

Jídlo a chuť na oběžné dráze

Předmět / vzdělávací oblast

Prvouka/Člověk a jeho svět
Výchova ke zdraví

Výstupy z RVP

Poznávání základních smyslů a jejich funkcí; provádění jednoduchého vědeckého pokusu; srovnávání vlastních zážitků s odbornými poznatky.

Časová dotace lekce

Prvouka/Člověk a jeho svět - 45 minut

Podpůrné materiály

Motivační text
Video
Pracovní list

Potřebné pomůcky

papírový talíř, kartonový papír, připravené obrázky s potravinami, pastelky, psací potřeby

Cíle

Žák se seznámí se základními smysly a pochopí jejich význam při vnímání jídla. Dokáže rozlišit, jak se na poznávání potravin podílí zrak, čich, chuť, hmat a sluch, a vyzkouší si praktické aktivity, při nichž využije všechny své smysly. Žák rozpoznává základní skupiny potravin a uvědomuje si jejich význam pro zdraví. Dokáže sestavit vyvážený „barevný talíř“ a vysvětlit, proč je důležité kombinovat různé skupiny potravin. Chápe důležitost pestré a vyvážené stravy pro zdravý životní styl, vytváří si pozitivní postoj ke zdravému stravování a hledá způsoby, jak jej začlenit do svého každodenního života.

Jak zapsat tuto aktivitu do Mise X?



Taste in Space

Jídlo a chuť na oběžné dráze

Motivační text

Astronauti si musí na Mezinárodní vesmírnou stanici (ISS) přivést veškeré jídlo. Jídlo je důležitou součástí při vytváření pohody celé posádky. Kvůli stavu beztíže a omezenému prostoru a specifickému prostředí na ISS však dochází k různým fyziologickým a vnějším vlivům, které mohou ovlivnit to, jak astronauti vnímají chuť jídla nebo která jídla jsou úplně tabu.

Většina jídel je dehydrovaná a tepelně upravená, podávaná ve speciálních sáčcích, a k pití slouží nápoje v plastových vacích s brčkem. Astronauti si často vybírají jídla s výraznější chutí, protože vlivem stavu beztíže mají například lehce oteklý jazyk a to jim zhoršuje schopnost rozpoznávání chutí a mohou mít také pocit ucpaného nosu, podobně jako při rýmě.

V tomto úkolu budou týmy zkoumat chuťové vjemy na jazyku a provádět pokusy, které odhalí, jaké smysly mají na vnímání chuti největší vliv.

Teoretické video

Pomůcky: interaktivní tabule/televize/projektor

Jídlo a chuť na oběžné dráze

Úvod

Každý den se rozhodujeme, co budeme jíst. Ale víte, že k tomu nepoužíváme jen oči? Potřebujeme i další smysly – hmat, čich, chuť a někdy dokonce i sluch. Pojdme si ukázat, jak nám smysly pomáhají vnímat jídlo, a zjistit, který smysl je pro nás při jídle nejdůležitější. Se žáky si můžeme připomenout základy o našich smyslech. Jaké smysly máme a k čemu je využíváme.

Zrak

Ochutnávka naslepo

Děti dostanou se zavázanýma očima malé kousky (např. jablko, mrkev, okurka, kousek sýra). Úkolem žáků je poznat, jaké jídlo ochutnali.

Sluch

Některá jídla vydávají zvuk: chroupání mrkve, syčení perlivé vody, praskání popcornu. Žáci zavřou oči nebo jim je zavážeme a podle sluchu se snaží uhodnout, co slyší.

Hmat

Do látkového sáčku vložte různé potraviny (např. rajče, ořech ve skořápce, banán, těstoviny). Žák vloží ruku dovnitř a hádá, co drží. Můžete soutěžit ve dvojicích či skupinách.

Čich

Připravíme si skleničky s bylinkami a kořením (máta, skořice, bazalka, vanilka, káva). Žáci očichávají a hádají. Žáci mohou seřadit vůně od nejsilnější po nejslabší.

Reflexe

Otázky:

Která skupina potravin ti dnes chutnala nejvíce? Co by se stalo, kdybychom jedli jen jednu skupinu z pyramidy? Co se stane s tělem, kterému chybí některá ze skupin potravinové pyramidy? Co můžeš ty sám udělat pro to, aby ses stravoval lépe? Vyplnění aktivit v pracovním listu.

Tip!

Pokud je Vaše škola v projektu "Ovoce a zelenina do školy" nebo v jiném ze svačिनových projektů, můžete dodané produkty využít právě k této aktivitě.