

ČÁRY–MÁRY S OVOCÍM A ZELENINOU

Jest', to je nevyhnutnosť, ale správne jest', to je umenie. – *La Rochefoucauld*

ZOZNAM ZREALIZOVANÝCH AKTIVÍT

- ✗ výroba jesenných zázračných jabĺčok – jeseníčkov
- ✗ výroba OVO – tričiek
- ✗ OVO–ZEL tanieriky
- ✗ kreslíme a vystrihujeme ovocie
- ✗ džúsikujeme
- ✗ nielen sa zdravo stravujeme, ale sa aj hýbeme
- ✗ „zdravé“ dopoludnie

JESENÍČKOVIA



Nazbierali sme jesenné plody – jabĺčka, gaštany, farebné lístky a teraz sa o nich rozprávame a kreatívne tvoríme.

Počet žiakov: 14
Triedy, ktorým bola aktivita určená: 2.A, 3.A, 4.A



MIKÓR VÁROS-ISKOLA



Sami sme si vyrobili ovocné a zeleninové tričká, ktoré nám poslúžili na vystúpení počas zdravého dopoludnia. Využili sme fúkaciu techniku.

Počet žiakov: 10 (krúžok
šikovných rúk)
Triedy: 1.–6. ročník



000-222 11111111



OVO – ZEL TANIERIKY



Snažili sme sa ukázať, ako urobiť ovocie a zeleninku príťažlivou a chutnou – ved' dať si zajačika, húseničku, myšku z ovocia a zeleniny je úžasné.

Počet detí: 14
Aktivita pre : všetky deti školy



AJ OVOCIE A ZELENINA Z PAPIERA MÁ SVOJE ČARO

Vyrobili sme si ovocie a zeleninu z papiera, ochutnali sme skutočné plody a ešte sme sa o nich naučili aj básničky.

Žiaci 2.A triedy – 14 žiakov, určené pre všetky deti.

Básnička:

Hrozno svoje guľky ráta,
koľko ich má, vždy ho máta
Jeden, dva, tri, štyri, päť
spočítať chcem guľky hneď.



ABY SME VEDELI, AKO SA STRAVOVAŤ

Pojem potravinová pyramída nepozná každý. My však vieme, že potraviny, ktoré sú navrchu pyramídy, máme zďaleka obchádzať a „spodné potravinky“ si môžeme vychutnávať.

Žiaci: 4.A, 19 žiakov

Určené: všetkým žiakom



DŽUSIKUJEME

100% zdravé džúsičky ,
bez pridania cukru a bez
konzervantov si v
obchodoch nekúpime, a
preto sme si ich vyrobili
samy.

Ponuka: cviklový, mrkvový,
jabĺčkový, ananášový,
mrkvovo-jabĺčkový,
ananášovo-avokádové
smothie (recept na
vyžiadanie😊)

Počet žiakov: 24

Určené: ako ochutnávka pre
všetkých žiakov



DŽUSIKUJEME



AJ SA ZDRAVO STRAVUJEME, AJ SA HÝBEME



Týždeň zdravej výživy sme zakončili pohybom, lebo vieme, že nielen správne jedlo, ale aj dostatočný pohyb nám zaručia zdravý a úspešný život

Trasa: Starý Smokovec – Hrebienok – Rainerova chata – Bíliková chata – Hrebienok – Starý Smokovec

Počet žiakov: 6 (krúžok Život a zdravie človeka)

Trieda: 6.A

„ZDRAVÉ“ DOPOLUDNIE



Spievame, ochutnávame,
recitujeme, hádame a
vyhodnocujeme
celotýždňové aktivity ...

„ZDRAVÉ“ DOPOLUDNIE



Sme aj na webe:

<http://www.tvpoprad.sk/tyzden-zdravej-vyzivy/>

„ZDRAVÉ“ DOPOLUDNIE – NAŠA HYMNA

Pesnička o jedle letí,
počúvajte nielen deti.
Čo je zdravé, to je fajn,
to si do úst rýchlo daj.
Zeleninka úžasná,
tá nás stále baví,
keď ju jeme, tak sme všetci
silní, šťastní, zdraví.

Pesnička o jedle letí
počúvajte nielen deti.
Keď chceš navždy zdravým byť,
ovocím sa skús kŕmiť.
Ovocie je úžasné,
ovocie nás baví,
keď ho jeme, tak sme všetci
silní, šťastní, zdraví.

Zdravý buď a počúvaj,
futbal, hokej stále hraj.
Počítaču pokoj daj,
radšej na vzduch utekaj!
Pohyb to je super vec
pohyb, ten nás baví, keď sa
hýbeš, tak si vždycky silný,
šťastný zdravý.

Nápev: pieseň – My sme
futbalisti malí.

- ✘ Názov školy: Cirkevná spojená škola
Poprad, Základná škola Štefana Mnoheľa
- ✘ Adresa: Dolné hony 3522/2, 058 01
Poprad
- ✘ Kontaktná osoba: PaedDr. Zuzana
Birčáková, tel. 0908382828, email:
bircakova@gmail.com
- ✘ Žiaci: Andrej Renda, Barbora Franková, Filip
Bednarčík – 9.A
- ✘ Celkový počet zapojených žiakov: 102
- ✘ Celkový počet žiakov: 151
- ✘ Názov dennej témy: Ovocie a zelenina

Ďakujeme za pozornosť!



...a ďakujeme za skvelý nápad, za myšlienku, ktorá spustila túto
skvelú akciu.

Pripite si s nami – na zdravie!