

Učebné osnovy
VIEM, ČO ZJEM v 5. ročníku základnej školy

Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:

Rozsah vyučovania predmetu:

1 VH týždenne - 33 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť Človek a príroda 33 vyučovacích hodín

Vyvážená strava 7VH

vyvážená strava , živiny, sacharidy (jednoduché, zložité), cukry, tuky, bielkoviny, minerálne látky, vitamíny, voda

Pitný režim 5VH

pitný režim, denný pitný režim, voda – zložka tela človeka, dýchanie, potenie, vylučovanie, pot, moč, regulácia telesnej teploty, hydratácia, nedostatok tekutín

Ovocie a zelenina 5VH

ovocie, zelenina, potraviny lokálne, potraviny dovážané, potraviny sezónne

Riziká nevhodného stravovania 5VH

prejedanie, hladovanie, poruchy príjmu potravy, aktívny pohyb, pitný režim, 5 P životného štýlu – pravidelnosť, primeranosť, pohyb, pitný režim, pestrosť

Energia 4VH

energia, zdroje energie, sacharidy jednoduché, zložité, tuky rastlinné, živočíšne, bielkoviny rastlinné, živočíšne, kilojoule (kJ), životný štýl

Hygiena potravín 4VH

hygiena, hygienické návyky, potraviny, trvanlivé potraviny, nečistoty, baktérie, plesne, jedovaté látky, zloženie potravín, tabuľka zloženia potravín, vitamíny, dátum spotreby, prídavné látky, manipulácia s jedlom, prevencia ochorení, prenášač ochorenia

Záver 3VH

Použité prierezové témy:

Osobnostný a sociálny rozvoj, Výchova k manželstvu a rodičovstvu, Environmentálna výchova, Mediálna výchova, Multikultúrna výchova / jej súčasťou je regionálna výchova /, Ochrana života a zdravia.