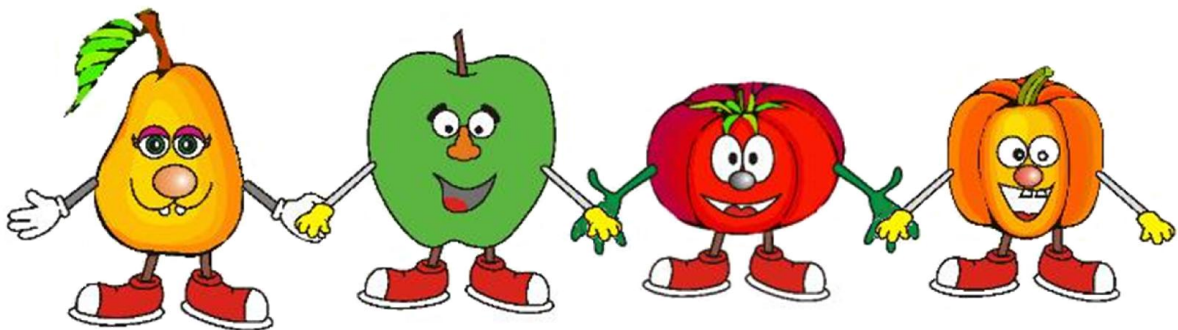


# PROJEKT:

Jezme zdravě – vše půjde hravě

aneb

Naše svačinky v koši nekončí



Jednotlivé aktivity budou probíhat průběžně po celý školní rok 2014/2015.

## **AKTIVITY:**

### **I. Sbírejte body jednotlivě a získejte titul**

*„Nejzdravější žák/žákyně“*

### **II. Sbírejte body jako třída a získejte titul**

*„Nejzdravější třída“*

## **PRAVIDLA ( pro I a II):**

Ideální svačina pro děti obsahuje ovoce a zeleninu a například celozrnné pečivo s rostlinným tukem a kvalitní šunkou či mléčný výrobek – jogurt nebo tvaroh.

Za každou ideální položku ve svačině získej 1 bod. Nutno vyplnit dotazníček (viz dole). Například, svačinka obsahuje: jablíčko, celozrnný rohlík se šunkou, rajče – získám 4 body. Nejvíce bodů = vítěz v daném měsíci.

Body se sčítají jednak jednotlivě a jednak za celou třídu (za celou třídu by se hodnotilo, kolik zdravých bodů získala třída na jednoho žáka).

Budou i dny, kdy bude konkrétně určena 1 povinná zdravá položka (např. Dnes musí mít všichni jablíčko). Započítává se svačinka donesená z domova.

## Dotazníček:

Pro jednotlivce:

Jméno	Ovoce	Zelenina	Pečivo	Doplněk pečiva	Mléčný výrobek	CELKEM bodů
Pepíček						
Frantík						
...						

Pro třídu:

Jméno	Ovoce	Zelenina	Pečivo	Doplněk pečiva	Mléčný výrobek	DALŠÍ
Pepíček						
Frantík						
...						
<b>CELKEM:</b>						
<b>CELKEM bodů</b>						

## III. Soutěž

### *O nejoriginálnější zdravou svačinku*

#### PRAVIDLA (pro III):

Nutno oslovit maminky. V průběhu určeného týdne mají žáci možnost donést z domova originálně připravenou zdravou svačinu. Nutná fotodokumentace. Učitelství sbor vybere nejlepší z každé třídy, žáci pak tu nejlepší (forma bodování jednotlivých fotografií). Hodnotí se zdravé položky a originalita. Pro inspiraci možno vyvěsit do tříd nebo na nástěnku obrázky:



#### **IV. Den převleků.**

### *Dnes se učí mrkev*

Do školy se místo dětí dostaví zástupce ovoce a zeleniny. Každá třída: vybere si ovoce nebo zeleninu, stylizuje se do ní (stačí detaily), seznámí ostatní spolužáky o důležitosti vybrané zeleniny/ovoce, připraví si básničku, písničku, ...

#### **V. Vaříme pro kamarády**

### *My pro vás*

Tato aktivita proběhne v jeden vybraný den. Vylosovaná třída by připravila pro své kamarády pohoštění. Pomocí maminek ZDRAVĚ napečeme, navaříme, namícháme pomazánky či saláty. Během ochutnávky si děti mezi sebou mohou vyměnit recepty.

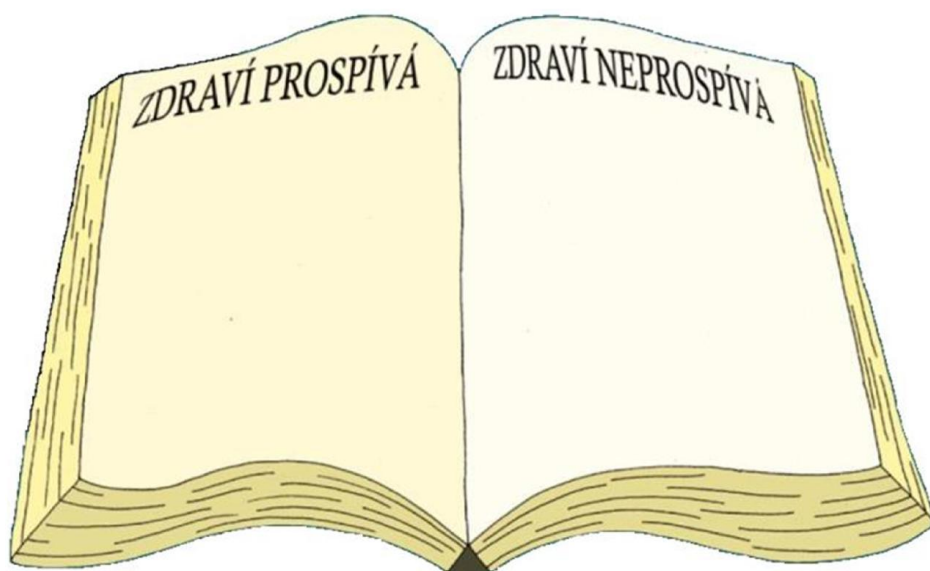
#### **VI. Tyto úkoly proběhnou jako doplněk k aktivitám, které se budou střídat (tj. I, II, III a V)**

### *Týdenní úkoly*

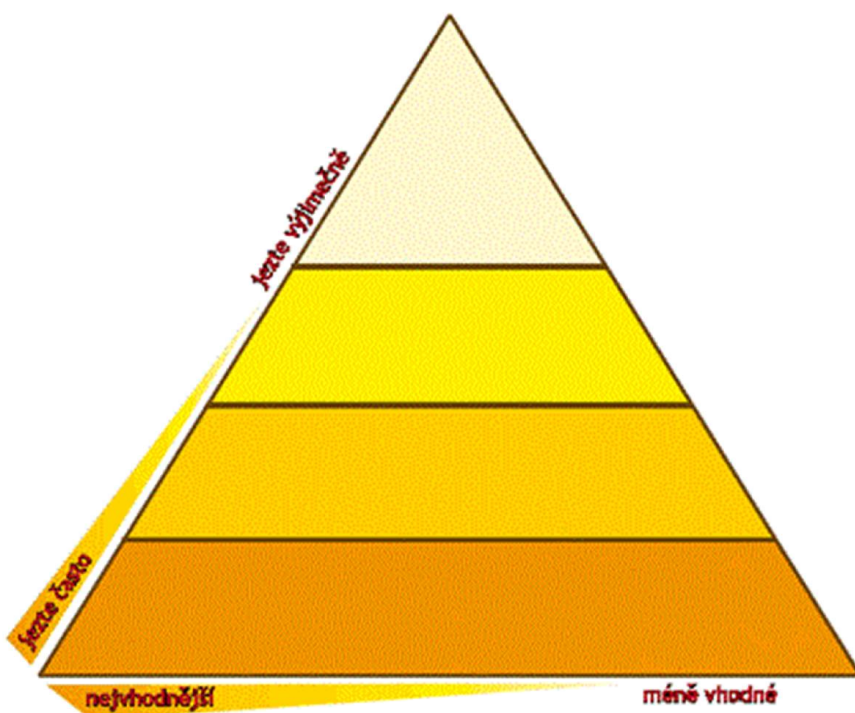
1. Nakresli ideální talíř pro zdravou snídani.
2. Nakresli ideální talíř pro zdravý oběd.
3. Nakresli ideální talíř pro zdravou večeři

Pro úkoly 1-3 rozdat papírové talíře, na které se dá kreslit. Talíř mohou vytvořit v rámci výtvarné výchovy.

4. Vyplň knihu: Nakopírovat a vyplnit si jednotlivě (možno nakreslit). Společně pak vytvořit dvojstránku z knihy na nástěnce.



5. Jak si představuješ potravinovou pyramidu? (mladším dětem dodat obrázky). Nechat děti promyslet si, jak by jejich pyramida mohla vypadat. Zapsat nebo zakreslit jednotlivé potraviny. Společně pak vytvořit pyramidu do třídy.



## 6. KVÍZOVÝ TÝDEN

### PROVÁDĚCÍ PLÁN

Týden od...	Hlavní aktivita	Doplňková aktivita	
	Nejzdravější žáček	VI/5	Potravinová pyramida
	Nejzdravější třída	VI/1	Snídaňový talíř
	Nejoriginálnější svačinka	VI/4	Kniha (viz nahoře)
	My pro vás	VI/2	Obědový talíř
	Nejzdravější žáček	VI/6	Kvízový týden
	Nejzdravější třída	Dnes se učí mrkev	
	Nejoriginálnější svačinka	VI/3	Štědrovečerní talíř

