

## ÚVOD

Jednou z možností ako plniť medzipredmetový prístup vo vyučovaní je vytvorenie voliteľného predmetu, ktorý svojím obsahom a výchovným zameraním dopĺňa a prepája obsahy s aktuálnym dianím v spoločnosti, s každodennou skúsenosťou žiaka konkrétnej triedy a priaznivo ovplyvňuje proces utvárania a rozvíjania funkčných kompetencií žiakov.

Tento vzdelávací štandard je pripravený k voliteľnému predmetu Viem, čo zjem v **štvrtom, piatom** alebo **šiestom** ročníku základnej školy. Škola si môže vytvoriť nový predmet na základe poznámky č. 3 rámcového učebného plánu: „Voliteľné (disponibilné) hodiny použije škola na dotvorenie školského vzdelávacieho programu. Voliteľné (disponibilné) hodiny je možné využiť na: c.) vyučovacie predmety, ktoré si škola sama zvolí a sama si pripraví ich obsah, vrátane predmetov vytvárajúcich profiláciu školy a experimentálne overených inovačných programov zavedených do vyučovacej praxe.“ Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. K vymedzeným výkonom sa priraduje obsahový štandard, ktorý je nad rámec obsahového štandardu povinných vyučovacích predmetov. **Stanovený štandard môže učiteľ tvorivo modifikovať v závislosti od potrieb a záujmu žiakov, učiteľov, regiónu a podobne.** Vzhľadom na charakter a ciele predmetu sa organizácia výučby prispôbi počtu žiakov v triede.

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Voliteľný vyučovací predmet Viem, čo zjem sa sústreďuje na osvojenie základných pravidiel zdravého a vyváženého stravovania. Je zameraný na vybudovanie a upevňovanie hygienických návykov dôležitých pre zachovanie zdravia v súvislosti s potravinami a s ich manipuláciou v bežnom živote.

Pre voliteľný predmet navrhujeme vyčleniť spolu 33 vyučovacích hodín ročne.

## **CIELE PREDMETU**

Žiaci na veku primeranej úrovni

- získajú ucelenú predstavu o význame vyváženej a pestrej stravy,
- pochopia procesy spracovania jedla a využitia energie získanej zo stravy vo vzájomných súvislostiach,
- používajú správnu terminológiu na opísanie procesov a javov spojených s výživou človeka,
- získajú praktické informácie v súvislosti s hygienou potravín v bežnom živote,
- aplikujú osvojené vedomosti a spôsobilosti na podporu svojho zdravia,
- získajú informácie o rizikách nevhodného stravovania,
- plánujú, uskutočňujú, zaznamenávajú a vyhodnocujú jednoduché pozorovania a pokusy,
- chránia prírodu a šetria potraviny,
- plánujú a realizujú jednoduché projekty v oblasti výživy,
- prezentujú a obhajujú výsledky svojej práce.

## **OBSAH PREDMETU**

1. Vyvážená strava
2. Pitný režim
3. Ovocie a zelenina
4. Riziká nevhodného stravovania
5. Energia
6. Hygiena potravín

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

### 1. VYVÁŽENÁ STRAVA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vysvetliť, prečo telo človeka potrebuje živiny,</li> <li>✓ odlíšiť základné funkcie jednotlivých živín na veku primeranej úrovni,</li> <li>✓ identifikovať potraviny obsahujúce „zdravé a nezdravé tuky“,</li> <li>✓ vysvetliť (na veku primeranej úrovni), prečo máme niektoré potraviny konzumovať obmedzene,</li> <li>✓ aplikovať vedomosti o vyváženej strave pri nakupovaní a stravovaní,</li> <li>✓ zostaviť jednoduchý jedálny lístok, v ktorom je akceptovaná požiadavka vyváženej stravy.</li> </ul>	<p>vyvážená strava</p> <p>živiny</p> <p>sacharidy (jednoduché, zložité), cukry</p> <p>tuky</p> <p>bielkoviny</p> <p>minerálne látky</p> <p>vitamíny</p> <p>voda</p>

### 2. PITNÝ REŽIM

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vysvetliť význam a funkcie vody v tele človeka,</li> <li>✓ identifikovať podmienky, od ktorých závisí potrebné denné množstvo prijatých tekutín,</li> <li>✓ vypočítať, koľko tekutín by mal prijať za jeden deň,</li> </ul>	<p>pitný režim, denný pitný režim</p> <p>voda – zložka tela človeka</p> <p>dýchanie, potenie, vylučovanie</p> <p>pot, moč</p> <p>regulácia telesnej teploty</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ naplánovať denný pitný režim,</li> <li>✓ spozorovať možný prejav nedostatku tekutín na veku primeranej úrovni,</li> <li>✓ vybrať vhodné nápoje do svojho pitného režimu,</li> <li>✓ odlíšiť potraviny s obsahom väčšieho/menšieho množstva vody,</li> <li>✓ za pomoci učiteľa naplánovať, realizovať a vyhodnotiť prieskum o pitnom režime žiakov/súrodencov/rodičov.</li> </ul>	<p>hydratácia, nedostatok tekutín</p>
---	---------------------------------------

### 3. OVOCIE A ZELENINA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vysvetliť význam ovocia a zeleniny pre telo človeka,</li> <li>✓ odlíšiť lokálne a dovážané potraviny,</li> <li>✓ posúdiť výhody konzumácie sezónnych potravín,</li> <li>✓ posúdiť výhody konzumácie lokálnych potravín,</li> <li>✓ aplikovať vedomosti o ovocí a zelenine pri príprave optimálnej sezónnej desiaty/jedla v priebehu dňa,</li> <li>✓ naplánovať a uskutočniť prieskum o konzumácii ovocia a zeleniny žiakov,</li> <li>✓ zaznamenať, vyhodnotiť a prezentovať informácie získané v prieskume.</li> </ul>	<p>ovocie zelenina potraviny lokálne potraviny dovážané potraviny sezónne</p>

#### 4. RIZIKÁ NEVHODNÉHO STRAVOVANIA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ spozorovať konzumáciu nadmerného alebo veľmi malého množstva jedla u seba/súrodencov/rodičov,</li> <li>✓ vysvetliť niektoré dôvody poruchy príjmu potravy na veku primeranej úrovni,</li> <li>✓ argumentovať o význame pravidelnej pohybovej aktivity v súvislosti s obezitou,</li> <li>✓ posúdiť na veku primeranej úrovni vplyv nedostatku pohybu na ľudské telo,</li> <li>✓ aplikovať poznatky o rizikách nevhodného pitného režimu vo svojom stravovaní,</li> <li>✓ navrhnúť pravidelnú pohybovú aktivitu vo svojom dennom režime.</li> </ul>	<p>prejedanie                      hladovanie                      poruchy príjmu potravy                      aktívny pohyb                      pitný režim                      5 P životného štýlu – pravidelnosť, primeranosť, pohyb, pitný režim, pestrosť</p>

#### 5. ENERGIA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ porovnať základné živiny ako zdroje energie pre telo človeka,</li> <li>✓ jednoducho odlíšiť množstvo energie, ktoré spotrebuje telo človeka v závislosti od pohlavia, hmotnosti, veku,</li> </ul>	<p>energia, zdroje energie                      sacharidy jednoduché, zložené                      tuky rastlinné, živočíšne                      bielkoviny rastlinné, živočíšne                      kilojoule (kJ)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vysvetliť na veku primeranej úrovni vplyv nevyužitej energie na zdravie človeka,</li> <li>✓ zdôvodniť význam pohybu v súvislosti s ukladaním nevyužitej energie v tele človeka.</li> </ul>	<p>životný štýl</p>
---	---------------------

## 6. HYGIENA POTRAVÍN

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ dodržiavať správne hygienické postupy pri manipulácii s potravinami,</li> <li>✓ správne uskladniť rôzne potraviny v chladničke i mimo nej,</li> <li>✓ odlíšiť potraviny čerstvé, trvanlivé, pokazené,</li> <li>✓ nájsť na obale tabuľku zloženia potravín a prídavné látky,</li> <li>✓ posúdiť dátum spotreby konkrétnych potravín podľa jeho vyznačenia na obale,</li> <li>✓ dodržiavať správne hygienické návyky v súvislosti s prevenciou ochorení.</li> </ul>	<p>hygiena, hygienické návyky  potraviny, trvanlivé potraviny  nečistoty, baktérie, plesne, jedovaté látky  zloženie potravín, tabuľka zloženia potravín, vitamíny, dátum spotreby, prídavné látky  manipulácia s jedlom  prevencia ochorení, prenášač ochorenia</p>