

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

PŘEDMĚT AUDITU: Jídlo, jídelníček, stravovací návyky

OBJEKT AUDITU:

INFORMACE O TÝMU, KTERÝ AUDIT PROVEDE

Moje jméno: *Lucie Lomová*

Jména členů mého týmu:

*Adam Muncel, Konza Bedlač, Jlonsov,
Janis, Nikola Zahava*

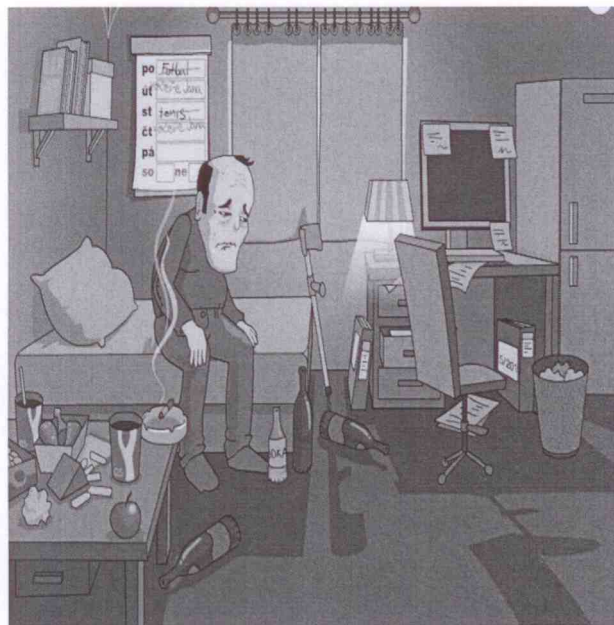
Třída a škola:

*VII. A
25. Zilové u Prahy*

Kontakt na tým:

Třídní učitel: *Monika Faurová* tel.:

mail:



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. Poctivými odpověďmi dobře zhodnotíš objekt svého auditu.

V následující části popiš, jaké jsou stravovací návyky a jídelníček 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 jídelníček 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.

svačina - houska se solámem	303
oběd - řízek s bramborami	327
svačina - pizza	173
2. svačina - sušenky	259
večera - 4 porce	620
	<u>1682</u>
2. den -	
snídaně - cereálie s mlékem	594
svačina - houska se sýrem	231
oběd - testování s masem a rajčaty	664
svačina - 3 croissanty	349
večera jogurt, cereálie	199
chipsy a popcorn	530
	<u>2928</u>
3. den	
snídaně - nebylo	0
svačina houska se šunkou	202
plněné brambory se zelím	249
	<u>456</u>

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.

mohl by omezit svačinky, ~~mohl by mít více svač~~
a měl by více jíst ovoce a zeleninu.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Den	Nutriční hodnota	Chutnost pokrmů	Poměr jídla a fyzické aktivity	Stravovací návyky objektu	Pocity objektu	Dostatečné/ Nedostatečné množství jídla
1	1682	dobry	rodny sport	delovise	dobre	dostatecne
2	2928	super	FREERUN	spokoval	dobre	dostatecne
3	456	dobry	rodny sport	poctivo	dobre	nedostatecne
4						
5						
6						
7						

Prostor pro slovní shrnutí zhodnocení:

3. NÁVRH ŘEŠENÍ

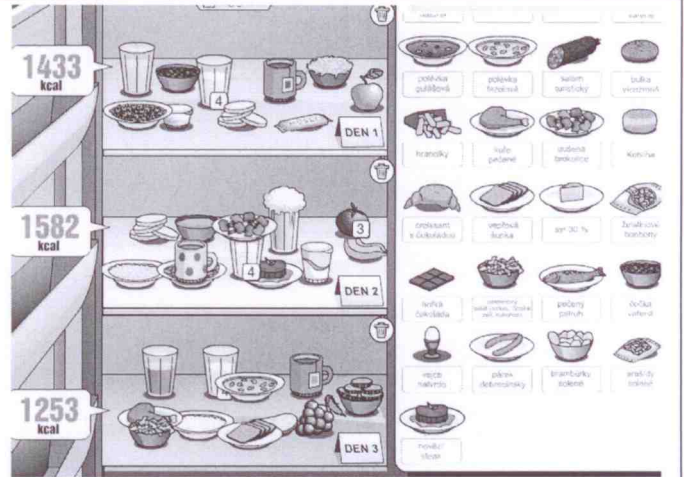
Když naraziš při hodnocení jídelniček na body, které by se daly zlepšit, navrhuj k nim také řešení. Porad', co se dá vylepšit, co zcela změnit a co je naopak dobré. *ma' dobry' jidelnicke ale ma'*

Zdá se ti, že objekt tvého auditu nemá pestrý a vyvážený jídelníček, 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? *ma' dobry' jidelnicke ji tak abozed a aktivita' musi byt idelovaz*

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

jidelnicke ani tak moc nemel nemusi, ab nemel jist ovocny a dalsi si mistokoho dleba ovoc, ale je to ma nem jist se bude stravovat a spokojovat

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



- jídlo má být dobré
 - jeho stravování vypadá dobře a jeho poskytování je každý den
 nemusí mít nic, protože je ve něm jak se stravuje a poskytuje
 každý to má podle sebe jeho stravování a poskytování
 mělo by být tímto poskytnuto
 mělo by být a více poskytnuto
 a mělo by být poskytnuto

