

Označevanje živil

Učna ura

Učna ura: Izbirajmo zdravo in z glavo- Označevanje živil

Gradivo smo leta 2008 pripravili:

- Alenka Malešič
- Andreja Š. Tomšič
- Marjana Peterman
- Irena Simčič
- Vida Fajdiga Turk, Matej Gregorič, Mojca Gabrijelčič Blenkuš

- Vsebine učne ure so zajete v učnem načrtu pri predmetu gospodinjstvo v 6. razredu.
- Vsebina je predstavljena v učbeniku.
- Tema je morda danes še bolj pomembna kot pred 10 leti.

- Primer zapisa oblike učne priprave.
- Večkrat uporabljena ura za pedagoško nadgradnjo.
- Spletna povezava:
<http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/izbirajmozdravoinzglavo.pdf>

Cilji učne ure

- Učenci znajo prebrati informacije na embalaži.
- Naučijo se uporabljati semafor.
- Usvojijo koncept preveč sladkorja / maščob v vsakdanjem življenju.

Učna ura

- Traja 3 šolske ure.

1. Uvod

- Nakupovalna košarica

2. Pridobivanje znanja:

- Kaj mora pisati na embalaži
- So izdelki zdravi?

- Predstavimo prehranski semafor
- S pomočjo učnega lista in prehranskega semaforja ocenimo živila.

3. Zaključek učne ure:

- Živila glede na oceno razdelimo na zdrava (zelena) in nezdrava (rdeča).

Možnosti razširitve, posodobitve učne ure

- Aditivi
- Bralna pismenost
- Prilagojen semafor
- Prilagojen učni list

Prehranski semafor

	Zelena – malo	Oranžna - srednje	Rdeča - veliko
Maščobe	manj kot 3g / 100g	3 – 20g / 100g	več kot 20g / 100g
Sladkor	manj kot 5g / 100g	5 – 15g / 100g	več kot 15g / 100g
Sol	manj kot 0,3g / 100g	0,3 – 1,5g / 100g	več kot 1,5g / 100g



Prilagojen prehranski semafor

	Zelena – malo	Oranžna - srednje	Rdeča - veliko
Maščobe	manj kot 3g / 100g	3 – 20g / 100g	več kot 20g / 100g
Sladkor	manj kot 5g / 100g	5 – 15g / 100g	več kot 15g / 100g

Učni list

Delovni list – uporabi pridobljeno znanje in reši delovni list

	1. izdelek	2. izdelek	3. izdelek
Ime živila			
Blagovna znamka			
Ime in naslov proizvajalca			
Energijska vrednost Na 100 g izdelka (KJ)			
POIŠČI VSEBNOŠT IN KOLIČINO POSAMEZNIH HRANIL V IZDELKU IN S POMOČJO SEMAFORJA OCENI IN POBARVAJ!			
Maščobe			
Ogljikovi hidrati: (oceni ali sladkor ali škrob)			
Sladkor			
Škrob			
Sol			
Poišči in prepisi prehranske trditve na živilu			
Poišči in preriši prehranske znake na živilu			
Oblikuj svojo oceno za posamezen izdelek in jo analiziraj – 5 stavkov			

Prilagojen učni list

Ime živila	
Energijska vrednost	
Maščobe	
Ogljikovi hidrati	
Sladkor (ocena)	
Ocena izdelka	<p>Na prvi pogled (znaki, izjave proizvajalca...)</p> <p>V tabeli o hranilni vrednosti izdelka sem našel: ...</p> <p>S pomočjo semaforja sem ocenil...</p> <p>Dodatki / aditivi:</p> <p>Torej, menim....</p>