

PROJEKTOVÝ DEN V ZŠ HLUČÍN – ROVNINY

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě byla oslovena Základní školou Hlučín Rovniny k účasti na projektovém dnu školy zaměřeného na téma „Zdravá výživa, zdravé potraviny“. Cílovou skupinou byli žáci 6. tříd základní školy.

Pro tento účel náš tým vytvořil krátkou prezentaci. Naše představa byla žáky aktivně zapojit a ponořit do problematiky zdravé výživy, proto jim byly v rámci této prezentace neustále kladeny otázky, na které odpovídali. A když to byla opravdu těžká otázka, za správnou odpověď náležela odměna – bezpečnostní odrazka pro chodce s logem naší stanice.



Prezentace kladla důraz na pravidelnost, přiměřenost a rozmanitost stravy, na pitný režim, vysvětlila žákům výživovou pyramidu. Poskytla tak veškeré informace, které žáci využili jak při práci ve skupinách, tak také v samostatné práci při vyplňování pracovního listu.

Práce ve skupinách byla rozdělena do 4 činností, a to:

1. Poznávání obilovin a semen,
2. Práce s potravinovou pyramidou,
3. Množství cukru v nápojích – volba vhodného nápoje k zajištění pitného režimu,
4. Zdroje vitamínů a minerálních látek.

Ad. 1) Poznávání obilovin, luštěnin a semen



Zadání úkolu znělo přiřadit k 15 potravinám (čočka, červená čočka, zelený hrách, fazole mungo, jáhly, quinoa, chia semínka, slunečnicová semínka, ovesné vločky, jablečná vláknina, sójové boby, cizrna, pohanka, sezam, lněné semínko) odpovídající názvy potravin v podobě štítků.

Většina žáků přiřadila s menší či větší pomocí správný štítek k potravíně,

zcela jisti si však nebyli u quinoi, fazolím mungo, pohanky a jablečné vlákniny, občas sóju zaměnili s cizrnou či chia semínka s quinou.



Ad 2) Práce s potravinovou pyramidou



Princípem tohoto úkolu bylo přiřadit skutečné potraviny (respektive jejich obaly) do příslušného patra prázdné potravinové pyramidy.

S tímto úkolem opět žáci neměli větší problémy, výjimečně luštěniny přiřazovali do patra k obilovinám, keřírové mléko do spodního patra výživové pyramidy k pitnému režimu.



Ad.3) Množství cukru v nápojích

Cílem tohoto úkolu bylo žákům jednak ukázat reálný obsah cukru zejména v reklamou propagovaných a oblíbených nápojích, a jednak pomoci jim zvolit ten nevhodnější nápoj tím, že mimo jiné se naučí číst údaje o složení nápoje nejen co do obsahu cukru, ale také jiných látek, zejména těch s povzbuzujícím účinkem, umělých barviv a konzervantů, umělých sladidel apod..

Pro tyto účely byly k dispozici skutečné nápoje tzn. cola, džus, fanta, minerální voda, obyčejná balená voda, slazená ochucená voda, energetický nápoj. K těmto přiřazovali sáčky s konkrétním obsahem kostek cukru, který si myslí, že daný nápoj obsahuje. Poté seřazovali nápoje dle vhodnosti. Hlavním záměrem bylo vyřadit nápoje s obsahem kofeinu, taurinu a umělých sladidel stejně jako nápoje s vyšším obsahem cukru nebo u těchto alespoň omezit jejich příjem.



Ad. 4) Zdroje vitamínů a minerálních látek

Tato skupina měla přiřadit štítky s jednotlivými vitamíny či minerálními látkami k potravinám, které jsou jejich významnými zdroji. Tak např. droždí jako zdroj vitamínu B, meruňky jako zdroj draslíku (K), ryby jako zdroj vitamínu D, mléko jako zdroj vápníku (Ca), slunečnicová semínka jako zdroj vitamínu E, červené maso jako zdroj železa (Fe). Opět se zde ukázala síla práce ve skupinách a žáci s tímto úkolem neměli sebemenší problém.



A co by to byl za závěr, kdyby neobsahoval přezkoušení žáků?

K tomuto účelu jsme vypracovali pracovní list, který byl shrnutím jednak obsahu prezentace (účinky vitamínů a minerálních látek, základní živiny, tajenka), tak také práce ve skupinách (poznávání obrázků semen, seřazení nápojů dle vhodnosti, práce s potravinovou pyramidou).



Na těchto listech bylo patrné, že žáci velice dobře pochopili výživovou pyramidu, správně luštili křížovku a seřazovali nápoje, v povědomí měli také obecné informace o základních živinách, nicméně na rozdíl od práce ve skupinách tápali v účincích zejména vit. B, vit. C, vit. D, železa, draslíku a vápníku. Na otázku „Jaká je úloha orgánu ochrany veřejného zdraví?“ jsme se dozvěděli, že jeho posláním je: kontrolovat „higienou“ a normální režim, zdravá výživa, učit lidi správně jíst, kontrolování škol, jídelen, čistit játra a střeva, chránit dotyčného zdraví, jíst pravidelně a „viváženě“, pokutovat školy, udržovat tělo čisté, dbát o trávicí soustavu lidí, být živý, udržovat srdce a plíce, čistit zuby, pomáhat ostatním..... 😊