

Izbirajmo zdravo in z glavo

Označevanje živil

Priprava na pouk

Pripravili:

Andreja Šuštaršič Tomšič
Alenka Malešič
Marjana Peterman
Irena Simčič
Vida Fajdiga Turk
mag. Matej Gregorič
Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Recenzent:

doc. dr. Verena Koch

Ljubljana, 2008



Zavod Republike Slovenije za šolstvo



IVZ RS

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



MEDNARODNI INŠTITUT
ZA POTROŠNIŠKE RAZISKAVE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Ta publikacija je rezultat projekta »Z zdravo in uravnoteženo prehrano in gibanjem za zdravje otrok in mladine«. Pri projektu so sodelovali Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave, Zavod Republike Slovenije za šolstvo ter Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Projekt je finančno omogočilo Ministrstvo za zdravje.

Pripravili:

Andreja Šuštaršič Tomšič
Alenka Malešič
Marjana Peterman
Irena Simčič
Vida Fajdiga Turk
mag. Matej Gregorič
Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Recenzent:

doc. dr. Verena Koch

Založil: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Naklada: 650 izvodov

Leto izdaje: 2008

Tisk: Tiskarna knjigoveznica Radovljica, d.o.o., Radovljica

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

371.3:64

IZBIRAJMO zdravo in z glavo : označevanje živil : priprava na
pouk / pripravili Andreja Šuštaršič Tomšič ... [et al.]. -
Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2008

ISBN 978-961-6659-31-4
1. Šuštaršič Tomšič, Andreja
239813632

KAZALO

1. CILJI IN METODE DELA	4
2. STANDARDI ZNANJA	5
3. PRIPRAVA NA POUK	6
3.1 Uvod – motivacijska naloga	6
3.2 Pridobivanje znanja.....	7
3.3 Delavnica - praktično delo	7
4. SKLEPNI DEL.....	10

1. CILJI IN METODE DE LA

Predmet: Gospodinjstvo			
Razred: 6.			
Modul: Hrana in prehrana		Vsebina: Označevanje živil	
Učni cilji: <ul style="list-style-type: none"> • Učenci razumejo informacije, ki jih razberejo iz deklaracije, • se seznanijo z znaki kakovosti, • razlikujejo blagovne znamke, • znajo oceniti prehransko ustreznost predpakiranih živil, • spoznajo nekaj primerov certificiranih in zaščitnih slovenskih izdelkov. 			
Bistvena vprašanja:	Kaj pomenijo oznake na embalaži? Je vsebina izdelka zdrava?		
Učne oblike:	<ul style="list-style-type: none"> • frontalna • individualna • skupinsko delo 		
Učne metode:	<ul style="list-style-type: none"> • praktično delo • delo z besedilom • razlaga 	<ul style="list-style-type: none"> • razgovor • demonstracija • delo z materialom 	<ul style="list-style-type: none"> • terensko delo
Učna sredstva:	<ul style="list-style-type: none"> • učbenik • delovni list - KAJ NAM SPOROČA DEKLARACIJA IZDELKA 		
Učni pripomočki:	<ul style="list-style-type: none"> • grafoskop • računalnik • material – embalaža izdelkov 		
Opombe:	Predviden časovni potek: 1. Uvod 2. Pridobivanje znanja – skupaj z uvodom 1. ura 3. Delavnica – praktično delo – 2. ura 4. Sklepni del – 3. ura		

2. STANDARDI ZNANJA

Minimalni standardi znanja	Temeljni standardi znanja
<ul style="list-style-type: none">• Učenec razbere osnovne informacije iz deklaracije na embaliranih živilih	<ul style="list-style-type: none">• Učenec zna utemeljiti povezavo med prehrano in zdravjem.• Našteje in razloži posamezne podatke na embalaži živil.• Obrazloži pomen znakov kakovosti

3. PRIPRAVA NA POUK

3.1 Uvod – motivacijska naloga

Učimo se preko vprašanj in reševanja problemov.

Učitelj	Delo učencev	Učna oblika, predviden čas
Predstavljajmo si, da smo v trgovini z živili. Kaj vse bi nakupili?	Učenci napišejo svoje nakupovalne listke.	Razgovor
Učitelj vodi in opazuje zapisovanje.	Predstavniki učencev na tablo napiše živila, ki mu jih iz svojih listkov narekujejo ostali učenci.	Skupinsko delo 10 min
Poglejmo mojo nakupovalno košarico. Učitelj pred učence zloži približno 20 različnih izdelkov (jogurt, sadni sok, margarina, žitni kosmiči, zamrznjeni izdelki, čips...).	Učenci opazujejo in presojujejo katere izdelke tudi sami pogosto kupujejo.	Razgovor 10 minut
Zakaj bi izbrali te izdelke?	Predstavniki učencev na tablo napiše možne odgovore: ker jih potrebujemo, ker so dobri, ker nas zanima njihov okus, ker so zdravi...	Skupinsko delo
Ali lahko iz embalaže teh izdelkov ugotovimo vse kar nas zanima- ali je živilo zdravo, koliko sladkorja, soli, maščob vsebuje, koliko je v živilu konzervansov?	Učenci iščejo podatke, presojujejo, ugotavljajo - izmenjujejo mnenja, svoja mnenja argumentirajo.	Samostojno delo
Zakaj sploh prebrati deklaracijo na izdelku?	Možni odgovori: - bolezni, diete, alergije, - ozaveščenost, - ali nas proizvajalci zavajajo?	Skupinsko delo 10 minut

3.2 Pridobivanje znanja

Učitelj	Delo učencev	Učna oblika, predviden čas
<p>Živila, ki jih kupujemo, morajo imeti na embalaži ustrezne podatke in oznake, ki so vidne in napisane v slovenskem jeziku. Na embalaži mora biti navedeno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ime živila, - blagovna znamka, - ime in naslov proizvajalca, - seznam sestavin, - pogoji shranjevanja, - navodila za uporabo, - informacija o hranilni vrednosti. 	<p>Prosojnica, učbenik Učenci poslušajo, dopolnjujejo podatke s prosojnice, iščejo primere iz prakse.</p>	<p>Frontalna oblika</p> <p>10 minut</p>
<p>Ali lahko na osnovi teh podatkov ugotovimo, če so izdelki zdravi?</p> <p>Na katere oznake moramo biti pozorni, če želimo ugotoviti, ali je njihova vsebina zdrava ali ne?</p>	<p>Učenci sodelujejo, uporabljajo usvojeno znanje, postavljajo vprašanja.</p>	<p>Razgovor</p> <p>5 minut</p>

3.3 Delavnica - praktično delo

Učitelj	Delo učencev	Učna oblika, predviden čas
<p>Z učenci se dogovorimo, da bodo na izdelkih poiskali podatke o njihovi hranilni vrednosti in pregledali vsebnost maščob, sladkorja in soli.</p>	<p>Učenci sledijo navodilom. Uporabljajo usvojeno znanje.</p>	<p>Delo v skupini</p>
<p>Učitelj predstavi in razdeli učencem plastificirane kartončke – SEMAFORJE.</p>	<p>Učenci se seznanijo s semaforjem in preberejo podatke.</p>	<p>Frontalna oblika</p> <p>5 minut</p>

	Zelena - Malo	Oranžna - Srednje	Rdeča - Veliko
Maščoba	manj kot 3g/100g	od 3 do 20g/100g	več kot 20g/100g
Sladkor	manj kot 5g/100g	od 5 do 15g/100g	več kot 15g/100g
Sol	manj kot 0.3g/100g	od 0.3 do 1.5g/100g	več kot 1.5g/100g

Učitelj	Delo učencev	Učna oblika, predviden čas
Učence seznanim z naslednjimi dejstvi: Ali je živilo zdravo ali ne, lahko presodimo, če vemo, kaj živilo vsebuje. V veliko pomoč so nam podatki o vsebnosti sladkorja, maščobe in soli.	Sledijo problemskemu vprašanju, presojujejo, ugotavljajo prednosti določanja kakovosti živil s pomočjo učnega pripomočka.	Frontalna oblika 5 minut
Učitelj razdeli učencem embalažo izdelkov oz. izdelke same.	Opazujejo, čakajo na navodila.	Frontalna oblika
Ali znamo poiskati podatke o vsebnosti sladkorja v izdelku?	Učenci ugotovijo: Ni podatka o sladkorju!	Razgovor
Učitelj vodi učence od njihovih ugotovitev do dejstev: Ogljikovi hidrati v izdelku so lahko škrob ali sladkorji.	Učenci lahko na osnovi usvojenega znanja v določenih izdelkih (riž, kompot...) ocenijo, ali vsebujejo škrob ali sladkor.	Samostojno delo
Ali znamo poiskati podatke o vsebnosti soli v izdelku?	Učenci ugotovijo: Ni podatka o soli!	Razgovor
Učitelj seznanja učence, da če je naveden podatek o vsebnosti natrija, lahko izračunamo količino soli v izdelku. Primer: količina natrija (v g ali mg) x 2,5 = količina soli (v g ali mg)	Učenci lahko izračunajo podatek o vsebnosti soli.	Samostojno delo 5 minut
Učitelj razdeli delovne liste. Z učenci pregleda delovni list, poda dodatna navodila za izpolnjevanje.	Vsak učenec prejme svoj delovni list. Naloge rešijo v parih. Vsak par prejme 3 izdelke in plastificiran semafor.	Samostojno delo 10 minut
Učitelj skupaj z učenci reši en primer.	Skupine z učiteljem pregledajo navodila za delo. Vzorčni izdelek izpolnimo skupaj.	Frontalna oblika
	Učenci iščejo podatke na embalaži, jih primerjajo s semaforčki, delajo zapiske o pomanjkljivi deklaraciji.	Samostojno delo
Učitelj preveri, ali znajo učenci poiskati podatke, kaj pomeni blagovna znamka, kaj so prehranske trditve, kako naj oblikujejo svoja mnenja o izdelku.	Rešujejo delovni list	Samostojno delo

Učitelj	Delo učencev	Učna oblika, predviden čas
Po opravljenem delu učence spodbudimo, da ocenjene izdelke razvrstijo na večji semafor, ki ga postavimo na vidno mesto v učilnici. (Velik semafor so lahko trije barvni, plastificirani A3 listi, trije barvni prti...).	Razvrstijo izdelke.	Samostojno delo Razgovor 15 minut



Učitelj	Delo učencev	Učna oblika, predviden čas
Ob koncu delavnice lahko predvidimo naslednje ugotovitve: <ul style="list-style-type: none"> • kljub temu, da znamo prebrati deklaracijo, ne moremo presoditi, ali je izdelek zdrav; • zmede nas podatek o ogljikovih hidratih, saj vsebnosti sladkorja proizvajalcem ni potrebno navajati; • na večini izdelkov ni podatka o vsebnosti soli. 	Učenci v skupini oblikujejo poročilo o opravljenem delu. Nato o njem poročajo, s pomočjo poročil vseh sodelujočih oblikujemo zaključek.	Skupinsko delo 5 minut

4. SKLEPNI DEL

Učitelj	Delo učencev	Učna oblika, predviden čas
Učitelj ugotovi, kaj so se posamezni učenci novega naučili; posamezniku pomaga pri samostojnem delu.	Naloga: Vsak učenec si izbere izdelek in pripravi poročilo v obsegu 10 povedi. Komentirati mora oglas, splošno mnenje o izdelku in razvrstitev na semaforju. Podati mora svoje mnenje o tem ali oglaševalci zavajajo ali ne.	Frontalna oblika 20 minut
Učence kot skupino vodi, da napišejo svoje ugotovitve o deklaraciji, kolikšna je njena uporabna vrednost za potrošnika.	Naloga: Učenci napišejo »Pismo ministru«, v katerem ga seznanijo s svojimi ugotovitvami, ki so pravzaprav odgovori na vprašanja: <ul style="list-style-type: none">• So iz deklaracije na izdelku izvedeli dovolj?• So lahko ugotovili, ali je živilo zdravo ali ne?• Kateri podatki manjkajo? (sol, sladkor, vlaknine)• Zakaj se lahko prodajajo izdelki brez podatkov o hranilni vrednosti?	Razgovor, Skupinsko delo 25 minut

Priloga 1: Delovni list – KAJ NAM SPOROČA DEKLARACIJA IZDELKA

	1. izdelek	2. izdelek	3. izdelek
Ime živila			
Blagovna znamka			
Ime in naslov proizvajalca			
Energijska vrednost izdelka Na 100 g izdelka (KJ)			
V IZDELKU POIŠČI VSEBNOŠT IN KOLIČINO POSAMEZNIH HRANILNIH SNOVI IN JIH OCENI S POMOČJO SEMAFORJA. PODATEK VPIŠI V USTREZEN KVADRATEK IN GA POBARVAJ!			
Miščobe			
Ogljikovi hidrati: (s pomočjo usvojenega znanja oceni ali izdelek vsebuje sladkor ali škrob)			
Sladkor			
Škrob			
Sol			
Poišči in prepiši prehranske trditve na živilu – če so navedene			
Oblikuj svojo oceno za izbrani izdelek in jo analiziraj – 10 stavkov			



