

Metodika ke spotu s názvem: Oběd ve školní jídelně se vyplatí

Základní charakteristika video spotu

Délka: 49 vteřin

Obsahová charakteristika: Význam pestré stravy pro zdraví člověka
Složení zdravého jídelníčku
Dostatečný pitný režim
Motivace k rozhodování o svém zdraví

Základní pokyny pro práci

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce – návrhy:

Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět – 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd – střední školy

Průřezová témata: osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)

morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)

Návaznost spotu na školní výuku

1. Propojení se školním stravováním v jídelně, s hodinami vaření

- a) složení jídelníčku ve školní jídelně
- b) možnosti mimoškolního zdravého stravování

2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem

- a) osobnostní rozvoj – sebepoznání a seberegulace
- b) morální rozvoj – rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí

- a) Význam zdravého a pestrého jídelníčku pro zdravý vývoj člověka (pyramida výživy)
- b) Důležitost dostatečného pitného režimu
- c) Zdravotní rizika spojená s nadměrným příjmem potravin (nadváha, obezita)
- d) Zdravotní rizika spojená s nedostatečným příjmem potravin (podvýživa, mentální anorexie, bulimie)
- e) zdravotní rizika stravování ve spěchu/stresu

2. Skupinové diskuse

- a) Co považujete za důležité pro udržení optimální váhy?
- b) Tuk – přítel nebo nepřítel?
- c) Vyhledejte mýty spojené se stravováním (např. Mužům se líbí pouze hubené ženy) a diskutujte o nich.
- d) Dá se ve fastfoodu najíst zdravě?
- e) prostředí a kultura stolování – vychutnáte si oběd „jen tak do ruky“ nebo ve fastfoodu stejně, jako ve školní jídelně/doma?

3. Řešení případových studií

- a) Vytvořte pestrý a zdravý jídelníček vhodný pro vaši věkovou skupinu, doplňte ho konkrétními recepty jídel uvedených v jídelníčku.
- b) Vyhledejte na webu kalkulačku BMI, spočítejte si svou hodnotu BMI a vyhodnoťte si zdravotní rizika (případně aplikujte na další rodinné příslušníky)
- c) Vyberte ze školního jídelníčku jeden oběd (maso+příloha) a jedno menu z MC Donalds - srovnejte kalorickou hodnotu obou obědů.
- d) srovnejte průměrný čas, za který je možné se najíst ve školní jídelně a v restauraci poblíž školy

4. Samostatné vyhledávání informací

- a) Vyhledejte na webu nebo v literatuře pojem zdravý talíř a zkuste si podle něj vytvořit konkrétní jídlo.
- b) Zkuste vyhledat co nejvíce konkrétních onemocnění způsobených nesprávným stravováním.
- c) Vyhledejte všechny modely pyramidy výživy a diskutujte rozdíly.
- d) Zjistěte průměrnou cenu, za jakou se můžete naobědvat (menu, nebo jídlo s přílohou) v restauracích v okolí školy/v místě bydliště /nebo si stáhněte jídelníček několika restaurací a srovnejte s cenou oběda ve školní jídelně.