

**Aktivita:**

# ZDRAVOVEDKO A OBLINKA

**Autor:**

Bibiána Štrbová, Materská škola, Opatovce nad Nitrou 509

**Cesta na kurikulum:**

TEMATICKÝ OKRUH	VEK DETÍ	TÉMA
Ja som	4 – 5 rokov	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zdravé/nezdravé potraviny</li><li>• Zdravie/choroba</li></ul>
Ľudia	4 – 5 rokov	<ul style="list-style-type: none"><li>• Starostlivosť o zdravie</li></ul>

**Minutáž:** 45 minút

**Potrebujem:** rôzne druhy ovocia a zeleniny, tanieru, špáradlá, počítač, [prezentáciu](#), pracovný list, pastelky

**Provokačná myšlienka:** Usmerniť deti a mládež – znížiť a upraviť spotrebu tukov, znížiť spotrebu soli, zvýšiť spotrebu zeleniny a ovocia, prednostne využívať zdroje bielkovín, upraviť spotrebu cukrov a vlákniny, zabezpečiť primeraný energetický príjem, zabezpečiť pravidelný stravovací režim, zabezpečiť dostatočný príjem tekutín počas dňa a správne manipulovať so surovinami.

**Krok po kroku:**

1. Porozprávajte deťom ako motiváciu príbeh o dievčatku Oblinke a chlapcovi Zdravovedkovi (príloha 1).
2. Ukážte deťom obrázok o potravinovej pyramíde zdravia (príloha 2). Porozprávajte sa čo to je.
3. Následne položte pred deti košíky s ovocím, zeleninou, sladkosťami. Zadaťte im úlohu rozdeliť, čo je zdravé/nezdravé. Vedzte rozhovor, prečo to tak rozdelili. Opýtajte sa detí, čo sa môže stať, keď často konzumujete nezdravé potraviny.
4. Pomôžte si krátkou [prezentáciou o zdravej výžive](#). Povedzte si o tom čo je zdravie, choroba (spomeňte bolesť bruška a zubov Oblinky), o zdravých potravinách, o pohybe, športe, škodlivých jedlách, fajčení, výsledkoch zdravej výživy...
5. Sadnite si s deťmi za stôl a zahrajte sa na kuchárov pre Oblinku (nezabudnite si umyť ruky!). Deti budú robiť ovocné ihly z vopred nakrájaného ovocia.
6. Spravte si hostinku, každý ponúkne ovocie svojmu kamarátovi.
7. Rozdajte deťom pracovný list (príloha 3), kde majú vyfarbiť to, čo prispieva nášmu zdraviu a spravte si z obrázkov výstavku.

Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy

Téma: Stravovanie

Stupeň: MŠ

Aktivita: ZDRAVOVEDKO A OBLINKA



www.ekostopa.sk

## Príloha 1 Príbeh o Zdravovedkovi a Oblinke

Bolo raz jedno dievčatko, volalo sa Oblinka a jej kamarát Zdravovedko. Oblinka mala rada slané oriešky, tyčinky, chipsy, hranolky s tatárskou omáčkou, čokoládky, lízatka, lentilky... Toto rada jedávala pred počítačom a televízorom. Nechodila na čerstvý vzduch, nechodila sa korčuľovať, bicyklovať, necvičila, neumývala si zúbky, ruky pred jedlom, chodila neskoro spať...

No čo poviete, deti, na Oblinku? Bola lenivá, ťarbavá a tučná. Nik sa s ňou nechcel kamarátiť... Len jeden chlapec – Zdravovedko. Chcel jej pomôcť a naučiť ju ako zdravo žiť.

Zdravovedko mal kopec kamarátov, s ktorými trávil všetok svoj voľný čas na čerstvom vzduchu, kde si otužovali telo pohybom a športom, navštevovali blízky les, obdivovali krásy okolitej prírody. Vo vaku mal vždy pribalenú zdravú desiatu od svojej maminy, s ktorou mal veľmi dobrý a kamarátsky vzťah.

Až raz Oblinku začali bolieť zúbky a bruško...

Deti, pomôžme spolu so Zdravovedkom Oblinke!

---

Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy

Téma: Stravovanie

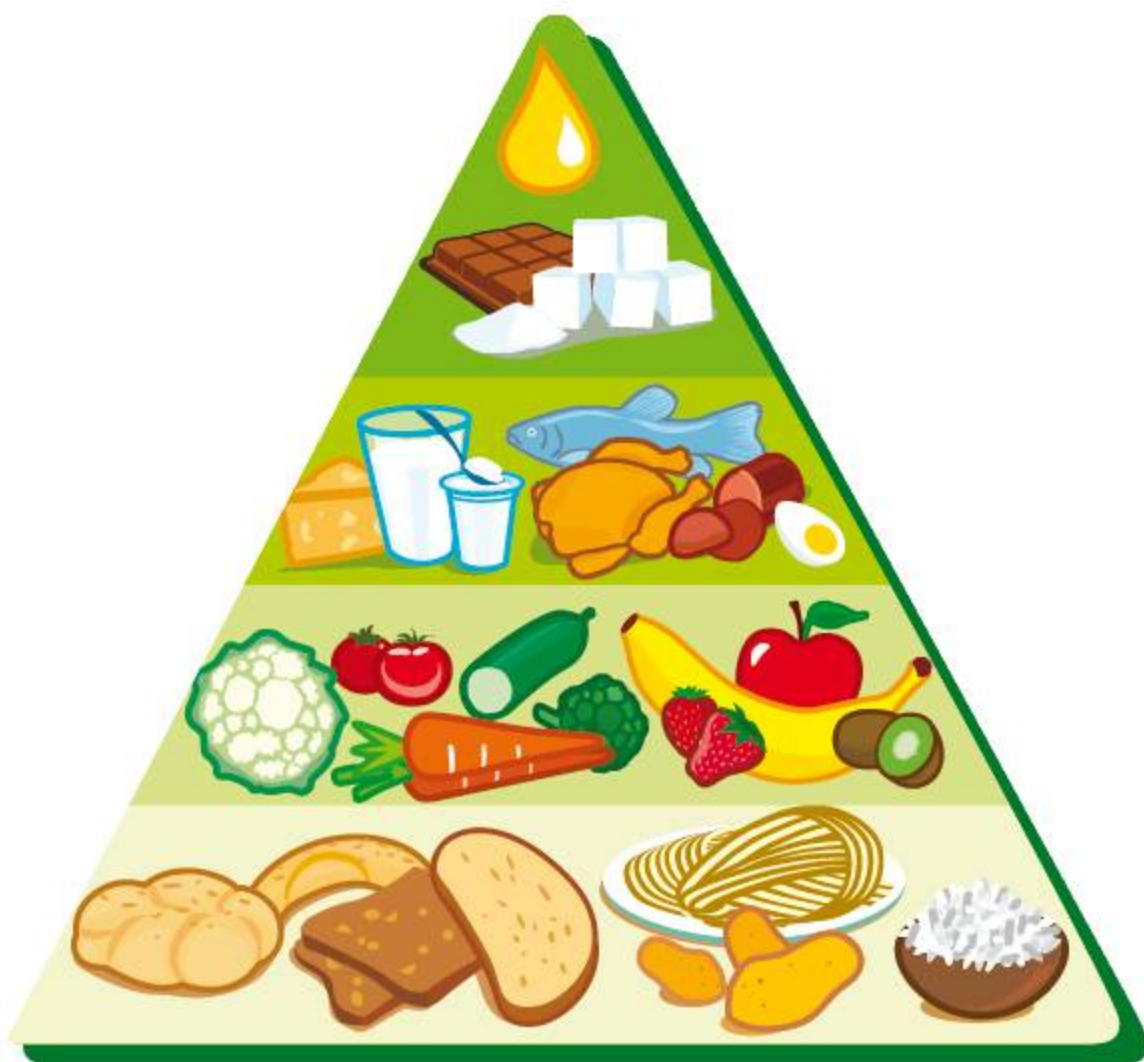
Stupeň: MŠ

Aktivita: ZDRAVOVEDKO A OBLINKA



[www.ekostopa.sk](http://www.ekostopa.sk)

## Príloha 2 Potravinová pyramída



Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Stravovanie  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: ZDRAVOVEDKO A OBLINKA

  
www.ekostopa.sk

### Príloha 3 Pracovní list



Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Stravovanie  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: ZDRAVOVEDKO A OBLINKA

  
www.ekostopa.sk

## Fotodokumentácia



Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Stravovanie  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: ZDRAVOVEDKO A OBLINKA

  
www.ekostopa.sk



Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Stravovanie  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: ZDRAVOVEDKO A OBLINKA



[www.ekostopa.sk](http://www.ekostopa.sk)