



Zdravotní ústav se sídlem v Brně

# PYRAMIDÁČEK

edukační materiál pro učitelky mš s pomůckami  
a návody pro vedení hodin  
s tematikou zdravého životního stylu



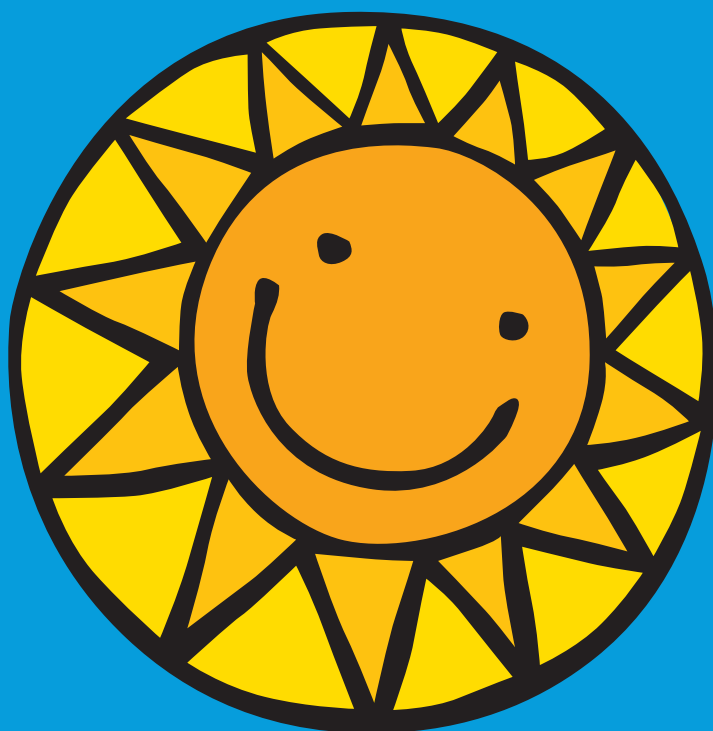


## základní nezbytné vědomosti pro učitele MŠ

potravinová pyramida .....	4
základní živiny – něco málo pro praxi .....	10
semafor aneb dělení potravin podle energie.....	13

## podrobný rozbor šesti tematických lekcí

<b>první okruh</b> – učíme se potravinovou pyramidu .....	18
pohádka – Pyramidáčkova kouzelná pyramida.....	20
<b>druhý okruh</b> – učíme se o obilninách .....	27
pohádka – Pyramidáček a mistr pekař .....	30
<b>třetí okruh</b> – učíme se o ovoci a zelenině .....	32
pohádka – O podzimní plískanici a slečně chřípce .....	38
<b>čtvrtý okruh</b> – učíme se o mléce a mléčných výrobcích .....	40
pohádka – Jak Pyramidáček zabloudil až do Křivákovic .....	45
<b>pátý okruh</b> – učíme se o mase a masných výrobcích .....	47
pohádka – O chytrém řežníkovi .....	52
<b>šestý okruh</b> – ach ty sladkosti .....	54
pohádka – Jak Pyramidáček špatně dopadl v Pamlskově ...	58



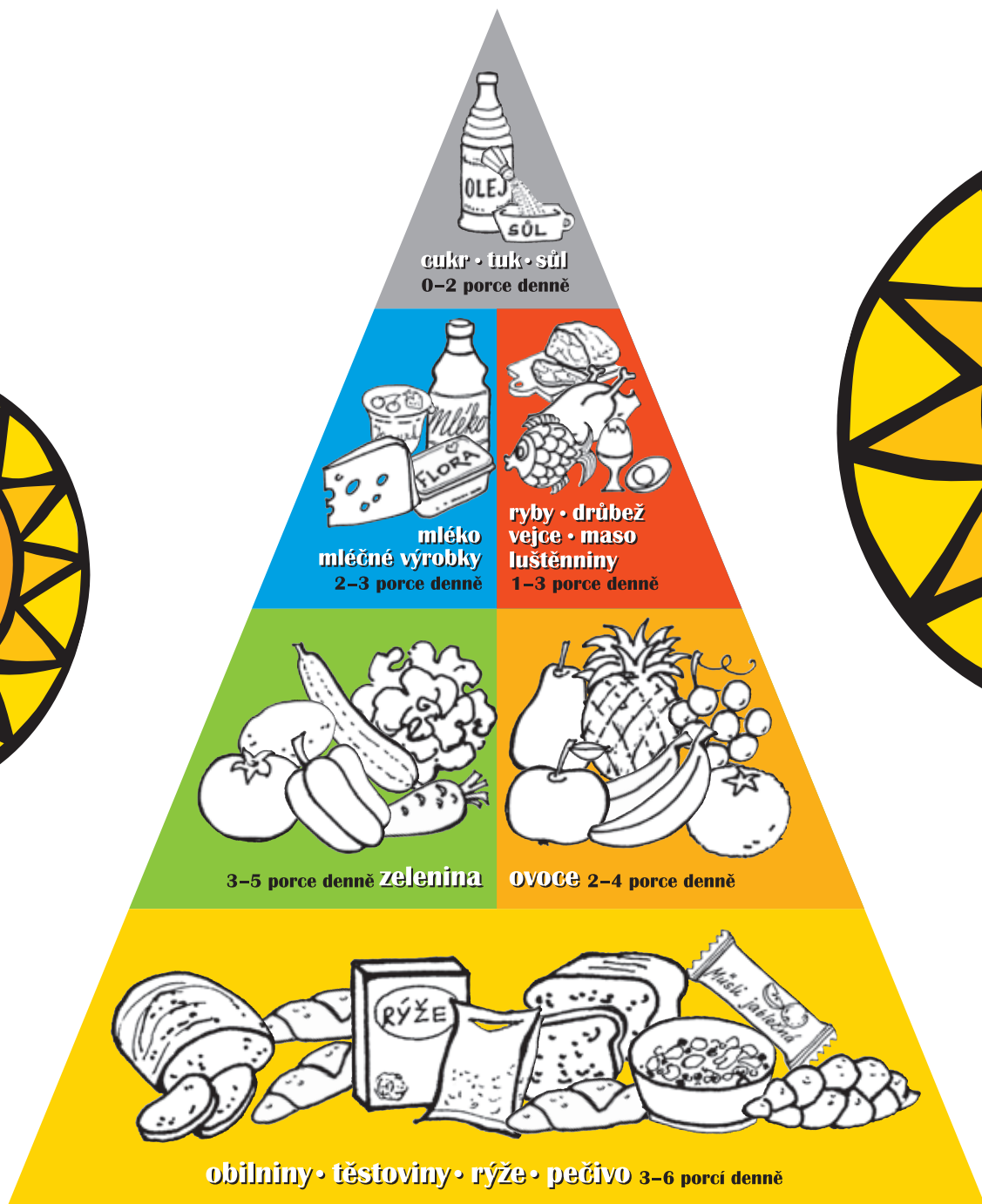


**OBEČNĚ  
INFORMACE  
O VÝŽIVĚ ČLOVĚKA  
PRO UČITELE MŠ**



# POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Potravinovou pyramidu sestavili odborníci jako názornou pomůcku výživových doporučení. Potravinová pyramida se skládá z 6 potravinových skupin, rozdělených do 4 pater. Ke každé potravinové skupině je napsán doporučený počet porcí, které by člověk měl za den sníst. Velikost porce je zde jasně definována.





# první patro (základna pyramidy) – obilniny

Základem stravy by měly být produkty vyrobeny z obilnin – patří sem **pečivo, těstoviny, rýže, ovesné vločky, cornflakes, pohanka, knedlíky, kukuřičné výrobky**. Tato potravinová skupina je bohatá na minerální látky, polysacharidy (složené cukry – hlavně škrob - velmi důležitý zdroj energie), vitamíny a vlákninu. Méně významnou složkou obilnin jsou bílkoviny, jedna bílkovina však stojí za zmínku. A tou je lepek. Existují lidé trpící nesnášenlivostí lepku a tudíž musí ze stravy vyloučit potraviny, které lepek obsahují (pšenice, ječmen, oves, žito).

Obsah jednotlivých živin v mouce závisí na stupni vymletí obilného zrna. Čím výše vymleté, tím více zůstává obalových vrstev a vzniká tak celozrnná mouka, která je zdravější než mouka bílá.

Celozrnné výrobky obsahují více obalových vrstev zrna, více bílkovin, tuku, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Bílé mouky jsou energeticky bohaté, ale chudé na výživově cenné látky.

V poslední době se na trhu objevují i méně známé obiloviny jako je proso, pšenice špalda, pšenice dvou – a jednozrnka, pohanka, amarant aj. Tyto obiloviny mají jisté přednosti, např. pohanka obsahuje látku rutin, které působí antiskleroticky, navíc tyto obilniny neobsahují lepek a jsou tudíž vhodné pro bezlepkovou dietu.

Pro zdravou výživu doporučované cereální tyčinky a směsi musíme konzumovat uvážene, protože obsah energie a tuku bývá dosti vysoký (hlavně u výrobků s polevami a přídavkem ořechů).

## denně bychom měli sníst 3 – 6 porcí obilnin

1 porce (pro dospělého člověka):

1 krajíc chleba (60g)

1 rohlík či houska

1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin (125g)

1 miska ovesných vloček nebo müsli



## druhé patro pyramidy – ovoce a zelenina

**Ovocem** nazýváme jedlé plody a semena stromů, keřů a bylin. Můžeme je konzumovat buď v syrovém stavu (jako jedinou potravinu spolu se zeleninou), nebo zpracované. Marmeládu a jinak nasladko upravené ovoce však již neřadíme do tohoto patra pyramidy. Hlavní složkou ovoce je voda. Ovoce je výborným zdrojem cukrů. Obsah bílkovin a tuků je zanedbatelný. Tuk je obsažen ve velké míře pouze ve skořápkovém ovoci. Ovoce je kvalitním zdrojem vitamínu C a některé ovoce obsahuje i vitamíny skupiny B a karotenoidy. Skořápkové ovoce je bohaté na vitamín E. Nesmíme zapomínat na minerální látky a jiné ochranné látky, zejména pak tzv. antioxydanty, které chrání tělo před účinkem volných radikálů. Ovoce je bohaté i na další látku, a to vlákninu, zejména na její jeden druh, který nazýváme pektin (podílí se na snižování hladiny cholesterolu v krvi). Ovoce je velmi aromatické a chutné, což je způsobeno těkavými silicemi, cukry a organickými kyselinami. Jakýmkoli zpracováním se výživová hodnota ovoce snižuje.

denně bychom měli sníst 2 – 4 porce čerstvého ovoce

1 porce (pro dospělého člověka):  
jablko, pomeranč či banán (100g)  
miska jahod, rybízu, borůvek  
sklenice neředěné 100% ovocné šťávy



**Zelenina** jsou jedlé části, zejména kořeny, bulvy, listy, nať, květenství a plody jednoletých nebo víceletých rostlin. Hlavní složkou zeleniny je rovněž voda. Obsah bílkovin a tuku je zanedbatelný. Některé druhy obsahují větší množství škrobu. Zelenina je dobrým zdrojem vlákniny. Důležitou složkou jsou těkavé i netěkavé aromatické látky, které podmiňují typickou chuť a vůni zeleniny, a řada látek, které působí preventivně proti některým onemocněním, například nádorovým či kardiovaskulárním. Vedle pozitivně působících látek může zelenina obsahovat i látky zdraví škodlivé – dusičnany u hnojené zeleniny, plísně a hnilobu...

Do skupiny zeleniny řadíme i brambory. Jsou dobrým zdrojem vitamínu C, jen je musíme šetrně připravovat (nejlépe v páře a ve slupce). Pokud brambory chceme vařit oloupané, dáme si nejdříve vařit vodu a oloupané brambory rozkrájené na co největší kusy házíme až do vroucí vody. Oloupané a rozkrájené brambory nesmí dlouho ležet na vzduchu, poněvadž vitamín C se z nich ztrácí působením kyslíku. Také není dobré dávat je do studené vody, vitamín C se jednak vylouhuje a za druhé nezničíme hned varem enzymy, které se podílejí na rozkladu vitamínu C. Třetí pravidlo, které je nutno si při vaření brambor pamatovat, je že vitamín C se ztrácí i při kontaktu s železem – tzn. například pokud vaříme v poškozených smaltovaných hrncích.

denně bychom měli sníst 3 – 5 porcí čerstvé zeleniny



1 porce (pro dospělého člověka):  
velká paprika, mrkev, dvě rajčata  
miska čínské zelí či salátu  
půl talíře brambor  
sklenice neředěné zeleninové šťávy

## třetí patro pyramidy – mléko, mléčné výrobky, maso, masné výrobky, luštěniny, vejce, ryby

**Mléko a mléčné výrobky** mají, stejně jako ostatní potraviny živočišného původu, vysokou výživovou hodnotu. Mléko je zdrojem velmi kvalitních bílkovin. Tuky v mléčných výrobcích jsou nasycené, tzn., že se zde nachází i cholesterol. Ze sacharidů obsahuje mléko téměř výlučně laktózu. Někteří lidé mohou trpět nesnášenlivostí laktózy, tzn., že ji ve střevech neumí trávit a mléko jim tak působí nadýmání a průjemy. Nejedná se však v žádném případě o alergii. Lidé trpící touto nesnášenlivostí ve většině případů dobře snášejí kysané mléčné výrobky, kde laktózu naštěpily a natrávily bakterie mléčného kvašení.

Mléko je zdrojem vitamínu A, D, vitamínů skupiny B a minerálních látek, zejména pak vápníku. O mléce koluje mnoho různých nesmyslných fám. Například, že odstředěné mléko, tedy mléko bez tuku, je pouhá voda bez živin. Není to pravda. Odstředěním odstraníme tuk a s ním odejdou i vitamíny rozpustné v tucích (A,D) – ty však nejsou v mléce zastoupeny nijak hojně. V takto upraveném mléce a jiných mléčných výrobcích však zůstává vápník. Konzumace mléka a mléčných výrobků je důležitá zejména kvůli tomuto minerálu. Hraje nezbytně důležitou roli při stavbě kostí a zubů, při srážení krve i činnosti svalstva. Jeho nedostatečným příjmem vzniká onemocnění – osteoporóza. Vápníku je více ve tvrdých sýrech než v mléce, jogurtech a tvarohu.

denně bychom měli sníst 2 – 3 porce mléka či mléčných výrobků

1 porce (pro dospělého člověka):

sklenice mléka (250 ml)

kelímek jogurtu (200 ml)

sýr (55g)



**Maso.** Význam masa ve výživě je značný, i když nadměrný příjem nelze ze zdravotního hlediska doporučit. Maso je důležitá potravina zejména pro děti, především pro obsah plnohodnotných bílkovin. V mase je rovněž obsažen tuk, jehož množství značně kolísá. Maso je bohaté na minerální látky, zejména železo a zinek. V mase najdeme i vitamíny skupiny A, D, B. V mase, jako ve všech živočišných potravinách, je přítomen cholesterol. Jeho množství záleží na množství tuku v mase.

**Masné výrobky** (tepelně opracované, tepelně neopracované, trvanlivé – uzené, vařené, fermentované, polotovary, konzervy) nejsou z výživového hlediska vhodné, protože obsahují vysoké množství soli, tuku a u uzených výrobků i karcinogenů vzniklých právě při procesu uzení.

**Ryby a ostatní vodní živočichové a výrobky z nich.** Rybí maso je z výživového hlediska velmi cenné. Vedle plnohodnotných bílkovin je i zdrojem minerálních látek, fosforu, jódu a vitamínů D a A (vnitřnosti ryb). Vysokou biologickou hodnotu má rybí tuk, protože obsahuje mnoho nenasycených mastných kyselin, které hrají důležitou roli v prevenci srdečně cévních onemocnění. Ryba v jakékoli podobě by se měla objevit na jídelníčku optimálně 2x týdně.

**Vejsce a výrobky z nich.** Pod pojmem vejce si představíme především vejce slepičí. Tak je označováno i na trhu. Vejce jiná jsou vždy označena jménem druhu ptáka. Doporučená spotřeba vajec se pohybuje okolo 4 - 6 vajec na osobu a týden. Vejce jsou velice výživná. Bílek je v podstatě čistá a velmi plnohodnotná bílkovina (obsahuje všechny nepostradatelné aminokyseliny ve vhodném množství a poměru). Žloutek je bohatý na tuky, a to obzvláště tzv. fosfolipidy. Ve vejcích najdeme A, D, E, K, vitamíny skupiny B, karoteny a minerální látky, z nichž je velmi dobře využitelné železo. Ne příliš příznivý je ve vejcích obsah cholesterolu. Více je ho ve vejcích domácích, méně pak ve vejcích z velkochovů. Vejce by ve stravě chybět nemělo. Vejce jsou riziková, poněvadž mohou obsahovat salmonely, tedy bakterie, které způsobují průjem. Průjemovým onemocněním lze předcházet dostatečnou tepelnou úpravou. Rizikové jsou podomácku vyráběné majonézy, do kterých se přidává syrové vejce a dále se tepelně neopracovávají. Průmyslově vyráběné majonézy jsou bezpečnější. Obsahují vejce sušená a navíc přídavek octa, který zvyšuje kyselost a tím vytvoří takové podmínky, ve kterých salmonely nejsou schopny růst. Když však přidáme majonézu do pokrmů, kyselost se zase sníží, a tyto pokrmy již tak bezpečné být nemusí.

denně bychom měli sníst 1 – 3 porce

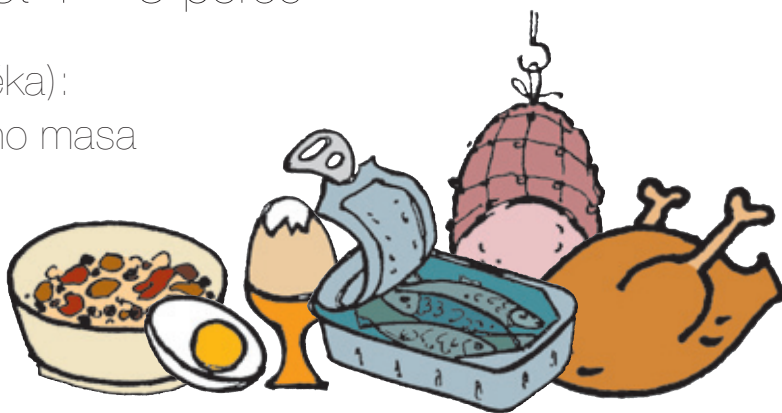
1 porce (pro dospělého člověka):

80g drůbežího, rybího či jiného masa

2 vařené bílky

miska sójových bobů

porce sójového masa



čtvrté patro pyramidy – sladkosti, tuky, sůl

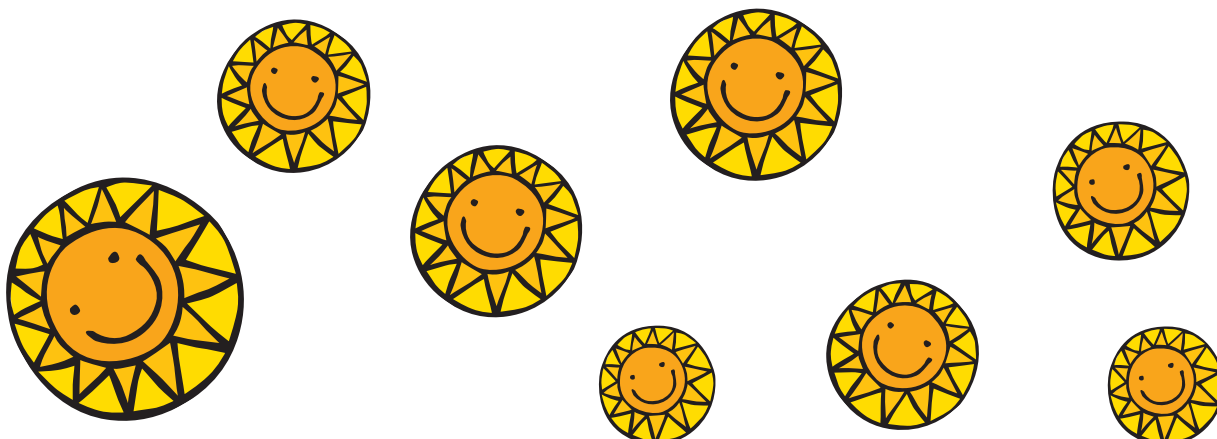
**Sladkosti** jsou zdrojem jednoduchých cukrů a také tuků, a tudíž tělu slouží jako tzv. prázdná energie. Nepřináší totiž žádné jiné prospěšné látky, pouze onu zmíněnou energii. Je zde ještě jedna zrada, chuťové buňky si rychle zvyknou na sladkou chuť a potraviny méně sladké se zdají být mdlé a nepříliš chutné. Jednoduché cukry jsou rovněž potravou pro bakterie dutiny ústní, které jsou zodpovědné za tvorbu zubního kazu. Sladkosti z našeho života nelze zcela vyloučit, nicméně je třeba jejich konzumaci radikálně snížit.

**Sůl** dodává pokrmům chuť a díky jodidaci soli je v ní obsažen tolik potřebný jód. Denní příjem by neměl přesáhnout 5 g (1 čajová lžička) a musíme počítat s tím, že sůl je již obsažena v řadě potravin, které kupujeme hotové – pečivo, sýr, masné výrobky... Zcela nevhodné potraviny pro dětský organismus jsou chipsy, křupky, pražené solené ořšky... I na slanou chuť si organismus rychle zvykne, proto někteří lidé tolik solí. Ale i tento zlovyk se dá odnaučit. Stačí, když solnička nebude na stole, bude neustále prázdná a nový balíček se solí bude schovaný v komoře. Člověk je líný tvor a nechce se mu odcházet od jídla doplňovat sůl do solničky. Nešvarem je, když člověk automaticky dosoluje, aniž by jídlo předem zkusil.

**Tuky** jsou velmi důležitou složkou potravy, rozpouští se v nich vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K. Z cholesterolu se tvoří žlučové kyseliny, vitamín D a pohlavní hormony. Navíc tuk chrání orgány před nárazy

a podílí se na regulaci tělesné teploty. Jsou zdrojem nepostradatelných mastných kyselin, ze kterých si tělo tvoří jiné nezbytné látky. Zlepšují chuť potravin. Jenže potřebné množství je mnohem menší, než člověk obvykle přijímá. Také je důležité rozlišovat tuky na rostlinné (tekuté při pokojové teplotě, kromě margarínů) a živočišné, které jsou při pokojové teplotě tuhé a navíc jsou doprovázeny velkým množstvím cholesterolu. Při koupi oleje volte raději ty jednodruhé a častěji je střídejte. Velmi kvalitní je olej olivový lisovaný za studena (panenský), má však typickou vůni, na kterou si člověk musí zvyknout a nehodí se k tepelné úpravě. Nejčastěji se přidává do salátů nebo do hotových teplých pokrmů.

I tuky na pečivo je vhodné střídat. Technologicky nejqualitnější margaríny jsou ty, které neobsahují tzv. transmastné kyseliny, které jsou škodlivé pro srdce a cévy. Pro děti není vhodné ze stravy zcela vyloučit obyčejné máslo.










základní živiny – něco málo pro praxi

# CUKRY - SACHARIDY

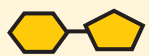
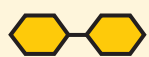

starší název – uhlovodany, karbohydráty 1g = 17 kJ (4 kcal)

jednoduché ("sladké" – jedna molekula)

-  • glukóza – hroznový cukr – ovoce, med, zelenina – sladká chuť
-  • fruktóza – ovocný cukr – ovoce, med – sladší než glukóza
-  • galaktóza – jednoduchý mléčný cukr

složené (z jednoduchých cukrů)

disacharidy – složeny ze dvou jednoduchých cukrů

-  • sacharóza (řepný cukr) – skládá se z glukózy a fruktózy
-  • maltóza (sladový cukr) – skládá se ze dvou molekul glukóz
-  • laktóza (mléčný cukr) – skládá se z glukózy a galaktóz



polysacharidy – skládají se z velkého množství molekul jednoduchých cukrů

- **škrob – zásobní rostlinný cukr** – skládá se z velkého množství glukózy. Podle tvaru jaký zaujímá v prostoru, ho dělíme na amylozu, která má tvar šroubovice a amylopektin, který má rozvětvený tvar. Škrob se nachází v mouce, v pečivu, obilninách, luštěninách, bramborech...
- **glykogen – zásobní živočišný cukr** – rovněž se skládá z glukózových podjednotek a má tvar jako amylopektin. Je pohotovou rezervou energie pro svaly a pro tkáň. Nachází se ve svalech a játrech.
- **vláknina (celulóza, hemicelulóza, pektin...)** – vláknina je nevstřebatelný a nevyužitelný sacharid, přesto má důležitou funkci. Působí na střevo jako kartáč a očisťuje ho od nečistot. Tímto způsobem ho chrání před rakovinou. Vláknu obsahuje ovoce, zelenina, luštěniny, obilniny, celozrnné pečivo, brambory, celozrnná rýže.

funkce sacharidů – "nejpohotovější zdroj energie"

poruchy metabolismu sacharidů:



- **intolerance mléčného cukru** (nadýmání a průjem po mléce)
- **cukrovka**

# TUKY - LIPIDY

1g = 38 kJ (9 kcal)

"Tuk je nejvydatnějším, koncentrovaným zdrojem energie."

základní stavební jednotky jsou mastné kyseliny jejichž kostru tvoří uhlík C:

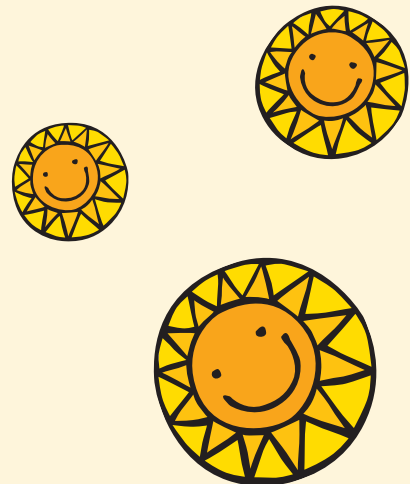
-  • nasycené (živočišné) mezi jednotlivými uhlíky je jednoduchá vazba (máslo, sádlo, lůj).
-  • nenasycené (rostlinné) mezi jednotlivými uhlíky v molekule mají jednu nebo více dvojných vazeb (rostlinné oleje, rybí tuk, margaríny). Nenasycené tuky by měly tvořit asi 2/3 celkového příjmu tuků, který by neměl přesahovat 30% celkového denního energetického příjmu.

## dělení tuků

- zjevné – máslo, sádlo, margaríny, oleje
- skryté – v uzeninách, mase, mléce, mléčných výrobcích, pečivu a dokonce i v ovoci – avokádo

## funkce tuků

- důležité pro tvorbu hormonů, žlučových kyselin a vitamínu D
- rozpouští vitamíny D, E, K, A
- chrání orgány před nárazem
- jsou zdrojem energie
- jsou součástí buněčných membrán
- zlepšují chuť a konzistenci potravin
- vyvolávají pocit nasycení
- zabraňují vysychání pokožky, udržují její elasticitu
- podkožní tuk funguje jako tepelný izolátor



## pár tipů, jak omezit příjem tuků

vyvarovat se tučných mas – vepřového prorostlého, uzenin, paštik / konzumovat nízkotučné a polotučné mléko a mléčné výrobky / roztírat tuk na pečivu důkladně, aby bylo pokryto jen tenkou vrstvičkou, odstranit tuk z masa před jeho přípravou či konzumací / omezit smažené pokrmy a jídla připravovaná na tuku / odstranit kůži z drůbeže / nezahušťovat jíškou, ale moukou rozmíchanou ve vodě či mléce

# BÍLKOVINY

## PROTEINY

1g bílkovin = 17 kJ (4 kcal)



jsou podstatou života, jedná se o:

- vysokomolekulární látky
- jsou součástí všech buněk organismu a musí být neustále obnovovány
- tvorba bílkovin v těle je závislá na jejich příjmu potravou
- bílkoviny jsou jediným zdrojem dusíku a síry, které nejsou obsaženy v jiných živinách
- jako zdroj energie jsou méně důležité
- bílkoviny nelze ve stravě ničím nahradit, protože zastávají velké množství životně důležitých funkcí:

- 1) stavební funkce – stavba a obnova buněk a tkání
- 2) podpůrná funkce – tvoří podpůrné tkáně (kosti, šlachy, vlasy, kůže)
- 3) ochranná funkce – tvoří protilátky
- 4) transportní funkce – krevní barvivo hemoglobin – transportuje  $O_2$  a  $CO_2$
- 5) katalytická funkce (urychlování chemických reakcí) – tvoří různé enzymy
- 6) regulační funkce – hormony

Základní stavební jednotkou jsou **aminokyseliny**. Z 21 aminokyselin, které člověk potřebuje k životu, je celkem 8 aminokyselin esenciálních, tzn. nepostradatelných. Tělo si je na rozdíl od ostatních neumí vyrobit a je odkázáno na jejich příjem stravou. Jsou to tyto:

**valin, leucin, isoleucin, treonin, fenylalanin, tryptofan, metionin, lyzin**

podle zastoupení esenciálních aminokyselin v bílkovině (v potravině) hodnotíme její biologickou hodnotu:

### plnohodnotné bílkoviny

- vejce • mléko • mléčné výrobky • maso • ryby

### neplnohodnotné bílkoviny

- ovoce • zelenina • luštěniny • obilniny



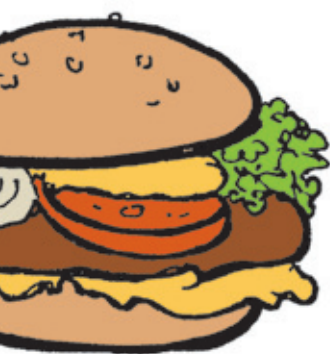


# SEMAFOR ANEB DĚLENÍ POTRAVIN PODLE ENERGIE

Nejjednodušší způsob, jak se orientovat v energetické hodnotě potravin, je rozdělit si potraviny do tří skupin podle barev semaforu.



## červené potraviny - stop!!!



Jsou takové, které jsou tučné či velmi sladké. Tělu dodávají velké množství energie, i když jich nesníme velké množství. Patří sem smažené potraviny (řízky, smažený sýr, hranolky, chipsy, koblihy...), tučné pečivo (croissant, štrúdl z listkového těsta, smažené koblížky, vdolky). Dále potom uzeniny, zejména trvanlivé salámy, měkké salámy, paštiky, klobásy, špekáčky, párky, jitrnice, jelita, tlačanky..., velmi tučné sýry – poznáte je, že na obalu je napsáno, že obsahují více než 60% tuku v sušině (hermelíny...), smetana, plnotučné mléko, sladkosti (bonbóny, oplatky, sušenky, čokoláda, zákusky, dorty, zmrzliny). Do této skupiny samozřejmě patří i oleje a tuky k namazání na pečivo. Měli bychom dbát na to, aby takovéto potraviny byly v jídelníčku (nejen dětí) pouze 4x týdně.

## žluté potraviny – pozor!!!



I tyto potraviny jsou zdrojem energie. Ale není jí tolik jako v potravinách červených. Do této skupiny patří pečivo a různé druhy obilnin (cornflakes, ovesné vločky, obilné kaše), těstoviny, rýže, knedlíky. A také sladké druhy ovoce, především banány, avokádo a hroznové víno, sušené ovoce nevyjímaje. Tato skupina potravin není, co se týče energie, nijak nebezpečná. Jen musíme hlídat množství. Nadměrná konzumace potravin této skupiny může způsobovat obezitu či nadváhu.

## zelené potraviny – můžeš!!!



Tato skupina potravin dodává tělu velmi málo energie, zato je však bohatá na jiné, velmi důležité látky – vitamíny, minerály, vlákninu...

Do této skupiny zařazujeme méně sladké druhy ovoce a především zeleninu. Tuto skupinu potravin může každý člověk konzumovat bez omezení. Dnes je na trhu nepřehledné množství ovoce a zeleniny. Ve kterémkoli ročním období si člověk může vybrat druhy levnější i dražší (např. exotické ovoce). Dávno již neplatí, že strava zdravá, tedy založená z velké míry na čerstvém ovoci a zelenině, je dražší.

Ovoce a zelenina jsou pro člověka hlavním zdrojem vitamínů. Ovoce a zeleninu nelze nahradit žádnými multivitaminovými preparáty. Příroda je mocná čarodějka a sílu přírodních vitamínů ještě podpořila různými látkami, které se nacházejí jen a jen v ovoci a zelenině. Proto je účinek vitamínů z přírodních zdrojů mnohem spolehlivější a účinnější. Farmaceutické firmy nejsou tak schopné jako příroda, i když se tak tváří. V multivitaminových preparátech je spousta umělých látek, které u citlivějších jedinců mohou vyvolat alergie. Navíc v mnoha preparátech jsou zkombinovány složky tak, že jedna omezuje funkci druhé. Už židovská kultura věděla, že mléko a maso (tedy vápník a železo) se nesmí konzumovat společně, neboť jejich účinek se navzájem ruší. Pakliže se přezí všechny rady, například v zimních měsících, odhodláte zakoupit nějaké vitamíny, řiďte se heslem: „méně je více“ – raději kupujte preparáty jednodruhové (např. Celaskon), nebo kombinaci maximálně tří vitamínů či minerálů. Nikdy ne však multivitaminy, obzvláště u dětí (pokud to však nedoporučí ze závažných zdravotních důvodů lékař).

# kolikrát za dne jíst a na jakém místě

V pravidelnosti je síla. Člověk by měl jíst 5x denně. Jídelníček by se měl skládat z dostatečně výživné snídaně, přesnídávky, oběda, svačiny a lehce stravitelné večeře. Jídla by za sebou měla následovat ve tříhodinových intervalech. Snídaně by se měla skládat ze sacharidové složky (celozrnné pečivo, cornflakes, vločky, zelenina, ovoce) a rovněž bílkovinné složky (sýr, jogurt, šunka, sardinky, luštěninová pomazánka, vejce...), vhodným nápojem je ovocný čaj, ředěný džus, čaj s mlékem, kakao – k tomu však podejte sklenici vody, neboť mléko není nápoj, ale potrava.

Ke svačině se hodí jogurt a banán, zeleninový salát, ovocný tvaroh, pudíng, celozrnná houska se sýrem a zelenina, dětská přesnídávka...

Oběd by se měl skládat z polévky, hlavního jídla a čerstvého salátu. Nesmíme zapomínat na ryby, které by měly být alespoň 2x týdně.

K odpolední svačině se hodí stejný druh potravin jako k přesnídávce. No a večeře by měla být nejpozději 3 hodiny před spaním (u dospělých), u dětí 1 a půl až 2 hodiny před spaním a měla by být lehce stravitelná, takže žádné příliš tučné a přeslazené věci, rovněž nejsou nejvhodnější nadýmová jídla (především pro ty, co mají problémy je trávit). Takže se doporučují ryby, zeleninové saláty se šunkou, vejcem, kuřecí saláty, těstovinové saláty, rizota, těstoviny...

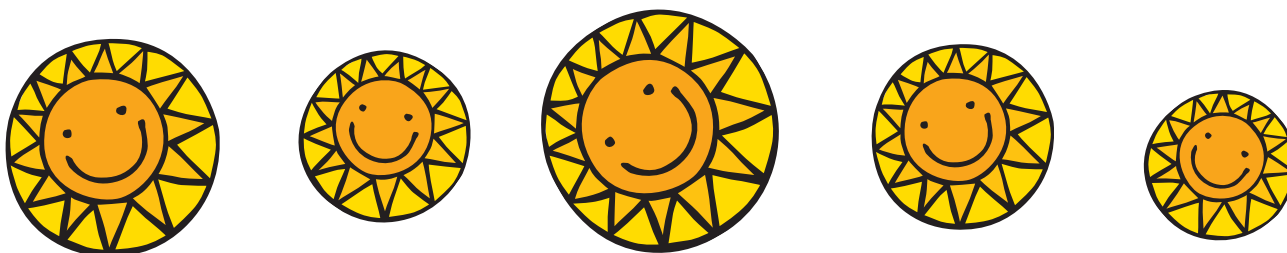
Takovýmto režimem si tělo zvykne na pravidelný přísun energie a nebude se bát hladovění, tudíž nebude mít potřebu ukládat si živiny do zásob, jak se děje u lidí, kteří jedí například třikrát a méněkrát denně.

Ke každému jídlu patří čerstvé ovoce a zelenina. Když toto pravidlo budete dodržovat, splníte tak požadovaných „5x denně“ a tělu dopřejete alespoň 400 g čerstvého ovoce a zeleniny, což je minimální doporučení dle WHO (Světové zdravotnické organizace).

Dnešní svět je velmi uspěchaný, lidé za den musí stihnout tisíce povinností a ubývá času v poklidu se najíst. Mnohdy se stává, že člověk něco honem rychle zhltně a ani neví kolik toho snědl a jakou chuť jídlo mělo. To vše je špatně. Pakliže chce zůstat člověk zdravý a silný, na jídlo si čas a klid musí najít. Každý pokrm by člověk měl jíst alespoň 15 minut a to v klidném prostředí. Pakliže naši pozornost u jídla zaměstná cosi jiného, nevnímáme ani množství ani kvalitu potravy, nekontrolujeme čas, za který jídlo sníme. Pak se stává, že i po spořádání velké porce pokrmu máme pocit, že bychom si ještě něco dali. Prostě nedáme čas žaludku vyslat do mozku signál o tom, že je již plný. Takovýto signál doputuje z žaludku do mozku asi po 15–20 minutách. Je proto dobré po jídle chvíli vyčkat, cca 10 minut, a až poté zhodnotit, zdali máme ještě pořád hlad.

Je dobré naučit se i správně pomalu jíst. Další sousto nabíráme až poté, co spolkneme to, které máme v ústech. Sousto v ústech řádně pokoušeme. V průběhu jídla odkládáme na chvíli příbor. Konverzujeme se spolustolovníky (pakliže ovšem nemáme plná ústa), snažíme se být s jídlem hotovi vždy poslední. Pro učitele platí: "Nehonit děti u jídla, nechat je jíst pomalým tempem."

Také místo, na kterém jíme, by mělo vypadat kulturně (zapomeňte na vlašák z papíru). Pěkně prostřený stůl je součástí kultury člověka. Je velmi špatným zlovykem jíst u televize, počítače, v posteli či ve stoje nebo při chůzi. Platí vše výše zmíněné.







PODROBNÝ  
ROZBOR ŠESTI  
TEMATICKÝCH  
LEKCIÍ





# PRVNÍ OKRUH UČÍME SE POTRAVINOVOU PYRAMIDOU

(níže uvedené činnosti jsou plánovány na 1 měsíc)

## cíl výuky

- děti se seznámí s potravinovou pyramidou pomocí pohádky
- děti se seznámí s jednotlivými potravinovými skupinami
- děti se naučí zařazovat potraviny do jednotlivých potravinových skupin
- děti si sami vytvoří svou knížku s potravinovou pyramidou
- pohybová aktivita s tematikou potravinové pyramidy



## průběh výuky

- 1) Paní učitelka nejdříve dětem vysvětlí, že půl roku si společně budou povídat o tom, co má člověk jíst, aby byl zdravý a také o tom, jak moc tělo potřebuje ke zdraví pohyb.
- 2) Uklidněným a pohodlně usazeným dětem pak přečte pohádku – Pyramidáček a jeho kouzelná pyramida.
- 3) Po přečtení se děti ptá, co se jim na pohádce líbilo a co ne, co si myslí, že v pohádce bylo nejdůležitějšího a co si myslí, že si z pohádky musí zapamatovat.
- 4) Paní učitelka rozdá dětem čtvrtky a nechá je, ať nakreslí kouzelnou pyramidu (spížku z pohádky) tak, jak si ji zapamatovaly.
- 5) Obrázky paní učitelka vyvěsí na šňůrku a nechá je dětem na očích.
- 6) Paní učitelka dětem velmi stručně vysvětlí potravinové skupiny (obilniny, ovoce, zelenina, mléko mléčné výrobky, maso masné výrobky a vrchol pyramidy označí jako nezdravé potraviny)
- 7) Paní učitelka na zem rozhází fotografie potravin (vystříhané z časopisů či reklamních letáků). Děti se posadí okolo rozházených výstřižků potravin. Paní učitelka řekne název potravinové skupiny a děti najdou mezi potravinami zástupce. Tak se pokračuje, dokud na zemi nezbude žádná potravina. Učitelka kontroluje děti a opravuje je, když udělají chybu. Děti si potraviny odkládají na jednotlivé hromádky. S těmi se pak přesunou ke stolu.
- 8) Na stole má každý před sebou 6 barevných papírů A4 (žlutý, zelený, oranžový, červený, modrý, bílý), 2 tvrdé papíry A4, nebo jeden tvrdý papír bílý A3 přeložený na půl = desky knihy, lepidlo, dírkoč, stuhu. Paní učitelka vede děti, aby nalepily na žlutý papír všechno, co se vyrábí z obilí – skupinu obilnin, na zelený papír – zeleninu, na oranžový papír – ovoce, na červený papír – maso a masné výrobky, na modrý papír – mléko, mléčné výrobky, na bílý papír – nezdravé potraviny. Na levé straně všech listů udělají dírkočem dvě dírký a knížku sváží stuhou. Paní učitelka ještě jednou z pohádky přečte, jak má vypadat pyramida (odstavec s tržnicí ve tvaru hory). Společně si zkontrolují své obrázky, které si původně nakreslili. Ti, co je měli dobře, si mohou obrázek přilepit na titulní stranu knížky. Ti, kteří měli chybu, si nakreslí pyramidu znova.
- 9) Na stěně je přibitá police ve tvaru pyramidy. Děti mají před sebou makety potravin nebo obaly od skutečných potravin. Mají za úkol všechny tyto potraviny umístit do polic pyramidy správně tam, kam patří.
- 10) Na magnetické tabuli jsou nakresleny dvě pyramidy – pro dvě družstva. Dvě družstva stojí za startovní čarou na druhé straně místnosti. V půlce dráhy je lavorek nebo jiná nádoba, ve které jsou vysypá-



ny obrázky potravin. Dítě na znamení vyběhne, z lavórku vybere potravinu a běží ji připevnit na správné místo v pyramidě. Vítězné družstvo si запиše 7 bodů, ti co prohráli 5 bodů. Za každou správně přiřazenou potravinu + 2 body, za špatně přiřazenou potravinu - 2 body.

**11)** Paní učitelka vysvětlí dětem, že teď už dobře znají, kam patří jaká potravina a jak se jmenuje skupina potravin, kam patří, a že je však třeba se ještě naučit, kolikrát denně máme danou skupinu potravin jíst. Všecko jim opět popíše – pro zjednodušení:

obilniny – 5x

zeleninu – 4x

ovoce – 3x

mléko a mléčné výrobky – 3x

maso a masné výrobky – 2x

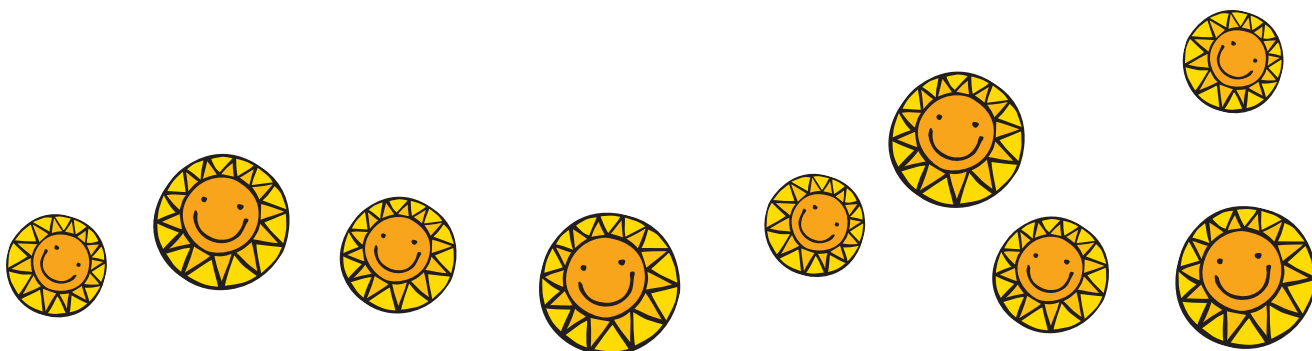
nezdravé potraviny – zřídka

**12)** Děti pochodují v kruhu a paní učitelka řekne: „poskočte tolikrát, kolikrát máte jíst denně ovoce“, „udělejte tolik dřepů, kolikrát máte jíst denně obilniny“...

**13)** Děti si mohou vybarvovat omalovánky, kterými je doplněna pohádka

## pomůcky

- pohádka o Pyramidáčkově kouzelné pyramidě
- obrázek či plastický model pyramidy
- makety potravin
- policová pyramida
- vystřižené obrázky potravin z časopisů či letáků, provázek, kolíčky
- stuha, lepidlo, dírkoč
- barevné papíry, tvrdé papíry, pastelky nebo barvy
- lavórek, křída na tabuli



# PYRAMIDÁČKOVA KOUZELNÁ PYRAMIDA

V údolí mezi zelenými kopečky ležela malá vesnička. Jmenovala se Pyramidov. Podle toho, že všechny domy zde měly tvar pyramidy. Bydleli tu samí zdraví a hodní lidé. Neměli auta a tak všude chodili pěšky, jezdili na kole či na koloběžce. V zimě, když napadl sníh, proháněli se lidé po zasněžených ulicích na běžkách, děti bruslily na zamrzlé řece. Také tu byli zdraví, protože velmi správně jedli. Všichni jedli 5x denně. Každý den spořádali hromadu ovoce a zeleniny, sladkostí velmi málo a tuku jakbysmet.

V této malé vesničce žil i malý Pyramidáček. Chlapeček zdravý jak řípa, neposedný jak pytel blech a velmi bystrý. Jedenkrát si ve školce povídali o světě, kolik je na něm vesniček jako je Pyramidov, a kde všude lidé žijí. Od té chvíle měl Pyramidáček jen jeden sen – cestovat. Dlouhou dobu přemlouval rodiče, aby





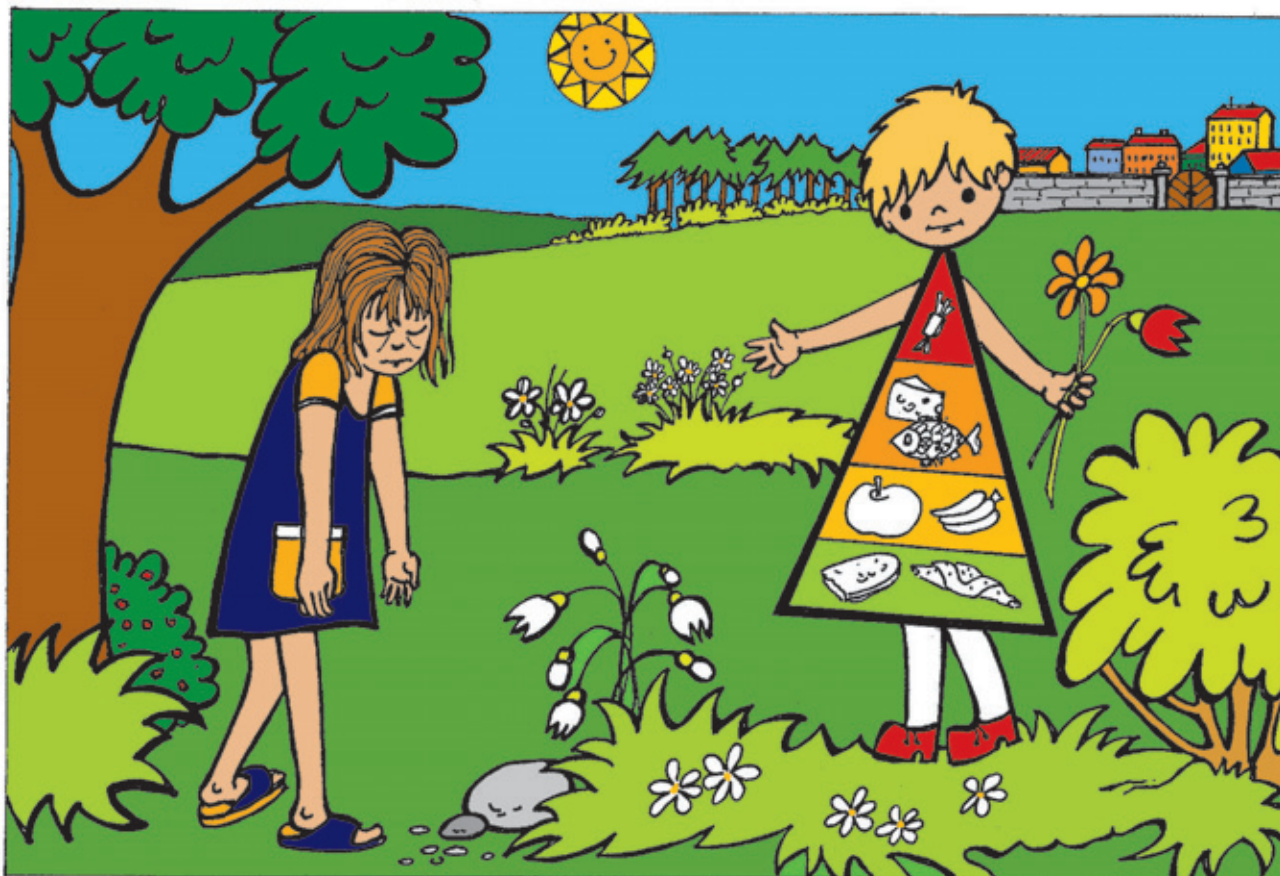
mohl do světa na zkušenou, dlouho je prosil, až svolili. A tak Pyramidáček vyrazil s batůžkem plným jídla a různých potřebných věcí. Maminka mu mávala od zápraží jejich pyramidy, dokud jí nezmizel z očí. Pyramidáček bloumal krajinou, užíval si sluníčka. Měl radost z každé rozkvetlé kytíčky. A jak tak pomalu šel den za dnem, začala se krajina pomalu měnit. Květinky tu byly jiné než doma, jinak to tu vonělo. Když šel po cestě vystlané oblázky, spatřil před sebou človíčka. Byla to mladá dívka, ale skoro ji nebylo vidět jak byla hubená a taky bledá.

„Krásný den!“ pozdravil vesele Pyramidáček, celý šťastný, že vidí živou duši.

„Hezký den,“ odpověděla dívka smutným a slabým hlasem.

„Copak že jsi tak smutná?“ zeptal se Pyramidáček.

„Nejsem smutná jen velmi, velmi unavená.“



„Tak si na chvíli odpočiň, támhle je košatý strom, tam se schovej před sluníčkem,“ poradil jí.

„To nepomůže, já jsem unavená i když ráno vstanu, tady jsou všichni unavení.“

Pyramidáček pokrčil nechápavě obočí, s dívkou se rozloučil a poskakoval po cestě dál. Zanedlouho dorazil k branám města. Zatlačil na obrovská dřevěná vrata a vstoupil na velké kulaté náměstí. Na náměstí byl zrovna trh, ale nepodobal se moc trhu v Pyramidově, kde jeden prodáváč překřikoval druhého, jeden nabízel čerstvou zeleninu, jiný ovoce, další zase čerstvé ryby nebo kuřata. Do všeho halasení bučela kráva, kejhala husa. Chodil s maminkou na trhy rád. Jejich trh nebyl na náměstí, ale na nevyšším kopci, který se nad Pyramidovem tyčil. Dole na úpatí hory byli pekaři a obchodníci s moukou a ovesnými vločkami a rýží. O kus nad nimi, v kopci, měli rozloženy své stánky zelináři. Jejich ovoce a zelenina byly vždy čerstvé, omamně voněly a lákaly všechny přítomné. A zase o kus dál nad zelináři byli prodavači nabízející mléko, sýry, tvarohy, jogurty, maso, ryby, vejce či hrášek, fazolky a čočku. Člověk se trochu zapotil, než vylezl s taškami plnými zeleniny, ovoce a pečiva právě k těmto prodavačům. A úplně na vrcholu hory, daleko a hlavně vysoko nad všemi ostatními, byl jeden jediný malý stánek. U něj seděl pán a prodával sladkosti, čokoládu, oleje, máslo, sádla a také sůl. Moc toho nikdy neprodal, protože se nikomu až na kopec nechtělo, a když už k němu někdo vylezl, zasloužil si malé lízátko, nebo kousek čokolády, protože zdolat takovou horu stálo spousty sil.



Trh v tomto městě byl jiný, byl na náměstí a prodávali tu jen zeleninu, ovoce, pečivo a mouku, taky sem tam nějakou sladkost. Prodavači nekřičeli, jen tak posedávali u stánků a někteří pospávali. Vládlo tu ticho. Nikde neběhaly děti jako v Pyramidově. Tady děti seděly u kašny a tiše si povídaly.

„To je mi divný kraj,“ pomyslel si Pyramidáček. V tom mu zakručelo v bříšku a on si vzpomněl, že zapomněl na snídani. Jenže v batůžku už nic nezbylo. Pár odrobinek, které mu zbyly z chleba, rozsypal ptáčkům. Zamířil si to do místního hostince.

„Dobrý den přejí,“ pozdravil zvesela rovnou ode dveří.

„Dobrý, dobrý, co si budete přát, mladý muži?“ zeptala se tichým hláskem hostinská

„Rád bych u vás posnídal a nabral sílu k další cestě – dal bych si krajíc celozrnného chleba se šunkou a sýrem, k tomu sklenici mléka a na zelenině nešetřte,“ objednal si Pyramidáček

„Tak to vám neposloužím – u nás dostanete pouze zeleninu a chléb. Maso se tady nejí, ani vejce, ani mléko a sýr. Tady jste ve Veganovicích, zde takové věci nejíme.“

„To jako nikdy?“

„Ne nikdy. Nikdo tyto věci nikdy neochutnal,“ odpověděla pyšně hostinská.

„Tomu nerozumím – vy nevíte jak lahodně chutná mlíčko, jak voňavý umí být sýr a jak křehké je například rybí masíčko?“

„Ne, to nevíme.“

„A z čeho čerpáte sílu? I vaše kosti musí být hodně slabé.“

„A to máš pravdu ty kluku, stačí jen spadnout a už se kosti lámou jako suchá dřívka. A unavení jsme pořád ráno i večer a nezáleží na tom, kolik hodin spíme.“

„A to je právě o tom – moje maminka vždycky říká, že jídlo musí být pestré a hlavně musí obsahovat potraviny ze všech polic pyramid.“

„Počkej, počkej,“ skočila mu do řeči hostinská. „Teď ti ani za mák nerozumím, plácáš páté přes deváté. A o jaké pyramidě to mluvíš?“

„My bydlíme v pyramidách a v komoře, kde máme uloženo jídlo, má všechno svůj řád. Dole, na nejspod-





nější polici je pečivo, tedy chléb a rohlíky a taky mouka a rýže a ovesné vločky k snídani a cornflakes, prostě vše co se dá vyrobit z obilí.

Ve druhé polici odzdoila je ovoce a zelenina, nejlepší je ta čerstvá, šťavnatá a voňavá, plná vitamínů.

V polici nad ovocem a zeleninou je maso, mléko, sýry, tvarohy, jogurty, vejce, čočka, fazolky a hrášek.

A úplně nahoře – tam, kam člověk dosáhne jen stěží, jsou sladkosti a oleje, sádlo a máslo. Já na tuto polici ze země ani nevidím a tak mě sladkosti nelákají."

„U nás jíme jen rostliny, všechno z obilí a taky spousty čerstvého ovoce a zeleniny".

„To je dobře – to je základ stravy, ale tělo potřebuje i stavební látky pro svaly a kosti a ty látky jsou v mase, sýrech, mlíčku a vejcích."

„Tak krásně o tom mluvíš, až se mi sliny sbíhají, ale já neumím uvařit žádné jídlo z masa a mléka. Nevím, jak se dělá sýr."

„Nevadí, já vám s tím pomůžu. Maminka mi s sebou do batůžku přibalila i svou kuchařku, kdybych si musel sám vařit." A tak se dali do práce. Podojili kravičku a pustili se do děláni tvarohu, sýrů a jogurtů. Za týden na to šel Pyramidáček k potoku a nalovil krásné pstruhy. Také upekli čerstvý a křupavý chleba z celozrnné mouky – to je taková mouka, která není úplně bílá jako sníh, ale má v sobě i slupky z obilných zrn. Taková mouka je zdravější a hlavně chutná mnohem lépe. Voní po oříškách. Po dvou týdnech příprav otevřeli hostinec a pozvali všechny z Veganovic na ochutnávky. Všem nesmírně chutnalo. Pstruzi na roštu, brambory zapečené se sýrem. Různé druhy čerstvých salátů, ovocné mísy. To všechno se snědlo během jednoho dne. Ale protože všechna jídla byla lehká a nesmažená, tak nikomu nebylo těžko. Pyramidáček ve Veganovicích pobyl celého půl roku. Našel si spoustu kamarádů. S paní hostinskou pomáhali všem ostatním s jídelníčkem a světe div se, všichni lidé se změnili, začali se usmívat. Na dvorcích si začaly hrát děti, najednou jich všude kolem byly mraky. Dospělým se lépe vstávalo do práce a už se necítili unavení a ospalí. Všem se začaly červenat tvářičky. Jednoho dne si Pyramidáček zabalil svůj batůžek a vydal se zase dál. Šel necelý týden, když tu se na lesní mýtině srazil s člověkem – ale jakým člověkem! Byl jak koule, všude samý faldík a jak funěl a jak byl zadýchaný, na čele se mu perlily kapky potu.



„Dobrý den,“ řekl nesměle Pyramidáček.

„Dooobrrýý den,“ zafuněl člověk a svalil se na zem.

„Je vám něco?“ lekl se Pyramidáček

„Ale nic hochu, jen jsem moc těžký a tlustý a nohy nemají sílu mě nést.“

„A proč s tím něco neuděláte?“

„Ale co? Všichni v naší zemi jsou takoví jako já. Všechny nás trápí spousta kilogramů navíc a nikdo neví co s tím.“

„Víte co, pozvěte mě k vám do země a já se pokusím vám pomoci.“ A tak pomohl Pyramidáček tloušťkovi vstát a pomalu šli k městu. V této zemi byli opravdu všichni do jednoho tlustí a kulatí jak koule. Všichni měli problémy s chůzí na delší vzdálenosti, každý trpěl nějakou nemocí. Pyramidáčkův průvodce byl kuchtík ze zdejší školní kuchyně. V lese zrovna sbíral borůvky na borůvkový koláč.

Na věži právě odbíjeli dvanáct, když tu Pyramidáčkoví zakručelo v bříšku.

„A jeжда, úplně jsem zapomněl, že je čas oběda.“

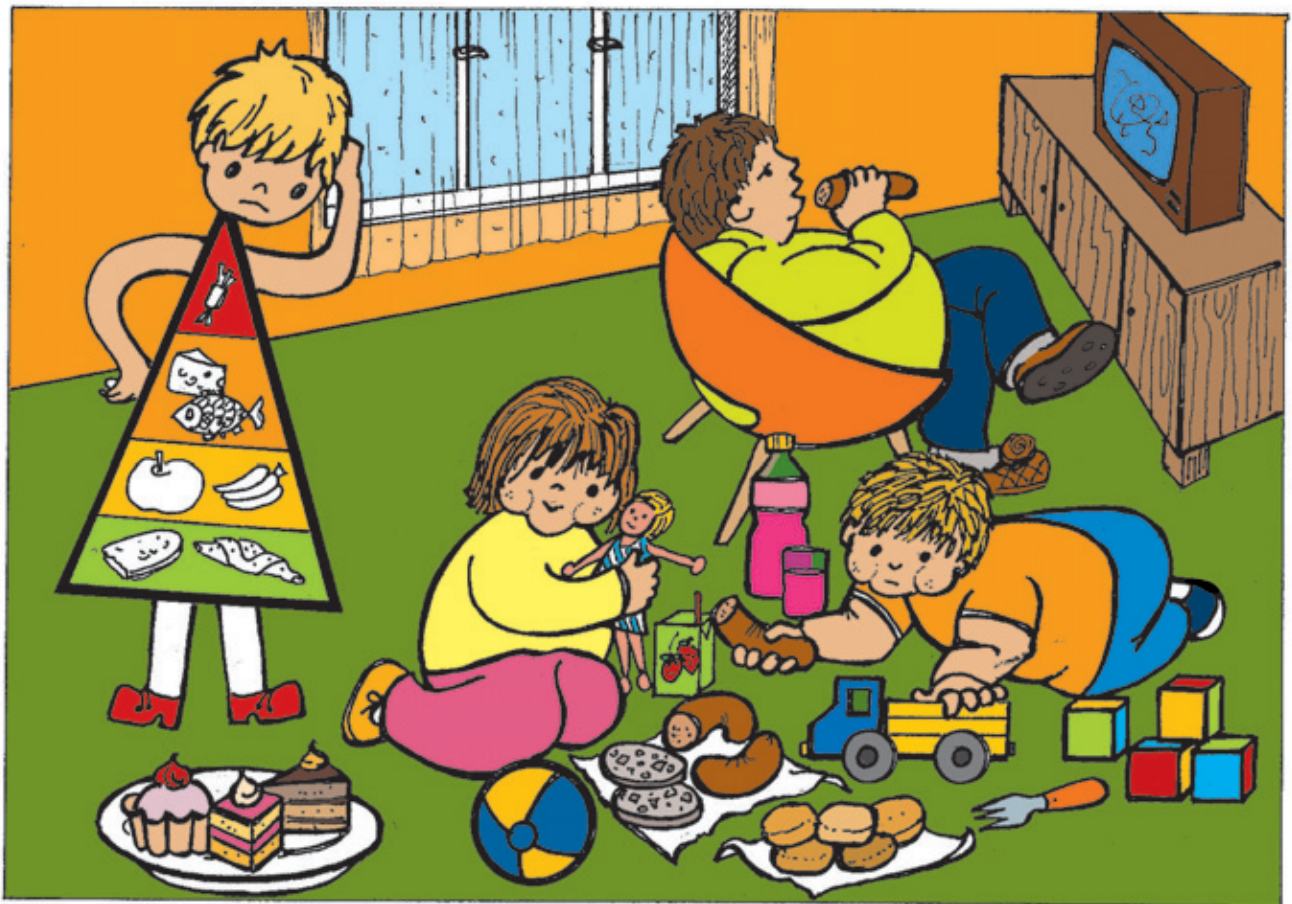
„Jestli chceš, rád bych tě pozval do naší jídelny, najíš se s našimi dětmi a třeba si hned najdeš kamarády.“

„To by bylo prima,“ zaradoval se Pyramidáček a zvesela poskakoval vedle kuchtíka.

Jen co otevřeli dveře jídelny, vyvalila se ven těžká vůně po smaženém jídle. Pyramidáček jen zalapal po čerstvém vzduchu.

Jen co se posadil ke stolu, už mu kuchtík servíroval oběd – hovězí polévku, na jejíž povrchu plavala samá olejová oka, hranolky, smažený sýr a tatarku a nakonec ke všemu koblížek. K tomu všemu příšerně sladký čaj. Děti co seděly kolem něj, sluply oběd během 5 minut a odkulily se domů. Pyramidáček bojoval, aby neurazil hostitele a snědl téměř polovinu, ale víc už to nešlo. Asi za hodinku mu začalo být strašně špatně, bolelo ho břicho, a tak ho kuchtík vzal k sobě domů a uložil jej do postele. Pyramidáček usnul hlubokým spánkem, probudila ho až vůně večeře. Kuchtík seděl u televize, jeho děti si hrály na zemi, manželka si četla a všichni u toho večeřeli. A nejedli nic jiného než tučnou klobásu a děti si po jídle daly ještě celou tabulku čokolády. Při představě, že by se měl na noc zase tak přejíst, začalo být Pyramidáčkoví opět špatně.





„Tak takhle by to nešlo!“ zakřičel na kuchtíka.

„Už vím, proč jste tu všichni jak koule a proč vás trápí tolik nemocí. Špatně jíte“

„Jak špatně jíme?“ koukal se na něj udiveně kuchtík.

„Podívejte se – všechno, co jíte, je příliš tučné nebo příliš sladké, nejíte vůbec zeleninu a ovoce, a co teprve mléko! Místo toho pijete neustále přeslazené čaje a dětem dáváte sladké limonády. A kolik si toho nakládáte na talíř. A jíte jen 3x denně. Všecko děláte tak, jak se nemá.“

Když viděl, že kuchtíkova rodina má velký zájem o to co jim vykládá, všechno jim postupně vysvětlil. A také kuchtíkovi slíbil, že mu vypomůže ve školní kuchyni a vymyslí pro děti jiný jídelníček, aby byly zdravé. A tak spolu začali pracovat. Pyramidáček kuchtíkovi nejdříve popsal, jak mají v pyramidě uspořádáno jídlo. Dole to, čeho se má za den sníst nejvíce a nahoře to, čemu bychom se měli vyhýbat anebo jíst jen velmi máličko. Podle maminčiných receptů sestavili jídelníček. Děti byly ponejprv překvapené z takové změny, ale do jídla se hned pustily, protože bylo krásně barevné a nádherně vonělo. Po jídle se jim nechtělo hned spát a tak si ještě hrály před školou, skákaly panáka, honily se, hrály na slepou bábu. Rodiče si všimli, že jsou jejich děti živější a taky, že jim hubnou před očima. A tak nebylo divu, že chtěli tento zázrak také zkusit. Chodili se s Pyramidáčkem radit a ten jim ochotně pomáhal. I v této vesnici zvané Tloušťkov strávil Pyramidáček skoro půl roku. Za tu dobu se toho hodně změnilo. Všichni obyvatelé se začali stravovat mnohem lépe, jedli spousty ovoce a zeleniny, jen výjimečně něco smažili, sladkosti dávali do polic ve spíži co nejvýše, aby je nelákaly. Jedli pravidelně 5x denně a už vůbec ne u televize či na zemi, když si děti hrály. Ale soutěžili o to, kdo krásněji prostře stůl a čím jídlo bude barevnější a lákavější. Za půl roku se všem podařilo zhubnout. Ještě ne úplně, ale dost na to, aby se ztratily nemoci a oni mohli vesele sportovat. Půl roku uběhlo jako voda a bylo načase se vrátit domů. Maminka už na něj rok netrpělivě čekala. A tak pozval pár nejlepších kamarádů do Pyramidova na prázdniny, se všemi se rozloučil a odešel domů za svou rodinou.

Doma ho všichni s láskou přivítali, kamarádi mu přichystali oslavu a on až téměř do rána vykládal, co všechno ve světě viděl a jak pomohl ve dvou zemích, aby se tam lidé cítili lépe. Všichni byli pyšní na své pyramidy, které jsou nejen jejich domovem, ale znamenají i zdraví.







# DRUHÝ OKRUK UČÍME SE O OBILNINÁCH

(níže uvedené činnosti jsou plánovány minimálně na 1 měsíc)



## cíl výuky

- děti se naučí rozeznávat nejznámější obilniny – (pšenice, ječmen, oves, žito, proso, pohanka, kroupy, vločky, jáhly...)
- děti se naučí rozdíly mezi celozrnnou a bílou moukou
- děti si pomocí hry "loto" zopakují potraviny z potravinové pyramidy

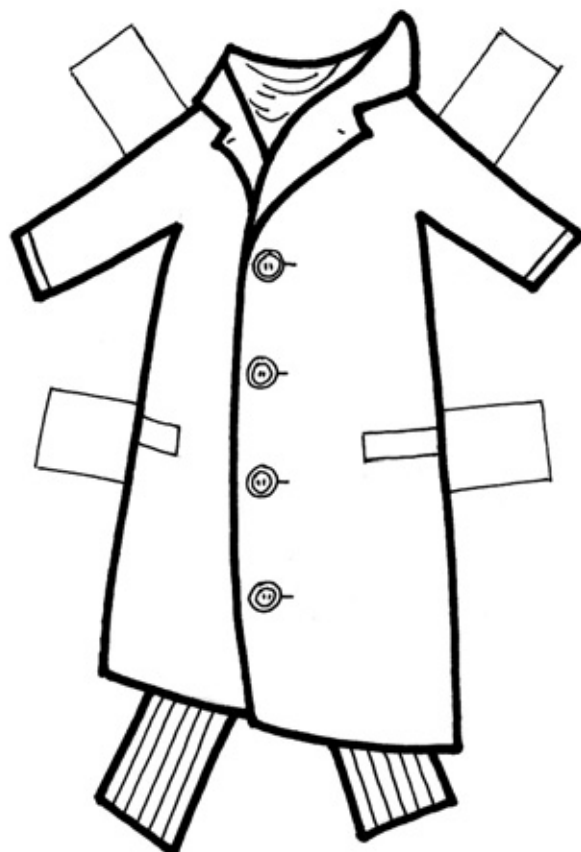
## průběh výuky

- 1) Učitelka přečte dětem pohádku „O Pyramíďčkově a mistru mlynáři“, povídá si s dětmi, co se jim na pohádce líbilo
- 2) Učitelka ukáže dětem obrázky obilovin, v miskách jsou jednotlivé druhy obilí (špalda, ovesné vločky, pohanka, jáhly, kroupy, hladká, hrubá, celozrnná mouka). Děti si vše prohlédnou a osahají. Potom se posadí ke stolkům a každá skupinka u stolu dostane lupu a 2 misky. V jedné bude bílá hladká mouka, ve druhé celozrnná hladká mouka. Děti mají za úkol jako detektivové vypátrat, jaký je mezi nimi rozdíl.
- 3) Děti dostanou obrázek svlékajícího se zrnka a na tomto obrázku paní učitelka vysvětlí rozdíl mezi bílou a celozrnnou moukou.
- 4) Hra na pravěk – jedná se o hru venku. Chlapci představují lovce a budou lovit pytlíky s pšeničnými zrníčky a dívky budou z těchto zrněk mlít mouku. Děti utvoří skupinky po čtyřech: 2 chlapci, 2 dívky. Dívky budou mít stanoviště na nějakém betonovém plácku a budou mít jako nástroj kámen velký asi jako dlaň. Chlapci budou běhat po zahradě a hledat schované pytlíky s obilíky a budou je nosit dívkám. Ty se pomocí kamenů pokusí rozdrtit obilky na mouku. Komu se povede vytvořit více mouky, vyhraje a přežije krutou zimu. K umocnění zážitku ze hry se mohou děti obléct do kostýmů pravěkých lidí (z krepového papíru).
- 5) Teď už děti vědí, jak vypadá mouka a vědí, že se dělá z obilí pomocí mletí. Ale jak se peče chleba? Děti si zahrají na pekaře. Na stolečkách mají připraveny ingredience na pečení chleba, paní učitelka má u sebe rozdělaný kvásek v hrnečku, který dětem vlije do mouky. Děti pod jejím vedením vypracují těsto a nechají ho kynout - odležet. Potom z těsta vytvarují bochníky chleba a na povrch udělají sezamovým či jiným zrníčkem svou značku. Paní kuchařky jim jejich výtvořky upečou.

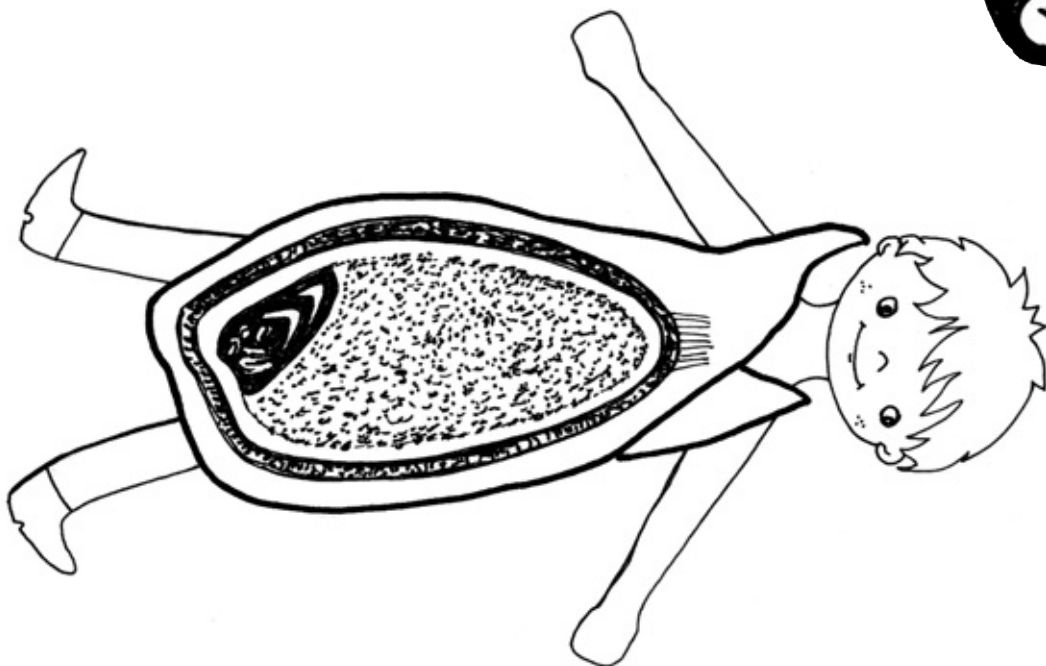
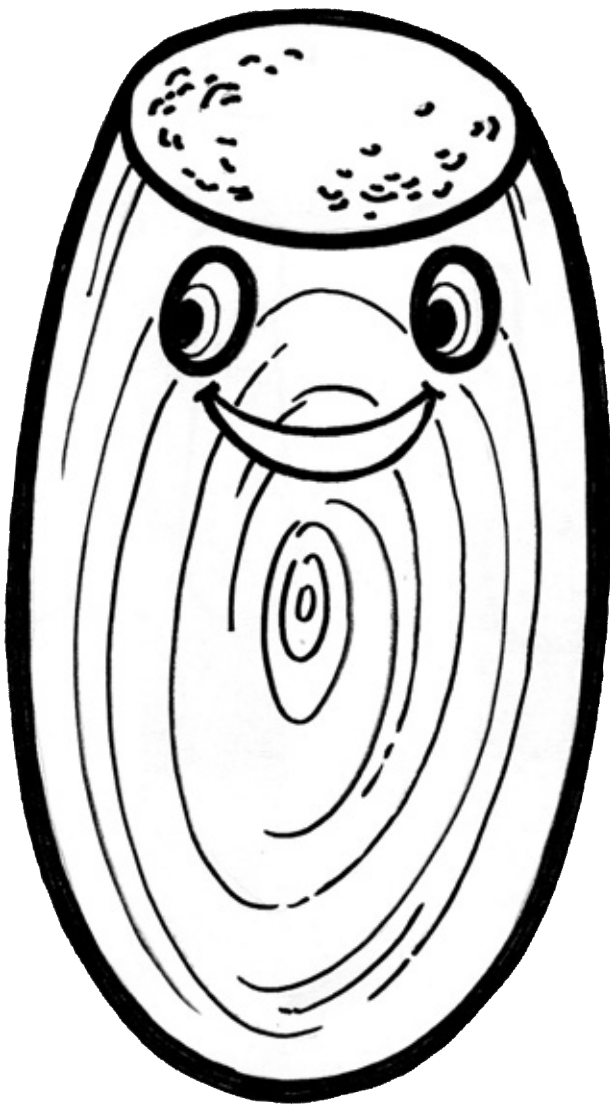
- 6) Když děti dostanou ke svačince krajíc chleba s pomazánkou, mohou si pomocí nože do pomazánky nakreslit obrázek a ještě jej ozdobit pomocí sezamu či jiných semínek. Takové veselé chlebíky děti rády snědí.
- 7) V této lekci si děti vystříhnou, vybarví a sestaví svou první loutku do divadýlka – loutka znázorňuje zástupce obilovin.
- 8) Hra ve čtveřicích na zopakování – LOTO. Děti si vytáhnou karty předlohy s obrázky potravin potravinové pyramidy. Ten, kdo je na řadě, vytáhne z balíku malou kartičku s obrázkem. Kdo má obrázek na předloze, ten si jej vezme a zakryje kartičkou předlohu, kdo první zakryje všechny obrázky předlohy, vyhrává.

## pomůcky

- omalovánky, pohádka, pastelky či barvičky
- nůžky, vystřihovánky loutek, špejle, lepidlo, cvočky
- obrázky obilovin
- misky s obilninami, celozrnná a bílá mouka, lupa
- kameny, pytlíčky s pšenicí
- krepové papíry na pravěké oblečení
- ingredience na chleba, zástěrky, aby se děti neušpinily, sezamová semínka
- obrázek svlékajícího se zrnka
- čerstvý chleba na tvarování postaviček
- obrázky či fotky potravin z reklamních letáků
- hra loto – sada







# PYRAMIDÁČEK A MISTR PEKAŘ

Jednoho krásného slunečného dne se Pyramidáček honil na louce za motýly, kteří mu neustále ulítávali. Běžel za nimi až ke starému mlýnu. Mlýn bylo staré, ale krásné kamenné stavení, pod kterým protékal potok. Do potoka se vnořovalo velké mlýnské kolo. To nabíralo na lopatky vodu a pohánělo tak mlýnské kameny, které drtily obilí.

Ke mlýnu si to zrovna vykračoval sedlákův pomocník Vojtěch a na káře vozil pytle s pšenicí.

„Ahoj, Pyramidáčku, co ty tady bloumáš, nemáš nic na práci?“

„Ani zrovna ne.“

„Tak mi pomůžeš odnést do mlýna pytle s obilím a alespoň se koukneš, jak se dělá mouka.“

„To moc rád, to jsem ještě nikdy neviděl, kupujeme ji už hotovou na trhu.“

A tak se dali do nošení pytlů do mlýna. U mlýnských kamenů stál mlynář, celý bílý od mouky.

„To je mi pomocník, ale dej pozor ať si nestrhneš záda!“

„Jak se dělá mouka, pane mlynáři?“



„To je ti celá věda, Pyramidáčku. Nejdříve musí sedlák zorat pole, pak zasít obilí a pak čeká a čeká, až se obilí zazelená a čeká dál celé léto, než na sluníčku obilí uzraje a zezlátne. Potom ho poseče a z klasů vymílá zrníčka. Ty pak sem Vojtěch doveze v pytlích a já z nich udělám mouku.“

„A jak tedy?“ nedočkavě se vyptával Pyramidáček.

„Inu, obilky se na sítech pročistí a zůstanou jen ty správně velké a zralé. Ty se pak nasypou mezi mlýnské kameny a rozdrtí se na mouku. K tomu je potřeba obrovská síla. A tou je pro nás voda – ta roztáčí mlýnské kolo a to zase mlýnské kameny. A odsud se už sype mouka zase do síta, na kterém se zachytávají velké slupky a propadnou slupky dobře rozdrčené a samotná mouka. Tak se zužitkuje skoro celé zrna a vzniká celozrnná mouka. Ta je moc zdravá, plná minerálů a vitamínů. No a z ní se pak peče chléb a rohlíky a koláče a vyrábí se těstoviny a knedlíky.“

„U nás na trhu se prodává chleba krásně tmavý a rohlíky, když rozlomíte, tak jsou vidět ty slupky, ale v Tloušťíkově pečou chleba z jiné mouky, je bílá jak sníh a i pečivo je světlé a zlaté, a když ho rozkrojíte, je krásně bílé, proč vy nepečete tak krásné rohlíky?“

„Krásné? To nemyslíš vážně. Právě takové pečivo není zdravé. Mouka, ze které se peče, nemá žádné slupky, a proto nemá ani vitamíny a minerály. A proto je člověku zcela k ničemu. A že je pečivo krásné, se ti jen zdá – to naše je krásnější a zdravější, lépe voní a jak krásně chutná, skoro jako oříšky, nemyslíš?“

Vojtěch zrovna nakládal pytle s čerstvě umletou moukou zpět na káru.

„Tak co, ty rozumbrado? Už všechno znáš?“

„Téměř, jen nevím, jak se peče chleba.“

„Tak si vyskoč nahoru na ty pytle a já tě svezu k pekaři. Mám tam zrovinka cestu.“

Pyramidáček si hověl na pytlích s moukou a Vojtěch tlačil a zvesela si pohvizdoval.

„Pane pekař, vezu vám návštěvu – tady Pyramidáček by rád viděl, jak se peče chleba.“

„No tak seskoč a honem pojď za mnou, právě zadělávám.“

A tak pekař ukázal Pyramidáčkově jak se dělá kvásek, jak se chleba hněte s vodou, solí a jak kyne a nakonec jak se dává do pece, kde zlátne a za velkého tepla na něm vzniká křupavá kůrka.

„Jsi velmi pozorný chlapec a zasloužíš si odměnu, tady máš bochník chleba. Je krásně teplý, rovnou z pece, tak ať ti chutná.“ A že chutnal, než Pyramidáček došel domů, dobrá čtvrtka byla už ujedená. Moc dobrý chlebič, voněl na hony a z celozrnné mouky opravdu chutnal po oříscích.



# TŘETÍ OKRUH UČÍME SE O OVOCI A ZELENINĚ

(níže uvedené činnosti jsou plánovány na 1 měsíc)



## cíl výuky

- děti budou znát rozdíl mezi ovocem a zeleninou
- děti se naučí, kolikrát denně mají jíst ovoce a zeleninu
- děti budou vědět, jak má vypadat každé jídlo – doplněno salátem či čerstvým ovocem
- děti se naučí ovocem si přizdobovat jídlo
- pro zatraktivnění ovoce a zeleniny si děti zhotoví z ovoce a zeleniny postavičky

## průběh výuky

- 1) Paní učitelka přečte pohádku „O plískanici a slečně chřipce“
- 2) Posléze si s dětmi povídá o důležitosti vitamínů, které chrání tělo před nemocemi, a jestli děti znají nějaké vitamíny a kde si myslí, že se vitamíny nacházejí
- 3) Paní učitelka popíše rozdíl mezi ovocem a zeleninou
- 4) Děti ve třídě jsou rozděleny na dvě družstva. Jedni jsou ovocnáři a druhí zelináři. Nějaký zlý skřítek jim přes noc rozházels všechny zásoby ovoce a zeleniny. Jejich úkolem je znovu je sebrat a dát do košíku. Po třídě jsou poschovávány obrázky ovoce a zeleniny (10 druhů ovoce a 10 druhů zeleniny). Ovocnáři hledají pouze ovoce a zelináři pouze zeleninu. Kdo nasbírá všech 10 obrázků dříve a správně, zvítězí.
- 5) Děti si z domu donesou různé druhy ovoce a zeleniny a v hodině si z nich pomocí sirek a různých výtvarných potřeb vyrobí oživé ovoce a zeleninu. Jako předloha učitelům budou složit powerpointové obrázky.
- 6) Tiskátka z brambor
- 7) Vystřížení a sestrojení dalších loutek – zástupce ovoce a zeleniny
- 8) Štafetový běh – třída je rozdělena na dvě družstva, děti stojí ve družstvech za sebou na startovní čáře a na druhé straně místnosti je nádoba a v ní rozstříhané kusy plakátu ovoce a zeleniny. Děti vybíhají,



doběhnou ke koši, vyberou jeden díl plakátu a běží zpět, když dítě doběhne na startovní čáru, vybíhá další. Na konec děti sestaví rozstříhaný obrázek.

9) Děti sedí u stolečku a před sebou mají papírový talíř. Opět jsou rozděleny do 5 skupin. Jedna skupina na talíř nalepí obrázky potravin, ze kterých si myslí, že by měla být složena správná snídaně. Druzí budou tvořit svačinu, jiní oběd, další svačinu a poslední večeři. Nesmí samozřejmě zapomenout, že ke každému jídlu patří čerstvé ovoce a zelenina. Vystříhané potraviny pak lepí na talíř. Tyto talíře si děti vystaví ve třídě.

10) Děti dostanou obrázky, na kterých chybí části ovoce a zeleniny, a mají za úkol je dokreslit

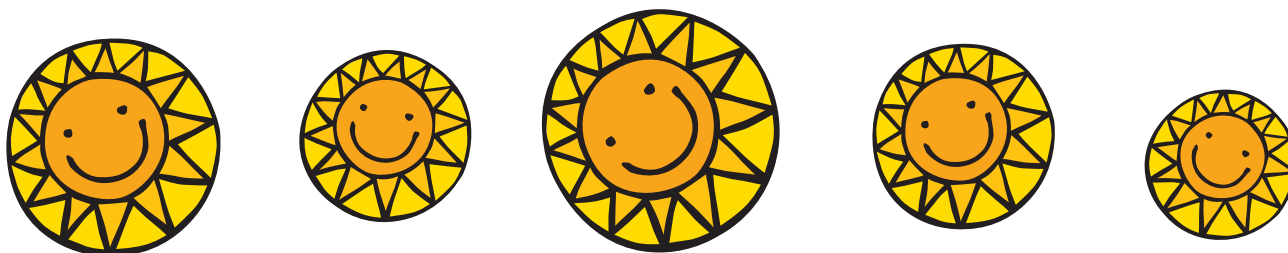
11) Děti dostanou papíry se skrývačkou. Podle pokynů obrázků vybarví – nakonec se jim objeví obrázek zdravé svačinky.

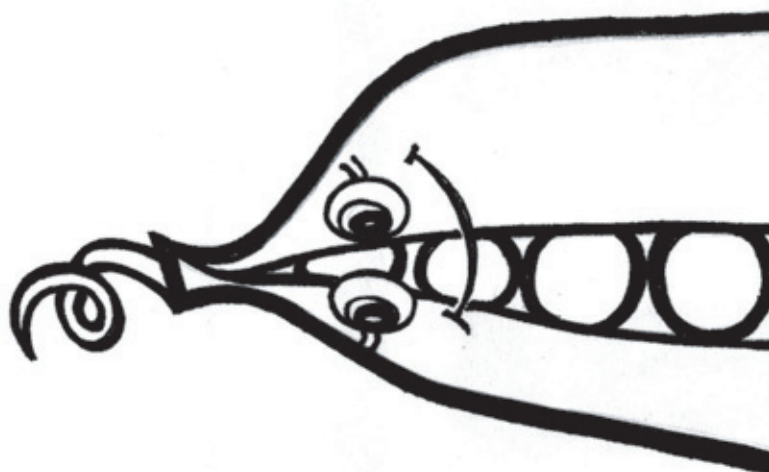
12) Děti mají na stolečku přichystány půlky skořápek od vlašských ořechů, šablony těl zvířátek na tvrdém kartónu, pastelky, barvy, nůžky, zbytky látek, lepidlo, vlnu (na fousky a ocásky). Z oříšku si tvoří zvířátka, se kterými si později mohou hrát.

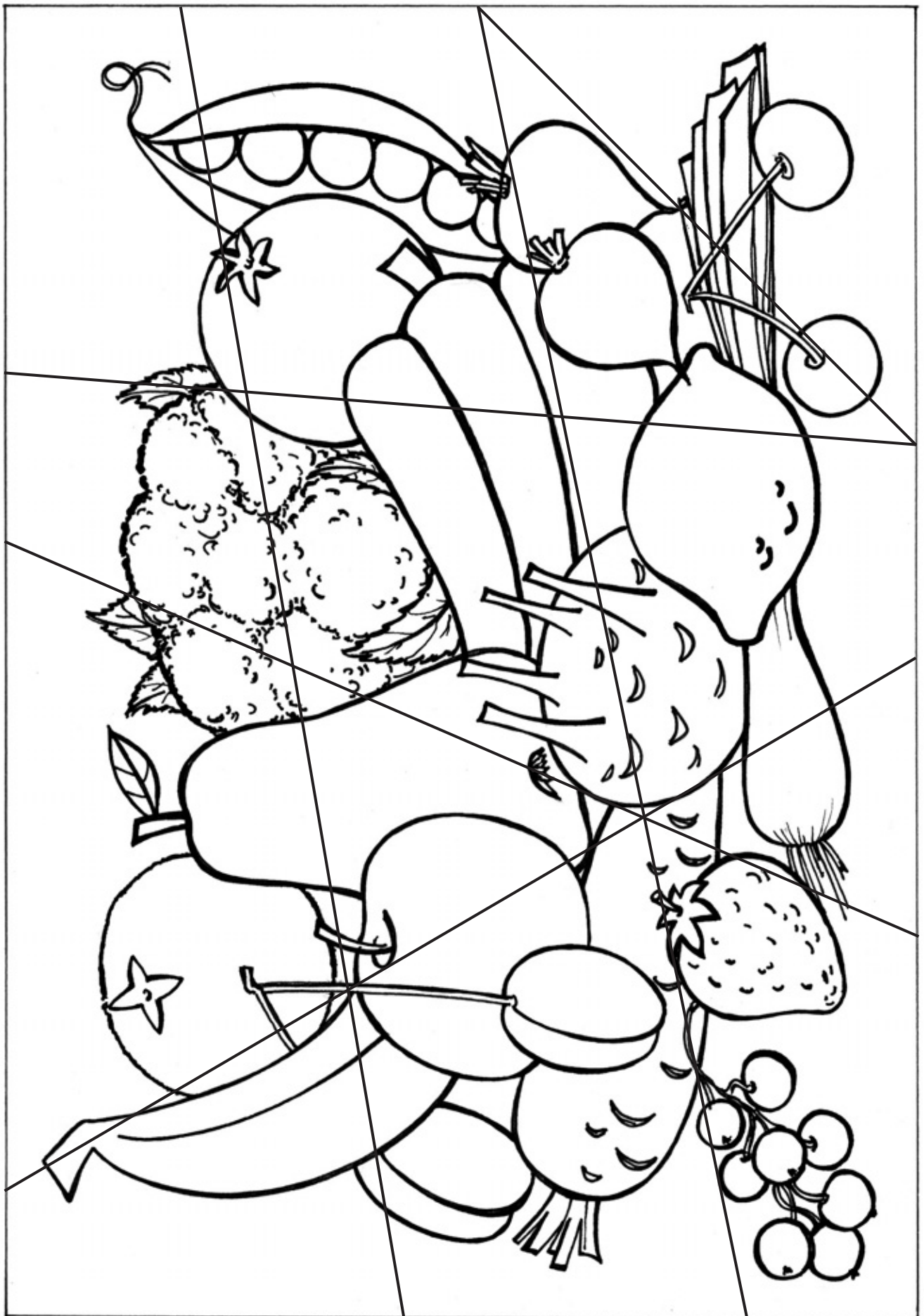
13) Najdi 5 rozdílů v pyramidách

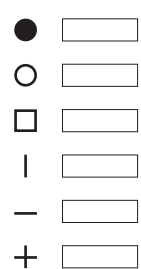
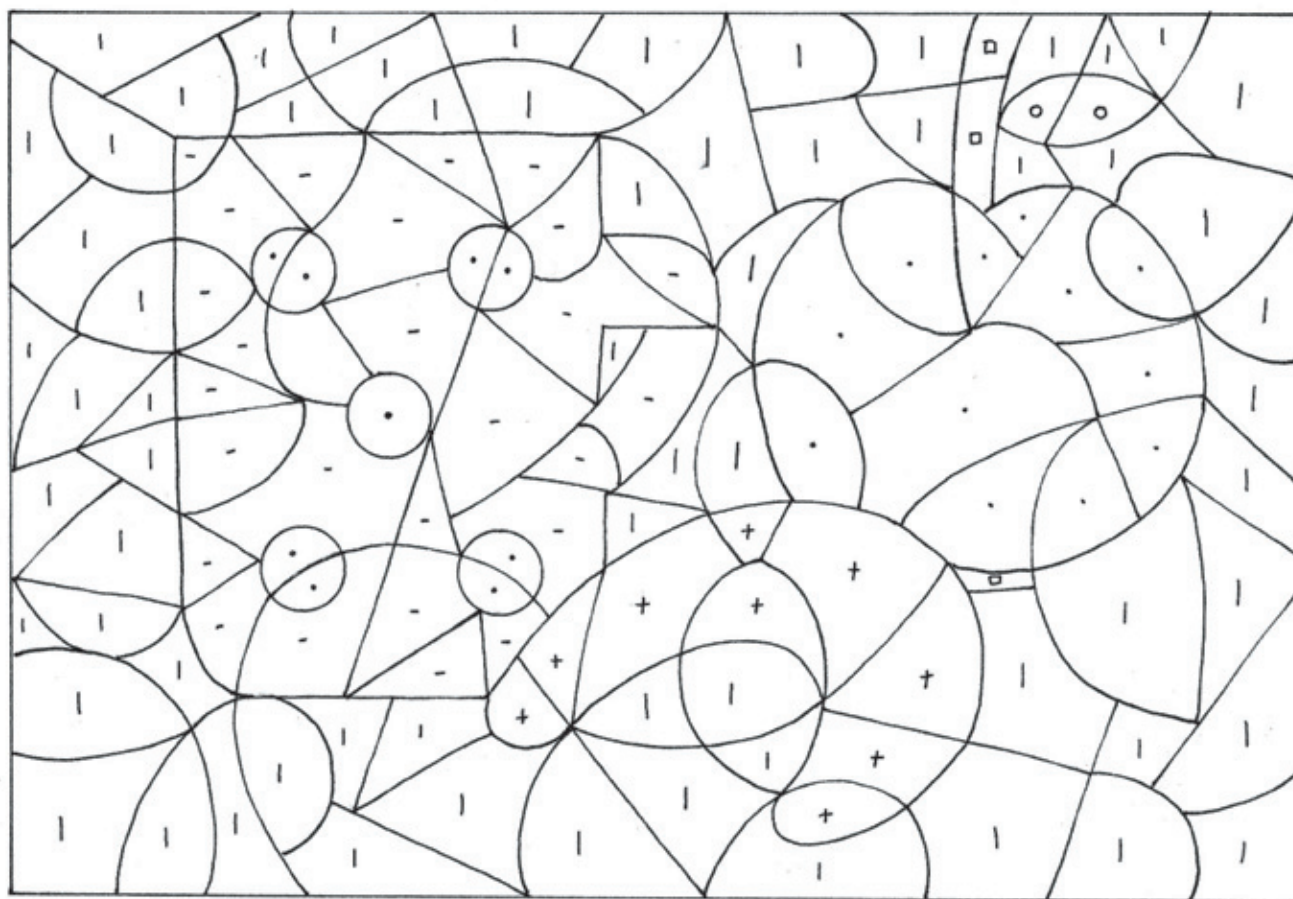
## pomůcky

- pohádka "O podzimní plískanici a slečně chřipce"
- nůžky
- obrázky ovoce a zeleniny, papírové talíře
- ovoce, zelenina, sirky (očička)
- skořápky od vlašských ořechů, šablony zvířátek z kartonu, látky, vlny
- špejle, lepidlo, pastelky, barvy
- brambory
- papír s nedokresleným ovocem a zeleninou
- papír s rozdílnými pyramidami
- plakát ovoce a zeleniny na rozstříhání
- papír s obrázkem zdravé svačiny

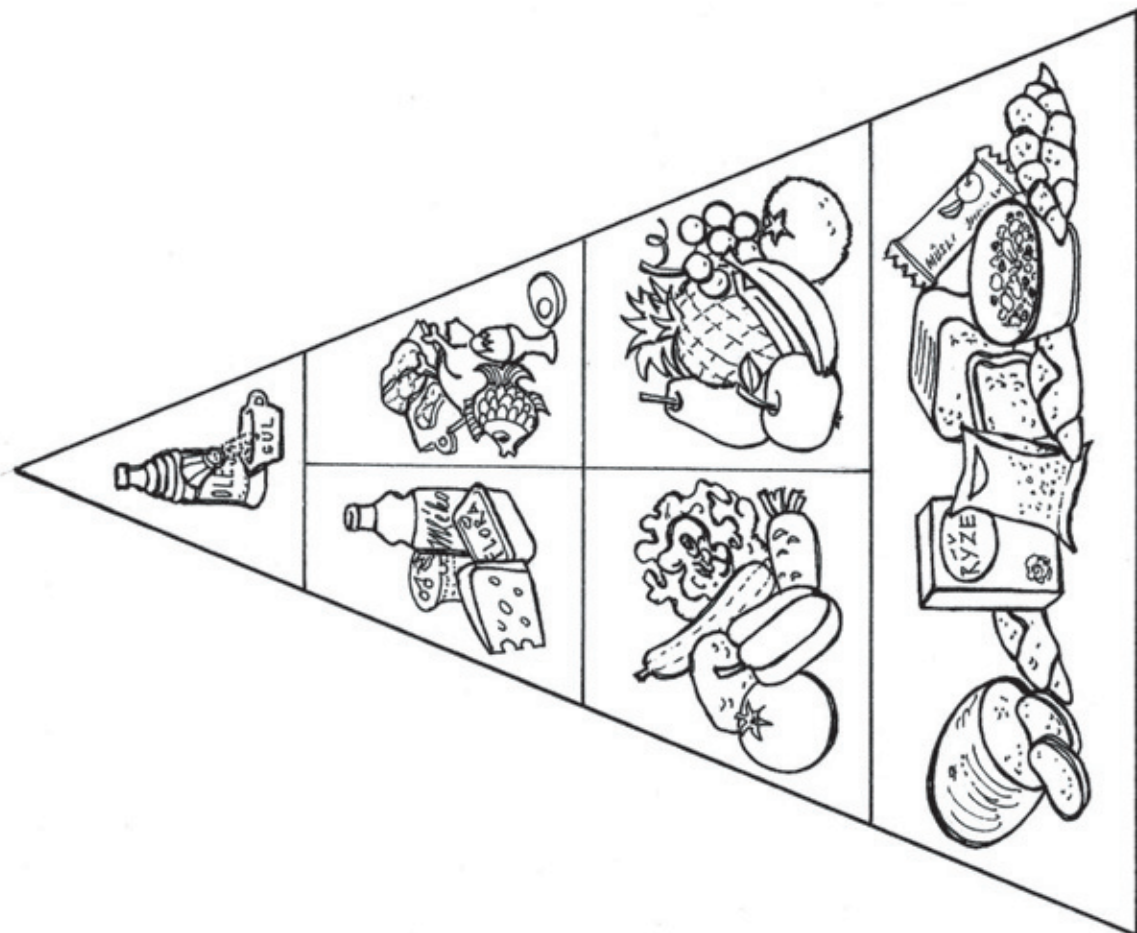
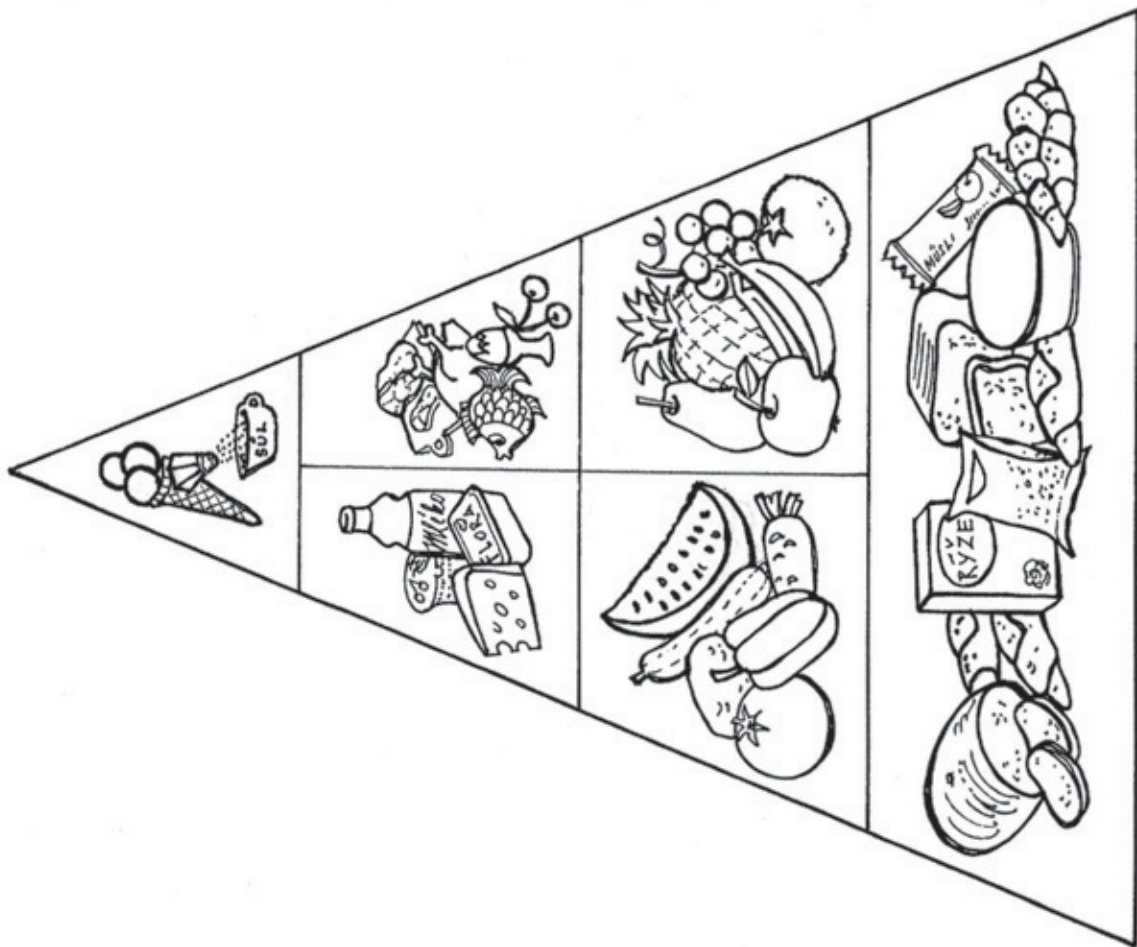












# O PODZIMNÍ PLÍSKANICI A SLEČNĚ CHŘÍPCE

A zase je tu podzim, sluníčko ztrácí na síle a hodně často prší. A tak i dneska zrána. Pyramidáčka vzbudilo ťukání kapiček na sklo okna v pokoji. Venku byla úplná plískanice. Foukal studený vítr, bylo zamračeno a deštivo. Ti, kdo nemuseli jít ven, věru ani nešli. Jenže Pyramidáček musel. Škola volá, jak říká maminka. A tak vstal z postýlky a šel si opláchnout obličej, aby nebyl tak ospalý a pokračoval dál do kuchyně, kde už to vonělo zdravou snídaní. Na stole se kouřilo z konvice s jahodovým čajem.

„Dobré ráno synku“, pozdravil zvesela tatínek.

„Ahoj, dobré ráno maminko.“

„Dobré ráno – posad' se a v klidu se nasnídej“.

Na stole ležela ošatka s celozrnnými houskami, na talířku před sebou měl nakrájený sýr, šunku, mrkev, okurku a rajčátko. Nalil si čaj a pomalu snídal, mezitím si s maminkou a tatínkem povídali, co je dneska čeká a v kolik se vrátí domů a co by měl Pyramidáček doma udělat, až přijde ze školy. Asi za čtvrt hodiny se Pyramidáček najedl, popadl balíček se svačinkou, kterou mu do školy přichystala maminka a šel se umýt a obléci.

„Vezmi si svetr!“ křičela na Pyramidáčka maminka. A měla pravdu, venku opravdu foukal studený vítr a dával všem jasně najevo, že krásné léto skončilo a je tu podzim, dobrý přítel zimy.

Po cestě do školy nepotkal živou duši, bylo to trochu podezřelé. Ani před školou nepostávaly hloučky jeho kamarádů. Stála tam jen drobná dívka, kterou ani neznal. Přišel blíž ke dveřím a všiml si na nich nalepené bílé cedulky - CHŘÍPKOVÉ PRÁZDNINY.

„Co to znamená?“ zeptal se Pyramidáček dívky.

„No, že jsou všichni nemocní, mají chřipku a teplotu, škrábe je v krku, teče jim z nosu a musí ležet v posteli, pít heřmánkový čaj s medem a potit se.“

„A jak to, že ty jsi zdravá?“

„Inu, to tak bývá, někdo je nemocný a někdo zdravý, však i ty nejsi nemocný.“

„Já nebyvám nemocný, všechna nachlazení se mi zdaleka vyhnou!“ chlubil se Pyramidáček.

„A tak na to bych se podívala,“ řekla dívka a rozkašlala se. Ani si nezakryla pusou. Pyramidáčka celého poprskala.

„To tě doma neučili, že si máš dát ruku před pusou, když kašleš? Moc zdravě teda nevypadáš!“

„Ale to nic, to mě jen zima pošimrala v krku.“

„Jen aby...“ zapochyboval Pyramidáček.

„Co budeme dělat celý den, když nám odpadla škola?“

„Půjdeme si hrát, ale nejdřív mi řekni, jak se jmenuješ? Já jsem Pyramidáček.“

„Mě říkají Chřipule.“

„To je zvláštní jméno.“

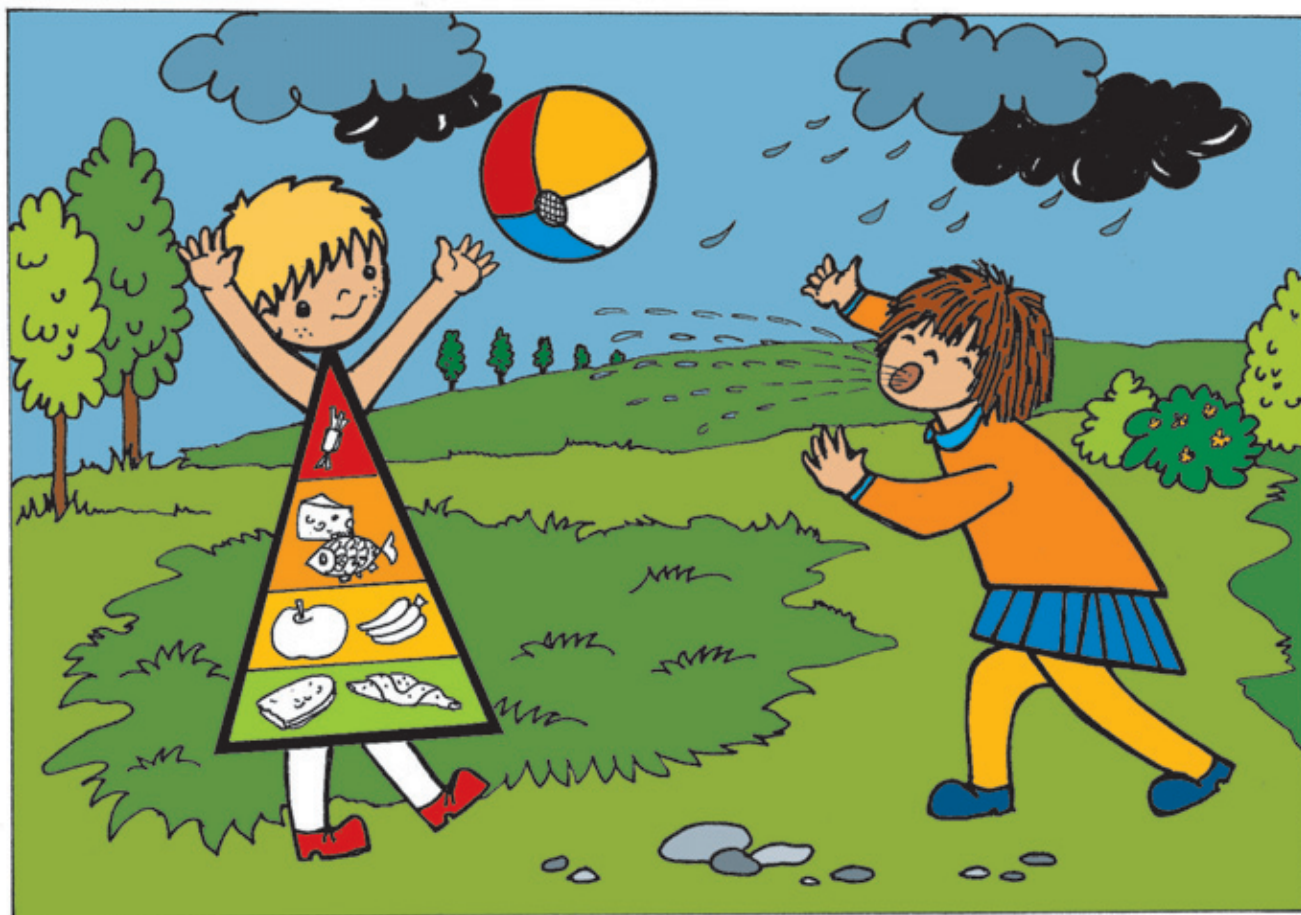
„To tvoje taky, to si nemysli,“ obořila se dívka.

A tak si šli hrát. Nejdříve se toulali po městě, navzájem se honili, na zahradě u Pyramidáčka si házeli míčem.

„Je mi už trochu zima, asi půjdu domů.“

„Ještě nechod,“ žadonila Chřipule.

„Znám ještě spoustu her, které jsme nehráli.“ A tak ještě chvíli zůstal, ale potom mu byla už hodně velká zima, od deště byl celý promočený a tak se rozloučil a šel domů. Doma si napustil horkou vanu a uvařil



si čaj. Když vylezl z vany, snědl si svačinku, co mu maminka nachystala do školy. Pomeranč, mandarinku, jablíčko a jogurt.

Odpoledne přišla z práce maminka.

„Ahoj Pyramidáčku, jak bylo ve škole?“

„Žádná nebyla, máme chřipkové prázdniny. Do školy jsme přišli jen já a Chřipule.“

„Kdo to?“

„Chřipule. Jedna holka, ani jsem si jí před tím ve škole nevšiml. Ale když jsme neměli školu, tak jsme si spolu aspoň pěkně pohráli.“

„Ty sis hrál s Chřipulí? A víš ty, kdo to je?“

„Říkám, že nevím, že jsem ji viděl prvně.“

„Tak za prvé, s cizími lidmi si nemáš jen tak hrát a za druhé, Chřipule je chřipka – ta zákeřná nemoc, co skolila tvé kamarády. A nutila tě být s ní venku ať taky nachladneš a určitě na tebe i prskala, vid’ že jo?“

„No sem tam mě poprskala, to je pravda. A to teď znamená, že budu taky nemocný?“

„Ale kdepak, jíš denně spousty vitamínů a ty tě ochrání.“

„Co jsou to vitamíny?“

„To jsou malinkatí, ale nenahraditelní pomocníci. Bydlí v ovoci a zelenině a když je pravidelně jíš, tak ochraňují tvoje tělo před nemocemi. Jsou taková tvá stráž a žádnou nemoc do těla nepustí.“

„Tak to je teda musím jíst pořád“

„Ano, pamatuj si, ovoce a zeleninu 5x denně.“

„To hravě zvládnou. A ti, co mají chřipku, vitamíny nejedli?“ ptal se všetečně Pyramidáček.

„Asi ne a teď se trápí v postýlkách a ty si nemáš s kým hrát“, dodala maminka a už krájela zeleninu na salát k večeři.



# ČTVRTÝ OKRUH UČÍME SE O MLÉCE A MLÉČNÝCH VÝROBKÁCH

(níže uvedené činnosti jsou plánovány nejméně na 1 měsíc)



## cíl výuky

- děti se naučí proč je mléko tak zdravé pro zuby a pro kosti
- celý týden si budou vybarvovat Holčičku Kostičku. Každý den, když vypijí porci mléka či snědí porci mléčného výrobku, vybarví políčko na Kostičce.
- z krabic od mléka a z PET lahví od mléka si udělají hračky
- naučí se, které potraviny jsou z mléka vyrobeny
- naučí se, kolikrát denně jíst mléčné výrobky či pít mléko

## průběh výuky

- 1) Paní učitelka přečte dětem pohádku „Jak Pyramidáček zabloudil až do Křivákovic“
- 2) Děti si s paní učitelkou povídají, proč je mléko a výrobky z něj tak důležité, jaké znají mléčné výrobky, a které jim chutnají.
- 3) Dostanou papír s obrázky různých potravin a mají za úkol vybarvit nebo zakroužkovat ty, které se vyrábějí z mléka.
- 4) Děti si z domu donesou různé obaly od sýrů a krabice z mléka. Ve školce si z nich pak postaví figurku kravičky. Jednotlivé krabice a krabičky nejdříve oblepí bílým papírem (za pomoci paní učitelky), potom je pomalují barvami a skvrnami tak, jak chtějí, aby kravička vypadala. Na krabičku, která reprezentuje hlavu, nakreslí obličej krávy. Krabice pak k sobě nalepí, nebo pospojují špejlemi.
- 5) Z PET lahví od vypitého mléka si děti udělají veselé kuželky. Lahve nejdříve naplní malými smotky z novin, aby láhev byla těžší. Do kbelíku s tapetovacím lepidlem, děti namáčejí papíry a oblepují jimi PET



lahve. Po zaschnutí na ně nakreslí obličej, oblečení atd. Lahve pak postaví na jeden konec místnosti a kutálením míčku se je snaží všechny srazit.

6) Krabice od mléka děti opět obalí papírem a na takto čistou krabici si nakreslí, jak by chtěli, aby vypadal obal mléka, který by se jim líbil, který by si rády koupily

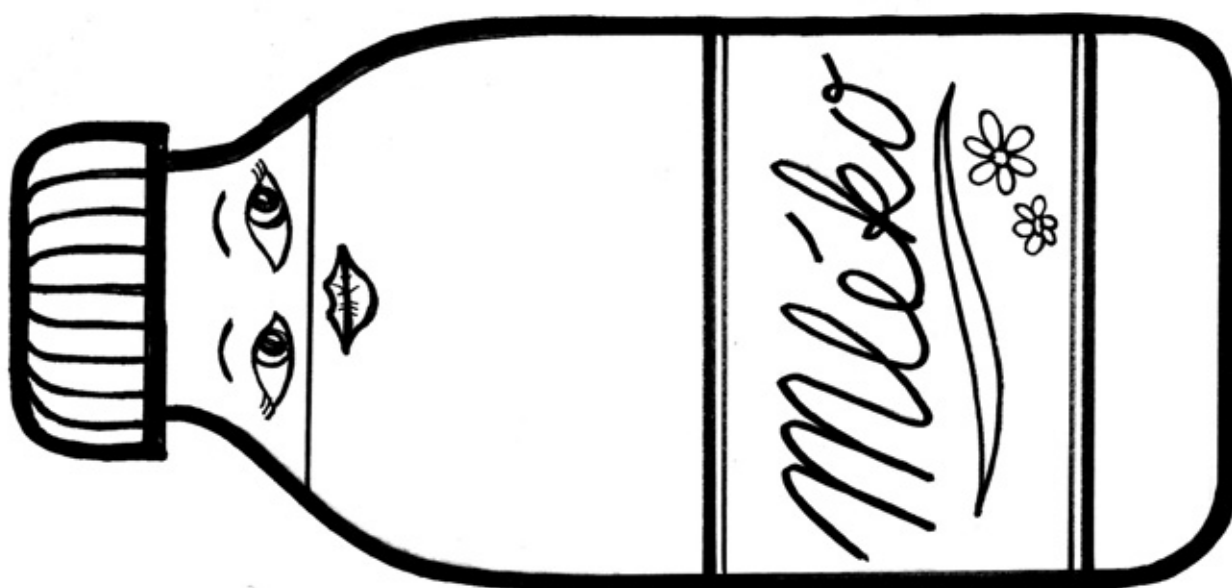
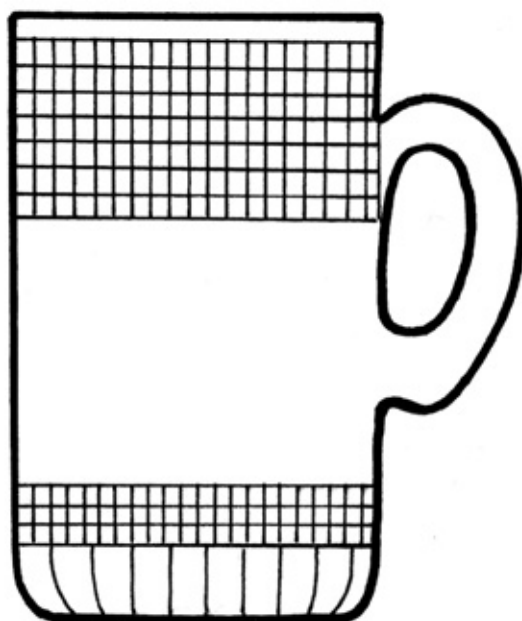
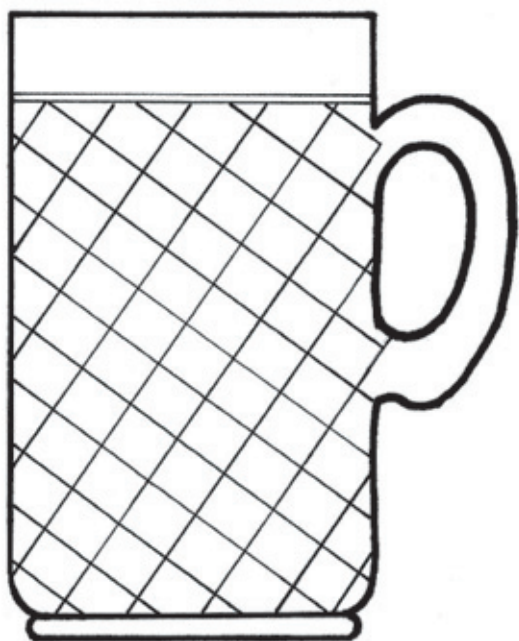
7) Děti si vystříhnou, vybarví a sestrojí loutku, která reprezentuje zástupce mléka a mléčných výrobků.

8) Pohybová hra – házení PET lahví naplněných papírem či látkami na cíl. Ten, kdo trefí cíl (velký koš), dostane obrázek hrnečku s mlékem. Kdo jich nasbírá nejvíce, zvítězí, „má nejsilnější kosti“, neboť získal nejvíce hrnečků s mlékem.

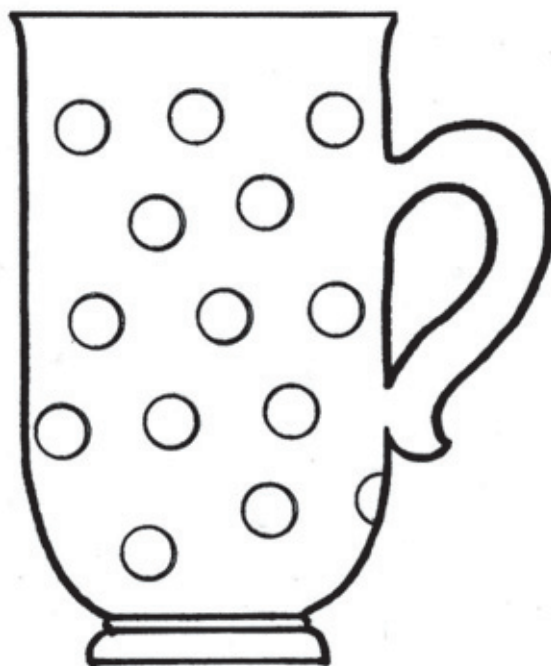
## pomůcky

- pohádka "Jak Pyramidáček zabloudil do Křivákovic"
- papír s Holčičkou Kostičkou
- krabice od mléka, krabičky od sýrů, PET lahve od mléka,
- špejle, lepidlo, nůžky, papíry, barvy, pastelky
- lepidlo na tapety, noviny či látky na vyplnění PET lahví
- papír s loutkou
- obrázky hrnečků s mlékem











# JAK PYRAMIDÁČEK ZABLOUDIL AŽ DO KŘÍVÁKOVIC

V onu sobotu svítilo krásně sluníčko, ale Pyramidáček měl nějakou lenošnou náladu, seděl doma na podlaze a hrál si s dřevěnými zvířátky. Kolikrát mu už dneska maminka říkala, ať se jde proběhnout ven, že je tam krásně, ať nesedí doma jako pecka, ale Pyramidáček nechtěl. A tak ho maminka poslala do lesa na hříbky. Mohla se na něj spolehnout. Houby znal velmi dobře, tatínek ho učil, které jsou jedlé a které ne, a jak pozná jedovatou houbu. Pyramidáček vzal košík a loudal se směrem k lesu co noha nohu mine. Sotva však došel do lesa, udeřila ho do nosíku vůně hříbků. Hned viděl jednoho a tamhle byl druhý a vedle něj třetí, opodál další a o kousek vpravo seděl v mechu krásný hříbek se sametovou čepičkou. A tak poskakoval z místa na místo a sbíral a sbíral a košík byl těžší a těžší. Když už ho skoro nemohl zvednou, narovnal skrčená záda a rozhlédl se kolem. A v tu chvíli zjistil, že je zle. Byl tak zabraný do sběru hříbků, že sešel z cesty a úplně se ztratil. Najednou mu bylo do pláče. Jak se dostane k mamince. Ale sebral rozum do hrsti a řekl si, že půjde jedním směrem a že někam dojít musí a tam se zeptá na cestu do Pyramidova. A tak šel přímo za nosem. A šel i s tím těžkým košem plným hub. Když byl na cestě dvě hodiny, začal les najednou řádnout a na obzoru prosvítal jeho konec. Za posledními stromy byl palouk a za ním se už rýsovaly střechy stavení. Radostí mu poskočilo srdíčko. Když došel k prvnímu domku, rozhlídl se po dvorku, ale nikoho neviděl. Měl obrovský hlad a chuť na čerstvý chleběk s křupavou kůrkou namazaný máslem a posypaný pažitkou a k tomu jak jinak než kakao. Jéje, to by spořádal celý bochník chleba. Zklepal na dveře. Chvilí se nic nedělo, až pak uslyšel ťukání a šourání se ke dveřím. Otevřela mu zkrivená paní, nohy křivé jak hnáty, ruce jakbysmet, záda shrbená, až se lekl.

„Koho pak nám to sem vítr zavál, ale ale, podívejme, jaký pěkný klouček. Ty jistě nejsi zdejší. Pojď dál.“

Pyramidáček se docela bál. Paní vypadala jako ježibaba, ale překonal strach a vstoupil dovnitř. V místnostech to nevypadalo nijak strašidelně, ba naopak všude byl pořádek, všechno uklizeno a srovnáno. Na Pyramidáčka dýchlo kouzlo domova. Hned se cítil lépe.

„Odkud k nám přicházíš?“

„Z Pyramidova.“

„No, to je kus cesty, a co tě k nám vede?“

„Ale maminka mě poslala pro hříbky do lesa a já zbloudil, a jak jsem se snažil najít cestu domů, došel sem až k vám.“

„To musíš mít velký hlad. Co ti mohu nabídnout?“

„Mám hlad jako vlk, dal bych si chleběk s máslem, pažitkou a k tomu kakao.“

„Nevím ani co je máslo, ani co je kakao.“

„Máslo se maže na chleba, aby lépe klouzal do krku a kakao je prostě mléko a v něm kakaový prášek.“

„No, namísto másla tady používáme sádlo a s kakaem tě nepotěším, mléko v naší vesnici nenajdeš. To je stará kletba, která nad námi visí.“





„Jaká kletba?“ vyděsil se Pyramidáček.

„No, je to už mnoho a mnoho let, co se vesničané pohádali s pasákem krav. Nechtěli, aby se krávy pásly na jejich loukách a tak pasáček odešel, ale ještě než opustil naši vesnici, prokletel nás. Řekl – bez krávy není mléko a bez mléka přichází na člověka bolest.“

„A od té doby jste neměli mléko?“

„Věru ne.“

„A o jaké bolesti mluvil?“

„Od té doby co odešel, se začaly rodit zvláštní děti. Teda, narodí se vždy zdravé a krásné, ale jakmile maminka miminko přestane kojit, začnou se mu křivit všechny kosti. Všichni tu špatně chodíme a nohy nás bolí a bolí. A děti si už venku nehrají, protože jim křivé nožky neslouží.“

„A čím to je, to křivení?“ ptal se zvědavě Pyramidáček.

„Jo, chlapče, to kdyby někdo věděl...“

„Poradíte mi, jak se co nejrychleji dostanu domů, aby maminka neměla strach?“

„To víš, že jo“, usmála se zkrivená paní a popsala Pyramidáčkovi podrobně cestu tak, aby už nezabloudil. Pyramidáček dorazil domů ještě před setměním a už od zápraží mamince překotně vykládal, co všechno viděl. Maminka ho vyslechla a hned jí bylo jasné, co se těm ubohým lidem stalo a co znamená ta kletba.

„To je jasná věc. Ti lidé nepijí mléko a když nemají mléko, nemají z čeho vyrábět sýry a tvaroh a jogurty. A když nepijí mléko a nejí mléčné výrobky, mají velmi slabé kosti. Ty je potom bolí a lehce se zlomí. Mléko a mléčné výrobky musí jíst člověk až 3x denně, aby byl silný a zdravý. To je ale nadělení. Tohle všechno jim musíme povědět a poradit, co dělat.“

A tak se na druhý den vydali do Křivákova společně a nešli sami, vedli ještě tři kravičky a býka jako dárek. A v Křivákově je naučili, jak se o kravičky starat, jak je hnát na pastvu, jak je správně dojit a tak získávat zdravé mlíčko, jak z mlíčka dělat sýry, jogurty a tvaroh.

A tak tam už teď žijí určitě lépe. Kostí se už dětem nekřiví a jednou z nich vyrostou zdraví dospělí lidé.



# PÁTÝ OKRUH

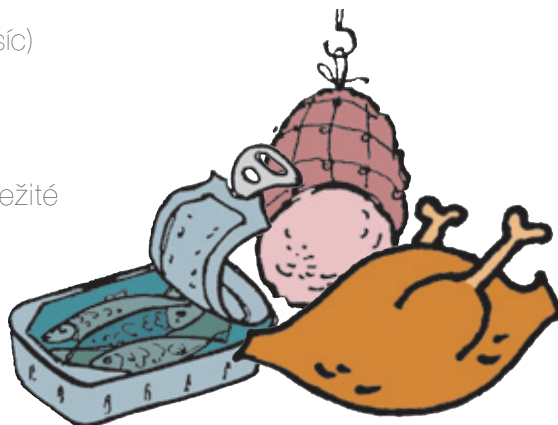
## UČÍME SE O MASE

## A MASNÝCH VÝROBKÁCH

(níže uvedené činnosti jsou plánovány minimálně na 1 měsíc)

### cíl výuky

- děti se naučí, proč je maso ve stravě nenahraditelné a důležité (silné svaly, růst dětského organismu, krvetvorba – železo)
- dozvědí se, proč nejsou zdravé a pro děti vhodné uzeniny
- ze skupiny uzenin budou znát ty, které mohou jíst (ne však každý den)



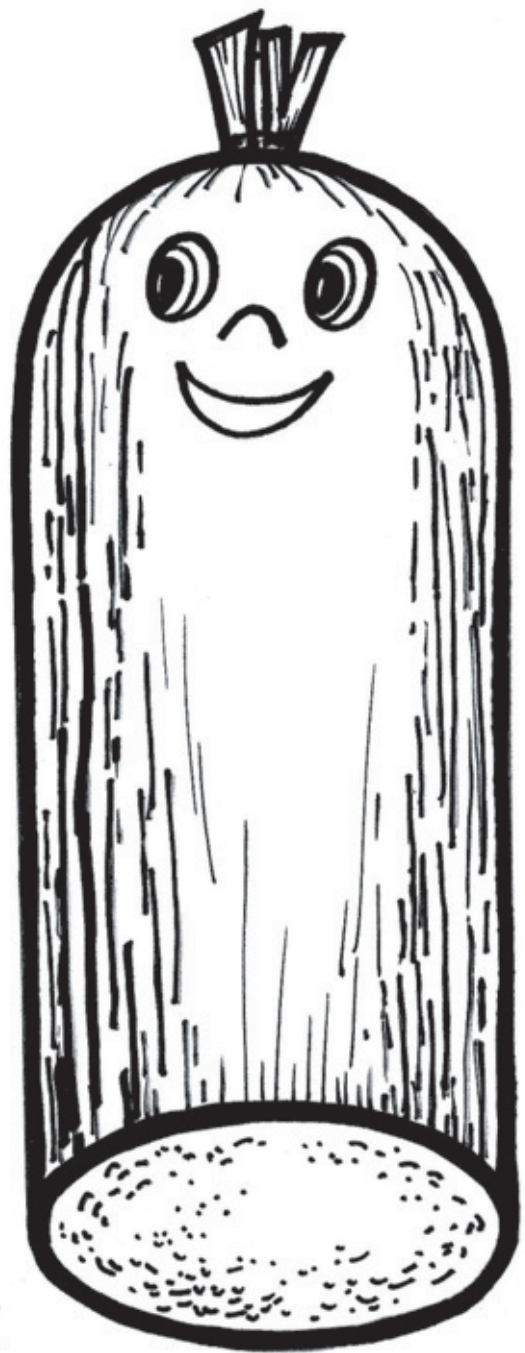
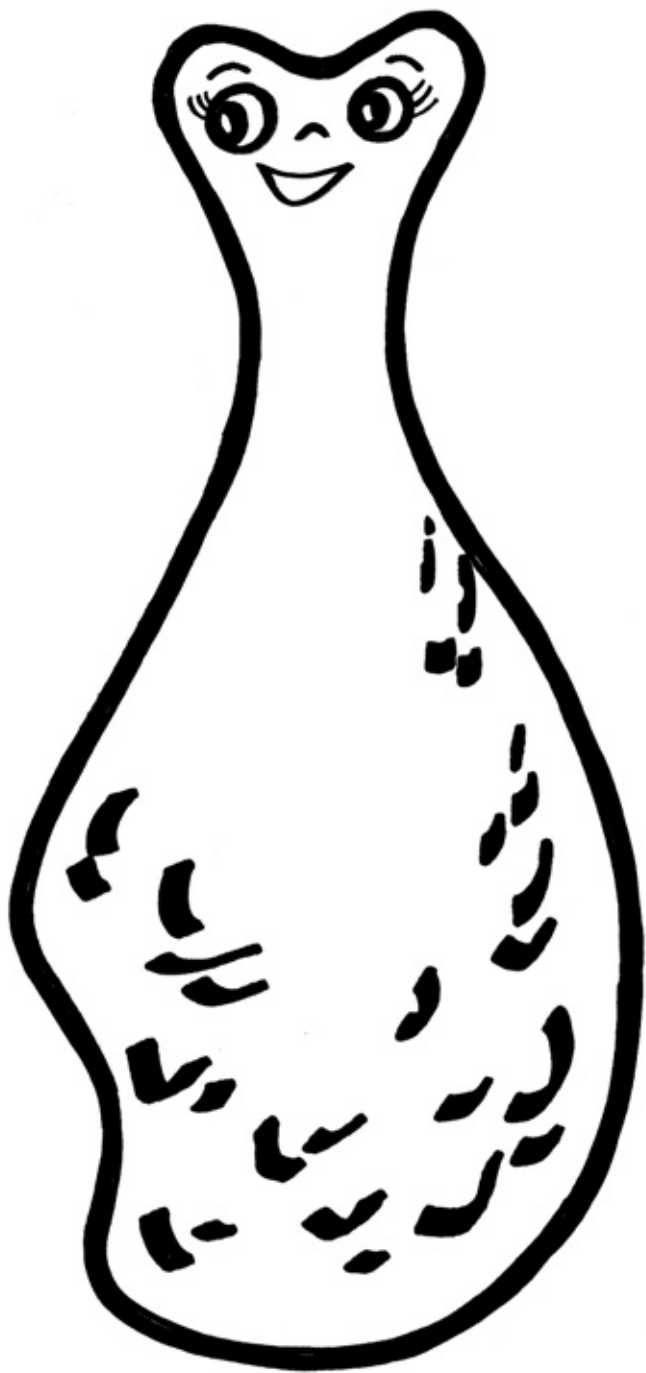
### průběh výuky

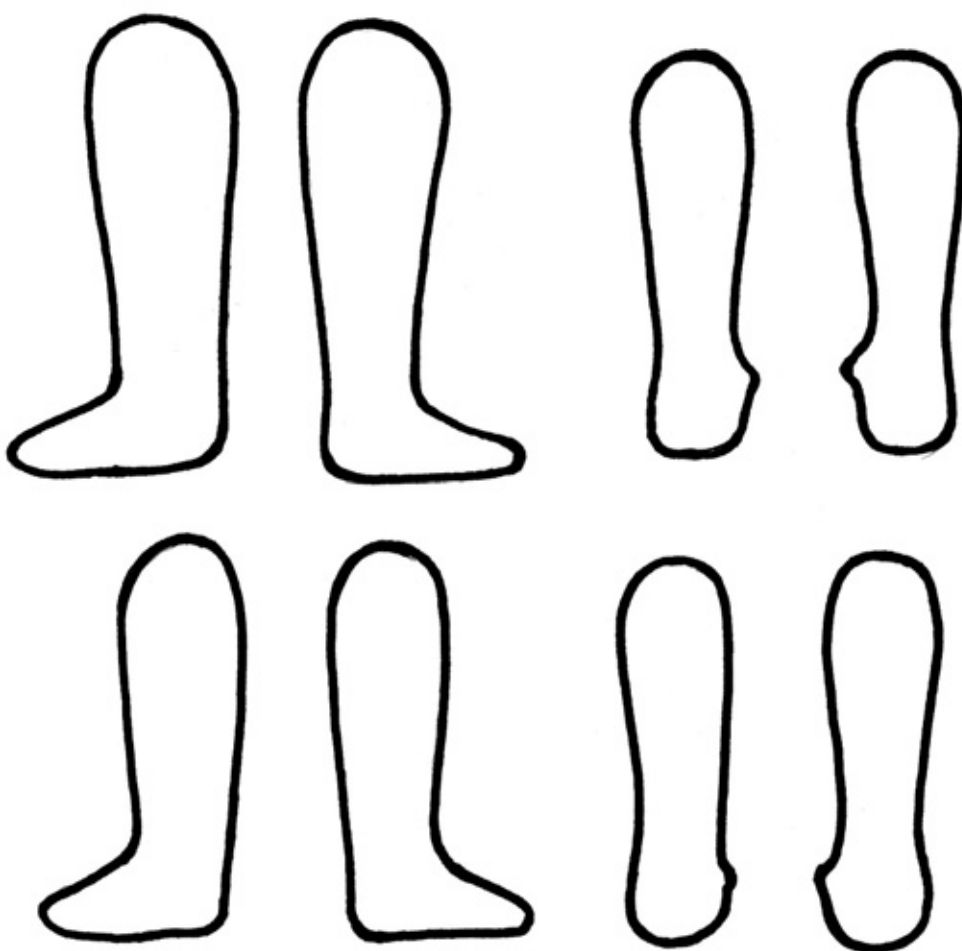
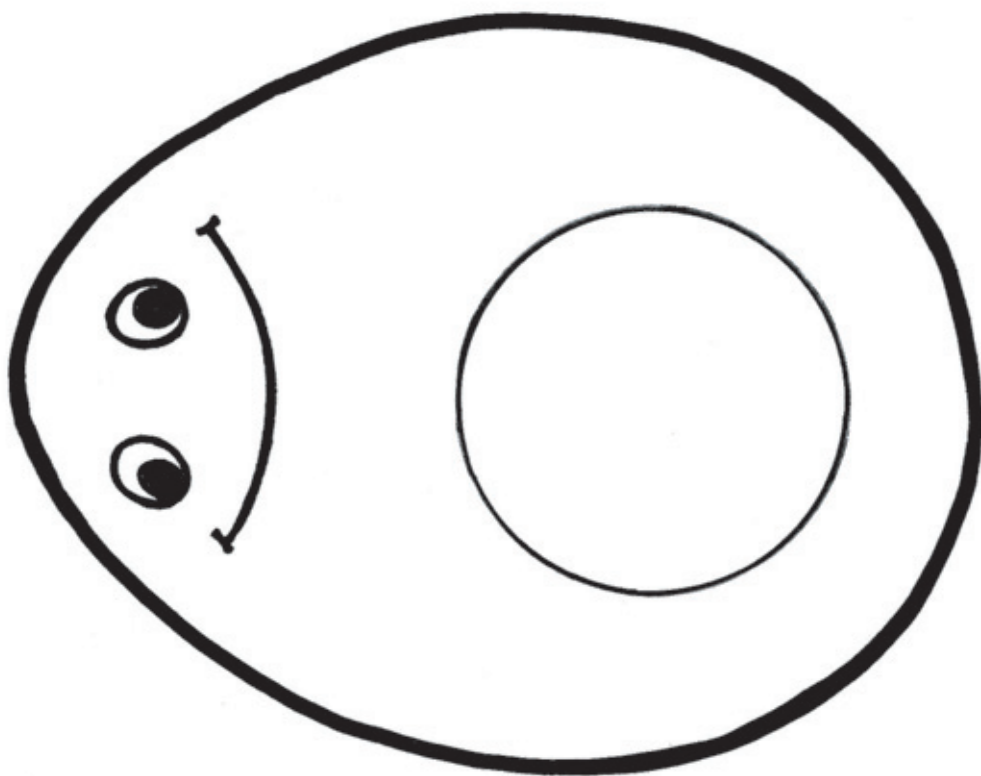
- 1) Paní učitelka přečte pohádku „O chytrém řezníkovi“
- 2) Děti si s paní učitelkou o pohádce vykládají – co se jim líbilo
- 3) Děti zkusí nakreslit, co bylo na pohádce nejdůležitější
- 4) Vystříhnou a vybarví si loutku znázorňující zástupce masa a masných výrobků
- 5) Na obrázku řeznictví najdou 5 rozdílů
- 6) Vylustí si bludiště
- 7) Z reklamních letáků vystřihají všechno maso a masné výrobky a rozdělí je na zdravé a nezdravé
- 8) Děti si ve skupinkách nakreslí karty na ČERNÉHO PETRA – kartičky z tvrdého papíru rozměr A7 – 3x složený papír A4. 25 kartiček – 1 černý Petr a vždy sada 4 kartiček odpovídající potravinovým skupinám - obilniny (rohlík, krajíc chleba, těstoviny, krabice cornfakes), zelenina (mrkev, rajče, paprika, okurka), ovoce (jablko, hruška, třešně, jahoda), mléko, mléčné výrobky (mléko, jogurt, tvrdý sýr, tavený sýr), maso a masné výrobky (kuřecí stehno, jitrnice, salám, párek), sladkosti, tuky, sůl (hranolky, dort, bonbón, čokoláda).... Všechny karty se rozdají a děti vždy tahají od souseda 1 kartu, když se jim podaří nasbírat všechny 4 karty potravinové skupiny, odloží ji bokem. Vítězí ten, co nemá žádnou kartu a prohrává ten, kterému v ruce zůstane černý Petr.

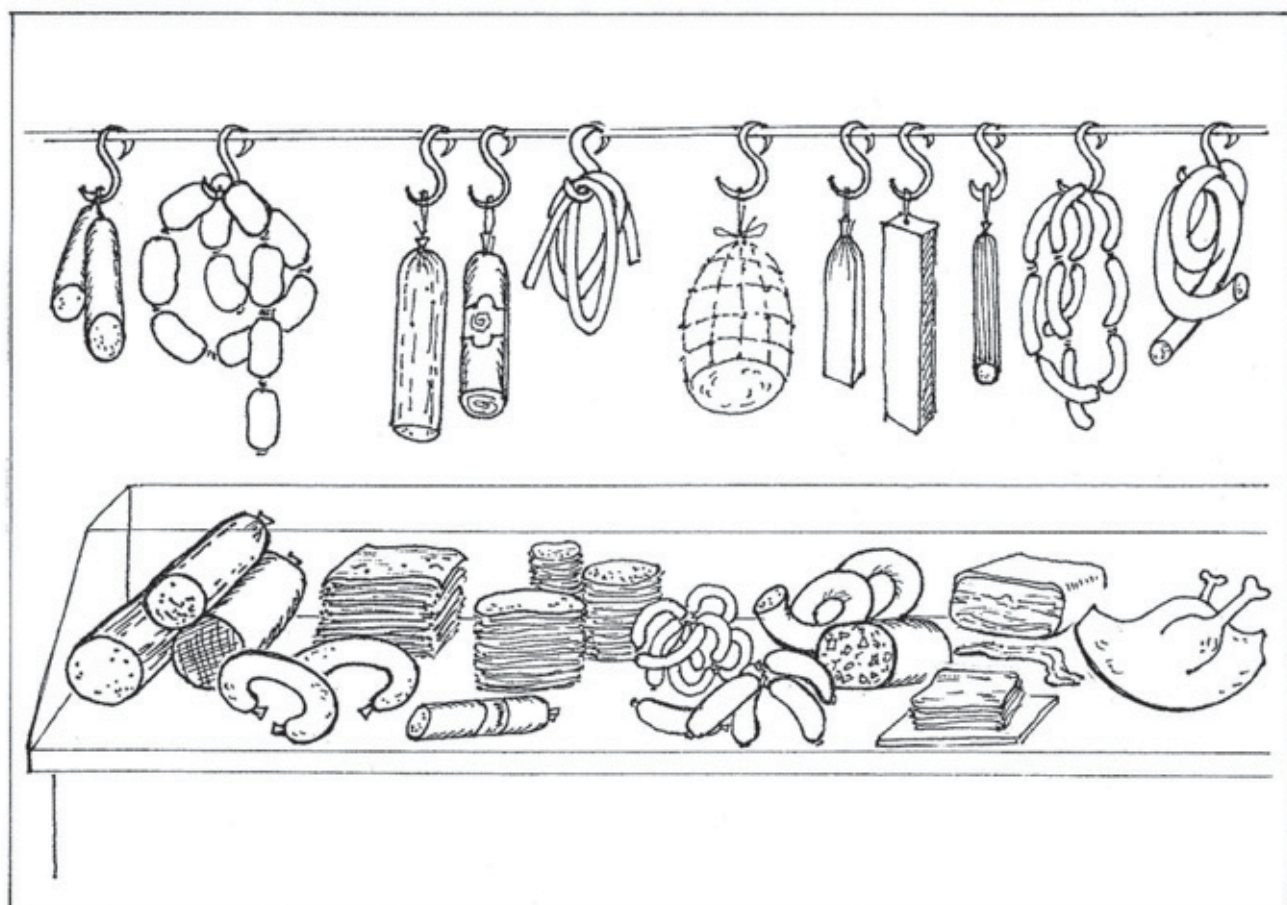
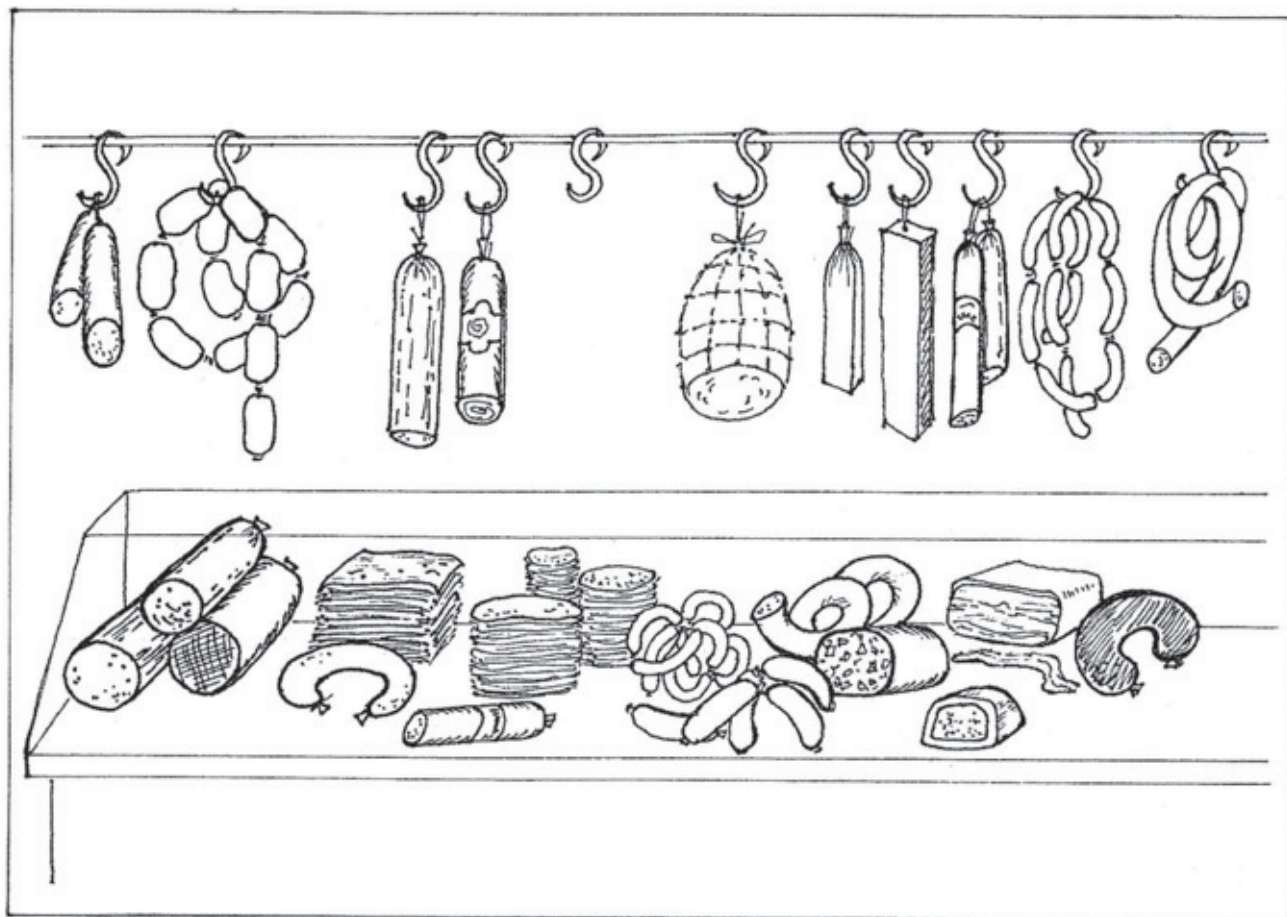
### pomůcky

- pohádka „O chytrém řezníkovi“
- reklamní letáky ze supermarketů, nůžky
- obrázek dvou řeznictví – najdi rozdíly
- loutka
- kartičky černý Petr s předkreslenými obrázky
- papír s nakresleným bludištěm

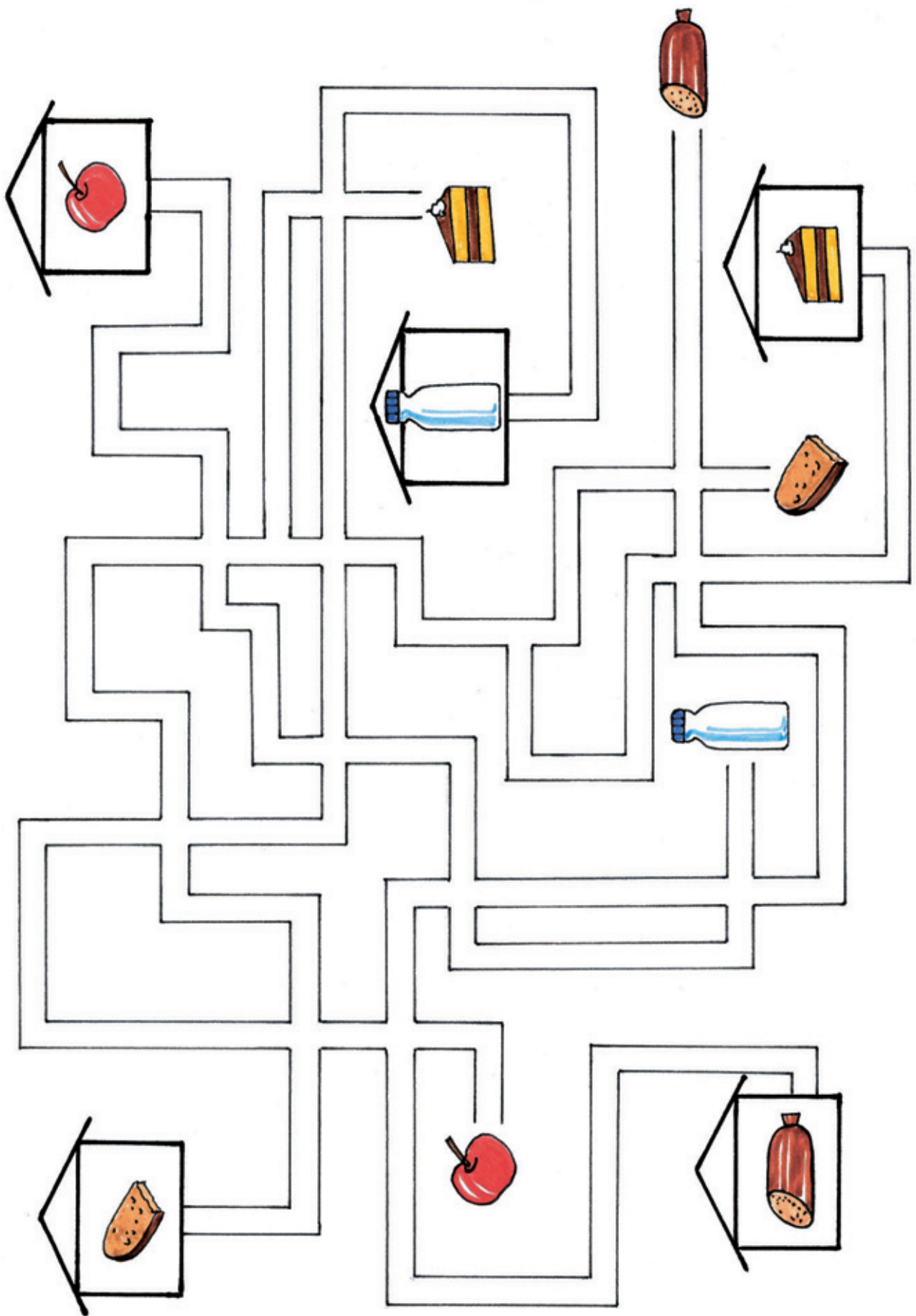












# O CHYTRÉM ŘEZNÍKOVĚ

V Pyramidově měli pověstného řezníka. Vždycky měl krásné maso bez šlach a tučných částí. Když člověk vešel dovnitř, krásně všude voněla čerstvá šunka. Maso mělo krásnou barvu a bylo opravdu zaručeně čerstvé. Řezník si na své výborné pověsti zakládal. Všem uměl poradit, jak které maso správně a zdravě připravit, aby všem nejen chutnalo, ale aby bylo tělu i ku prospěchu. Takhle to ale nebývalo vždycky. Ještě před pár lety byl pan řezník jako vyměněný. Měl velké břicho, jako kdyby mu tam rostl nafukovací balón a v řeznictví to jen překypovalo párky, klobásami, tlačenkou, jitrnicemi a jelity. Všude visely štangly různých druhů salámů. Maso bylo sice čerstvé, ale prorostlé tukem. K tomu všemu ještě všude samá paštika a škvarkové sádlo. Pyramidáčková maminka si vždycky zoufala, že než vybere to nejlepší maso, že to vždycky trvá a přesto všechno ještě půlku doma vyhodí, protože je příliš tučné.

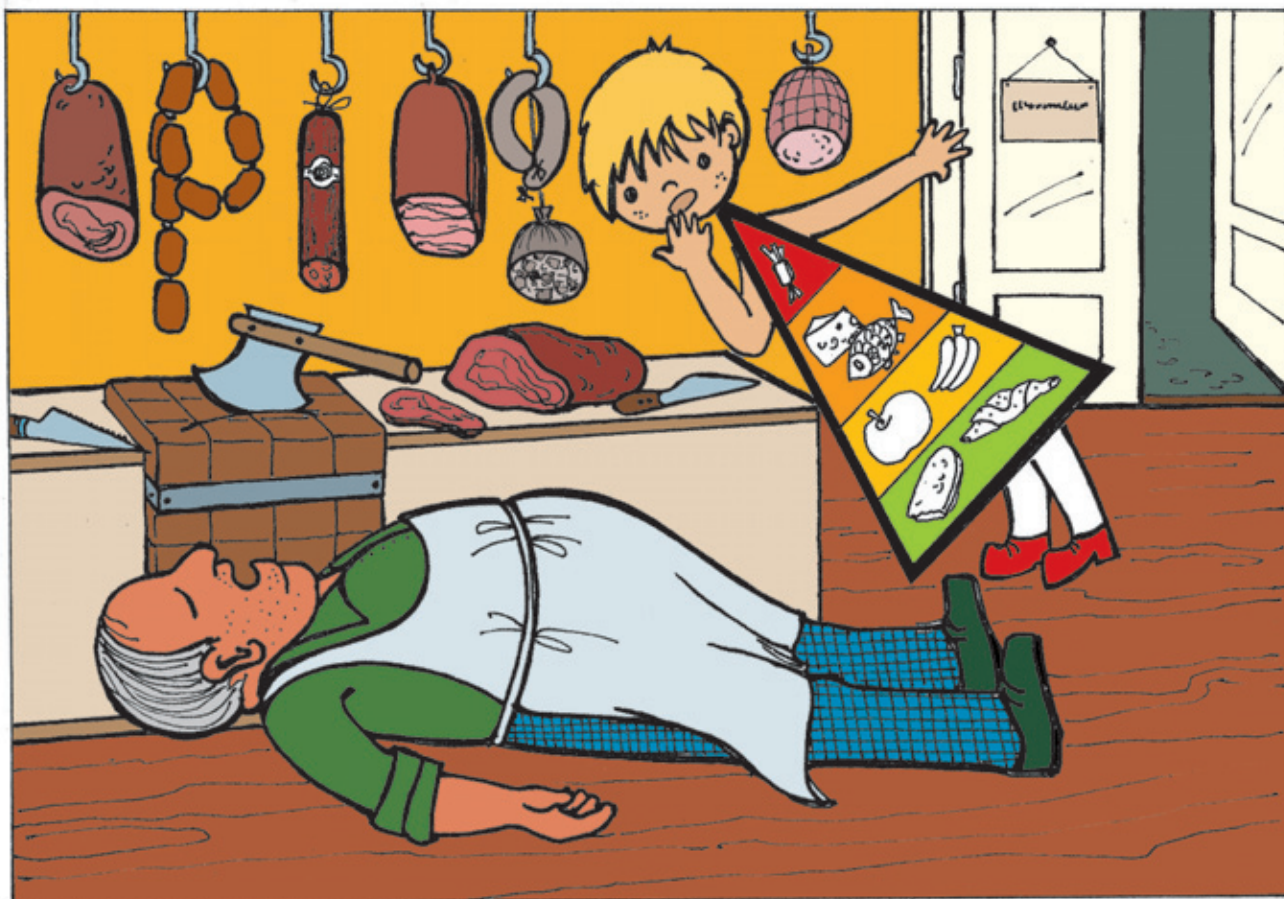
Jedno léto si začal řezník stěžovat na únavu a bolesti hlavy. Hodně se potil a pořád říkal, že mu není dobře. Pyramidáčková maminka mu naznačovala, že by měl zhubnout a cvičit a jinak jíst, protože všechny problémy, které má, jsou jen a jen proto, že je tlustý. Ale řezník nedbal na její rady. Maminka chodila do řeznictví čím dále více nerada a tak tam začala posílat Pyramidáčka. Vždycky mu přesně napsala na papírek co potřebuje, aby to Pyramidáček nepopletl.

Jednoho dne v létě bylo opravdu horko, kdo nemusel, nešel ani ven a kdo mohl, byl už dávno u rybníka a chladil se ve vodě. Pyramidáčková maminka poslala v tom vedru Pyramidáčka k řezníkovi a i na jiné nákupy a slíbila mu, že až přijde zpátky, půjdou se taky vykoupat, ale k řece, kde stromy vrhají stín a voda z hor je chladnější a více osvěží. A tak Pyramidáček vzal kolo, aby všechno rychleji stihнул a pádlil po návsi rovnou k řezníkovi. Řeznictví bylo otevřeno dokořán, ale řezník nikde.

„Dobrý den,“ zakřičel Pyramidáček, ale nikde nikdo.

„Pane řezník, máte tu zákazníka,“ žertoval. Ale všude pořád jen ticho. Že by byl pan řezník vzadu na dvorku? Přemýšlel Pyramidáček. A tak obešel dům a nakoukl přes plot. Nikde ani živáčka. To se nebojí nechat takhle otevřený obchod? Uvažoval dál. Budu mu jej muset pohlídat, pomyslel si a šel zpátky do obchodu.

Sedl si na schody a čekal a čekal. Po čtvrt hodině uslyšel nějaké sípavé zvuky. Vyskočil a pozorně naslouchal, odkud zvuky přicházejí. Bylo to odněkud zezadu. A tak obešel pult a řeznický špalek, do kterého byla zlověstně zaseknutá sekera a šel dál dozadu. A najednou viděl to nadělení – řezník ležel na zemi, držel se za srdce a velmi těžce dýchal, nemohl ani mluvit a tak jen sípal – „vzduch, vzduch“. Pyramidáček se lekl, ale zachoval klidnou hlavu. Hned na druhém konci náměstí bydlí pan doktor, jistě řezníkovi pomůže. A tak utíkal a ani ne za 5 minut už vynášeli řezníka na nosítkách k panu doktorovi do ordinace. Pan řezník jedl tolik tučného masa a uženal, že mu ten tuk ucpal cévy na srdíčku a to nemohlo pumpovat krev do těla a začalo umírat. Všecko nakonec dobře dopadlo, ale řezník se tak vylekal smrtí, že si dal předsevzetí, že bude zdravěji žít. A začalo to velkými změnami v řeznictví – už nikdy žádné tučné věci. Jen krásné libové maso, krůtí, kuřecí, králíčí, jehněčí a samozřejmě telecí a vepřového



jen trochu. S uzeninami byl konec. Nic jiného než dušená kuřecí, krůtí a někdy i vepřová šunka a taky se dal na ryby, v zásobě měl spoustu druhů. Nikdo si ale nestěžoval, protože pan řezník s masem rozdával i recepty na jeho přípravu. A recepty to byly úžasné a velmi zdravé. Žádné tučné smažené řízky, ale pěkně zapečené masíčko se sýrem a zeleninou a jiné speciality. A jak pan řezník vypadá dnes – je to pěkný muž, břicho zmizelo, jako kdyby mu někdo ten balon, co v něm skrýval, vyfouknul. Začal jezdit na kole a jezdil rád a daleko. Na svých cestách sbíral různé recepty, které pak lidem rozdával. A často na své výlety brával i Pyramidáčka, kterého si velmi oblíbil, a nejen proto, že mu zachránil život.



# ŠESTÝ OKRUH ACH TY SLADKOSTI!

(níže uvedené činnosti jsou plánovány minimálně na 1 měsíc)



## cíl výuky

- děti se dozvědí, jak přemíra sladkostí škodí zdraví
- děti se dozvědí, proč sladkosti způsobují zubní kazy
- děti se naučí, kolik sladkostí za týden mohou sníst, a které z nich jsou „zdravější“
- děti se naučí správně prostírat a budou vědět, jaká jsou správná místa, kde se jídlo jí

## průběh výuky

- 1) Paní učitelka přečte dětem pohádku „Jak Pyramidáček špatně dopadl v Pamlskově“
- 2) Děti si povídají, jaké sladkosti mají nejraději, kterých by se nedokázaly vzdát, kolik jich denně snědí.
- 3) Na stole si složí dřevé obrázky (obrázek se sladkostmi)
- 4) Hledači zdraví – hra – po třídě jsou rozházeny a různě poschovávány krabičky od sirek, v krabičkách jsou obrázky jednotlivých druhů potravin. Děti jsou rozděleny na dvě družstva. Každé družstvo má za úkol nasbírat 10 krabiček. Hned co je posbírají, si družstvo sesedne do kruhu a zkusí z jídel sestavit jídelníček na jeden den, diskutují při tom, co se jim do jídelníčku nehodí, z čeho se tloustne. Zkusí vyřadit potraviny, které do zdravého jídelníčku nepatří.
- 5) Děti si vystříhnou a vybarví loutky sladkostí a jelikož už mají všechny loutky, mohou si vymyslet divadelní hru (i doma s rodiči). Hru mohou nacvičit s paní učitelkou a zahrát ji rodičům
- 6) Sladkosti obsahují spoustu energie, ať už v podobě cukrů nebo tuků. Musíme proto tuto nadbytečnou energii vysportovat. Do této lekce tedy zařazujeme více sportovních her (štafetové běhy, honičky, chodí Pešek okolo)
- 7) Procházka – paní učitelka vezme děti na procházku – vykládá jim, že je dobré chodit na procházku, abychom se dostatečně pohybovali a po sladkostech netloustli. Děti mají za úkol pečlivě sledovat, co se kolem nich v přírodě děje. Další den dostanou děti kartón – zadní stranu krabice. Mají na něj za úkol nakreslit to, co jim přišlo na procházce nejzajímavější. Mezitím paní učitelka do víka krabice vystříhne

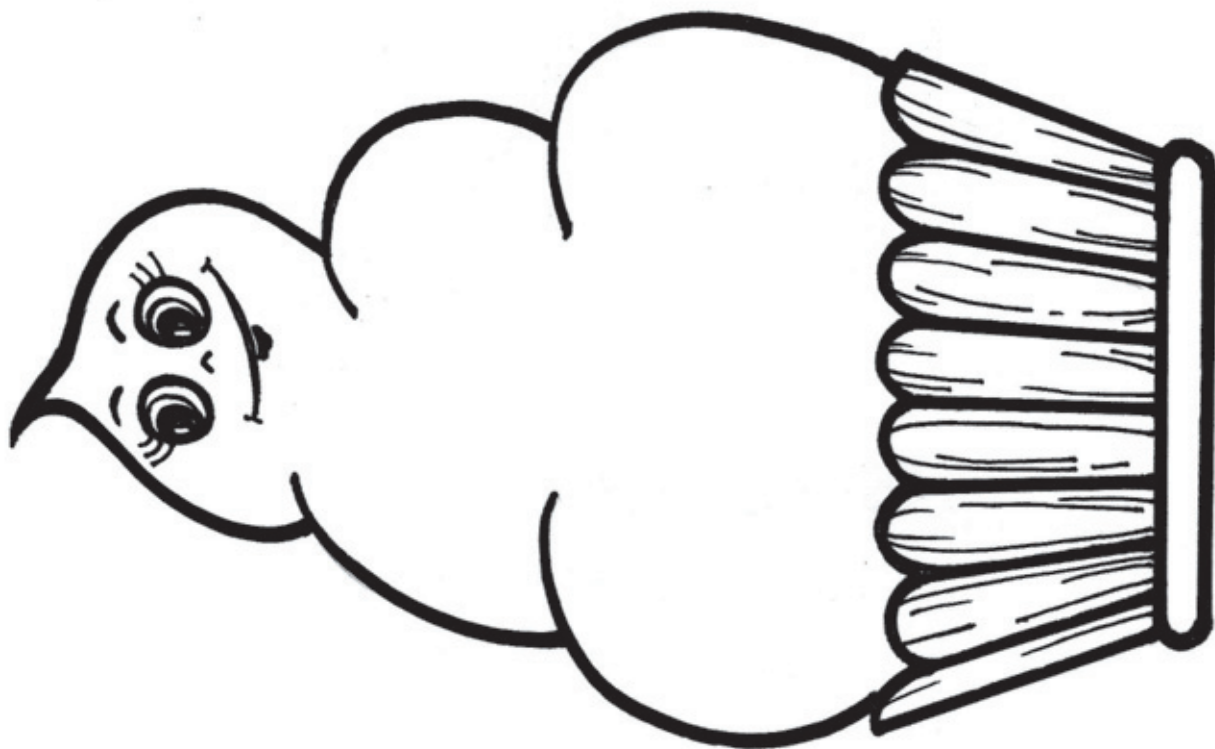


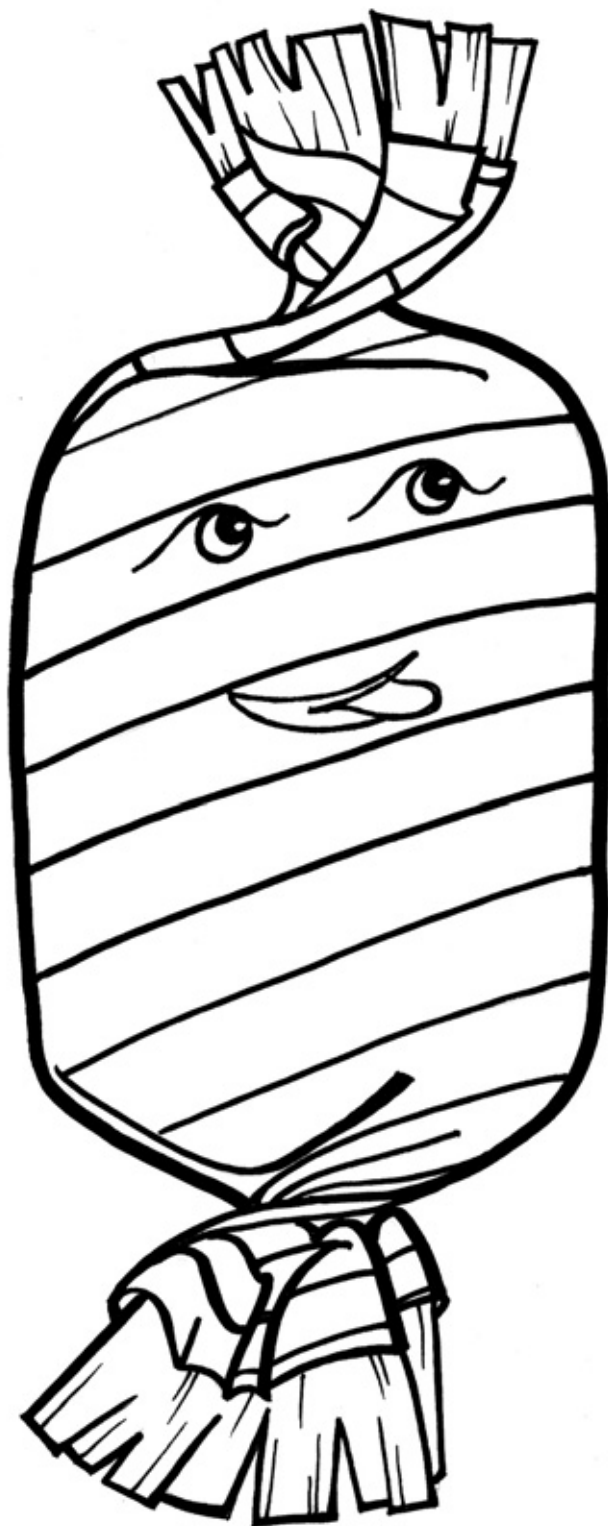
otvor (jako obrazovka). Nakreslené kartony lepí zpět na zadní stranu krabice. Krabice tak tvoří televizi, ve které sledujeme, co se dětem nejvíce líbilo na procházce.

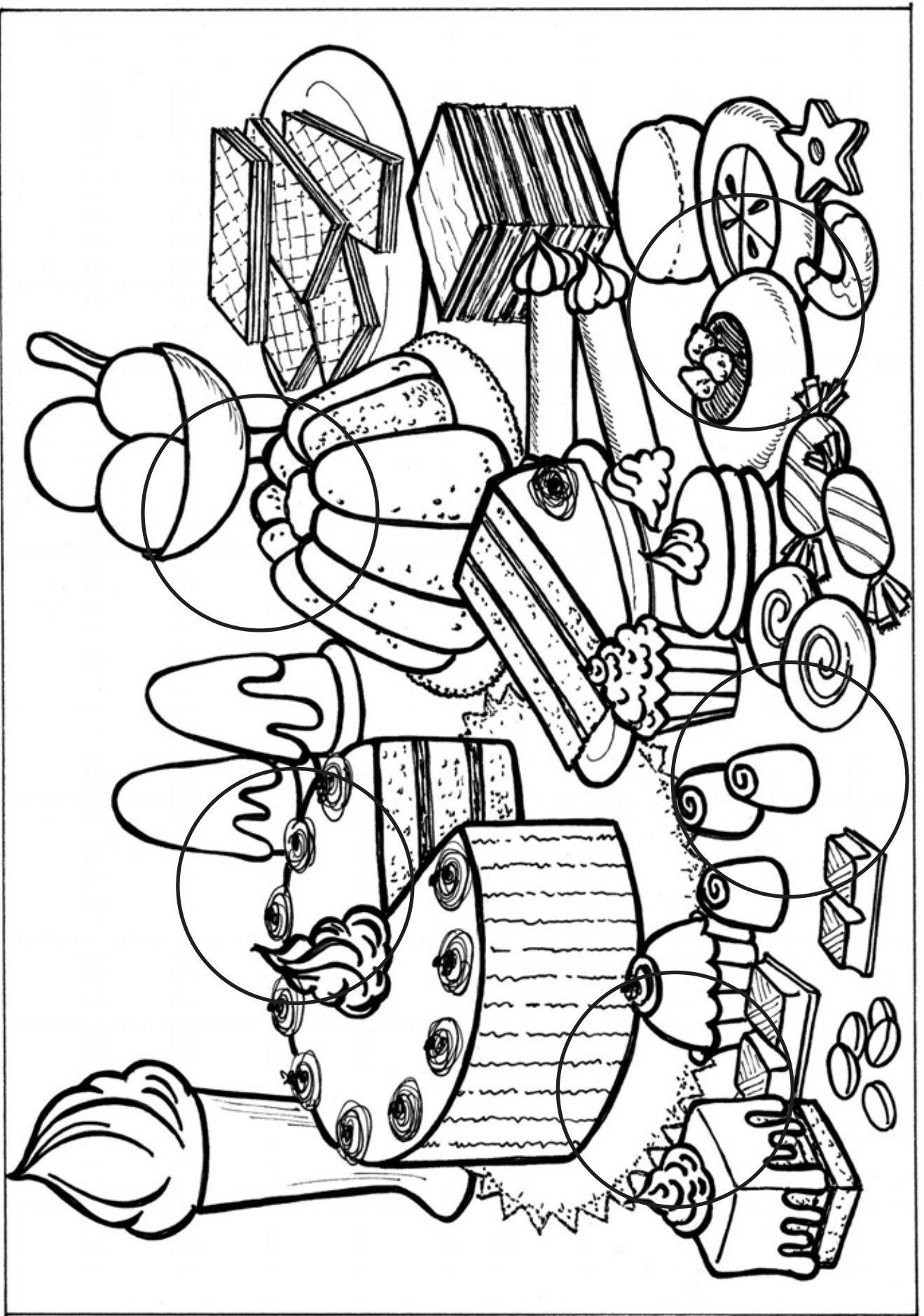
8) Děti si z tvrdé čtvrtky vytvoří prostírání – nalepí si na něj oblíbené postavičky, ozdobí okraje, dobarví barvami. Čtvrtky lze oblépit izolepou, nebo zatavit do fólie. Každé dítě pak může stolovat na svém prostírání.

## pomůcky

- pohádka "Jak Pyramidáček špatně dopadl v Pamlskově"
- loutky, pastelky, špejle, lepidlo
- krabičky od sirek, obrázky potravin
- krabice – nejlépe od papírů do kopírky
- papír – Děravé obrázky
- čtvrtka tvrdého papíru, fólie, obrázky oblíbených postaviček, pastelky, barvy







# JAK PYRAMIDÁČEK ŠPATNĚ DOPADL V PAMLSKOVĚ

A zase přelo. Pyramidáček seděl doma a docela se nudil. Přelo už celý týden. Hrál si už snad se všemi hračkami co doma měl a žádná ho už nebavila. Mamince se pořád pletl v kuchyni pod nohy a neustále škemral svačinku a sladkosti.

„Maminko, máme někde čokoládku?“

„Vylez si do spíže a podívej se do té nejhornější police, jestli tam něco nezbylo, ale nejsem si jistá.“

A tak si Pyramidáček postavil do spíže židličku, na ní štokrdle a na něj krabici od bot a drápal se nahoru. Docela se zapotil, když takhle balancoval, a přesto to bylo málo. Na horní polici nedosáhl a nedosáhl.

„Mami, já tam nedosáhnou, pojď mi pomoci, prosím tě.“

„Jen se snaž, já čokoládu nechci, ty ji chceš, jen dej pozor, abys nespádnul!“

A tak si Pyramidáček donesl ještě polštáře a ejhle, už na polici viděl a dokonce i dosáhl. Jenže nikde nic, jak vymeteno.

„Ach jo, tady nic není.“

„No aspoň nebudeš tlustý.“

„Ale já mám opravdu chuť na čokoládu, zlepšila by mi náladu a třeba by mě i napadlo, jak se v tomhle nečase zabavit.“

„Tak si vezmi deštník a běž si něco koupit, ale budeš muset do Pamlskova, tady v Pyramidově dneska žádnou čokoládu neseženeš.“

„Ach jo, až do Pamlskova?! To je kus cesty.“ Ale přesto se Pyramidáček oblékl a do Pamlskova se vydal. Po cestě dokonce přestalo pršet a vysvitlo sluníčko. Pamlskov by člověk poznal na sto honů i po čichu. Už z dálky byla cítit vůně cukrové vaty, marcipánu a čokolády. Pyramidáček přidal do kroku. Pamlskov bylo krásné město, barevné, protože všechny domy byly upečeny z perníku a nabarveny cukrovou polevou, místo kamínků na cestách byly bonbóny a místo řeky tekla čokoláda. Někde mléčná, jinde bílá nebo hořká. Na stromech visely místo třešní mandle v cukru. Prostě zázračné město. Pyramidáček si hned na chodníku sezobnul pár bonbónů a napil se čokolády přímo z řeky. Na louce si utrl cukrovou vatu na špejli, ploty tu byly z tureckého medu a kmeny stromů ze sladkého kokosu. Musel zkusit všechno, co objevil, ani nevěděl, co spořádal. Odkulil se na palouček za návsí a tvrdě usnul. Už se stmívalo, když se probudil. Moc se lekl, že maminka o něj bude mít starost, vždyť šel jenom pro čokoládu a tak vstal a chytil se jít domů, když v tom si všiml, že po tolika sladkostech přibral. Tělo měl jako kouli a ty ruce a nohy... A jak se mu špatně chodilo, jak se zadýchával a jak ho bolely zuby.

„Jejda mane, co jsem to provedl, co se mi to jen stalo. Maminka měla pravdu, když říkala, že po mlsání se kazí zoubky a tloustne se. A já jsem jí nevěřil.“

Zanaříkal a kulil se domů. Maminka měla opravdu velký strach a už ho čekala na zápraží, ale jak se lekla, když ho uviděla.





„Pyramidáčku, cos to provedl? Jak to vypadáš?“

„Maminko, já jsem chudák, neodolal jsem všem těm sladkostem, musel jsem všechno zkusit a pak jsem si zdřímnul a vzbudil se takhle, a jak mě bolí zoubky.“

„Já ti to říkala, ale zkusil sis to na vlastní kůži a třeba tě to poučí. Dneska si půjdeš lehnout a zítra k zubaři.“

„A jak zhubnu ty špeky, co mi narostly na těle?“

„Budeš sportovat a sportovat a sportovat a k tomu zdravě jíst spousty ovoce a zeleniny a se sladkostmi je na čas konec.“

„Já už nechci žádné pamlsky ani vidět, jaůůůů jak mě ty zoubky bolí.“

Druhého dne ráno šel Pyramidáček k panu zubaři. Ten se jen zasmál a těšil se, jak bude vrtačkou vrtat zkažené zoubky.

„Nebude to bolet, vidíte že ne?!“

„Ale kdepak, dneska už vrtání vůbec nebolí,“ usmál se pan zubař.

A tak si Pyramidáček poslušně sedl do zubařského křesla, otevřel pusku a pan zubař vrtal jeden zoubek za druhým. Pyramidáček si svatosvatě slíbil, že už nebude mlsný a že sladkosti bude jíst jen zřídka a že si po nich vždycky vyčistí zoubky.

„Tak hotovo,“ pravil pan zubař a propustil Pyramidáčka domů. Sotva ho zoubky přestaly bolet, poslala ho maminka nakupovat a neustále mu hledala nějakou práci. Začal jezdit na koloběžce, běhat na hřišti a hrát si s dětmi na honěnou. Jenže trvalo celý celičkový měsíc, než Pyramidáček zhubnul, a kolik ho to stálo námahy. Až teď si pořádně uvědomil, jak jsou sladkosti zákeřní a zlí kamarádi.



autoři: Mgr. Alexandra Košťálová, Mgr. Jitka Gajdošová / odborná recenze: Mgr. Dagmar Čechová,  
Mgr. Leona Mužiková / ilustrace: Svatava Králová / grafická úprava: Jerewan s.r.o., Brno  
vydal Zdravotní ústav se sídlem v Brně za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví v rámci PPZ č. 9276/2005