

Jíme zdravě?

- Jarmila Brusová a Martina Špačková
- Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
- 5. ročník, skupina A
- Projekt je vypracován pro 2. až 3. ročník ZŠ

Proč jsme si vybrali toto téma?

- Nesprávný životní styl dnešních dětí
- Časté nemoci a obezita
- Stravování v rychlých občerstveních
- Automaty a bufety se sladkostmi ve školách
- Nezdravé nebo žádné svačiny
- Málo ovoce a zeleniny
- Nedodržování pitného režimu

1. den

- Rozhovor o zdravé výživě
- Myšlenková mapa:
 1. skupina – ZDRAVÁ VÝŽIVA
 2. skupina – NEZDRAVÁ VÝŽIVA
- Prezentace nápadů a následná diskuse

2. den

- Rozhovor na téma: Co snídáš, svačíš, obědváš a večeříš?
- Pracovní list – básnička a různé úkoly
- Úkol na další den: připravit si zdravou svačinu a donést

3. den

- Pohybová hra – cílem bylo rozeznávání zdravých a nezdravých potravin
- Předvádění svých svačín
- Ukázka potravinové pyramidy
- Skupinová práce – zařazování potravin do pyramidy
- Kontrola

4. den

- Básnička o správné výživě
- Rozhovor na téma pitný režim
- Vypočítání množství denního příjmu tekutin každého žáka
- Názorná ukázka daného množství v petláhvích a hrnečkách
- Návrhy dětí na zdravou hostinu + rozdělení potravin, které žáci donesou další den

5. den

- Příprava zdravé hostiny
- Rozdělení práce každého žáka
- Prostření lavic a nazdobení
- Konzumace připravených pokrmů
- Zhodnocení práce a celého týdne

Konec

A to je vše. Děkujeme za pozornost.