

Plán lekcie

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Téma	Výživa	
Názov bloku	Zdravý jedálniček	
Veková kategória 13 – 15	Veková kategória 135 minút	Počet vyučovacích hodín 3
Ciele vzdelávania zamerané na žiaka (obsahový a výkonový štandard) Obsahový štandard: • Výživa, • zložky potravy, • potravinová pyramída, • stravovacie návyky. Výkonový štandard: • orientovať sa v informáciách súvisiacich so zdravým životným štýlom a ochranou zdravia, • naplánovať a uskutočniť projekt v súvislosti so zdravím alebo zdravým životným štýlom Veda: • Biológia, • chémia, • matematika, • informatika, • technika, • fyzika Matematika: • prepočet kalórií v rámci pexesa, • premena jednotiek z kJ na kcal Technika/INF: • práca s Canvou, • Micro:bit Umenie, design: • Canva Zručnosti 21.storočia: • Kritické myslenie • riešenie problémov, • digitálna gramotnosť, • kreativita • inovácia		
Didaktické pomôcky a didaktická technika:		

- počítač s prístupom na internet (Canva, informácie o energetických hodnotách potravín),
- micro:bity,
- kalkulačka

Referencie / Zdroje (videá, metodiky) :

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

Motivačná fáza:

- Video s porovnaním, čo všetko si môžeme dať ako zdravšiu alternatívu snackov.
<https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM>
- Obrázky, ku ktorým by sme viedli diskusiu o tom, čo je to zdravá výživa (rozdielna výživová hodnota, nie len kalórie)

Trvanie (min): 1:01 (video) + 5 minút (rozhovor) + 35-40 minút (tvorba pexeso)

Cieľ (vzhľadom k žiakovi): Zamyslieť sa nad tým, že nie všetky potraviny majú rovnakú výživovú hodnotu, napriek rovnakému počtu kalórií. Že výživa má byť rôznorodá.

Úvodná aktivita – motivácia: pexeso

Žiaci pracujú s programom Canva, kde vytvárajú pexeso, kde na jednej kartičke je menej vhodná potravina a jej kcal hodnota a na strane druhej je zdravá alternatíva s podobnou kcal hodnotou. Informácie hľadali v tabuľkách na internete a údaje prepočítavali pomocou kalkulačky.

Úvod do problematiky (kľúčové slová): kalórie, výživová hodnota, živiny, energetická hodnota, cukry, tuky, bielkoviny, minerálne látky, vitamíny

Interaktívne otázky a odpovede (učiteľ, žiak):

- Čo je to kJ a kcal? Všimli ste si, že potravinové výrobky majú na obale tieto údaje?
- Koľko kilokalórií by 11 – 14 ročné dievča malo prijať denne (2390kcal a chlapci 2510kcal)?

Zdroj:

Vysvetlenie účelu aktivity: Aby si žiaci uvedomili, že je dôležité si všímať výživovú aj energetickú hodnotu potravín. Vytváranie správnych stravovacích návykov.

Nastavenie očakávania: Očakávame, že téma bude pre žiakov, predovšetkým pre dievčatá atraktívna.

Expozičná fáza (objavovanie):

Trvanie (min): 45 minút

Cieľ: Žiaci v micro:bite programujú kvízové otázky s výsledkom áno/nie, ktoré sú zamerané na porovnávanie potravín.

Integrácia vedy (hlavného predmetu): biológia a chémia

Aktivity: Vytvára kvíz s micro:bitom zameraný na výživové hodnoty potravín.

Integrácia informatiky (začlenenie micro:bitu)

Aktivita:

Rozdelíme triedu do skupín. V skupinách naprogramujú micro:bit tak, aby fungoval ako kvíz. Žiaci teda do micro:bitu zadajú otázky s výsledkom áno/nie, ktoré sú zamerané na porovnávanie potravín. Micro:bit nám vyhodnotí, koľko žiakov dalo správnu a koľko nesprávnu odpoveď. Následne skupiny prezentujú svoje kvízové otázky pred ostatnými skupinami.

Skupinová diskusia:

Po otázke s vyššou mierou nesprávnych odpovedí si vysvetlíme prečo tomu tak je, prečo si mysleli, že je tomu inak. Na záver zhodnotia, čo nové sa naučili, ktoré hodnoty ich prekvapili, v čom sa najviac mýlili...

Revízia a hodnotenie expozičnej fázy (z pohľadu žiaka):

Pre žiakov by to bolo prínosné, motivačné a tým, že je to zážitková forma učenia a práce v tímoch, tak ich to bavilo, nebáli sa programovania a spolu zdieľali informácie a skúsenosti o zdravej výžive. Mnohé dievčatá v tomto veku riešia aj svoju líniu a uchýľujú sa k nevhodným diétom, takže tieto hodiny ich môžu správne nasmerovať.

Fixačná fáza (upevňovanie a prehlbovanie):

Trvanie (min): 45 minút

Cieľ: Vytvoriť ideálny jedálniček (raňajky, olovrant, obed, popoludňajší olovrant a večera), aby bol výživovo aj energeticky vyvážený pomocou Canvy.

Aktivita:

Žiaci vytvárajú v Canve ideálny jedálniček (raňajky, desiata, obed, popoludňajšiu desiata a večera), aby bol výživovo aj energeticky plnohodnotný. Pracujú pri tom s údajmi o potravinách z internetu a vychádzajú z údajov, že 11 – 14 ročné dievča by malo prijať denne 2390kcal a chlapcovi 2510kcal. Navzájom si vytvorené jedálničky môžu porovnať a môžu z nich vytvoriť spoločné portfólio a tak vznikne niekoľko ideálnych jedálnych lístkov, ktorými sa môžu inšpirovať.

Hodnotenie žiaka:

Zdieľajú svoje skúsenosti, vedia získané znalosti, zručnosti a schopnosti aplikovať aj v reálnom živote, čoho dôkazom je portfólio ideálnych jedálnych lístkov. Vzorové jedálničky, ktoré žiaci vytvorili, dáme zviazať (portfólio) a necháme ho na viditeľnom mieste, aby si ho žiaci mohli prezerať a inšpirovať sa ním.

Prílohy: <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

