

1. Tematický celok **Vyvážená strava:**

1. Prečo jeme? Čo jeme? Koľko jeme?
2. Vyvážená strava
3. Živiny
4. Zdravý tanier
5. Potravinová pyramída
6. V obchode

2. Tematický celok **Pitný režim:**

1. Voda a jej funkcia v tele
2. Denný pitný režim
3. Nedostatok tekutín
4. Vhodné a nevhodné nápoje
5. Monitorovanie množstva a kvality prijatých tekutín počas dňa

3. Tematický celok **Ovocie a zelenina:**

1. Ovocie a zelenina
2. Pôvod potravín
3. Plánovanie prieskumu o konzumácii ovocia a zeleniny
4. Porcia zdravého jedla
5. Vyhodnotenie prieskumu o konzumácii ovocia a zeleniny

4. Tematický celok **Riziká nevhodného stravovania:**

1. Nevhodný životný štýl
2. Poruchy príjmu potravy. Hladovanie
3. Prejedanie
4. Nedostatok pohybu
5. Režim dňa

5. Tematický celok **Energia:**

1. Energia
2. Energia v číslach
3. Využitie energie
4. Moja spotreba energie

6. Tematický celok **Hygiena potravín:**

1. Skladovanie potravín
2. Čistenie potravín
3. Zloženie a trvanlivosť potravín
4. Hygienické návyky

6. **Záver:**

1. Kvíz „Viem, čo zjem“ – príprava
2. Kvíz „Viem, čo zjem“
3. Vyučovací predmet „Viem, čo zjem“