

1. – 3. ROČNÍK

ČERSTVÁ PORCIA ÚLOH



**PRACOVNÝ ZOŠIT
O ZDRAVOM VZŤAHU
K JEDLU A UDRŽATEĽNOM
ŽIVOTNOM ŠTÝLE**



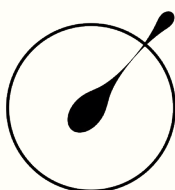


Zodpovední za obsah:

Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola je komplexný program udržateľného stravovania a neformálneho vzdelávania o jedle pre materské, základné a stredné školy. Pomáha školám zaviesť zdravé stravovanie a inšpirovať deti k premýšľaniu o tom, ako jedlo ovplyvňuje ich život aj planétu.

chuť žiť



Projekt Chuť žiť pomáha deťom aj dospelým s poruchami príjmu potravy cez aktivity zamerané na priamu pomoc, prevenciu a vzdelávanie, do ktorých sa ročne zapojí viac ako 5 000 ľudí. Ich cieľom je, aby bola odborná pomoc kvalitná, dostupná a proklientská a prevencia prítomná na školách aj v rodinách. Komplexný program prevencie, ktorý sa zameriava na rozvoj zdravého vzťahu k sebe a k jedlu, využilo už viac ako 300 škôl. Viac informácií a vzdelávacích materiálov nájdete na www.chutzit.sk.

AHOJ!

Do rúk sa ti práve dostalo pokračovanie jedinečného pracovného zošita a s ním aj čerstvá porcia zábavných úloh a nových vedomostí! Prenes sa s nami do chutného sveta potravín. Naučíš sa, ako sa jedlo dostáva na tvoj tanier, čo prináša tvojmu telu, ale aj to, aké potešenie je to pre dušu. Tak si vezmi farbičky a pusti sa do toho!

BZZZZ!

Ahoj! Som včielka Medulienka. Lietam tu a tam, obdivujem kvetinky a zbieram z nich nektár. A kvetinky ma milujú, pretože po mojej návšteve kvitnú ešte krajšie alebo sa zmenia na sladké jabĺčka či jahôdky. Vyber sa so mnou na dobrodružnú cestu týmto zošitom. Spoločne nám to pôjde jednoduchšie!



ZBIERAJ VČELIČKY!

Za každú správne vyriešenú úlohu získavaš včeličku! Zapisuj si ich v pravom dolnom rohu na každej dvojstránke. Kto ich získa všetky?

MAXIMÁLNY
POČET
VČELIČIEK

3/3



POČET
ZÍSKANÝCH
VČELIČIEK

Kapitola 1.

ZDRAVÝ TANIER

Čo nám jedlo dáva?

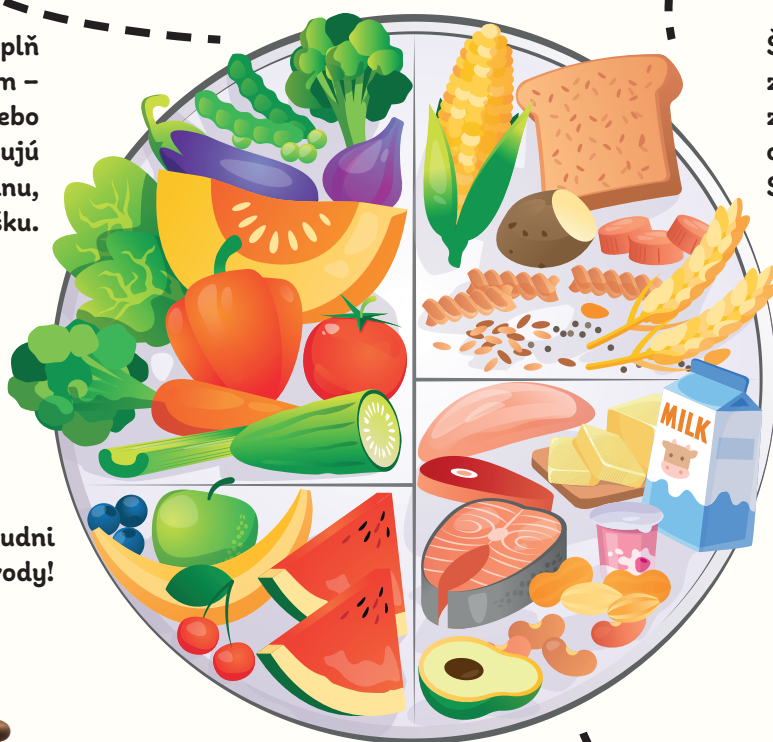
Predstav si, že tvoj tanier je skladačka. Keď do nej poskladáš správne potraviny, vznikne supertanier, ktorý ti dodá silu, energiu aj dobrú náladu. Zdravý tanier odporúčajú odborníci na výživu z celého sveta. Pomáha nám lepšie sa sústrediť v škole, viac si užiť krúžky a cítiť sa dobre každý deň.

Ako na to?

Polovicu taniera zaplň zeleninou a ovocím – čerstvým, duseným alebo pečeným. Obsahujú vitamíny, vodu a vlákninu, ktorá pomáha brušku.



A nezabudni na pohár vody!



Štvrtinu taniera nech tvoria zdravé sacharidy – napríklad zemiaky, chlieb, ryža, cestoviny alebo vložky. Sú tvojím „palivom“.

Ďalšiu štvrtinu naplň bielkovinami – ako jogurtom, vajčekom, mäsom, rybou alebo fazuľou. Tie pomáhajú tvojmu telu rásť.

Pridaj aj vhodné tuky – olej, orechy alebo semienka.

Telo potrebuje nielen dobré jedlo, ale aj pohyb. Tak sa počas dňa rozbehni, hraj sa, tancuj alebo športuj.

Pamätaj, že zdravý tanier nie je súťaž o dokonalosť. Je to spôsob, ako sa o seba starať. Každý si ho môže prispôbiť – podľa chuti, ročného obdobia a toho, čo mu robí dobre.



1.

ČO VŠETKO ROBÍ JEDLO V TVOJOM TELE?

Predstav si svoje telo ako superstroj. Každý deň potrebuješ rôznych „pomocníkov“, aby si mohol:

- ☀ behať a hrať sa,
- ☀ rásť a opravovať sa,
- ☀ udržať si energiu a teplo.

Bielkoviny

Pomáhajú stavať tvoje telo – svaly, vlasy, nechty.



vajíčka

mlieko

ryby

mäso

syr

Predstav si ich ako kocky Lega, z ktorých je postavené telo.

Sacharidy

Dávajú telu energiu – na hranie, rozmýšľanie, učenie.



chlieb

cestoviny

ryža

zemiaky

banán

Predstav si ich ako benzín do motora, ktorý ťa poháňa!

Tuky

Chránia tvoje orgány a uchovávajú energiu ako zásobáreň.



avokádo

maslo

arašidové maslo

olivový olej

Predstav si ich ako mäkkú prikrývku alebo batôžtek s energiou!

Zelenina a ovocie

Obsahujú vitamíny, vodu a vlákninu – pomáhajú brušku, posilňujú imunitu, zlepšujú náladu.



mrkva

jahody

uhorka

pomaranč

paradajka

špenát

Predstav si ich ako malých pomocníkov, ktorí vnútri všetko upratujú a opravujú!

2.

SPOJ JEDLO S JEHO ÚLOHOU



mäso

VITAMÍNY



jablko

OCHRANA

BENZÍN

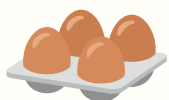


zemiak

STAVBA
TELA



avokádo



vajíčka

VLÁKNINA



brokolica



cestoviny

3.

NAKRESLI SI SVOJ SUPERTANIER



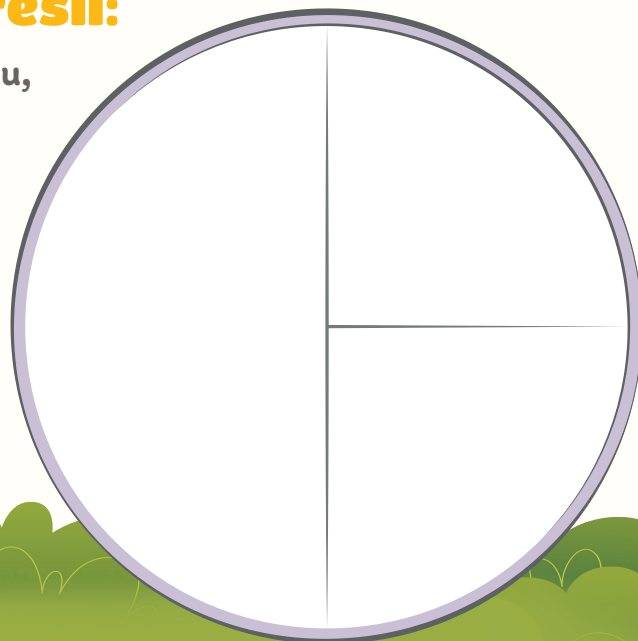
**Rozdel' tanier na 3 časti ako pizzu.
Do každej časti nakresli:**



-  aspoň jedno ovocie alebo zeleninu,
-  jedno jedlo so sacharidmi (napr. ryža, chlieb, zemiak),
-  jedno jedlo s bielkovinami (napr. vajíčko, syr, fazuľa)
-  a pridaj aj vhodné tuky (olej, orechy alebo semienka).



Na mojom tanieri by
bol len peľ, nektár,
nektár, peľ a ďalší peľ!



Zamysli sa:

1. Máš na tanieri všetkých pomocníkov?
2. Ktorého z nich máš najradšej?
3. Čo si nabudúce možno pridáš, aby bol tanier ešte pestrejší?

BONUSOVÁ
ÚLOHA

Tvoj tanier doma

Zajtra si pozri, čo máš na obed alebo večeru.

Skús určiť:

Čo je tam ako benzín?

Čo sú kocky na stavbu?

Čo ťa chráni ako perinka?

Čo sú malí opravári?

Nakresli si svoj tanier doma
na papier alebo o ňom
porozprávaj spolužiakom.

Dobré jedlo znamená zdravé telo, veselú myseľ
a viac energie na hru, učenie aj šport! Keď vieš,
čo tvoje telo potrebuje, môžeš si podľa toho
vyberať potraviny. Skvelá správa je,
že si sa práve naučil niečo viac o zdravom
stravovaní.



Kapitola 2.



FUNKCIE JEDLA

ALEBO NIE JE DÔLEŽITÉ LEN TO, ČO ZJEŠ, ALE AJ AKO SA PRI TOM CÍTIŠ

Vieš, že jedlo nie je len niečo, čo rýchlo zješ, aby si nebol hladný?

Jedlo je oveľa viac – pomáha tvojmu telu rásť, dodáva ti silu a energiu, ale aj **vplýva na tvoju náladu**, spomienky a vzťahy. Keď ješ v pokoji a pomaly, tvoje bruško ti dá vedieť, kedy má dosť. Keď ješ s rodinou alebo kamarátmi, vznikajú príjemné chvíle, na ktoré sa dlho spomína. A keď sa na jedlo pozrieš, privoniaš si a pomaly ho ochutnáš, zistíš, že **každé sústo má svoj príbeh**.

Jedlo má rôzne funkcie:



Chuť a výživa – dodáva ti silu a živiny, aby si rástol a vládol.

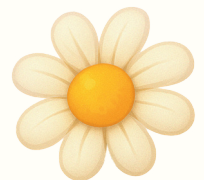
Byť spolu – zdieľaš ho s inými, spája ľudí, rodiny a kamarátov.

Dobre sa cítiť – niektoré jedlá ťa potešia, iné ti pripomenú niekoho blízkeho.

A preto je dôležité jesť vedome – všímať si, ako sa pri jedle cítiš, ako chutí, vonia a čo ti robí dobre.



SEMAFOR VEDOMÉHO JEDENIA

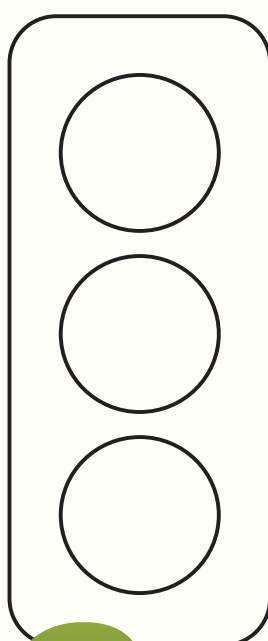


Tvoje bruško má svoj semafor – pomáha ti zistiť, kedy je hladné, pokojné alebo už je plné. Vyfarbi správne svetlá semafora a dokresli obrázky do štvorčiek vedľa svetiel podľa zadania.

„Mám trochu hlad.
Bruško mi šepká
– dalo by si
niečo dobré!“

„Mňam, bolo
to akurát! Som
spokojné bruško.“

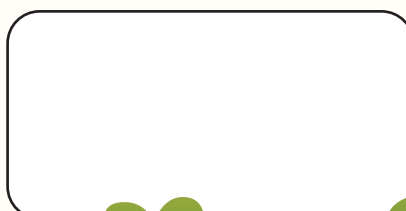
„Uf! Zjedol som
toho veľa. Je mi
ťažko, možno som
to s niečím prehnal.“



Nakresli jedlo,
ktoré máš rád,
keď si hladný.



Nakresli, ako
vyzeráš, keď si
spokojne najedený.



Nakresli, čo ti nerobí
dobre alebo čoho
býva priveľa.



Zamysli sa:

Jedol/a si niekedy len zo zvyku alebo nudy?
Ako sa cíti tvoje bruško po sladkostiach či čipsoch?

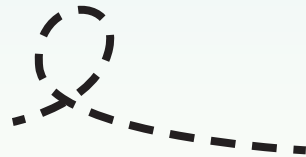


Semafor je praktický pomocník
na ceste. Zdá sa, že rovnako
praktický môže byť aj pri jedle.
Keď zasvieti červená,
dávaj vždy pozor!



JEDLO AKO POCIT – ČO MI ROBÍ DOBRE?

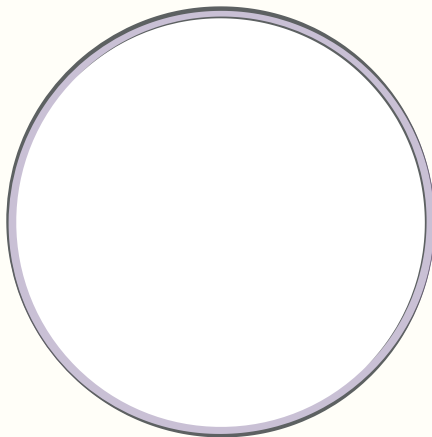
Jedlo a emócie – ako sa cítiš pri jedle a po jedle



Jedlo nie je len o tom, aby si nebol hladný. Niektoré jedlá ťa potešia, iné ti pripomenú starkú alebo obľúbený deň. Niektoré ti dajú veľa energie, iné ťa unavia. Pozri sa na štyri prázdne tanieriky a do každého nakresli jedno jedlo, ktoré:

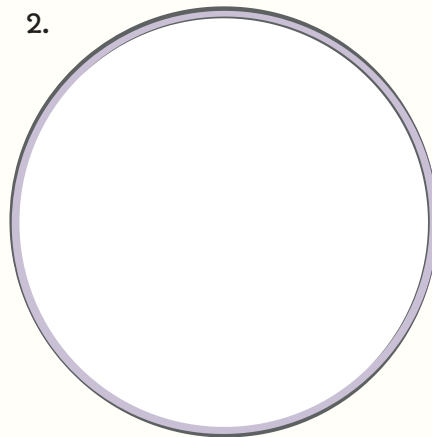
1.

ti dodá energiu
a dobrú náladu



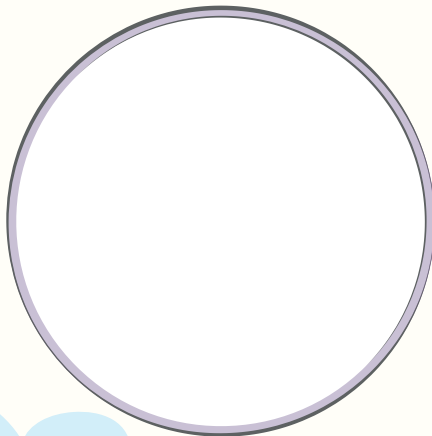
2.

ťa uspí
alebo spomalí



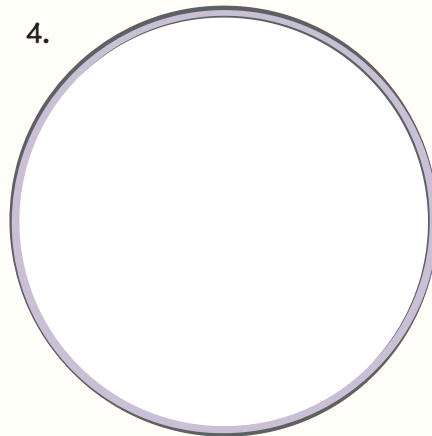
3.

ti pripomenie
niekoho, koho
máš rád



4.

ti len tak
veľmi chutí



Zamysli sa:

1. Aké jedlo ti urobí radosť, aj keď práve nie si hladný/á?
2. Pomohlo ti niekedy jedlo, keď si bol/a smutný/á?



CHUŤOVÁ VÝZVA – JEDZ VEDOME

Spomaliť, použiť zmysly, vnímať chuť, obmedziť automatizmus

Niekedy jeme rýchlo, pri mobile alebo telke, a ani si nevšimneme, čo vlastne jeme. Skúsme to inak – spomalíme a zistíme, akú má jedlo vôňu, farbu, štruktúru a chuť.



SKÚS OCHUTNAŤ AKO CHUŤOVÝ DETEKTÍV!



1. Vezmi si 3 malé kúsky jedla

– napríklad: kúsok syra, jablko a kúsok horkej čokolády

2. Zatvor oči a pre každý kúsok:

Privoňaj si – Aká je vôňa? Sladká, kyslá, silná?

Pomaly ochutnaj – Aká je chuť? Slaná, jemná, chrumková, šťavnatá?

Všimni si – Ako sa cítiš, keď ješ pomaly? Zmení sa chuť? Je to zábavné?

3. Vyfarbi smajlíka podľa toho, ako ti to išlo:



Super mi to išlo



Trochu som sa ponáhľal



Zabudol som sa sústrediť

Zamysli sa:

- Aké to bolo jesť pomaly a vedome?
- Chuť ti jedlo viac, keď mu venuješ pozornosť?
- Skús takto ochutnať aj doma večeru – povedz rodičom, čo si zistil/a!



**BONUSOVÁ
ÚLOHA**

Nakresli svoje vlastné „pocitové jedlo“ a daj mu meno!
Ja som nakreslila Usmiaty šalát! Je plný peľu z mojich
oblúbených kvetínok: tulipánov, ruží a sedmokrások.



Jedlo nie je len palivo. Keď sa oň viac
zaujímaš, môžeš si ho viac užiť a lepšie
porozumieť tomu, čo ti robí dobre. Aj preto
je dôležité všimnúť si, ako sa pri jedle cítiš.



Kapitola 3.

MÝTY O STRAVOVANÍ

**Ako pracovať s info o strave,
kto mi ju odporúča... ako sa
v tom vyznať**

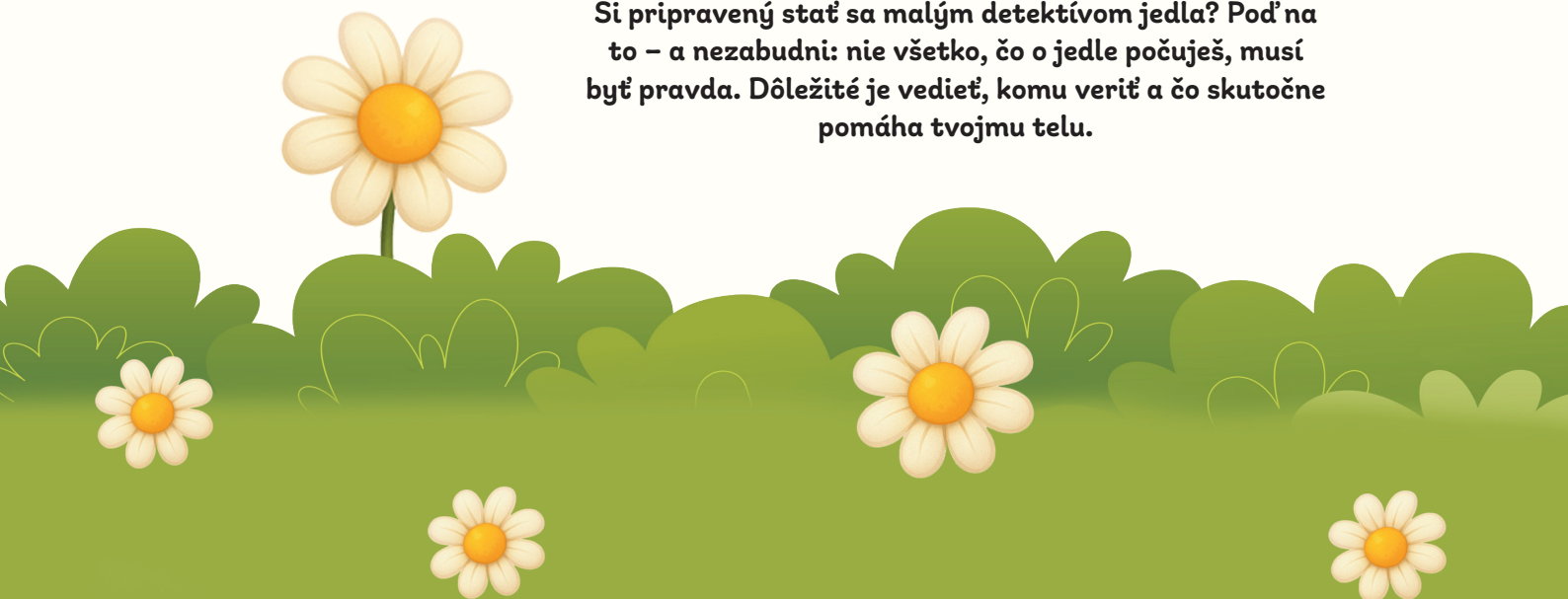


Vieš, komu veriť, keď ide o jedlo?

Každý deň počujeme, čo máme jesť, aby sme boli silní, rýchli, zdraví alebo šťastní. Niečo hovoria rodičia, učiteľky, niečo zasa reklamy alebo kamaráti. Nie všetko, čo počujeme, je pravda – niekto nám chce naozaj pomôcť, iný nám len chce niečo predáť.

V týchto hrách a úlohách sa naučíš, ako rozpoznať, kto ti radí dobre a ktoré jedlo je pre tvoje telo naozaj užitočné. Pomôžeš aj Zajkovi, ktorý uveril reklame a zjedol priveľa sladkostí – a nebolo mu, veru, veselo!

Si pripravený stať sa malým detektívom jedla? Pod'na to – a nezabudni: nie všetko, čo o jedle počuješ, musí byť pravda. Dôležité je vedieť, komu veriť a čo skutočne pomáha tvojmu telu.



1.

Kto mi čo hovorí o jedle?

Nakresli čiaru od postavičky k jedlu, ktoré ti podľa teba odporúčala. Potom zakrúžkuj postavičky, ktoré ťa lákajú si niečo kúpiť.



Mama a otec



Babka



Kamarát



Pani učiteľka



Televízor



Plagát



Bilbord



YouTube

ZÁZRAČNÉ CEREÁLIE



„Staň sa superhrdinom – poraz všetkých s megacereáliami!“

„Sľubujú veľa, ale pokiaľ ich neskombinujem aj s niečím iným, budem rýchlo hladný.“



ZELENINA

„Pomáha tráveniu a telu dodáva silu.“



PIZZA

„Zachráň deň – daj si pizzu!“

„Môže byť chutná, ale ak ju ješ každý deň, tvojej strave chýba pestrosť.“



DŽÚS

„Plný ovocia, plný radosti!“

„Chutí ako ovocie, ale je to sladkosť. Preto je v poriadku vypíť pohár, ale nie celé balenie.“



OVOCIE

„Dáva mi vitamíny, ktoré chránia moje telo.“



SLADKOSTI

Reklamný slogan:

„Sladkosť ti pomôže vždy, keď nevládzeš!“

„Chutia dobre, ale ak ich zješ veľa, môže ti to spôsobiť bolesti bruška.“



ČOKOLÁDA

„Energia na celý deň!“

„Kúsok ti spraví radosť, ale energiu dodá iba na krátky čas.“

Kto ti naozaj chce pomôcť a kto len robí „reklamu na mňamku“? Nie všetko, čo znie super, je pre tvoje telo dobré. Spoznaj, komu môžeš veriť!



OTÁZKY NA PREMÝŠĽANIE:

- Pomáha mi táto osoba cítiť sa dobre vo svojom tele?
- Je to niekto, kto vie, ako je pre mňa dobré jesť?
- Chce mi niečo predat' alebo mi poskytnúť informácie?

2.

KOMIKS

Prečítaj si komiks a vyplň úlohy



Príbeh o Zajkovi, ktorý veril reklame

Zajko v telke videl reklamu:
„ČOKOSILA – budeš rýchlejší
ako raketa!“ Zajko si povedal:

WAU! MUSÍM
TO VYSKÚšaŤ!



Neváhal a hneď si objednal rovno
tri balíčky! Len čo ich kuriér doniesol,
zjedol všetky tri naraz.

HMMM,
MŇAAAM!



Najprv bol rýchly ako blesk...



WÁÁÁÁ,
ČOKOBĽESK!

... ale potom...



Nakresli, čo sa stalo so Zajkom
po tom, ako zjedol priveľa čokolády.

... Zajkovi sa točí hlava a bolí ho bruško.



Pomôž Zajkovi. Nakresli
do taniera vhodné jedlo.



Keď mu bolo lepšie, zamýšľal sa nad
novým plánom. Čo by mu dodalo
energiu aj silu?



Huráá! Zajko môže teraz vďaka
tebe hrať basketbal a tešiť sa!

Zajko zistil, že nie všetko z reklamy je
naozaj také super. Pomôž mu prísť na lepší
nápad: Čo mu dodá silu, energiu a nebude
ho z toho bolieť bruško? Staň sa jeho
poradcom pre výživu!

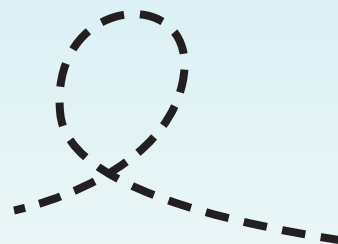
OTÁZKA NA PREMÝŠĽANIE:

- Poznáš niekoho, komu sa podarilo uveriť podobnej
reklame ako zajkovi?
- Podľa čoho si zistil, že reklama nehovorí pravdu?



Kapitola 4.

ZDRAVÝ VZŤAH K POHYBU – PRE TELO AJ HLAVU!



Vieš, že pohyb nie je dobrý len pre svaly? Keď sa hýbeš, tvoja hlava sa lepšie sústreďí, máš lepšiu náladu a aj viac chuti rozprávať sa s druhými!

Pohyb nie je len o behaní alebo cvičení. Vieš, že keď sa hýbeš, pomáhaš aj svojej hlave? Môžeš sa lepšie sústreďiť, máš dobrú náladu a aj učenie ide ľahšie! Na tejto dvojstránke zistíš, ako pohyb vplýva na tvoje telo, náladu aj oddych. Spoznáš, ktoré prestávky sú najlepšie, koľko zábavných aktivít už robíš – a možno objavíš aj nové, ktoré ťa potešia. Tak poď na to – rozhýb telo aj rozum!



MOJE POHYBOVÉ BINGO



Pozri sa na obrázky a prečítaj si, čo všetko si mohol/la tento týždeň robiť. Vyfarbi políčka, ktoré na teba platia. Koľko zábavných pohybov si stihol/la?





Skákal/a som cez švihadlo



Išiel/la som na prechádzku



Tancoval/a som



Hral/a som sa s kamarátmi
vonku



Cvičil/a som doma



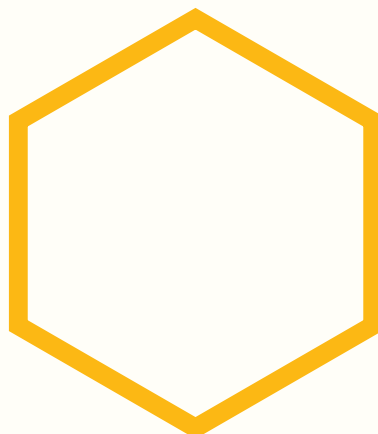
Šplhal/a som sa



Naháňal/a som sa



Zahrali sme si pohybovú
hru v škole



Robil/a si niečo iné? Doplň.

Každý pohyb sa počíta! Keď skúšaš rôzne aktivity, tvoje telo sa teší, hlava oddychuje a ty si silnejší/ia aj veselší/ia. Skús každý týždeň vyfarbiť čo najviac políčok!





KTORÁ PRESTÁVKA POMÔŽE MOJEJ HLAVE?

Pozri sa na obrázky rôznych prestávok. Pri každej si predstav, čo by sa stalo, keby si to robil/a počas prestávky v škole alebo doma medzi učením. Pomohlo by ti to lepšie sa sústrediť?

Zakrúžkuj zelenou, ak ti to podľa teba pomôže lepšie sa sústrediť.

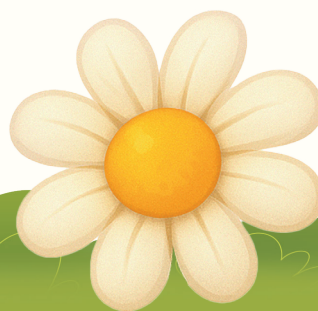


Zakrúžkuj červenou, ak si myslíš, že to tvojej hlave na sústredenie nepomáha.



Napiš alebo nakresli, ktorá prestávka je pre teba najlepšia pred učením.

Vieš, že aj prestávka vie tvojej hlave dodať silu na učenie? Niektoré oddychy ju zobudia ako veveričku, iné ju ešte viac unavia. Zistíš, čo pomáha najviac – a staneš sa majstrom prestávok!





Hranie na mobile



Tancovanie
na obľúbenú pesničku



Hranie sa so psom



Počúvanie rozprávky
v slúchadlách



Hádzanie si na kôš



Pozeranie videí



Beh na školskom
dvore



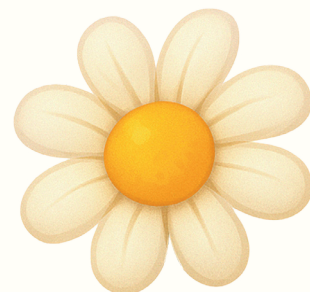
Tiché natáhovanie
alebo dýchanie



Hranie videohier



Skladanie puzzle



Kapitola 5.

POZITÍVNÝ VZŤAH K SEBE A K TELU

**Každé telo je iné – a všetky sú
v niečom úžasné!**

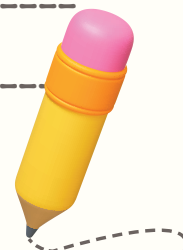
Tvoje telo s tebou každý deň zažíva dobrodružstvá, pomáha ti kresliť, behať, objímať aj oddychovať. Dnes sa spolu pozrieme na to, čo robí tvoje telo výnimočným a ako sa oň môžeš s láskou starať.

1.

ZRKADIELKO, ZRKADIELKO...

**Dokresli do zrkadla svoju tvár a napíš 3 veci, ktoré
máš na sebe rád/rada – nemusia byť len o výzore!**

1. _____
2. _____
3. _____



Vieš čo? Tvoja hodnota nie je len o tom, ako vyzeráš. Si super v rôznych veciach – možno vieš rozosmiať kamarátov, pomáhaš doma, krásne spievaš alebo máš dobré srdce. To všetko robí z teba výnimočného človeka!



2.

MOJE TELO, MÔJ POMOCNÍK

Vďačnosť voči telu a jeho funkciám

Spoj čiarou každú časť tela s tým, čo ti umožňuje robiť.



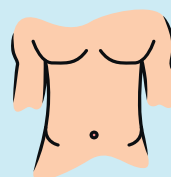
Tráviť jedlo
a smiať sa

Počúvať hudbu
a rozhovor



Vidieť svet okolo

Behať, skákať



Objímať, kresliť



Vyber si jednu časť svojho tela a nakresli ju,
akoby mala supersilu alebo superschopnosť.



Tvoje telo nie je len na pozeranie – každý
jeho kúsok ti s niečím pomáha! Vďaka
nemu môžeš skákať, objímať, smiať sa
aj rásť. Skús mu dnes poďakovať – je to
tvoj superpomocník každý deň!

Moje oči majú
superschopnosť – vedia
nájsť každý kvietok
v záhrade!



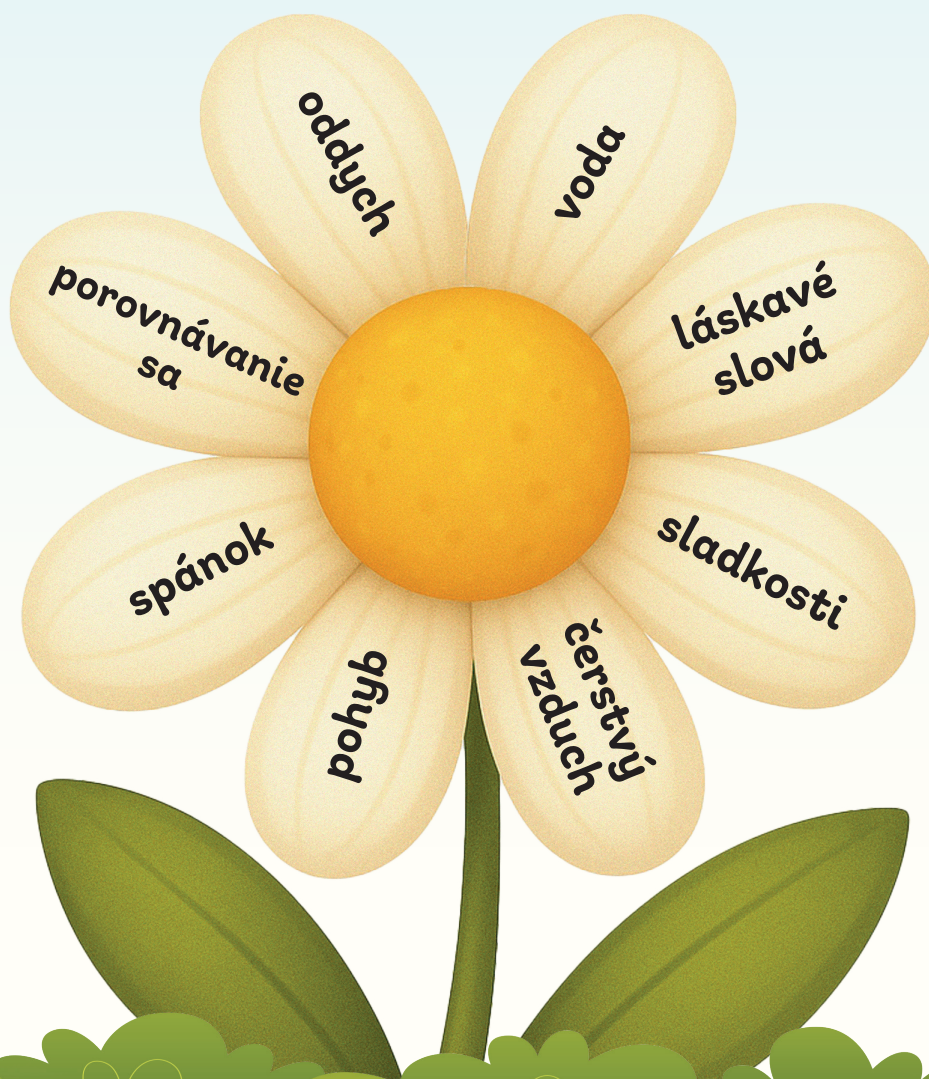
3.

TELO AKO KVETINKA

Sebastarostlivosť



Predstav si, že tvoje telo je kvetinka. Čo potrebuje každý deň, aby bolo zdravé a rástlo? Vyber a zakrúžkuj, čo mu pomáha rásť.



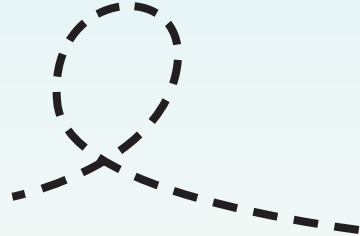
Aj tvoje telo potrebuje starostlivosť – rovnako ako kvetinka. Keď mu dáš vodu, oddych, pohyb a láskavé slová, bude silné a spokojné. Porovnávanie a príliš veľa sedenia? To mu, naopak, listy trochu zvädnú...





FACT CHECKING

Kľúč k úlohe: Mýty o stravovaní
Kto mi čo hovorí o jedle?



Ovocie	„Dáva mi vitamíny, ktoré chránia moje telo.“
Zelenina	„Pomáha tráveniu a telu dodáva silu.“
Sladkosti	Reklamný slogan: „Sladkosť ti pomôže vždy, keď nevládzeš.“ „Chutia dobre, ale ak ich zješ veľa, môže ti to spôsobiť bolesti bruška.“
Čokoláda	„Energia na celý deň!“ „Kúsok ti môže spraviť radosť, ale veľa ti energiu skôr vezme, ako dá.“
Pizza	„Zachráň deň – daj si pizzu!“ „Môže byť chutná, ale ak ju ješ každý deň, tvojej strave chýba pestrosť.“
Džús	„Plný ovocia, plný radosti!“ „Chutí ako ovocie, ale je to sladkosť. Preto je v poriadku vypiť pohár, ale nie celé balenie.“
Zázračné cereálie	„Staň sa superhrdinom – poraz všetkých s megacereáliami!“ „Sľubujú veľa, ale pokiaľ ich neskombinujem aj s niečím iným, budem rýchlo hladný.“



