

Plán lekce

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Téma	Výživa	
Název bloku	Zdravý jídelníček	
Věková kategorie 13-15	Věková kategorie 135 min	Počet vyučovacích hodin 3
Cíle vzdělávání zaměřené na žáka (obsahový a výkonový standard) Obsahový standard: • Výživa, • složky potravy, • potravinová pyramida, • stravovací návyky. Výkonový standard: • orientovat se v informacích souvisejících se zdravým životním stylem a ochranou zdraví, • naplánovat a uskutečnit projekt v souvislosti se zdravím nebo zdravým životním stylem Věda: • Biologie, • chemie, • matematika, • informatika, • technika, • fyzika Matematika: • přepočet kalorií v rámci pexesa, • přeměna jednotek z kJ na kcal Technika/INF: • práce s Canvou, • mikrobity Umění, design: • Canva Dovednosti 21.století: • Kritické myšlení • řešení problémů, • digitální gramotnost, • kreativita • inovativnost		
Didaktické pomůcky a didaktická technika:		

- počítač s přístupem na internet (Canva, informace o energetických hodnotách potravin),
- micro:bity,
- kalkulačka

Reference / Zdroje (video, metodiky) :

- <https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM>
- <https://www.growmarket.sk/a/ktere-ziviny-rastlinam-nejcastejsie-chybaju-a-jako-sa-tomu-da-predist>

Motivační fáze:

Video s porovnáním, co všechno si můžeme dát jako zdravější alternativu snacků.

<https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM>

Obrázky, ke kterým bychom vedli diskusi o tom, co je to zdravá výživa (rozdílná výživová hodnota, ne jen kalorie)

Trvání (min): 1:01 (video) + 5 minut (rozhovor) + 35-40 minut (tvorba pexeso)

Cíl (vzhledem k žáku): Zamyslet se nad tím, že ne všechny potraviny mají stejnou výživovou hodnotu, navzdory stejnému počtu kalorií. Že výživa má být různorodá.

Úvodní aktivita – motivace: pexeso

Žáci pracují s programem Canva, kde vytvářejí pexeso, kde na jedné kartičce je méně vhodná potravina a její kcal hodnota a na straně druhé je zdravá alternativa s podobnou kcal hodnotou. Informace hledali v tabulkách na internetu a údaje přepočítávaly pomocí kalkulačky.

Úvod do problematiky (klíčová slova): kalorie, výživová hodnota, živiny, energetická hodnota, cukry, tuky, bílkoviny, minerální látky, vitamíny

Interaktivní otázky a odpovědi (učitel, žák): Co je to kJ a kcal? Všimli jste si, že potravinové výrobky mají na obalu tyto údaje? Kolik kilokalorií by 11 - 14 letá dívka měla přijmout denně (2390kcal a chlapci 2510kcal)?

Zobrazení zdroje:

Vysvětlení účelu aktivity: Aby si žáci uvědomili, že je důležité si všímat výživovou i energetickou hodnotu potravin. Vytváření správných stravovacích návyků.

Nastavení očekávání: Očekáváme, že téma bude pro žáky, především pro dívky atraktivní.

Expoziční fáze (objevování):

Trvání (min): 45 minut

Cíl: Žáci v micro:bitu programují kvízové otázky s výsledkem ano/ne, které jsou zaměřeny na porovnávání potravin.

Integrace vědy (hlavního předmětu): biologie a chemie

Aktivita: Vytváří kvíz s mikro:bitem zaměřený na výživové hodnoty potravin.

Integrace informatiky (začlenění micro:bitu):

Aktivita:

Rozdělíme třídu do skupin. Ve skupinách naprogramují micro:bit tak, aby fungoval jako kvíz. Žáci tedy do micro:bitu zadají otázky s výsledkem ano/ne, které jsou zaměřeny na srovnávání potravin. Micro:bit nám vyhodnotí, kolik žáků dalo správnou a kolik nesprávnou odpověď. Následně skupiny prezentují své kvízové otázky před ostatními skupinami.

Skupinová diskuse: Po otázce s vyšší mírou nesprávných odpovědí si vysvětlíme proč tomu tak je, proč si mysleli, že je tomu jinak. Na závěr zhodnotí, co nového se naučili, které hodnoty je překvapily, v čem se nejvíce mýlili...

Revize a hodnocení expoziční fáze (z pohledu žáka): Pro žáky by to bylo přínosné, motivační a tím, že je to zážitková forma učení a práce v týmech, tak je to bavilo, nebáli se programování a spolu sdíleli informace a zkušenosti o zdravé výživě. Mnohé dívky v tomto věku řeší i svoji linii a uchylují se k nevhodným dietem, takže tyto hodiny je mohou správně nasměrovat.

Fixační fáze (upevňování a prohlubování):

Trvání (min): 45 minut

Cíl: Vytvořit ideální jídelníček (snídaně, svačina, oběd, odpolední svačinu a večeře), aby byl výživově i energeticky vyvážen pomocí Canvy.

Aktivity:

Žáci vytvářejí v Canvě ideální jídelníček (snídaně, svačina, oběd, odpolední svačinu a večeře), aby byl výživově i energeticky plnohodnotný. Pracují při tom s údaji o potravinách z internetu a vycházejí z údaje, že 11 - 14 letá dívka by měla přijmout denně 2390kcal a chlapci 2510kcal. Navzájem si vytvořené jídelníčky mohou porovnat a mohou z nich vytvořit společné portfolio a tak vznikne několik ideálních jídelníčků, kterými se mohou inspirovat.

Hodnocení žáka:

Sdílejí své zkušenosti, vědí získané znalosti, zručnosti a schopnosti aplikovat i v reálném životě, čehož důkazem je portfolio ideálních jídelníčků. Vzorové jídelníčky, které žáci vytvořili, dáme svázat (portfolio) a necháme ho na viditelném místě, aby si ho žáci mohli prohlížet a inspirovat se jím.

Přílohy: <https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM>





37,5g= 181kcal



247g=181kcal



150g=828kcal



207g=828kcal



100ml=45kcal



108ml=45kcal



100ml=42kcal



185ml=42kcal



41,5g=213kcal



365g=213kcal



150g=412kcal



256g=412kcal

