

Informace o průběhu projektu:

„DNY ZDRAVÉ VÝŽIVY PRO ŠKOLY“, 2011

**Připravila Společnost pro zvířata – z. o. ČSOP s podporou
Nadačního fondu Albert.**



Projekt zahrnoval přípravu a uspořádání programu „Den zdravé výživy“ pro školy. Uskutečnil se základních školách v okrese Ústí nad Orlicí:

- 25. 10. 2011 v ZŠ Damníkovo, pro 84 žáků
 - 31. 10. 2011 v ZŠ Tatenice, pro 117 žáků
 - 8. 11. 2011 v ZŠ Klášterec nad Orlicí: pro 4. – 9. třídu, pro 77 žáků
 - 8. 11. 2011 v ZŠ Kunvald: pro 4. – 9. třídu, 42 žáků
 - 10. 1. 2012 v ZŠ Výprachtice, pro 81 žáků
- Celkem pro 401 žáků a také pro jejich pedagogy.



Cílem bylo předání a zprostředkování informací o zdravé výživě, včetně biopotravin, žákům a pracovníkům škol včetně školních jídelen. Prostřednictvím žáků také rodičům. Dílčím cílem bylo praktické přispění k zavedení zdravého stravování žáků.

Program byl uzpůsoben tak, aby děti předávané informace získaly formou zážitkových aktivit. Pro žáky 2. stupně byl program vždy doplněn odbornou besedou.

Školám jsme nabídli také uspořádání odpolední besedy o zdravé výživě pro dospělé: pracovníky školy a jídelny a rodiče. Tyto odpolední besedy, s bohatou ochutnávkou, se konaly v ZŠ Damníkovo a ZŠ Klášterec nad Orlicí.

Průběh programu pro žáky:

Žáci prvního stupně:

- tvořili „Barevné obrázky“ ze zeleniny a ovoce podle materiálu „Zdravé Pětky“, které následně snědli;
- vyslechli příběh o životním stylu dvou dětí: Příběh Alenky a Péti;
- ochutnali možnosti zdravých svačín (z potravin bez chemických přísad): teplé obilné kaše z ovesných vloček, jáhel a pohanky s přírodním třtinovým cukrem a s bio máslem, rostlinné (zeleninové) a luštěninové pomazánkami s celozrnným pečivem, pravý bílý jogurt, kukuřičné lupínky s obilným sladem a s obilnými klíčky, bio džem, slunečnicová a dýňová semínka, bio mléko, bio rýžový nápoj, sójový jogurt a nakrájenou zeleninu.
- poznávali obiloviny a luštěniny;
- užili si pohybové aktivity např. „Skoč do kruhu“ se Zdravou Pětkou,
- obdrželi materiály Zdravé Pětky o správném životním stylu;
- diskutovali, které základní stavební látky naše tělo potřebuje a kde se vyskytují (bílkoviny, tuky, cukry, minerální látky, vitamíny, vláknina a k tomu kvalitní tekutiny)
- probírali, které potraviny jsou zdravé a nezdravé, včetně základních informací o značení potravin (např. čerstvé potraviny, české potraviny, bio potraviny),
- ochutnali 100 % ovocné džusy společnosti Tropicco (kromě ZŠ Výprachtice)

Žáci druhého stupně:

- také ochutnali zdravé svačiny včetně bio a fair trade potravin, diskutovali o složení a značení potravin (např. logo Bio, Fair Trade, Vegan, přidaná sladidla a přísady pro dlouhodobou trvanlivost), hledali informace o různých druzích přísad a čerstvosti potravin na obalech a zkusili obaly - potraviny rozdělit podle vlivu na zdraví, na životní prostředí a s ohledem na podmínky chovu hospodářských zvířat, poznávali obiloviny a luštěniny, ochutnali 100 % ovocné džusy společnosti Tropicco (kromě ZŠ Výprachtice).

Jejich program doplnila beseda s odborníci Národní sítě podpory zdraví na téma Poruchy ve výživě.

Většinu dětí a pedagogům chutnaly luštěninové a zeleninové pomazánky. Žáky zaujalo také tofu s ukázkou sójových bobů, ze kterého se tofu a některé pomazánky vyrábí.

Dá se říci, že skoro všem dětem chutnal obilný slad (např. ječný sirup se sladkem), který jim, trochu naředěný vodou, nabízíme na kukuřičné lupínky. Takto je možné nahradit mléko, nebo jogurt, se kterým jsou děti zvyklé kukuřičné lupínky konzumovat. A dnes už, jak víme, má mnoho dětí problém trávit mléčné výrobky a přinejmenším nás zahleňují (což je "živná půda" pro viry a bakterie, důvod časté rýmy a kašle).

Chválihodný byl zájem dětí o nastrouhanou mrkev a zelí, z nichž si smíchaly salát. Většina ani nechtěla jiné ingredience - např. připravenou bio jogurtovou zálivku, nebo olej lisovaný za studena. Bohužel, na otázku, kdo z žáků mívá ke svačině z domova také zeleninu nebo ovoce, zvedlo ruku jen několik z nich.

Obecně bylo žákům vysvětleno, že o svoje zdraví je třeba pečovat v každém věku, spoustu zdravotních problémů lze vyřešit správnou výživou a životním stylem, že je třeba rozlišovat jaké potraviny nakupovat a konzumovat, číst složení potravin a dávat přednost potravinám bez chemických přísad, umělých sladidel, velkého množství cukru a soli, a také, že ekologické potraviny – logo Bio – jsou lepší jak pro lidské zdraví, tak pro přírodu a chovaná zvířata.

Školy pro žáky obdržely materiály:

letáky a pracovní sešity „Zdravé Pětky“

letáky „Zdravé stravování, příklady jídelníčků a svačin“

letáky „Zdravá výživa a zdravý životní styl“

materiál „Příběh Alenky a Péti“

Pro pracovníky školy, starší žáky a další zájemce byly určeny:

časopisy Bio Natur - Bioobchodu.cz

materiály o bio potravinách, fair trade, ochraně zvířat a přírody

Součástí projektu bylo také zajištění vystoupení „Zelenina s ovocem dají páku nemocem“, které se konalo pro MŠ a ZŠ Damníkov a MŠ a ZŠ Tatenice v lednu 2012.

Projekt „Dny zdravé výživy pro školy“ podpořil Nadační fond Albert.

Byly také využity materiály z jeho programu „Zdravá pětka“, www.zdrava5.cz

Potravinami a produkty projekt podpořily společnosti: obchodní družstvo Konzum, společnost Amunak, společnost Lifefood a společnost Tropicco.

Osobní účastí se podílela společnost Tropicco se svými 100 % ovocnými džusy.

Všem dárcům děkujeme.

Společnost pro zvířata – z.o. ČSOP, leden 2012

Dita Michaličková, Jaromíra Horáková

*Víte, že denně bychom měli ujt alespoň 10 000 kroků?
A že energetické nápoje obsahují plno přísad zdraví a často i životu nebezpečných?*