

ZDRAVÁ PĚTKA

V pondělí 5.11. 2012 se děti z přípravné třídy, 1.,2. a 3.roč. seznámily se vzdělávacím programem Nadačního fondu Albert „Zdravá Pětka“. Lektorka dětem podrobně vysvětlila pět pater pyramidy zdravé výživy, zásady pravidelného stravování v pěti denních porcích a zdůraznila pitný režim. Děti si postavily pyramidu zdravé výživy, ochutnaly oslazenou vodu s 5-ti kostkami cukru v jednom kelímku a podle obrázků samy rozeznaly pravidla stravování. Potom si prakticky vyzkoušely používání jednoho ze smyslů a pouze podle chuti ochutnávaly dílky ovoce a zeleniny. Na závěr si poskládaly a snědly postavená zvířátka, které si udělaly z ovoce a zeleniny. Během těchto dvou hodin jednotlivé skupinky sbíraly penízky se zdravou pětkou. Vyhodnotily si, která skupinka získala pěttek nejvíce. Vítěz vyhrál plnou mísu ovoce a zeleniny. Se vzdělávacím programem se o týden později seznámili i žáci 4. a 5.roč.

„Zdravá Pětka“ je unikátní celorepublikový vzdělávací program pro základní i mateřské školy. Je zaměřen na zdravý životní styl, především v oblasti zdravého stravování. Lektoři Zdravé Pětky seznamují žáky v rámci dvouhodinového bloku zábavnou a interaktivní formou se zásadami zdravého stravování. Cílem hodiny je motivovat děti k automatickému přijetí zásad zdravé výživy a jejich přirozenému začlenění do životního stylu. Nadační fond Albert poskytuje školám vzdělávací program zdarma a přihlásit se může každá základní škola. Formou her a soutěží dětí získávají pozitivní vztah ke konzumaci ovoce a zeleniny. Snahou je, aby děti nejedly ovoce a zeleninu, protože „se to musí“, ale proto, že jsou nedílnou součástí našeho jídelníčku stejně jako pečivo nebo mléčné výrobky.