

„ZDRAVÁ 5“





Zajímavou formu výuky si již druhým rokem vyzkoušeli žáci a žákyně Masarykovy základní školy v Lanžhotě zapojením do projektu „Škola Zdravé Pětky“. Vzdělávací program je realizován společností Ahold, jehož cílem je podpora zdravého životního stylu.

Zdravá Pětka nabízí dva výukové programy:

- Školu Zdravé Pětky** pro žáky 1. stupně ZŠ
 - Party se Zdravou Pětkou** pro žáky 2. Stupně ZŠ
- Metodika obou programů je konzultována s odborníky na výživu.



Program seznamuje žáky s **5 základními zásadami zdravého stravování**:

- správným složením jídelníčku** – podle potravinové pyramidy sestavovali vhodné a zdravé jídelníčky
- ovocem a zeleninou** – ochutnávky ovoce a zeleniny formou hry
- pitným režimem** – řazení nápojů podle vhodnosti
- zásadami hygieny a bezpečnosti potravin** – správný nákup, skladování a konzumace
- přípravou zdravé svačinky**

Na jednotlivá témata byl připraven soutěžní úkol, který plnili žáci rozdělení do skupinek a pro svůj tým sbírali „**pětky**“.

Po teorii si žáci připravili na základě poznatků zdravou svačinku, na které si všichni pochutnali.

Na závěr si odnesli vysvědčení a dárečky **Zdravé Pětky**. Výuka probíhala v prostorách školy – ve třídách a cvičné kuchyňce.

Projekt jsme využili jako jednu z aktivit Minimálního preventivního programu - Zdravého životního stylu.

Program vedla odborně vyškolená lektorka Ing. Markéta Brychtová, které moc děkujeme.





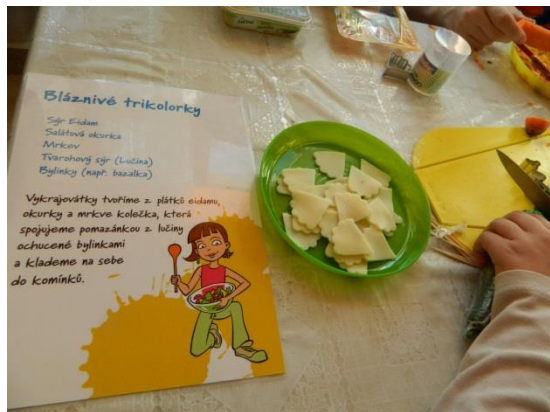


SLOVNÍ DRUHY - OHEBNÉ SKLOŇOVÁNÍ (1.-4.) CASOVÁNÍ (5.)

A 1. PODSTATNÁ JMÉNA	A 2. PŘÍDAVNÁ JMÉNA	A 3. ZÁJMENA
BARVA VÍCEK MÍSTO STAV ČAS KVALITA MĚŘENÍ MĚŘENÍ	BARVNÝ MÍSTNÍ ČASOVÝ KVALITNÍ MĚŘENÍ	TOHOTO TAM TAMTO TAMTO TAMTO









**PĚT ÚKOLŮ ZVLÁDÁM HRAVĚ,
UŽ VÍM, JAK JÍST ZDRAVĚ!**

VĚ. V POTRAVINOVÉ PYRAMIDĚ VYBÍREJ
ONICH PATER.

HYTRÉ, ČTI ÚDAJE NA OBALECH
A TY PŘILIS SLADKÉ NEBO TUČNÉ NEBER.

PŘI VARENÍ, K PŘÍPRAVĚ JÍDLA PŘIZVI
A UŽJI SI ZDRAVOU LEGRACI.

TNÝ, PŘED KAŽDÝM JÍDLEM SI UMYJ
ZKY PROSTRŮ STŮL.


PRÁVIDELNĚ SPORTUJ A ZKUS UJÍT
OKŮ DENNĚ.

www.zdrava5.cz





PĚT ÚKOLŮ ZVLÁDÁM HRAVĚ,
UŽ VÍM, JAK JÍST ZDRAVĚ!

- 
1. JEZ ZDRAVĚ. V POTRAVINOVÉ PYRAMIDĚ VYBÍREJ SPÍŠ ZE SPODNÍCH PATER.
 2. NAKUPUJ CHYTŘE. ČTI ÚDAJE NA OBALECH POTRAVIN A TY PŘILÍŠ SLADKÉ NEBO TUČNÉ NEBER.
 3. POBAV SE PŘI VAŘENÍ. K PŘÍPRAVĚ JÍDLA PŘIZVI KAMARÁDY A UŽIJ SI ZDRAVOU LEGRACI.
 4. BUĎ ČISTOTNÝ. PŘED KAŽDÝM JÍDLEM SI UMYJ RUCI A HEZKY PROSTŘI STŮL.
 5. HÝBEJ SE. PRAVIDELNĚ SPORTUJ A ZKUS UJÍT 10 000 KROKŮ DENNĚ.

www.zdrava5.cz

