

# Skutočne zdravá škola

## Pracovný list pre učiteľov

Aktivity pre Materskú Školu

## Spracovanie:

Mgr. Katarína Medveďová Ovečková

# Skutočne zdravá škola



Spolufinancované z  
programu Európskej únie  
Erasmus+

[www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)

Hlavný  
partner:



Odborný  
garant:

Slovenská  
asociácia  
pre výživu  
a prevenciu



Slovak  
association  
for nutrition  
and prevention

## Obsah:

Čo je to čudné slovo "Trávenie"	3
Čo je to čudné slovo "Trávenie" 2	5
Spojovačka: Spoznávame pôvod obľúbených potravín	6
Malí kuchári, pekári a cukrári	8
Do košíka si nalož	10
Do košíka si nalož 2	11
Do košíka si nalož 3	13
Čo rastie na strome a čo na zemi?	14
Odkiaľ prichádzaš z ďaleka, či z blízka?	16
Odkiaľ prichádzaš z ďaleka, či z blízka? 2	19



# Čo je to čudné slovo "Trávenie"

## Spoznávame vlastné telo a potraviny

Pre učiteľov MŠ

### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

Deti sa učia o ľudskom tele a zodpovednosti za vlastné stravovacie návyky.

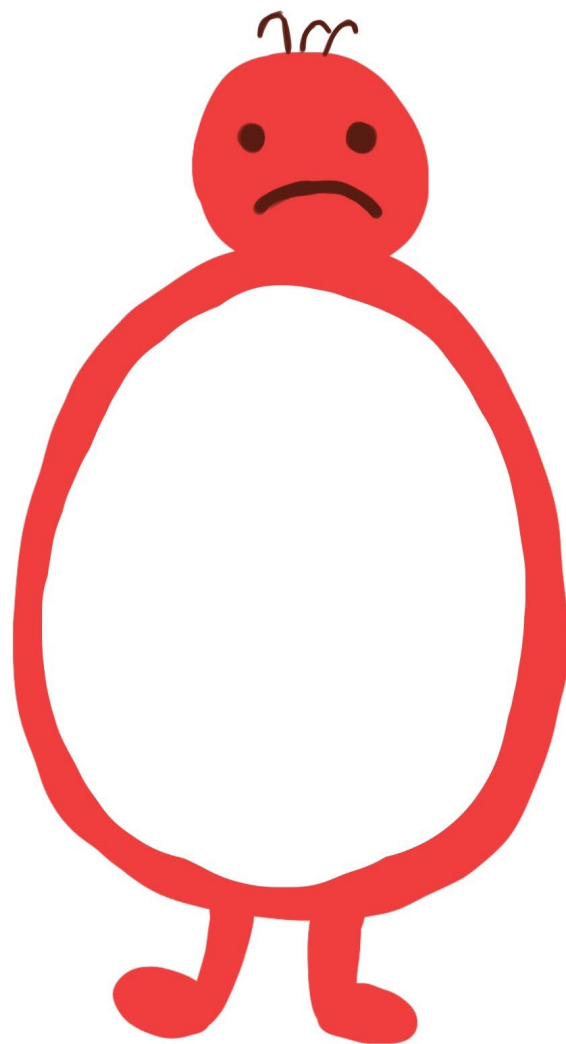
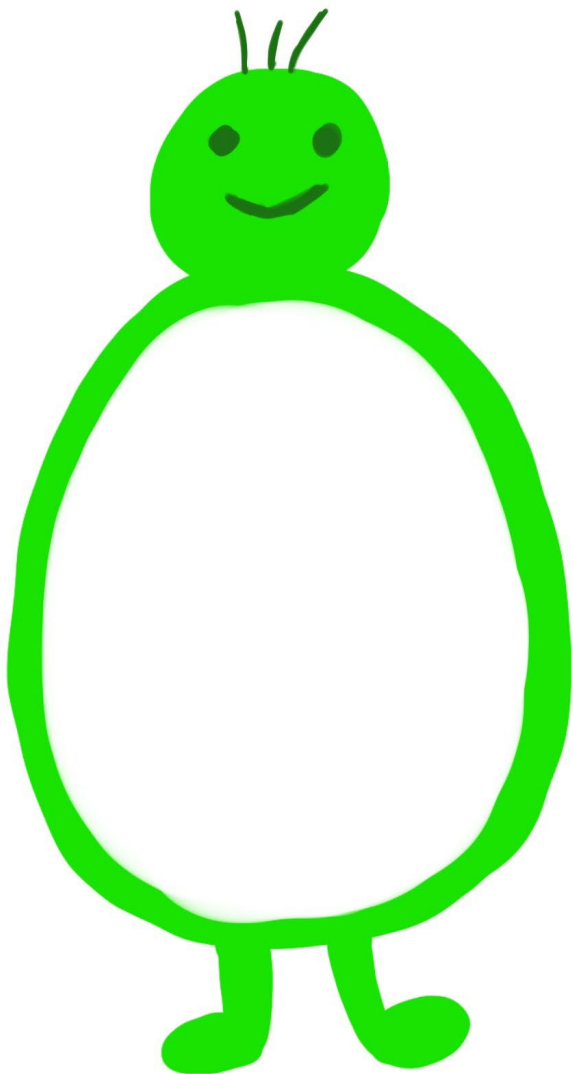
### Inštrukcie

Deti pracujú a kreslia pod vedením pani učiteľky.

1. Aktivite predchádza rozprávanie o najobľúbenejších jedlách. O tom, ako často jedávame. O tom, že keď jedávame a pijeme každý deň, chodíme aj na toaletu, cikať a kakať každý deň.
2. Pani učiteľka sa pýta detí, kto má čo rád. Sú jedlá, ktoré pravdepodobne ľúbi veľa detí a sú jedlá, ktoré má rád len niekto a inému nechutia vôbec. A tak to je v poriadku.
3. Pani učiteľka sa pýta detí, komu napadne nejaké jedlo a potraviny, ktoré vôbec neje a či aj vie prečo.
4. Deti dokresľujú do postavičiek do bruška jedlá, po ktorých sa cítia dobre a jedlá, po ktorých sa dobre necítia.

**Pozn.: V smutnom brušku, môže byť jedlo, ktoré nemáme radi, veľa jedla, málo jedla, alebo potravina, na ktorú sme alergickí.**

5. Pani učiteľka vysvetlí deťom, že rozdiely sú v poriadku, pretože každý sme iný. Je dobre mať vedomosť sám o sebe, čo mi robí dobre a čo nie. Väčšinou, to vie aj naša mama, alebo naši najbližší a to je dobre. Postupom času však budeme tráviť stále viac času s kamarátmi a sami. Preto je dobre sa postupne naučiť aj niečo o jedle, potravinách a našom tele.



# Čo je to čudné slovo "Trávenie" 2

## Spoznávame vlastné telo a potraviny

Pre učiteľov MŠ

### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

Deti sa učia o ľudskom tele a zodpovednosti za vlastné stravovacie návyky.

### Inštrukcie

Deti pracujú pod vedením pani učiteľky.

1. Aktivite predchádza rozprávanie o najobľúbenejších jedlách. O tom, ako často jedávame. O tom, že keď jedávame a pijeme každý deň, chodíme aj na toaletu, cikať a kakať každý deň.
2. Pani učiteľka, za pomoci hry s preliezacím tunelom, vysvetlí deťom, prečo je dobre, aby sme jedávali pravidelne a vo vhodných množstvách.
3. Aktivita s preliezacím tunelom v škôlke v herni pod dozorom:
  - Deti skúsia vojsť do tunela "zhurta" a pokojne aj dvaja naraz, alebo idú viacerí hneď za sebou a nečakajú, kým prvý vylezie. Je pravdepodobné, že sa v tuneli postrkajú a prechod nebude celkom jednoduchý.
  - Deti potom prelezú tunelom v pokoji, s dostatočnými medzerami.
  - Pani učiteľka vysvetlí, že tunel sa dá prirovnať k tráviacej sústave, o ktorej sa budú učiť už na prvom stupni na ZŠ. Keď ním jedlo prechádza dobre požuté a pomaly, nebolí nás bruško a pravdepodobne ani nevieme, že trávime jedlo.

**Ak však do bruška pohádzeme jedlo bez rozmyslu, jedno za druhým, môže nás bolieť bruško, podobne ako im nebolo príjemne, keď vošli do tunela viacerí bez čakania hneď za sebou.**



Detská ilustrácia z kurzu varenia  
"Ako si predstavujem trávenie"

## Spojovačka

### Spoznávame pôvod obľúbených potravín

---

Pre učiteľov MŠ

---

#### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

---

Deti sa učia o pôvode jedál a zložení potravín.

#### Inštrukcie

Deti pracujú pod vedením pani učiteľky.

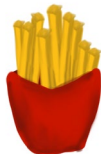
#### 1. Aktivite predchádza rozprávanie o obľúbených jedlách.

Deti zdieľajú, kto pomáha doma v kuchyni. Deti pomenúvajú, čo už dokážu urobiť samé a z čoho sa pripravujú ich obľúbené jedlá.

Pani učiteľka sa pýta z čoho sa pripravujú napr.:

- Krupicová kaša s kakaom
- Praženica
- Rybie prsty
- Palacinky a lievance
- Cheesecake

2. Deti potom skúsia samé, alebo s pomocou pani učiteľky, pospájať jedlá a produkty s potravinami a plodinami, z ktorých sú pripravené.



## Malí kuchári, pekári a cukrári

### Spoznávame pôvod jedál a základné kuchynské zručnosti

Pre učiteľov MŠ

#### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

Deti sa učia o pôvode jedál a zložení potravín.

#### Inštrukcie

Deti pracujú pod vedením pani učiteľky.

#### 1. Aktivite predchádza rozprávanie o obľúbených jedlách.

Deti zdieľajú, kto pomáha doma v kuchyni a čo už dokáže urobiť sám.

Ak je to možné, na rozprávaní a aktivite sa podieľajú aj pani kuchárky, ktoré deťom pripravujú jedlo.

#### 2. Deti za pomoci pani učiteľky, ak sa dá aj pani kuchárky, spájajú jedlá s potravinami a plodinami, z ktorých sú pripravené.

Deti sa pokúsia pomenovať, akú činnosť pani kuchárky robili, aby toto jedlo pripravili.

#### Činnosti:

Mrazili, Varili, Piekli, Zavárali, Šľahali, Krájali, Mixovali a pod.

#### Príklad:

Otázka: Čo sme urobili s uhorkou, aby sme mali šalát?

Odpoveď: Krájali

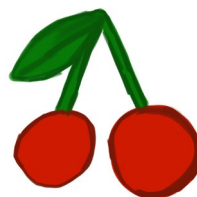
Otázka: Čo sme urobili s mliekom, aby sme mohli mať zmrzlinu?

Odpoveď: Mrazili

Otázka: Čo sme urobili s múkou z obilia, aby sme mali chlebič?

Odpoveď: Piekli





## Do košíka si nalož

Spoznávame domáce a zahraničné plodiny a opakujeme si orientáciu - blízko a ďaleko

---

Pre učiteľov MŠ

---

### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

Deti prostredníctvom vlastnej skúsenosti spoznávajú plodiny a potraviny. Učia sa, že rozlišujeme domáce - "lokálne", ale aj plodiny z ďaleka. Tieto niekedy nazývame exotické.

### Inštrukcie

Deti pracujú pod vedením pani učiteľky.

---

**1. Aktivite predchádza rozprávanie o Slovensku a plodinách, ktoré sa u nás pestujú.** Slovensko je krajina, v ktorej žijeme. Pre mnohých je to aj domáca krajina. Preto často nazývame potraviny, ktoré sa u nás pestujú ako napr.: jablčko, hruška, čučoriedka, malina, či obilie domácimi potravinami.

Zdieľajte s deťmi zážitky, podľa toho, kto čo videl pestovať na záhrade, na výletoch - na poliach, alebo doma na balkóne.

**2. Vo vašej škôlke, v herni potom určte miesto, ktoré predstavuje obchod.**

Môže to byť stôl, miesto na koberčeku ohraničené textilom, či akýmkoľvek vhodnými bariérami a pod.

**3. Pripravte si makety, nastrihané obrázky, plyšové makety, či kartičky, ktoré predstavujú jednotlivé potraviny, ovocia a zeleninu.**

**4. Deti sa v skupinkách, dvojiciach, či štvoriciach vyberú na nákup.**

Vezmú si košíčky, misky z detskej kuchynky, alebo papierové taštičky.

### Dostanú však rôzne zadania:

---

(Nákup môžete obmedziť počtom kusov, aby sa na každého ušlo.)

**A. Nakúpte iba domáce plodiny, teda také ktoré rastú na Slovensku.**

**B. Nakúpte iba zahraničné, tzv. exotické plodiny, ktoré v našich končinách nerastú**

Túto aktivitu môžete meniť, podľa veku detí. Môžete pridať do zadania farby, alebo počty.

Použite obrázky z našich predchádzajúcich hier a / alebo ich rozšírite o tie, ktoré máte k dispozícii vo vašej škôlke.

### Výtvarná alternatíva

**A. Nakresli domáce plodiny, ktoré poznáš.**

**B. Nakresli exotické plodiny, ktoré poznáš.**



## Do košíka si nalož

### Spoznávame plodiny a farby

Pre učiteľov MŠ

#### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

Deti prostredníctvom vlastnej skúsenosti spoznávajú plodiny a potraviny. Učia sa, že rozlišujeme domáce a exotické plodiny. Učia sa, že rozlišujeme ovocie a zeleninu

#### Inštrukcie

Deti pracujú pod vedením pani učiteľky.

**1.** Aktivite predchádza rozprávanie o tom, že medzi rôznymi, domácimi aj exotickými plodinami rozlišujeme ovocie a zeleninu. Požiadajte deti, aby si spomenuli, ktoré ovocie a ktorú zeleninu majú radi. Ktoré by spoznali v obchode, alebo na obrázku. Ktoré by vedeli nakresliť, alebo dokonca opísať chuť.

**2.** Vo vašej škôlke, v herni potom určte miesto, ktoré predstavuje obchod. Môže to byť stôl, miesto na koberčeku ohraničené textilom, či akýmkoľvek vhodnými bariérami a pod.

**3.** Pripravte si makety, nastrihané obrázky, plyšové makety, či kartičky, ktoré predstavujú jednotlivé potraviny, ovocia a zeleninu.

**4.** Deti sa v skupinkách, dvojiciach, či štvoricach vyberú na nákup. Vezmú si košíčky, misky z detskej kuchynky, alebo papierové taštičky.

#### Dostanú však rôzne zadania:

(Nákup môžete obmedziť počtom kusov, aby sa na každého ušlo.)

**A.** Nakúpte iba zeleninu.

**B.** Nakúpte iba ovocie.

Túto aktivitu môžete meniť, podľa veku detí, počtu detí v triede a pod. Môžete pridať farby, alebo počty ovocia a zeleniny.

**Napr.:**

Nakúpte všetko červené, zelené, či žlté **ovocie**.

Nakúpte všetku červenú, zelenú, či žltú **zeleninu**.

Nakúpte **3 kusy, 5 kusov ovocia alebo zeleniny** a pod.

Použite obrázky z našich predchádzajúcich hier a / alebo ich rozšírite o tie, ktoré máte k dispozícii vo vašej škôlke.



## Výtvarná alternatíva

Do košíka si nakresli:

---

Iba **ovocie**

Iba **zeleninu**

Iba **červené / zelené / žlté ovocie**

Iba **červenú / zelenú / žltú zeleninu**

## Do košíka si nalož

### Spoznávame plodiny a opakujeme si orientáciu - hore a dole

Pre učiteľov MŠ

#### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

Deti prostredníctvom vlastnej skúsenosti spoznávajú plodiny a potraviny. Učia sa, že rozlišujeme domáce - "lokálne", ale aj plodiny z ďaleka. Tieto niekedy nazývame exotické.

#### Inštrukcie

Deti pracujú pod vedením pani učiteľky.

**1. Aktivite predchádza rozprávanie o Slovensku a plodinách, ktoré sa u nás pestujú.** Slovensko je krajina, v ktorej žijeme. Pre mnohých je to aj domáca krajina. Preto často nazývame potraviny, ktoré sa u nás pestujú ako napr.: jablčko, hruška, čučoriedka, malina, či obilie domácimi potravinami.

Nechajte deti zdieľať aj vlastné zážitky, podľa toho, kto čo videl pestovať na záhrade, na výletoch - na poliach, alebo doma na balkóne.

Vysvetlite, že v rôznych častiach roka, rastú rôzne plodiny.

**2. Vo vašej škôlke, v herni potom určte miesto, ktoré predstavuje obchod.**

Môže to byť stôl, miesto na koberčeku ohraničené textilom, či akýmkoľvek vhodnými bariérami a pod.

**3. Pripravte si makety, nastrihané obrázky, plyšové makety, či kartičky, ktoré predstavujú jednotlivé potraviny, ovocia a zeleninu.**

**4. Deti sa v skupinkách, dvojiciach, či štvoricach vyberú na nákup.**

Veľmú si košíčky, misky z detskej kuchynky, alebo papierové taštičky.

#### Dostanú však rôzne zadania:

(Nákup môžete obmedziť počtom kusov, aby sa na každého ušlo.)

**Nakúpte všetko, čo rastie hore - na strome a na kríkoch.**

**Nakúpte všetko, čo rastie dole - na zemi a v zemi.**

Použite obrázky z našich predchádzajúcich hier a / alebo ich rozšírite o tie, ktoré máte k dispozícii vo vašej škôlke.

#### Výtvarná alternatíva

**A. Nakresli všetko, čo rastie hore - na strome a na kríkoch.**

**B. Nakresli všetko, čo rastie dole - na zemi a v zemi.**

# Čo rastie na strome a čo na zemi?

## Spoznávame domáce plodiny a opakujeme si orientáciu - hore a dole

Pre učiteľov MŠ

### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

Deti rozvíjajú svoj orientačný zmysel prostredníctvom znalostí ovocia a zeleniny. Prostredníctvom vlastnej skúsenosti zažívajú a chápu, čo sú domáce - "lokálne" plodiny.

### Inštrukcie

Deti pracujú pod vedením pani učiteľky.

#### 1. Aktivite predchádza rozprávanie o ovocných stromoch.

O jabloni, čerešni, či slivke. Pani učiteľka ukáže deťom rozkrojené jablko. Dá im kúsok ochutnať. Ukáže jaderník a vysvetlí, že každý strom vyrastie z malého jadierka. Všetky plody ovocných stromov, potom rastú hore na konároch.

#### Deti ukážu rukami, kde je hore, vyskočia, postavia sa na špičky a pod.

Deti skúsia pomenúvať ovocné stromy a ich plody.

#### 2. Pani učiteľka ukáže obrázok alebo plod, ktorý rastie dole, teda na zemi.

Môže to byť na rastlinke - jahoda, či hrášok, alebo v zemi - zemiaky, mrkva, či iná koreňová zelenina.

#### Deti ukážu rukami, kde je dole, zohnú sa, čupnú si a pod.

Deti skúsia pomenúvať zeleninu a ovocie, ktoré rastú dole, na zemi, či v zemi.

#### 3. Aj na základe takýchto hier deťom pomaly vysvetľujeme, čo sú lokálne a sezónne potraviny. Tie domáce - "lokálne" môžeme spoznať a vidieť rásť doma na Slovensku.

#### 4. Deti sa môžu podeliť o zážitky, kto už niekedy napr. polieval ovocie a zeleninu a kto ich dokonca aj oberal.

### Alternatíva s pohybovou aktivitou

Pani učiteľka menuje plody a pýta sa: "kde rastie ..... ?"

Deti namiesto slovnej odpovede vyskočia, alebo si sadnú, či čupnú.

#### Príklad:

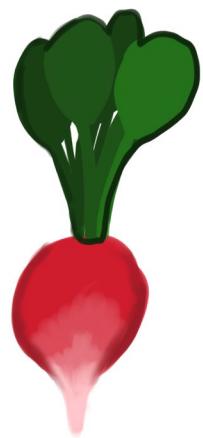
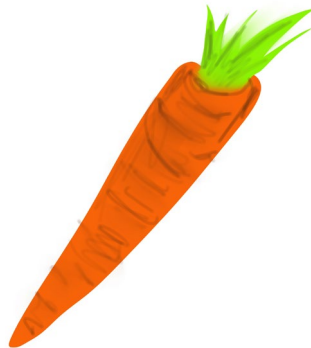
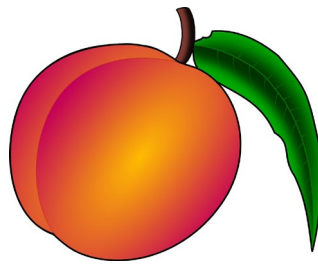
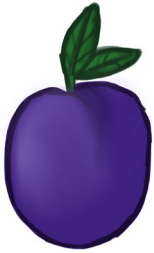
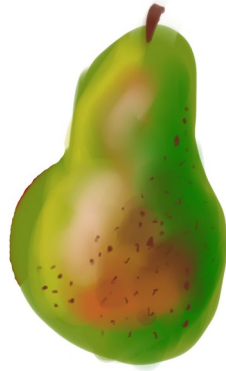
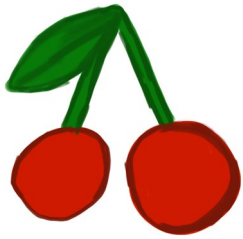
jablko, hruška, slivka, marhuľa, broskyňa, čerešňa, višňa, gaštan, vlašský orech - **výskok**  
mrkva, zemiak, cvikla, cibuľa, cesnak, hrášok, jahoda, tekvica - **sed, alebo čupnutie.**

### Alternatíva s výtvarnou aktivitou

Deti kreslia

Kde je **dole**? Na dolnú polovicu papiera A4 kreslia, čo rastie na zemi a v zemi.

Kde je **hore**? Na hornú polovicu papiera A4 kreslia, čo rastie hore na strome.



## Odkiaľ prichádzaš z ďaleka, či z blízka?

Spoznávame domáce potraviny a opakujeme si orientáciu - blízko a ďaleko

---

Pre učiteľov MŠ

---

### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

---

Deti prostredníctvom vlastnej skúsenosti zažívajú a chápu, čo sú domáce - "lokálne" plodiny a potraviny.

### Inštrukcie

Deti pracujú pod vedením pani učiteľky.

---

#### 1. Aktivite predchádza rozprávanie o Slovensku a plodinách, ktoré sa u nás pestujú.

Slovensko je krajina, v ktorej žijeme. Pre mnohých je to aj domáca krajina. Preto často nazývame potraviny, ktoré sa u nás pestujú ako **napr.**: jablčko, hruška, čučoriedka, malina, či obilie domácimi potravinami.

2. Každá skupina detí dostane papier, ktorý predstavuje svet. V jeho "srdci", v strede je obrys Slovenska. Okolo sú ostrovy, palmy, exotické zvieratá, skrátka ďaleký a iný svet.

3. Každá skupina zaraďuje obrázky domácich plodín a potravín dovnútra Slovenska a exotických potravín okolo neho.

4. Plodiny, či potraviny typické pre Slovensko, ale napr. aj pre Európu, pani učiteľka pomôže deťom umiestniť do obrysu mapky, alebo v blízkosti Slovenska.

5. Plodiny, ktoré sa na Slovensku nepestujú vôbec a sú "exotické", či pre Slovensko netypické pomôže pani učiteľka zaradiť deťom ďalej od mapy Slovenska.

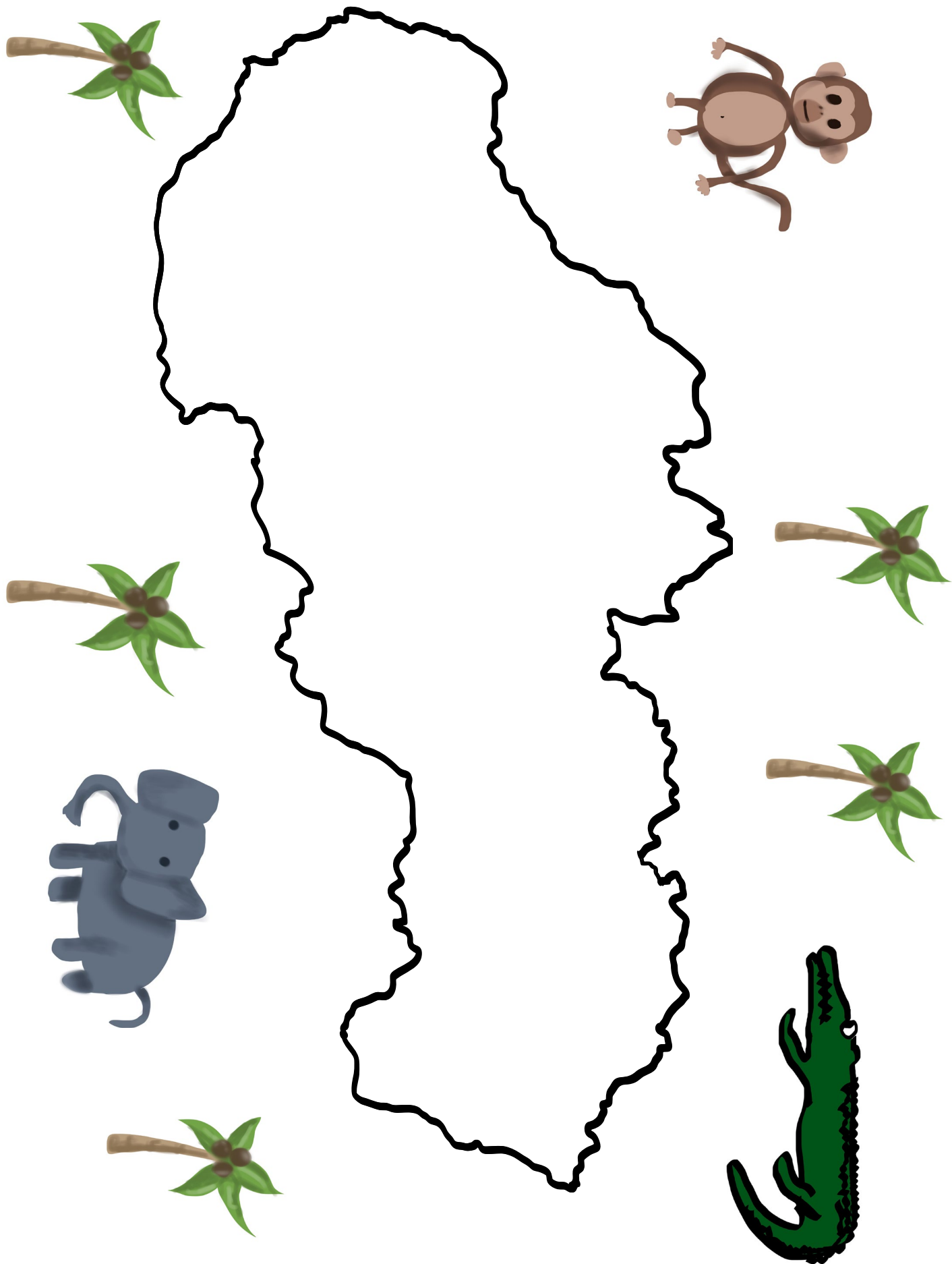
Deti môžu plodiny vystrihovať z našich obrázkov, alebo ich nakreslia sami vopred pri iných výtvarných aktivitách.

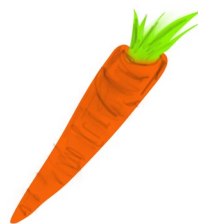
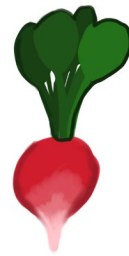
#### 6. Aj na základe takýchto hier deťom pomaly vysvetľujeme zásady lokálnosti.

Keď jeme lokálne a sezónne potraviny, chránime nielen nás, ale aj našu planétu, pretože dopravné prostriedky, ktoré dopravujú produkty po celom svete znečisťujú životné prostredie.

Vysvetlíme, že ak nám chutia aj exotické potraviny, je to v poriadku, môžeme si ich však dopriať striedamejšie, aby nemusela ich doprava znečisťovať životné prostredie.







## Odkiaľ prichádzaš z ďaleka, či z blízka?

### Spoznávame domáce potraviny a opakujeme si orientáciu - blízko a ďaleko

Pre učiteľov MŠ

#### Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie dieťaťa

Deti prostredníctvom vlastnej skúsenosti zažívajú a chápu, čo sú domáce - "lokálne" plodiny a potraviny.

#### Inštrukcie

Deti pracujú pod vedením pani učiteľky.

**1. Zopakujte si s deťmi rozprávanie o Slovensku a plodinách, ktoré sa u nás pestujú.** Slovensko je krajina, v ktorej žijeme. Pre mnohých je to aj domáca krajina. Preto často nazývame potraviny, ktoré sa u nás pestujú ako **napr.:** jablčko, hruška, čučoriedka, malina, či obilie domácimi potravinami.

**2. Vo vašej škôlke, v herni potom určte miesto, ktoré predstavuje Slovensko.** Môže to byť stôl, miesto na koberčeku ohraničené textilom, či akýmkoľvek vhodnými bariérami a pod

**3. Pripravte si makety, nastrihané obrázky, plyšové makety, či kartičky, ktoré predstavujú jednotlivé potraviny, ovocia a zeleninu.**

**4. Potom makety umiestnite v priestore herničky.** Všetky plodiny, ktoré sú lokálne spolu s deťmi jednoducho preneste na stôl, či iné určené miesto.

**5. Všetky potraviny, ovocie a zeleninu, ktoré sa u nás nepestujú budete vozit' do priestoru zvaného Slovensko na autíčkach, nákladných autách, lodiach a lietadlách.** Vysvetlite deťom, že makety potravín je potrebné vozit' opatrne, nemôžu im padať a znehodnotiť sa, podobne, ako je to aj s tými skutočnými.

**Tiež sa môžete zahrať na vláčik.** Pani učiteľka bude strojvodca, deti sa chytia a postupne zbierajú exotické potraviny. Prineste ich putovaním vláčika do priestoru "Slovensko". Takáto aktivita vám pravdepodobne zaberie veľa času a deti budú po nej aj unavené.

**6. Aj na základe takýchto hier deťom pomaly vysvetľujeme zásady lokálnosti.** Dopravné prostriedky, ktoré dopravujú produkty po celom svete znečisťujú životné prostredie. Vysvetlíme, že ak nám chutia aj exotické potraviny, je to v poriadku, môžeme si ich však dopriať striedamejšie, aby nemusela ich doprava znečisťovať životné prostredie.

Deti môžu plodiny vystrihovať z našich obrázkov, alebo ich nakresliť sami vopred pri iných výtvarných aktivitách.

