

Metodický materiál na vyučovaciu hodinu

Cesta potravín na náš stôl

Ročník	7.ročník	
Predmet	Biológia	
Tematický celok	Človek a jeho telo	
Téma	Využitie potravy a premena látok	
Vzdelávací štandard (ISCED 2)	Obsahová časť	Výkonová časť
	Vedieť zložky potravy. Premena látok a energie, Energetická hodnota potravín.	Žiak vie uviesť druhy potravín s vysokou a nízkou energetickou hodnotou
Metódy	Projektové vyučovanie	
Ciele	Uvedomiť si ako vplýva doprava potravín na životné prostredie, prečo uprednostňovať lokálne potraviny-	
Pomôcky	Papier, internet	
Počet vyučovacích hodín	1	

Organizácia hodiny:

Motivácia:

Energia je všade okolo nás. A potrebujeme ju na všetko, čo robíme. Najdôležitejším dodávateľom energie pre človeka je jedlo. A naše telo túto energiu vie výborne zužitkovať - premieňa ju na tepelnú energiu, aby sme sa zahriali, či na mechanickú energiu – to aby sme sa mohli aspoň hýbať. Dokonca aj vo chvíľach, kedy zdanlivo nič nerobíme, napríklad počas spánku či odpočinku, potrebuje telo energiu – na dýchanie, činnosť srdca, prácu mozgu alebo trávenie. Ak váš sused leží pri bazéne na lehátku, neznamená to, že nemá dostatok energie na to, aby robil niečo iné – v energii v tomto prípade chybu nehľadajte.

Energia nie je len v potravinách. Energia sa spotrebúva aj pri doprave potravín do nášho tela – na náš stôl.

V snahe zabezpečiť potraviny musela väčšina častí sveta siahnuť aj po plodinách, ktoré pôvodne na ich územie nepatrili. Dnes sa preto veľa hovorí o pestovaní lokálnych produktoch, o nových technológiách, ktoré to umožňujú. Viete, aké sú výhody týchto lokálnych produktov? Regionálne ovocie a zeleninu konzumujeme najmä v tom období, keď bežne rastie a dozrieva v našich zemepisných šírkach. Jedálny lístok zložený z týchto potravín je, samozrejme, prirodzenejší pre naše telo a keďže ani naši predkovia nemali problém prispôsobiť stravovanie jednotlivým ročným obdobiam a plodinám, ktoré počas nich boli dostupné, nemalo by to robiť ťažkosť ani nám. Medzi dôvody, prečo dať prednosť lokálnym plodinám pred tými dovážanými cez polovicu sveta, patria aj tie, že sú čerstvejšie a vôňou, no predovšetkým chuťou lepšie. Za mdlú chuť a vôňu dovážaného ovocia a zeleniny môže aj skutočnosť, že často tieto plodiny dozrievajú až cestou k spotrebiteľovi a dokonca sú ošetrované konzervačnými látkami, čo je len ďalšia zbytočná chémia. FAKTY Ak ste vegetarián alebo vegán, alebo sa len snažíte obmedziť používanie živočíšnych produktov, mali by ste si vopred naplánovať, čo budete jesť tak, aby ste mali v strave dostatok bielkovín. TOP 15 zdrojov rastlinných bielkovín vám môže pomôcť. 127 Potraviny od malých predajcov a výrobcov sú prospešné pre životné prostredie a voľne žijúce zvieratá. Dobré riadené farmy poskytujú

ekosystémové služby: zachovávajú úrodnú pôdu, chránia vodné zdroje, podporujú biodiverzitu, poskytujú biotopy pre voľne žijúce zvieratá v našich komunitách a podobne. Farmárčenie je aj investíciou do budúcnosti. Podporovaním miestnych poľnohospodárov dnes pomáhame zabezpečiť to, aby aj zajtra v našej komunite boli farmy. Je to totiž dôležitá záležitosť pre potravinovú bezpečnosť.

Aktivita:

Žiaci môžu pracovať v skupinách alebo samostatne.

Vyberte si jednu potravinu, ktorú ste dnes zjedli. Zistite jej pôvod a cestu, kým sa dostala na váš stôl. Koľko energie sa spotrebovalo, kým ste ju dopravili domov, aká bola jej cesta, koľko emisií sa vypustilo do ovzdušia. Ako jej doprava znečistila životné prostredie?

Svoje zistenia spracuj vo forme plagátu alebo ppt prezentácie. Svoje práce prezentuj aj pres ostatnými spolužákmi.

Zdroje: https://www.teachinggreen.eu/wp-content/uploads/2021/02/Handbook-SK_FINAL-1.pdf