

V. ročník týždňa **Hovorme o jedle**

Od 16.10 – 20.10. 2017

„ Výživá patrí k rozhodujúcim faktorom, ktoré ovplyvňujú zdravie každého z nás.“

Ako každý rok, aj tento rok sa na našej škole uskutočnil V. ročník celoslovenského projektu *Hovorme o jedle*. Do projektu sa zapojilo 128 detí z ŠKD a žiaci prvého a štvrtého ročníka.

Zapojili sme sa do týchto denných tém:

Pondelok 16.10.2017:

1. Denná téma: Chlieb, pečivo, obiloviny, ryža, cestoviny, zemiaky
2. Denná téma: Potraviny – zdroj života

Hravou formou sme sa snažili žiakom priblížiť, aké tajomstvá skrývajú obilné zrnká, z čoho sa vyrába chlieb, pečivo, cestoviny...Piekol sa čerstvý chlieb a koláčiky. Pochutnávali sme si na čerstvom pečive a všakovakých zdravých pomazánkach. Obiloviny a výrobky z obilia sú veľmi dôležitou zložkou potravy, ktorá by v našom jedálničku mala zaberáť podstatné miesto.

Utorok 17.10.2017:

1. Denná téma: Zelenina, ovocie, orechy z našich sádov
2. Denná téma: Dodržiavaj pitný režim

Žiaci sa snažili rozlišovať zdravé a nezdravé potraviny, poznávať jednotlivé druhy ovocia a zeleniny a ich význam a dôležitosť pre zdravie človeka. V triedach voňali jabĺčka, hrušky, hrozno a rôzna zelenina. Odšťavovalo sa ovocie a rozprávali sme sa o dôležitosti pitného režimu.

Od 16.-20.10.2017: Chutné maľovanie

Celý týždeň prebiehal ako veľká tvorivá dielňa, kde sa robili koláže, plagáty (potravinová pyramída), mozaiky z ovocia a zeleniny. Z najkrajších prác sme zhotovili panel pri vstupe do školy. Všetky deti sme odmenili zdravou odmenou.

Prínos realizácie v projekte *Hovoríme o jedle* vidíme predovšetkým v oboznámení žiakov so zdravou výživou / stravovaním, pohybom a pitným režimom, ako aj motivovanie žiakov a vzbudenie u nich záujmu o zdravý životný štýl. Žiaci sa dozvedeli mnoho zaujímavých a hodnotných informácií o jedle.

Koordinátorky projektu : Mgr. D. Oravcová, K. Vasilová