

## AKR.20557 Supersila zdravých potravín

### Didaktická hra obsahuje:

- 5 kariet v tvare päťuholníka, ktoré zobrazujú z jednej strany postavičku a supersily a z druhej strany tú istú postavičku v úlohe superhrdinu, ktorý sa z nej stal vďaka živinám získaným z jedla.
- 45 štvorcových kariet, ktoré zobrazujú superpotravinu a jej supersily z jednej strany a z druhej strany reálnu fotografiu danej potraviny.

### Potravinové skupiny

Farba pozadia na kartách s potravinami indikuje potravinovú skupinu, do ktorej potraviny patria:

- Červená - mliečne výrobky
- Zelená - mäso, ryby a vajcia
- Fialová - strukoviny a orechy
- Žltá - zelenina
- Modrá - obilniny, cereálne produkty, koreňová/ škrobová zelenina
- Ružová - ovocie
- Oranžová - tuky
- Šedá - voda

### Supersila a hlavné živiny

Každá superpotravina má svoju supersilu, ktorá je založená na jej hlavnej zložke:



Sila vďaka bielkovinám



Ochrana vďaka vitamínom



Obratnosť vďaka minerálom



Energia vďaka uhľohydrátom a tukom



Hydratácia vďaka vode

### AKTIVITY

#### Spoznaj potravinové skupiny

Cieľom aktivity je roztriediť potraviny podľa potravinovej skupiny. Rozložte karty s potravinami tak, aby boli navrchu zobrazené obrázky superpotravín. Roztriedte ich podľa farieb pozadia. Pomenujte každú potravinovú skupinu a potraviny, ktoré obsahuje. Keď sa hráči zoznámili s potravinami, karty sa opäť premiešajú fotografiami nahor. Úlohou hráčov je vytvoriť potravinové skupiny z kariet s vyobrazenými skutočnými potravinami. Keď deti roztriedili potraviny, správnosť si skontrolujú podľa farby pozadia na opačnej strane.

#### Objav supersilu potravín

Cieľom aktivity je roztriediť potraviny podľa hlavnej živiny alebo supersily. Aktivita naučí deti, že každá potravina má svoje hlavné živiny, ktoré majú rôzny vplyv na ľudské telo. Rozložte karty s potravinami tak, aby boli hore obrázky superpotravín. Roztriedte ich podľa supersily zobrazenej ikonami. Ak objavíte superpotravinu s viacerými supersilami, rôzna klasifikácia je možná. Roztriedenie je správne, ak potraviny zdieľajú rovnakú supersilu. Po roztriedení pomenujte všetky potraviny v daných skupinách.