

# HOVORME O JEDLE

od 14. do 18. októbra 2013

## TÉMA: SLEDUJ INFORMÁCIE NA OBALE POTRAVIN!



Nutrition Facts	
Serving Size	(38g)
Servings Per Container	About 6
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 25
% Daily Values*	
Total Fat 3g	6%
Saturated Fat 0.5g	1%
Trans Fat 0g	0%
Polyunsaturated Fat 2g	4%
Monounsaturated Fat 0.5g	1%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Potassium 120mg	3%
Total Carbohydrate 3g	6%
Dietary Fiber 1g	2%
Sugars less than 1g	2%
Protein 10g	20%

# Vyučovací blok :

## Čo nám hovoria obaly potravín? 9. ročník

### Cieľ :

- oboznámenie sa s informáciami na obaloch z potravín
- oboznámenie sa s odporúčanou dennou dávkou príjmu potravín pre dospelých
- porovnávanie informácií na obaloch potravín, ktoré žiaci kupujú v miestnom obchode
- propagácia slovenských výrobcov
- využitie vedomostí z ANJ na BIO a z BIO na ANJ- využitie metódy CLIL , upevnenie slovnej zásoby v téme Zdravé stravovanie / trpný a činný rod sloves v anglickom jazyku

**Medzipredmetové vzťahy:** Biológia / Anglický jazyk

### Pomôcky, potreby:

ANJ - prezentácia FIGURING OUT FOOD LABELS , podkladový text k prezentácii, potravinové balenia

**BIO:** potravinové balenia - 2 kusy z jedného druhu, pomocné tabuľky – denný príjem živín , zápisné hárky, informácie z [www.opotravinach.sk](http://www.opotravinach.sk)

# 1. BLOK – BIOLÓGIA cca. 40 minút

Žiaci dostali pomocné tabuľky denného množstva živín v potravinách pre dospelých . Spoločne s vyučujúcim ich podrobne prečítali, vyučujúca sa uistila, že žiaci rozumejú tabuľkám.

		Chlapci 11 až 14 roční	Dievčatá 11 až 14 ročné
energia	kJ	10 500	10 000
	kcal	2 510	2 390
bielkoviny	g	50	52
tuky	g	80	75
sacharidy	g	399	379
bielkoviny	%	8	8,7
tuky	%	28,7	28,2
sacharidy	%	63,3	63,1

2. Vyučujúci vysvetlil, že denné množstvo je dávka živín na celý deň, **na obaloch je udané len percento z dennej dávky**. Postupne v priebehu dňa by mali doplniť množstvo prijatých živín do hodnoty 100%.

3. Predstavili si webovú stránku : [www.opotravinach.sk](http://www.opotravinach.sk) - informácie o obaloch potravín

4. Žiaci potom **podrobnejšie rozoberali informácie z rozdaných obalov z potravín**, dostali zápisné lístky a **porovnávali 2 rôzne obaly toho istého druhu potravín** v skupinách ( vypísali dôležité informácie z obalov a urobili si zápis, ktorá potravina obsahuje koľko jednotlivých živín- prepočítali ich na základe tabuľky.

5. **Diskusia k poznámkam - porovnali svoje zistenia, snažili sa dať odporúčania a zistenia z jednotlivých obalov pre svojich spolužiakov** – zistili napr. že arašidy majú až 5 násobnú hodnotu dennej dávky tukov, tbuľka mliečnej čokolády obsahuje takmer celú dennú dávku tukov, fľaša- coca cola – 5 x presahuje dávku sacharidov a pod.



**Tabuľka dennej odporúčanej dávky pre dospelých**



**Porovnanie informácií na obaloch cereálií, mliečnej a horkej čokolády, bieleho a ochuteného jogurtu a arašidov**



# 1. BLOK – ANGLICKÝ JAZYK - cca. 40 minút

prezentácia – FIGURING OUT FOOD LABELS – metóda CLIL – využitie vedomostí z BIO na ANJ a z ANJ na BIO .

1 snímka: všeobecné informácie o tom, čo obsahujú informácie na obaloch potravín – text v ANJ, s využitím naučenej slovnej zásoby z predchádzajúcich hodín ANJ príp. z BIO.



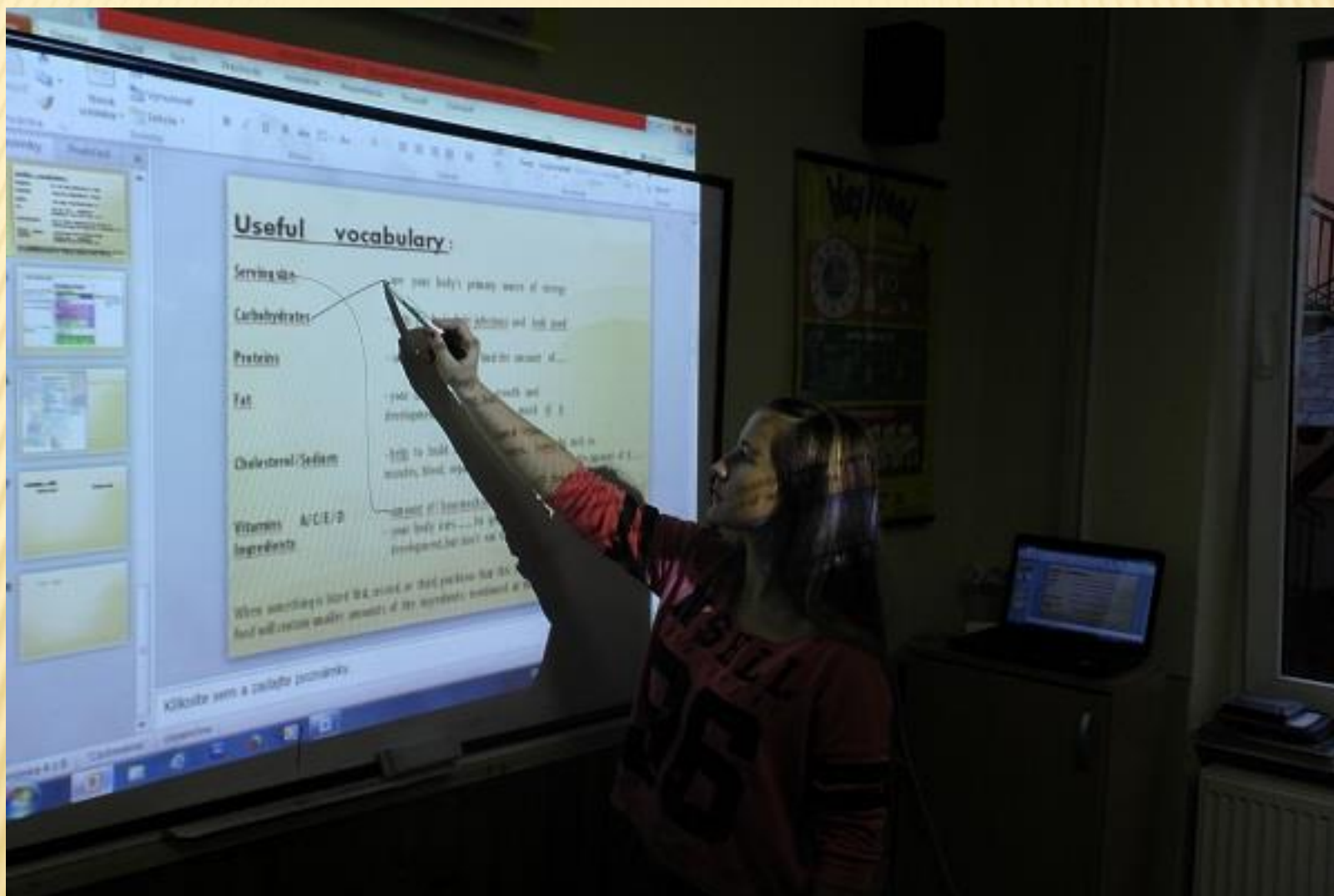
**What do food containers / labels say about food ?????**

**Food label** gives you **i.....** about which **nutrients** are in the food. Your **b.....** needs the right **combination of nutrients**, such as **V.....**, **.....**, **fat**, **.....**, **minerals** and **f.....** to work properly and **g.....** .

# Useful vocabulary :

- Serving size** - are your body's primary source of energy
- Carbohydrates** - help our body fight infections and look good
- Proteins** - some people should limit the amount of.....
- Fat** - your body uses.....for growth and development, but don't eat too much of it
- Cholesterol / Sodium** - help to build and repair parts of the body, such as muscles, blood, organs. Some people should limit the amount of it.....
- Vitamins A/C/E/D** - amount of (how much of) food is in the package
- Ingredients** - your body uses.....for growth and development, but don't eat too much of it

When something is listed first, second, or third, you know that this food probably contains a lot of it. The food will contain smaller amounts of the ingredients mentioned at the end of the list.



# Zväčšený popis informácií z obalu potravín pre lepšie porozumenie – žiaci hľadali ekvivalenty anglických výrazov na obaloch potravín v slovenčine

## What's on a food label?

### Date Marking

This is the 'Use By', 'Sell By' and 'Best Use Before' date. It gives the date by which the food should be eaten.

### Product Name

Usually beside the brand name. Tells you what the food is.

### Net Weight

This gives the actual weight of the food excluding the packaging. For canned foods packed in liquid, the net weight is the weight of the drained food.



### Ingredient List

This shows all the ingredients that make up the product. The ingredients are listed in descending order by weight.

### Nutrition Information

This panel shows the nutrients found in one serving or in 100 g / 100 ml of the food.

### Usage Instructions

These are instructions for storing or using the product.

### Manufacturer's Details

Every label includes the name and address of the manufacturer, importer or distributor.



# VYHLADÁVANIE INFORMÁCIÍ NA OBALOCH – v anglickom a slovenskom jazyku – porovnávanie informácií , rozširovanie slovnej zásoby

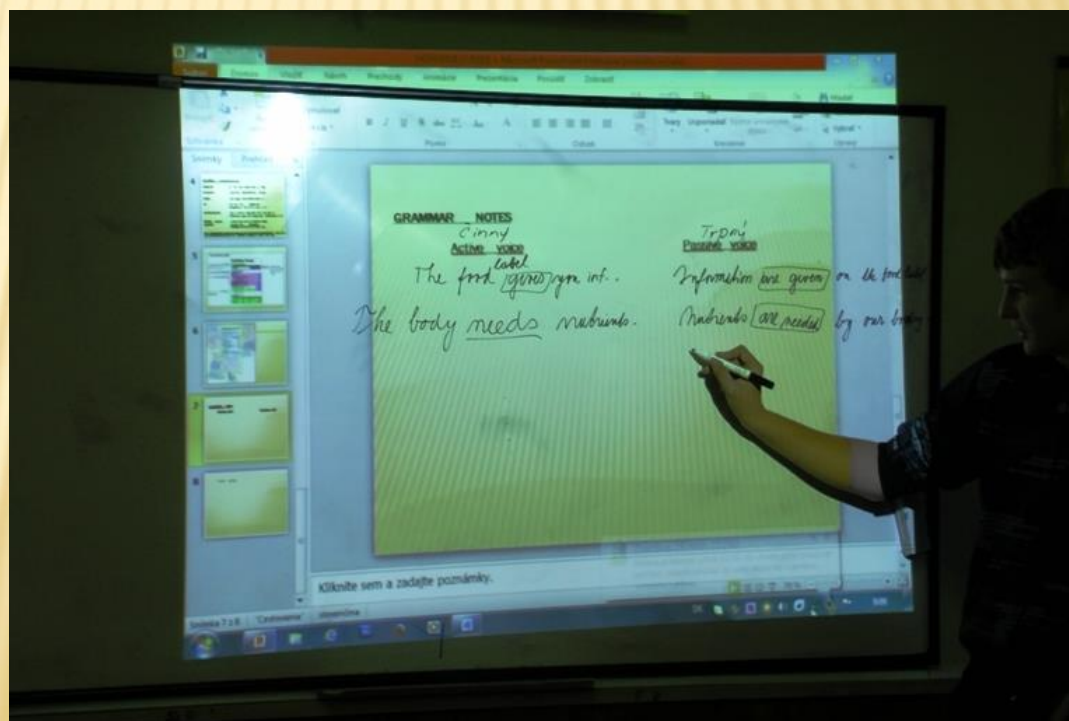


# ANGLICKÝ JAZYK - ČÍTANIE S POROZUMENÍM –

podkladový text v anglickom jazyku o obsahu informácií obalov z potravín  
s využitím aktuálnej gramatickej štruktúry- trpný a činný rod sloviess  
prebratý z webovej stránky [www.kidshealth.com](http://www.kidshealth.com)

POSTUP:

- čítanie s porozumením , identifikácia gram. štruktúry v podčiarknutých vetách
- dopĺňanie viet z podkladového textu a zápis do správnej kolonky ,
- diskusia v prípade potreby, vyznačenie tvaru slovesa a vysvetlenie štruktúry na vybraných vetách



The screenshot shows a Firefox browser window with the address bar displaying 'kidshealth.org/kid/stay\_healthy/food/labels.html#'. The page content includes a video player with the title 'How to Read a Nutrition Facts Label' and a 'Play Video' button. To the left, there is a navigation menu with options like 'Quizzes', 'Games', 'Kids' Medical Dictionary', and 'En Español'. Below the menu, there is a section titled 'Get Your Nutrition Facts Straight' with text explaining the purpose of nutrition labels and a table of 'Nutrition Facts' for crackers.

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Serving Size 2 crackers (14 g)			
Servings Per Container About 37			
<b>Calories 60</b> Calories from Fat 15			
<b>Total Fat</b> 1.5g		3%	
<b>Saturated Fat</b> 0g		0%	
<b>Trans Fat</b> 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg		0%	
<b>Sodium</b> 70mg		3%	
<b>Total Carbohydrate</b> 10g		3%	
<b>Dietary Fiber</b> Less than 1g		3%	
<b>Sugars</b> 0g			
<b>Protein</b> 2g			
<b>Vitamin A</b> 0%		<b>Vitamin C</b> 0%	
<b>Calcium</b> 0%		<b>Iron</b> 2%	

Predlohou textu, ktorý sme využili boli informácie z webovej stránky **KIDS HEALTH**, ktorú používame aj pri iných témach ako napr. Život teenegera, Zdravie a zdravý životný štýl, Pyramída zdravej výživy, Voľný čas a pod.

The screenshot shows a Microsoft Word document titled 'HOVORIME O JEDLE - Microsoft Word (Aktivácia produktu zlyhala)'. The document content includes several paragraphs of text, with some words underlined in red. The Word ribbon is visible at the top, showing the 'Súbor' (File) tab and various options like 'Vložiť', 'Rozloženie strany', 'Referencie', etc. The status bar at the bottom indicates 'Strana: 4 z 4', 'Slová: 1 216', and 'slovenčina'.

Likewise, kids may need more or less components and nutrients, such as calcium and iron.

But kids can still get important information from food labels. They can get a general idea about what the food contains, how much is in a serving, and how many calories are in a serving.

Kids also can use labels to compare two foods. Which one has more fiber? Which one has more fat? Which one has more calories per serving?

Sugar on the food labels has different names, so it might also be called high fructose corn syrup, corn syrup, sucrose, or glucose.

The number of calories in a single serving of the food is listed on the left of the label. This number tells you the amount of energy in the food. The calories in a food come from fat, protein, or carbohydrate. People should be careful about how much calories the food has because if you eat more calories than your body uses, you might put on weight.

Another important part of the label is the number of calories that come from fat. Cholesterol and sodium are usually measured in milligrams.

Some vitamins may be listed on some labels.

Labels give you information that can help you decide what to choose as part of an overall healthy eating plan. For example, it may be OK to eat a sugary cereal if you make up for it by not eating much sugary stuff for the rest of the day. Checking the labels on foods can alert you when a food is high in something like sugar so you can be prepared to make tradeoffs.

**Téma: Sleduj informácie na obale potravín**

**Škola:** Základná škola s materskou školou Babín

**Adresa:** Babín 37, 029 52

**Kontaktná osoba:** PaedDr. Anna Kurčinová – riaditeľka

**Tel. č.:** 043/55 77 285 0911 130 368

**e-mail:** zsmsbabin@gmail.com zsbabin@zsbabin.edu.sk

**Súťažný príspevok pripravila:** Mgr. Hrbková Žaneta a žiaci 7. a 9. ročníka

**Celkový počet žiakov, ktorí sa zapojili do danej aktivity:** 21 žiakov