** LESSON PLAN**

|  |  |
| --- | --- |
| **SCHOOL** | Primary School Tone Pavček, Slovenia |
| **THEMATIC AREA**  | Healty food  |
| **TEACHER** | Mojca Starešinič |
| **SUBJECT**  | Tedenski jedilnik |
|  **AGE GROUP**(approximately) | 7. – 9. let |
| **TIME REQUIRED** | 90 minutes |
| **PLACE** | Clasroom |
| **LESSON OBJECTIVES** | **Cilji:** * Opišejo, kakšen pomen ima hrana za človeka.
* Spoznajo vrste hrane.
* Seznanijo se z načeli zdravega prehranjevanja.
* Izdelajo jedilnike po načelih zdrave hrane.
* Jedilnike predstavijo sošolcem, ki jih vrednotijo.
* Izdelajo pogrinjek za tradicionalni slovenski zajtrk.
* Pri delu uporabljajo literaturo, splet, odpadni material (reklame).
 |
| **LESSONS YOU CAN USE** | * Ecology
* Družba
 |
| **CLASS ORGANISATION** | * Team work
* Individual work
 |
| **MATERIALS** | kuharske knjige,risalni listi, flomastri, barvice, star papir – reklame, škarje, lepilo |
| **ICT TOOLS** | Multimedia devices – interactive board |
| **PROCEDURE** | **Uvodna motivacija: (2 min)**Gibalna igra za obnovo in priklic znanja o zdravi hrani:Učenci stojijo ob svojih mizah. Berem povedi o hrani. Če je trditev resnična, poskočijo v razkorak in dvignejo roke visoko nad glavo. Če je trditev napačna, počepnejo in povejo pravilno rešitev.1. Hrana je po izvoru rastlinskega in živalskega izvora.
2. Sladkarije so primerne za zajtrk.
3. Moje telo za zdrav razvoj in rast potrebuje različna hranila.
4. V hrani so naslednje snovi: beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini in minerali, vlaknine.
5. Sladoled ima veliko vitaminov in mineralov, zato ga lahko jem vsak dan.
6. Beljakovine najdemo v mesu, ribah, jajcih in mleku.
7. Ogljikove hidrate vsebujejo kruh, testenine, riž in krompir.
8. Ni pomembno, kako je sestavljen naš jedilnik.
9. Maščobe so v različnih rastlinskih oljih in v živalski masti.
10. Vitamini in minerali so v sadju in zelenjavi.
11. Bel kruh vsebuje veliko vlaknin.
12. Tradicionalni slovenski zajtrk je sestavljen in belega kruha, nutele in kakava.

Osrednji del:1.Ponovimo, koliko obrokov potrebujejo za zdrav razvoj in kakšni morajo biti ti obroki. ( odgovore sproti pišem na tablo, saj bodo kriteriji za vrednotenje jedilnikov). Povem, da bomo sestavili čim bolj zdrave jedilnike za ves teden. Pri tem si bodo pomagali s kuharskimi knjigami, ki so jih prinesli, lahko tudi s spletnimi aplikacijami [www.jedel.bi](http://www.jedel.bi) , [www.okusno.je](http://www.okusno.je) … Lahko dodajo tudi slike iz reklam. Pri oblikovanju tedenskega jedilnika morajo učenci upoštevati načela zdravega načina prehranjevanja.- 5 obrokov (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja)- vsebovati morajo vsa hranila (beljakovine, OH, maščobe, vitamine in minerale, vlaknine)Učence razdelim v pare. Vsak par dobi risalni list, na katerega zapiše dan v tednu in sestavi jedilnik za pet obrokov ( zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja)  Vsak par predstavi svoj jedilnik, ostali učenci vrednotijo sestavo, če je ustrezna ali ne. Jedilnike podpišejo, nato jih zvežemo v tedenski jedilni list.**Zaključek:** Vsak učenec izdela pogrinjek za slovenski tradicionalni zajtrk. Na polovico risalnega lista nariše sestavine tradicionalnega slovenskega zajtrka in napiše sporočilo, ki je lahko tudi sestavni del bontona v jedilnici.  |
| **EVALUATION** |  |
| **ATTACHEMENTS** |  |