

Skutečně zdravá škola

Modul 2:
PŘÍBĚHY
JÍDLA



Balíček metodických listů

JAK SI VYBÍRÁME JÍDLA?

Skutečně zdravá škola

Modul 2: PŘÍBĚHY JÍDLA

Balíček metodických listů

JAK SI VYBÍRÁME JÍDLO?

**Didaktické texty a metodické listy
pro učitele základních a středních škol
zapojené v programu Skutečně zdravá škola.**

Tomáš Václavík

V tomto metodickém balíčku uvádíme aktivity, které žákům přiblíží, jak se správně rozhodovat v oblasti výběru potravin a kdo a jak je může ovlivňovat. Aktivity mohou provádět samostatně třídy nebo celá škola v rámci speciální tematické akce. Pokud je to možné, žáci by měli mít možnost vyjádřit své návrhy a názory týkající se způsobu stravování ve své škole, např. co se týče určení vhodné doby pro svačinu, chování ve školní jídelně či podpory zdravého stravování.

Balíček metodických listů

JAK SI VYBÍRÁME JÍDLO?

AKTIVITY:

Metodický list č. 1:	Co se skrývá za jídlem?
Metodický list č. 2:	Vliv ostatních
Metodický list č. 3:	Bližší pohled na reklamu
Metodický list č. 4:	Vlastní názor
Metodický list č. 5:	Co si mám koupit?

CÍLOVÁ SKUPINA:

žáci I., II. stupně ZŠ, SŠ
(u žáků I. stupně lze aktivity zjednodušit, u žáků II. stupně se více zaměřit na diskusní aktivity)

ROZVÍJENÉ KOMPETENCE: ŽÁK:

- přemýšlí o jídle v souvislosti se společenskými a kulturními událostmi,
- seznámí se s příklady jídel, které konzumovali jeho rodiče či prarodiče,
- vytváří si vlastní názor ve smyslu rozhodování pro zdravé potraviny,
- porozumí vlivu reklamy,
- chápe souvislost mezi ekologickým zemědělstvím a udržitelným způsobem zemědělské výroby.

Co se skrývá za jídlem?

1

VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

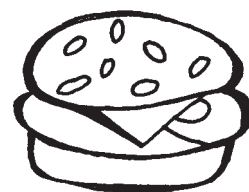
- Tvůrčím způsobem nechat žáky přemýšlet o jídle v souvislostech společenských a kulturních událostí.
- Ukázat žákům, že jídlo není jen prostředek, jak vyživovat tělo, ale že má i sociální a kulturní významy.
- Seznámit je s příklady jídel, které konzumovali jejich rodiče či prarodiče.
- Porozumět výběru určitých druhů jídel v návaznosti na určitý typ aktivit.

MOTIVACE:

Obrázky lidí, kteří jedí, nakupují či připravují jídlo, nebo jej konzumují v řadě různých situací. Žáci vám mohou pomoci obrázky obstarat tím, že prolístují různé časopisy nebo přinesou rodinné fotografie (svatby, oslavy narozenin, pikniky, výlety atd.).

POMŮCKY, ZDROJE:

- volné listy papíru, tabule nebo flipchart pro tvorbu myšlenkové mapy
- fotografie, obrázky s tématem jídla
- knihy s tematikou jídla



POSTUP PŘI REALIZACI PRVNÍ AKTIVITY

- Nejdříve vysvětlíme žákům celý postup práce. Následně rozdělíme žáky do skupin a požádáme je, aby si prohlédli obrázky nebo fotografie s tématem jídla a zapsali slova či fráze, které je napadnou v souvislosti přípravy jídla pro znázorněné situace. U mladších žáků aktivitu provedeme společně a nápady zapisujeme na tabuli.
- Společně s žáky vymezíme vhodné oblasti, ve kterých hraje jídlo určitou roli. Například to mohou být různá setkání u příležitosti tradice, rodinné oslavy, výlety do přírody, cestování nebo náboženské obřady.
- Žáci mohou pracovat metodou myšlenkové mapy, kdy doprostřed stránky napíšou název jídla nebo nakreslí konkrétní pokrm a z něj následně povedou přímkou k odkazům na jednotlivé oblasti uvedené výše. K těm pak také mohou doplnit slova či fráze, které se týkají jídla. Tím získají vizuální představu, jak důležitou roli v našich životech hraje jídlo.
- Pokud by se postupovalo opačně, že si žáci napíšou určitou aktivitu uprostřed (např. vánoce, oslava narozenin) a k ní typy jídel, vyloučí pro ně důležitý poznatek o tom, jakým stravovacím zvyklostem je dána přednost při určitých aktivitách.

PŘÍKLAD DALŠÍ AKTIVITY

- Požádejte žáky, aby se svých prarodičů zeptali, jak jedli, když byli mladí. Co všechno se od té doby změnilo? Jaké byly například obaly, obchody, co se všechno nakupovalo?
- Starší žáci mohou prostudovat stravovací kulturu a zvyky ostatních zemí a zamyslet se nad tím, co a jak tamější lidé jedí.
- Součástí diskuse může být i téma půst. Objasnění, co je to půst, jeho přínosy i ohrožení. Kdo a proč se postí? Žáci se mohou například zaměřit na to, proč se některé národy postí.
- Pokud budou žáci vědět, můžete vést rozhovor na téma, které potraviny jsou spojeny s náboženskými obřady a jaký je význam obřadů.

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

SŠ

Vliv ostatních

2

VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Upozornit žáky na skutečnost, že často konzumují potraviny, které jim někdo doporučil, přestože nejsou vhodné nebo zdravé
- Ukázat žákům, že na to, co jí, má vliv celá řada lidí.
- Pomoci žákům pochopit, že by měli převzít část odpovědnosti za to, co jí.
- Naučit žáky, podle čeho vybírat zdravé potraviny.
- Ukázat, kdo všechno může ovlivňovat kvalitu, složení i kvantitu stravování.

MOTIVACE:

Spolu s žáky uvedeme příklady různých reklam působících na posluchače ve smyslu konzumace určitého druhu potravin. Jaké prostředky jsou při tom využívány? (líbivé obrázky, vemlouvavé slogany, hudba, krásné postavy, osobní vztahy, barevná jídla atd.)

POMŮCKY, ZDROJE:

- pracovní list č. 2 Co by řekli ostatní
- ukázky potravin, nápojů nebo jejich obalů

POSTUP – Aktivita č. 1: Doplnění pracovního listu č. 2 Co by řekli ostatní

- Společně s žáky sestavte seznam osob, které mohou mít vliv na to, co žáci jí:
 - žáci samotní,
 - spolužáci, spolužačky,
 - kuchaři, kuchařky ve školní jídelně,
 - rodiče,
 - kamarádi,
 - učitelé,
 - dozor v jídelně,
 - lékaři,
 - výživoví poradci,
 - potravinářské společnosti,
 - reklama v televizi, v obchodech, na ulici apod.
- Kdo má podle žáků největší vliv na rozhodnutí, co budou jíst, a proč? Nechte žáky, aby je seřadili podle důležitosti.
- Rozdělte žáky do skupinek a každé zadejte, aby se zamyslela nad některou z cílových skupin, které mají vliv na to, co jíme. Nechte je do Pracovního listu zapsat typické argumenty a výroky, které daná osoba nebo společnost používá pro to, aby je přesvědčila konzumovat určité druhy potravin.
Co by například řekli rodiče?
Nebo kamarád, který si právě dopřává nejnovější hit z fast food restaurace, zatímco oni jedí chleba s máslem?
Mají oni sami prostor ovlivnit skladbu potravin, kterou konzumují?
Dostanou například svačinu z domova nebo si ji mohou koupit v bufetu?
Jedí oběd ve školní jídelně nebo si jdou něco koupit do obchodu?
Spolupodílí se doma na rozhodování o tom, co se bude jíst, nebo prostě dostanou přidělené jídlo?
Nechte je odpovědi vyplnit do bublin.
- V závěru hodiny budou žáci svůj doplněný ML prezentovat ostatním. Zeptejte se jich, kdo na ně má největší vliv.

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

SŠ

POSTUP – Aktivita č. 2: Simulační hra zaměřená na vytváření argumentů pro a proti, týkající se konzumace cukrovinek

- Žáky rozdělte do dvou skupin. Jedna skupina bude simulovat názory známých sportovců, doktorů či výživových poradců, zdravě se stravujících, a druhá skupina názory zástupců soukromé společnosti, která vyrábí sladkosti. Žáci zastupující příznivce zdravé výživy se snaží vymyslet alespoň dva argumenty, které by použili pro odmítnutí předkládané preferované potraviny, žáci zastupující výrobní firmu rovněž nejméně dva argumenty, kterými by je chtěli přemluvit k tomu, aby snědli danou potravinu (například kola, oplatky, bonbóny, čokoládu).
- Argumenty si mohou připravit na papír, a poté napsat na tabuli, aby zástupci obou protikladných skupin viděli tyto argumenty vcelku. Žáci si také mohou svoji skupinu sami nějakým humorným způsobem nazvat. Níže jsou uvedeny modelové příklady argumentů, které by mohly žáky napadnout:

CUKROVINKA: KOLA LIGHT	
Příznivci zdravé výživy	Potravináři
<ul style="list-style-type: none"> • Umělá sladidla obsažená v tomto nápoji škodí zdraví ještě více než klasický cukr a způsobují také obezitu. • Kola má vysoký glykemický index, po jejím vypití se organismus za chvíli vyčerpá. • Slazené nápoje jsou zbytečné, stačí nám voda se snítkou máty. • Společnost vyrábějící Kolu se rozlézá po celém světě, ničí tradiční kultury a láká mladé lidi na cukrovou drogu, způsobuje závislost na sladkém. • Tento nápoj obsahuje celou řadu konzervačních látek a aditiv. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tento nápoj je bez cukru a budete po jeho vypití hubení jako lunt, je to skvělý dietní nápoj! • Tento nápoj vám dodá hodně energie, dobrou náladu. • Kola je cool, když ji vypijete, jste „in“. • Kola spojuje mladé lidi z celého světa, všichni si rozumí, když ji pijí. • Tento nápoj je přírodní, obsahuje přírodní výtažky z rostliny koky.

POSTUP – Aktivita č. 3: Simulační hra zaměřená na prožitek při ovlivňování konzumace určitého typu jídla

- Následně žáky rozdělte do dvou proti sobě stojících řad a nechte jednoho žáka, aby mezi nimi prošel. Jak bude procházet mezi řadami spolužáků, budou se ho obě strany pokoušet přemluvit, aby jedl ty potraviny, které obhájí.
- Cvičení opakujte s více žáky.
- Následně s nimi prodiskutujte, jak se při tom zástupci všech skupiny cítili. Bylo jim milé někoho takovým způsobem ovlivňovat? Jaké bylo snášet nepříjemné argumenty a odolávat pokušení?

I. st.
ZŠ

II. st.
ZŠ

SS

Jak nás ovlivňuje reklama

3

VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Ukázat žákům, jaký vliv na ně reklama může mít.
- Seznámit žáky s prostředky, které reklama využívá.
- Poučít je o tom, aby reklamu posuzovali objektivně.

MOTIVACE:

- Rozhovory nad příklady z časopisů inzerujících potravinářské výrobky, diskuse o jejich pravdivosti nebo podbízivosti.
- Diskuse nad obaly potravin, které obsahují reklamní sdělení.

POMŮCKY, ZDROJE:

- obaly potravin
- reklamní materiály, reklamní časopisy
- pracovní list č. 3 Jak nás ovlivňuje reklama

Aktivita č. 1

Je zaměřená na sledování reklamy v televizi a využívá doplnění pracovního listu Jak nás ovlivňuje reklama.

- S předstihem rozdejte žákům pracovní listy Jak nás ovlivňuje reklama a požádejte je, aby den před realizací této aktivity sledovali v televizi reklamy a následně vyplnili uvedený pracovní list. Ve třídě jim potom ukažte příklady z časopisů inzerujících potravinářské výrobky a potraviny, které na obalu obsahují reklamní sdělení, a požádejte je o komentář. Zeptejte se jich, co si myslí o reklamách, které předešlý den zhlédli.
Co si myslíte, že je cílem výrobců potravin?
Jaké druhy potravin byly předmětem reklamy?
Co si myslíte o tom, že reklamy nabízí právě tyto potraviny?
Jaké prostředky využívají? (například zvířátka, děti, barevnost)
- Co si myslíte o tom, že se společnosti snaží podpořit prodej svých sušenek a čokolád tím, že k tomu nabízejí poukázky na slevy na knihy nebo sportovní vybavení, nebo různé akce zaměřené na sbírání obalů s vylosováním? Máte za to, že by se naše škola měla takovýchto akcí účastnit?

Aktivita č. 2

- Žáci mohou přichystat reklamní kampaň na přírodní a zdravé potraviny za použití reklamních strategií potravinářských společností.



I. st.
ZŠ

II. st.
ZŠ

SŠ

Vlastní názor

4

VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Dát žákům možnost vyjádřit svůj vlastní názor na dané téma.
- Naučit žáky zvažovat různé úhly pohledu před učiněním rozhodnutí.
- Předat určité znalosti o zdravých a nezdravých potravinách.

MOTIVACE:

Formou rozhovoru připomenout, dle čeho se rozhodujeme pro zdravé nebo nezdravé potraviny.

POMŮCKY, ZDROJE:

Pro tuto aktivitu nepotřebujete žádné pomůcky.

POSTUP

- Hodinu začnete tím, že na tabuli napíšete tvrzení. Doporučujeme napsat spíš radikální tvrzení, která mohou vyvolat zájem a živou diskusi. Například:
 - Smažené lupínky a cola by neměly být prodávány ve školách.
 - Všichni žáci by měli chodit na školní obědy.
 - Škola by měla každé ráno žákům nabízet snídani.
 - Školní bufet by měl nabízet pouze ovoce a zeleninu.
- Bez další diskuze nechte žáky hlasovat o jednotlivých tvrzeních. Volbu proveďte tajným hlasováním. Následně vyhlase výsledky a nechte několik žáků své rozhodnutí zdůvodnit. Vytvořte páry a nechte je pro každé tvrzení uvést pro a proti.
- Na tabuli nebo do sešitů mohou žáci ke každému tvrzení sepsat následující seznam PRO A PROTI například:

Všichni žáci by měli chodit na školní obědy.	
PRO:	PROTI:
<ul style="list-style-type: none"> • Žáci jedí společně v sociálně prospěšném prostředí – někteří žáci tak nebudou sociálně vyloučeni. • Rodiče budou vědět, že jejich dítě snědlo teplý pokrm. • Školní jídelna může nabízet kvalitní potraviny. • Ubude odpadu v okolí školy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spouště žáků jídlo ve školní jídelně nechutná. • Se svačinou z domu je větší sranda než s teplým obědem. • Někteří žáci vyžadují zvláštní stravu, kterou si nosí z domu. • Rodiče chtějí vědět, co přesně jejich dítě ve škole jí.

- Jakmile žáci vytvoří seznam pro a proti, nechte jejich odpovědi prezentovat zbytku třídy a запиšte je na tabuli. Požádejte je, aby se nad probíraným tématem hluboce zamysleli. Následně opakujte hlasování o jednotlivých tvrzeních a zeptejte se jich, zda získané informace nějak ovlivnily jejich rozhodování. A pokud svoji volbu nezměnili, zeptejte se jich, zda o ní alespoň více přemýšleli.



I. st.
ZŠ

II. st.
ZŠ

SS

Co si mám koupit?

5

VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Zjistit více o tom, co žáci jí, a zamyslet se nad ekologičtějším a udržitelnějším způsobem zemědělské výroby.
- Dát žákům příležitost uvědomit si, jak naše nákupní rozhodování ovlivňuje způsob hospodaření zemědělců

MOTIVACE:

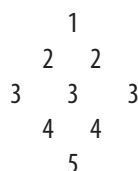
Diskuse nad důležitostí zvažování různých faktorů při výběru a nákupu potravin.

ZDROJE:

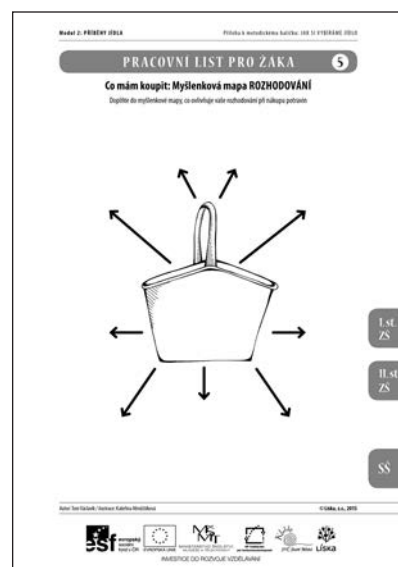
- pracovní list č. 5 – myšlenková mapa
Rozhodování

POSTUP

- Tato aktivita spojuje dříve probíraná témata, jako je zdravé stravování, dopad na životní prostředí a fair trade – spravedlivý obchod. Žáci by si již měli uvědomovat důležitost jídla pro lidské zdraví, možné dopady různých forem zemědělského hospodaření na životní prostředí, nebo vliv přepravy potravin na dlouhé vzdálenosti.
- Zadejte žákům úkol, při kterém mají na starosti nákup potravin na přípravu obědů do školní jídelny a musí učinit rozhodnutí, jaké potraviny nakoupit.
- Žáky rozdělte do skupin a nechte je učinit objednávku – sepsat seznam potravin, které chtějí nakoupit. Následně žáci seřadí potraviny navržené k nákupu podle důležitosti. Kartičky s názvy potravin seřadí do tvaru diamantu, kde je dle jejich názoru nejdůležitější potravina (1) umístěna nahoře a nejméně důležitá (5) dole. Další potraviny seřadí podle důležitosti, jak je ilustrováno níže:



- Každá skupina následně představí, které faktory při objednávce upřednostnili, a proč. S celou třídou pak prodiskutujete, jaké faktory je důležité při nákupu zvážit, např. cena, způsob a místo pěstování či výroby, chuť nebo poměr cena/kvalita. Použijte pracovní list – myšlenkovou mapu, kde je uprostřed nakreslen prázdný košík a žáci postupně přemýšlí nad tím, co může jejich nákup ovlivnit, jakými faktory se řídí při nakupování. Poté mohou ve skupinkách seřadit tyto argumenty podle toho, jakou váhu jim přiřadí. Nahoru zařadí nejdůležitější argumenty, níže pak méně důležité. K jednotlivým argumentům mohou také přiřadit body podle toho, jak jsou podle jejich názoru důležité.
- Můžete žákům pomoci prostřednictvím návodných tipů, například:
 - je to levné (9),
 - vypadá to pěkně (8),
 - je to čerstvé (7),
 - je to zdravé (6),
 - je to místní produkt (5),
 - není to zabalené do velkého množství obalů (4),

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

SS

- je to vypěstováno v režimu BIO (3),
- při pěstování této plodiny nebylo poškozeno životní prostředí (2),
- farmáři, kteří tento produkt vypěstovali, obdrželi spravedlivou odměnu (značka fair trade) (1),
- další argumenty, které vás napadnou.

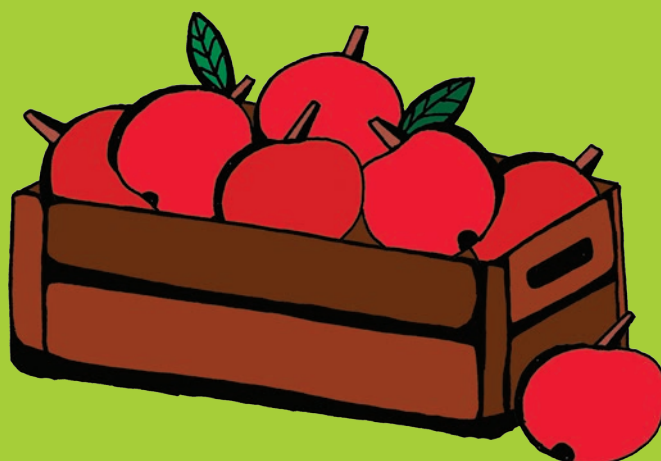
I. st.
ZŠ

II. st.
ZŠ

SŠ



Skutečně zdravá škola



Vydává: Skutečně zdravá škola, z.s., 2017 • 2. vydání • Sborník didaktických textů a metodických listů byl vydán v rámci projektu „Bezpečně a zdravě do života – rozvoj kompetencí v základním a středním vzdělávání“, reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0009
Autoři textů: Tomáš Václavík a kol. • Zahraniční zdroje a inspirace: Vybrané texty přeloženy a adaptovány z anglického originálu Food for Life Partnership Curriculum Pack, Velká Británie. Překlad: Ondřej Houdek
Odborná spolupráce: Marie Kordulová, Barbora Duží, Iva Koutná, Marie Petřů
Editoři: Marie Kordulová, Barbora Duží • Jazyková a odborná korektura: Romana Michaela Michalíková
Ilustrace: Kateřina Mrnůštková • Grafická úprava: Dita Baboučková • Tisk: TG TISK, s.r.o., Lanškroun