

DNY ZDRAVÉ VÝŽIVY

pro třídy ZŠ Červená Voda

25. a 26. ledna 2011



"Zdraví je stav úplného tělesného, duševního a společenského blaha".

Světová zdravotnická organizace, WHO.

Zdravá výživa, stravování, s naplněním definice úzce souvisí.



Společnost pro zvířata – z. o. ČSOP, s podporou Nadačního fondu Albert, pro vás připravila:

Pro třídy 1. stupně dvouhodinový program:

Příběh o stravování a způsobu života Alenky a Pěti.

Obrázkový testík – potraviny zdravé a nezdravé.

Barevné obrázky Zdravé 5 – hrátky se zeleninou.

Čemu dáte přednost? Potravinám a pití s chemickými přísadami nebo kvalitní stravě?

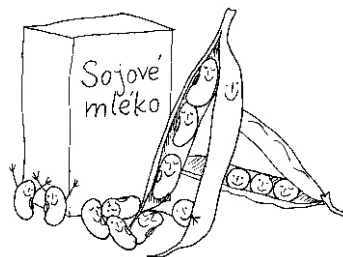
Čichovou a chuťovou ochutnávku – degustaci.

Trochu pohybu – běh se zeleninou či ovocem, hod na cíl.

Poznávání luštěnin a obilovin. Hru Zdravé 5 – Skoč do kruhu!

Označování potravin – loga, nápisy, informace na obalech apod.

Potraviny pro zdravou svačinu, kterou si připravíte.



Pro třídy 2. stupně dvouhodinový program s besedou a aktivitami:

Besedu s odbornicí na zdravou výživu, MVDr. M. Mathesovou.

Příběh o stravování a způsobu života Alenky a Pěti.

Malý testík – potraviny zdravé a nezdravé.

Rozdělení potravin podle vlivu na zdraví, podle způsobu pěstování či chovu zvířat, podle sociálních a ekologických dopadů.

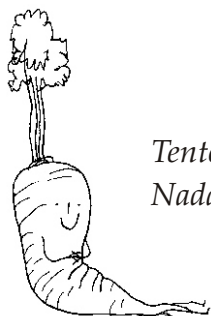
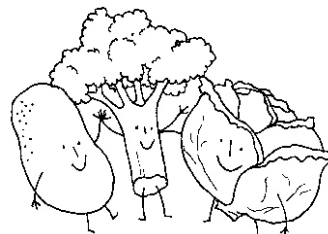
Čemu dáte přednost? Potravinám a pití s chemickými přísadami nebo kvalitní stravě?

Čichovou a chuťovou ochutnávku – degustaci.

Poznávání luštěnin a obilovin.

Označování potravin – loga, nápisy apod.

Potraviny pro zdravou svačinu, kterou si připravíte.



*Tento projekt byl finančně podpořen
Nadačním fondem Albert.*



Svémi produkty přispěly společnosti Tropic, Sunfood a www.BioPlaneta.cz

Společnost pro zvířata – z. o. ČSOP

Michelská 5, 140 00 Praha, tel. 222 494 511, s.pro.zvirata@ecn.cz; www.spolecnostprozvirata.cz