

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

OVOCE & ZELENINA



NÁVOD
NA POUŽÍVÁNÍ APLIKACE

Pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

JAK TO FUNGUJE?

POPIS FUNKCÍ ZÁKLADNÍCH OVLÁDACÍCH PRVKŮ APLIKACE



Kliknutím sem spustíte lekci od začátku



Ovládání zvuku: vypíná / zapíná zvuk



Šipka vlevo: posouvá aplikaci na předchozí scénu



Šipka vpravo: posouvá aplikaci na následující scénu

OVLÁDÁNÍ VIDEO



Play / Pause

Přehrávací lišta

Ovládání zvuku

0:02 / 2:05

ÚVODNÍ OBRAZOVKA



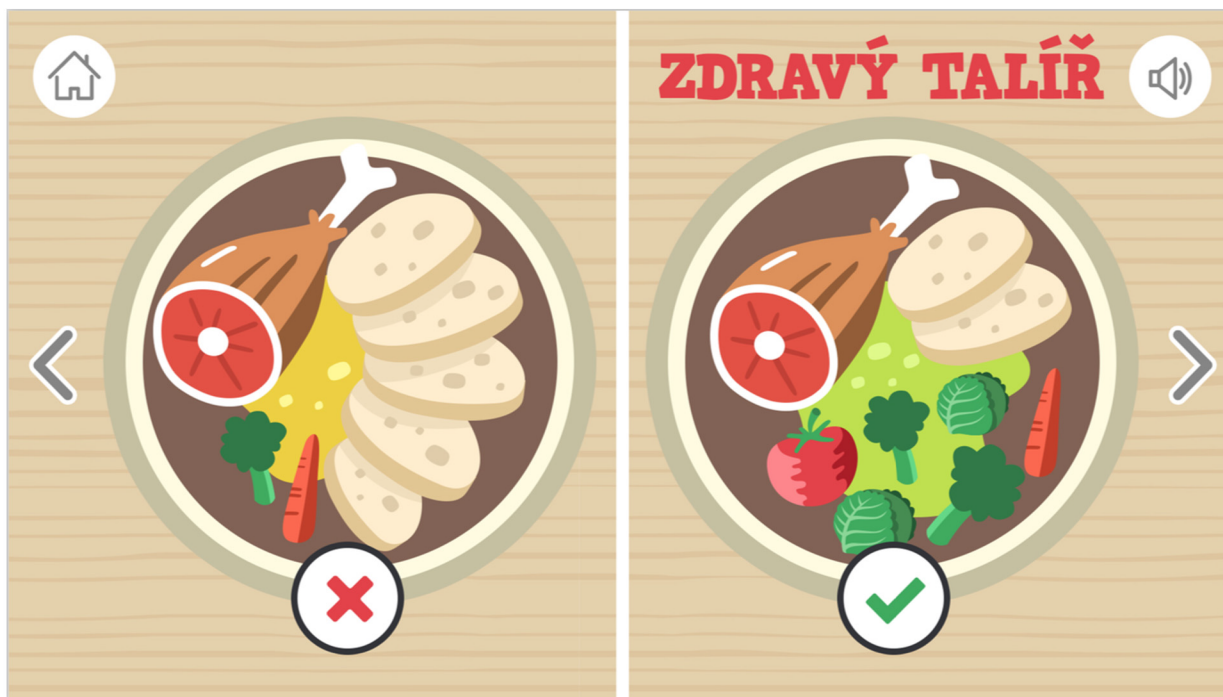
Kliknutím na šipku vpravo se posunete na následující scénu.

Učitel: Ovoce a zelenina by měly být každý den součástí našeho jídelníčku.

Proč si myslíte, že bychom ovoce a zeleninu měli jíst ze všeho nejvíce?

Nechat žáky odpovídat. Této části se věnovat krátce.

Učitel: Pojdme se dále podívat, jak by měl vypadat náš příjem ovoce a zeleniny a čím nám můžou prospět.



Kliknutím na každý talíř se objeví značka správný/nesprávný.

Učitel: Na obrázku vidíme dva talíře s obědem. Který z těchto dvou talířů je podle vás ten správný/zdravý, a který je ten špatný? Proč si to myslíte?

Žáci odpovídají – ten vpravo, méně knedlíků, více zeleniny.

Po rozkliknutí se zobrazí dvě značky, které ukazují, který talíř je ten správný.

Učitel: V jedné porci vašeho jídla by měla mít největší podíl zelenina, nejlépe v syrové podobě protože si tak udrží nejvíce vitamínů. Bílkoviny a sacharidy, které přijímáme většinou v přílohách, by měly tvořit čtvrtinu talíře a tuky by na talíři taky chybět neměly.

V jaké jiné podobě může být zelenina připravena, aby si zachovala většinu svých vitamínů?

Žáci odpovídají – syrová, dušená na páře.

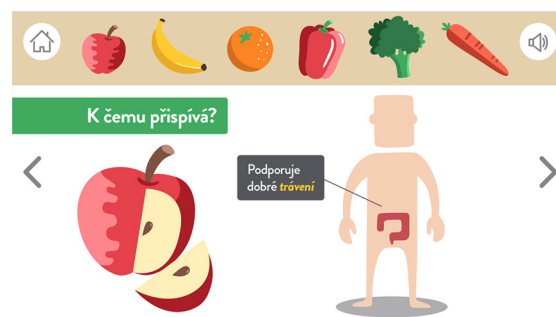
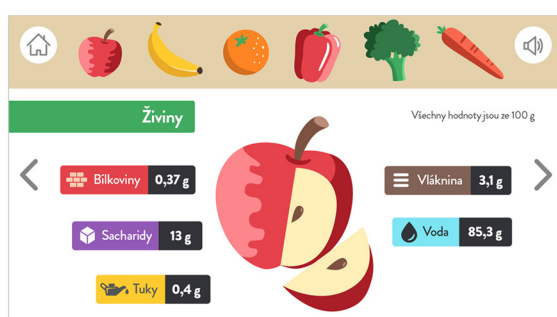
Učitel: Čím byste nahradili knedlíky na obrázku, abyste udělali talíř ještě zdravější?

Žáci odpovídají – těstoviny, rýže, brambory atd.

Přechod na další slide.



Klikáním na jednotlivé druhy ovoce a zeleniny se obrázek zvětší a kolem něj se objeví jejich složení.



Učitel: Na začátku jsme si říkali, že by ovoce a zelenina měly tvořit největší podíl našeho jídelníčku. Zde vidíme, proč tomu tak je. Ovoce a zelenina obsahují velké množství vody, vitamínů a minerálních látek, které jsou našemu tělu prospěšné.

Ovoce a zelenina zároveň mají jakousi superschopnost, kterou něčemu v našem těle prospívají. Napadne vás, k čemu přispívají ty, co jsou na tabuli?

Žáci hlásí své nápady a poté chodí k tabuli a kliknutím na obrázek se dozvídají odpovědi. Viz obrázek níže.

Krátká diskuze o jiných typech ovoce či zeleniny, o kterých děti vědí, že jsou něčemu prospěšné.

Přechod na další slide.

Pozn.: Všechny hodnoty jsou ze 100 g, zbylé hodnoty jsou vitamíny a minerální látky.

Zdroj informací: Potravinová banka dat (BPD); Národní zemědělské a potravinářské centrum, Výzkumný ústav potravinářský na Slovensku. <http://www.pbd-online.sk/>



Učitel: Ačkoliv jsou jak zelenina, tak ovoce zdravé a prospěšné, jsou věci, ve kterých se liší. Čím myslíte, že se zelenina od ovoce liší a naopak?
Myslíte si, že záleží, kdy přes den konzumujeme ovoce či zeleninu?

Žáci odpovídají – rychlý sled odpovědí, příliš se nezdržovat.

Kliknutím na jablko se objeví podokno s informacemi.



Učitel: Jak můžeme během této doby ovoce konzumovat?

Žáci odpovídají – během snídaně v ovesné kaši, jogurtu, syrové jako svačinu apod.

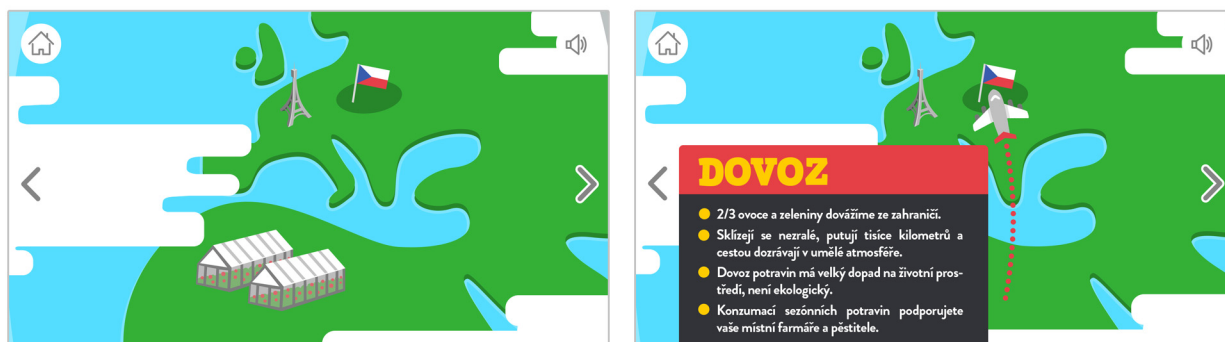
Kliknutím na hodiny vyskakují různé varianty, ověří se tak odpovědi žáků. Kliknutím kamkoliv mimo prostor tabulky se tabulka zavře.



Stejný postup jako u ovoce. Žáci odpovídají různé nápady a klikáním na hodiny se ověřují odpovědi.



Kliknutím na zeměkouli se kamera přiblíží na Evropu.



Kliknutím na skleníky se spustí animace letadla a objeví se tabulka „DOVOZ”.

Učitel: Víte, co znamená, když je potravinu sezonní nebo lokální?

Rychlý sled odpovědí.

Učitel: Lokální potraviny jsou potraviny, které se pěstují v místech a podmínkách, v jakých žijeme. Lokální potraviny jsou zároveň i sezonní. Sezonní potravinou označujeme ovoce či zeleninu, která zrovna v dané době dozrává a sklízí se.

Myslíte si, že je ovoce a zelenina, které vidíme celý rok v obchodech, sezonní a lokální?

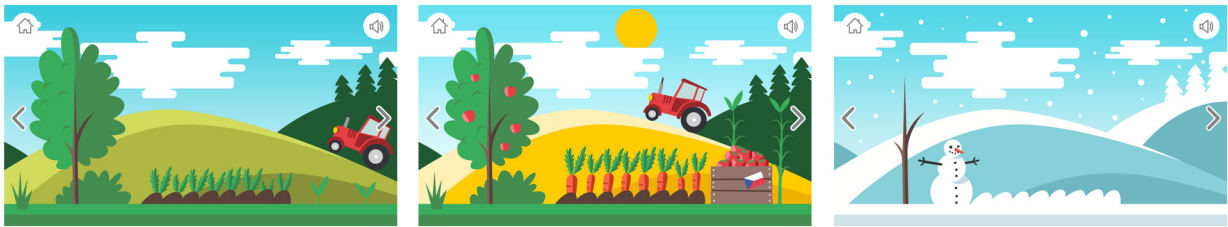
Ne, dováží se z jiných zemí, kde mají vhodné podmínky, aby dozrály.

Učitel: Myslíte si, že způsob, jak se k nám dovážené ovoce a zelenina dostává, má vliv na chuť a kvalitu těchto potravin? Ovlivňuje dovoz ovoce a zeleniny ještě něco?

Dovážené potraviny mají kvůli nepřirozenému zrání a sklizení menší podíl vitamínů a jsou méně chutné.

Pozn.: Dovážení potravin má negativní vliv na životní prostředí a to např. zvýšení produkce CO₂, tzv. zvýšení uhlíkové stopy.

Kliknutím kamkoliv na obrazovku se přesuneme na další scénu.



Animace střídajících se ročních období se přehrává stále dokola, kliknutím na šipku vpravo se posunete na další scénu.

Učitel: Shrňme si, proč je lepší konzumovat lokální a sezonní ovoce a zeleninu!

Ovoce a zelenina obsahují velké množství vitamínů a minerálních látek, které naše tělo potřebuje, aby dobře fungovalo.

Když má ovoce a zelenina správné podmínky, jako jsou půda, voda, slunce a čas dozrát, získá více vitamínů, minerálních látek a má lepší chuť.

Sezonní ovoce a zelenina se nepřepravují tisíce kilometrů, není třeba je tedy chemicky ošetřovat. Proto jsou čerstvější, chutnější a také výživově hodnotnější.



Kliknutím na šipku vpravo se posunete na další scénu.



Konec lekce. Kliknutím na šipku vpravo se lekce přehraje od začátku.