

ZDRAVÁ 5

V pátek 29. 11. a ve čtvrtek 5. 12. absolvovaly děti naší školy Vzdělávací program Zdravá 5. Projekt je realizován Nadačním fondem Albert.

Zdravá 5 je unikátní celorepublikový vzdělávací program pro základní i mateřské školy. Je zaměřen na zdravý životní styl, především v oblasti zdravého stravování.

Zdravá a vyvážená strava je důležitá pro fungování lidského organismu. S paní lektorkou Mgr. Štichauerovou se děti prostřednictvím her a za použití moderních metodických pomůcek seznámily s nejaktuálnějšími poznatky z oblasti zdraví. Povídaly si o správné a vyvážené stravě. O tom, co lidskému tělu nejvíce prospívá a co naopak může škodit. Poznávaly po hmatu ovoce a zeleninu. Vyhledávaly potraviny, kterým by se měly vyhýbat pro vysoký obsah tuku a cukru. Zjistily, že v jedné malé lahvičce Coca Coly je 22 kostek cukru, o mnoho lépe nedopadly ani limonády Sprite a Fanta. A naopak určovaly potraviny pro tělo nejvíce prospěšné a zdravé. Zvládly dělení potravin na ovoce, zeleninu, pečivo, sacharidy, tuky, bílkoviny, ryby a dozvěděly se, jaké množství těchto potravin by měly sníst za jeden den, aby si udržely tělo zdravé a v dobré kondici.

Romana Žižková



