Hovorme o jedle-
Cukry, tuky, soľ

ZŠ s MŠ Košarovce 16

Zrealizované aktivity

- 1. *Exkurzia do Solivaru Prešov*
- *2. Exkurzia do spoločnosti Agromix Sedliská*
- *3. Cukry verzus soľ*
- *4. Rande v krvi*
- *5. Pátračka u šiestakov*
- *6. Dúha plná chutí*
- *7. Odkiaľ máme cukor? Natočenie edukačného videa*
- *8. Zatočme s kalóriami!*
- *9. Slnečnice*
- *10. Kryštalizácia kuchynskej soli*
- *11. Vieš, koľko cukru vypiješ a zješ?*
- *12. Beseda so včelárom*

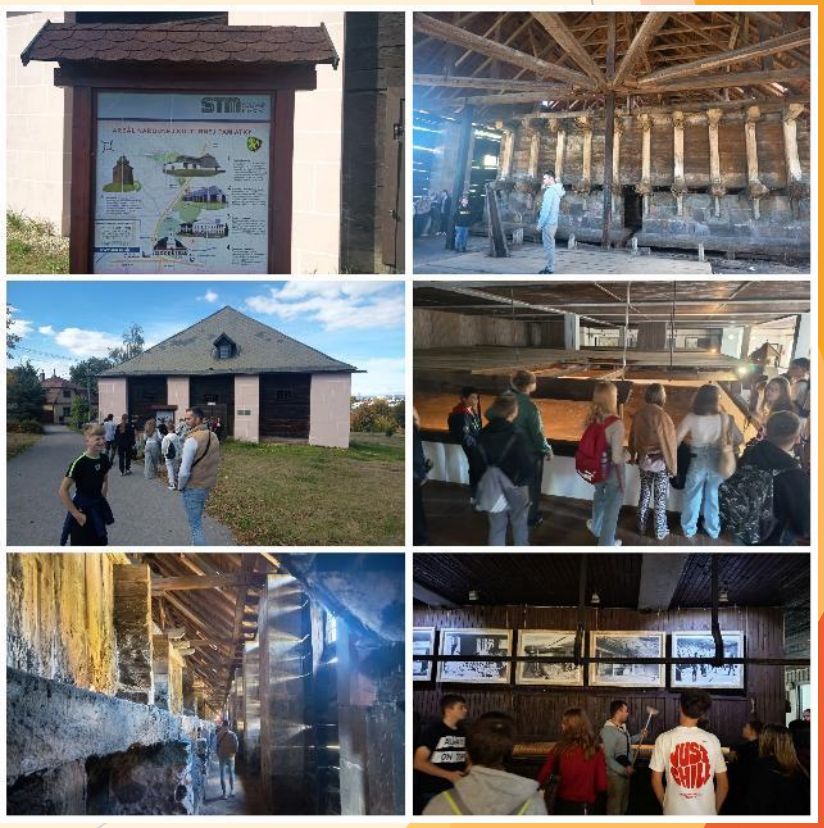
- 13. Upečme si muffinky
- 14. Prečo olej pláva na vode a med klesne nadol?
- 15. Ako soľ vajce nadvihla
- 16. Veľkí triediči
- 17. Grafické listy
- 18. Spisovatelia v akcii
- 19. Soľ nad zlato- divadelné predstavenie
- 20. S najmenšími o cukroch, tukoch a soli
- 21. Cukry a tuky- úniková hra
- 22. Mapová výzva
- 23. Detektívi cukru
- 24. Kahoot! olympiáda -Cukry, tuky, soľ
- 25. Čo si šiestaci pripravili, to si aj zjedli
- 26. Sladké ráno v osmičke
- 27. Nástenka na záver
- 28. Dobrú chuť! Finále aktivít Hovorme o jedle

1. Exkurzia do Solivaru Prešov

- *Predmet: Biológia*
- *Trieda: 7.A, 8.A, 9.A*
- *Počet žiakov: 38*

- **Týždeň Hovorme o jedle sme na našej škole zahájili exkurziou do Solivaru Prešov, kde sa žiaci mali možnosť dozvedieť viac o soli a o jej ťažbe v minulosti. Mali sme perfektného sprievodcu, ktorý nám veľmi pútavo porozprával o ťažkej práci v soľnej bani, ktorá neobišla ani malé deti a o ťažbe, pri ktorej pomáhali slepé, bledé a dokonca mäsožravé kone, čo bolo pre nás absolútne fascinujúce.**





Dozvedeli sme sa presný postup, ako ťažko sa soľ ťažila a ďalej spracovávala, ale aj to, aké dôsledky má jej ťažba v minulosti na život v meste Prešov a v jeho nielen blízkom okolí do dnešných čias.

V závere exkurzie sme si mohli ťažbu soli pozrieť aj na krátkom videu a žiaci mali možnosť spoznať aj rôzne produkty, ktoré tvorili sortiment Solivaru.

Prekvapivé bolo zistenie, že aj napriek tomu, že Slovensko má obrovské zásoby kamennej soli, všetku soľ, ktorá je nielen na našich stoloch, dováža zo zahraničia.



2. Exkurzia do spoločnosti Agromix Sedliská

- ***Predmet: Biológia***
- ***Trieda: 7.A, 8.A, 9.A***
- ***Počet žiakov: 38***
- **V spoločnosti Agromix mali žiaci 7., 8. a 9. ročníka možnosť nahliadnuť na polia a do ovocných sadov, kde sa pestujú marhule, broskyne a aktuálne zbiera úroda zo sliviek a z jabloní, pričom si sladké jablká mohli odtrhnúť, ochutnať a okamžite si zdvihnúť hladinu cukru v krvi, keďže naša obhliadka bola výdatná a vyžadovala veľa energie!**







- Pani riaditeľka nám spolu s pánom agronómom porozprávali o tom, čo pestujú, ako pestujú, aké sú úskalia práce poľnohospodárov, ako ovplyvnilo sucho tohtoročnú úrodu a ako ešte len ovplyvní aj tú budúcoročnú. Keďže sa tentoraz zaoberáme cukrom, tukmi a soľou, pýtali sme sa aj na pestovanie repky olejky. Keby ste si mysleli, že repku pestujú na výrobu stolového oleja, ste na omyle. Všetka repka sa spracováva ako prísada do palív!







3. Cukry verzus soľ

- *Predmet: triednická hodina*
- *Trieda: 3.A*
- *Počet žiakov: 14*

- *Naši tretiaci sa so svojou pani učiteľkou venovali zdravej výžive a uvažovali nad tým, ako ovplyvňuje cukor a soľ v strave naše zdravie.*
- *Triedenie pojmov im pomohlo porozumieť tomu, prečo ich k správnemu fungovaniu nášho tela potrebujeme, ale súčasne prečo je dôležité konzumovať ich s mierou.*





4. Rande v krvi- inscenačná hra

- ***Predmet: Biológia***
- ***Trieda: 7.A***
- ***Počet žiakov: 10***
- ***Na hodinách biológie sa momentálne venujeme obehovej sústave stavovcov, a teda aj človeka, a keďže cukor, tuky a soľ majú priamy vplyv na zdravie obehovej sústavy, zahrali sme si inscenačnú hru, kde sa v krvi nášho spolužiaka Jožka stretnú tieto tri živiny a svojím vzájomným rozhovorom zoznamujú žiakov s ich významom pre telo, ale i nepriaznivým vplyvom na zdravie. So siedmakmi hráme inscenačné hry veľmi často a je to efektívny spôsob, ako sa učiť a súčasne zabaviť.***





Rande v krvi

- Po výdatnom obede sa v Jožkovej krvi stretne Glukóza, Tuk a Soľ. Prešli si náročnou cestou tráviacou sústavou a v tenkom čreve sa konečne vstrebali do krvi. Teda až na tuk. Ten je taký veľký, že do krvi vstúpil až z miazgy, lebo do krvnej vlásočnice by sa ani náhodou nevtrepal.
- Rýchla a nepozorná Glukóza narazí na velikánsky Tuk a ten zasa narazí na jej kamošku Soľ, s ktorou spoločne vstúpili do krvi.
- **Glukóza:** Jemine, čo nedávaš pozor, Ty žltý obor!?
- **Tuk:** Ja že nedávam pozor, Ty malý poplašený cukor? Ty nevieš, že ja musím byť veľký, keďže som Jožkov najbohatší zdroj energie! Teba o chvíľočku na tú energiu premení a nebude tu po Tebe ani pamiatky, no ja, ja mu vydržím, zo mňa nebude hneď hladný ako z Teba!
- **Soľ:** Kamoši moji, nehádajte sa predsa. Všetci traja sme pre Jožka dôležití! Ty, Glukóza, si najrýchlejší zdroj energie! Keď má Jožko tréning, a potrebuje zabrať, Ty si ten cukor, ktorý sa okamžite vstrebe do krvi a rozštiepi v bunkách!
- **Glukóza:** Máš pravdu, milá Soľ! My jednoduché sacharidy, sme zdrojom rýchlej energie a sme palivo pre jeho mozog a svaly.
- **Tuk:** Ale keď to s Vami Jožo preženie, krásne sa premeníte na tuk a uložíte do tukového tkaniva pod kožou. Nehovorím ani o tom, že prehnané množstvo cukru v krvi poškodzuje Jožkove zdravie. Má nepekné akné, skoro sa mu urobia vrásky a bude mať vyššie riziko chorôb srdca a ciev. O pokazených zuboch ani nehovorím!

- **Soľ:** Ja som radšej ticho. Keď to preženie so mnou, jeho telo zadrží veľa vody, poškodia sa mu cievy, strašne sa bude potiť a bude stále smädný. Čipsy, fast food a solené oriešky, s tými to teda preháňať určite netreba!!!
- **Glukóza:** Milá Soľ, ale bez Teba by Jožko zdravý nebol. Potrebujte Ťa, aby mu správne fungovala nervová sústava, no a odkiaľ by mal chlór na výrobu kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku, keď nie z Tvojej molekuly?
- **Tuk:** Veru, veru, glukóza má svätú pravdu. Soľ je, veru, nad zlato, ale určite to s ňou netreba preháňať.
- **Soľ:** Ale ani s tukmi to netreba preháňať. Rastlinné oleje a živočíšne tuky ako masť, maslo, slanina, tie by nám v kuchyni chýbali, ale všetkého veľa škodí! Cholesterol upcháva cievy a my predsa nechceme, aby Jožko zomrel na infarkt alebo mozgovú mŕtvicu!
- **Glukóza:** Presne tak!!! Moja reč, milá soľ! Nezdravá strava ľuďom vážne poškodzuje zdravie, a tak je potrebné pamätať na jedno pravidlo: „Všetkého veľa škodí!“

5. Pátračka u šiestakov

- *Predmet: Biológia*
- *Trieda: 6.A*
- *Počet žiakov: 23*

V rámci tém týkajúcich sa rastlín pestovaných v záhradách a sadoch si šiestaci do školy priniesli rôzne druhy ovocia a zeleniny. Pripravili si ceduľky s názvami jednotlivých skupín ovocia a zeleniny a v skupinách pátrali po tom, ktoré druhy zeleniny patria k cibuľovej, hľuzovej, hlúbovej, plodovej a listovej zelenine a ktoré ovocie patrí k jadrovému, bobuľovému, kôstkovému a škrupinovému ovociu.











- ***Súčasne pátrali aj po cukroch a tukoch v nich. Informácie doplnili o minerálne látky a vitamíny, ktoré obsahujú a následne pred triedou prezentovali svoje zistenia, na základe ktorých zvyšok triedy triedil svoje ovocie a zeleninu k pripraveným tabuľkám.***



6. Dúha plná chutí

- ***Predmet: Výtvarné dielne***
- ***Trieda: vybraní žiaci 2. st.***
- ***Počet žiakov: 10***

Po šiestackej pátračke prinesené ovocie a zeleninu využili aj výtvarníčky na svojich výtvarných dielňach. Keďže jedným z výtvarných vyjadrovacích prostriedkov je farba, potriedili prinesené plody zo záhrad podľa farby a urobili krásnu voňavú dúhu. Kým jedna časť žiačok pracovala na dúhe, druhá časť zisťovala rebríček najsladšej zeleniny a najsladšieho ovocia a tretia skupina vypisovala ich názvy na výkresy. No a popri práci sme si hladinu cukru doplnili sladučkým hrozienkom.





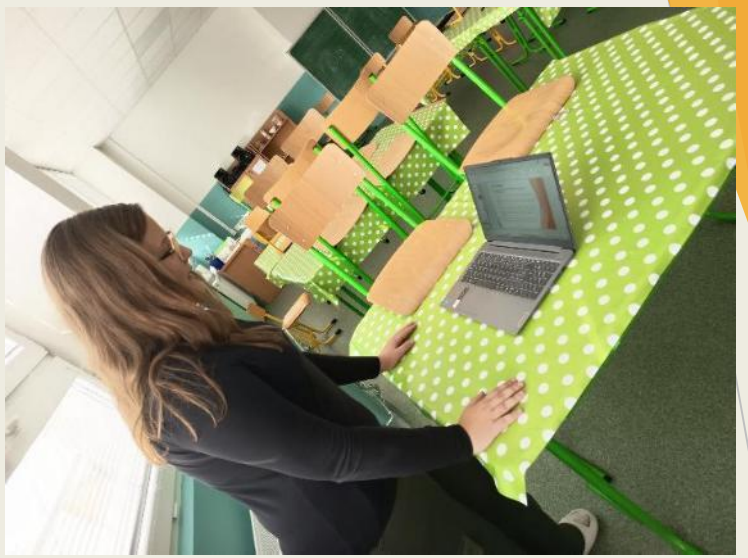
7.Odkiaľ máme cukor?



- *Predmet: Biológia/Fyzika*
- *Trieda: 8.A*
- *Počet žiakov: 21*

- *So žiakmi 8. ročníka sme zodpovedali na túto otázku veľmi rýchlo, keďže fotosyntéze sa venujeme súbežne aj na hodinách biológie, aj na hodinách fyziky. Rozhodli sme sa, že natočíme edukačné video o tomto zložitom biochemickom procese, pri ktorom vzniká glukóza. V úvode našej aktivity sme si pozreli prezentáciu o cukroch. Vysvetlili sme si, že sacharidy a cukry nie je úplne to isté.*
- *Sacharidy sme si rozdelili na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy, vysvetlili sme si, aký je medzi nimi rozdiel, v akých potravinách sú obsiahnuté, a z ktorých rastlín ich získavame.*

- Nasledovala príprava rekvizít, rozdelenie úloh a príprava a skúška textu. Každý prišiel oblečený v dohodnutej farbe, každý chytil do ruky svoju rekvizitu, vysvetlili sme si, ako budeme postupovať pri natáčaní a už to išlo. Natočiť viac/menej bezchybnú verziu, nebolo až také rýchle a ľahké, ale podarilo sa!
- Každý fotosyntézu pochopil a porozumel nielen tomu, ako a za akých podmienok prebieha, ale aj tomu, že okrem glukózy pri nej vzniká aj kyslík, bez ktorého by život na Zemi nemohol existovať.





8. Zatočme s kalóriami!

- *Predmet: Telesná výchova*
- *Trieda: 3.A*
- *Počet žiakov: 14*

Tretiaci na telesnej výchove síce pálili kalórie, ale trochu inak ako obyčajne.

Mali k dispozícii rôzne potraviny a nápoje, ktoré sú u detí obľúbené, pričom sme im zistili, ako dlho a akým spôsobom ich naše telo spáli. Vybrali si potravinu alebo nápoj, spôsob, akým ju budú páliť a v skupinách behali, skákali, robili drepy, kliky presne v takom tempe a tak dlho, aby to zodpovedalo času, za ktorý naše telo dané množstvo potraviny či nápoja spracuje na energiu.

Mali príležitosť zistiť, že sedavý spôsob života vedie k obezite práve z toho dôvodu, že telo prijaté kalórie nespáli tak bleskovo ako pri športe, ale ukladá si ich do tukových zásob.



9. Slnečnice



- *Predmet: Výtvarná výchova*
- *Trieda: 2.A, 4.A*
- *Počet žiakov: 20*
- *Druháci a štvrtáci sa na výtvarnej výchove venovali problematike cukrov, tukov a soli v rámci témy Slnečnice. Triedili potraviny podľa toho, ktorú z týchto živín obsahujú v najväčšej miere a uvažovali nad tým, prečo sú v našej strave potrebné a na druhej strane prečo by sme mali dávať pozor na to, aby ich v našom jedálničku nebolo priveľa. Následne sme sa zamerali na tuky, rozdelili sme ich na živočíšne a rastlinné a nakoniec sme sa rozprávali o tom, ako a z čoho získavame stolové oleje. Ukázali sme si slnečnicový olej a porozprávali sa o tom, že sa získava zo semien slnečnice. Výsledkom bola tvorba žiarivých slnečníc kombináciou výtvarných techník.*









10. Kryštalizácia kuchynskej soli

- ***Predmet: Biológia***
- ***Trieda: 9.A***
- ***Počet žiakov: 8***
- ***Deviataci sa v rámci témy Minerály a horniny naučili rozoznávať minerály od hornín a spomedzi vzoriek rozpoznať kamennú soľ. Učili sme sa o tom, že minerály kryštalizujú a ich vlastnosti a vzhľad priamo súvisia s ich kryštálovou štruktúrou. Následne sme si pripravili nasýtené roztoky soli, ktoré sme naliali do farebných odparovacích misiek a nechali na parapete okna. V pondelok sme pripravili roztoky a o pár dní sme už pozorovali krásne kryštály kamennej soli. Práve procesom odparovania vody a kryštalizáciou soli na dne plytkých nádrží sa v teplých prímorských oblastiach získava morská soľ, a vákuovým odparovaním vody zo soľanky a jej následnou kryštalizáciou sa zasa získava najčistejšia forma kuchynskej soli.***





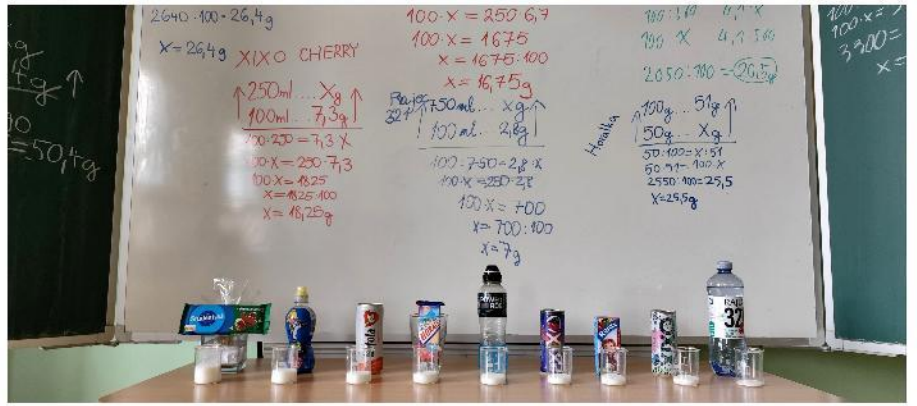
11. Vieš, koľko cukru vypiješ a zješ?

- ***Predmet: Matematika***
- ***Trieda: 8.A***
- ***Počet žiakov: 21***

V obchode, kde naši žiaci po vyučovaní nakupujú, sme zistili, ktoré nápoje a ktoré sladkosti sú medzi nimi najpopulárnejšie. Na hodine matematiky ôsmaci zisťovali obsah cukru v týchto produktoch a následne trojčlenkou zisťovali, koľko cukru je v celom balení. Na digitálnych váhach navážili zistené množstvo cukru a nakoniec produkty usporiadali od najsladšieho po ten, ktorý obsahuje najmenej cukru.

Ich zistenia boli zarážajúce a veríme, že si konečne žiaci uvedomia, že konzumovať denne tieto sladké nápoje a sladkosti je naozaj hazard so zdravím.







12. Beseda so včelárom

- *Predmet: Biológia*
- *Trieda: 5.A, 6.A*
- *Počet žiakov: 41*
- *Kto Vám o včielkach a o ich produktoch vrátane medu povie viac, ako sám pán včelár? Do našej školy sme pozvali pána včelára, ocka našich žiačok, ktorý žiakom 5. a 6. ročníka porozprával o včielkach. Rozprával o živote v úli, o robotniciach, trúdoch a o kráľovnej, o zložení medu, druhoch medu, o procese vzniku medu, o liečivom propolise, perge, vosku. Porozprával nám kopec zaujímavostí zo života včiel. Vedeli ste, že na lyžičke medu pracovalo celý svoj život 12 včielok? Alebo že kráľovná žije aj niekoľko rokov, pričom robotnica maximálne 6 týždňov a doslova sa upracuje k smrti?*









- *Pán včelár nám ukázal aj rôzne pomôcky včelárov a vysvetlil nám, ako sa používajú. Ukázal nám aj to, ako sa pripravuje propolisová tinktúra a vysvetlil nám, prečo med nepridávame do horúceho čaju, ale radšej počkáme, kým vychladne ideálne na 45°C. V závere pán včelár odpovedal na otázky našich žiakov, ukázal im živé včielky a umožnil im vyskúšať si svoje včelárske oblečenie.*

13. Upečme si muffinky

- Trieda: ŠKD
- Počet žiakov: 15

Naša pani vychovávateľka je vychýrená cukrárka a pekárka, a tak vzala svoje detičky z ŠKD do našej krásnej kuchynky a naučila ich piecť lahodné a hlavne zdravé ovocné muffinky s minimom sacharózy. Biely cukor čiastočne nahradili banánmi a jabĺčkami. Deti sa veľmi tešili, pretože každý priložil ruku k dielu a chutné malé koláčiky boli výsledkom ich spoločnej práce.



14. Prečo olej pláva na vode a med klesne nadol?

- ***Predmet: Fyzika***
- ***Trieda: 6.A***
- ***Počet žiakov: 22***
- ***Šiestaci sa na hodinách fyziky okrem iného zaoberajú aj vlastnosťami kvapalín, a tak sme si posvietili na to, prečo tuk v polievke pláva na jej hladine a prečo med klesá na dno pohára. Pomocou odmerných valcov sme si precvičili meranie objemu kvapalín a postupne sme do kadičiek naliali vodu, do nej priliali med a nakoniec sme tam opatrne prilievali olej. Každá kvapalina sa nám v kadičkách pekne uložila podľa hustoty a my sme si následne vysvetlili, čo to vlastne tá hustota je. Súčasne sme sa rozprávali o cukroch, tukoch a soli a o ich význame pre zdravie človeka, ale aj o rizikách spojených s ich nadmernou konzumáciou.***



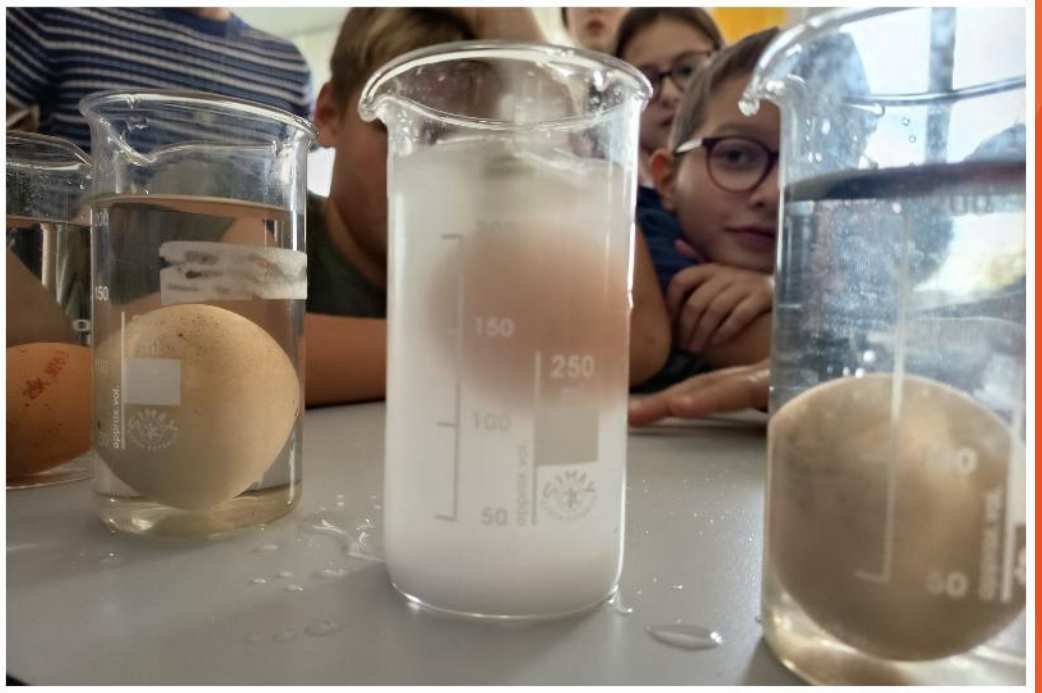




15. Ako soľ vajce nadvihla

- ***Predmet: Fyzika***
- ***Trieda: 6.A***
- ***Počet žiakov: 22***
- ***Šiestaci sa na fyzike zoznámili s novou fyzikálnou veličinou, ktorou je hustota, a tak sme riešili problémovú úlohu. Najprv sme si slepačie vajíčka, ktoré sú okrem bielkovín aj zdrojom tukov, vložili do kadičiek s rovnakým objemom vody. Spomedzi vajíčok sme vybrali to, ktoré nebolo čerstvé a vysvetlili sme si, prečo sa také vajíčko vo vode namiesto potopenia vznáša. Vychádzajúc z poznatkov, ktoré nadobudli pri predchádzajúcej aktivite mali navrhnúť spôsob, akým by sme potopené vajíčka dostali tesne pod hladinu, pričom môžu použiť jednu zo živín, ktorým sa celý týždeň venujeme. Po chvíľke bola záhada vyriešená a žiaci prišli na to, že ak zväčšíme hustotu vody pridaním soli, vajíčko dostaneme k hladine.***





16. Veľkí triedičí

- ***Predmet: Triednická hodina***
- ***Trieda: 9.A***
- ***Počet žiakov: 8***
- ***Tematike cukrov, tukov a soli sa podrobne venovali žiaci 9. ročníka na triednickej hodine. Najprv roztriedili rôzne potraviny podľa obsahu spomínaných živín, a potom triedili pojmy a obrázky, ktoré súviseli s cukrami, tukmi a soľou. Zistili aj to, že nadmerné solenie spôsobuje opuchy nôh zadržiavaním vody v tele, kôrnatenie ciev; cukry sú príčinou depresií, zlého spánku či zhoršenia akné a LDL cholesterol a triglyceridy sú priamou príčinou srdcovo-cievnych ochorení.***





17. Grafické listy

- *Predmet: Výtvarná výchova*
- *Trieda: 9.A*
- *Počet žiakov: 8*
- ***Deviataci tvorili grafické listy, na ktorých sa venovali tematike jedla. Zvolili sme si techniky tlače z výšky, a to linoryt a tlač z kartónu. Výsledné grafické listy budú súčasťou veľkej nástenky, ktorá bude jedným z troch výstupov aktivít realizovaných na škole počas týždňa Hovorme o jedle.***



18. Spisovatelia v akcii

- ***Predmet: Slovenský jazyk a literatúra***
- ***Trieda: 8.A***
- ***Počet žiakov: 21***
- ***Žiaci ôsmeho ročníka sa pustili do spracovania našej témy v literárnej podobe. Písali najmä básničky, ale aj úvahy o cukroch, tukoch a soli, ktoré boli aj vtipné, ale aj poučné, lebo žiaci v nich nezabudli poukázať na potrebu striedmosti pri konzumácii týchto živín.***



19. Soľ nad zlato

- *Predmet: Slovenský jazyk a literatúra*
- *Trieda: 3.A*
- *Počet žiakov: 13*
- *Tretiaci so svojou triednou pani učiteľkou nacvičili divadielko na rozprávku Soľ nad zlato. Na výtvarnom krúžku si vyrobili krásne korunky, pani učiteľka im pripravila scenár, ktorý doplnili spevom a tancom, a parádne divadielko bolo na svete. Poviem Vám, že pri speve nám naskakovali zimomriavky. Tretiaci divadielko zahrali našim najmenším prváčikom, no a vystupovali aj pre druhákov a štvrtákov.*











20. S najmenšími o cukroch, tukoch a soli

- ***Predmet: triednická hodina***
- ***Trieda: 1.A***
- ***Počet žiakov: 17***
- ***Ani našich malých prváčikov sme z aktivít nevynechali, a tak sa s nimi ich pani učiteľka rozprávala o rôznych potravinách, ktoré obsahujú cukry, tuky a soľ. Deti si potraviny roztriedili a rozprávali si aj o zdravotných problémoch vyplývajúcich z konzumácie týchto potravín v nadmernom množstve.***





21. Cukry a tuky- úniková hra

- *Predmet: Slovenský jazyk a literatúra*
- *Trieda: 7.A*
- *Počet žiakov: 10*
- *Siedmaci v rámci aktivít Hovorme o jedle hrali na slovenčine v skupinách únikovú hru Cukry a tuky, ktorej cieľom bolo prepojiť otázky zdravého životného štýlu s úlohami zo slovenského jazyka. Víťazný tím získal stratený kľúč od jedálne, takže keby nie šikovných siedmakov, sme v tento deň bez obeda ;)*
- *Hra bola zostavená tak, aby nebola o rýchlosti a súťaživosti, ale o spolupráci a spoločnom uvažovaní a aby poukázala na to, že cukry a tuky sú síce dôležité živiny, no nesmieme to s nimi preháňať!*





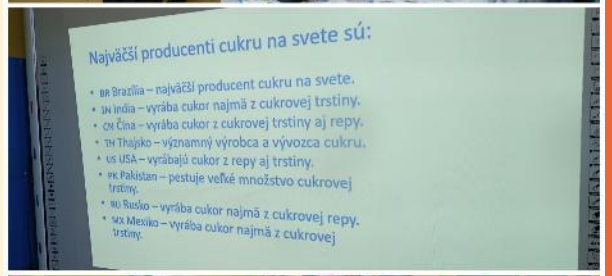


22. Mapová výzva

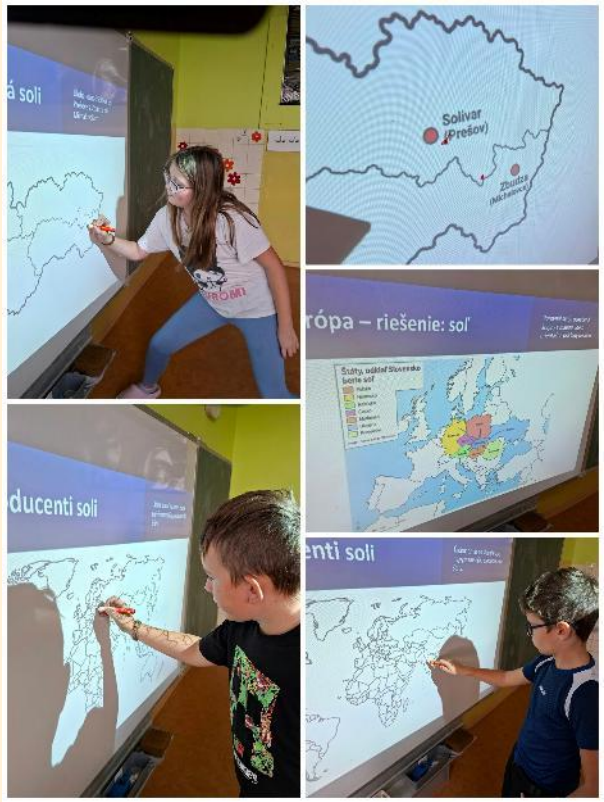
- *Predmet: Geografia*
- *Trieda: 5.A, 6.A*
- *Počet žiakov: 39*
- *Piataci a šiestaci na hodinách geografie pracovali na mapovej výzve Kde nájdeš cukry, tuky, soľ? Na základe prezentácie v atlasoch hľadali miesta na Slovensku, ktoré priamo súvisia s náleziskami soli, či s prípravou cukru a lisovaním rastlinných olejov. Tieto miesta označovali na slepej mape a porovnávali s ich skutočnou polohou na mape.*
- *Následne sa z prezentácie dozvedeli odkiaľ dovážame tieto tri potraviny a takisto sa tieto krajiny snažili označiť na slepej mape.*
- *Nemilé bolo zistenie, že pri soli a rastlinných olejoch sme úplné závislí od ich dovozu a zavretím cukrovaru v Trenčianskej Teplej už do našej krajiny budeme musieť dovážať aj časť cukru.*













23. Detektívi cukru



- ***Predmet: Chémia***
- ***Trieda: 7.A***
- ***Počet žiakov: 10***

Siedmaci po množstve cukru v sladených nápojoch pátrali na hodine chémie. Sladené nápoje sú nielen medzi deťmi v dnešnej dobe veľmi obľúbené, pričom si často neuvedomujeme, aký devastačný vplyv má ich nadmerná konzumácia na naše zdravie.

Siedmaci si tak popri ôsmakoch posvietili na ďalšie sladené nápoje a prepočítavali množstvo cukru na celý objem fľaše alebo plechovky. Svoje zistenia, výpočty a váženia zaznamenávali do prehľadných tabuliek v pracovnom liste. Následne zisťovali, ktorý nápoj obsahuje najviac cukru a tým pádom by sme sa mu mali vyhýbať oblúkom, teda, pokiaľ nepotrebujeme podať vrcholový športový výkon.



24. Kahoot! olympiáda- Cukry, tuky, soľ

- **Predmet: Biológia**
- **Trieda: 5.A, 6.A, 7.A, 8.A, 9.A**
- **Počet žiakov: 78**
- **V rámci našej dennej témy žiaci každej triedy na 2. stupni súťažili v Kahoot! kvíze Cukry, tuky, soľ. Kvíz bol realizovaný v každej triede s prihliadnutím na vek súťažiacich, pričom najmladší žiaci mali aj skúšobné kolo, najstarší išli hneď naostro a svižnejším tempom. Každá trieda mala víťaza, ktorý dostal sladkú odmenu a postúpil do školského kola. Kahoot! kvíz deti doslova milujú a častokrát ho hrajú s neskutočným zapálením a radosťou. Pridaná hodnota je to, že sa pri ňom aj veľa naučia.**



- Víťazku školského kola vyhlásime a odmeníme pri zhodnotení všetkých aktivít týždňa Hovorme o jedle pred všetkými žiakmi a učiteľmi našej školy.











25. Čo si šiestaci pripravili, to si aj zjedli

- *Predmet: Triednická hodina*
- *Trieda: 6.A*
- *Počet žiakov: 20*

Po roku sme sa so šiestakmi pri príležitosti Hovorme o jedle opäť stretli na triednickej hodine v našej kuchynke a tentoraz sme rozšírili portfólio našich pomazánok. Obložili sme si mäsový tanierik a pripravili rybaciu, bryndzovú, vajíčkovú a cesnakovú nátierku. V kuchynke sme už boli varení-pečení a už nám to išlo od ruky. Každý vedel, čo má robiť a práca nám išla ako po masle. Vajíčkovú nátierku sme vytuningovali vyšľahaním, takže bola jemná ako pena. Spoločne sme si vychutnali, čo sme si pripravili a pár skalných, ktorí so mnou zostali a upratali kuchynku, čakalo chutné sladké a slané prekvapenie.







26. Sladké ráno v osmičke

- Prestávka
- Trieda: 8.A
- Počet žiakov: 21

- Naša šikovná ôsmačka inšpirovaná aktivitami Hovorme o jedle si pre svojich spolužiakov pripravila sladké prekvapenie. Koláčik posypaný ovocím bol výborným štartom do náročného školského dňa. Sladké raňajky zaiste v triede potešili a my sme sa potešili tiež z takejto krásnej iniciatívy našej žiačky.





27. Nástenka na záver

- *Predmet: Výtvarná výchova*
- *Trieda: 9.A*
- *Počet žiakov: 8*



- *Deviataci mali v závere týždňa Hovorme o jedle ťažkú úlohu, a to z výtvarných prác a pomôcok, ktoré nám slúžili pri aktivitách o cukroch, tukoch a soli, urobiť jednu veľkú nástenku na hlavnú chodbu, na ktorej bude zhrnutie najdôležitejších faktov, o ktorých sme si v rámci našej dennej témy hovorili. Celú hodinu sme strihali, lepili, triedili pojmy, vyberali najkrajšie práce, ktoré by text krásne doplnili a myslím, že naše finálne dielo nemá chybu. Čo poviete?*

28. Dobrú chuť! Finále aktivít Hovorme o jedle

- **Všetci v škole prítomní žiaci 1. a 2. stupňa ZŠ**

Prežili sme týždeň aktivít Hovorme o jedle na tému **Cukry, tuky, soľ**, a tak sme sa s koordinátorkou nášho školského parlamentu a s pani riaditeľkou rozhodli, že ho ukončíme veľkým prekvapením pre našich žiakov. Od skorého rána pár učiteľov a žiakov pripravovalo chutnú desiatu pre celú našu ZŠ. Pripravili sme všakovaké nátierky, vajíčkový šalát, obložené taniere, džemové jednohubky, sladké hrozienko, na veľkej prestávke sme žiakom poďakovali za ich aktívnu účasť na aktivitách Hovorme o jedle a pozvali sme ich na výnimočnú desiatu. Žiaci sa nesmierne tešili, s obrovskou chuťou sa pustili do dobrôt na stole a o pár minút bolo všetko fuč. Veľmi, veľmi sa tešíme, že sa nám podarilo urobiť chutné a ešte aj prekrásne pohostenie pre našich žiakov a učiteľov, pri príprave ktorého sme naviac zažili aj kopec zábavy. Spolupráca bola skvelá, jedlo bolo výborné, decká boli šťastné, učitelia spokojní, no lepšie sme tento týždeň zavŕšiť naozaj nemohli!














ZLATO














RÝŽOVÁ
MÄTIEVKA


ČESNAKOVÁ
MÄTIEVKA










DROGY


DOPRAVNÁ
BEZPEČNOSŤ
ZMENIŤ
JOKO

Hovorme o jedle 2026

- Názov školy: Základná škola s materskou školou Košarovce 16
- Typ školy: základná škola s materskou školou
- Adresa školy: Košarovce 16, 094 06 Košarovce
- Počet žiakov zapojených do aktivít: 130
- Najaktívnejšia trieda: 6.A, 23 žiakov
- Denná téma: Cukry, tuky, soľ
- Počet žiakov ZŠ: 134