



# Skutočne zdravá škola

## Výuková aktivita /pokus/ na tému Dôsledky plytvania potravinami

Metodický manuál pre učiteľov

2. stupeň ZŠ

## Autori:

Tím Skutočne zdravej školy na Slovensku podľa originálneho vzoru materiálov Skutečně zdravá škola, z.s. v České republice.

**Skutečně  
zdravá škola**

## Slovenský preklad a spracovanie:

Jana Bérešová  
Zuzana Madajová  
Anetta Vaculíková  
Andrea Jazbec

**Nadácia** 

**FREE  
FOOD**  
—

**Názov aktivity:** Plánovanie nákupu potravín – pokus

**Cieľová skupina:** žiaci 2. stupňa ZŠ

**Väzba na RVP:** Človek a príroda / Človek a spoločnosť / Človek a svet

**Predmety:** zemepis, prírodopis, biológia, vlastiveda, prvouka

**Prierezové témy:** EVVO

## Kľúčové slová:

potraviny, potravinový systém, potravinový odpad, výživový prechod, plytvanie, slow food, bioodpad, kompost, skrytý hlad, podvýživa, nadváha, potravinová a výživová bezpečnosť

## Anotácia:

Plytvanie potravinami je novodobý fenomén, ktorý má nepriaznivý dopad nielen na životné prostredie, ale taktiež na naše peňaženky. Mnoho detí si vôbec neuvedomuje, čo to plytvanie potravinami je a ako ho môžu znížiť. Jedným zo spôsobov obmedzenia plytvania potravinami je ich správny odhad ich spotreby a premyslený nákup.

## Vzdelávacie ciele a výstupy

- Zamyslieť sa nad možnosťami obmedzenia plytvania potravinami.
- Vzbudiť záujem o uvedenú problematiku.
- Porozumieť postupu, ako môže každý zo žiakov obmedziť plytvanie potravinami.
- Prakticky si vyskúšať plánovanie nákupu potravín na určitú dobu.

## Použité metódy a formy

diskusia, názorný príklad, práca vo dvojiciach, prezentácia

## Pomôcky

tabuľka, internet, knihy o zdravej výžive, kuchárky



## Dĺžka aktivity

---

1- 2 hodiny

## Postup

---

Žiaci sa rozdelia na skupinky po 4 – 5, zodpovedajúcej zhruba počtu členov v rodine. Predstavujú si, že sú rodina plánujúca dovolenku.

Žiaci skúsia odhadnúť, čo by si vzali na týždennú/víkendovú dovolenku, pokiaľ by na mieste nebol žiadny obchod a mali by si pripravovať raňajky, desiate a jednoduché večere samostatne. Na obedy budú dochádzať do miestnej reštaurácie. Podmienkou je, aby sa všetko zjedlo, neboli žiadne zvyšky a všetci mali dostatok potravín.

Najskôr navrhnete jedálničiek na jednotlivé dni, vrátane potrebného množstva (viď príloha). Ďalej spočítajte množstvo jednotlivých druhov potravín.

Pri spracovaní by mali žiaci dbať na zásady zdravého stravovania (obmedziť sladkosti, biele pečivo, vyprážené jedlá, priemyselne spracované jedlá, atď.). Starší žiaci môžu prepočítať množstvo potravín na hodnotu v peniazoch.

Jedálničky sa budú pravdepodobne líšiť podľa individuálnych stravovacích návykov, môžu byť špeciálne zamerané, pokiaľ si žiaci trúfajú (napr. pre športovcov, alergikov a pod.)

Žiaci môžu spracovať jeden recept podrobnejšie, vrátane postupu prípravy jedla. Na záver môže prebehnúť prezentácia a porovnanie spracovaných jedálničiek.

## Odporúčania a riziká

---

Je potrebné žiakov upozorniť, aby navrhli jedálničiek, v ktorom je možné určiť množstvo jednotlivých potravín. Taktiež by im malo byť dopredu objasnené, aké vybavenie budú mať k dispozícii (chladnička / chladnička s mrazničkou, mini chladnička, sporák s rúrou / bez rúry - volíme podľa želaného stupňa obtiažnosti).

## Spätná väzba

---

Žiak:

- porozumie problematike plytvania potravín,
- dokáže navrhnuť jedálničiek na jeden týždeň zodpovedajúci zásadám zdravej výživy,
- chápe, že správne plánovanie pomáha obmedziť plytvanie potravinami.



## Tabuľka na týždeň

Deň	Raňajky	Desiata	Olovrant	Večera
napr.	tmavé pečivo, syr, paradajka, čaj	jablko, müsli tyčinka	jogurt	vajce, chlieb s maslom, paprika
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

## Tabuľka na víkend

Deň	Raňajky	Desiata	Olovrant	Večera
napr.	tmavé pečivo, syr, paradajka, čaj	jablko, müsli tyčinka	jogurt	vajce, chlieb s maslom, paprika
piatok				
sobota				
nedeľa				

Celkový zoznam potravín na nákup:

Tento materiál vznikol v rámci projektu „Rozvoj programu Skutečne zdravá škola“, ktorý je spolufinancovaný Státnim fondom životného prostredia Českej republiky na základe rozhodnutia ministra životného prostredia.

Tento projekt sa uskutočnil v rámci Zamestnaneckého grantového programu Nadácie Orange.

