



Učíme se zdravě žít

Zajímavou formu výuky si 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:

- a) Školu Zdravé Pětky pro žáky 1. stupně ZŠ
- b) 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**:

1. **správným složením jídelníčku** – podle potravinové pyramidy sestavovali vhodné a zdravé jídelníčky
2. **ovocem a zeleninou** – ochutnávky ovoce a zeleniny formou hry
3. **pitným režimem** – řazení nápojů podle vhodnosti
4. **zásadami hygieny a bezpečnosti potravin** – správný nákup, skladování a konzumace
5. **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 Iveta Andrllová, které moc děkujeme.

