



HOLLUSTA OG HREYFING – 3. bekkur

Markmið:

- Börn læri að **fjölbreytt fæði** er undirstaða holls mataræðis
- Börn læri að **velja** hollar fæðutegundir.
- **5 á dag** - Hvetja börnin til að borða meira af grænmeti og ávöxtum.
- Börn læri að **dagleg hreyfing** er mikilvæg.

Tímaáætlun:

- Um það bil 20 mínútur.

Kennslugögn:

- Fæðuhringurinn
- Myndir sem sýna sykurinnihald (sykurmoli = 2 g) ýmissa matvæla

Verkefni fyrir börnin:

- Teningur með hollustu, blöð til fjölrítunar fyrir nemendur, lagt fram í samráði við kennara.
- Teningur með hreyfingu, blöð til fjölrítunar fyrir nemendur, lagt fram í samráði við kennara.



HOLLUSTA



5 Á DAG (Mynd 7)

Tillaga að kennsluáferð:

Fá börnin til að setja sér markmið og borða 5 á dag

- Þ.e. fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag. Hvetja þau einnig til að borða mismunandi tegundir og vera ófeimin að smakka nýjar (sýna þeim mismunandi tegundir á fæðuhring).

Koma með dæmi um hvernig megi ná markmiðinu: 5 skammta á dag.

- Ávaxtabitar út í súrmjólkina eða glas af ávaxtasafa með morgunmatnum.
- Grænmeti eða ávöxtur í nestistíma.
- Grænmeti með hádegismat.
- Ávöxtur síðdegis. Það getur verið gott að fá sér grænmeti og ávexti á brauð t.d. brauð með banan, epli, tómötum og gúrkum
- Grænmeti með kvöldmatnum.

DAGLEG HREYFING MIKILVÆG (Mynd 8)

Tillaga að spurningum:

Vitið þið hvað börn þurfa að hreyfa sig mikið á hverjum degi?

- Börn þurfa að hreyfa sig rösklega í minnst 60 mínútur á dag.

Af hverju þurfa börn að hreyfa sig svona mikið á hverjum degi?

- Hjartað verður sterkara og við verðum minna þreytt.
- Beinir og vöðvarnir verða sterkari.
- Okkur líður betur.

Hvernig getum við hreyft okkur meira á hverjum degi?

- Gengið eða hjólað í skólann – hollt og hressandi að fá sér göngutúr á morgnana og eftir skóla.
- Farið meira út að leika.
- Stundað íþróttir sem við höfum gaman af.