



**TUKY, CUKRY, SOĽ - VYHLÁSILI SME IM
BOJ**

TUKY, CUKRY, SOĽ - VYHLÁSILI SME IM BOJ-AKTIVITY



1. Ochutnávka pre rodičov
2. Detská konferencia - z každého rožka troška
3. Príprava jednoduchých nátierok s priloženými postupmi
4. Beseda s odborníkom

1. OCHUTNÁVKA PRE RODIČOV



Pani vedúca školskej jedálne
Mgr. Marika Lacková spolu s
kolektívom pani kucháriek
pripravila pre rodičov
občerstvenie z chutných
nátierok, ovocia a zeleniny
počas rodičovského
združenia. Samozrejme
nezabudla ani na **pitný režim**
a priložila **aj recepty**
jednoduchých, zároveň
zdravých nátierok pre
záujemcov, ktorým nátierky
chutili a chcú si ich pripraviť
aj doma.



2. DETSKÁ KONFERENCIA - Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



Žiaci 7. ročníka(60žiakov) – „odborníci pre zdravú výživu“, si po konzultácii s pani učiteľkou biológie (RNDr. Vierou Petnuchovou) pripravili prezentácie, postery, plagáty, propagačné materiály, ktoré **prezentovali** svojim rovesníkom **na vedeckej konferencii** (na hodine biológie) s cieľom informovať ich o „dobrých“ a „zlých“ tukoch, o zdravých cukroch a množstve soli, o potravinách, v ktorých sa nachádzajú, o náhradách, ktoré sú zdravšie a chutnejšie. Informácie žiaci čerpali z odbornej literatúry, z internetu, ale aj z vlastných skúseností a návykov z domáceho prostredia.

Žiaci „odborníci“ ako aj žiaci „publikum“ sa do svojich rolí veľmi vžili a takúto hodinu hrania rolí si chcú ešte zopakovať.



3. PRÍPRAVA JEDNODUCHÝCH NÁTIEROK S PRILOŽENÝMI POSTUPMI



Po predchádzajúcej „detskej konferencii“, kde sa žiaci 7. ročníka dozvedeli a konzultovali o **zdravých náhradách tukov, cukrov a soli**, si sami (žiaci 7.A triedy – 15 žiakov) podľa priložených receptov **zhotovili 2 chutné nátierky**, v ktorých použili **tavený a tvrdý syr, biely jogurt, surovú mrkvu, červenú repu, jablká, cesnak, orechy, citrónovú šťavu a bylinky**. Žiaci si nátierky aj vkusne naaranžovali na celozrnné pečivo. Všetkým ich vlastnoručne pripravená desiata **chutila a vraveli**, že si ich budú **pripravovať aj doma** s rodičmi. Recepty žiaci priložili aj do knihy receptov „Jablčníček“, ktorú sme zostavili v rámci aktivít k dennej téme „Zelenina a ovocie“. Tá bude rozmnožená a uložená v školskej knižnici, a takto k dispozícii **pre každú triedu**, aby si žiaci mohli **vyrábať zdravé dobroty** v škole, ale aj doma.



4. BESEDA S ODBORNÍKOM



V rámci týždňa zameraného na kampaň „Hovorme o jedle“ sa uskutočnila **beseda** žiakov 7. ročníka (73 žiakov) s Mgr. Vasilikovou zo **Strednej zdravotníckej školy** v Košiciach, od ktorej sa žiaci pútavou formou dozvedeli o **základných pravidlách zdravého stravovania**. Taktiež boli upozornení na nebezpečenstvo doplnkov výživy pre športovcov a študentov.



Základná škola Staničná

Staničná 13, 040 01 Košice

Koordinátorka: RNDr. Viera Petnuchová

Kontakt: tel. č. : 0915 967 371

Mail: viera.petnuchova@zsstanicnake.sk

Annamária Medvecká, Sofia Rošková – 7. ročník

Zapojení žiaci do aktivít: žiaci 7. a 8. ročníka (pribl. 120 žiakov), rodičia, p. kuchárky pod vedením vedúcej školskej jedálne, vedúca školskej knižnice

Denná téma: *Tuky, cukry soľ*

Počet žiakov školy: 735