


# Food Mission



Co-funded by the  
European Union 

**Without knowledge  
the change will  
not happen!**

**Youth Mission**

## Proč právě Food Mission?

Člověk se rodí jako nepopsaný list papíru. Zkušenosti a dovednosti, které získává a osvojuje si, ovlivňují jeho další cestu životem. Nejinak je to i s potravinovými návyky. To, co se o potravinách dozvídáme, jakými potravinami jsme obklopeni, jaké preferujeme a jaké konzumujeme ovlivňuje naše zdraví a také zdraví planety. Proto je potřeba budovat správnou výživovou gramotnost již od útlého věku.

Bohužel u nás nejsou informace o výživě a zdraví podávány v potřebných souvislostech tak, aby se děti i v raném dětství mohly, a hlavně byly motivovány rozhodovat se správně a ve prospěch svého zdraví. Většinou děti umí vyjmenovat co je zdravé a co ne a u této znalosti zůstávají většinu života. Velice často pak podléhají různým fakenews, fámám, dezinformacím nebo výživovým trendům. Jak ale vidíme na vzrůstajícím výskytu obezity u dětí a adolescentů a nemocí s ní spojených, informace, které děti v současnosti ve škole nabydou, nestačí. Stejný problém řeší i v dalších evropských státech. I proto je potřeba vzdělávání o výživě a zdraví postavit jinak, abychom i v budoucnosti nečelili řadě onemocnění a následných úmrtí na choroby, kterým bylo možné předejít lepším životním stylem. Pokud se děti budou umět rozhodovat pro své zdraví, budou se umět rozhodnout velice dobře i pro zdraví naší planety, protože si rychle uvědomí, jak spojená témata to jsou.

Kromě samotné výuky o zdraví a udržitelnosti náš projekt zahrnuje také výuku komunikačních dovedností a strategií komunikace s veřejností. Věříme, že i školáci a studenti mohou být ambasadory zdravého stravování ve své komunitě, pokud budou umět své znalosti efektivně komunikovat se svým okolím. Pokud budou schopné jasně vysvětlit a předat své poznání o zdraví, potravinách a vlivu produkce potravin na životní prostředí srozumitelně i ostatním.

## Komu je Food Mission určena?

Vzdělávací balíček Food Mission je pro děti **ve věku 9 až 14 let**. V tomto věku jsou již schopny se na potraviny a všechno co s nimi souvisí podívat z širšího úhlu. Potraviny souvisí nejen se zdravím, ale i s udržitelností, a věda která se potravinám věnuje může být velice zábavná. Seznámení se s některými jejími principy odhalí tolik potřebné souvislosti.

Na dalších stránkách naleznete informace o konkrétních výukových aktivitách, které Vám program Youth Mission nabízí.

V případě, že se chcete účastnit jejich pilotního testování v České republice, přihlaste se na následujícím formuláři. Ve formuláři, prosím, indikujte, o které programy byste měli předběžné zájem:

<https://forms.gle/AHw69RGjGHav1riM9>

**Účast na programu Youth Mission je zcela zdarma, včetně úvodního školení.**

## Co se děti dozvědí a naučí?

- Odhalí a najdou **spojitost mezi produkcí potravin, jejich spotřebou, udržitelností** a vlivem na životní prostředí. Toto téma prověří i ze sociálního pohledu.
- Naučí se **zdravou výživu uplatňovat jako rutinní každodenní** součást svého života.
- Naučí se, jak ve **změti informací o výživě rozeznat ty pravdivé** a ty které jsou pouhou dezinformací.
- Studenti se naučí získané znalosti a dovednosti **předávat efektivně veřejnosti**. Mohou se tak stát influencery tohoto tématu ve své komunitě a přispět tak k šíření správných informací ve své komunitě.

V případě bližších dotazů se na nás neváhejte obrátit. Každý z výukových plánů obsahuje kompletní návod na použití v hodině, včetně všech potřebných materiálů.

*Pozn: Níže uvedené názvy výukových aktivit jsou v tuto chvíli pracovní, na základě poptávky od vás pedagogů, budou jednotlivé aktivity profesionálně přeloženy.*



## Potraviny a zdraví

Veškerá strava, která projede naším trávicím traktem, má vliv na naše zdraví, ať už v dobrém nebo ve zlém. Přeci jen naším tělem za život propasírujeme 42 tun potravin. Pokud neřešíme kvalitu naší stravy, zvyšujeme své riziko rozvoje mnoha chronických onemocnění, jako cukrovka, srdečně cévní onemocnění, či některé druhy rakoviny. Počet lidí, kteří v naší zemi trpí právě těmito chorobami naznačuje, jak špatné stravovací návyky máme. V jídelničkách nám chybí ovoce a zelenina, naopak jíme hodně sladkého a pokrmů či potravin bohatých na nasycené tuky a sůl.

V České republice již má nadváhu nebo obezitu více než 70 % dospělých. Více než polovina dospělých uvádí, že nesní ani jednu porci zeleniny denně. Nezdravá strava škodí nejen lidskému zdraví, ale i naší planetě. V současné době je více než polovina obyvatelné půdy využívána pro naše zemědělství, z toho více než na 70 % této zemědělské půdy se pěstují plodiny jako krmivo pro skot a dobytek (tedy ne přímo pro člověka). Lidé a hospodářská zvířata tvoří většinu biomasy naší planety. Taková situace není dlouhodobě udržitelná. Proto věda hledá způsoby, jak skloubit někdy protichůdné potřeby lidí a planety.

Lekce v tomto okruhu naučí studenty, jak potraviny působí na lidský organismus, jak prostřednictvím stravy zajistit všechny potřebné živiny, které naše buňky potřebují, a také praktické dovednosti, jako je čtení etiket na výrobcích v supermarketech. Studenti také dostanou příležitost otevřít diskusi o udržitelnosti naší stravy, a to jak pro zdraví člověka, tak pro naši planetu.

### Žáci se naučí:

- pojmenovat různé druhy živin a prozkoumat jejich význam pro lidský organismus
- analyzovat obsah živin v potravinách a propojit potřeby živin v lidském těle s jejich stravou
- popsat zdravé stravovací návyky
- diskutovat o udržitelnosti stravování a vybudovat si představu o souvislosti mezi zdravou stravou a zdroji planety
- posoudit informace o stravě a i to, jak se vypořádat s protichůdnými zprávami o stravě

### Výukové plány na téma Potraviny a zdraví:

1. **What does healthy eating mean? (Co znamená zdravá strava):** seznámení s významem jednotlivých skupin potravin a jejich kombinací do vyvážené stravy
2. **Understanding food labels (Porozumění etiketám na potravinách):** seznámení se s informacemi na etiketách potravin a pochopení jejich významu pro každodenní život
3. **Breakfast discussion club (Snídaňový diskuzní klub):** Společná diskuse o tématu snídání, jak vytvořit snídani bohatou na živiny, a zároveň přemýšlet o dopadu oblíbených snídaňových variant na životní prostředí
4. **Eat healthy to keep healthy (Jezte zdravě, abyste byli zdraví):** seznámení s různými druhy živin, nutričními potřebami našeho těla a s naším trávicím systémem zábavnou formou (stolní hra a bingo)
5. **Sustainable pasta SuperHero (Superhrdina udržitelných těstovin):** hravé seznámení se zdravými a udržitelnými alternativami ingrediencí pro známou volbu potravin: těstoviny



## Potraviny a věda a komunikace

Je čokoláda dobrá na soustředění? Ničí se olivový olej smažením? Je cukr z ovoce zdravý, protože je z ovoce?

Děti a dospívající jsou vystaveni množství informací, které jsou často protichůdné, nepřesné nebo zcela mylné. Takové informace jsou všude kolem nás a útočí na nás různou intenzitou. Ať už jsou to sociální sítě, skupiny na WhatsAppu nebo dokonce televize, dezinformace jsou všude. Studenti se seznámí se základy zpracování potravin, a to jak teoreticky, tak pomocí praktických pokusů. Studenti zkusí přesně popsat taktiku komunikace takových informací v médiích a na sociálních sítích. Tak poznají, jak odhalit férové a manipulující informace. Zároveň se naučí, jak sdílet nově nabyté vědecké poznatky s různým publikem (např. rodiči nebo vrstevníky).

### Žáci se naučí:

- Jaký význam má věda o potravinách a jak ovlivňuje naše životy.
- Jakými metodami a principy získané vědecké poznatky poutavě přiblížit různorodé veřejnosti
- Vyhodnocovat správnost online informací o potravinách, včetně těch vědeckých.
- Že každá potravina je živá hmota, která reaguje s okolním prostředím nebo s jinými složkami podléhá změnám.

### Výukové plány na téma Potraviny a věda a komunikace:

1. **Introduction to food processing (Úvod do problematiky zpracování potravin):** odkud pochází naše potraviny: definice pojmu zpracované potraviny, rozlišení různých typů zpracovaných potravin (průmyslové, domácí atd.), diskuse o chytrých spotřebitelských návycích.
2. **Evaluating online sources and identifying misinformation (Hodnocení online zdrojů a rozpoznávání dezinformací):** Jak se vyznat ve vědeckých informacích v médiích a sociálních médiích, diskuse o obtížích při identifikaci spolehlivých vědeckých informací, vysvětlení a uplatňování kritérií pro hodnocení vědeckých informací
3. **Food in the lab: Let's experiment with apples!** (Potraviny v laboratoři - jablka): každá potravina je živým materiálem, a to v jakém je prostředí na ní má vliv. Jak se potraviny dokáží proměnit při interakci s okolím?
4. **Food in the lab: Let's experiment with yeast fermentation!** (Potraviny v laboratoři-fermentace): každá potravina je živým materiálem, a to v jakém je prostředí na ní má vliv. Jak se potraviny dokáží proměnit při interakci s okolím?
5. **Intro to food science communication (Úvod do vědecké komunikace o potravinách):** identifikace cílů a problémů vědecké komunikace, včetně komunikace na sociálních sítích