

2. STUPEŇ ZŠ

ÚLOHY NA ZAHRYZNUTIE

Pre všetky čerstvé hlavičky

Jesť zdravo je zábava.

Otvor zošit a zabav sa
so spolužiakmi priamo
na hodine.



Tento zošit ti prináša
Kaufland a Skutočne
zdravá škola.

Skutočne
zdravá škola



Rozhodujú
činy.


Kaufland



Milá čerstvá hlavička,

viem, viem... ďalší „pracovný zošit“.
Akoby tých učebníc a úloh nebolo dosť, však?

Tento je však predsa len trochu iný. Žiadne vzorce,
poučky, recitovanie dátumov slávnych bitiek spamäti.
Len pekné obrázky. Skoro ako TikTok :)

No dobre, dobre, tak sa možno pri tom predsa len niečo naučíme o ovocí, zelenine
a ďalších potravinách, no sľubujem, že to nebude žiadna nuda! Fakt, prisahám na svoju
šupku!

P. S.:
Pokojne mi dokresli rožky, viem, že ťa to láka.

Tvoje jablko

Odkiaľ pochádza tvoje jedlo?

Prines si do školy niekoľko obalov z rôznych druhov potravín, korení alebo jedál. Na ich obaloch by mala byť uvedená aj krajina pôvodu.

Pokús sa nájsť obaly z čo najväčšieho počtu krajín. Pozri sa na mapu sveta a pokús sa povedať, ako sa táto potravina dostala až na Slovensko.

Niektoré potraviny občas považujeme za vypestované na Slovensku, no v skutočnosti pochádzajú z inej krajiny. Stal sa ti už takýto omyl? Ak áno, neváhaj, a prines tieto potraviny do školy!



Každá potravina,
ktorú nájdeš v obchode, musí
mať napísané, odkiaľ pochádza.
Napríklad ja som zo Slovenska,
no v obchodoch nájdeš aj mojich
maďarských, rakúskych
či talianskych kamošov.



Koľko kilometrov precestovalo tvoje jedlo?

Vieš, koľko kilometrov muselo tvoje jedlo precestovať, aby sa dostalo až na tvoj tanier? Obal, v ktorom sú potraviny zabalené ti prezradí, odkiaľ pochádzajú. Priprav si niekoľko obalov svojich obľúbených potravín a pomocou našej tabuľky vypočítaj vzdialenosti z Bratislavy, Banskej Bystrice a Košíc až do krajín pôvodu daných potravín.

Pokiaľ nie je daná krajina pôvodu uvedená v tabuľke, na vypočítanie vzdialenosti použi túto webovú stránku: <http://cs.thetimenow.com/distance-calculator.php>

Vieš, odkiaľ pochádzam ja? Na mojej šupke síce krajinu pôvodu nenájdeš, no býva uvedená na cenovkách v obchode.



Vzdialenosti z Bratislavy

Vzdialenosti z Banskej Bystrice

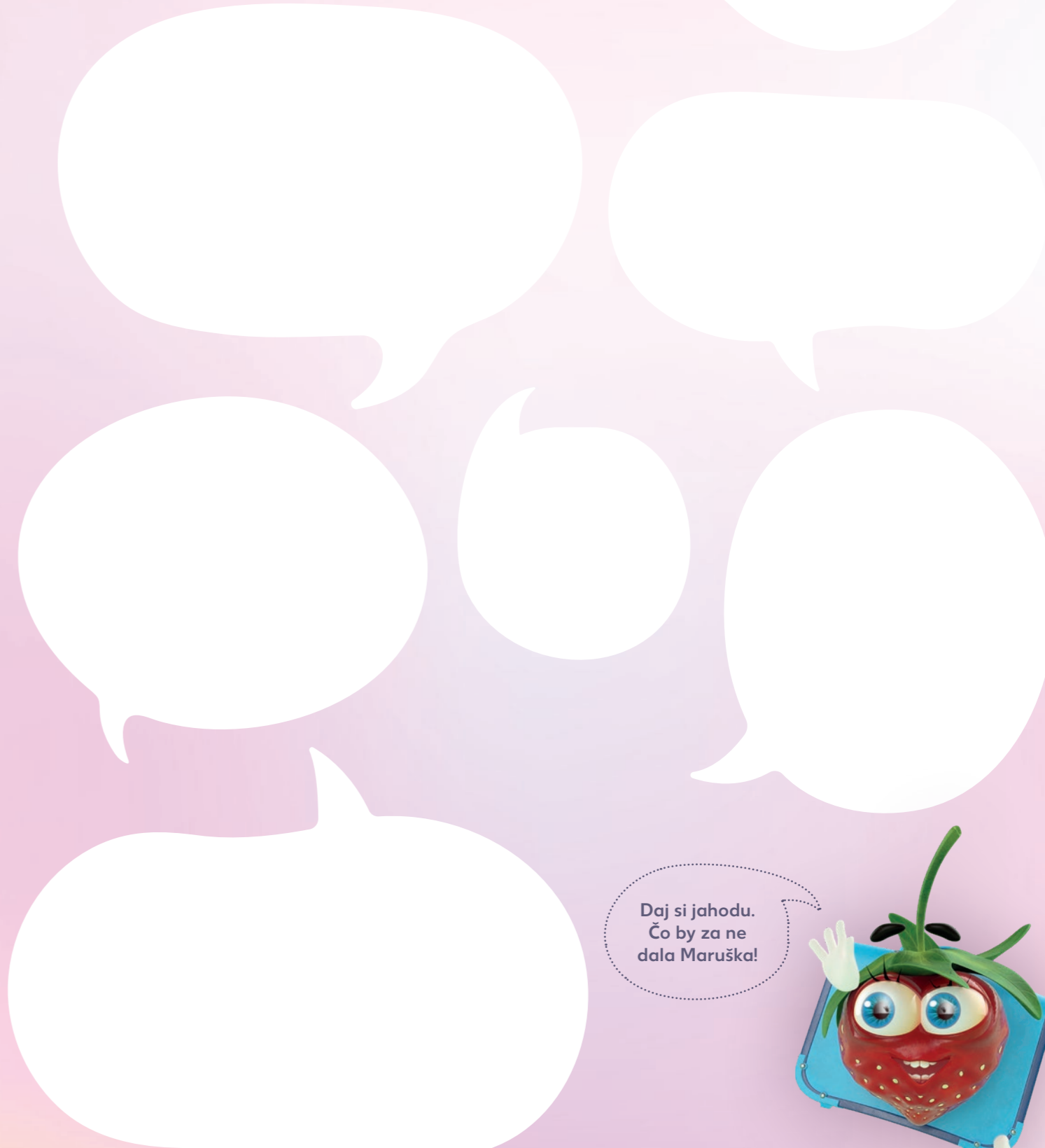
Vzdialenosti z Košíc

Cyprus (Nikózia)	1 971 km	Cyprus (Nikózia)	1 908 km	Cyprus (Nikózia)	1 806 km
Francúzsko (Paríž)	1 090 km	Francúzsko (Paríž)	1 230 km	Francúzsko (Paríž)	1 383 km
Nemecko (Berlín)	553 km	Nemecko (Berlín)	584 km	Nemecko (Berlín)	697 km
Grécko (Atény)	1 252 km	Grécko (Atény)	1 253 km	Grécko (Atény)	1 211 km
Írsko (Dublin)	1 736 km	Írsko (Dublin)	1 841 km	Írsko (Dublin)	1 981 km
Taliansko (Rím)	785 km	Taliansko (Rím)	923 km	Taliansko (Rím)	1 022 km
Španielsko (Madrid)	1 860 km	Španielsko (Madrid)	2 025 km	Španielsko (Madrid)	2 171 km
Turecko (Ankara)	1 553 km	Turecko (Ankara)	1 464 km	Turecko (Ankara)	1 343 km
Argentína (Buenos Aires)	11 865 km	Argentína (Buenos Aires)	12 028 km	Argentína (Buenos Aires)	12 158 km
Brazília (Sao Paulo)	10 191 km	Brazília (Sao Paulo)	10 353 km	Brazília (Sao Paulo)	10 482 km
Čile (Santiago)	12 558 km	Čile (Santiago)	12 723 km	Čile (Santiago)	12 864 km
Kostarika (San José)	10 013 km	Kostarika (San José)	10 140 km	Kostarika (San José)	10 289 km
Ekvádor (Quito)	10 456 km	Ekvádor (Quito)	10 601 km	Ekvádor (Quito)	10 755 km
Mexiko (Mexico City)	10 213 km	Mexiko (Mexico City)	10 303 km	Mexiko (Mexico City)	10 432 km
Peru (Lima)	11 319 km	Peru (Lima)	11 475 km	Peru (Lima)	11 629 km
Venezuela (Caracas)	8 708 km	Venezuela (Caracas)	8 855 km	Venezuela (Caracas)	9 009 km

Čo hovoria ostatní?

Už ťa niekedy tvoji rodičia alebo rovesníci presviedčali ochutnať nejaký druh potravín? Ak áno, aké argumenty a výroky použili?

Napíš ich do nižšie vyobrazených bublín.



Daj si jahodu. Čo by za ne dala Maruška!



Ako ťa ovplyvňuje reklama?

Mám pre teba výnimočnú úlohu.
Zapni si televízor a sleduj reklamy.

Vyber si 3 z nich, ktoré sa venujú potravinám
a zaujali ťa najviac. Informácie o reklamách
zapíšeš do tabuľky.



Reklama č. 1

Reklama č. 2

Reklama č. 3

Aký typ
potraviný
reklama
zobrazuje?

Aké je podľa
teba posolstvo
reklamy?

Podnecuje
ťa reklama
k ochutnaniu
potraviný?

Ak áno,
ako?

Myslíš si,
že ide
o zdravú
potravinu?

Ako nakupuješ?

Čo ovplyvňuje tvoje rozhodovanie
pri nákupe potravín?

Svoje dôvody doplň k jednotlivým šípkam
v myšlienkovvej mape rozhodovania.



Potraviny a naše zdravie

Niektoré potraviny majú priaznivý vplyv na orgány v ľudskom tele.

Pozorne si prečítaj slovné rébusy. Ku každému slovnému rébusu prirad jednu potravinu a jeden orgán ľudského tela z nasledujúcej strany.

Hotovo? Ak máš pochybnosti, porovnaj si svoje riešenie so spolužiakmi alebo si ho over na zadnej strane.

Môj príbuzný je zemiak alebo baklažán. Kto ma bude jesť, dožije sa vysokého veku. Obsahujem látku lycopen, ktorá chráni bunky v tele. Moja farba ďalej prezradí, v čom som prospešná.

Môj tvar naznačuje úsmev. Podporujem nielen dobrú náladu, ale aj pokojné spanie! Vezmi si ma na desiatu a ja ťa rýchlo zasýtim. Dodám do tvojho tela zdravý ovocný cukor a rad ďalších dôležitých látok.

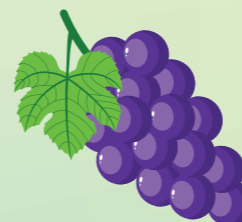
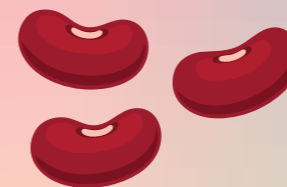
Môžeš ma jesť čerstvé aj sušené alebo ma vypiť ako osviežujúcu štavu. Môj tvar pripomína dôležitú zložku krvi, ktorá prenáša kyslík v krvnom obeh. Obsahujem toľko zdraviu prospešných látok, že sa to sem ani nezmesť.

Som chutný a jedlý list. Zbav moje dlhé a chudé stopky vlákien, až potom ma ochutnaj! Som všestranne využiteľný v kuchyni. Obsahujem množstvo minerálnych látok, hlavne sodík a draslík, ktoré spevňujú kostru.

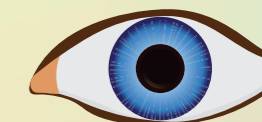
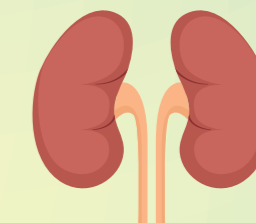
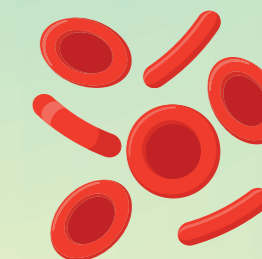
Bystrozraký ma pravdepodobne jedával vo veľkom množstve. Som taktiež vhodná pri diétach a poruchách trávenia. Pokojne ma chrúmaj aj surovú, dokážem zahnať aj stres! Vitamín A zo mňa najlepšie získaš, keď ma zmiešaš s tukom a povaríš.

Môžem byť biela, červená, strakatá... Na svete nás je približne 500 odrôd. Obsahujem veľa bielkovín a vlákniny. Dokonca si trúfam nahradiť aj mäso! Pomáham pri vylučovaní odpadových látok z tela. Pozor, nafukuje sa zo mňa bruško, tak doma pri varení nešetríte kmínom.

Vďaka tejto hre sa dozvieš viac o našich priaznivých účinkoch.



Prirad' tieto potraviny k jednotlivým orgánom ľudského tela. Napovedia ti aj slovné rébusy na predchádzajúcej strane.



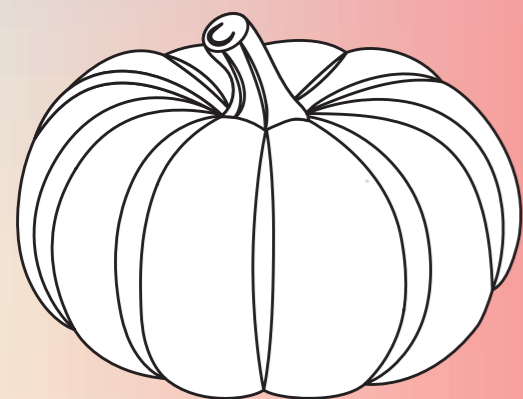
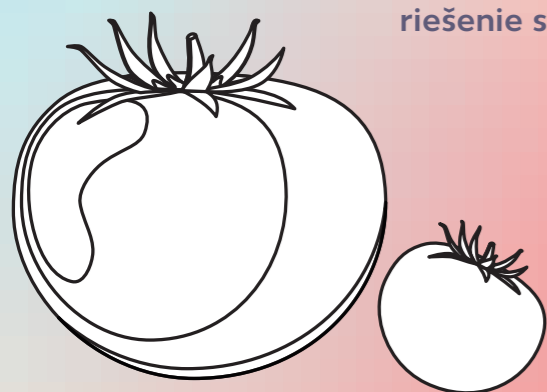


Plod alebo koreň?

Pomenuj zeleninu na obrázkoch.

Zvládneš určiť, ktoré časti sú vhodné na konzumáciu? Je to plod alebo koreň? Obrázky si môžeš vyfarbiť.

Ak máš pochybnosti, porovnaj si svoje riešenie so spolužiakmi alebo si ho over na zadnej strane.



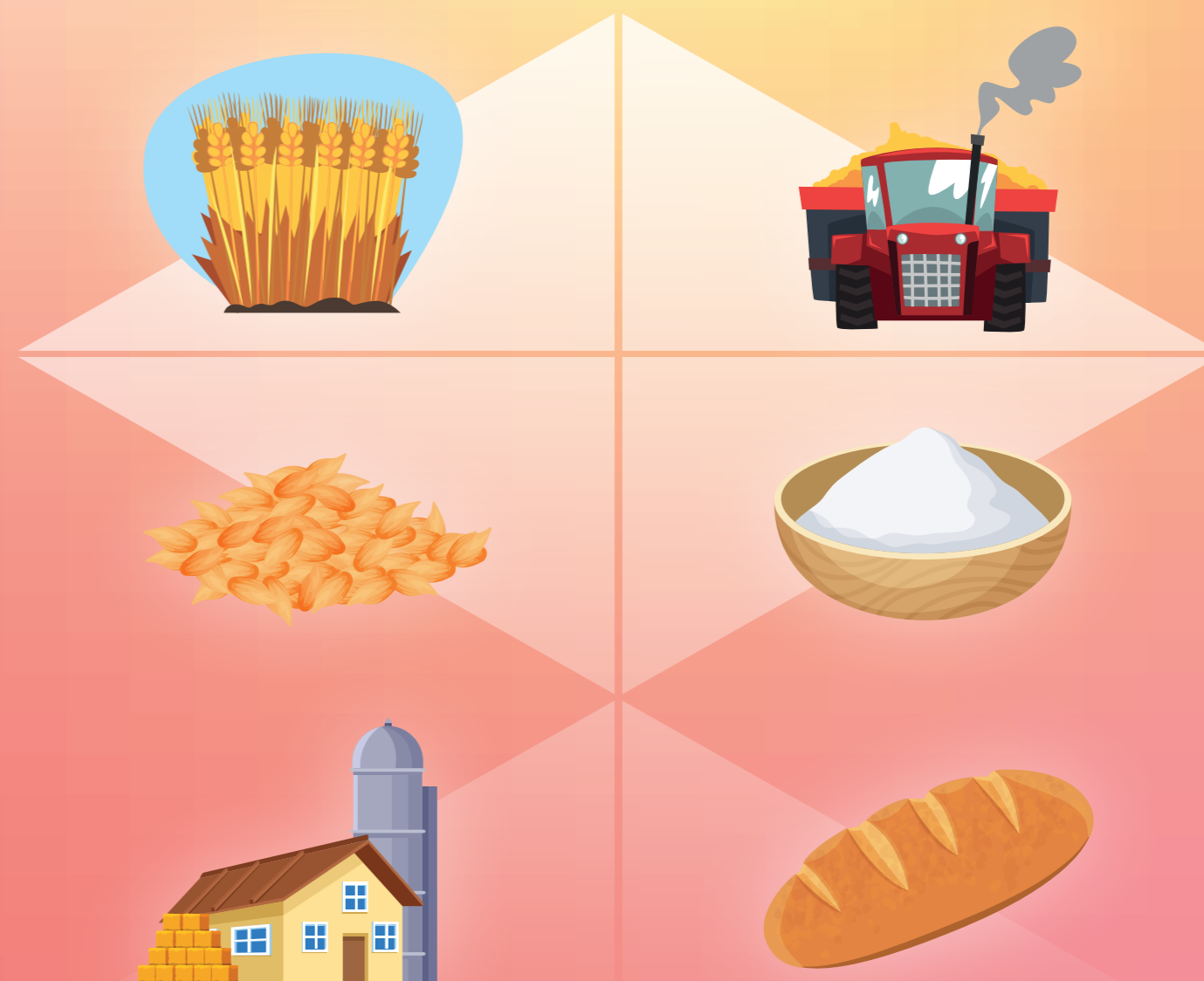
Príbeh chleba

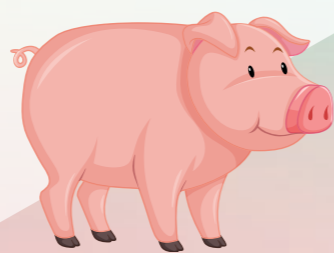
Jednotlivé obrázky očísľuj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.

Vieš, že existuje aj banánový chlieb? Je vlhký a sladký a pripomína koláč. Na internete určite nájdeš kopy receptov.



Príbeh chleba začína od semienka obilia, ktoré farmár zaseje do vopred pripravenej, poranej a pohnjenej pôdy. Pšenica aj raž, základné obilniny používané na výrobu chleba, sa sejú zväčša na jeseň, preto sa im hovorí oziminy. Obilie najskôr vyklíči, vyrastie do výšky a potom zakvitne. Obilné klasy pomaly dozrievajú a obilie postupne vysychá. Žatva prebieha pomocou kombajnov na prelome júla a augusta. Obilie sa odvezie do mlyna, kde sa zomelie na múku. Vrecia s múkou sa prepravujú do pekárne, kde pekári múku spracujú spoločne s ďalšími prísadami na cesto, ktoré sa nechá vykysnúť. Na kysnutie sa používa droždie alebo kvások. Bochník chleba patrí medzi naše základné potraviny.





Príbeh klobásy

Jednotlivé obrázky očísľuj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.



Na začiatku príbehu vzniku klobásy je prasa. Prasnica môže mať v jednom vrhu až 12 prasiatok. Prasiatka majú rady voľný výbeh, možnosť bahniť sa a škriabať svoju drsnú sršť o kôru stromov. V strave nie sú náročné a zožerú takmer všetko, čo im farmár dá. Najčastejšie zeleninu a obilniny. Prasatá, ktoré dosiahnu jatočnú hmotnosť, sa na bitúnku usmrúta a ich mäso sa spracuje na špeciálnych mäsových mlynčekoch na párky alebo údené klobásy. Na rôznych miestach Slovenskej republiky sa zachovala tradícia regionálnych receptov na výrobu kvalitných korených klobás, ktoré si môžeme kúpiť v miestnom mäsiarstve. Pozor na lacné a tučné náhrady kvalitného mäsa obsahujúce iné prímеси ako skutočné mäso a dusitany.

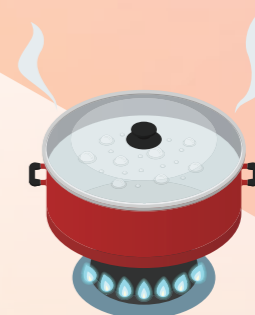


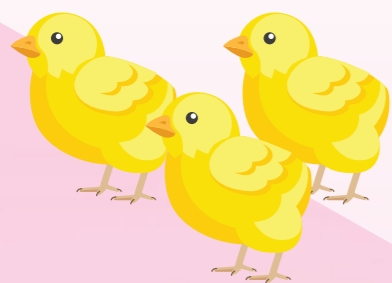
Príbeh zemiakov

Jednotlivé obrázky očísľuj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.



Zemiaky patria medzi vďačné plodiny. Obsahujú množstvo živín, bielkovín a sacharidov. Ich pestovanie nie sú vôbec náročné – na jar sa pod zem zasadia naklíčené hľuzy, z ktorých rastie zelená rastlina. Zatiaľ čo pod zemou sa z materskej hľuzy postupne vyvíjajú ďalšie hľuzy. Je potrebné si dať pozor na hnilobu zemiakov či pásavku zemiakovú. Farmár zemiaky zbiera buď ručne, alebo pomocou stroja. Následne sú zemiaky presypané do vreca a odvezené traktorom s vlečkou. Jednou z možností predaja zeleniny vrátane zemiakov je stánkový predaj na farmárskom trhu. Čerstvo uvarené zemiaky sú výborná príloha k jedlu. Šupky zo zemiakov alebo ďalšie zvyšky nájdú svoje miesto v komposte, kde sa rozložia a vytvoria organické hnojivo.





Príbeh kurata

Jednotlivé obrázky očísľuj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.



Sliepky môžu znášať neoplozené vajíčka po celý rok. Ak sú v skupine spolu s kohútom, môžu zniesť aj oplodnené vajíčka, z ktorých môže kvočka v kuríne na podstielke zhruba po troch týždňoch vysediť kuriatka. Tie sú ihneď po vyliahnutí samostatné, pobejú po dvore a zobú zrná. Kurence sa chovajú v rôznych podmienkach. V klietkach vo veľkochovoch, na podstielke a v prípade malej rodinnej farmy vo voľnom výbehu. Kurence na mäso, tzv. brojler, sa predávajú po dosiahnutí veku zhruba jedného až dvoch mesiacov v ekologických chovoch po dosiahnutí veku minimálne 81 dní. Dodávka odvezie brojler do mäsiarstva, kde je mäso skladované v chlade, aby sa nepokazilo, pokiaľ si ho zákazník kúpi. Doma si z neho pripraví jedlo, ktoré je bohatým zdrojom bielkovín.



Príbeh šalátu

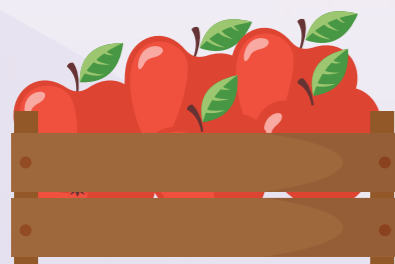
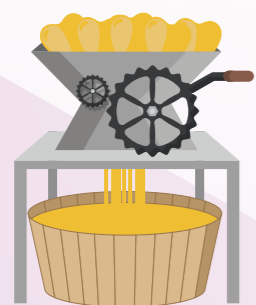
Jednotlivé obrázky očísľuj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.

Keď som na šalát, pochutiam si všetci.



Farmár pestuje na svojej zeleninovej záhrade rôzne druhy zeleniny, čo vyžaduje množstvo starostlivosti: kyprenie pôdy, hnojenie, vyberanie buriny, ochranu proti škodcom a zaistenie závlahy. Čerstvá zelenina obsahuje množstvo minerálnych látok, vitamínov, vlákniny a ďalších prospešných látok. Zeleninu, v tomto prípade mrkvu, kapustu či petržlen, naskladá farmár do debničiek a odvezie na traktore s vlečkou do svojho skladu. Čerstvú zeleninu potom predáva zákazníkom priamo z dvora. Zákazníci tak majú osobný kontakt s farmárom a poznajú jeho hospodárstvo. Zeleninu si očistia, nastrúhajú na strúhadle a pripraví si výborný čerstvý zeleninový šalát.





Príbeh muštu

Jednotlivé obrázky očísľuj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.

Jablkový mušt vo svete poznáme ako cider alebo po slovensky „sajder“.



Rôzne odrody jabloní plodia jablká, ktoré u nás patria medzi najobľúbenejšie a najdostupnejšie ovocie. Oberajú sa v priebehu leta a jesene a následne sa skladajú do debničiek. Z jabĺk, ktoré nie sú vhodné na skladovanie počas zimy, sa pripravuje obľúbený mušt. Mušt si môžeme pripraviť aj doma, vylisovaním šťavy na ručnom lise. Jablká sa najskôr umyjú a potom rozdrví v ručnom drviči. Jablčná drť sa potom naskladá do lisu a postupne sa ťahuje. Stúpajúci tlak vytlačí sladkú šťavu. Tak získame čerstvú jablčnú šťavu, ktorej hovoríme mušt. Zvyšky jabĺk a výlisky si nájdú svoje miesto v komposte, kde prispejú k tvorbe hodnotného hnojiva.

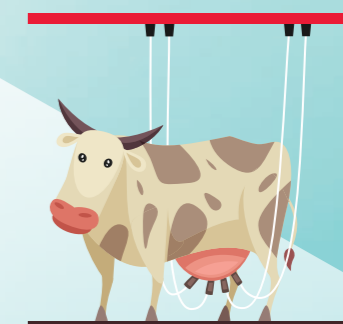
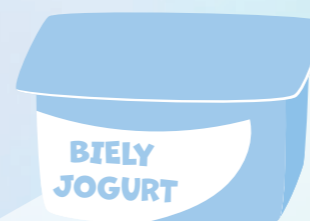
Príbeh jogurtu

Jednotlivé obrázky očísľuj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.

Jogurt nemusí byť iba biely. Poďme ho spolu spestriť a dochutiť podľa seba.



Mladé jalovice môžu mať po dosiahnutí zhruba troch rokov teliatka. Potom poskytujú ľuďom mlieko. Pokiaľ sú kravy každý deň vyhánané na pašu, sú vždy pred odchodom a príchodom podojené. Zatiaľ čo dojacie zariadenie čerpá mlieko, kravy si pochutnávajú na krmive. Mlieko sa potom dostane do chladiacej nádrže. Ďalej sa prepravuje v chladiacich cisternách do mliekarene, kde je pasterizované. Pasterizovanie je proces, keď sa mlieko krátko zahreje na vysokú teplotu, aby sa zbavilo nebezpečných baktérií. Mlieko je vstupná surovina pre ďalšie spracovanie celého radu mliečnych výrobkov. V tomto prípade sa z neho v mliekarni pripravuje jogurt, keď sa do mlieka pridajú jogurtové kultúry. Biely jogurt je ideálny do zeleninových šalátov či ako súčasť chutných raňajok.



Pomôcky str. 9



Pomôcky str. 10

PLOD: tekvica, paradajka, hrach, karfiol

KOREŇ: červená repa, cibuľa, mrkva, zeler

Skutočne zdravá škola je komplexný program kvalitného a udržateľného stravovania a neformálneho vzdelávania o jedle a výžive pre materské, základné a stredné školy, ktorý pomáha v rozvoji kultúry zdravého stravovania a učí žiakov, odkiaľ jedlo pochádza, ako vzniká, ako vplýva na náš organizmus, ale aj to, ako ovplyvňuje svet, v ktorom žijeme.



Zodpovednosť

Skutočne zdravá škola má v prioritách ekologickú udržateľnosť stravovania.



Angažovanosť

Skutočne zdravá škola má Akčnú skupinu, ktorá neustále zlepšuje kultúru stravovania.



Vzdelávanie

Skutočne zdravá škola neformálne vzdeláva žiakov i pedagógov na tému zdravého stravovania.



Komunita

Skutočne zdravá škola pravidelne organizuje kulinárske podujatia, súťaže a výstavy na tému zdravia.



Kvalita a pôvod stravy

Skutočne zdravej škole záleží na pôvode surovín a kvalite stravy.

Prečo zapojiť vašu školu do programu?

Kvalitné vzdelávanie pomáha budovať sebavedomie detí a mladých ľudí. Jedlo tvorí základ nášho života a našej budúcnosti, malo by teda hrať vo vzdelávaní detí kľúčovú rolu.

Školy majú jedinečnú príležitosť pomôcť deťom a mladým ľuďom pochopiť, čo je ozajstné poctivé jedlo, a poskytnúť im praktické zručnosti na život. Znalosti, ktoré deti počas vyučovania získavajú o jedle, rovnako tak aj jedlo, ktoré školské jedálne ponúkajú na obedy, desiatu či v bufetoch, pomáhajú vytvárať kultúru zdravého, udržateľného a plnohodnotného stravovania.

Zaregistrujte svoju školu do programu na stránke www.skutocnezdravaskola.sk.

KONTAKT:

Anetta Vaculíková, predsedníčka občianskeho združenia Skutočne zdravá škola o.z., riaditeľka programu

E-MAIL:

anetta@skutocnezdravaskola.sk

