



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### AUDIT HRAJ O ZEMI - TÉMA JÍDLO - METODICKÝ ÚVOD PRO UČITELE

Dostávají se Vám do ruky pracovní listy k soutěži o nejlepší ekologický audit, která je součástí projektu HRAJ O ZEMI. Projekt zpracovává celkem 10 témat, která se věnují životnímu prostředí. Každé téma je zpracováno prostřednictvím online edukativní hry a tematicky zaměřeného e-kurzu. Soutěž o nejlepší ekologický audit je pak příležitostí si získané znalosti a dovednosti vyzkoušet v praxi.

Účastí v soutěži můžete žáky učit pracovat v týmu, ještě více podpoříte jejich zájem o životní prostředí a to tím, že se pokusí změnit něco konkrétního v jejich okolí, a zároveň můžete rozvíjet jejich kreativitu a originalitu. Zúčastněný tým může vyhrát jeden z patnácti outdoorových víkendů plný aktivit zaměřených na ochranu a poznávání přírody, soutěží a her.

Podrobné informace o samotné soutěži naleznete na našem webu v sekci Galerie projektů: <http://www.hrajozemi.cz/galerie-projektu.aspx>.

Tento metodický list by Vám měl posloužit jako nástroj přímo do hodin Vaší výuky pro snazší uskutečnění ekologického auditu. Konkrétně tento audit pak navazuje na hru a e-kurz s tématem JÍDLO. Vřele doporučujeme si dané kolo hry a e-kurz před provedením auditu zahrát, děti si tak vyzkouší nabyté znalosti okamžitě aplikovat ve svém okolí. Hru si můžete zahrát na webu v sekci Archiv kol: <http://www.hrajozemi.cz/archiv-kol.aspx>, e-kurz potom naleznete zde: <http://www.hrajozemi.cz/elearning.aspx>.

Věříme, že tento pracovní list projektu HRAJ O ZEMI bude přínosem pro Vaši výuku.


#### Realizátor projektu:

Respekt institut, o. p. s.  
Dobrovského 25, Praha 7  
[www.respektinstitut.cz](http://www.respektinstitut.cz)  
[institut@respekt.cz](mailto:institut@respekt.cz)

*Metodické materiály pro pedagogy byly vytvořeny v rámci projektu HRAJ O ZEMI – projekt na podporu ekogramotnosti na úrovni středních a základních škol, reg. č. CZ.1.07/1.1.00/14.0235. Projekt Hraj o Zemi je financován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost a státního rozpočtu ČR.*

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

<p><b>PŘEDMĚT AUDITU:</b> Jídlo, jídelníček, stravovací návyky</p> <p><b>OBJEKT AUDITU:</b></p> <p><b>INFORMACE O TÝMU, KTERÝ AUDIT PROVEDE</b></p> <p><b>Moje jméno:</b></p> <p><b>Jména členů mého týmu:</b></p> <p><b>Třída a škola:</b></p> <p><b>Kontakt na tým:</b></p> <p><b>Třídní učitel:</b> tel.:</p> <p>mail:</p>	
---	---

#### 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 svačín, 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.*



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## 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.*

## 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.*



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Den	Nutriční hodnota	Chutnost pokrmů	Poměr jídla a fyzické aktivity	Stravovací návyky objektu	Pocity objektu	Dostatečné/ Nedostatečné množství jídla
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Prostor pro slovní shrnutí zhodnocení:

### 3. NÁVRH ŘEŠENÍ

*Když narazíš při hodnocení jídelníčků 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 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?*

*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.*

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## 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 popisu, 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.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### AUDIT HRAJ O ZEMI – TÉMA JÍDLO – 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.*

*Vyraz na farmářské trhy či do prodejny zdravé výživy a zjisti, jaký sortiment výrobků máte 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?*