



# Hovorme o jedle

Mäso, ryby, vajcia, strukoviny



# Potravinová pyramída



# Prečo je mäso pre zdravie človeka prospešné?

- Mäso je zdrojom látok, ktoré nie je možné plnohodnotne pokryť z iných zdrojov.
- **kvalitné živočíšne proteíny**, ktoré sa podieľajú na stavbe ľudského tela.
- **nenasýtených mastných kyselín, vitamíny a minerály**. Dôležitý je napríklad vitamín B12, ktorý zabezpečuje správne fungovanie nervovej sústavy a metabolických procesov v tele človeka.
- Za zdravý rast a vývoj človeka zodpovedá vitamín A,
- vstrebávanie vápnika a následné zdravie kostí a zubov má na starosti vitamín D.
- Mäso je i zdrojom koenzýmu Q10, ktorý sa nachádza v každej jednej bunke.
- Nesmieme zabudnúť na železo a fosfor.



# Správny výber mäsa

- V zásade preferujeme biele a červené mäso, na ktorom nie je príliš viditeľný tuk.
- Snažte sa uprednostňovať morčacie alebo králičie mäso z domáceho chovu.
- Hovädzie a bravčové mäso jedzte s mierou.



# Na gazdovskom dvore

- Aké zvieratká vidíš na obrázkoch?



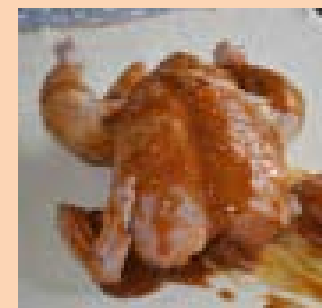
# Konzumácia mäsa



**Mäso pripravujeme na vode alebo olivovom oleji a podávame k nemu zásadne zeleninu, ktorú pokvapkáme olivovým olejom.**

**Vyhýbame sa akýmkoľvek tradičným prílohám.**

Mäso so zeleninovou prílohou sa hodí najmä ako obedňajšie menu, prípadne večera.





## Príslovie:

**„Kto je ryby v každom čase, ten je zdravý a štíhly v páse,,**

- obsahujú veľa výživných látok,
- majú schopnosť dodávať bunkám také látky, ktoré podporujú ich obnovu a regeneráciu,
- zabraňujú tak opotrebovávaniu orgánov a starnutiu organizmu,
- pri trávení vôbec, alebo takmer vôbec, nezaťažujú telo,
- nezanechávajú odpadové látky, telo ich spracuje a využije celé,
- nemáme pocit ťažoby, nafukovania v žalúdku,
- po ich konzumácii sa cítime svieži, plní energie a vitality.

# Ryby v našom jedálničku



- nízky obsah tuku i veľmi dobrá stráviteľnosť rybieho mäsa.
- zlepšuje srdcovú činnosť, znižuje riziko vzniku srdečných arytmií
- rybí tuk obsahuje množstvo dôležitých vitamínov D a A
- Jód, selén, vápnik a ďalšie minerály sú v detskej strave nezastupiteľné







# Strukoviny



- **Hlavné druhy strukovín: šošovica, hrach, fazuľa, cícer**
- **všetky obsahujú bielkoviny**
- väčšina tepelne upravených strukovín
- obsahuje železo, draslík, fosfor, mangán, horčík a komplex vitamínov B (okrem B12). Niektoré obsahujú aj vitamín E.



# Jedlá zo strukovín

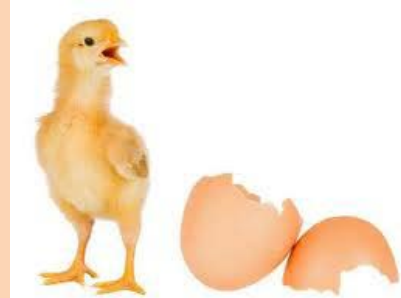


- ***Ako často ich konzumovať?***
- ***Zdraví jedinci – 4x /týždenne. Optimálne je striedať druhy strukovín.***





# Vajcia



- Vajcia sú významným zdrojom vitamínov A, E, D a K, ale aj celého komplexu vitamínov B. Okrem vitamínu C teda obsahujú prakticky všetky vitamíny.
- Z minerálnych látok je to najmä fosfor, železo a síra, v škrupine sa nachádza vápnik.

**V súčasnosti platí odporúčanie, že dve až tri vajcia týždenne sa na našich tanieroch pokojne môžu objaviť.**

# Čo vieš o domácich zvieratkách ?

**V ktorom riadku sú ukryté len domáce zvieratá?**

- a) mačka, kôň, tiger, pes, slon
- b) veverica, líška, medveď, kôň
- d) ovca, baran, kura, krava, králik, prasa, koza

**V ktorom riadku sú správne zvieracie rodinky?**

- a) ovca, baran, kozľa
- b) mačka, kocúr, šteňa
- c) kobyľa, kôň, žriebä ?

## Pre mäso, perie a masť chováme:

• a)



b)



c)



## Pre mäso a kožu chováme:

• a)



b)



c)



## Pre vajcia, mäso chováme:

• a)



b)



c)



# Zdravá výživa je dôležitá najmä pre deti

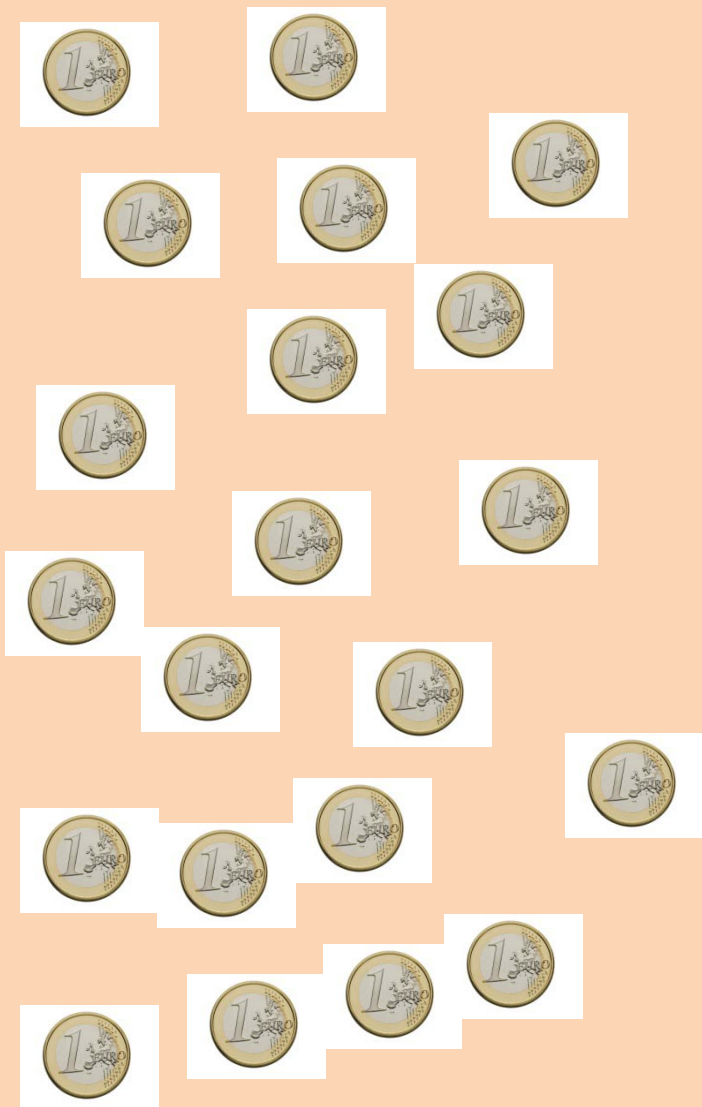
- Deti rastú a vyvíjajú sa.
- Správnou stravou si budujú zdravie a imunitu.
- Ten, kto je zdravo, býva menej chorý.
- Zo zdravých potravín sa tak rýchlo nepriberá.
- Denne treba jesť 5x. (r-----y, d-----a, o—d, o-----t, v-----a)

Jedzme zdravo a naše telo sa nám za to poďakuje !

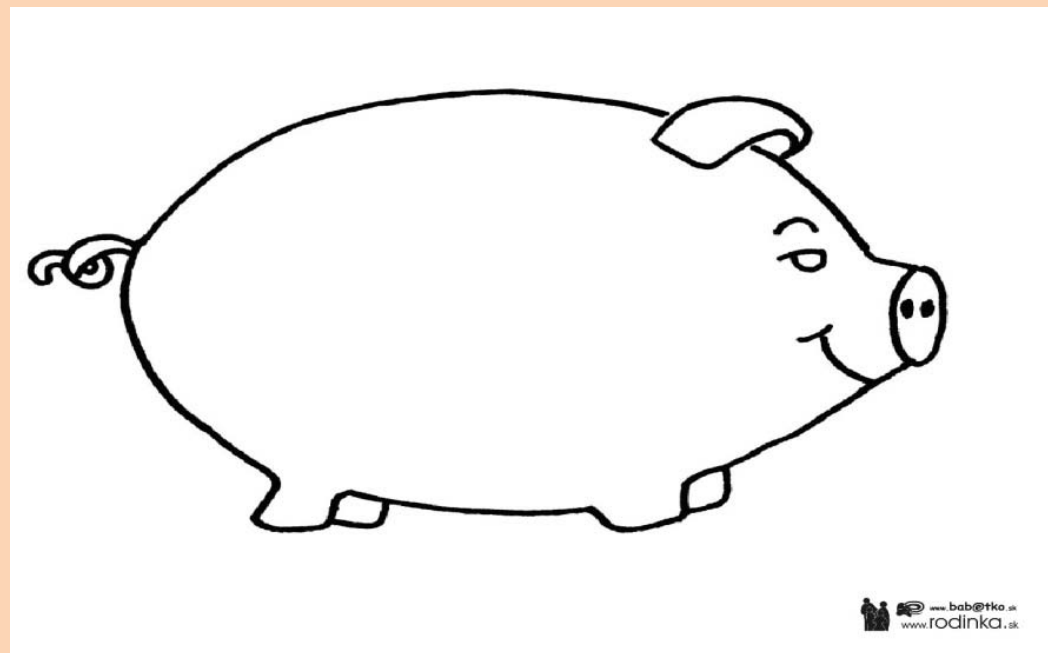


Pracovní list:

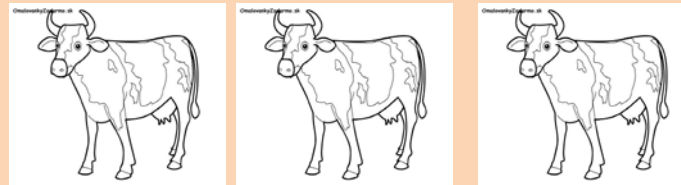
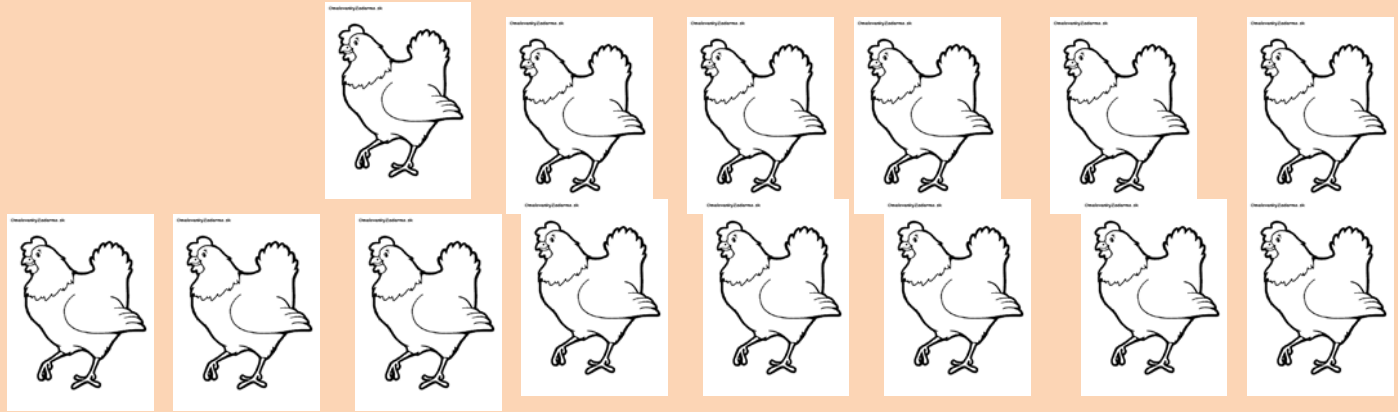
Spočítaj eurá pri prasiatku.



Vlož do prasiatka 12 eur.



# Porovnaj počet sliepok a kravičiek

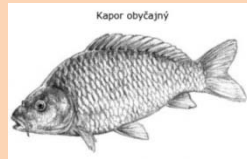
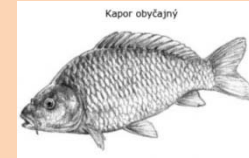
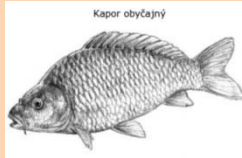


--	--	--



Spočítaj ryby a dokresli do 14:

Rýb je:



Chýba :

Spočítaj a porovnaj počet fazuliek a hrachu:



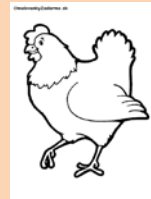
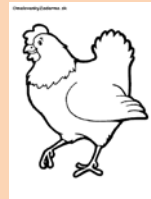
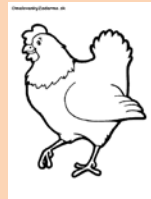
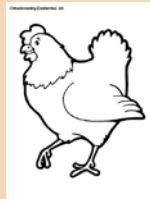
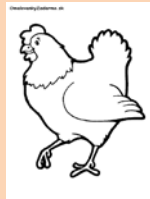
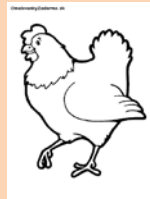
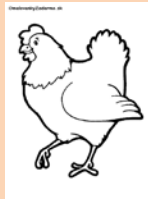
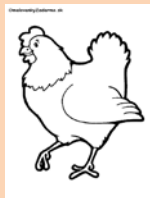
--	--	--

Koľko balení šošovice chýba, aby bolo 15 kusov balení?  
Napíš chýbajúci počet do okienka.



--

Každá sliepka zniesla dve vajcia. Dokresli ich a spočítaj koľko vajec mali spolu?

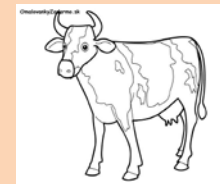
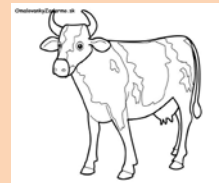
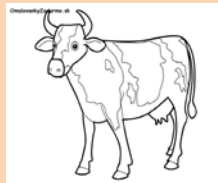
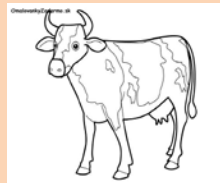
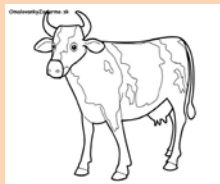


--	--	--	--	--	--	--	--

Spolu mali..... vajec.

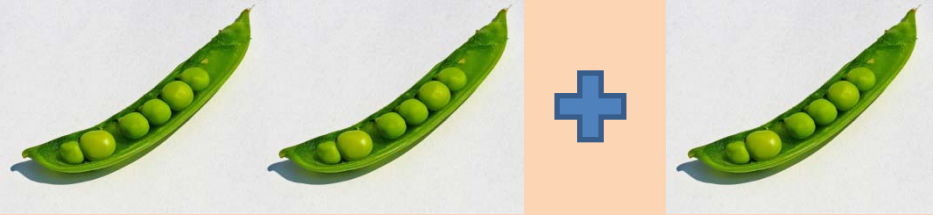
Kravičky nám dali mliečko. Prvá nadojila jednu kanvu mlieka, druhá dve, tretia jednu, štvrtá dve, piata jednu.

Prirad' kanvy ku kravičkám a porovnaj počet kráv a mlieka.



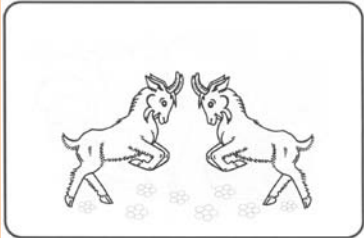
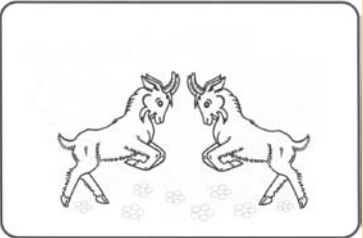
--	--	--

Spočítaj hrášok a utvor príklad:

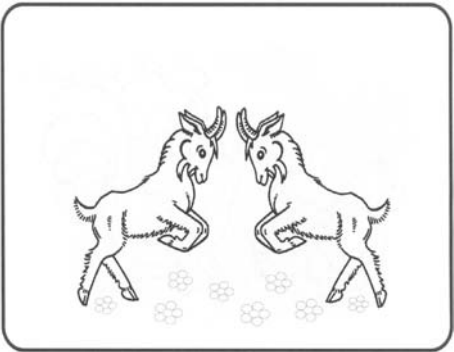


○ + ○ = ○

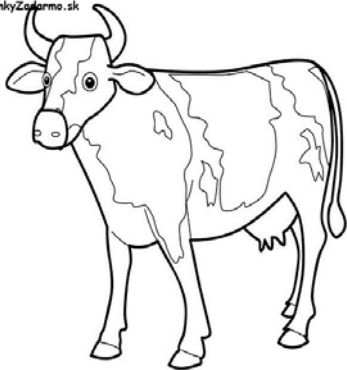
Spočítaj kozičky a utvor príklady:




Porovnaj a spoj čiarou zvieratko a výrobok :



OmalovankyZdarma.sk

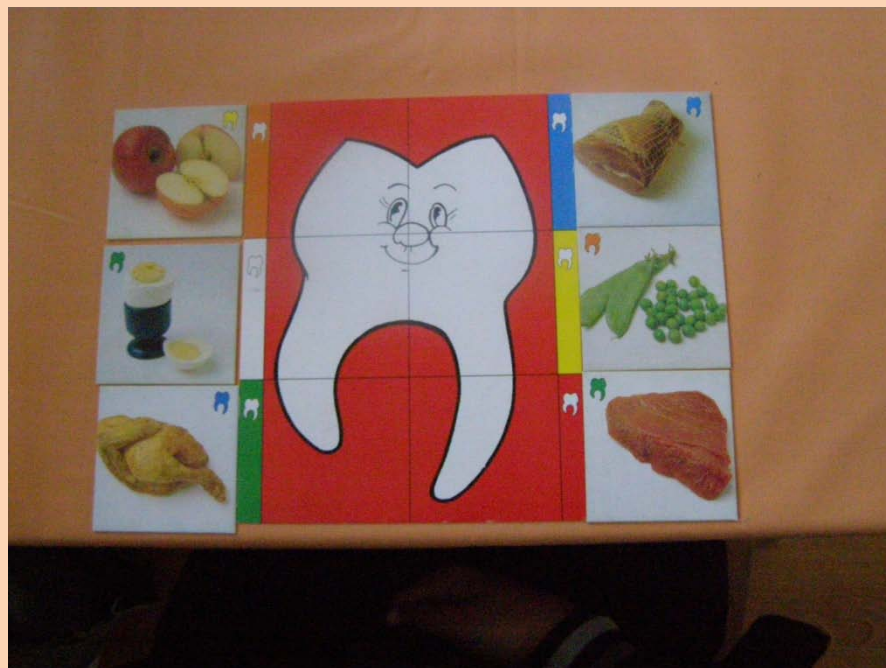


--	--	--

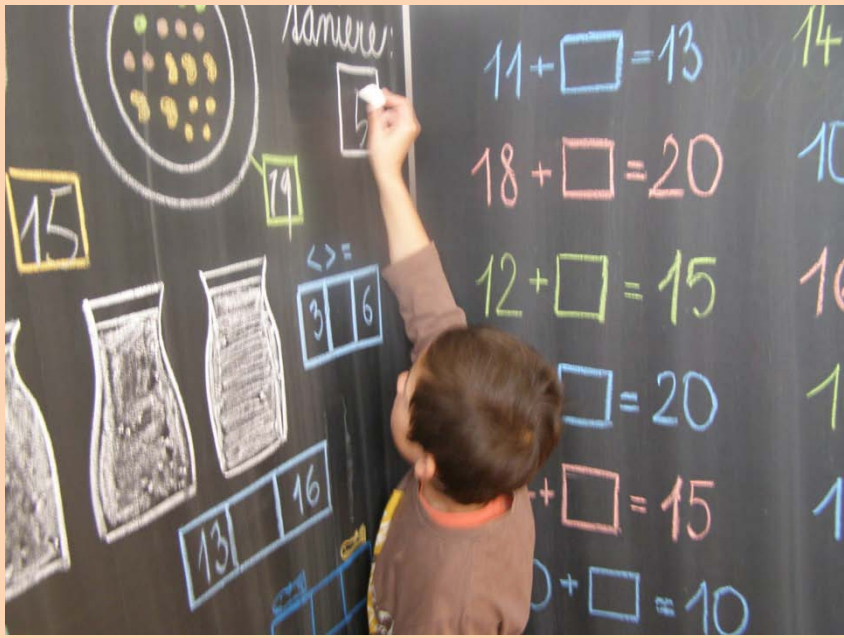














Špeciálna základná škola  
Obrancov mieru 879/9  
962 12 Detva

Denná téma: Mäso, ryby, vajcia, strukoviny

Kontaktná osoba: Mgr. Marcela Paulišinová

Tel.: 045/5455347

E-mail: szsdetva@gmail.com

Žiaci participujúci na projekte:

Dominik Finkei – 2. ročník variant A

Ida Čipčalová – 3. ročník variant A

Vasil Vasilenko – 3. ročník variant A

Richard Berky – 3. ročník variant A

Počet žiakov, ktorí sa do aktivít zapojili: 4