



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Jíme zdravě a s chutí



**Pracovní sešit
pro žáky 1. – 3. třídy ZŠ
na téma
zdravého a bezpečného stravování**

2012

Milé děti, vážení pedagogové a rodiče,

tento pracovní sešit vznikl jako praktická pomůcka k výukovému programu Jíme zdravě a s chutí Sdružení TEREZA. Základním pilířem pro vznik programu byl projekt Ministerstva zemědělství nazvaný Výživa ve výchově ke zdraví, určený pedagogům a žákům 2. stupně základních škol, z něhož vychází. Téma zdravé výživy a prevence před onemocněními, která z jejího nedodržování plynou, tak pokrývá věkové skupiny mladších i starších dětí.

Pracovním sešitem, v němž uvedené úkoly obsah programu Jíme zdravě a s chutí procvičují a doplňují, provázejí děti, Honzík a Eva, kteří jednotlivé úkoly uvádějí. Postupně proberou tři témata: Odkud potraviny pocházejí, Co potřebujeme jíst a pít, abychom byli zdraví a Jak s potravinami bezpečně zacházet.

Na konci sešitu se děti mohou zamyslet, co se při vyplňování dozvěděly nového a jak se jim se sešitem pracovalo.

Věříme, že děti bude práce bavit a přinese jim nové informace o zdravém a bezpečném jídle.

Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin a Sdružení TEREZA



Honzo, odkud máš
to krásné jablko?

No z obchodu přece!
Nebo, jak to myslíš, odkud?



Úkol 1:

Potraviny pochází z rostlin a živočichů.

Zakroužkuj u každého obrázku tu část, kterou jíme, a potravinu pojmenuj.





My máme doma jablka z naší zahrady.

Já nevím, kde rostlo to moje, třeba ho přivezli zdaleka.



Úkol 2:

Dokážeš určit, které jídlo může pocházet z České republiky?

Rozděl stránku tužkou tak, aby na jedné straně zůstaly potraviny, které rostou u nás v Čechách, a na druhé ty, které u nás nerostou, protože jsou tu chladné zimy.

Dokresli na správné poloviny své oblíbené potraviny.





A víš, co se s jablkem stane, když ho spolkneš?

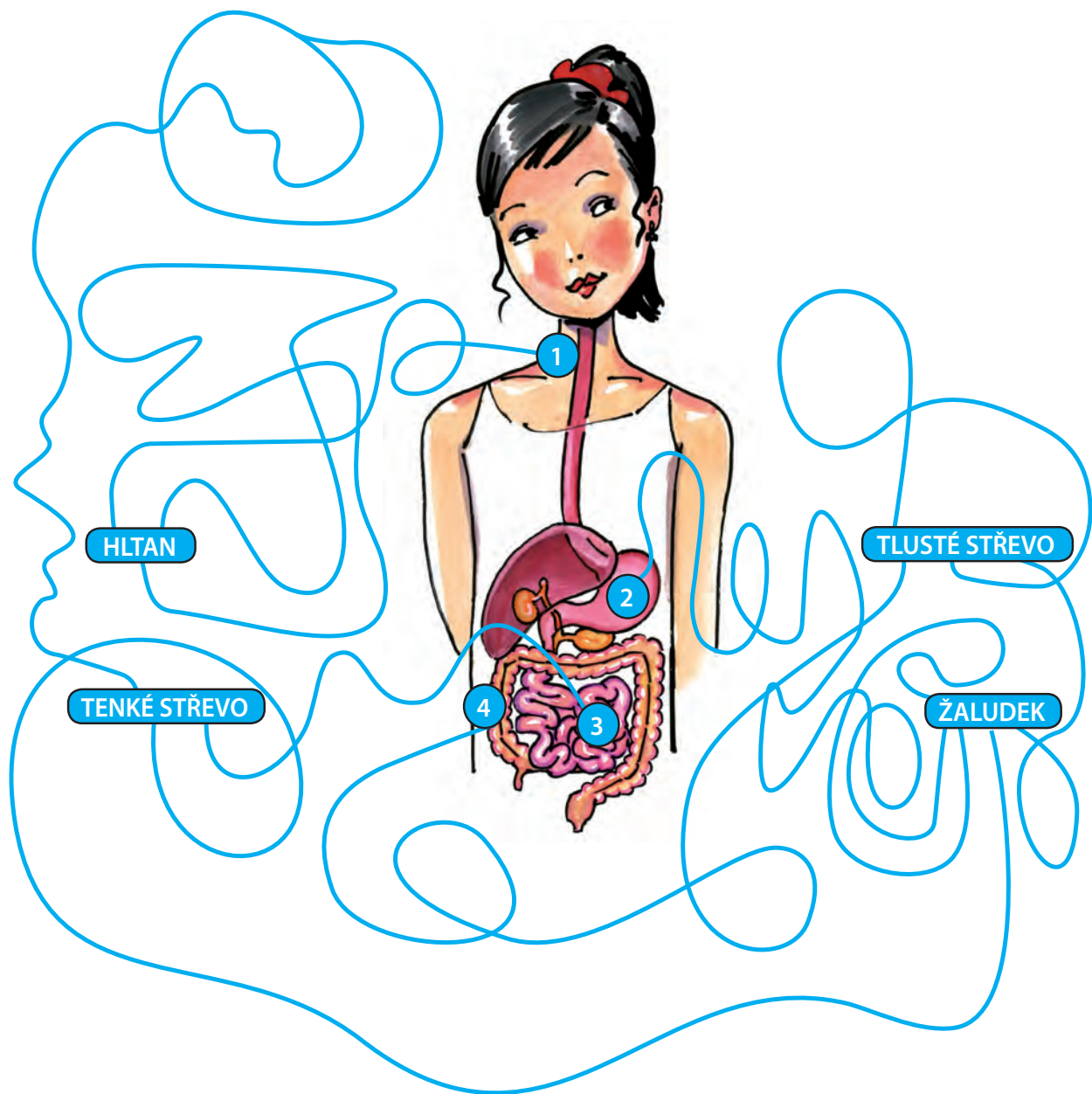
Jasně, jde přece tou trubicí v krku dolů.



Úkol 3:

Jídlo, které sníme, putuje tělem a postupně ho trávíme a bereme si z něj důležité živiny a další látky.

Najdi, která z čar vede od nápisů k části těla, a zjistíš, kudy jídlo postupně prochází.





To máš pravdu, ale potřebujeme jíst i jiné věci.

A jablka jsou moc zdravá!



Úkol 4:

Různé části těla potřebují ke správnému fungování různé potraviny.

Vyznač každou cestu skrz bludiště jinou barvou, aby bylo jasné, co k sobě patří.

The maze puzzle consists of four paths leading to various food items:

- SVALY** (Muscles): Leads to a loaf of bread, a bag of rice, and a slice of bread.
- STŘEVA** (Intestines): Leads to a carton of milk, a bowl of soup, a wheel of cheese, and a slice of cheese.
- MOZEK** (Brain): Leads to a piece of meat and a bowl of beans.
- KOSTI** (Bones): Leads to a block of butter, a bottle of olive oil, and a bowl of nuts.



Jablka nám přece pomáhají,
abychom nebyli nemocní!

Proč se tedy říká,
že jablka jsou zdravá?



Úkol 5:

Ovoce a zelenina obsahují také vitaminy, které našemu tělu pomáhají, aby správně pracovalo a ubránilo se nemocem.

Nakresli nebo napiš, jaké znáš ovoce a zeleninu. Zakroužkuj to, které ti chutná.

ZELENINA

OVOCE



Takže odteď místo sladkostí
ovoce a zeleninu!

Však ovoce je také sladké.



Úkol 6:

V ovoci je cukr, který je pro naše tělo zdrojem energie. Té potřebujeme hodně, když sportujeme či se jinak pohybujeme.

Nakresli nebo popiš, jak ty sportuješ.

Jaký sport bys chtěl/a někdy vyzkoušet?

*Co se stane, když člověk jí příliš mnoho cukru ve sladkostech,
třeba sušenkách či bonbonech?*



Na to se podívej do potravinové pyramidy!

Dobře, jíst bych měl vše možné, ale proč se jí chleba se sýrem a ne raději sýr s chlebem? Sýr mi chutná víc než chleba...



Úkol 7:

Potravinová pyramida ukazuje, co a v jakém množství bychom měli jíst, abychom byli zdraví. Čím jsou potraviny v pyramidě umístěny níže, tím častěji je můžeme jíst.

Přiřaď šipkami správné názvy ke skupinám potravin.

CUKR A SŮL

MASO, MASNÉ VÝROBKY, LUŠTĚNINY, VEJCE

TUKY

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH

OVOCE

ZELENINA



Já tu mám vodu s rybízovou
šťávou, dej si, to je přece zdravější.

A teď bych to všechno něčím
zapil, jdu si pro kolu!



Úkol 8:

Proč bychom měli raději pít vodu či čaj než sladkou limonádu?

Dokresli obrázky nápojů, které můžeme pít často, protože jsou zdravé.





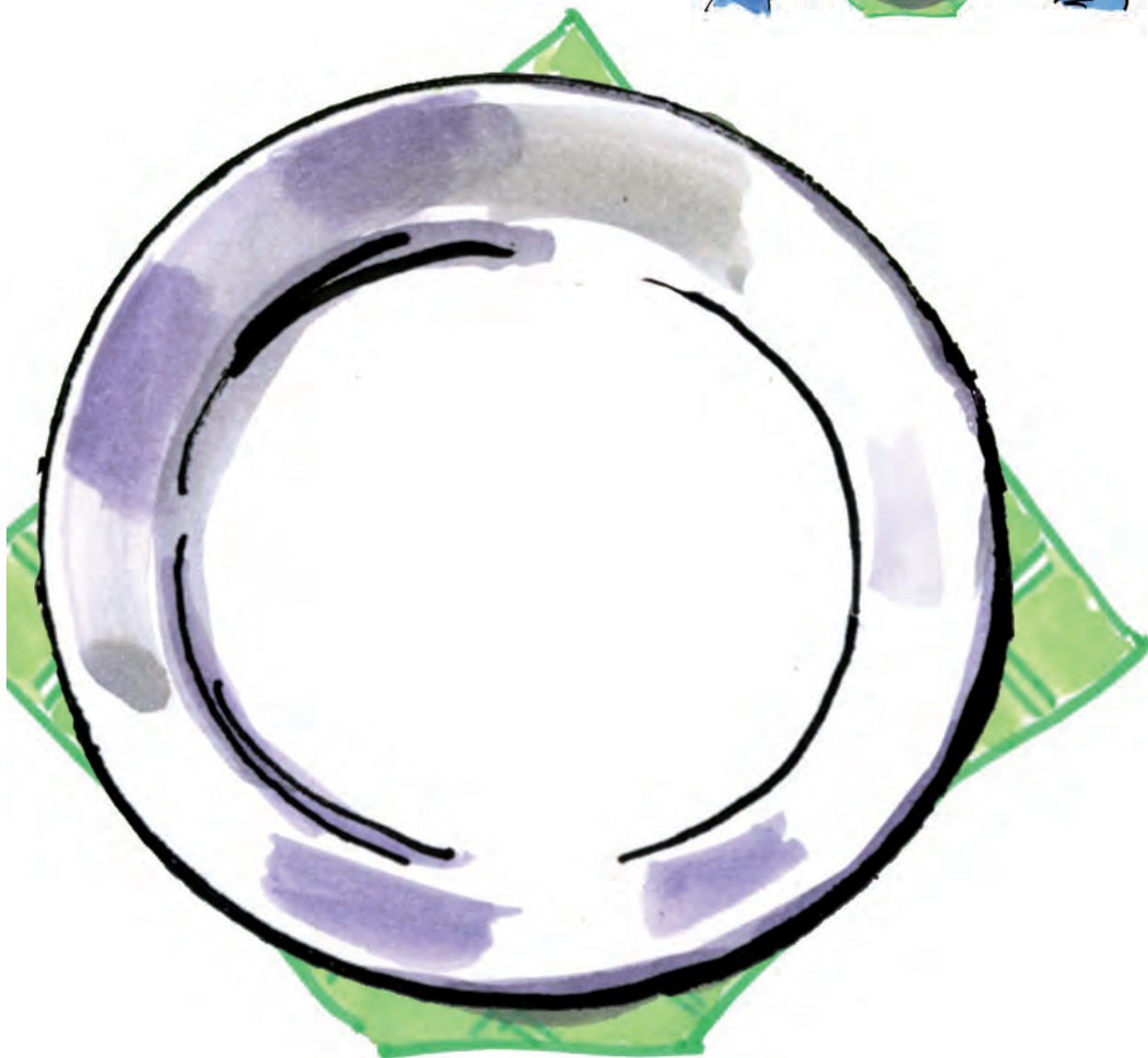
Poradíte Honzovi, co si má dát k obědu?

Tak co je tedy zdravé?



Úkol 9:

Nakresli, jak podle tebe vypadá zdravý oběd.





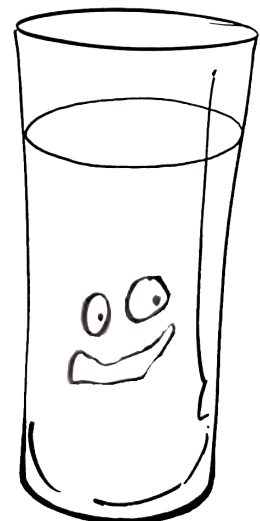
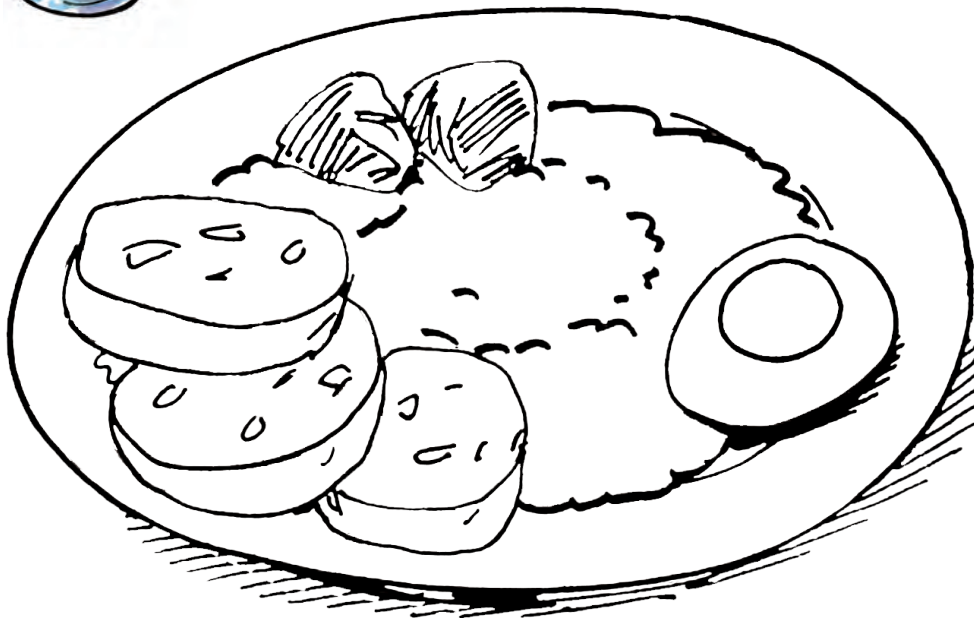
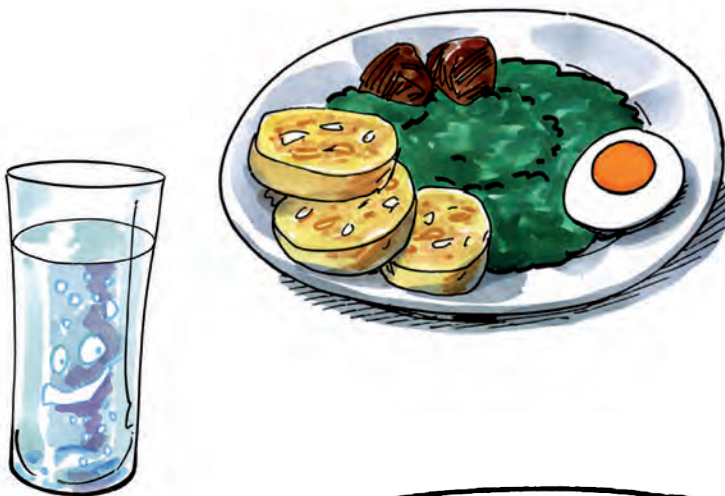
Já bych si vybral
takovýto oběd.



Úkol 10:

Nezapomněl/a jsi na předchozí stránce na žádnou důležitou část stravy?

Vybarvi Honzův oběd, a pokud ti něco na předchozí stránce chybí, dokresli si to tam.





Trochu ano, prý můžou
být hodné i zlé.

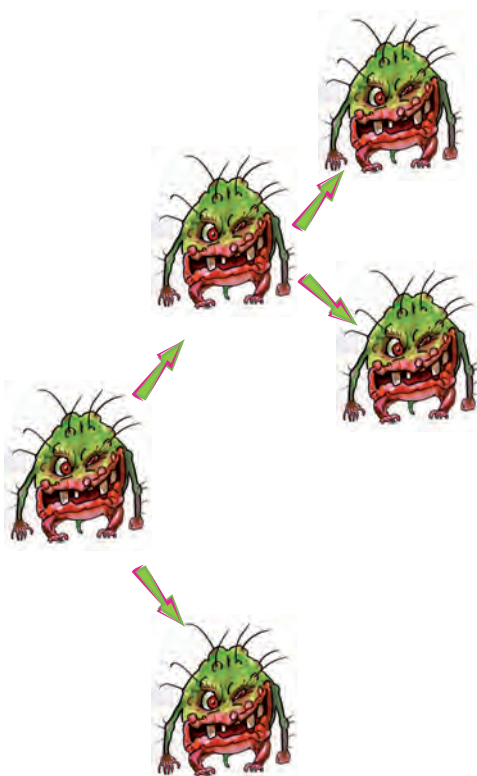
Evi, slyšela jsi někdy
o bakteriích?



Úkol 11:

Kromě světa, který vidíme našima očima, tu s námi žijí organizmy, které jsou tak malinké, že je nevidíme. Říkáme jim bakterie, viry nebo plísně.

Takové bakterie se umí velmi rychle rozmnožit. Z jedné vzniknou vždy dvě nové. Kolik dalších bakterií se ti vejde na stránku?





No, díky bakteriím vzniká například jogurt.

Hodné bakterie?



Úkol 12:

Hodné bakterie máme i v našem těle, kde nám pomáhají zpracovávat to, co sníme.

Nakresli si hodnou bakterii tak, jak si ji představuješ, a v úkolu 2 dokresli do obrázku, kde hodné bakterie v těle najdeme.



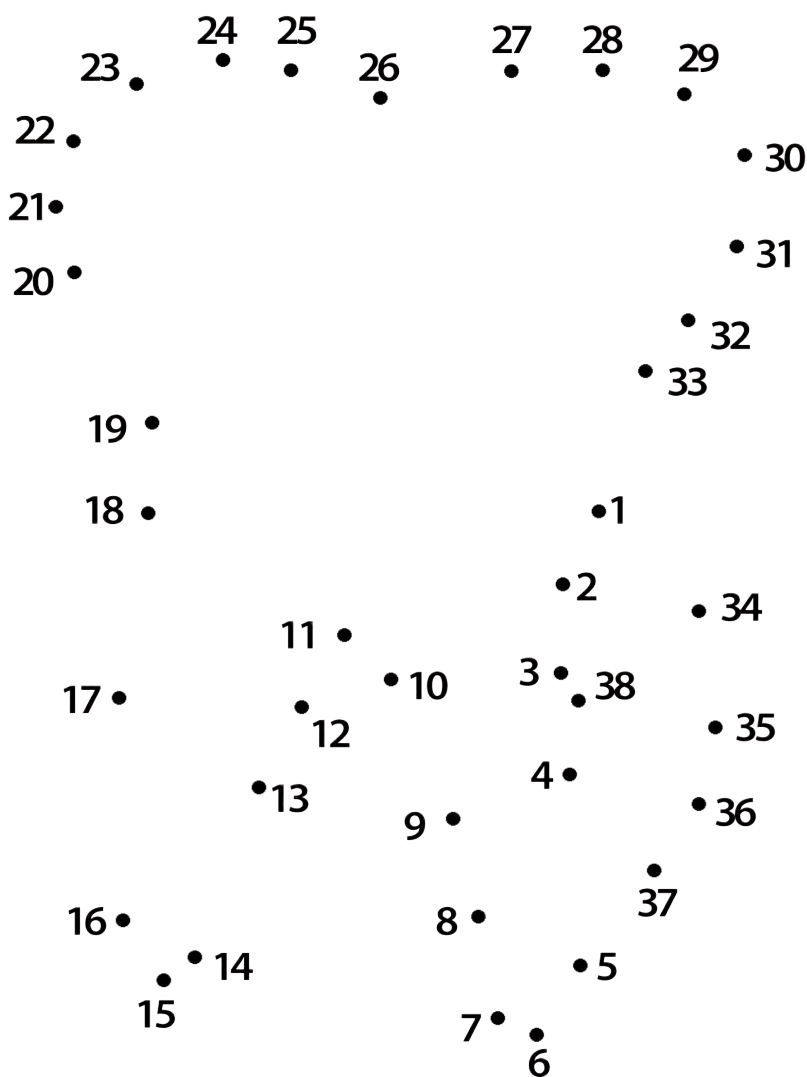
No, můžou nám i škodit,
to je pravda.

Já jsem tedy o bakteriích slyšel
vždycky jen, že jsou špatné.....



Úkol 13:

Když spojíš číslice od 1 do 30, zjistíš, kde nám například mohou bakterie škodit.



Do obrázku dokresli, jak zub vypadá, když se zkazí.

Když rozluštíš tento nápis, zjistíš, co můžeme dělat, aby se nám zuby nekazily.

PRQAVWIDYELXNĚGASQPRXÁVYNĚFSIWČIQSTWITQZUXBY

(Nápověda: Škrtni každé třetí písmenko)



To ne, ty jsou úplně všude kolem nás.

Ale bakterie nemáme přece jen v těle.



Úkol 14:

Bakterie, viry i plísně jsou ve vzduchu, ve vodě, v půdě, na povrchu všech věcí apod. Pokud sníme jídlo, ve kterém je těchto organismů příliš mnoho, můžeme onemocnět. Naštěstí bakterie často nemají rády chlad, proto když dáme jídlo do lednice, nezačnou se v něm rychle množit a zůstane pro nás zdravé.

Nakresli nebo popiš, co se stane s uvedenými potravinami, když je necháme delší dobu mimo lednici.





To bys nesměl být líný
vracet věci na správné místo...

Jenže, kdo se v té lednici má vyznat!



Úkol 15:

V ledničce má každá potravina svoje místo.

Vybarvi si obrázek plné ledničky. Kolem můžeš dokreslit nebo dopsat, co doma ještě dáváte do ledničky a do které police.





Lednička je fajn, ale myslí i na další věci!

Takže s jídlem šup do ledničky a vše bude v pořádku.



Úkol 16:

Zlé bakterie a jiné nečistoty se mohou do jídla dostat z našich neumytých rukou či z jiného jídla.

Když si prohlédneš obrázky ve správném pořadí, zjistíš, jak postupně bychom měli provádět činnosti na obrázcích, aby naše jídlo zůstalo zdravé. Pro srovnání obrázků ti pomohou písmenka, která ve správném pořadí vytvoří nápis JÍME ZDRAVĚ.



J



M



D



R



V



Z



Í



E



A



Ě



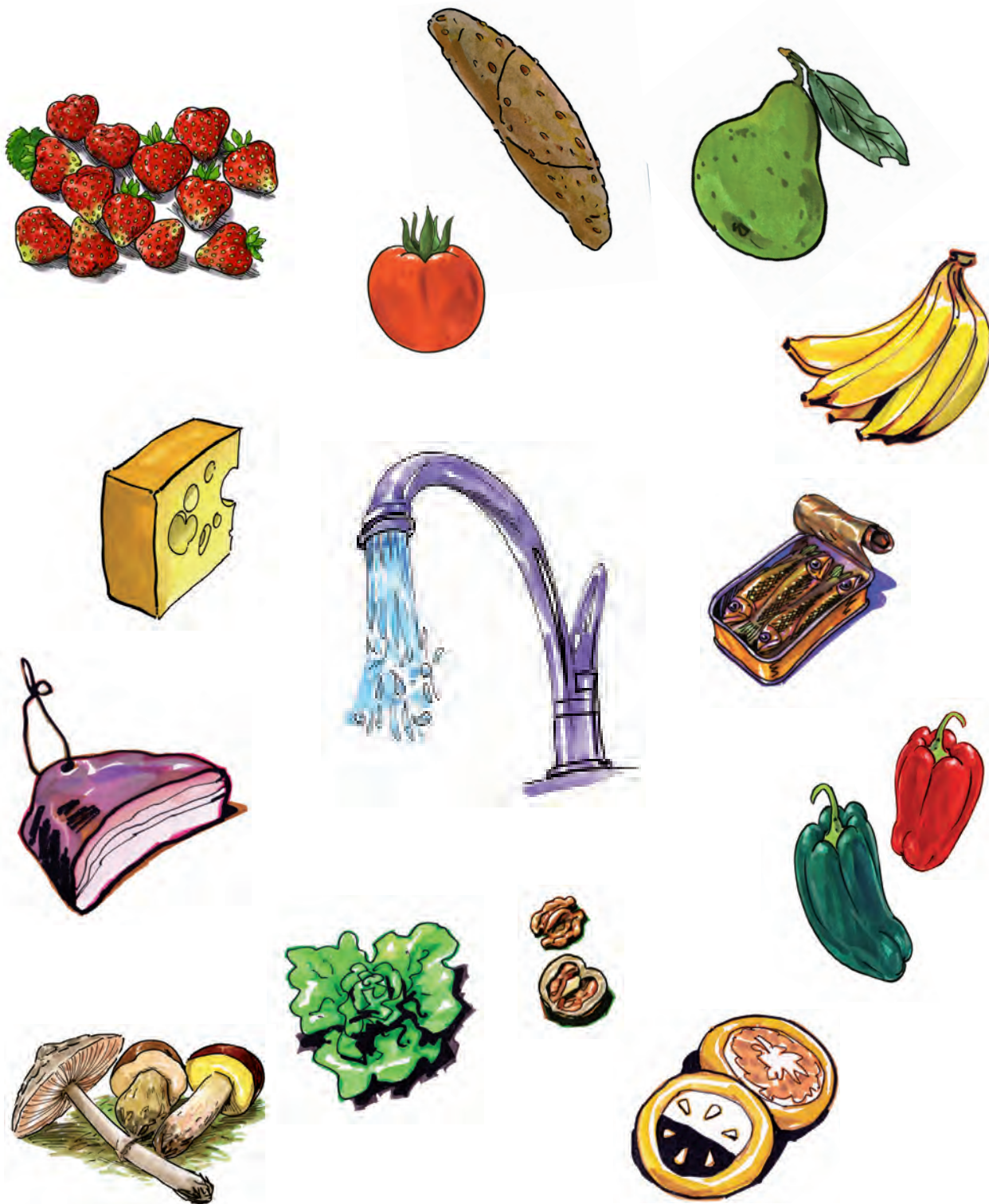
To je pravda, ale nejen ruce.

Takže, hlavně si musíme pečlivě mýt ruce..



Úkol 17:

Spoj s vodovodním kohoutkem vše, co je potřeba před jídlem nebo před vařením umýt.





Pamatuješ si to
opravdu všechno?

Já myslím, že už vím,
jak s jídlem zacházet.



Úkol 18:

Škrtni obrázky, na kterých jsou potraviny, které se už k jídlu nehodí. Škrtni i ty, které ukazují, jak bychom s jídlem zacházet neměli.

Z písmen u zbylých obrázků ti vyjde název křupavé zeleniny.



S



M



A



T



R



K



W



Z



E



P



V



T



Odpovědi můžeš napsat, nakreslit nebo si o nich povídat se spolužákem či rodiči.

Jak se ti úkoly líbily?



Co jsi se při práci s tímto sešitem dozvěděl/a nového?

Vybarvi obličej podle toho, jak se ti úkoly líbily.



Co tě bavilo nejvíc?

Z čeho jsi měl/a radost, že se ti dobře podařilo?

Řešení úkolů:

- Úkol 1: Petržel – jíme kořen i nať; hrášek – kuličky; ryba – jíme maso z těla, z hlavy a dalších částí těla se může vařit polévka; brambory – podzemní hlízy; ředkvička – kořen (případně listy do salátu) ; salát – celý, houby po očištění a ujistění, že jsou jedlé – celé; koza – jíme maso, využíváme mléko.
- Úkol 2: Jednoznačně se k nám musí dovážet, protože tu díky chladným zimám nerostou: pomeranče, arašídy (podzemnice olejná), kokosové ořechy a banány.
- Úkol 3: Jídlo prochází z ústní dutiny hltanem do žaludku, tenkého střeva a tlustého střeva. (Na obrázku jsou dále vidět játra, slinivka a žlučník, které se na zpracování potravy podílejí.)
- Úkol 4: Pro správnou práci a růst kostí potřebujeme mléčné výrobky (mléko, jogurt, sýry), svaly potřebují bílkoviny (maso, luštěniny), střeva správně pracují, když mají dostatek vlákniny (obiloviny a výrobky z nich – celozrnný chleba, rýže), mozek potřebuje také tuky (máslo, ořechy, olej).
- Úkol 6: Když člověk jí mnoho sladkostí, tloustne a může mít další zdravotní problémy.
- Úkol 7: Shora a zleva: tuky; sladkosti; mléko a mléčné výrobky; maso, masné výrobky, luštěniny, vejce; zelenina; ovoce; obiloviny a výrobky z nich.
- Úkol 8: Sladké limonády obsahují příliš mnoho cukru. Pít často můžeme vodu, různé čaje – například ovocné nebo bylinkové, doma vylisovaná šťáva z ovoce, ředěná vodou apod.
- Úkol 9: Zdravý oběd by měl obsahovat různé druhy potravit podle poměru v potravinové pyramidě. Zapomenout bychom neměli na vhodné tekutiny.
- Úkol 12: Hodné bakterie máme ve střevech, kde nám pomáhají zpracovávat potravu.
- Úkol 13: Bakterie se podílejí na vzniku zubního kazu, pro jeho předcházení je nutné si pravidelně a správně čistit zuby.
- Úkol 14: Maso, jogurt i petržel se zkazí – například na nich bude viditelná plíseň, budou jinak vonět či dokonce smrdět, změní barvu, jogurtu se může výrazně nafouknout víčko apod.
- Úkol 16: Vhodné pořadí: Přineseme nákup z obchodu, co je potřeba, dáme do ledničky, umyjeme si ruce, umyjeme potraviny, krájíme zeleninu odděleně od masa, průběžně si myjeme ruce, vše uvaříme či upečeme, umyjeme si ruce a můžeme jíst.
- Úkol 17: Myjeme všechnu zeleninu a ovoce, které se neloupe, tedy: rajče, jahody, hruška, houby, salát a papriky.
- Úkol 18: K jídlu se nehodí plesnivá marmeláda, fazole s červem, prošlé vepřové, plesnivý chleba, plesnivá jablka, mouka s červem, škrtnout je třeba i první obrázek krájení zeleniny se špinavýma rukama. Z písmen u zbylých obrázků vyjde název mrkev.

**Vydalo Ministerstvo zemědělství
Odbor bezpečnosti potravin**



INFORMAČNÍ CENTRUM
BEZPEČNOSTI POTRAVIN

Těšnov 17, 117 05 Praha 1
www.eagri.cz, www.bezpecnostpotravin.cz,
www.viscojis.cz, www.viscojis.cz/teens

© 2012