

Stage

Racionálna výživa a pitný režim

M e d e r i o v á Terézia , DAHE

oddelenie Podpory zdravia

Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Spišskej Novej Vsi

Priebeh besedy s piatakmi



FÁZY

- I. Informácie o zdravej výžive a pitnom režime
- II. Práca v skupinách
- III. Hry - záver

I. FÁZA

Informácie o zdravej výžive a pitnom režime



piatakom bolo daných niekoľko jednoduchých otázok na ktoré spontánne odpovedali



vybrané otázky vychádzali z informácii rôznych prieskumov, na základe ktorých bolo zistené aké robíme najčastejšie chyby v stravovaní



d'alšie otázky boli položené v súvislosti s ochoreniami z nesprávnej výživy



trvanie fázy – 20 minút

I. OTÁZKY POLOŽENÉ ŽIAKOM



Čo je zdravie?



Čo je choroba ?



Aké látky potrebuje naše telo pre život a prečo ?



Prečo je dôležité raňajkovať ?



Aké ochorenia v súvislosti s výživou poznáte, napr. v rodine ?



Aké ochorenia môže spôsobiť nadbytočný konzum :

- sladkostí , sladkých jedál
- presolených a prekorenených jedál
- mastných, vyprážených a údených jedál



Aké ochorenia môže spôsobiť nízka konzumácia

- mlieka a výrobkov
- rýb, strukovín a celozrnných výrobkov
- ovocia a zeleniny



Koľko tekutín máme denne vypiť, aké sú vhodné tekutiny a prečo ?

Najčastejšie odpovede na položené otázky:



cukrovka, obezita



Z vtipnejších odpovedí:



choroba je, keď sa nám nechce do školy



jedlo je iba to, čo nám chutí



ak jeme veľa sladkostí, veľmi skoro budeme potrebovať pohár na odkladanie zubov....

Po vyčerpaní odpovedí nasledovalo doplnenie iba základných a najdôležitejších správnych odpovedí v zrozumiteľnej a jednoduchej forme a tak, aby z veľa informácií nemali chaos

II. FÁZA

Práca v skupinách

1. skupina

z obrázkov jedál a potravín zostaviť
PYRAMÍDU ZDRAVÉHO STRAVOVANIA



2. skupina

k obrázkom nezdravých jedál a potravín priradiť :

- problémy
- ochorenia

ak ich konzumujeme
na d b y t o k



3. skupina

k obrázkom zdravých jedál a potravín priradiť :

- problémy
- ochorenia

ak ich konzumujeme
zriedkavo



4. skupina

k obrázkom vhodných a nevhodných tekutín priradiť:

- problémy
- ochorenia



ak pijeme nedostatok tekutín

ak pijeme nevhodné tekutiny

Práca v skupinách

- po vyriešení úlohy oprava správnych odpovedí
- vyriešenie – prezentácia pre celú skupinu
- trvanie 20 minút



III. FÁZA

Hra v dvojiciach

Každá dvojica pomocou pantomímy predstavila zdravé jedlo a ostatní hádali o aké jedlo ide



trvanie 20 minút

Hry v dvojiciach

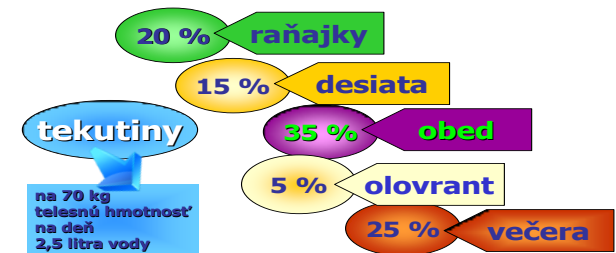


Leták



PYRAMÍDA ZDRAVEJ VÝŽIVY

Rozloženie jedál v priebehu dňa



Aké látky sa nachádzajú v potrave ?



Aký význam majú :

- vitamíny :** obranyschopnosť pred chorobami...
- tuky :** energia, teplo, výživa pre svaly...
- cukry :** pocit sýtosti, obalujú nervy, posilujú mozog...
- bielkoviny :** podporujú krvotvorbu...
- vláknina :** odstraňuje nestráviteľné látky, urýchľuje pohyb čriev
- minerálne látky :** posilňuje kosti, svaly, cievy, nervový systém
- voda :** riadi krv, udržiava krvný tlak, pomáha pri trávení, vylučuje toxíny

ZÁVER

Takouto formou poskytovania informácii o zdravej výžive a pitnom režime si deti mohli ľahko zapamätať :

- ako sa zdravo stravovať a prečo
- aké sú zdravé a aké nezdravé jedlá
- prečo je potrebné piť dostatok vhodných tekutín



versus



Ďakujem za pozornosť