

Klub za razpravo o zajtrku

Ciljna starostna skupina: 12-18

Lahko se poveže z učnim načrtom: "Razumevanje oznak na živilih", "Jesti zdravo za zdravje", "Tekmovanje za najboljši rastlinski napitek" and "Kaj pomeni zdrava prehrana?"

Uvod:

Dober zajtrk je pomemben korak za odličen začetek dneva. Toda kako lahko poskrbimo, da bo naš zajtrk vseboval vsa potrebna hranila? In kako lahko upoštevamo zdravje našega planeta in našega telesa?

V tej učni uri se bodo učenci naučili, kako poiskati informacije o vsebnosti hranil v izdelkih, ki jih kupujejo/uživajo. Te podatke bodo uporabili za izračun hranilne vrednosti živil. Poleg tega bodo primerjali mleko z njegovimi vse bolj priljubljenimi rastlinskimi alternativami, da bi razumeli, kako ti izdelki vplivajo na okolje in kakovost njihove prehrane. (Učenci bodo preučili tudi trenutne vrzeli v znanju o teh vplivih.)

Cilji učenja:

Učenci se bodo:

- naučili, kje poiskati informacije o vsebnosti hranil posameznih živil,
- naučili, kako izračunati hranilno vrednost živil, ki jih uživajo,
- naučili kritičnega vrednotenja in presojanja informacij na spletu ter kritičnega razpravljanja o zanimivih vprašanjih.

Trajanje: 45 minut

Čas priprave: kratek.

Lahko se poučuje kot del naslednjih predmetov: Prehrana / Biologija / Matematika / Mediji / IT / Angleščina

Agenda

Čas	Aktivnosti	Gradivo/Pripomočki
10'	Uvod	
25'	Moj zajtrk klub	<ul style="list-style-type: none"> • Delovni list o vplivu na okolje, • moja najboljša ovsena kaša za zajtrk, • računalnik/Prenosni računalnik/ Tablica na skupino
10'	Razprava in zaključek	

Podrobna navodila:

Uvod

Opomba: Če imate čas in/ali želite bolj interaktivno uvodno dejavnost, lahko izberete eno izmed „dodatnih uvodnih dejavnosti“. V njih so na voljo ideje za 10-15-minutne dejavnosti, s katerimi lahko predstavite temo zdravih prehranjevalnih vzorcev.

Obrazec je pripravljen za osnovni izračun hranilne vrednosti ovsene kaše (ovsena kaša + mleko). Ovsena kaša je uporabljena, ker je to osnovno živilo z zdravimi kompleksnimi ogljikovimi hidrati in brez dodanih sladkorjev. Izboljšamo jo lahko s številnimi sladkimi in slanimi dodatki. Po osnovnem izračunu mleka lahko učenci razmislijo o izboljšanju svojih receptov z dodajanjem dodatnih sestavin (zdrava olja, sadje/zelenjava, oreščki in semena, začimbe, sladkor, maslo itd.), da ugotovijo, kako se spremeni vsebnost hranil.

Če menite, da ovsena kaša ni dober primer za učence, lahko uporabite drug primer jedi za zajtrk. Lahko razmislite o koruznih kosmičih ali riževi kaši (pri čemer dajte prednost različicam brez dodanih sladkorjev). V šolo lahko prinesete tudi pakete z različnimi možnostmi (granole itd.), učencem pa dovolite, da jih izberejo in o njih pridobijo informacije o vsebnosti hranil in o hranilni vrednosti. Izberete lahko različice z dodanimi sladkorji in brez njih, tako da učenci vidijo razlike med blagovnimi znamkami.

Odprite razpravo o najljubših možnostih za zajtrk. Učence vprašajte, ali za zajtrk jedo kosmiče ali ovsene kosmiče in ali menijo, da so to zdrave možnosti. Vprašajte jih, kako lahko pripravijo ovsene ali koruzne kosmiče ali katerokoli drugo živilo, ki ga boste uporabili v razredu. Razložite, da hrano uživamo zato, da bi svojemu telesu zagotovili hranilne snovi.

Hranila so „gradniki“, ki jih naše celice potrebujejo za pravilno delovanje, rast mišic in delovanje možganov. Obstaja veliko vrst hranil, vendar jih običajno delimo v dve veliki skupini: makrohranila in mikrohranila. Makrohranila, kot so beljakovine, ogljikovi hidrati ali maščobe, so glavni vir naše energije. Mikrohranila, kot so vitamini ali minerali, so potrebna za nekatere podrobne funkcije naše presnove in so prisotna v naših kosteh ali hormonih. Učence vprašajte, katera mikrohranila poznajo in katera mikrohranila po njihovem mnenju vsebuje skleda ovsenih/koruznih kosmičev. Poudarite, da če naše telo s hrano ne dobi dovolj hranilnih snovi, ne more pravilno delovati in se slabo počutimo (več informacij o prehrani najdete v dodatnem gradivu in drugih učnih načrtih).

Učencem razložite, da bodo danes pripravili ovsene kosmiče z različnimi vrstami rastlinskih napitkov. Nekateri ljudje pijejo sojin ali mandljev napitek, ker ne prenašajo laktoze v mleku. Drugi imajo radi rastlinske napitke, ker menijo, da so te možnosti bogatejše s hranilnimi snovmi, manj škodljive za naš planet ali prijaznejše do živali. Ta ura bo učencem pomagala razumeti, ali so nekatera od teh prepričanj pravilna.

Učencem razdelite gradiva (tabele o vplivu na okolje in moja najboljša ovsena kaša za zajtrk). Razložite, da vsebujejo osnovni recept za ovseno kašo in tabelo za izračun hranilne vrednosti. Naročite jim, naj odprejo spletno stran <https://fr.openfoodfacts.org> (ali pa uporabite slovensko zbirko podatkov o živilih [OPKP](#) ali spletno stran [Prehranske označbe](#)), kjer lahko poiščejo določene izdelke in si ogledajo vsebnost hranil in druge pomembne informacije. Na tem spletnem mestu lahko opravijo dodatna iskanja (primernejša so za osnovne nepredelane živilske izdelke brez blagovne znamke, kot je na primer „polposneto mleko“).

Učencem naročite, naj izberejo živalsko mleko in njegovo rastlinsko alternativo. Prosite jih, naj izračunajo vsebnost hranilnih snovi v skledi ovsene kaše za obe možnosti. Prav tako naj preučijo vpliv izbranih možnosti na okolje. Kako te informacije spremenijo njihovo zaznavanje tveganj in koristi?

Izračun za moj zajtrk

Učenci v tabelo vpišejo zahtevane informacije (vsebnost hranil, označevanje, vpliv na okolje). Razmišljali bodo o pridobljenih informacijah. Katera možnost je najboljša za njihovo zdravje in zakaj? Katera možnost je najboljša za planet?

Po izračunu naj se v parih pogovorijo o svojih ugotovitvah. Spodbujajte razpravo o nasprotujočih si vplivih izbranih možnosti na zdravje in okolje. Ali vidijo kakšno priložnost za kompromis?

Dodatne naloge:

Učence spodbudite, da se poglobijo v podatkovne zbirke in odgovorijo na izbirna vprašanja: ali je mogoče recept in vsebnost hranil še izboljšati? Na primer z dodajanjem sadja/zelenjave, zdravih maščob, oreščkov ali česa drugega, kar vam pride na misel. Naj te dodatke dodajo v izračun. (Informacije o možnih dodatkih lahko najdete na spletni strani <https://frida.fooddata.dk/?lang=en> ali v katerikoli drugi podobni zbirki podatkov). Poiščejo lahko tudi posebna dodatna hranila, kot so vitamin C, vitamin B6, cink ali železo.

Razprava v razredu in zaključek:

Ob koncu ure naj učenci delijo svoje ugotovitve in izkušnje. Kaj se je izkazalo za najbolj hranljiv zajtrk? Ali so našli kakšne paradoksalne informacije, na primer, da so bolj trajnostni izdelki manj hranljivi? Katere vrste izdelkov so uporabili za izračun? Kaj se jim je zdelo težko ali kakšne presenetljive informacije so našli? Katere okuse („dodatke“) so uporabili, da bi izboljšali vsebnost hranil?

Učencev ne silite k deljenju, če tega ne želijo. Izvedete lahko tudi „glasovalni mehanizem“, tako da postavljate vprašanja zaprtega tipa in učencem dovolite, da kot odgovore dvignejo roke.

Dodatni viri:

1. [Kid's Healthy Eating Plate | The Nutrition Source | Harvard TH Chan School of Public Health](#)
2. [Zdrav polnozrnat zajtrk](#)
3. [Plate and the Planet | The Nutrition Source | Harvard TH Chan School of Public Health](#)
4. [EAT-Lancet Commission Summary Report](#)
5. Za računanje lahko uporabite:
 - i. [FRIDA Food Database](#)
 - ii. [Open Food Facts](#)
 - iii. [Carbon Food Calculator](#)
6. [Differences in Environmental Impact between Plant-Based Alternatives to Dairy and Dairy Products: A Systematic Literature Review](#)
7. [Ali so rastlinski napitki bolj zdravi od kravjega mleka?](#)
8. [Rastlinski napitki](#)
9. [Our world in data: Environmental impacts of milks](#)