



## METODIKA PRO ŽÁKY

### VÝŽIVA

Ahoj, vítáme Tě v projektu Techmania Digital series,

přemýšlel/a jsi někdy nad tím, zda zdravě jíš? A zamyslel/a ses někdy nad tím, jakou dálku překoná Tvé oblíbené ovoce či zelenina ze země svého původu, aby sis na něm mohl/a pochutnat? Neboj se shlédnout naše videa a určitě získáš mnohem více než jen odpovědi, týkající se otázek o ovoci a zelenině.

Doporučujeme si nejprve na úvod přečíst ve vybraném výukovém bloku hlavní souhrnné informace zobrazené v levé části stránky. Následně objevuj kapitoly v pravé části obrazovky věnované konkrétním tématům. V každé kapitole najdeš podpůrné video, jemuž je třeba věnovat pozornost a shlédnout jej pro správné vyřešení kvízové otázky zobrazené níže pod videem. Pod videem taktéž najdeš doplňující text, týkající se vybrané kapitoly. Správnost řešení kvízové otázky se zobrazí ihned po zvolení jedné z nabízených možností.

Na hlavní stránce výukového bloku najdeš i přiložený pracovní list, který obsahuje shrnutí celého výukového bloku, nikoliv jen dílčí kapitoly. Abys dokázal/a pracovní list vypracovat, je třeba, aby sis přečetl/a úvodní informace v daném bloku, věnoval/a se i dílčím kapitolám a shlédl/a i přiložená videa.

Časová náročnost videí se pohybuje v rozmezí od 2 do 5 minut. Pokud bys chtěl/a shlédnout videa z vybraného jednoho bloku najednou, zabere Ti to zhruba 30 minut času.

#### Výukový blok: VÝŽIVA

- **Budeš mezi ideály (3:37)**
  - vysvětlení pojmu index BMI a jeho výpočet; ukázka toho, že tělesné složení výrazně ovlivňuje naše BMI; jaký je rozdíl mezi podvýživou a obezitou; doporučení, jak lze výsledek BMI vnímat, aniž by se tím člověk trápil
  - *klíčová slova:* BMI, tělesné složení, nadváha, podvýživa, norma, obezita
- **Poskládáš si jídelníček (3:18)**



- správné složení našeho jídelníčku a jeho příznivé dopady na naše zdraví; procentuální složení vyváženého jídelníčku zdravého jedince; jednotlivé složky stravy a příklady potravin, které je obsahují
- *klíčová slova:* sacharidy, bílkoviny, tuky, tekutiny
- **Co kde roste (3:44)**
  - původ ovoce a zeleniny z celého světa; vysvětlení třídění ovoce a zeleniny; vybrané druhy ovoce a zeleniny a prozrazení lokality odkud pochází
  - *klíčová slova:* ovoce, zelenina, vitamíny, Asie, jižní Amerika, Evropa
- **Znáš princip u (3:44)**
  - jak funguje mikrovlnná trouba; popis mikrovlnného záření a jeho využití v mikrovlnné troubě; popis kmitny mikrovlnného záření
  - *klíčová slova:* mikrovlnné záření, mikrovlnná trouba, teplo
- **Jsme oříšková pomazánka (3:36)**
  - porovnávání chemického složení lidského těla a oříškové pomazánky; prvkové složení lidského těla a oříškové pomazánky a vyřešení dané hypotézy na začátku videa
  - *klíčová slova:* atomy, molekuly, prvky, lidské tělo
- **Kolik cukru je v (3: 49)**
  - zaměření na cukry, jejich složení a na jejich vliv na lidské tělo; dělení sacharidů a jejich využití v lidském těle; negativní vliv konzumování jednoduchých cukrů na lidské tělo
  - *klíčová slova:* lidské tělo, sacharidy, inzulin
- **Vyvážíš jídelníček (4:17)**
  - vysvětlení pojmů makroživiny a mikroživiny a jejich využití v našem těle; podíl jednotlivých složek makroživin a jejich souvislost s kaloriemi; mikroživiny a jejich rozdělení, taktéž jejich využití v lidském těle; zdroj příjmu jednotlivých živin
  - *klíčová slova:* makroživiny, bílkoviny, tuky, sacharidy, kalorie, vitamíny, minerály



- **Ohniště (3:59)**

- jak fungují a jak jsou efektivní sporáky; plynové sporáky, jejich popis, výhody a nevýhody; elektrické sporáky, jejich popis, výhody a nevýhody; indukční sporák, popis, výhody a nevýhody jeho používání
- *klíčová slova:* plynový sporák, elektrický sporák, indukční sporák, indukční deska

Časová náročnost všech videí výukového bloku výživa činí 30 minut.