

Ovoce a zelenina

4.10.-8.10.2021



Dílčí vzdělávací cíle:

- rozvoj užívání všech smyslů
- vytváření prosociálních postojů
- charakterizovat roční období

Očekávané výstupy:

- záměrné pozorování předmětů(ovoce a zelenina), určování a pojmenovávání jejich vlastností(velikost, barva, vůně, tvar).
- praktická manipulace a pokusy(úprava ovoce a zeleniny)
- smyslové hry, společné rozhovory nad obrázky a skutečností

Jaké máme druhy ovoce?

Jaké máme druhy zeleniny?

Jaké práce dělá zahradník na zahradě?

Využití obrázků u magnetické tabule, počítání podle barvy a tvaru.

Podzimní veršování, zdrobněliny.

Hra na tělo

Rozklad slov

Smyslové- ochutnávka ovoce a zeleniny.

VČ- pyramida z přírodnin, výroba dýní ze slaneého těsta

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

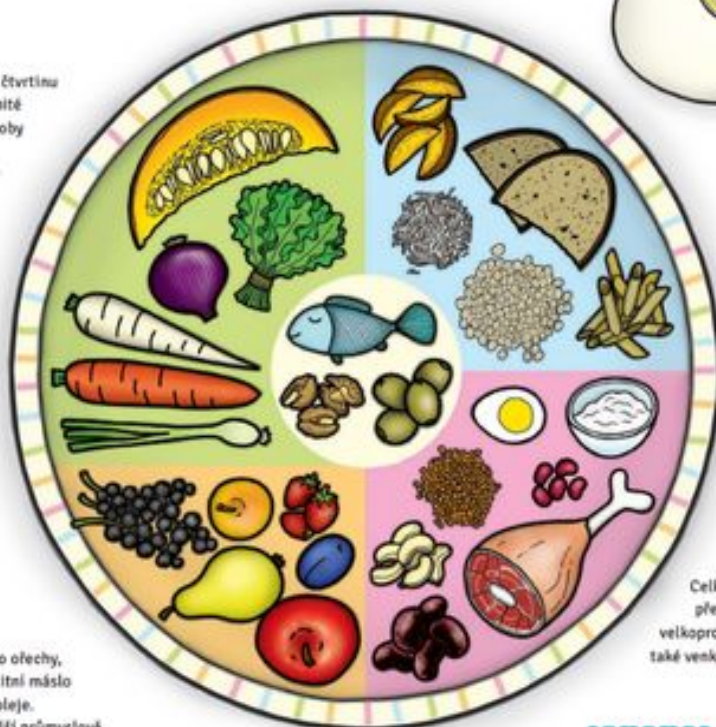
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodně bílé mouky.

Bílkoviny

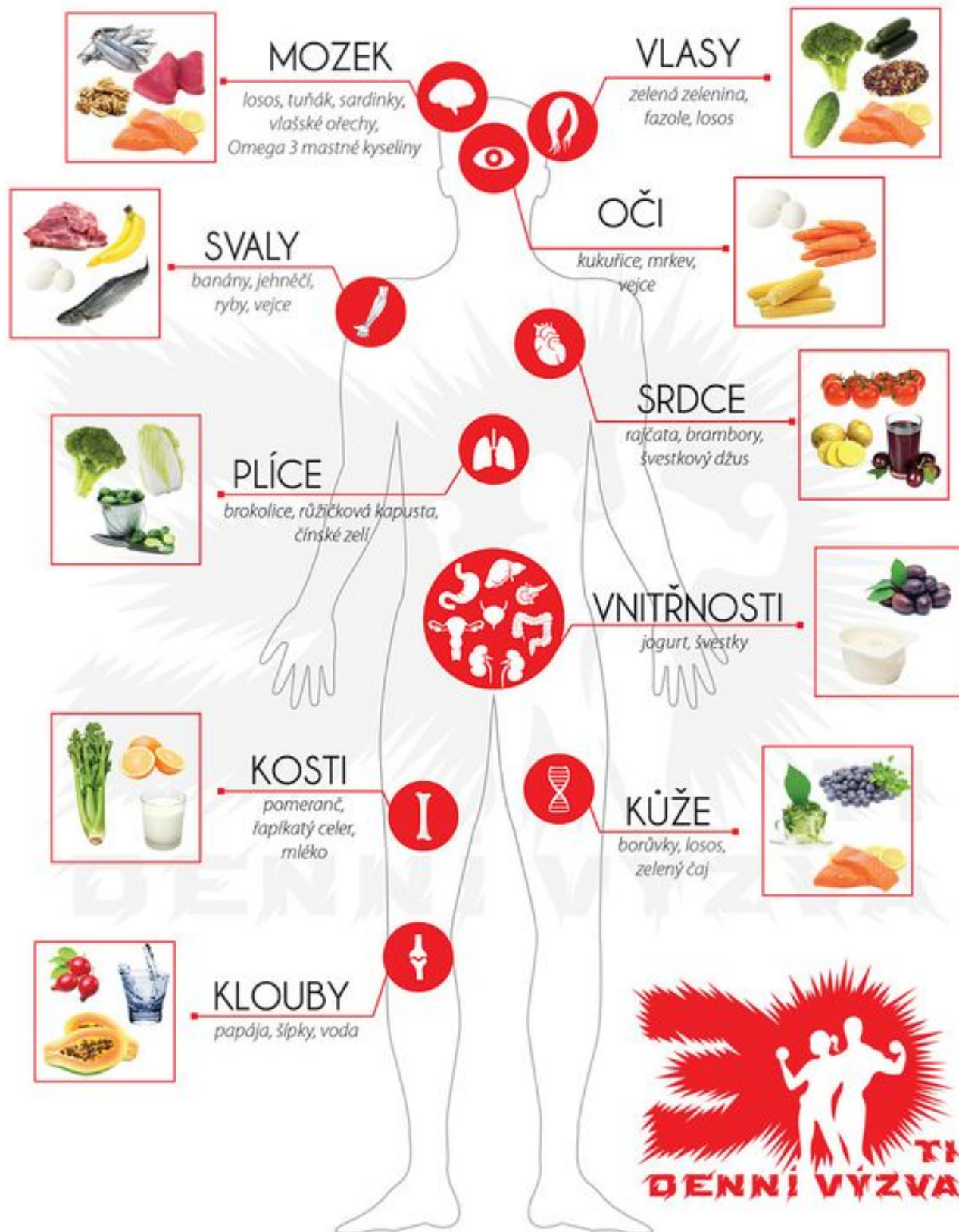
Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si doplňujte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info

POTRAVINY VHODNÉ PRO TĚLO



WWW.30TIDENNIVYZVA.CZ

Vitamin A



Vitamin B1



Vitamin B2



Vitamin B3



Vitamin E



Vitamin K

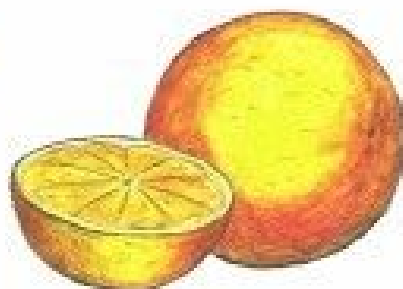
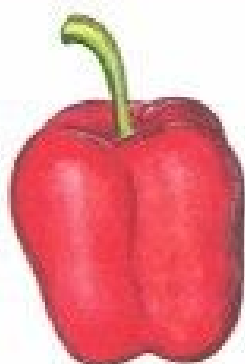


Vitamin H



Vitamin C

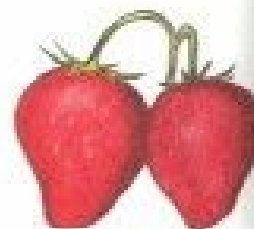
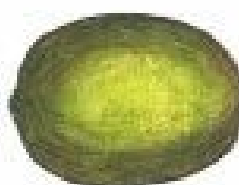
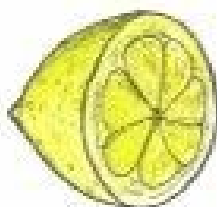
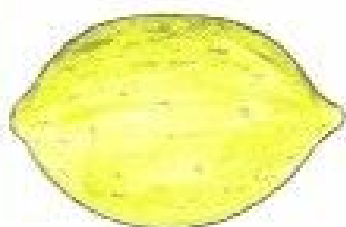


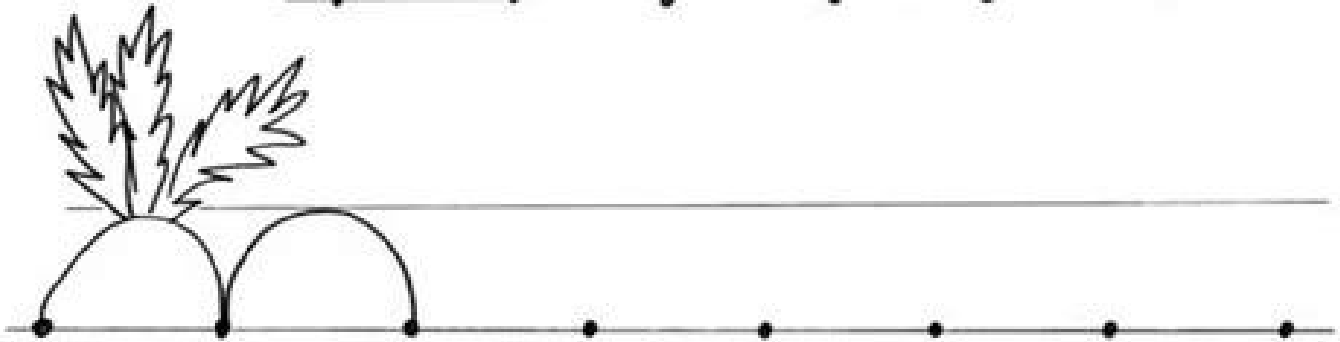
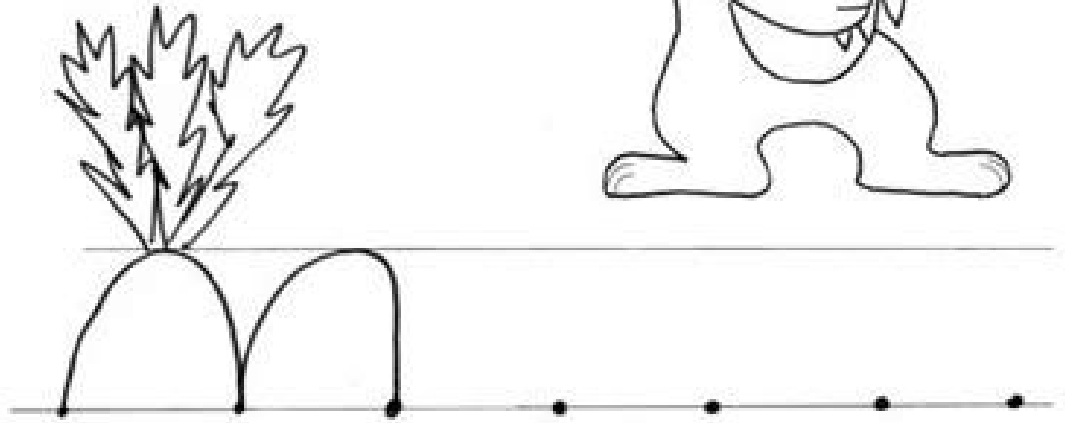


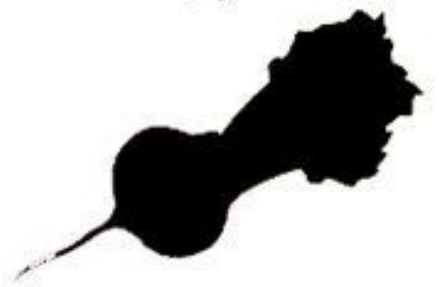
Vitamíny

Když máš málo vitaminů,
jez ovoce a zeleninu.
Bacily snadno přemohou,
nemoci na tebe nemohou.

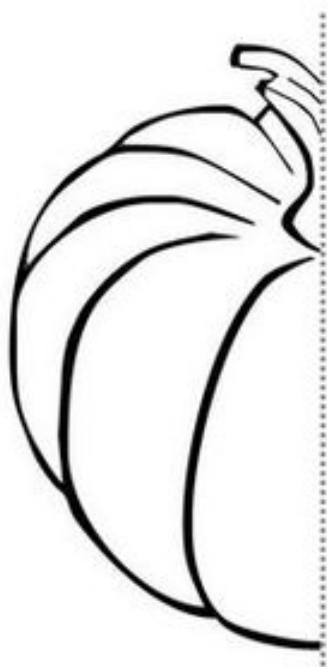
Citron je kyselý, mrkev je sladká.
Kiwi je chlupaté, jablka hladká.
Pětkrát denně malou porci
a budou z nás zdraví borci...







DOKRESLI PRAVOU PŮLKU ČTYŘ DRUHŮ ZELENINY: RAJČE, PAPRIKA, DÝŇĚ A CIBULE. NAKONEC
CELÉ OBRÁZKY VYBARVI.



Nápady pro Aničku 



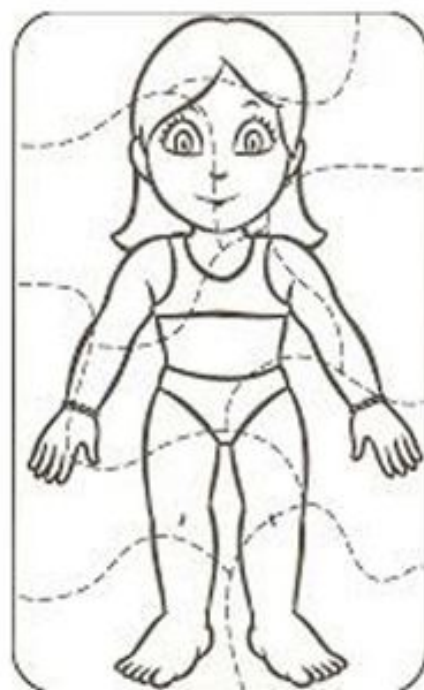
JÁ A MOJE ZDRAVÍ

Spočítáme vitamíny
1,2,3,4,
má je v sobě zelenina,
ovoce i ryby.
Dejte mi pár vitamínů,
prosí naše tělo.
Nač je asi potřebuje?
Aby nebolelo!

Ten, kdo žije zdravě,
rád si zacvičí.
Proběhne se v trávě
krokem opičím.
Umíš dřepy? Ukaž jaké.
Nebud' líný, zkus to také.
Sportovcům je hej!
Dřepy udělej!

(melodizace písně Tluče bubeníček)

Kdo jí málo, nebo moc,
kdo nespí, když vládne noc,
kdo sedí a nehýbe se,
neví, jak to voní v lese.
Tomu se pak stává,
že ho bolí hlava.



Zdravě jím
a zdravě spím,
ničeho se nebojím.

MARKÉTKA A VITAMINECH

Jídlo je pro tělo moc důležité. Z jídla čerpáme energii, abychom toho mohli hodně udělat, a také nám pomáhá bojovat proti různým nemocem. Nevěříte? V jídlech jsou totiž obsaženy vitaminy a ty mají schopnost zadržet nemoc, když se chce dostat do našeho těla. Takové vitaminy pracují pro naše tělo jako strážci. A když nás navštíví chřipka, tak jí přibouchnou dveře před nosem. Potíž je v tom, že ne každé dítě jí rádo ovoce nebo zeleninu, kde jsou vitaminy obsaženy. Například Markétka byla malá holčička, kterou všichni chválili, jak je hodná, jenže všechno bylo trochu jinak. „Ty se mne s tím jídlem natrápíš,“



stěžovala si maminka, „měla bys jíst ovoce a zeleninu.“

Maminka měla pravdu. Markétka se ovoce a zeleniny vůbec nedotkla. Zato bonbonů a různých sladkostí uměla spořádat požehnaně. Jenže to bylo k ničemu, protože v bonbonech a sladkostech žádné vitaminy nejsou. A tak jablka, pomeranče, mrkev, salát a kedlubny ležely netknuty v lednici. „Proč nás nikdo nechce? Co je to za domácnost?“ říkaly si pomeranče, jablka, kedlubny a mrkev. „Asi jsme se dostaly do rodiny, kde o nás moc nestojí.“ A tak se jednou domluvily, že odejdou pryč. A také to udělaly. Ve spíži zůstal jen jeden starý citron, protože se mu nikam nechtělo.

Není divu, že když jednoho dne zaklepala u Markětky paní Chřipka, nebyl tu nikdo, kdo by jí zabránil vejít dovnitř.

„To je nadělení,“ pomyslela si Markétka. „Zrovna teď ze všeho nejmní potřebuji být nemocná.“ Měla ji totiž navštívit tetička, která Markétce slíbila, že ji vezme na výlet do zoologické zahrady. A Markétka se rozhodla, že to takhle nenechá, a rozběhla se do spíže pro ovoce a zeleninu, aby jí pomohly paní Chřipku vystřadit. Ale nic ve spíži nenašla.

„Co to s tebou je? Vždyť jsi celá červená. Nemáš horečku?“ zeptala se maminka a hned jí změřila teplotu.

„Musíš si lehnout,“ řekla maminka a uložila

Markétku do postele. A zavolala tetičce, aby k nim nejezdila, že je Markétka nemocná.

Paní Chřipka byla spokojená. Vyndala pletení a usadila se u Markétčiny postele. A vyprávěla Markétce, jak je šťastná, že je právě u ní, jak ji odevšad vyhánějí, ale Markétka že je jiná. A Markétka si říkala, že se vůbec nediví, že ji nikde nechtějí, protože ani jí se společnost paní Chřipky nezamlouvala.

Potom přišel pan doktor a dal Markétce injekci a musela brát prášky třikrát denně, což se jí vůbec nelíbilo.

Doktor řekl mamince, že Markétka je slabá a málo odolná proti nemocem. A zeptal se jí, zda jí hodně ovoce a zeleniny. Maminka musela přiznat, že Markétka vůbec ovoce a zeleninu nejí, že se jenom přejídá bonbony a sladkostmi.

Pan doktor kroutil hlavou a řekl, že se vůbec nediví, že to takhle s Markétkou dopadlo. A ihned jí přikázal, že musí dostat nějaké vitamíny. A maminka běžela do spíže a byla překvapená, protože tam žádné ovoce ani zeleninu nenašla.

A najednou objevila v rohu zbylý citron a rychle běžela do kuchyně a uvařila Markétce čaj s citronem.

„Já nemám čaj s citronem ráda,“ namítala paní Chřipka.

Já také ne, pomyslela si Markétka. „Já mám raději bonbony,“ pokračovala paní Chřipka. Já také, pomyslela si Markétka a málem paní Chřipce jeden bonbon nabídl, ale potom si to rychle rozmyslela a napila se čaje.

„Ale čaj s citronem je lepší,“ olízla se Markétka.



Paní Chřipce zkrabatěla tvář, dala pletení do tašky a řekla, že tohle zná, že je jako všechny ostatní děti, že si myslela, že bude lepší, tohle že se hostům nedělá a odešla.

Když už byla pryč, řekla si Markétka, že to byla pěkně protivná paní, a aby se s ní už nemusela setkat, řekla mamince, že by chtěla ovoce a zeleninu. A Markétka se těšila, až konečně přijede tetička a vezme ji do zoologické zahrady. Protože teď už bude určitě pořádkem zdravá a před paní Chřipkou vždycky přibouchne dveře.

Napsal ANTONÍN MRÁZEK, ilustrace JANA FERNANDES



Měla babka čtyři jabka

Nejhezčí písničky pro nejmenší dětičky



Mě-la bab - ka čty - ři jab - ka a dě - dou - šek
jen dvě. Dej mi, bab - ko, jed - no jab - ko,
bu - de - me mít stej - ně.

Měla babka čtyři jabka
a dědoušek jen dvě.
Dej mi, babko, jedno jabko,
budeme mít stejně.