

# svačinky

vzdělávací program pro 3. až 5. ročník základních škol  
19 vyučovacích hodin v 7 blocích

## INSPIRACE K VZDĚLÁVACÍM OBLASTEM

Člověk a jeho svět – člověk a jeho zdraví  
Člověk a svět práce – příprava pokrmů



úvod do teorie a praxe zdravé výživy  
každodenní svačinky z různých úhlů pohledu  
ilustrované pracovní listy  
pokusy, hry, scénky, lapbook, video  
příprava zdravých svačinek včetně nápojů  
reflexe formou dotazníků

# svačinky

Vzdělávací program „Svačinky“ využívá tématu každodenních svačin k rozvoji vědomostí, dovedností a postojů žáků v oblasti zdraví prospěšné výživy.

V úvodu programu žáci zaznamenávají a uvědomují si, co pravidelně jedí a pijí ke svačinkám. Následují bloky zaměřené na problematiku výživy dětí a mládeže: sladkosti, nápoje, pečivo (průmyslové sladkosti x zdravější mlsání, slazené nápoje x voda, pečivo z bílé mouky x kváskové celozrnné pečivo). Žáci témata zpracovávají z různých úhlů pohledu a formou atraktivních činností: cvičení a pokusy, hry, scénky, lapbook. Nakonec společně připraví několik zdravích prospěšných svačinek včetně nápojů. Každý blok je zakončen reflexí formou krátkého dotazníku. V závěru programu žáci sami vyhodnotí změnu ve vědomostech, dovednostech a postojích, ke kterým díky absolvování programu dospěli.

Jednotlivé tematické bloky na sebe navazují, proto doporučujeme program realizovat jako celek.

# OBSAH



## **1. Svačinky (1 hodina) ... 2**

Úvod do dlouhodobého programu o svačinkách a o zdravém stravování.

## **2. Sladkosti (3 hodiny) ... 6**

Bonbóny a jiné nezdravé sladkosti versus zdravé mlsání.  
Příprava ovocných bonbónů.

## **3. Nápoje (3 hodiny) ... 12**

Nápoje zdravé a nezdravé. Příprava nápojů.

## **4. Pečivo (4 hodiny) ... 16**

Různé druhy pečiva a jejich složení. Příprava obložených chlebíčků.

## **5. Moje kniha o svačinkách (3 hodiny) ... 20**

Kritéria zdravé svačinky. Výroba lapbooku.

## **6. Skutečně zdravá svačinka (2 hodiny) ... 24**

Zdravé svačinky v praxi. Příprava zdraví prospěšných svačinek.

## **7. Už vím, jak na to (3 hodiny) ... 26**

Opakování a upevňování vědomostí. Osmisměrka, karetní hra.  
Závěrečná anketa.

# 1. SVAČINKY (1 hodina)

Úvod do dlouhodobého programu o svačinkách a o stravování obecně. V rámci programu prozkoumáme téma svačinky z různých úhlů pohledů. Každý žák si uvědomí, co pravidelně jí a pije ke svačině, bude umět vyjmenovat kritéria zdravé svačinky a zhodnotí tu svoji. Naučí se přemýšlet při nakupování potravin, dozví se o důležitosti etiket na obalech, bude si umět vybrat lepší alternativu k průmyslově zpracovaným potravinám a výběr zdůvodnit. Žáci si společně připraví ochutnávky zdravých jídel a pití ke svačince. Na programu budou i zábavné, ale současně poučné pokusy. V průběhu programu si každý žák založí svůj vlastní pracovní sešit, do kterého bude zapisovat výsledky zkoumání, pokusů, vlastní recepty, nalepovat obaly od svačinek. Každý žák si vytvoří interaktivní knihu/sešit, tzv. lapbook, který obsahuje celkové shrnutí učiva.

## **Pomůcky:**

plastová nebo papírová složka pro každého žáka  
děrovačka  
tužky, pastelky

## **Pracovní listy:**

pracovní list 1 – Svačinky (titulní list)  
pracovní list 2 – Svačinky (myšlenková mapa)  
pracovní list 3 – Můj týdenní svačinkový jídelníček  
pracovní list 4 – Tady si schovávám obaly ze svačinek  
pracovní list 5 – Obálka na obaly ze svačinek

## Seznámení s programem o svačinkách

Dnes zahajujeme nový, dlouhodobý program na téma „jídlo“. Po dobu několika týdnů se budeme zabývat zdánlivě jednoduchým, ale hodně zajímavým tématem „svačinky“. Zjistíme, co většinou ke svačince jíme a pijeme, a dozvíme se, zda tím svému tělu prospíváme nebo spíše škodíme. Čeká nás množství pokusů, zajímavých cvičení a her.

## Pracovní sešit

Rozdáme si nakopírované listy z pracovního sešitu. Na titulním listě (pracovní list č. 1) je předkreslená svačinková krabička s víkem. Na víko každý žák vyplní své jméno a příjmení a dovnitř krabičky si nakreslí svoji oblíbenou svačinku. Hotový titulní list si žáci proděrují a vloží do plastové nebo papírové složky. Složky si žáci mohou ozdobit, např. nalepením obrázků nebo kresbou. Takto budeme postupně vytvářet celý pracovní sešit. V úvodu nijak nekomentujeme charakter jednotlivých svačinek. Na konci projektu se mohou žáci k úvodní straně pracovního sešitu vrátit a posoudit, zda by dnes, s nově nabytými vědomostmi a dovednostmi, jako svou oblíbenou svačinku neoznačili něco jiného. Pracovní sešity zůstanou uloženy ve třídě a před začátkem každého bloku je rozdáme. Na konci projektu si žáci pracovní sešity odnesou domů.

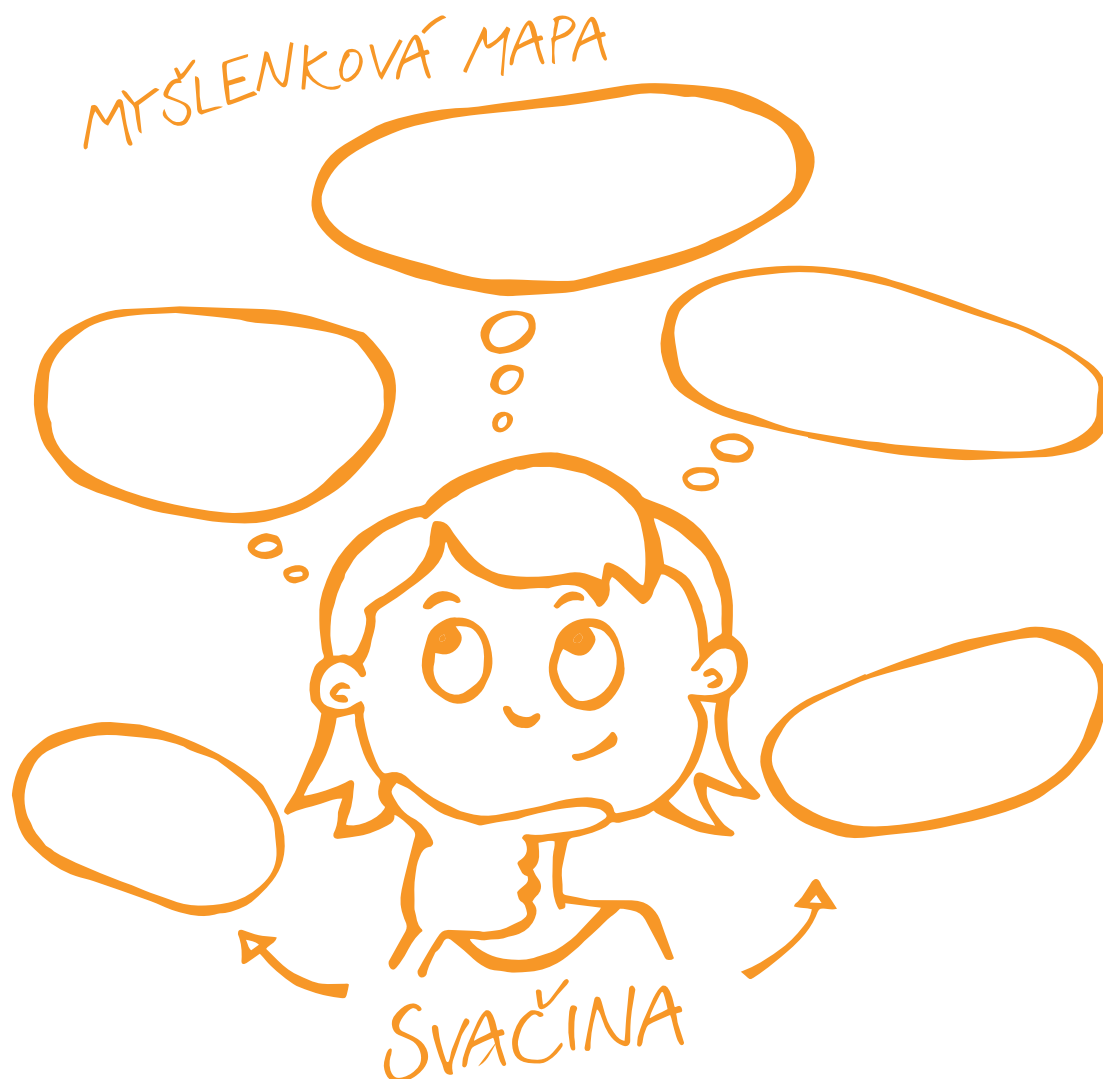
VARIANTA: Místo kreslení mohou žáci svou oblíbenou svačinku vystřihnout z reklamních prospektů nebo časopisů a nalepit.



## Myšlenková mapa

Cílem aktivity je uvedení žáků do tématu, evokace. Žáci si uvědomí, co už o tématu vědí nebo jaké představy si s ním spojují. Začneme otázkou: co všechno nás napadá, když se řekne svačinka? Co lidé nejčastěji svačí? Co nám nejvíce chutná ke svačince? Žáci poté vyplní myšlenkovou mapu na téma „svačina“ (pracovní list č. 2). Vysvětlíme, co je to myšlenková mapa, a zdůrazníme, že do bublin můžeme psát, co nás napadne, nic není špatně. Poté si všichni své mapy krátce porovnáme.

*Myšlenková mapa je grafické upořádání klíčových slov k nějakému tématu se znázorněním vzájemných vztahů a souvislostí. Téma, kterým se zabýváme, je umístěno do středu mapy. Mapa může být doplněna obrázky. Myšlenkové mapy napodobují proces přemýšlení. Užívají se k učení, k plánování nebo řešení problémů.*



## Týdenní svačinkový jídelníček

Jsme schopni vyjmenovat, co máme nejčastěji ke svačině? Zkusíme to prozkoumat. Zadání domácího úkolu: žáci si budou celý týden od pondělí do pátku do formuláře „Můj týdenní svačinkový jídelníček“ (pracovní list č. 3) zapisovat, co jedli a pili ke svačince. Nic není špatně, jen zjišťujeme situaci, jak to ve skutečnosti je.

Za domácí úkol si žáci také vystříhnou a složí obálku (pracovní list č. 5) a nalepí na pracovní list č. 4. Do takto připravené obálky si budou celý následující týden vkládat obaly od nakoupených potravin ke svačině, pokud nějaké budou. Mohou také vkládat jen výstřižky z obalů, například vystřižený název potraviny. Vše si přinesou do následující hodiny.

## MŮJ TÝDENNÍ SVAČINKOVÝ JÍDELNÍČEK



|         | JÍDLA | PITÍ |
|---------|-------|------|
| PONDĚLÍ |       |      |
| ÚTERÝ   |       |      |
| STŘEDA  |       |      |
| ČTVRTEK |       |      |
| PÁTEK   |       |      |

## Reflexe

Stručně zhodnotíme úvodní lekci. Těšíme se na pokračování „svačinkového programu“, který bude plný překvapení.

*„Na žácích při motivační části bylo vidět, že vůbec nejsou zvyklí bavit se o svačinkách a o jídle všeobecně z různých pohledů, např. co je zdravé, nezdravé, z čeho je vyrobeno, odkud pochází potraviny...“ „Nový a zajímavý pro ně byl „Můj týdenní svačinkový jídelníček“ se zapisováním svačinek během týdne a shromažďováním obalů.“ (ohlasy z ověřování)*

## 2. SLADKOSTI (3 hodiny)

Bonbóny a jiné nezdravé sladkosti versus zdravé mlsání. Duhový bonbónový pokus, složení potravin a čtení etiket, vlastní příprava želé bonbónků. Znamý pokus s barevnými bonbóny, které po zalití vodou pouštějí barvy a vytvářejí krásné barevné pruhy, jsme obohatili o výchovný a vzdělávací rozměr z oblasti zdravé výživy. Vznikne tak skvělá lekce, ve které jsou žáci jen s lehkou dopomocí schopni vyvodit závěr, že barevné bonbóny nám sice chutnají, ale pro naše zdraví nejsou zrovna přínosné. Prvotní úžas nad tekutou duhou vystřídá lehká pochybnost: a tohle se nám stane v bříšku, když ty bonbóny sníme? Co myslíte, líbí se tohle našemu tělíčku? A jak poznáme, že bonbóny nejsou složené z ovoce, ale z cukru a z chemických barviv? A existují vůbec nějaké zdravé bonbóny?

### **Pomůcky:**

na duhový bonbónový pokus: viz pracovní list č. 7  
tužky, pastelky

na výrobu ovocných bonbónů: viz pracovní list č. 8

### **Pracovní listy:**

pracovní list 6 – Svačinková anketa

pracovní list 7 – Duhový pokus

pracovní list 8 – Ovocné bonbónky

pracovní list 9 – Moje hodnocení



## Co opravdu jíme ke svačince?

Žáci si připraví svůj týdenní svačinkový jídelníček a obaly od svačin, které celý týden sbírali (viz 1. blok). V kruhu si navzájem sdělí, co nejčastěji jedli. Možné jsou různé varianty tohoto cvičení nebo jejich kombinace.

**VARIANTA 1:** Žáci jeden po druhém samostatně předčítají svůj seznam a doplňují komentářem.

**VARIANTA 2:** Vyjmenováváme jednotlivé potraviny a hlásí se ti žáci, kteří je měli ke svačině.

**VARIANTA 3:** Žáci si před sebe položí své obaly od potravin a vzájemně si je prohlížejí.

**VARIANTA 4:** Žáci se rozejdou po třídě a zkusí najít aspoň tři další spolužáky, kteří mají na svém seznamu stejnou potravinu, stejnou svačinku. Po určitém čase se vracejí do kruhu a společně sdílejí. Objevila se na seznamech svačinka, kterou neměl nikdo jiný? Bylo snadné najít kamaráda, který jedl stejnou potravinu?

## Svačinková anketa

Uvedeme svačinkovou anketu. Stručně vysvětlíme, co je to anketa. Žáci poté pracují samostatně dle pokynů v pracovním listě č. 6. Na závěr vedeme s žáky diskusi k anketě: jak se žákům líbila, zda bylo obtížné ji vyplnit, jak jednotliví žáci odpovídali. Znovu upozorníme, že žádná odpověď není špatná. Na konci celého projektu se k anketě vrátíme a zjistíme, co nového jsme se naučili.

*Anketa je průzkum názorů lidí na nějaké téma formou ústních nebo písemných dotazů a odpovědí.*

## Duhový bonbónový pokus

Podle návodu uvedeného na pracovním listě č. 7 realizujeme pokus s barevnými bonbóny. Žáci pracují společně v kruhu nebo ve skupinách. Bonbóny rozmístíme na plochý talíř do kruhu kolem okraje talíře. Střídáme barvy tak, aby nebyly vedle sebe dvě stejné. Opatrně doprostřed talíře nalijeme vodu tak, aby dosáhla až nad bonbóny. Pozorujeme, jak jednotlivé bonbóny po chvíli začnou pouštět proužky barev, které se na talíři slévají doprostřed. Z bonbónů nakonec zůstanou jen bílé krystalky cukru. Pokus slouží jako motivace k diskusi na téma „Proč je lepší jíst ovoce než bonbóny?“ Můžeme položit otázku: Co se

stalo s bonbóny na talířku? Proč se to stalo? Co to znamená? Jsou bonbóny vyrobeny z ovoce? Pokud ne, tak z čeho? Čím jsou obarvené bonbóny a díky čemu je zbarvené jablko? Co způsobuje sladkou chuť bonbónů a co způsobuje sladkou chuť jablka? Čím můžeme bonbóny ve své stravě nahradit? Proč sníme bonbónů celý sáček a jablek méně? Jak vypadá propagace bonbónů v reklamách a letácích? Žáci předkládají názory a argumenty. Ty komentujeme, případně doplníme. Barevné pruhy vznikají díky tomu, že bonbóny obsahují množství chemických barviv. Barevnou polevu bonbónů tvoří obarvený cukr. Cukr se ve vodě rozpouští a barevná voda stéká do středu talíře. Přečteme si složení bonbónů dle etikety na sáčku. Žáci budou překvapeni množstvím chemických ingrediencí. Důležité je porovnání bonbónů (příklad průmyslově zpracovaných sladkostí) a ovoce (příklad přirozené potraviny). Obojí je sladké a barevné, ale ovoce obsahuje cukr i barviva přírodního původu, a kromě toho také množství vitamínů, minerálů, vlákniny a dalších látek prospěšných našemu zdraví. Žáci do svých pracovních listů č. 7 zakreslí výsledek pokusu.

### **Možný průběh pokusu, příklady otázek a odpovědí žáků:**

Rozdělení žáků do skupin. Rozdání pomůcek, vysvětlení pokusu. Žáci pozorují, co se na talíři děje. Povídání v kruhu.

Co na talíři vzniklo?

*Duha.*

A my si teď o této duze něco povíme. A taky o bonbónech.

Proč sníme bonbónů celý sáček a jablek méně?

*Bonbóny jsou malé, dá se jich sníst víc než jablek.*

A kdybychom jablíčko nakrájeli na stejně malé kousky jako bonbóny, čeho sníme víc?

Bonbónů.

Proč?

*Je to sladké a dobré.*

Jsou bonbóny z ovoce? Ano, ne?

*Ne.*

Z čeho tedy jsou?

*Z cukru.*

A proč je sladké jablíčko, které tady máme na koberci?

*Má v sobě také cukr, ale i vitamíny a další zdravé látky, které dostává ze stromu.*

A z čeho je ta sladká chuť bonbónů?

*Je tam cukr a chemické látky.*

A z jakého důvodu se nám vytvořila na talíři z bonbónů duha?

*Bonbóny jsou obarvené barvivem.*

A proč tohle neudělá na talíři jablíčko?

*Není obarvené a nic se tam nepřidává.*

A proč se tedy bonbóny obarvují?

*Aby se nám víc líbily a líp chutnaly.*

Máte pravdu, když si vezmu jeden bonbón, mám za chvíli chuť vzít si další.

A tohle přesně tyto látky dělají. Jsou uměle vytvořeny člověkem, abychom na ně měli chuť. Dělá to tak jablíčko?

*Ne, to sníme, je lahodné, ale stačí nám jedno jablíčko a jsme najezení.*

*Jablíčko vytvořila příroda.*

Ano, je v něm přírodní cukr, vitamíny, a navíc i vláknina, takže jablíčko člověka zasytí.

Po 15 minutách povídání přerušíme. Žáci se jsou podívat, co se stalo na talíři: barvy se mezitím smíchaly v jednu chaotickou barevnou skvrnu.

Co se to stalo?

*Barvy se smíchaly na talíři dohromady a už tam není žádná duha.*

*A tohle se nám stane v bříšku, když ty bonbóny sníme?*

Ano, je tomu přesně tak. A co myslíte? Líbí se tohle vašemu tělu?

*Asi ne, bude nám špatně nebo časem můžeme být nemocní.*

*Aha, tak to je vlastně velmi nezdravé.*

*Jejda, a my toho často sníme tolik a máme to tak rádi.*

A jak poznáme, že tyto bonbóny obsahují v sobě škodlivé látky? Tento pokus přece nemůžeme dělat při nákupu v obchodě se všemi bonbóny, i když by to jistě bylo zajímavé.

*Pohledem? Můžeme je rozpustit na talířku?*

Ano, někdy už od pohledu bonbóny vypadají nezdravě, ale zjistit, co bonbóny obsahují, je vlastně velmi jednoduché. Stačí podívat se na obal a přečíst si tzv. etiketu.

Žáci zkoumají, čtou. Můžeme přečíst nahlas všechny složky dle etikety. Čteme pomalu a zdůrazňujeme „divné názvy“.

*My nerozumíme, nevíme, co to je.*

Přesně tak, ani já u některých názvů nevím, co přesně znamenají. Je to také

vytištěné malým písmem a dá se to přečíst jen obtížně. Ale vidíme, že je tam uvedena řada látek, ale o ovoci tam zatím nic nebylo. Je tam jen mnoho látek uměle vyrobených a taky vosk. Přece vosk se používá na lyže nebo na svíčku a do mastí, ale chceme to mít v těle? Má některé tyto látky v sobě naše jablíčko?

Ne.

Budeme to tedy jíst?

Ne!

Budeme se při nákupech více dívat na obaly a řekneme to i rodičům?

Ano!!!

No jo, ale když oni to v televizi v reklamě velmi vychvalují.

Nu a proč myslíte, že to dělají?

Aha, aby to prodali a aby nás nalákali, ať si to koupíme. Jenže teď už víme, že to vůbec není zdravé, tak si to nekoupíme.

Proč to ti lidé ale vlastně dělají? Vždyť by se měly vyrábět jen zdravé věci, ne škodlivé.

Je to kvůli zisku peněz.

A existují vůbec nějaké zdravé bonbóny?

Je mi to moc líto, ale takové bonbóny neznám. Vždycky se snažím číst složení a ještě jsem zdravý bonbón v obchodě nenašla. Ale víte, co jím místo bonbónů?

Ovoce?

Ano, přesně tak. Nejzdravější sladkost je ovoce. Já si své bonbóny vyrábím celý podzim: suším si ovoce na křížaly. Nebo si dělám sladké strouhané jablíčko s oříšký a trochou medu. Můžete to klidně doma také zkusit.

Jooo, my doma taky děláme křížaly! A my děláme doma vlastní jablíčkový teplý kompot nebo mošt! Aspoň víme, co jsme tam dali a z čeho je to vyrobené.

Výborně, takže vám přeji, až budete s rodiči nakupovat, správnou volbu a hurá na ovoce!

### **Největší „aha“ moment:**

„Žáci většinou netuší, co je na bonbónech a dalších sladkostech nezdravého. Rodiče jim sice říkají, že je to nezdravé, že je po bonbónech bude bolet břicho, že budou mít zkažené zuby atd., ale takto názorný pokus vidí poprvé. Většinou zatím ani nevědí, že z etikety mohou vyčíst složení potraviny. Díky tomuto pokusu v dětech zažehneme plamínek poznání „aha, ne vše, co denně kupuje-

*me a jíme, je úplně dobré a zdravé“. Po takové hodině si žáci na obědě dobrovolně a bez pobídky všichni berou saláty ze salátového baru a s chutí je snědí.“*  
(ohlasy z ověřování)



## Ovocné bonbóny

Přecejen existují i výborné a sladké bonbóny bez umělých barviv a bez přidaného cukru. Jedny takové si sami připravíme. Podle návodu uvedeného na pracovním listě č. 8 žáci vyrobí vlastní ovocné želé bonbóny. Žáci pracují ve skupinách.

*Shrneme základní pravidla při přípravě pokrmů, která budou platit po dobu celého svačinkového programu: umýt si ruce, sepnout dlouhé vlasy, opatrně zacházet s ostrými pomůckami (nože, struhadla), opatrně pracovat s otevřeným ohněm nebo s horkou plotýnkou na sporáku nebo vařiči, každé poranění vydezinfikovat a ošetřit náplastí, používat čisté nádobí a čisté pomůcky na vaření, všechno ovoce a zeleninu dobře očistit a umýt. Nakonec společně umyjeme nádobí a uklidíme.*

*Shrneme pravidla při stolování: pěkně upravit stůl, připravit ubrus a ubrousky, nachystat čisté talíře, misky a příbory, umýt si ruce, popřát si dobrou chuť, jíst v klidu, můžeme si klidně povídat.*

## Reflexe

**Reflexe:** žáci vyplní dotazník (pracovní list č. 9). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku.

*„Pokus s barevnými bonbóny byl velmi efektní, žáky velmi zaujal a dokázali sami vyvodit závěry. Při pokusu se jim velmi líbila vznikající barevná duha, ale opravdu se tento krásný dojem pokazil při zamíchání barev a odbarvení bonbónů. Nelíbilo se jim to a přišli na to (podle pokusu, údajů na sáčku), co se vlastně událo a proč. V další části jsme si vyrobili zdravé bonbóny z ovoce. Na tuto aktivitu se žáci také moc těšili. Svědomitě si nachystali pomůcky, dodržovali zásady při přípravě (krájení, umývání, vaření). Ovocné bonbóny tvořili pod dohledem pedagoga do silikonových formiček na pralinky. Zkusili jsme i do zásobníku na led, ale to bylo horší vyloupnout. Žákům bonbóny moc chutnaly. Při závěrečné reflexi zhodnotili své nové poznání, že prodávané ovocné bonbóny často nejsou z ovoce. Také většina uvedla, že jejich vyrobené jsou lepší než kupované a dále byli rádi, že se ovocné bonbóny naučili vyrábět.“*

(ohlasy z ověřování)

## 3. NÁPOJE (3 hodiny)

Nápoje zdravé a nezdravé. Slazené nápoje nebo voda? Cílem bloku je, aby si žáci uvědomili, co pravidelně během dne pijí, jaké množství cukru je skryto v některých nápojích, jaký vliv má nadměrná konzumace cukru na zdraví. Žáci poté dokáží navrhnout zdravější alternativy a sami připraví několik druhů zdravích prospěšnějších nápojů, které společně naservírují a ochutnají. Zároveň si vyzkouší vyhledávání informací na internetu. Žáci pracují samostatně. Recepty, postup a pomůcky jsou přesně popsány na pracovních listech.

### **Pomůcky:**

PC s internetem

tužky, pastelky

malá kostka cukru

k přípravě nápojů: dle pracovních listů č. 12 až 16

### **Pracovní listy:**

pracovní list 10 – Nápoje zdravé a nezdravé

pracovní list 11 – Připravujeme zdravé nápoje

pracovní list 12 – Kakao z rostlinného mléka

pracovní list 13 – Nápoj horké jablko/hruška

pracovní list 14 – Bylinková citronáda

pracovní list 15 – Letní jahodové smoothie

pracovní list 16 – Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy

pracovní list 17 – Moje hodnocení

## Jaké nápoje pijeme?

V našem seznamu „Můj týdenní svačinkový jídelníček“ se dnes zaměříme na nápoje. Žáci pracují se seznamem svých oblíbených nápojů dle pracovního listu č. 3. Postupně hlásí, jaké nápoje mají ve svých seznamech. Na tabuli zaznamenáváme, kolikrát je který nápoj zastoupen. Tak vznikne malá třídní statistika.

*Statistika je obor, který zjišťuje a popisuje vybrané jevy ve společnosti i v přírodě. Výsledkem statistického zkoumání jsou údaje, počty a jejich shrnutí, a to formou popisu, čísel nebo graficky.*

## Kolik cukru vypijeme?

Žáci vyplní pracovní list č. 10 „Nápoje zdravé a nezdravé“. Do předkreslených lahví si napíšou názvy nápojů, které pijí nejčastěji, případně je popíší (např: voda se sirupem, čaj s cukrem). Do řádků pod lahvemi vepíšou množství kostek cukru obsažených v každé lahvi. Množství cukru v jednotlivých nápojích si žáci samostatně vyhledají na internetu, např. zde:

<https://www.stobklub.cz/clanek/kolik-cukru-je-obsazeno-v-napojich-/>

Nebo zde:

<https://www.rehabilitace.info/zdravotni/kolik-kostek-cukru-ma-vas-oblibeny-napoj-podivejte-se/>

Pracujeme s malými kostkami cukru o hmotnosti 2,5 gramu. Pro představu ukážeme vzorek takové kostky. Následně žáci společně zkusí formulovat rizika pití nápojů s vysokým obsahem cukru: pravidelné pití slazených nápojů (tzv. soft drinks) způsobuje obezitu, cukrovku a zubní kaz, způsobuje hyperaktivitu dětí.

VARIANTA: Množství cukru v lahvi je také možné vypočítat dle množství gramů cukru uvedeného na etiketě na obalu. Předem připravíme početní příklad. Např. na obalu je uvedeno, že nápoj obsahuje 4,2 g cukru na 100 ml. Lahev má objem 1,5 l (= 1 500 ml), obsahuje tedy 15 x 100 ml nápoje, a tedy 15 x 4,2 g cukru = 63 gramů cukru,  $63 : 2,5$  (hmotnost kostky cukru) = 25,2, tj. lahev obsahuje cca 25 malých kostek cukru.

*Soft drink je nealkoholický nápoj, který obvykle obsahuje vodu sycenou oxidem uhličitým, sladidlo a přírodní nebo umělá aroma. Sladidlem může být cukr, kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy, ovocná šťáva, náhražka cukru nebo jejich kombinace. Soft drinks mohou také obsahovat kofein, barviva, konzervační látky a /nebo jiné složky.*

## Co místo „tekutých cukrů“?

Zjistili jsme, že není vhodné pít slazené nápoje, protože obsahují příliš mnoho přidaného cukru. Co tedy pít? Samozřejmě nejlepší je čistá voda. Jaké ještě existují zdravější nápoje? Předkládáme návrhy a zapisujeme je na tabuli. Návrhy žáků případně doplníme o další možnosti. Některé takové nápoje si zkusíme sami připravit.

## Připravujeme zdravé nápoje

Žáci se seznámí s popisem jednotlivých nápojů dle pracovního listu č. 11. Poté se rozdělí do 5 skupin (podle počtu připravovaných nápojů). Žáci samostatně ve skupinkách pod dohledem připravují nápoje podle receptů uvedených na pracovních listech č. 12 až 16, servírují a ochutnávají. Jednotlivé recepty si žáci vylo-  
sují, případně je rozdělíme. Některé nápoje jsou více vhodné pro zimní období a jiné naopak na léto. V receptech se žáci setkají s novými pojmy: rostlinné „mléko“, fair trade, biokvalita ovoce a zeleniny. Stručně vysvětlíme.





Rostlinné „mléko“ je nápoj vyrobený z rostlinných surovin. Existuje mnoho druhů: sójové, mandlové, kokosové, rýžové, ovesné a další. Rostlinné „mléko“ je náhradkou skutečného mléka.

Fair trade je označení pro produkty, které byly vypěstovány nebo vyrobeny za podmínek, které zaručují pěstitelům, zaměstnancům a řemeslníkům ze zemí tzv. globálního Jihu (Afrika, Asie a Latinská Amerika) možnost užít se vlastní prací za důstojných podmínek.

Produkt v biokvalitě (bioprodukt, biopotravina) je potravina rostlinného nebo živočišného původu, která pochází z ekologického zemědělství a je na ni vystaven certifikát. Ekologické zemědělství bere ohled na přirozené koloběhy v přírodě, je založené na etickém přístupu vůči chovaným zvířatům a respektuje životní prostředí. Pracuje bez použití umělých hnojiv, škodlivých chemických postřiků či geneticky modifikovaných organismů.



## Reflexe

Reflexe: Žáci vyplní dotazník (pracovní list č. 17). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku.

*„Zjistili jsme, že žáci nejsou zvyklí číst si složení na obalech potravin. Bylo pro ně zajímavé zjišťovat údaje o množství cukru v nápojích a byli překvapeni velkým obsahem v přepočtu na kostky cukru. Také jsme odhalili marketingové tahy reklamy (malé písmo, velké obrázky). V lekci o nápojích šlo o výborné propojení mezipředmětových vztahů (prvouka – matematika – český jazyk – výtvarná výchova – praktické činnosti). Žáci se také seznámili s novými pojmy (sacharidy, soft drink) a s pomocí učitelky formulovali rizika spojená s pitím nápojů s vysokým obsahem cukru. Dále se zamýšleli nad tím, jaké zdravější nápoje mohou pít. Asi polovina žáků v naší třídě si už nyní uvědomuje rizika a pije zdravější nápoje.“ (ohlasy z ověřování)*

## 4. PEČIVO (4 hodiny)

Cílem bloku je, aby se žáci dokázali zorientovat v problematice složení některých druhů pečiva, aby si uvědomili, jaké pečivo nakupují. Žáci budou umět vysvětlit rozdíl mezi celozrnnou moukou a bílou moukou a budou vědět, která je zdravější a proč. Dokáží navrhnout zdravější alternativu ke kupovanému bílému pečivu a k extrudovaným výrobkům. První část bloku je založena na hraní scének při nákupu a na jejich reflexi. V druhé části bloku si žáci vyrobí lepidlo z mouky, a lépe tak porozumí tomu, co je to lepek. Nakonec samostatně připraví a ochutnají obložené chlebičky z kváskového celozrnného žitného chleba.

### Pomůcky:

tužky, pastelky

k výrobě lepidla: viz pracovní list č. 23

obrázky k nalepení do pracovního sešitu

nůžky

suroviny k přípravě chlebiček:

– žitný celozrnný kváskový chleba (mohou být různé druhy, se semínky apod.), máslo, luštěninové pomazánky, ředkvičky, papriky, rajčata, mrkve, kedlubny, okurky, zelené bylinky, vařená vejčička ... a další dle sezóny a vlastních nápadů

– nádobí a pomůcky k přípravě chlebiček a ke stolování

### Pracovní listy:

pracovní list 18 – Rohlíky (scénka 1)

pracovní list 19 – Ve „zdravé výživě“ je přece všechno zdravé (scénka 2)

pracovní list 20 – Tmavé pečivo je zdravé (scénka 3)

pracovní list 21 – Není pečivo jako pečivo

pracovní list 22 – Obilné zrno a jeho části

pracovní list 23 – Vyrábíme domácí lepidlo

pracovní list 24 – Připravujeme originální celozrnné obložené chlebičky

pracovní list 25 – Moje hodnocení

## Není pečivo jako pečivo

Vyzveme žáky, aby se přihlásili ti, kdo mívají ke svačině často pečivo (rohlík, chleba, bageta, buchty, koblihy, croissanty apod.). Pečivo je pravděpodobně součástí mnoha svačinek. Proto je dobré se o něm dozvědět více. Žáci se rozdělí do dvojic a každá dvojice si vylosuje popis scénky (pracovní listy 18, 19, 20). Scénky jsou tři, takže více dvojic bude předvádět tutéž scénku. Žáci během několika minut texty prostudují, scénku nacvičí a sehrají před ostatními. Žáci si sami v každé dvojici zvolí, kdo bude hrát kterou roli (nakupující – odborník na výživu). Na závěr se podělíme o svůj dnešní „AHA-moment“, tj. největší poznatek, nejvíce překvapující informaci související s obsahem scének.

*Pečivo je pokrm, který se připravuje pečením (chleba, rohlíky, bagety apod.) nebo smažením (koblihy, lívance, palačinky apod.). Vyrábí se z těsta z různých druhů obilné mouky a přísad.*

## Není mouka jako mouka

Žáci ve dvojicích pracují s pracovními listy č. 21 a 22. Nejprve si přečtou text „Není pečivo jako pečivo“ (pracovní list č. 21) a červeně podtrhnou informace, které pro ně byly nové nebo které považují za důležité. Pak ve dvojicích po společné poradě vypracují odpovědi na otázky v pracovním listě č. 22 („Obilné zrno a jeho části“). Nakonec přečtou své odpovědi ostatním. Potvrdíme správné odpovědi, případně doplníme a dovysvětlíme.

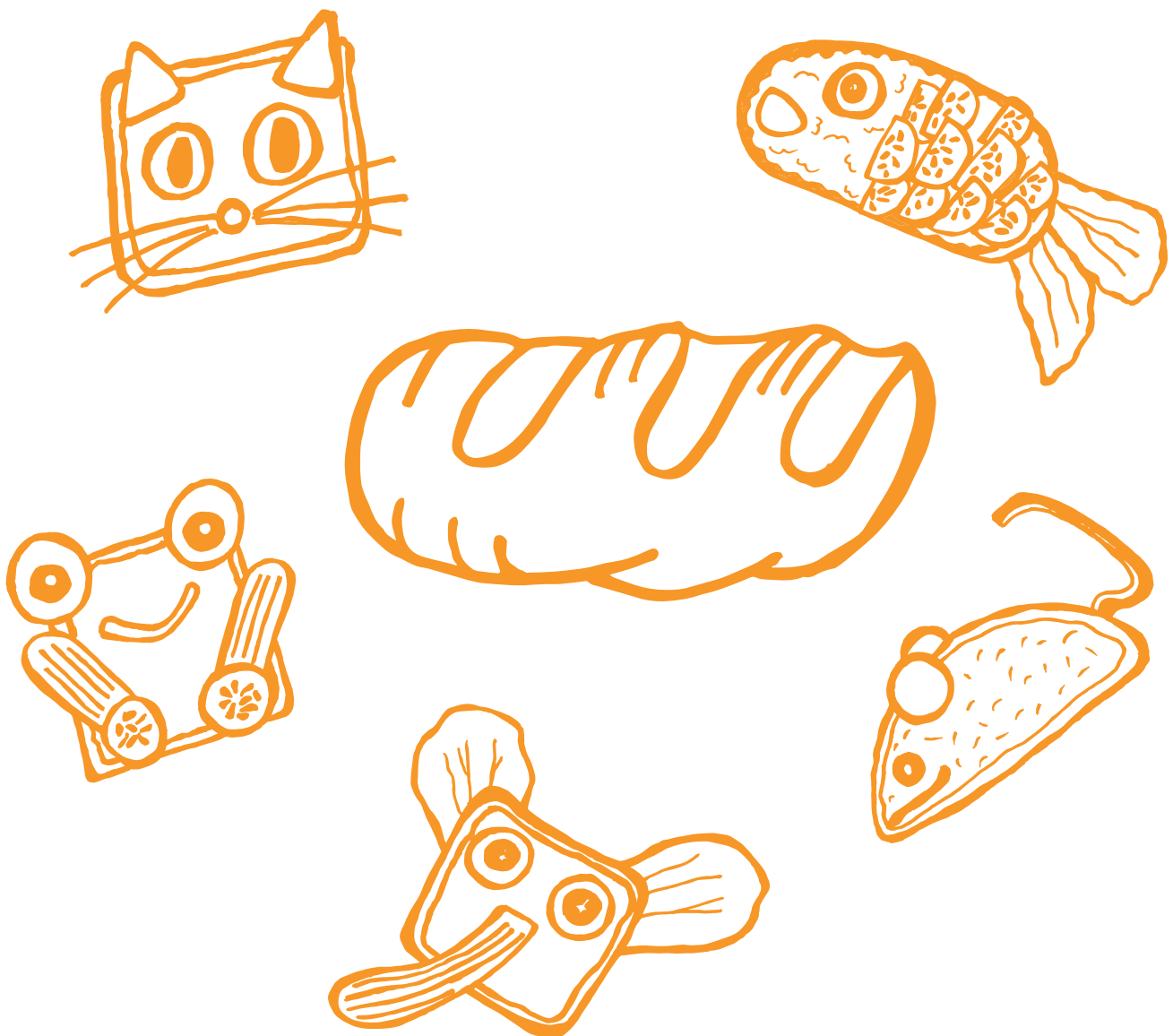
## Vyrábíme domácí lepidlo

Co nás napadne, když se řekne „lepek“? Žáci říkají své nápady, případně doplníme. Že lepek skutečně lepí, dokážeme lepidlem vyrobeným z hladké mouky. Žáci se rozdělí do skupinek po třech až čtyřech a dle popisu na pracovním listě č. 23 vyrábějí lepidlo. Lepidlem si pak přilepí do pracovního listu jakýkoliv vhodný obrázek, který si vystřihnou nebo sami nakreslí.

*Lepek neboli gluten je název pro skupinu složitých proteinů (bílkovin), které se vyskytují v některých obilovinách (pšenice, ječmen, žito, oves a další). Lepek se nachází společně se škrobem v jádru obilného zrna. Významnou vlastností lepku je to, že skutečně lepí, a tato lepkavost je důležitá při pečení. Díky lepku je vytvořené těsto pružné, nedrobí se a dobře se s ním pracuje. Některé obiloviny lepek neobsahují, jsou tzv. bezlepkové, např. rýže nebo kukuřice. U části populace se projevuje nesnášenlivost lepku, tzv. celiakie.*

## Připravujeme originální celozrnné obložené chlebičky

Žáci ve dvojicích připravují originální celozrnné obložené chlebičky s pomazánkou. Předem připravíme výběr surovin a pomůcek. Při přípravě pokrmu je třeba dodržet hygienická pravidla (mytí rukou, zástěry atd.) a pravidla bezpečnosti (práce s ostrými předměty). Žáci pracují samostatně podle své fantazie. Dohodnou si na rozdělení surovin, na sdílení pomůcek. Každá dvojice vytváří dva stejné chlebičky, na jejichž podobě se dohodne. Chlebičky vkusně naservírují, představí ostatním a poté každý svůj chlebiček sní. Povídáme si o tom, jak nám chlebičky chutnají, a upozorníme, že jde o chlebičky z kváskového celozrnného žitného chleba. Možná, že někteří žáci takový chleba ochutnají poprvé v životě. Do pracovního listu č. 24 žáci své výtvary nakreslí, vymyslí pro svůj chlebiček název a zapíší použité suroviny.



## Reflexe

Reflexe: Žáci vyplní dotazník (pracovní list č. 25). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku.

*„Žáci nevěděli přesně, z čeho se připravuje pečivo (hlavně mladší žáci). Pro část z nich byly pojmy bílá mouka a celozrnná mouka nové. K zafixování rozdílů mezi bílou a celozrnnou moukou jsme ve třídě dle instrukcí zřídili improvizovanou pekárnu s obchůdkem. Žáci se střídali v rolích prodavače a nakupujících. Prodavač měl za úkol nabízet zdravější variantu a argumentovat, proč si koupit celozrnné pečivo místo bílého. Žáky toto velmi bavilo, měli i pokladnu, nákupní tašky a peníze, takže to vskutku bylo skoro reálné. Učili se současně komunikovat, vyjadřovat, rozmlouvat. Bavilo je to, i jsme se nasmáli. Následovala společná příprava svačinky s žitným chlebem. Mysleli jsme, že ho máme až moc, ale naopak chybělo! Žáci si totiž sami s chutí připravovali pomazánky z lučiny, žervé či másla. Na školní zahrádce si utrhli voňavou a chutnou pažitku. Vše si sami očistili, smíchali a namazali. Použili jsme také pestrou škálu zeleniny – salát, ředkvičky, papriku, cherry rajčata, kedlubny, okurky. Své chleby si děti zdobily originálně a vesele, třeba ve tvaru zvířátek, obličejů apod. Tak se do toho ponořili, že si ani nevšimli, jak hodně zeleniny si na chleba naložili. Moc se jim výtvary povedly a už se nemohli dočkat ochutnávky. Sotva jsme je stihli vyfotit. Svačinky snědli během chvíli. Taky je bavilo vymýšlení pojmenování jejich chlebíčků a práce s pracovními listy k lekci. Také výroba lepidla z mouky žáky bavila, protože netušili, že vůbec něco takového lze vyrobit z kuchyňských surovin. Poctivě hrnec se směsí míchali a zkoušeli hustotu. Vzniklým lepidlem si vyzkoušeli slepit drobné předměty, např. knoflíky, korálky, dřívko a látku. Jejich údivné reakce svědčily o tom, že nevěřili, že toto lepidlo z mouky bude skutečně lepit. A lepilo! Celkově můžeme říct, že lekce děti bavila (hlavně ty ochutnávky!). Dokonce se mi při nakukování do svačín žáků zdá, že je toho celozrnného pečiva přecejn už o něco více.“  
(ohlasy z ověřování)*

# 5. MOJE KNIHA O SVAČINKÁCH

## (3 hodiny)

Shrnutí a opakování kritérií zdravé svačinky, co by měla obsahovat, jakým potravinám se naopak vyhýbat a jak se rozhodovat při nákupu a při přípravě svačiny. Žáci teď už dokáží formulovat obecné principy a uvést konkrétní příklady zdravých svačinek. Dle videonávodu si vytvoří vlastní lapbook a poté podle návodu s lapbookem pracují, navrhnou zdraví prospěšné svačinky.

### **Pomůcky:**

PC s dataprojektorem, plátno

k výrobě lapbooku:

pro každého žáka 1 list středně tvrdého papíru A4, nůžky, lepidlo, tužky, pastelky, fixy

### **video „Lapbook SVAČINKY“:**

<https://www.youtube.com/watch?v=L1rAEw4eJes>  
(nebo na YOUTUBE zadat „Lapbook Svačinky“)

### **4 listy předlohy k lapbooku pro každého žáka:**

pracovní list 26 – Jak má vypadat zdravá svačinka (titulní list k lapbooku)

pracovní list 27 – Jak se rozhodovat?

pracovní list 28 – Zdravá svačinka/Nezdravá svačinka

pracovní list 29 – Od nákupu ke svačince

## Kritéria zdravé svačinky

Sami, na základě toho, co už víme a co jsme se dozvěděli v předchozích lekcích, popíšeme, jak by měla vypadat zdravá svačinka a jaké potraviny a nápoje bychom měli naopak omezit nebo vyloučit. Návrhy žáků zapisujeme na tabuli do dvou sloupců (zdravé x nezdravé) a komentujeme. Každý nápad zhodnotíme, nikomu se neposmíváme.

## Lapbook - video

Shrnutí kritérií zdravé svačinky je obsaženo i v pracovním sešitě, tzv. lapbooku, který si žáci sami vyrobí. Nejprve stručně vysvětlíme, co je to lapbook, a podíváme se na video s návodem na jeho vytvoření. V případě potřeby je možné video promítnout opakovaně, případně zastavovat v jednotlivých fázích.

*Lapbook je interaktivní papírová 3D kniha/sešit, kterou si vytvoří sami žáci. Lapbook obsahuje přehledné shrnutí nejdůležitějších částí probraného učiva, nahrazuje klasické zápisy do sešitu. Během vytváření lapbooku si žáci učivo současně opakují a procvičují.*

## Výroba lapbooku

Rozdáme nakopírované listy a další pomůcky k výrobě lapbooku. Žáci pracují samostatně dle videonávodu pod dohledem. Nejprve si přeloží tvrdý papír A4 na šířku na tři části tak, aby vzniklo „okno“ otevíratelné z obou stran. Vystříhnou obrázku chlapce a dívky a nalepí je na dvě vnější užší strany „okna“. Pod vybranou postavu se podepíší. Dovnitř na levou stranu nalepí vystřižený sloupec „zdravá svačinka“, na pravou stranu nalepí sloupec „nezdravá svačinka“. Přes oba sloupce nalepí (jen na okraj) nastřižený sloupec s pěti skupinami potravin: zelenina – ovoce – obiloviny – bílkoviny – nápoje. Vzniknou tak otevíratelná okénka, kde nahoře je obrázek a pod ním stručný popis. Na vnitřní, širokou stranu sešitu nahoru nalepí nápis „Od nákupu ke svačince“. Poté si složí 3 obálky a na ně nalepí názvy tří vybraných druhů zboží (ovoce a zelenina – pečivo – ostatní potraviny). Do obálek vloží vystřižené obrázky příslušných potravin. Pod obálky se zbožím si přilepí nákupní košík a talíř. Na zadní stranu lapbooku nalepí text „Jak se rozhodovat“. Nakonec mohou celý lapbook vybarvit.

## Práce s lapbookem

Práce s lapbookem zahrnuje cvičení „Od nákupu ke svačince“: vyberu si zdravé potraviny, vložím je do košíku a z nakoupených potravin si připravím svačinu. Z jednotlivých obálek si žáci nejprve do košíku vyberou různé potraviny a z nich poté na talíři sestaví kompletní svačinku. Např: žák si do nákupního košíku vloží obrázek ovesných vloček a sušeného ovoce a na talíř nakreslí domácí müsli. Nebo si žák do košíku vloží chleba, cizrnovou pomazánku a salát a na talíř si nakreslí obložený chleba. Pokud chceme lapbook zachovat i pro další tvorbu svačinek, nebudou žáci vytvořenou svačinku kreslit přímo do lapbooku, ale nakreslí ji na zvláštní papír, vystříhnou a do lapbooku jen vloží. Žáci si mohou také nakreslit, vystříhnout a do obálek vložit další vlastní potraviny, a to potraviny zdravé i nezdravé. Předkreslený vzor obsahuje pouze dvě nevhodné potraviny: pufované chlebičky a koblihu „donut“. Zjednodušená kritéria toho, jak se při nákupu rozhodovat, obsahuje text „Jak se rozhodovat“. Žáci pracují samostatně nebo ve dvojicích a menších skupinkách, své výsledky sdílejí, komentují. Poskytujeme zpětnou vazbu.

## Reflexe

Reflexe formou diskuse

*„Při výrobě lapbooku si žáci hezky ucelili získané vědomosti o zdravých svačinkách: co by měly obsahovat, co naopak ne, jak vybírat zdravou svačinku a jak si ji připravit. Naučili se třídit zdravé x nezdravé. Podle návodu na youtube si vytvořili lapbook, což pro všechny bylo nové a zajímavé. Přesto ale tato práce s papírem nemohla soutěžit se skutečnou přípravou svačinek z reálných surovin 😊“ (ohlasy z ověřování)*

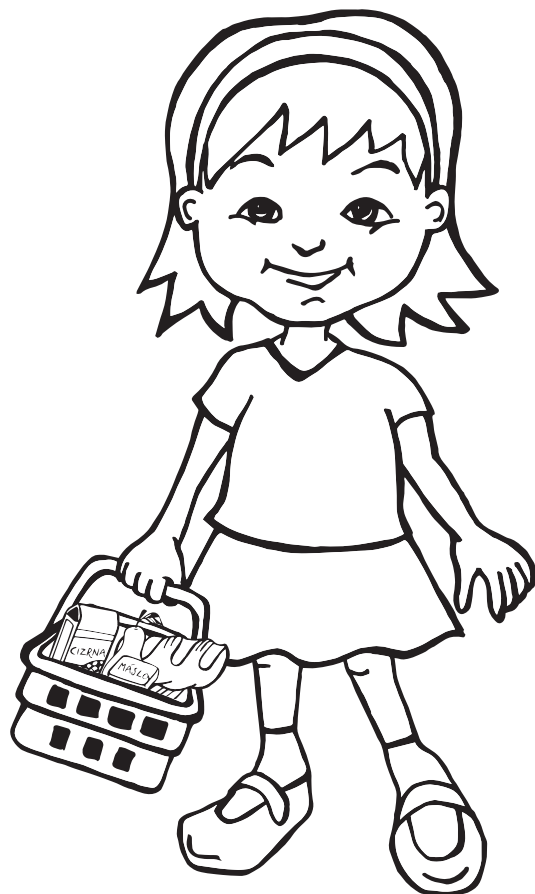


JAK MÁ VYPADAT



Skutečně  
zdravá škola

ZDRAVÁ SVAČINKA



## 6. SKUTEČNĚ ZDRAVÁ SVAČINKA (2 hodiny)

Zdravé svačinky v praxi. Celá třída připravuje ochutnávkové porce zdraví prospěšných svačinek.

### Pomůcky:

surovinu k přípravě svačinek  
nádobí a pomůcky k vaření a k servírování

### Pracovní listy:

pracovní list 30 – Skutečně zdravá svačina  
pracovní list 31 – Moje hodnocení

**Příprava předem:** žáci se rozdělí do skupinek po třech až čtyřech. Každá skupina má za úkol shodnout se na zdravém receptu na svačinku. Na základě návrhů skupin a po jejich schválení obstaráme suroviny (můžeme zapojit i žáky). Surovinu musí vystačit na malé ochutnávkové porce pro celou třídu. Při výběru receptů poradíme, můžeme doporučit a předat recepty, viz např. <https://www.skutecnezdravaskola.cz/online-kucharka-1>

## Skutečně zdravá svačina

V hodině žáci ve skupinách daný pokrm připraví a naservírují k ochutnávce všem. Před ochutnávkou každá skupina svůj pokrm představí a vysvětlí, proč tuto svačinku považuje za zdravou. Jako pomůcku mohou použít svůj lapbook. Do pracovního listu č. 30 „Skutečně zdravá svačina“ všichni poté zapíší svůj recept (suroviny, pomůcky, postup) a mohou přidat kresbu nebo fotografii. Skupiny pracují samostatně pod dohledem. Sdílejí pomůcky.

*Základní kritéria pro výběr surovin: použité potraviny jsou přirozené, co nejméně průmyslově zpracované. Jsou bez přidaného cukru, aditiv a barviv. Ovoce a zelenina je pokud možno lokální, sezónní, ideálně v bio kvalitě (výjimkou jsou lokálně nedostupné suroviny jako kakao, datle apod.).*

*Příklady možných svačinek: salát z rukoly a kozí sýr, zeleninové špalíčky s dipem, nepečené jáhlové kuličky, celozrnné jednohubky, nevařená nebo vařená ovesná kaše.*

## Reflexe

Reflexe: žáci vyplní dotazník (pracovní list č. 31). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku.

*„Příprava skutečně zdravých svačinek probíhala v nové cvičné kuchyňce. Žáci se rozdělili do tří skupinek po třech až čtyřech. Ve skupinkách se domluvili, co a jak připraví, podle jakého receptu i jaké suroviny budou potřebovat. Skupinově vypracovali recept a seznam potřebných surovin. Se zakoupením méně dostupných surovin jim pomohla paní učitelka. Před samotnou přípravou každá skupinka představila ostatním svůj pokrm s vysvětlením, proč si ho zvolila a proč ho považuje za zdravý. Potom začala samotná příprava, která žáky moc bavila a rozvíjela je v řadě klíčových kompetencí. První skupina připravila chléb s pomazánkou, druhá skupina celozrnnou zdravou pizzu a třetí skupina ovocný koktejl. Žáci se snažili své svačinky vhodně naservírovat i pro všechny ostatní k ochutnávce. Potom jsme si společně pochutnali. Všechno, co si žáci sami připravili, tak jim i chutnalo!“ (ohlasy z ověřování)*

## 7. UŽ VÍM, JAK NA TO (3 hodiny)

Cílem bloku je opakování a upevňování vědomostí pomocí atraktivních cvičení a her (osmisměrka, karty). V průběhu celého programu měli žáci dostatek příležitostí k zjištění, co považujeme za zdravé svačinky. Proběhla diskuse o nevhodnosti sladkostí, sladkých nápojů a bílého pečiva a žáci se dozvěděli, čím je nahradit. Naučili se sami připravovat zdraví prospěšné nápoje a obložené chlebíčky i další svačinky. Závěrečná svačinková anketa umožní porovnat vědomosti a postoje žáků v úvodu a na konci programu.

### **Pomůcky:**

tužky, pastelky

nůžky

lepidlo

### **Pracovní listy:**

pracovní list 32 – Už vím proč (osmisměrka)

pracovní list 33 – List na obálku na karty

pracovní list 34 – Obálka na karty

pracovní list 35 – Svačinkové karty

pracovní list 36 – Závěrečná svačinková anketa

## Osmisměrka

Pokračujeme v rozlišování zdravých (vhodných) a nezdravých (nevhodných, zdraví neprospěšných) svačinek. K tomu může posloužit osmisměrka. Žáci pracují samostatně dle zadání na pracovním listě č. 32. Při přiřazování svačinek do skupin „zdravé“ a „nezdravé“ se mohou radit s ostatními. Výsledky své práce pak prezentují a zdůvodňují: zdravé svačinky jsou přirozené potraviny, nezdravé svačinky jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny s množstvím cukru, bílé mouky a aditiv.

Zdravé svačinky: oříšky, zelenina, sušené ovoce, voda, kváskový chleba.

Nezdravé svačinky: rohlík z bílé mouky, rýžový chlebiček, kobliha, sladký nápoj, kukuřičný chlebiček (to vše jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny s množstvím přidaných cukrů a dalších aditiv).

*„Žákům se osmisměrka líbila. S její pomocí si zopakovali a uvědomili rozlišování zdravých a nezdravých svačinek. Společně jsme si nalezené pojmy zkontrolovali a zopakovali.“ (ohlasy z ověřování)*

## Výroba karet

Pokračujeme v hravých aktivitách. Následuje karetní hra na motivy hry „Černý Petr“. Nejprve si sami vyrobíme vlastní karty a obálku na karty. Z pracovního listu na str. 34 si každý žák vystřihne a složí obálku na karty a tu si nalepí na pracovní list č. 33. Na pracovním listě č. 35 jsou vytištěny zadní strany karet. Žák karty vystřihne a sám si vytvoří lícovou stranu karet: na základě již získaných vědomostí navrhne 5 zdravých svačinek a vytvoří 5 dvojic stejných karet. Každá dvojice karet obsahuje obrázek (nakreslený nebo vystřižený a nalepený), případně i název. Poslední (lichou) kartu žáci označí „nezdravá svačinka“. Na tuto kartu, která bude plnit roli „Černého Petra“, vyberou svačinku z kategorie nezdravých, tj. nevhodných, zdravotně neprospěšných. Tuto lichou kartu zvýrazní i výtvarně, aby byla (samozřejmě pouze na lícové straně) na první pohled odlišitelná od ostatních karet. V kruhu pak každý žák představí své karty. Popíše, které svačinky navrhl jako zdravé, a kterou svačinku vyhodnotil jako nezdravou a proč.

VARIANTA: Žáci mohou v dostatečném předstihu dostat za domácí úkol připravit samostatně nebo společně s rodiči 5 zdravých svačinek, ty vyfotit, vytisknout (velikost 4 cm x 6 cm na výšku) a obrázky přinést do školy k nalepení na karty (vždy 2 fotografie od každé svačinky).

## Hra „Zdravé svačinky a jedna nezdravá“

Žáci si ve skupinách po třech až čtyřech zahrají karetní hru, kterou si sami vytvořili. Hra se hraje podle pravidel hry „Černý Petr“. Žáci hrají postupně s kartami každého z členů skupinky. Později mohou karty všech hráčů smíchat, hrát se všemi a domluvit se, kterou nezdravou svačinku („Černého Petra“) použijí.

*Pravidla hry: karty se zamíchají a rozdají hráčům. Hráči ihned odloží dvojice karet, které patří k sobě. Ostatní karty drží v ruce tak, aby nebylo poznat, jaké karty drží. Hráč po levici rozdávajícího si od něj odebere kartu. Pokud získá kartu do dvojice, zkompletovanou dvojici odloží a dalšímu hráči v řadě nabídne k výběru ze svých zbylých karet. Hráči takto postupují v kruhu a vyřazují získané dvojice karet. Vyhrává ten, kdo se jako první zbaví všech karet. Prohrává ten, komu zbude v ruce jako poslední karta „Černý Petr“.*

*„Následovala výroba karetní hry na motivy „Černého Petra“. Jde o jednoduchou hru se známými pravidly, takže výroba a pochopení hry probíhalo bez potíží. Při kreslení zdravých a nezdravých svačinek si opět žáci nenásilnou formou ucelovali informace o zdraví prospěšných svačinkách. Velmi se snažili nakreslit vždy dva totožné obrázky. Potom si s vlastnoručně vyrobenými kartami hru ve dvou skupinách zahráli. Hru jsme museli pro úspěch několikrát zopakovat. Moc je bavilo hrát s vlastními kartami.“ (ohlasy z ověřování)*

## Závěrečná reflexe

Žáci vyplní dotazník „Závěrečná svačinková anketa“ (pracovní list č. 36). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku. Každý žák porovná své výsledky z úvodní svačinkové ankety z pracovního listu č. 6 a uvědomí si, jakého pokroku ve vědomostech i dovednostech během celého svačinkového programu dosáhl. Každý se také podívá na titulní list svého pracovního sešitu a může se vyjádřit, zda by dnes, s nově nabytými vědomostmi a dovednostmi, jako svou oblíbenou svačinku neoznačil něco jiného. Na závěr shrneme celý program a vyzveme každého žáka, aby označil jednu aktivitu nebo sdělil informaci nebo zážitek, který pro něj byl nejvíce zajímavý, inspirující, překvapivý, ovlivňující.

*„V úvodu a v závěru programu žáci vyplnili anketu. Zaznamenali jsme skutečný posun ve vědomostech, dovednostech i postojích. Obě ankety vyplnilo vždy 10 přítomných žáků a žákyň. Po absolvování programu mají žáci povědomí o etiketách na obalech potravin a 6 z nich uvádí, že etikety při nákupu čte (oproti 0 v úvodní anketě). Všichni uvádějí, že jsou schopni si sami připravit zdravou svačinku (vyzkoušeli v hodinách). 8 žáků uvádí, že ví, podle čeho se rozhodovat při nákupu potravin (oproti 1 v úvodní anketě). Významný posun je vidět v kritériích rozhodování při nákupu ovoce*

*a zeleniny (úvodní: vzhled, závěrečná: místní, od farmáře, bio) a pečiva (úvodní: čerstvost, závěrečná: celozrnnost). Věříme, že pokud by si děti měly teď vybrat mezi chemicky ošetřeným banánem a hruškou z vlastní zahrady, zvolí hrušku. Pokud se budou rozhodovat, zda si koupí rýžový chlebíček politý sladkou růžovou polevou nebo kváskový chléb, zvolí kváskový chléb. Místo slazeného nápoje sáhnou po ochucené vodě.”  
(ohlasy z ověřování)*











## **Doporučená literatura a další zdroje:**

KOLEKTIV AUTORŮ Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu. Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

ZEMANOVÁ, H. BioAbecedář Hanky Zemanové. Praha: Smart Press, 2017  
Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave>

(cit. 19.7.2021)

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz)

(cit. 19.7.2021)

## **SVAČINKY**

**Autorka:** Jitka Sedláčková a kol.

**Redaktorka:** Helena Burianová

**Obrázky a grafická úprava:** Jitka Davidová

**Video:** Jan David

**Za ověření programu, cennou zpětnou vazbu a fotografie z ověřování děkujeme:**

Základní škola a Mateřská škola Choryně, okres Vsetín, p.o.

Vzdělávací program byl vytvořen v rámci projektu

„Klíčové kompetence a kulinární tradice“  
(CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_032/0008063)



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Materiál byl upraven a vytištěn s finanční podporou  
Ministerstva zemědělství



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Skutečně zdravá škola, z.s.  
Bendlova 150/26, 613 00 Brno

[www.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz)

2022

**Skutečně  
zdravá škola**