Metodika

Žáci vypracovávají úkoly ve skupinách po 3-4. Učitel rozdělí úkol 1 a 2 mezi skupiny žáků, poté žáci vypracovávají zadání s pomocí vytisknutých tabulek učitelem. Druhou částí úkolu je najít výhody konzumace vitaminů v potravinových doplňcích oproti konzumaci v potravinách a naopak.

Druhá část má vyvolat diskuzi mezi žáky (žáci mají hledat výhody, nevýhody, učit se komunikaci s ostatními, argumentovat).

Úkol skupina č. 1

Vaším úkolem je vyhledat:

1. Nejlepší potravinový doplněk nebo kombinace doplňků, které splní doporučenou denní dávku vitaminů pro dospělou osobu.

* U kombinace potravinových doplňků upozorní na možné problémy – např. nadbytek některého vitaminu

1. Jak byste upravili přísun vitaminů pro těhotnou ženu?

Úkol skupina č. 2

Vaším úkolem je sestavit jídelníček, který bude odpovídat doporučené denní dávce vitaminu pro dospělého člověka.