



ZÁKLADNÁ ŠKOLA MARTINA KUKUČÍNA, SNP 1199/36, 026 01 DOLNÝ KUBÍN

Aktivity počas týždňa

„Hovorme o jedle“

14.10. – 18.10.

Pondelok – Chlieb, pečivo, obilniny, ryža, cestoviny

Pozývame Vás na Dni otvorených dverí v našej škole počas celého týždňa.

Pondelok 14.10.

- Pred vyučovaním vo vchode bloku A prezentácie o chlebe a ochutnávka pečiva
- Školské hlásenie na témy dňa
- 1.hod. 7.B – SPT – p. Šinálová – za pomoci babičiek pečenie chleba
- 1. hod. 6.C – p. Michaligová – beseda s p. Kratochvílovou – chlieb , obilniny
- 2. hod. 5.C – p. Michaligová – beseda – zdravé zeleninové šťavy, obilniny
- 2. hod. 5.B – p. Rázga – beseda s p. Kratochvílovou – chlieb , obilniny
- 3.hod. 5.B – OBN – p. Havčová – diskusia na tému čo mi chutí a čo nie
- 3.hod. 1.B – PRI – p. Jurčová – diskusia na tému zdravé a nezdravé, príprava a konzumácia zeleninových chlebíkov
- 3.hod. 3.D – MAT – p. Grobarčíková – dramatizovanie rozprávky, recepty v kuchárskych knihách
- 3.hod. 3.A – MAT – p. Durajová – dramatizovanie rozprávky, recepty v kuchárskych knihách, pečenie chleba
- 3. – 4.hod. 2.B – VYV – p. Zvadová – druhy strukovín, strom života - koláž
- 3. hod. 6.C – p. Rázga – beseda – zdravé zeleninové šťavy, obilniny
- 3. hod. 7.B – p. Šinálová – beseda s p. Kratochvílovou – chlieb , obilniny
- 4.hod. 8.E – OBN – p. Ťuchová – projekty na tému Potraviny zdroj života
- 4. – 5. hod. 1.C – VYV – p. Lakošítková – súťaž o naj chlebíkovo – zeleninový tanier, hodina zakončená detským aerobicom
- 4. hod. 6.B – p. Belková – beseda s p. Kratochvílovou – chlieb , obilniny
- 4. – 5. hod. 1.B – VYV – p. Jurčová – zhotovovanie potravinových pyramíd
- 5.hod. 2.C – HUV – p. Harmaniková – pravidlá zdravej výživy
- 7.hod. 8.E – NEJ – p. Havčová – projekty a prezentácie – tradičné i nové obilniny
- 14:00 3.D. – ŠKD – p. Ďaďová – pečenie chleba
- 14:00 2.C. – ŠKD – p. Vrabcová – nástenka – chleba, obilniny

Hlásenie v školskom rozhlase

Milé deti!

Pokúsme sa zamyslieť. Je okolo štvrtej popoludní. Vy ste práve prišli domov. “Čo máme zjesť” hladno sa spýtate. Je to niečo dobré pre vás? Hocičo, čo práve teraz vyzerá chutne? Záleží vari na tom čo jete?

Mnoho ľudí si už začína uvedomovať, že to, čo jeme, je veľmi dôležité. Lekári, zuby liečitelia, vedci, učitelia, mamičky i oteckovia, všetci si uvedomujú, že musíme jesť také potraviny, ktoré nás udržia pri zdraví. Každý hovorí o význame správnej výživy. Na minulej hodine sme hovorili o tom, čo pre nás jedlo znamená, čo má vplyv na to, akú potravu jeme, a čo vlastne výživa znamená.

V pozadí celého tohto záujmu je, že na svete je veľa ľudí, ktorí trpia ochoreniami z výživy, teda ochoreniami súvisiacimi s množstvom zjedenej potravy, alebo nejako inak súvisiacimi s potravou. Niektorí ľudiaedia veľmi sladké, slané a mastné a niektorí z nás sa jednoducho prejedajú.

Prejedaním môžu vznikáť zdravotné problémy .

So stravovaním najviac súvisia tieto ochorenia:

-cukrovka

-obezita

-kazivosť zubov

-vysoký krvný tlak

-srdcové príhody

-rakovina (prsníka, hrubého čreva, žalúdka)

Väčšina z nás ma v rodine niekoho, čo trpí na ochorenie z nesprávnej výživy. Máš aj ty v rodine niekoho, kto má niektorú z týchto chorôb?

Ak niekto v tvojej rodine na takéto ochorenie trpí, je riziko, že ho dostaneš aj ty. Neznamená to, že ak ješ jeden druh potravy, ochorieš.

Ochorenia z nesprávnej výživy sa však nejakým spôsobom na jedlo vždy viažu.

Ak sa u niekoho prejaví nejaké ochorenie, možno sa bude musieť obmedziť na istý druh jedál. Alebo zasa u niekoho môže k chorobe dôjsť preto, že isté druhy jedál je.

Ak máš nejakú zaujímavú hru, iste si dáš záležať na tom, aby ti dlho vydržala. Tvoje telo a zdravie sú tým najcennejším vlastníctvom, aké máš.

Máš na celý život len jedno-jediné telo. Ak nesprávne narábaš so svojimi vecami, môžeš si ich vymeniť, až si našetríš dosť peňazí. Telo však vymeniť nemožno. Preto sa treba oň starať.

Možno si myslíš, že ak si zdravý teraz, bude to tak navždy. Ak však spočítaš všetkých členov svojej rodiny a vo svojom okolí, ktorí trpia nejakou chorobou z nesprávneho stravovania, zistíš, že sa musíš začať chrániť už teraz. Uvedomuješ si, že ak si už teraz začneš všímať, čo ješ- a začneš sa starať o vlastné telo- možno ťa takéto ochorenie nepostihne?

Našťastie kvalitu života možno správnou výživou zlepšiť, pretože mnohé choroby sú len dôsledkami nezdravej výživy.

Vaši kamaráti z kolégia Zelenej školy

Jedálny lístok v našej školskej jedálni

Pondelok 14.10.

Polievka pšeničná so zeleninou a zemiakmi
Cereálna cestovina zapekaná so syrom a kečupom
Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou, ovocná šťava

Utorok 15.10.

Polievka paradajková so strúhanou mrkvou a lievankou
Zeleninový rezeň so sójovou drvinou, zemiaková kaša
Šalát jablkový s pomarančom, džús

Streda 16.10.

Polievka tekvicová so závärkou
Bravčový perkelt, halušky
Ovocný čaj

Štvrtok 17.10.

Polievka fazuľová s kyslou kapustou
Tilápia (ryba) na vidiecky spôsob, zemiaky, zeleninové obloženie
Ovocná šťava

Piatok 18.10.

Polievka portugalská
Buchty na pare plnené lekvárom, pudingová poleva
Čaj , jogurt

FAREBNÝ TÝŽDEŇ

Farby sú podľa plagátu k projektu „Hovorme o jedle“

Pondelok 14.10.	Zelená ako zdroj života
Utorok 15.10.	Oranžová ako ovocie
Streda 16.10.	Červená ako obaly potravín
Štvrtok 17.10.	Žltá ako slniečko
Piatok 18.10.	Fialová ako pohyb

Bližšie informácie nájdete na www.zsmkdk.sk → ZDRAVÁ ŠKOLA alebo FOTOGALÉRIA.





