

AUDIT HRAJ O ZEMI – pracovní listy k soutěži o nejlepší ekologický audit

PŘEDMĚT AUDITU: Jídlo, jídelniček, stravovací návyky

OBJEKT AUDITU:

Jakub Preclík

INFORMACE O TÝMU, KTERÝ AUDIT PROVEDE

Moje jméno: Tereza Žurianová

Jména členů mého týmu:

Kateřina Brodská, Dominik Cibulka,
Patrik Prazný

Třída a škola:

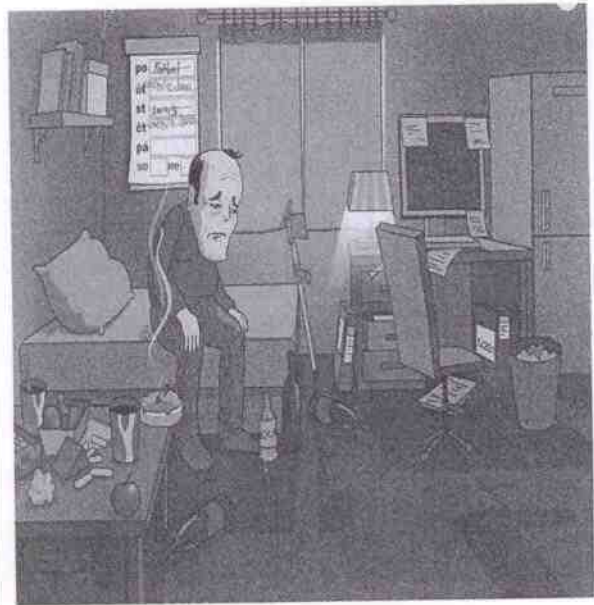
8.A

ZŠ Boženy Němcové, Opava

Kontakt na tým: terezazurianova@seznam.cz

Třídni učitel: tel.:

mail: terezazurianova@seznam.cz



1. POPIS SOUČASNÉHO STAVU

Abychom mohli ve svém okolí něco změnit, musíme si nejprve dobře popsat a zhodnotit, jaký je současný stav. Pokus se tedy spolu se svým týmem co nejlépe odpovědět na následující body auditu. Paktivými odpověďmi dobře zhodnotíš objekt svého auditu.

V následující části popiš, jaké jsou stravovací návyky a jídelniček předmětu tvého auditu, zaměř se na současný stav věci a nezapomeň vždy uvést, čas a složení jídla a také fyzickou aktivitu, kterou ten den objekt Tvého auditu vyvinul, a zda se při jídle nevěnoval dalším činnostem.

Vyber si z následujících možností předmět tvého auditu:

- a) Třídenní jídelniček vybrané osoby, která je předmětem tvého auditu.

Nezapomeň zapsat všechny pokrmy včetně svačin, množství a druh vypitých tekutin a také fyzickou aktivitu, kterou daná osoba vyvinula. Využij kola o jídle a zkus určit přibližnou kalorickou hodnotu jídla v kJ či kcal.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

b) Týdenní jídelníček obědů ve školní jídelně, ve které se spolužáky obědváš.

Nezapomeň zapsat všechny možnosti druhů hlavních jídel včetně salátů, polévky, dezertu a nápoje. Do zápisu rovněž zanes, jakou fyzickou aktivitu jste ten den ve škole se spolužáky vyvinuli (fotbal o přestávce, tělocvik – 2 hod atletiky, šipky...) Využij kola o jídle a zkus určit přibližnou kalorickou hodnotu jídla v kJ či kcal.

1. Den

- Snídaně - kynutý koláč (2ks, 60g), sladký ovocný čaj (250ml)
- Svačina - Párek v rohlíku (100g), kofola (1l)
- Oběd - Veprové maso (150g), Bram. knedlík (6ks)
- Svačina - Čokoládová tyčinka
- Večere - Špagety (100g), slazená minerálka (250ml)
- Fyzická aktivita - Psaní ve škole (3hod), tělesná výchova (2hod), utírání prachu (1hod), cesta ze školy a do školy (1 hodina)

Jídlo: 10567 kJ
Fyzická ak.: 8500 kJ

2. Den

- Snídaně - Brusinkový jogurt (), ovocný čaj (250ml)
- Svačina - Hauska se sýrem a sůlkou (100g), voda (1l)
- Oběd - Sladké knedlíky (2ks, 200g)
- Svačina - Míslí tyčinka (2ks, 300g), slazená minerálka (250ml)
- Večere - vajíčko na měkko (2ks, 60g), celozrný rohlík (2ks), černý čaj (250ml)
- Fyzická aktivita - psaní ve škole (2hod), doškolky ze školy (1hod), luxování (1hod), utírání podlahy (1hod)

Jídlo: 7805 kJ
Fyzická ak.: 2950 kJ

3. Den

- Snídaně - Koblík (2ks), kefírové mléko (450ml)
- Svačina - Hranolky, kofola (1l)
- Oběd - losos (100g), brambory, čaj ovocný (250ml)
- Svačina - Jogurt ovocný, slazená minerálka (250ml)
- Večere - čínská instantní polévka
- Fyzická aktivita - psaní ve škole (2hod), plavání (1hod), doškolky ze školy (1hod), umývání nádobí

Jídlo: 8700 kJ
Fyzická ak.: 4800 kJ

2. ZHODNOCENÍ

Po popisu zhodnoť, zda je daný jídelníček pestrý, nutričně dostačující, chutný a vyhovující i s ohledem na fyzickou aktivitu. Zhodnoť, jaké má objekt stravovací návyky a zda se v době jídla nevěnuje dalším činnostem.

Nezapomeň uvést, jak se objekt auditu cítí, jak mu jídlo chutná a zda je jídla pro něj/ji dostatek či naopak málo.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Den	Nutriční hodnota	Chutnost pokrmů	Poměr jídla a fyzické aktivity	Stravovací návyky objektu	Pocity objektu	Dostatečné/ Nedostatečné množství jídla
1	10567kJ	Dobré	Málo pohybu	Špatné	Přejeden	Nadměrné
2	7805kJ	Dobré	Málo pohybu	Špatné	Přejeden	Nadměrné
3	8700kJ	Dobré	Málo pohybu	Špatné	Přejeden	Nadměrné
4						
5						
6						
7						

Prostor pro slovní shrnutí zhodnocení:

Moc tučného jídla
Málo fyzické aktivity
Hodnota B911 - 24,49 = Nadměrná

3. NÁVRH ŘEŠENÍ

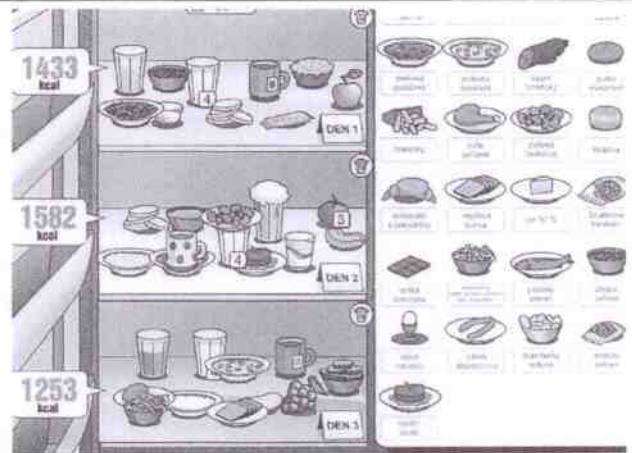
Když narazíš při hodnocení jídelniček na body, které by se daly zlepšit, navrhuj k nim také řešení. Porad', co se dá vylepšit, co zcela změnit a co je naopak dobré.

Zdá se ti, že objekt tvého auditu nemá pestrý a vyvážený jídelniček, jí málo nebo naopak příliš, jeho stravovací návyky jsou špatné? Jí příliš ve spěchu, věnuje při jídle pozornost dalším činnostem? Nemá dostatek fyzické aktivity? Poměr nutriční hodnoty jídla a jeho fyzické aktivity není vyvážený?

Zkus navrhnout, co by měl objekt zlepšit, jak a proč jídelniček změnit. Jak a proč zapracovat na stravovacích návycích. Jak jíst tak, aby objekt jedl lépe, chutněji a zdravěji.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nemá dostatek fyzické aktivity.
Poměr nutriční hodnoty jídla a jeho
fyzické aktivity není dobrý.





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4. DOPORUČENÍ

Doporuč nejméně deset bodů, které by pro zlepšení jídla, jídelníčku a stravovacích návyků měl objekt tvého auditu udělat a které vycházejí z tvého papisu, zhodnocení současného stavu a navrhovaných řešení. Věnuj se nejvíce zásadním bodům, které by v každém správném, pestrém a vyváženém jídelníčku neměly chybět. Můžeš se věnovat také vyváženosti mezi jídlem a fyzickou aktivitou objektu auditu.

1. Méně stravy z rychlého občerstvení
2. Více zeleniny
3. Více ovoce
4. Méně sladkých nápojů
5. Více fyzické aktivity
6. Celková úprava jídelníčku
7. Méně plýtvání s jídlem
8. Menší porce
9. Jíst menší porce 4-5x denně
10. Snížení hodnoty BMI

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

AUDIT HRAJ O ZEMI – TÉMA JÍDLA – DOBROVOLNÉ NAVAZUJÍCÍ AKTIVITY:

Vzpomeň si na e-learning a graficky zpracuj pro svůj objekt potravinovou pyramidu.



U daného objektu se soustřeď také na to, kolik z nakoupených potravin tvůj objekt opravdu spotřebuje a kolik vyhodí. Pokud je třeba, navrhní doporučení pro lepší hospodaření s potravinami tvému objektu.

Na konci týdne zůstává v lednici a ve spízi jídla, které se musí vyhodit

Např.: jogurty, sýry, salámy, šunka, pečivo

Vyraz na farmářské trhy či do prodejny zdravé výživy a zjisti, jaký sortiment výrobků máš ve tvém městě/obci k dispozici. Zaměř se na lokální produkty oblasti, ve které žiješ. Máš příležitost nakoupit u vás bio výrobky, výrobky od lokálních producentů a sezonní zeleninu jinde než v hypermarketu?

Ano u nás ve městě Opavě máme na Dolním náměstí farmářské trhy na kterých můžeme koupit kvalitní domácí zeleninu a ovoce