PYRAMIDÁČEK

Vzdělávací program v oblasti správné výživy pro děti předškolního věku.

Mgr. Alexandra Košťálová
Státní zdravotní ústav Praha

Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

O projektu

- Cílem projektu bylo nabídnout mateřským školám metodiku, která by děti naučila základy správné výživy
- Celý projekt má velice jednoduché zaměření – POTRAVINOVOU PYRAMIDU – méně znamená více
- Děti jsou s fakty seznamovány hrou, soutěží, pohádkou, divadlem...
- V MŠ mají děti pravidelnou a pestrou stravu a tento fakt je třeba podpořit i znalostmi, aby vznikly souvislosti.
- Výuka je soustavná a k jednotlivým kapitolám se dá v obměnách vracet

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Jak do projektu vstoupit

- Jedenkrát ročně pořádá Státní zdravotní ústav seminář pro pedagogy MŠ
- Dobré je když se může s pedagogem účastnit i kuchařka či vedoucí jídelny
- Seminář má 6 hodin a sestává se z těchto přednášek“
  - Správná výživa dětí – pravidelnost, pestrost, přiměřenost
  - Potravinová pyramida – detailní práce s ní
  - Potravinové alergie a nesnášenlivosti, mýty o potravinách
  - Systém školního stravování
  - Pohybová aktivita
  - Podrobný rozbor manuálu, práce s ním, ostatní pomůcky
  - Workshop – pracovní listy

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Jak do projektu vstoupit

- Na konci semináře pedagog obdrží na své jméno certifikát a je oprávněn projekt zavést na MŠ /bezplatně/
- V tištěné či elektronické verzi dostane:
  - Manuál
  - Omalovánky, pohádku s omalovánkou
  - Básničky
  - Puzzle
  - Loto
  - Plakát
  - Náměty k výtvarné činnosti

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Manuál

- Manuál je rozdělen na dvě části.
- První část obsahuje základní nezbytné vědomosti pro učitele MŠ. Pedagogové se v ní dozvědí základy správné výživy, všechny informace o potravinové pyramidě, podrobné informace o jednotlivých živinách, dále dělení potravin dle semaforového systému, získávají informace o tom kolikrát denně je správné jíst, či na jakém místě.
- Ve druhé části jsou podrobně metodicky rozebírány jednotlivé tematické lekce (okruhy), podle pater pyramidy. Lekcí je celkem 6, stejně jako pater pyramidy.

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Manuál

- Lekce jsou rozděleny na:
  - cíl výuky
    - jaké vědomosti mají děti mít po ukončení lekce
  - průběh výuky
    - jak za sebou chronologicky řadit jednotlivé hry tak, aby děti získávaly informace postupně a zároveň si opakovaly informace již získané
  - pomůcky za každou lekcí je seznam všech pomůcek, které bude učitelka k výuce potřebovat a které je třeba předem nachystat
  - pohádka ke každé lekci je jiná pohádka zabývající se vždy jedním patrem pyramidy. Pohádka se dětem čte vždy na začátku lekce a slouží k motivaci a naladění dětí na danou problematiku.

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Jednotlivé lekce

- První okruh
  - „Učíme se potravinovou pyramidu“
  - Pohádka „Pyramidáčkova kouzelná pyramida“
- Druhý okruh
  - „Učíme se o obilninách“
  - Pohádka „Pyramidáček a mistr pekař“
- Třetí okruh
  - „Učíme se o ovoci a zelenině“
  - Pohádka “O podzimní plískanici a slečně chřipce“

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

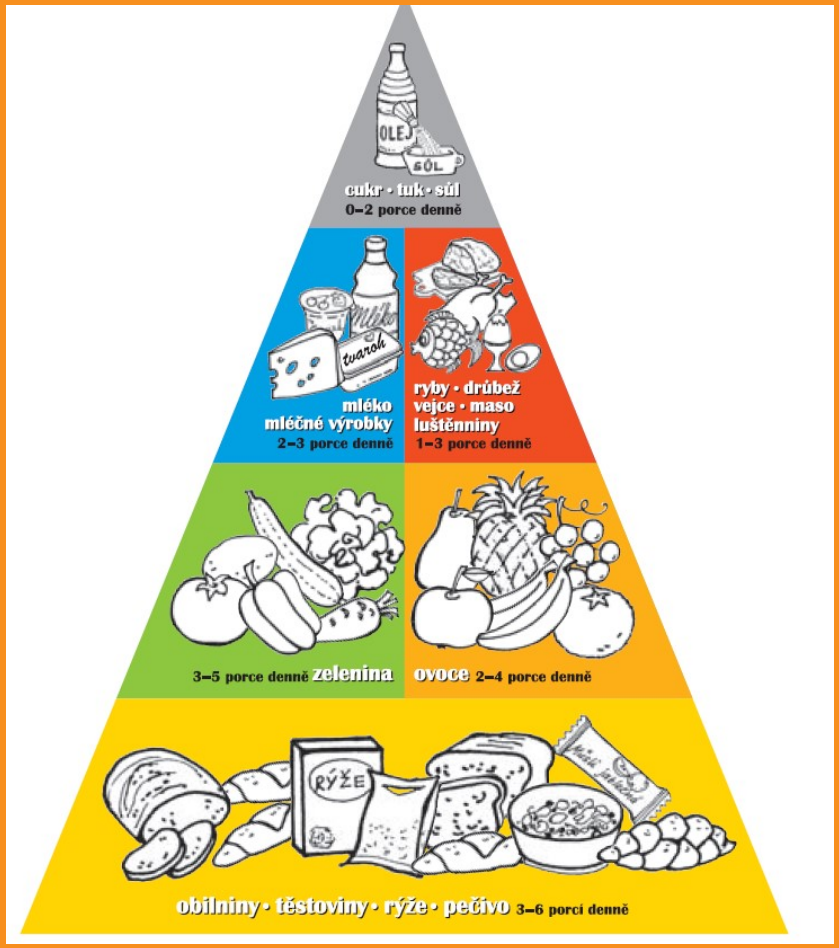
Jednotlivé lekce

- Čtvrtý okruh
  - „Učíme se o mléce a mléčných výrobkcích“
  - Pohádka „Jak Pyramidáček zabloudil až do Křivákovic“
- Pátý okruh
  - „Učíme se o mase a masných výrobcích“
  - Pohádka „O chytrém řezníkovi“
- Šestý okruh
  - „Ach ty sladkosti“
  - Pohádka „Jak Pyramidáček špatně dopadl v Pamlskově“

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Grafické znázornění výživových doporučení



Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu
© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Obiloviny

- Pšenice, ječmen, žito, oves – a mouky z nich, kroupy, jáhly, pohanka, amarant, proso, kuskus, bulgur, quinoa, ovesné vločky, těstoviny, rýže, pukance, kukuřice, cornflakes, knedlíky, pečivo
- Skupina bohatá zejména na škrob a vlákninu
- Celozrnné – chybné značení tmavé
- 60% denního energetického příjmu
- POZOR na výrobky typu – sladké snídaňové cereálie, müsli tyčinky, bílé pečivo (výjimka malé děti), koblihy, linecká kolečka, oplatky v čokoládě TMK
- Lepek – celiakie
- POZOR na sůl v pečivu

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Zelenina a ovoce

- 5 x denně
- Barva duhy
- Zařazovat i cizokrajné ovoce a zeleninu
- Vitamíny, minerální látky, voda, polysacharidy, vláknina, bioaktivní látky
- Do OxZ neřadíme, džemy, marmelády, povidla, sirupy, nektary, proslazované sušené ovoce, kandované ovoce…
- Ovoce slouží jako dezert
- Zelenina ke každému jídlu syrová i tepelně upravená
- Tepelnou úpravou se zelenina stává stravitelnější, ale přichází o řadu látek
- Rajčata tepelnou úpravou naopak získávají (lykopen - antioxidant)
- Smoothie
- Do zeleniny řadíme i brambory
- POZOR na plísně a hnilobu
- Kvůli vitamínu C se musí s OxZ zacházet opatrně

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Cizokrajné ovoce a zelenina

Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu
© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

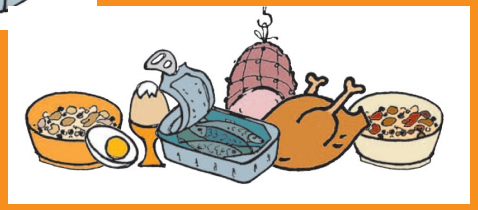
PYRAMIDÁČEK

Ovoce, zelenina - DUHA

Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu
© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, luštěniny



- Plnohodnotné bílkoviny
- Nasycené tuky a cholesterol
- Laktóza, alergie na BKM, vejce
- Tofu, sója
- Masa – libová, zejména drůbež, králík, omezeně vepřové
- Ryby – nevyhýbáme se tučnějším, mořské s výhodou
- Vejce – ve vařených cholesterol nevadí, zákeřným se stane při smažení, POZOR na salmonely
- Masné výrobky –ty s nejvyšším obsahem masa a nejnižším tuku a soli
- Paštiky nepatří do jídelníčku dětí
- POZOR na tavené sýry – mnoho soli a nezískáváme z nich vápník
- Luštěniny – minimálně 1x týdně (fazole, hrách, čočka - červená, sója, arašídy). Nadýmavost se dá do jisté míry ovlivnit
- Mléko – je nápoj i potravina (UHT x pasterované x čerstvé z automatu)
- Jogurty – bílé – dochutit čerstvým ovocem

Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu
© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Tuky, jednoduché cukry, sůl

Vrchol pyramidy zabírají potraviny pro dochucení pokrmu

- **Přidané cukry** – doporučení pro děti max 45g/den – 9 čajových lžiček (sladký jogurt, slazený čaj, voda se sirupem, džusy, zmrzliny, sladkosti, sladké pečivo, slazená mléka…). Na sladkou chuť vzniká návyk – potřeba sladké chuti se zvyšuje. Ostatní se zdá mdlé. Cukry jsou potravou pro bakterie v dutině ústní - kazy
- **Sůl** –U dětí by denní dávka neměla přesáhnout 4g – ani ne zarovnaná čajová lžička. Tipy pro snížení spotřeby soli.
- **Tuky – U dětí by neměla překročit 55g (počítá se i se skrytým tukem v potravinách). Tepelná úprava – řepkový olej, sádlo. Studená kuchyně – máslo, margarín, olivový olej. Tuky jsou však nezbytné – rozpouší se v nich vitamíny ADEK, z cholesterolu se tvoří žlučové kyseliny, vit D a pohlavní horomny**
- **TMK**

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Pitný režim

- Nápoje jsou nedílnou součástí jídelníčku
- Dbáme na množství a kvalitu
- **Nevhodné** – slazené, sycené, kofeinové, energy drinky, iontové nápoje, minerálky, alkohol
- **Vhodné** – voda z kohoutku, neslazený ovocný, bylinkový čaj, ředěné džusy, slabě mineralizované vody, mléko
- 7x denně po 2dcl
- Zdrojem tekutin jsou i polévky a ovoce a zelenina

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Básničky pro nejmenší

autorka ilustrací a básniček: Svatava Králová / grafická úprava: Jerewan s.r.o., Brno
vydal Zdravotní ústav se sídlem v Brně za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví v rámci PPZ 9276/2005

BÁSNIČKY PRO NEJMENŠÍ:

Pepík hostil sestřenici,
nabídl jí jitrnici.
Ta se tomu jenom smála,
misku tvarohu si dala.

Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Ukázky z manuálu

DRUHÝ OKRUH
UČIME SE O OBILNINÁCH

(níže uvedené činnosti jsou plánovány minimálně na 1 měsíc)

cíl výuky

- děti se naučí rozeznávat nejznámější obilniny – (pšenice, ječmen, oves, žito, proso, pohanka, kroupy, vločky, jáhly...)
- děti se naučí rozdíly mezi celozrnnou a bílou moukou
- děti si pomocí hry "loto" zopakují potraviny z potravinové pyramidy

průběh výuky

1) Učitelka přečte dětem pohádku „O Pyramidáčkovi a mistru mlynáři", povídá si s dětmi, co se jim na pohádce líbilo
2) Učitelka ukáže dětem obrázky obilovin, v miskách jsou jednotlivé druhy obilek (špalda, ovesné vločky, pohanka, jáhly, kroupy, hladká, hrubá, celozrnná mouka). Děti si vše prohlédnou a osahají. Potom se posadí ke stolečkům a každá skupinka u stolečku dostane lupu a 2 misky. V jedné bude bílá hladká mouka, ve druhé celozrnná hladká mouka. Děti mají za úkol jako detektivové vyplnit, jaký je mezi nimi rozdíl.
3) Děti dostanou obrázek svlékajícího se zrnka a na tomto obrázku paní učitelka vysvětlí rozdíl mezi bílou a celozrnnou moukou.
4) Hra na pravěk – jedná se o hru venku. Chlapci představují lovce a budou lovit pytlíky s pšeničnými zrníčky a dívky budou z těchto zrnek mít mouku. Děti utvoří skupinky po čtyřech 2 chlapci, 2 dívky. Dívky budou mít stanoviště na nějakém betonovém plácku a budou mít jako nástroj kámen velký asi jako dlaň. Chlapci budou běhat po zahradě a hledat schované pytlíky s obilkami a budou je nosit dívkám. Ty se pomocí kamenů pokusí rozdrtit obilky na mouku. Komu se povede vytvořit více mouky, vyhraje a přežije krutou zimu. K umocnění zážitku ze hry se mohou děti oblíct do kostýmů pravěkých lidí (z krepového papíru).
5) Teď už děti vědí, jak vypadá mouka a vědí, že se dělá z obilek pomocí mletí. Ale jak se peče chleba? Děti si zahrají na pekaře. Na stolečcích mají připraveny ingredience na pečení chleba, paní učitelka má u sebe rozdělaný kvásek v hrnečku, který dětem vlije do mouky. Děti pod jejím vedením vypracují těsto a nechají ho kynout - odležet. Potom z těsta vytvarují bochníky chleba a na povrch udělají sezamovým či jiným zrníčkem svou značku. Paní kuchařky jim jejich výtvory upečou.

27

6) Když děti dostanou ke svačince krajíc chleba s pomazánkou, mohou si pomocí nože do pomazánky nakreslit obrázek a ještě jej ozdobit pomocí sezamu či jiných semínek. Takové veselé chlebíky děti rády snědí.
7) V této lekci si děti vystřihnou, vybarví a sestaví svou první loutku do divadýlka – loutka znázorňuje zástupce obilovin.
8) Hra ve čtveřicích na zopakování – LOTO. Děti si vytáhnou karty předlohy s obrázky potravin potravinové pyramidy. Ten, kdo je na řadě, vytáhne z balíku malou kartičku s obrázkem. Kdo má obrázek na předloze, ten si jej vezme a zakryje kartičkou předlohu, kdo první zakryje všechny obrázky předlohy, vyhrává.

pomůcky

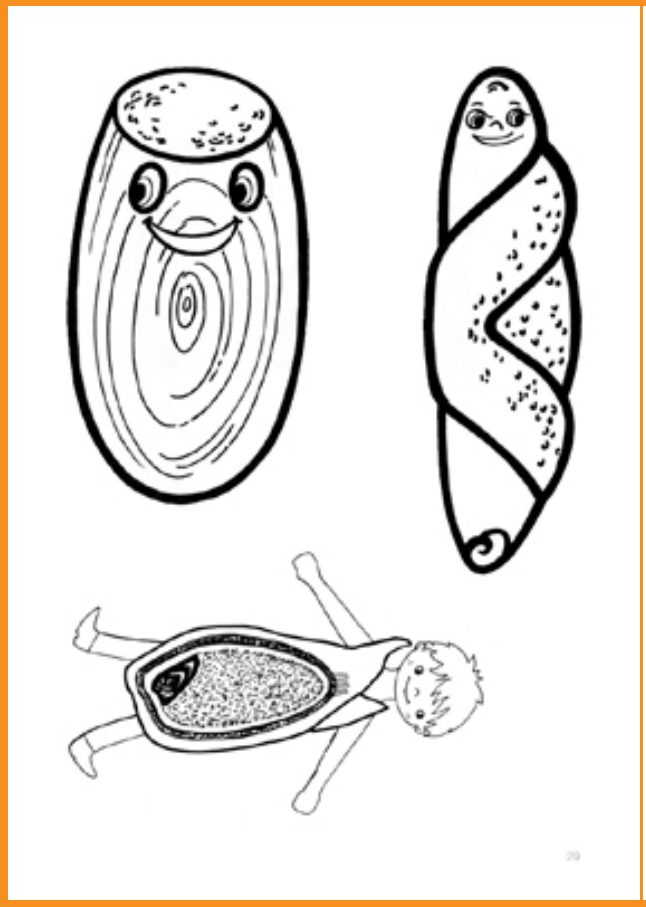
- omalovánky, pohádka, pastelky či barvičky
- nůžky, vystřihovánky loutek, špejle, lepidlo, cvočky
- obrázky obilovin
- misky s obilninami, celozrnná a bílá mouka, lupa
- kameny, pytlíčky s pšenicí
- krepové papíry na pravěké oblečení
- ingredience na chleba, zástěrky, aby se děti neušpinily, sezamová semínka
- obrázek svlékajícího se zrnka
- čerstvý chleba na tvarování postaviček
- obrázky či fotky potravin z reklamních letáků
- hra loto – sada

28 druhý okruh

Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu
© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

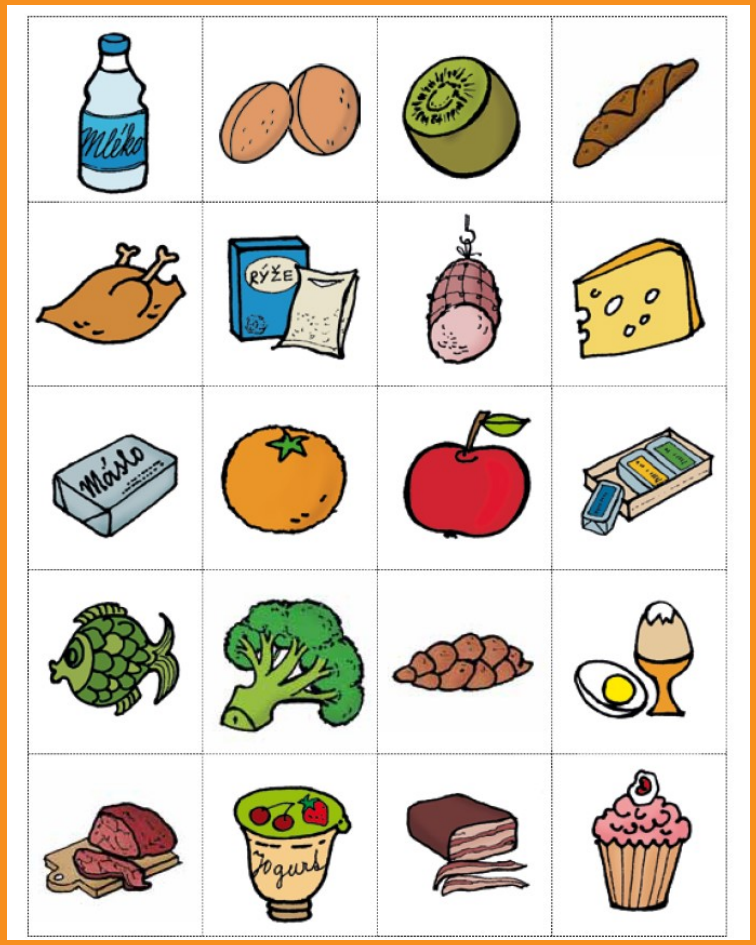
Ukázky z manuálu



Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu
© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Pexeso



Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu
© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Plánované aktivity

- Příprava pracovních listů pro předškolní ročník
- Podrobná metodika k pohybové aktivitě
- Revize pyramidy a porcí dle novějších trendů
- Využití soudobých technologií, hlavně pro rozšíření projektu směrem k rodičům
- Tvorba sítě škol, kde se projekt Pyramidáček ve výuce používá

© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová

PYRAMIDÁČEK

Děkuji za pozornost

alexandra.kostalova@szu.cz

Edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tématikou zdravého životního stylu
© 2006 Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Mgr. Alexandra Košťálová & Mgr. Jitka Gajdošová