



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Alternativní výživové směry - makrobiotika

Metodický list

práce s textem a interaktivní tabulí (makrobiotika)
práce s internetem (srovnání makrobiotické a “normální” stravy, tvorba makrobiotického jídelníčku s prezentací)

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví

Výukové materiály jsou určeny převážně pro práci na interaktivní tabuli nebo prezentaci prostřednictvím projektoru. Část materiálů obsahuje testy nebo úlohy určené k množení a samostatnému doplnění.



Každý výukový materiál obsahuje v úvodu klíčové otázky, které seznámí žáky s účelem práce a mohou být využity jako poklad pro testování znalostí a dovedností žáků.



Části označené touto ikonou jsou určeny ke shrnutí poznatků a lze je využít jako zápis do sešitů nebo k ucelení opakované látky.

Výukové materiály navazují na řadu učebnic Občanská výchova 6-9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia nakladatelství Fraus.

Každý úkol je srozumitelně popsán. Řešení, pokud jsou nutná, jsou uvedena v závěru výukového materiálu jako příloha.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



NA KONCI HODINY DOKÁŽU ODPOVĚDĚT, KDYŽ SE NĚKDO ZEPTÁ:

Vlastními slovy popiš, co znamená pojem makrobiotika.

Jmenuj výhody tohoto životního stylu.

Pojmenuj možná rizika tohoto životního stylu.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRÁCE S TEXTEM A SEŠITEM

Makrobiotika

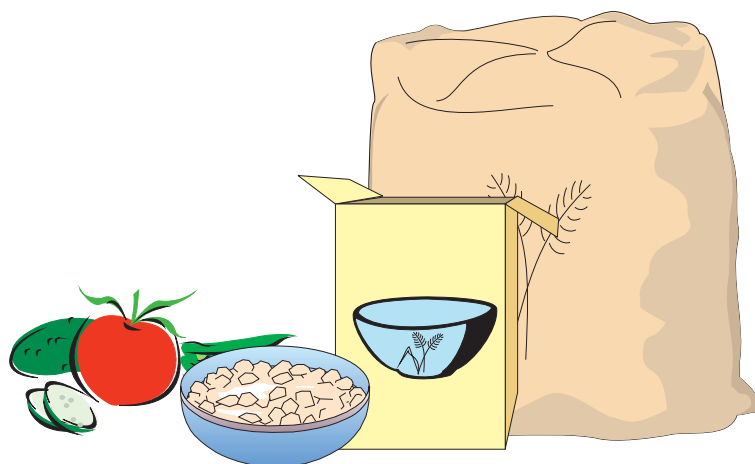
Pozorně přečtěte následující text. Tužkou vypište do sešitů klíčové pojmy (NE celé věty!).

Pojem makrobiotika pochází z řeckých slov makrós – velký, dlouhý a bios – život. Nejedná se jen o dietní režim, ale o změnu celého životního stylu. Vychází z čínského taoistického učení a jeho snahou je, jak už vyplývá z názvu, přinést člověku dlouhý a zdravý život.

Základní surovinou pro makrobiotická jídla jsou obilniny (50%) doplněné místními druhy zeleniny (30%), tepelně upravenými nebo kvašenými. Zhruba 15% tvoří luštěniny. Doplněk jsou ořechy, ryby, ovoce mírného pásma, semena a oleje. Zakázaná je naprostá většina živočišných potravin, přesně určen je pitný režim.

Důležitý je i způsob konzumace jídel, v klidu, každé sousto je nutné důkladně přežvýkat.

Podle pokynů učitele chod'te k tabuli a zvýrazňujte klíčové pojmy přímo v textu.





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

SKUPINOVÁ PRÁCE S VYBRANÝM INTERNETOVÝM ZDROJEM

Makrobiotické recepty

Z předchozího textu víte, že makrobiotický jídelníček je výrazně omezen. Vaření podle pravidel makrobiotiky se věnuje velké množství laiků, kteří si vyměňují své recepty na internetu.

Na nabídnuté stránce vyberte jeden z receptů, který připomíná nebo napodobuje “normální” pokrm. (např. falešná dršťková polévka)

Můžete se ve třídě shodnout pomocí hlasování nebo losování, pokud bude nápadů více.

Zapište recept tužkou do sešitů.

<http://pani-dyne.cz/recepty/Hledani.aspx?p=ano&h=ano&d=ano&n=ano&k=ano&s=ano>

(v souboru pro SmartNotebook nahrazeno aktivním prvkem s odkazem)



Společně sepište i originální recept a suroviny. (např. dršťková polévka) Můžete vyhledat obrázky na internetu pro porovnání.

Hlasujte, který pokrm bude podle vás... (získaný počet hlasů)

... chutnější

... náročnější na čas a přípravu

... náročnější na shánění surovin

... levnější

... zdravější

.....

.....

.....

.....

.....

**NÁZEV
RECEPTU**

MAKROBIOTICKÝ

NORMÁLNÍ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

SAMOSTATNÁ PRÁCE S INTERNETEM A PREZENTACE

Vyhledejte další stránky s makrobiotickými recepty.



Sestavte jídelníček z makrobiotických jídel na jeden den.

Musí obsahovat snídani, svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři.

Doporučte také správné makrobiotické nápoje ve správném množství.

Zapište do sešitů a prezentujte před spolužáky.

TIP: Můžete práci doma zpracovat jako prezentaci v PowerPointu a odeslat k ohodnocení na mail učitele.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



SHRNUTÍ

Makrobiotika

- dietní režim
- změna celého životního stylu
- základ v taoismu

Skladba potravy

- obilniny (50 - 60%)
- místní druhy zeleniny (30%) tepelně upravené nebo kvašené
- luštěniny (15%)
- ořechy, ryby, ovoce mírného pásma, semena a oleje
- zhruba 1 litr tekutin denně (včetně polévek)
- konzumace v klidu, důkladné žvýkání



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Literatura a zdroje obrázků

ČECHOVÁ, Barbora. Nápadník pro rozvoj klíčových kompetencí ve výuce. 1. vyd. Praha: www.scio.cz, s.r.o., 2006. 182 s. ISBN 80-86910-53-9

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2006. 152 s. ISBN 80-7238-528-3

Neoznačené obrázky - Clipart pro Corel 8 a jejich modifikace