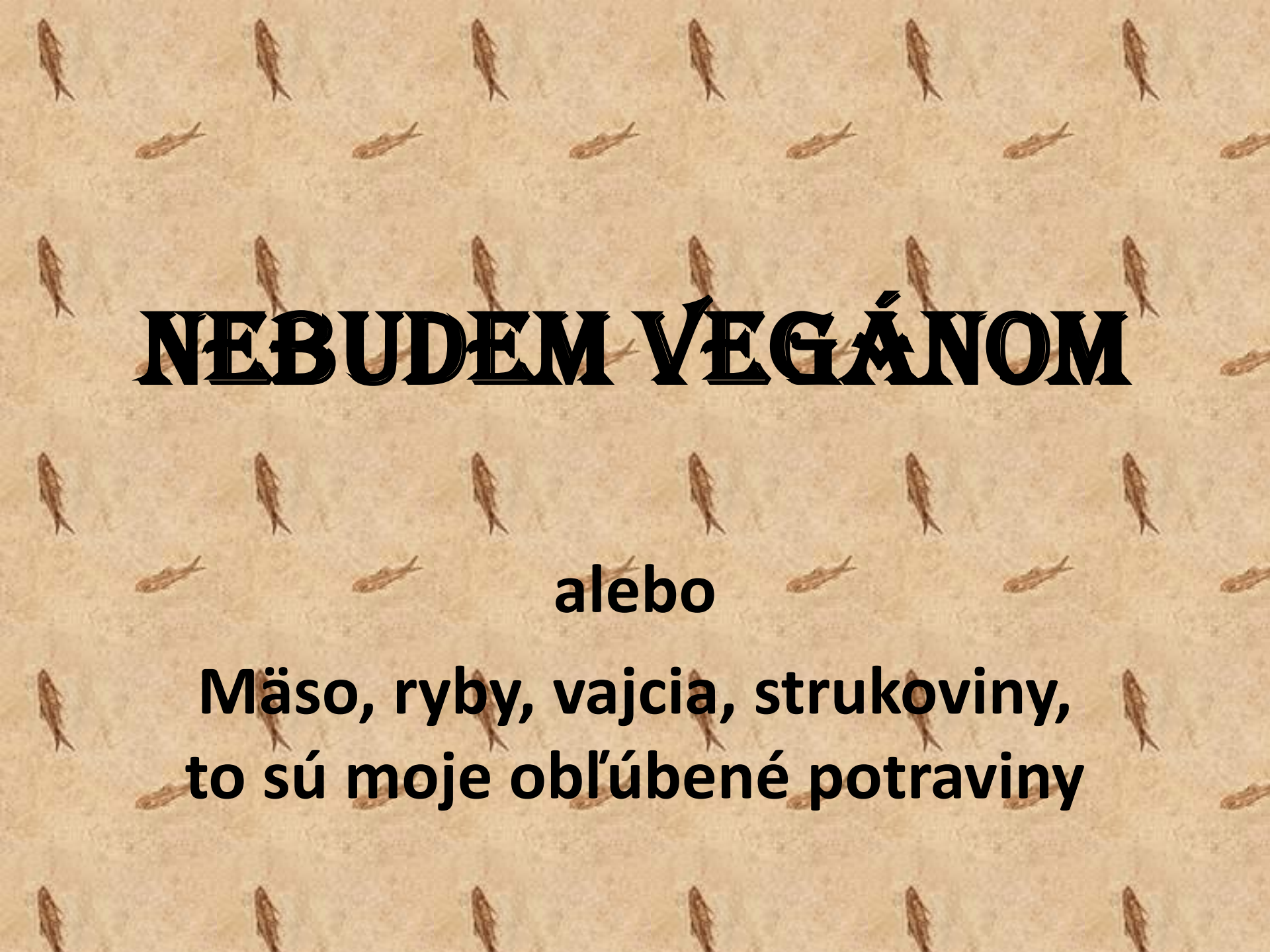




NEBUDEM VEGÁNOM

alebo

**Mäso, ryby, vajcia, strukoviny,
to sú moje obľúbené potraviny**

Aktivity realizované na našej škole pre túto tému:

- 1) Rozhlasová relácia k danej téme
- 2) Oboznámenie žiakov školy na hodinách a cez prestávky o plusoch a mínusoch konzumácie mäsa, rýb, strukovín a vajíčok
- 3) Ochutnávka špecialít z mäsa, rýb, vajíčok a strukovín vo vestibule školy s prezentáciou projektov na danú tému

1) Rozhlasová relácia k téme mäso, ryby, vajcia a strukoviny

Počet žiakov, pre ktorých bola aktivita určená: 237

Žiačka Dominika Kytková si pripravila stručnú reláciu do školského rozhlasu, v ktorej predstavila tému dňa.

Svojich spolužiakov zo všetkých ročníkov oboznámila so základnými informáciami o mäse, strukovinách, rybách a vajíčkach a zároveň všetkých pozvala cez veľkú prestávku do vestibulu školy na ochutnávku špecialít.

Pripravovala sa naozaj svedomito, o čom svedčí
aj jej sústredenosť, kým sa okolo nej v kuchynke
chystali rôzne špeciality.



2) Oboznámenie žiakov školy na hodinách a cez prestávky o plusoch a mínusoch konzumácie mäsa, rýb, strukovín a vajíčok

Počet žiakov zapojených do aktivity:

- prezentovali na hodinách: 2 žiaci
- prezentáciu si pozrelo: 237 žiakov

Počas vyučovacích hodín vo štvrtok sa žiaci Ivan Pastierik a Miroslav Jančo rozhodli žiakom priblížiť, aké je veľmi potrebné, aby sme jedli vyváženú stravu a prijímali do tela vitamíny aj zo živočíšnej stravy a zo strukovín.

Pripravili si prezentáciu na túto tému, ktorá mala 22 slidov, bola nenáročná a informácie z nej mohli predniesť žiakom od 5. až po 9. ročník.



Niečo z prezentácie...

Zloženie mäsa

- Pomer jednotlivých zložiek sa môže líšiť v závislosti od druhu, plemena a veku zvierat'a. Základom mäsa - kostrovej svaloviny - je svalové vlákno.
- Približné zloženie mäsa:
 - voda 65%
 - sušina 35%
 - bielkoviny 20%
 - tuky 14%
 - popoloviny 1%



Mäso, Ryby, Vajcia,
Strukoviny



Výhody rybacieho mäsa

- Dá sa nielen rýchlo a chutne pripraviť, ale je i ľahšie stráviteľná. Obsahuje dôležité stopové prvky, ktoré v inom mäse nenájdeme, najmä v mäse z morských rýb - vápnik, jód, železo, zinok a selén.

- V kuchynskej príprave jedál majú strukoviny široké uplatnenie
- V porovnaní s mäsom, strukoviny nevytvárajú škodlivú látku cholesterol, teda ich konzumácia je oveľa zdravšia
- Uskladnenie strukovín je veľmi jednoduché, a to buď semená v suchom vyzretom stave alebo vo forme sterilizácie, hlavne v zelenom nedozretom stave, ale taktiež vo forme zamrazovania.

Zloženie vajca

- plnohodnotné bielkoviny (12 %)
- tuky
- minerálne látky (Ca, P, Mg, Fe, S)
- vitamíny A, B, D, E
- voda (až 75 %)

3) Ochutnávka špecialít z mäsa, rýb, vajíčok a strukovín vo vestibule školy s prezentáciou projektov na danú tému

Počet žiakov, ktorí sa aktívne zapojili do prípravy aktivity: 27

Všetci žiaci VIII.A triedy sa dohodli na tom, že prinesú z domu potraviny, ktorými by mohli odprezentovať danú tému svojim spolužiakom. Priniesli nátierky rôzneho druhu, salámu, párky, paštéty, strukoviny a samozrejme pečivo.

Vo štvrtok ráno sa dievčatá v kuchynke pustili do príprav pohostenia pre žiakov školy a nachystali dobroty .

Na stoloch vo vestibule si žiaci mohli nájsť viacero druhov rybacej nátierky, salámový chlieb, párky, paštétové očka, rožky vo vajíčku a prezentáciu u nás najčastejšie pestovaných a využívaných strukovín.



Názov školy: Základná škola, Pribinova ul. 123/9 Nováky

Adresa školy: Pribinova ul. 123/9, Nováky 972 71

Kontaktná osoba: PaedDr. Zuzana Dikesová

tel. č. 0948 229 888

email: zuzana.dikesova@gmail.com

Žiaci: Ivan Pastierik, VIII.A

Adam Duchovič, VIII.A

Počet zapojených žiakov: pripravujúcich – 27

zapojených – 237

Téma: Mäso, ryby, vajcia, strukoviny

Celkový počet žiakov školy: 237