

HOVORME O JEDLE

Potravinová pyramída
Plytvanie potravinami



Zrealizované aktivity k dennej téme:

Hovoria o jedle 14 - roční

Hovoria o jedle 13 – roční

Dotazník k plytvaniu potravinami 1. – 9. roč.

Dotazník k zdravej výžive 4. – 9. roč.

Potravinové pyramídy 1. – 8. roč.

Všímame si stravníkov v školskej jedálni 1. – 4. roč.

Šípkové slávnosti- šípkovo na Mariánskej 1. – 9. roč., návšteva detí z MŠ



trieda, ročník	počet žiakov	vedúci práce	zrealizovaná aktivita	výstup
8.A	12	Mgr. Viera Hegedúsová	<u>Spracovanie svojej reálnej potravinovej pyramídy</u> počas jedného dňa v škole v digitálnej podobe a porovnanie s odporúčanou potravinovou pyramídou	brožúra
7.C	17	Mgr. Viera Hegedúsová	<u>Spracovanie konzumovaných potravín do tabuľky</u> počas jedného dňa v škole v digitálnej podobe a porovnanie s odporúčanou potravinovou pyramídou	brožúra
1.- 9.	142	Mgr. Viera Jacková	Dotazník na databoxe_webovej stránky školy k plytvaniu potravinami	grafické spracovanie
1.-9., rodičia, učitelia	186	Mgr. Viera Jacková	Dotazník na databoxe_webovej stránky školy k zdravej výžive	grafické spracovanie
1.A, 1.C, 1.D, 2.C, 4.B, 5.A, 5.B, 6.A, 7.B, 7.C, 8.A		Mgr. Anna Valterová Mgr. Daniela Hajrová Mgr. .Zuzana Dedíková Mgr. Michaela Púčíková Mgr. Elena Antalíková Mgr. Alena Juríková Mgr. Monika Malotová Mgr. Katka Letavajová , Mgr. Dana Mihalovičová, Mgr.Aneta Škulcová Mgr. Eduard Jelačič	Potravinové pyramídy	poster, grafické návrhy RNA zavesené na databox, 3D pyramídy
ŠJ	180	p. Alena Masariková	Konzumácia celého zakúpeného obeda v ŠJ, plytvanie potravinami	Odmena_detská výživa
1. – 9. roč.		Mgr. Monika Malotová	Šípkovo na Mariánskej	Video : https://www.facebook.com/zsmarianska



Potraviny konzumované v škole počas jedného dňa v škole

DESIATA			OBED
DONESENÁ Z DOMU	ZO ŠK. BUFETU	V ŠK. JEDÁLNI	v ŠK. JEDÁLNI
Jogurt, musli tyčinka, voda	Ostali mi peniaze, nevyužijem ponuku	D	polievka tarhoňa, mäso
Žemľa s maslom, salámou, syrom, paprikou	Ostali mi peniaze, nevyužijem ponuku		polievka tarhoňa, mäso
Žemľa s maslom, paprikou + bageta s nátierkou	Nemám peniaze		polievka tarhoňa, mäso, šalát
2 kekse	nevyužijem ponuku		Pol obeda som zjedol
Žemľa s maslom, šunkou, paprikou, fruit fresh	Ostali mi peniaze, nevyužijem ponuku	D	polievka tarhoňa, mäso, trochu som odniesla
Rožok so syrom, čistá voda	Nemám peniaze	D	polievka tarhoňa, mäso chutilo mi
Rožok s maslom, šunkou, syrom, širupová voda = trocha mi ostala	Nemám peniaze		polievka tarhoňa, mäso, šalát
Keks a pečivo Kúsok nesiem domov	Nemám peniaze		polievka tarhoňa, mäso, šalát chutilo mi
Mandarínka, ringlóta, kekse	Zakúpený hot-dog	D	polievka tarhoňa, mäso, trochu som odniesla
Rožok s nutelou, mandarínka, čistá voda	Nemám peniaze	D	
Rožok s maslom, syrom, sójová tyčinka, malinový sirup	Nemám peniaze	D	polievka tarhoňa, mäso
Jablká, kakaový rožok, Žemľa s nutelou	Nemám peniaze	D	Polievka nechutila mi tarhoňa, mäso, šalát
Toust so salámou, šalátom, syrom, kečupom, minerálka	Nemám peniaze	D	
		Chutila mi	Polievka, tarhoňa, mäso, šalát chutilo mi
	Nemám peniaze		Polievka, tarhoňa, mäso, šalát chutilo mi

- chutí - nechutí - chutí - nechutí - chutí ...
- ľúbim - neľúbim - ľúbim - neľúbim - ľúbim ...
- chcem - nechcem - zjem - nezjem - zjem ...
- ĎAKUJEM ...

Desiata v ŠJ: nátierka z plesňového syra, chlieb, uhorka, školské mlieko, čaj s citrónom

Obed v ŠJ: Polievka: hráškový krém
Bravčový rezeň prírodný, slovenská ryža, šalát z čínskej kapusty s kukuricou
Školské mlieko, čaj čierny s citrónom

Vysvetlivky: nekonzumované, D_dievča

Obed v ŠJ:

*Hrstková
polievka*

*Zemiakové
placky,
ovocie-kiwi,
ovocný čaj,
šk. mlieko*

- chutí - nechutí - chutí - nechutí - chutí ...
- ľúbim - neľúbim - ľúbim - neľúbim - ľúbim ...
- chcem - nechcem - zjem - nezjem - zjem ...
- ĎAKUJEM ...

plytvanie
potravinami



Pondelok :

**deti 1-4, ktoré zjedli celý obed,
dostali malú odmenu _detskú výživu,
/rozvrh hodín, šnúрку na krk od sponzora Dr. Oetker/**

Moja školská potravinová pyramída jedného dňa



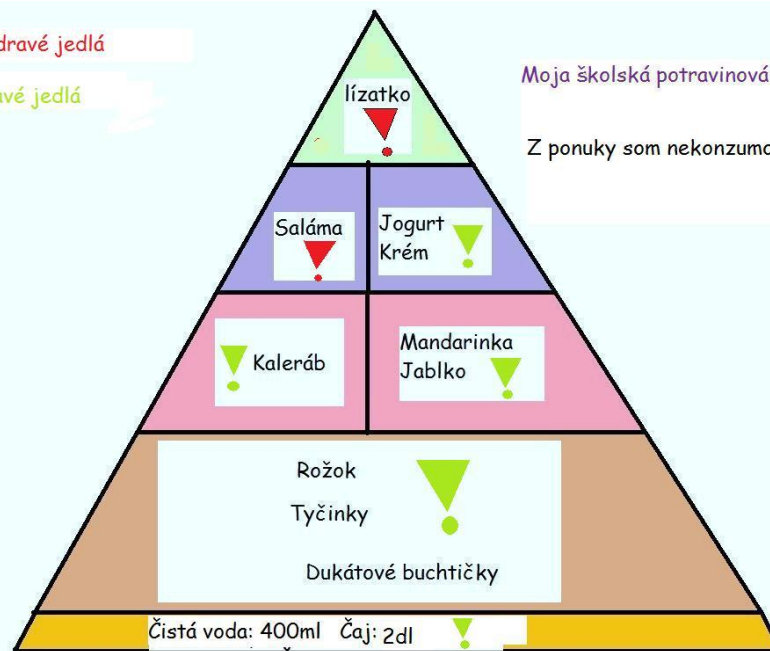
Všetko skonsumované :-)

• Nezdravé jedlá

• Zdravé jedlá

Moja školská potravinová pyramída jedného dňa

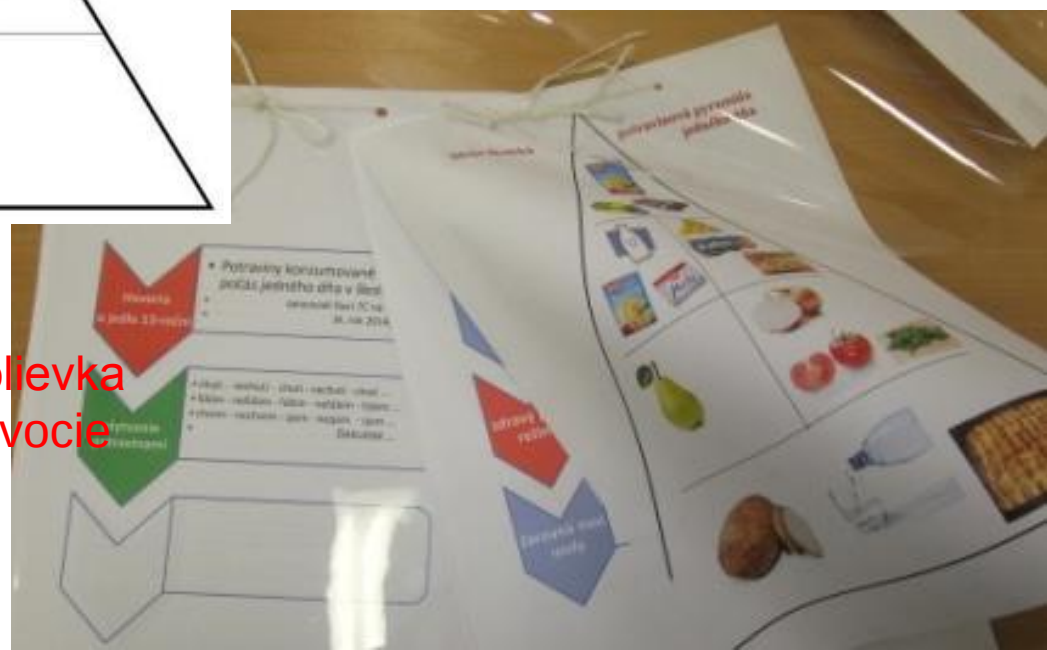
Z ponuky som nekonsumovala: Polievku



Moja školská potravinová pyramída jedného dňa



Z ponuky, možnosti nekonzumované: polievka
ovocie



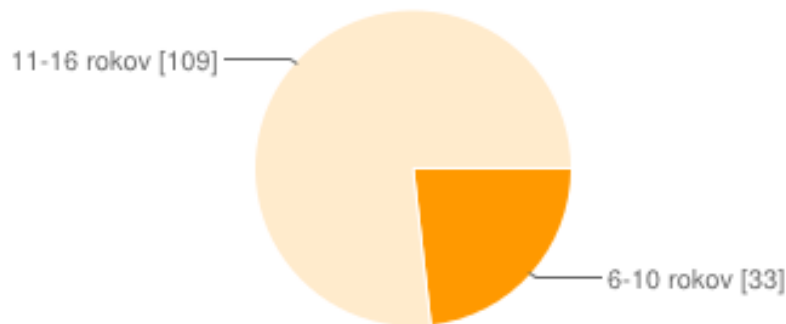
Vyhodnotenie dotazníka, ktorý si pripravili žiaci pre seba:

PLYTVANIE POTRAVINAMI

Zapojenosť do miniprieskumu:

- Celkovo na otázky z dotazníka odpovedalo **142** respondentov,
z toho **64 mužov** (**45 % chlapcov**)
a **78 žien** (**55 % dievčat**)
- **Vekové rozpätie** ukazuje nasledovný graf:

Koľko máš rokov???



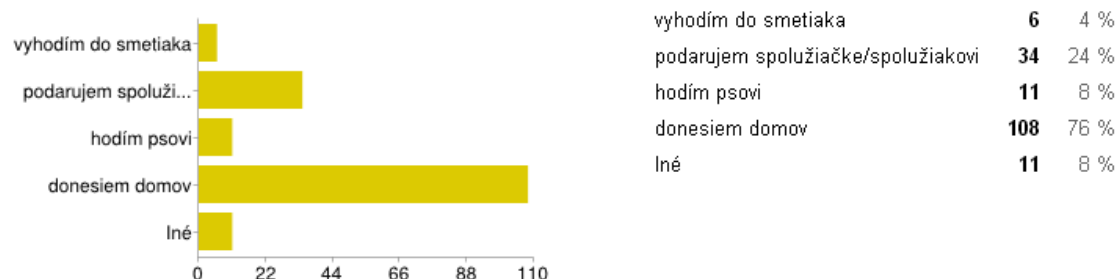
6-10 rokov **33** 23 %

11-16 rokov **109** 77 %

Desiata a obed

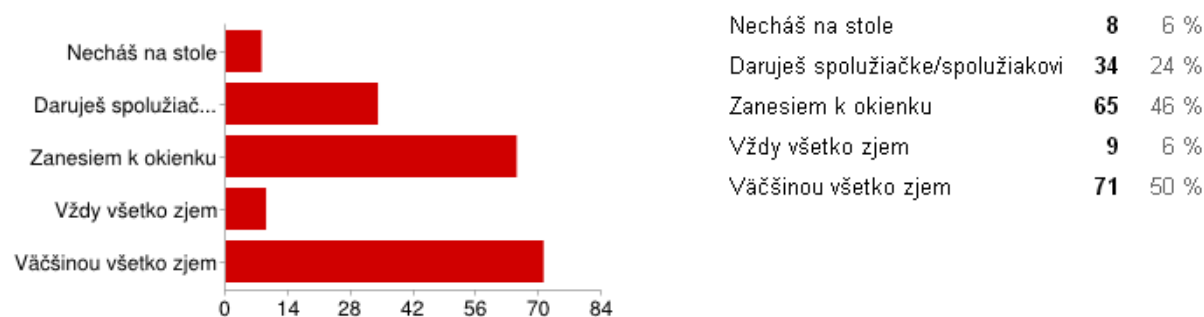
Zaujímalo nás, ako deti zjedia jedlo počas pobytu v škole

Čo spraviš s desiatau, ak nie si hladný???



Z grafu je zrejmé, že deti nezjedenú desiata nezahadzujú a obed v jedálni im zrejme chutí 😊

Čo spraviš s obedom, ak ti nechutí/ nie si hladný???

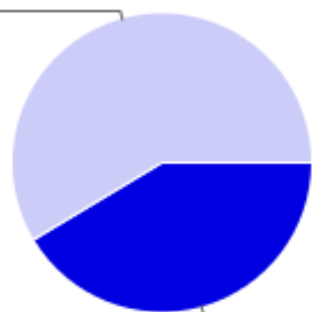


Dotazník- Zdravá výživa

Zapojenosť žiakov, rodičov, učiteľov, počet odpovedí: 186

Pohlavie:

žena/dievča [109]



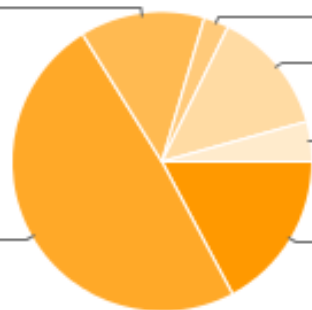
muž/chlapec [77]

muž/chlapec **77** 41 %

žena/dievča **109** 59 %

Koľko máte rokov?

od 14 do 16 [25]



od 17 do 30 [5]

od 31 do 50 [25]

viac [8]

do 10 [32]

od 11 do 13 [91]

do 10 **32** 17 %

od 11 do 13 **91** 49 %

od 14 do 16 **25** 13 %

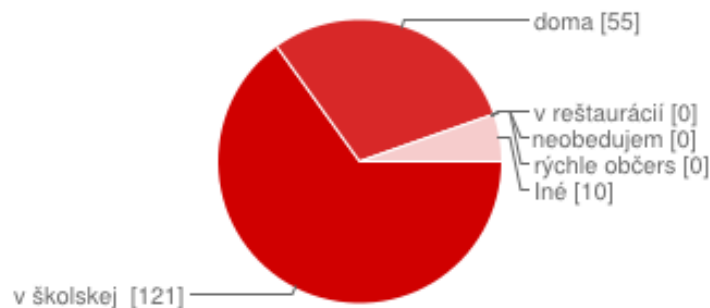
od 17 do 30 **5** 3 %

od 31 do 50 **25** 13 %

viac **8** 4 %

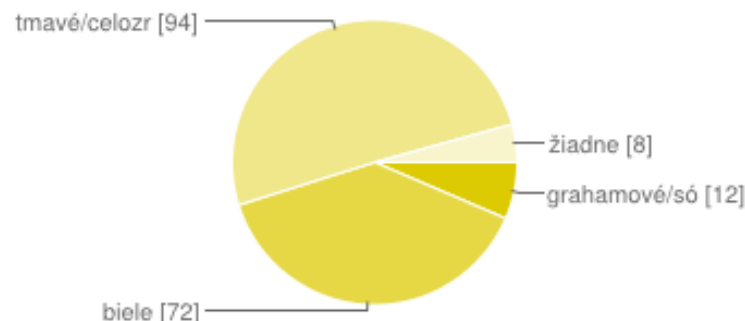
Strava zdravá? Tmavé – biele?

Kde sa stravujete?



v školskej jedálni, v závodnej jedálni	121	65 %
doma	55	30 %
v reštaurácii	0	0 %
neobedujem	0	0 %
rýchle občerstvenie, bufet	0	0 %
Iné	10	5 %

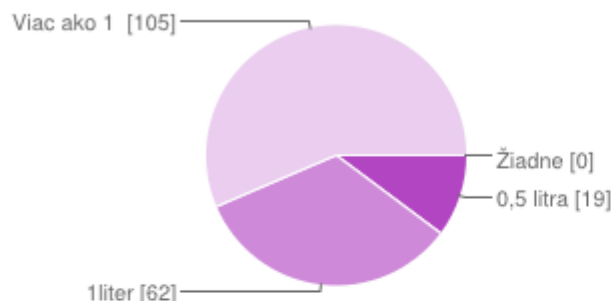
V obchode si vždy vyberieš pečivo:



grahamové/sójové	12	6 %
biele	72	39 %
tmavé/celozrnné	94	51 %
žiadne	8	4 %

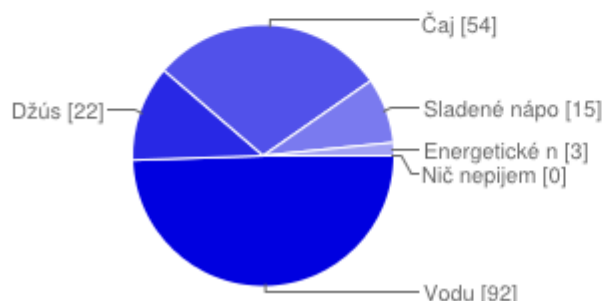
Správne pitné návyky?

Koľko tekutín vypiješ za deň?



Žiadne	0	0 %
0,5 litra	19	10 %
1liter	62	33 %
Viac ako 1 liter	105	56 %

Aký typ nápojov piješ najčastejšie?

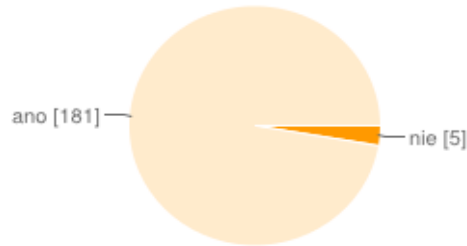


Vodu	92	49 %
Džús	22	12 %
Čaj	54	29 %
Sladené nápoje/Colové nápoje	15	8 %
Energetické nápoje	3	2 %
Nič nepijem	0	0 %

S potešením môžeme konštatovať, že väčšina respondentov dodržiava pitný režim a pije čistú vodu 😊

Rozumieme pojmom?

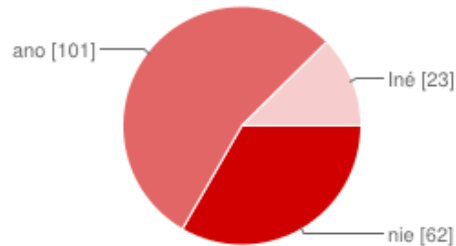
Rozumieš pojmu "plýtvanie potravinami"?



nie	5	3 %
ano	181	97 %

Ak už rozumieš pojmu "plytvanie potravinami", zodpovedz nasledovnú otázku

Napíš, či si aj ty niekedy plytval potravinami.



nie	62	33 %
ano	101	54 %
Iné	23	12 %

Iba piati respondenti neporozumeli pojmu plytvanie potravinami. Ale prekvapivé je číslo 101 opýtaných, ktorí si uvedomujú, že potravinami plytvajú. ☹

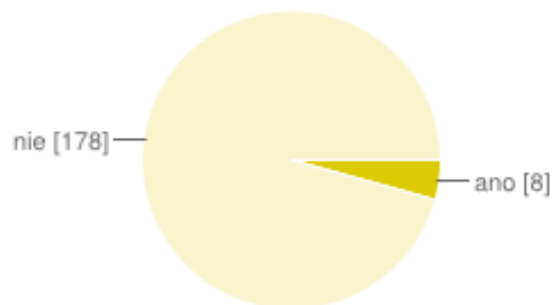
Napíš, ako konkrétne si plytval potravinami?

Najčastejšie sa opakujúce odpovede:

- dal som to zjesť otcovi alebo mama spláchla v záchode
- keď som bola chorá a nevládala som, tak som to musela vyhodiť, lebo ostatní, keď som chorá po mne nemôžu dojsť
- vyhodenie do smetí, do WC
- keď som mal jogurt, tak som nevyškrabkal všetko
- nedojedol som obed
- keď niekomu jedia oči, napr. keď si naberiem 3 žufanky polievky a nezjem ani jednu
- väčšinou som ich zabudla v taške a po dlhšom čase som ich vyhodila

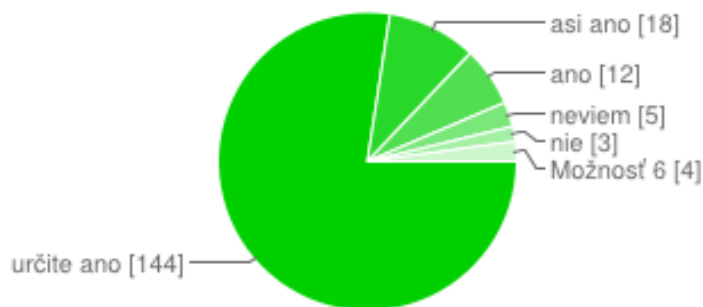
Zamyslenie sa na záver

Myslíš si, že všetci ľudia na svete majú rovnaké možnosti najesť sa ako ty?



ano	8	4 %
nie	178	96 %

Myslíš, že je správne, keď sa o tejto téme rozpráva a hľadajú sa riešenia, ako obmedziť plýtvanie potravinami?



určite ano	144	77 %
asi ano	18	10 %
ano	12	6 %
neviem	5	3 %
nie	3	2 %
Možnosť 6	4	2 %

Prieskumom sme zistili, že je dôležité o jedle hovoriť, hľadať zdravé možnosti stravovania sa a potravinami neplytvať!

•• 10 tipov ako obmedziť plytvanie potravinami v domácnosti ••

- 1. Plánovať svoje nákupy.**
- 2. Všímať si dátumy.**
- 3. Nemrhať peniazmi.**
- 4. Skontrolovať svoju chladničku.**
- 5. Správne skladovať potraviny.**
- 6. Zaviesť princíp rotácie.**
- 7. Nakladať si na tanier menšie porcie.**
- 8. Využívať zvyšky.**
- 9. Zamrazovať.**
- 10. Premeniť odpad na kompost.**

SEBAVÝCHOVA SPOTREBITEĽA:

zodpovednejším a uvedomelejším správaním predchádzať tvorbe potravinového odpadu

viac na: <http://www.opotravinach.sk/>

Názov školy	Základná škola
Adresa školy	Mariánska ul. 554/19, 971 01 Prievidza
Kontaktná osoba	Mgr. Dana Mihalovičová
Tel. číslo, e-mail	046 542 20 49, mihalovicova@marianska.sk
Súťažný príspevok pripravili	Mgr. Viera Jacková, Mgr. Viera Hegedüsová
Počet zapojených žiakov	215