

Shamův jídelníček



Shamův jídelníček



Vzdělávací oblast (Vzdělávací obor)

Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví)

Člověk a příroda (Přírodopis)

Člověk a společnost (Výchova k občanství)



Cíle a výstupy

- Žáci si uvědomí důležitost vitamínů a minerálů pro lidské zdraví.
- Žáci vyvodí zdravotní rizika plynoucí z nevyváženého jídelníčku.
- Žáci srovnají svůj běžný jídelníček s jídelníčkem chlapce z Keni žijícího v chudobě a formulují příčiny nalezených odlišností.
- Žáci si stanoví zásady, které přispějí ke zlepšení jejich vlastního jídelníčku.



Prostor

třída



Potřebný čas

45 minut



Pomůcky

- tabulka vitamínů a minerálů v jednotlivých pokrmech s jejich účinky na lidský organismus (Příloha 1) – jednou do skupinky
- týdenní jídelníček chlapce Shamy z Keni (Příloha 2) – jednou do skupinky
- mapa světa
- lepitka

Postup

- Na úvod se zeptejte žáků:

Co jste měli včera k večeři? Co dnes k snídani? Co obvykle obědváte o víkendu?

Odpovědi na následující otázku zapisujte na tabuli (můžete k tomu pověřit jednoho z žáků). S odpověďmi budete dále pracovat.

Co se pravidelně objevuje ve vašem týdenním jídelníčku?

- Rozdělte žáky do skupinek po dvou nebo po čtyřech tak, aby mohli sedět u jednoho stolu (nápadů na rozdělení do skupinek naleznete v úvodu knihy). Úkolem každé skupinky je sestavit vlastní jídelníček na jeden týden (nebo minimálně na tři dny). Je možné využít soupis běžných jídel z brainstormingu v první aktivitě. Dejte žákům časový limit 3–5 minut.

- Každá skupinka nyní dostane tabulku s vitamíny (Příloha 1). Zadejte následující úkol:

Zjistěte ze svého vypracovaného jídelníčku, zda jste získali všechny důležité vitamíny a minerály. Chybějí vám v jídelníčku nějaké důležité minerály či vitamíny? Co vám hrozí v případě chybějící látky či vitamínu?

Poté si žáci sdělí své poznatky společně mezi sebou.

- Řekněte žákům, že nyní se podívají na jídelníček chlapce Shamy z Keni. Ujistěte se, že žáci vědí, kde Keňa leží a jaké je její hlavní město. Rozdejte každé skupince jídelníček Shamy (Příloha 2). Jídelníček je uvozen krátkým popisem Shamova života a situací jeho rodiny. Vyzvěte žáky, aby si přečetli informace o Shamovi a poté vyzjistili z jeho jídelníčku:

Jaké množství vitamínů získá Shama ze svého týdenního jídelníčku? Které látky v Shamově jídelníčku chybějí?

Odpovědi pak prodiskutujte společně.

- Položte celé třídě následující otázky směřující ke srovnání jejich a Shamovy životní situace:

Co pro Shamou znamená nedostatek vitamínů? Co mu hrozí?

A jaké hrozby plynou vám samotným z jídelníčku, který jste si sami stanovili?

- Žáci vytvoří skupinky. Rozdejte každé skupince 3–6 lepítek. Požádejte žáky, aby společně hledali odpovědi na následující otázku a poté na každé lepítko napsali právě jednu odpověď:

Čím to je, že Shamův jídelníček není stejně bohatý jako váš?

Až všichni žáci nalepí své odpovědi na tabuli, přečtete je nahlas a dejte prostor k další diskusi.

- Debatu pak můžete zavést zpět k samotným životům žáků a jejich zkušenostem:

Co si myslíte, že je z běžných potravin nejdražší? Co byste museli jako první vynechat, kdyby se příjem vaší rodiny významně snížil?

Máte představu, jakou část výdajů vašich rodičů tvoří nákup potravin pro rodinu?

- Na závěr vyzvěte žáky, aby si pro sebe stanovili jednu nebo více zásad, jak zlepšit svůj jídelníček. Měly by to být zásady, které jsou žáci schopni dodržet, aniž by jim to působilo větší problémy, a které výrazně zlepší poměr přijímaných vitamínů a dalších živin. Ať si tuto zásadu zapíší k sobě do sešitu, nikomu ji nemusí ukazovat. Zeptejte se, jestli se někdo chce o svůj nápad podělit. Odpověď už nekomentujte.

Varianty

Při úvodním brainstormingu je možné vypracovat společný jídelníček, který je zhruba podobný běžnému jídelníčku žáků. Dále pak třída může pracovat s ním.

Místo práce s tabulkou vitamínů (Příloha 1) můžete nechat žáky, aby si sami našli dané informace na internetu nebo v encyklopedii. Během pátrání se mohou dozvědět informace navíc či je může zaujmout nějaká další tematická oblast, která vaši diskusi obohatí.

Poznámka

V následující hodině doporučujeme pustit žákům dokumentární film *Super Size Me* režiséra Morgana Spurlocka (2004) nebo jeho část, ve které je problematika přejídání zpracována nevšedním způsobem. Film je běžně k dostání ve videopůjčovnách, objevuje se i v kinech. Na film navažte diskusí o tom, že nejen mít dostatek, ale nepřijímat přebytek je důležité pro zdraví a že není samozřejmé, že všude na světě lidé mají možnost vybírat si, co a kolik budou jíst, tak jako u nás.

Použitý zdroj

Hlúbik, P., Opltová, L. (2004): *Vitaminy*. Praha: Grada.

Příloha 1

VITAMÍNY V POTRAVINÁCH

VITAMÍN	POTRAVINOVÝ ZDROJ	MNOŽSTVÍ DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY (DLE VYHLÁŠKY Č. 450/2004 SB.)	ÚČINEK NA ORGANISMUS	AVITAMINÓZA
vitamín A (karoten)	klíčená vojtěška, mrkev, zelenina žluté a oranžové barvy, petržel, meruňky, tykev, listová zelenina	800 µg, je obsaženo cca v 50 g mrkve, ale ze zeleniny se téměř nelze předávkovat	udržuje dobrý stav pokožky zubů a sliznic, zraku, zvyšuje odolnost proti infekcím	šeroslepost, trvalý nedostatek pak vede ke zhoršování až ztrátě zraku, svědění a rudnutí víček, vyvolává vyrážky a puchýřky zkeratizovaných buněk a olupující se nehty, projevuje se suchou sliznicí, boláky v ústech, dýchacími potížemi a urogenitálními potížemi
vitamín B1 (thiamin)	luštěniny, listová zelenina, ořechy, semena např. slunečnice, dýně, celá obilná zrna	1,5 mg, je obsaženo cca v 200 g celozrnných obilovin, 200 g mandlí, 500 g hovězích jater	působí proti únavě, dále působí příznivě na nervový systém, podporuje funkci štítné žlázy, ovlivňuje paměť, chuť k jídlu a činnost střev	nespavost, špatná koncentrace, podrážděnost a nervová labilita, nedostatečná funkce srdce
vitamín B2 (riboflavin)	kvasnice, játra, ledviny, mandle, řasy, listová zelenina, houby, celá obilná zrna, sójové produkty	1,5 mg, je obsaženo cca v 80 g sušeného mléka, 700 g špenátu, 700 g fazolí nebo 50 g jater	zvyšuje odolnost proti nemocem, pomáhá růstu a vývoji, zlepšuje pokožku a zrak	snížená imunita, vyrážky na kůži, nervová labilita a podrážděnost, blednutí sliznic
vitamín B3 (niacin)	mořská řasa kelp, pšeničná mouka, listová zelenina, houby, arašidy, fazole, ořechy, sezamová a slunečnicová semena, obiloviny	17 mg, je obsaženo cca v 150 g jater, 150 g arašidů, 170 g pšeničné mouky	podporuje psychické zdraví a nervový systém, zvyšuje chuť k jídlu, udržuje funkci nadledvinek	nespavost, podrážděnost, poruchy soustředěnosti, zánět jazyka, zánět dutiny ústní, nevolnosti, zvracení, zácpy, průjmy, křečovitě bolesti břicha
vitamín B6 (pyridoxin)	droždí, zvířecí vnitřnosti, vepřové, drůbeží a rybí maso, pšeničné klíčky, cereálie, celozrnné produkty, sójové boby, brambory, zelí, kukuřice, mrkev, banány, zelené fazole, hrách, sýr, mouka	1,7 mg, je obsaženo cca v 100 g sójových bobů, 200 g hovězích jater, 500 g banánů, 400 g tresky	podporuje činnost srdce a ostatních svalů	vyrážky v oblasti nosu, očí a rtů, záněty v ústech (glositida) a na rtech (cheilóza), anémie, nespavost, přecitlivělost a četné neurologické symptomy, tvorba kamenů v močovém traktu
vitamín B12 (kyanokobalamin)	pouze v potravinách živočišného původu, játra, maso teplokrevných živočichů, rybí maso, vejce, mléko a sýry	1–2 µg, je obsaženo cca v 100 g hovězího masa, 5 vejcích, 140 g šunky, 300 dcl mléka	chrání nervové buňky před degenerací, pomáhá vzniku červených krvinek, zlepšuje paměť, podporuje koncentraci a snižuje riziko vzniku srdečních chorob	bledost kůže a sliznic, zánět jazyka, únava, nedostatečná pohyblivost a závratě, degenerace určitých úseků míchy
vitamín C (kyselina askorbová)	brokolice, kapusta, květák, ovoce, řeřicha, petrželka	100 mg; je obsaženo cca v 10 g křenu, 8 g papriky, 50 g hrášku, 50 g ředkviček, 1 l moštu	povzbuzuje růst a vývoj, udržuje šlachy, klouby, zuby, dásně, zvyšuje odolnost vůči infekcím; důležité jsou jeho antioxidační účinky	únava, snížená vitalita, mentální poruchy, náchylnost k infekčním onemocněním, zpomalená rekonvalescence, špatné hojení ran
vitamíny skupiny D (kalciferoly)	ryby, houby, sluneční záření	5 µg, je obsaženo cca v 80 g vaječného žloutku, 200 g hřibů, 2 g rybího tuku, 100 g ryb, 8 g kakaového prášku	podporuje vývoj kostí a zubů	poruchy růstu kostí a zubů, parodontóza, srdeční arytmie, křeče
vitamín E	listová zelenina, ořechy, semena, rostlinný olej, celá obilná zrna	12,5 mg, je obsaženo cca v 60 g ořechů, 500 g špenátu, 40 g hrášku, 50 g pšičků	kladný vliv na rozmnožování, podporuje srdeční činnost a zpracování mastných kyselin, nejdůležitější antioxidant, pomáhá zpomalovat stárnutí	stárnutí kůže a tkání, svalové úbytky, poškození neuronů
vitamíny skupiny K	výhonky vojtěšky, listová zelenina, mořské řasy, zelenina, celá obilná zrna	100 µg, je obsaženo cca v 500 g brambor, 60 g brokolice, 200 g chřestu, 190 g olivového oleje	podporuje krevní srážlivost, snižuje riziko krvácení	snížení srážlivosti krve

MINERÁLY V POTRAVINÁCH

MINERÁL	POTRAVINOVÝ ZDROJ	ÚČINEK NA ORGANISMUS
draslík	luštěniny, zelí, jedlé kaštiny, sušené ovoce, listová zelenina	udržuje rovnováhu minerálů, stálou hmotnost a svalové napětí
fosfor	luštěniny, ovoce, ořechy, tykvová a dýňová semena, slunečnicová semena, zelenina	pomáhá při růstu kostí, zubů, vlasů, nervových tkání, podílí se na zpracování tuků a polysacharidů
chlór	celer, hlávkové zelí, hlávková kapusta, pastinák, ředkvička, mořské řasy	pomáhá trávení a vyprazdňování, podporuje normální srdeční činnost
jód	ryby, listová zelenina, mořské řasy, zelenina	stimuluje činnost štítné žlázy, trávení, důležitý pro růst a vývoj
sodík	salátová okurka, křen, listová zelenina, miso, kořenová zelenina, mořské řasy, sezam	pomáhá trávení, vylučování oxidu uhličitého, udržuje rovnovážný stav tělních tekutin a stálou srdeční činnost
vápník	mandle, bílá ředkev, mořská řasa dulce, kapusta, listové řasy, ořechy, sezam, sója, sójové produkty	pomáhá při vývoji kostí a zubů, reguluje srdeční rytmus a rovnováhu minerálů v těle
železo	luštěniny, ovoce, mořská řasa kelp, listová zelenina, ořechy, semena	je součástí hemoglobinu a myoglobinu, pomáhá navazovat kyslík a dopravovat k buňkám, zabraňuje chudokrevnosti

Příloha 2

TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK DEVÍTILETÉHO SHAMY		
PO	snídaně	–
	oběd	kukuřičná kaše s vodou
	večeře	banán
ÚT	snídaně	–
	oběd	bramborová kaše s vodou
	večeře	pečený banán
ST	snídaně	–
	oběd	kukuřičná kaše s vodou
	večeře	placky z hrubé mouky
ČT	snídaně	–
	oběd	kukuřičná kaše s vodou
	večeře	banán
PÁ	snídaně	–
	oběd	kukuřičná kaše s vodou
	večeře	polévka z kokosového mléka a rajčat
SO	snídaně	fufu – kaše z krupice
	oběd	–
	večeře	obiloviny s listy špenátu
NE	snídaně	obilná kaše s mlékem
	oběd	pečené banány se špenátem
	večeře	–

Devítiletý Shama žije se svými rodiči v Keni, v malé vesničce na severozápadě země. Tato oblast je poměrně suchá, protože leží velmi daleko od moře, řek i od Viktoriina jezera.

Shama nechodí do školy, protože se v ní platí vysoké školné a oba jeho rodiče jsou bez práce. Místo toho chodí pro vodu a pomáhá s prací na malém poli, které jim patří. Na poli rodina pěstuje zeleninu, ale protože jí v oblasti mnoho není, prodává ji. Za peníze získané z prodeje zeleniny si pak rodina jednou týdně kupuje mléko a několikrát do roka i maso.

Shama má čtyři sourozence. Nejmladšímu Sethovi je teprve pět měsíců. O jídlo se tak musí dělit celá sedmičlenná rodina.

Poté, co Shama nanosí vodu a pomůže s prací na poli, hraje si s kamarády z vesnice. Nejraději má fotbal. Až bude větší, rád by se stal profesionálním fotbalistou.

