

špeciálne číslo  
šk. r. 2019/2020

# LUSKÁČIK

Základná škola Kulíškova 8, 821 08 Bratislava  
www.zskuliskova.sk



**NAUČME SA  
ŽIŤ ZDRAVO**

Zdravý olovrant pod čerešňou

O jedle na hodinách anglického jazyka

O zdravej výžive na hodinách nemeckého jazyka

Tajničky

Slogany



ilustrácia: Michal Pollák, VI.A

Beseda o zdravej výžive

Energetická hodnota potravín

Exkurzia žiakov do ovocného sadu v Dunajskej Lužnej

Zdravé stravovanie na hodinách techniky

Ako povedať dobrú chuť?

Návšteva v školskej knižnici

# Editoriál

Súčasťou práce našej školy je príprava a realizácia projektov. Účasť na projekte prináša žiakom nové výzvy, formy sebareprezentácie názorov či postojov.

Dnešné špeciálne číslo nášho školského časopisu venujeme téme „Zdravá výživa a boj proti obezite“, pričom jeho podstatnou časťou bude informácia a prezentácia žiackych prác – výtvarných či slohových vo vzťahu k predmetnej téme.

Naša škola realizovala na jeseň 2019 projekt „Naučme sa žiť zdravo“ v rámci grantovej výzvy „Zdravie na tanieri 2019“, ktorú vyhlásilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR.

Cieľom nášho projektu, aktivít bolo:

- motivovať deti a žiakov k zmene stravovacích návykov sprievodnými výchovno-vzdelávacími aktivitami smerujúcimi k zdravšej voľbe regionálnych potravín. Spoločným menovateľom je prevencia obezity,
- zmodernizovať prostredie v škole pre správny pitný režim,
- zvýšiť informovanosť žiakov v mladšom a staršom školskom veku o rizikách nadváhy a obezity a poukázať na možnosti prevencie so zameraním na zdravý životný štýl.

Téma projektu je vysoko aktuálna vzhľadom na nárast počtu detí s nadváhou. Najlepšou a najefektívnejšou liečbou akéhokoľvek ochorenia, teda aj obezity, je prevencia.

Prevenciou je v tomto prípade vyváženosť príjmu i výdaja energie, ktorou sa dá predísť nárastu hmotnosti. Dôležitú úlohu hrá zdravý spôsob života založený na zdravej strave a pohybových aktivitách.

Naša škola má aj triedy so športovým zameraním. Práca na projekte bola pre väčšinu žiakov poučná a obohacujúca a my Vás týmto pozývame do galérie žiackych prác žiakov našej školy, aby sme Vám prezentovali, ako si žiaci poradili s niektorými projektovými aktivitami.



Ing. Marta Rovná a Mgr. Jana Charvátová  
koordinátorky projektu „Naučme sa žiť zdravo“

# Obsah

Editoriál .....	1
Beseda o zdravej výžive .....	3
Exkurzia žiakov do ovocného sadu v Dunajskej Lužnej .....	4
O jedle na hodine anglického jazyka .....	5
O zdravej výžive na hodine nemeckého jazyka .....	6
Návšteva v školskej knižnici, tajnička .....	7
Zdravý olovrant pod čerešňou .....	8
Zdravé stravovanie na hodinách techniky, tajnička .....	9
Energetická hodnota potravín, riešenie tajničiek .....	10
Ako povedať dobrú chuť?, slogany .....	11



ilustrácia: Sára Forrová a Kristína Kaňuščáková, V.B

# Beseda o zdravej výžive

Na našej základnej škole sme mali my, žiaci druhého stupňa, v rámci projektu „Naučme sa žiť zdravo“ besedu o zdravom stravovaní a zdravom životnom štýle. Projekt je realizovaný v rámci grantovej výzvy MŠVVaŠ SR - Zdravie na tanieri 2019. Besedu viedli lektorky z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva hlavného mesta Bratislavy Mgr. Zuzana Klinčáková a Mgr. Katarína Blažová. So spolužiačkou sme sa zahrali na redaktorky a urobili sme medzi sebou rozhovor na tému zdravá výživa, pričom sme využili vedomosti získané z besedy.



*Kristína Kvasnicová a Patrícia Balžánková, VIII.A*



**Kristína:** Prečo by sme mali jesť veľa ovocia?

**Patrícia:** V ovocí sa nachádza veľa vitamínov a vlákniny, ktoré sú potrebné pre naše telo. Je dobré jesť ho veľa, netreba to však preháňať.

**Kristína:** Koľko mlieka denne by malo vypiť dieťa?

**Patrícia:** Určite minimálne jeden pohár denne. Je však lepšie, keď ho deti konzumujú viac. Mlieko a celkovo mliečne výrobky napomáhajú našim kostiam. Sú užitočné pre zdravý vývoj tela, preto by sme mali jesť minimálne jeden mliečny výrobok denne.



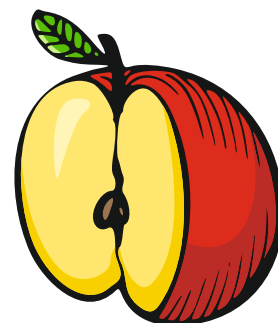
**Kristína:** Je ovocie vhodné pre cukrovkárov?

**Patrícia:** Áno, ja si myslím, že áno. Je sladké a obsahuje zdravý cukor, nie taký, ako je v čokoláde alebo cukríkoch. Mali by však zvažovať, že najsladšie ovocie, ako je hrozno, hruška a banán, by mali konzumovať menej často. Lepšie je dať si jablko.

**Kristína:** Jedia deti v dnešnej dobe ovocie alebo skôr sladkosti?

**Patrícia:** Myslím si, že ak aj áno, je to menšina. V dnešnej dobe deti zjedia radšej hamburger ako jablko. Nedodržiavajú správne zásady a nejedia vyváženú stravu. Často vynechávajú raňajky, čo je veľká chyba.

**Kristína:** Ďakujem za rozhovor.



# Pohľad na besedu o zdravej výžive trochu inak

Dňa 15.10. 2019 sme mali v našej škole besedu o zdravej výžive s odborníčkami Mgr. Zuzanou Klinčákovou a Mgr. Katarínou Blažovou.

Rozprávali nám o tom, ako by sme sa mali vyvážené stravovať a aké potraviny by sme mali konzumovať. Oboznámili nás s potravinovou pyramídou, hovorili o jedlách, ktoré sú zdravé a ktoré naopak nezdravé. Dozvedeli sme sa, že niektoré ovocie, ako napr. hrozno či jablko obsahujú veľmi veľa cukru. Zaujímavé boli aj informácie o mlieku a mliečnych výrobkoch. V mlieku sa nachádza vápnik, ktorý je dobrý pre naše kosti a vďaka jeho konzumácii môžeme predchádzať osteoporóze. Debatovali sme aj o špaldovej múke, ktorá je zdravšia ako obyčajná, lebo je ľahšie stráviteľná. Dozvedeli sme sa, že veľmi dôležitý je aj pitný režim. Počas dňa by sme mali vypiť 2,5 až 3,5 litra vody.

Celá beseda trvala 45 minút. V závere sme sa pani odborníčkam poďakovali a odovzdali im kytice. Beseda sa nám všetkým páčila a dozvedeli sme sa veľa zaujímavostí.

*Nikol Seidlová, IX.A*

## Exkurzia žiakov do ovocného sadu v Dunajskej Lužnej

Je pondelok 21. október 2019 a skupina žiakov Základnej školy Kulíškova 8 v Bratislave začína svoju exkurziu do ovocného sadu v Dunajskej Lužnej neďaleko Bratislavy.

Je 12.00 hod. a práve vystupujeme z autobusu. Naša prechádzka ovocným sadom začína. Sme v lokalite, kde sa na ploche 180 ha v sadoch pestujú jablká, hrušky, čerešne, maliny, jahody, ríbezle, čučoriedky. Jablká samozrejme na najväčšej ploche - 100 ha. Postupne sa dozvedáme rôzne detaily súvisiace s prácou v sade, ako je napríklad zavlažovanie, opelenie, boj so škodcami, zber a distribúcia ovocia.

A na koniec prišlo k ochutnávke jabĺk (boli výborné) a dokonca nám dali ochutnať aj jablko pre



diabetikov a každému pribalili zopár jabĺk domov. Jablká patria medzi našimi žiakmi k najobľúbenejšiemu druhu ovocia.

Toto vyučovanie vo voľnej prírode bolo pre nás veľmi poučné a zábavné zároveň.

*Sofia Drinková, IX.B*



# O jedle na hodine anglického jazyka

egg, banana, milk, carrot, cheese	
	a long yellow tropical fruit
	a kind of food baked from flour and water, you can make sandwiches and toasts from it
	a kind of long orange vegetable that grows in the ground
	a kind of milk product, usually white or yellow, people eat it with bread, on pizza, with pasta etc.
	the white drink or liquid that comes from cows
	an oval white thing that comes from hens, people eat it boiled or fried etc.

## Jazykové okienko

Anglické slovíčka „**food**“, „**meal**“ a „**dish**“ spravidla prekladáme do slovenčiny ako jedlo.

- *What is your favourite food?*
- *What is my favourite meal?*
- *What is my most favourite dish?-*

**Food** označuje jedlo všeobecne, resp. nejakú konkrétnu potravinu – mrkvu, chlieb.

**Meal** má dva základné významy. Používa sa pre označenie denného chodu – raňajky, obed, večera a pod., ide teda skôr o udalosť ako takú, nie pre konkrétnu vec, ktorú jeme. Meal je však aj konkrétne jedlo, ktoré sa pri tejto udalosti konzumuje..

**Dish** má význam aj ako nádoba, misa, ale tiež sa používa na označenie pokrmu – hotového jedla, pripraveného určitým spôsobom s určitým názvom, zvyčajne servírované na jednom tanieri.

- My favourite food is macaroni nad cheese.*
- Breakfast is the most important meal of my day.*
- My favourite dish is chicken curry.*



# O zdravej výžive na hodine nemeckého jazyka

**Dobrá chuť! - Guten Appetit!**

**Dobrá chuť! - Mahlzeit!**

## Was isst du am liebsten?

1. Frühstückst du, bevor, du morgens zur Schule gehst?

- a) nie                      b) manchmal                      c) immer

2. Wie lange dauert dein Frühstück?

- a) 5 Min                      b) 15 Min                      c) 30 Min                      d) 45 Min

3. Frühstückst du allein, oder mit deiner Familie?

- a) allein                      b) mit der Familie                      c) mit einem Freund/einer Freundin

4. Was trinkst du am liebsten zum Frühstück?

- a) Milch                      b) Kakao                      c) Tee                      d) Saft                      e) Wasser                      f) Limo  
g) Cola                      h) Kaffee                      i) Tee mit Milch                      j) Kaffee mit Milch

5. Was isst du zum Frühstück?

- Semmeln     Brötchen     Toastbrot     Schwarzbrot     Kuchen     Vollkornbrot  
 Butter     Honig     Marmelade     Nutella     Wurst     Käse  
 Obst     Gemüse     Müsli     Cornflakes     Haferflocken     Jogurt

6. Was trinkst du in der Pause in der Schule?

- a) Tee ohne Zucker                      b) Cola                      c) Energydrink  
d) Trinkwasser                      e) Mineralwasser                      d) Limo

7. Was isst du am liebsten zum Mittagessen?

8. Was isst du am liebsten zur Pause?

9. Was isst du am liebsten zum Abendessen?



ilustrácia: Daniel Šrámek, VI.A

## Hra : Obst oder Gemüse

DIE PFLAUME, DIE BANANE, DIE TOMATE, DER KNOBLAUCH, DIE ZWIEBEL, DIE BIRNE, DER APFEL, DIE APRIKOSE, DIE EDRBEERE, DIE KIRSCHKE, DIE ZITRONE, DER PFIRSICH, DIE GURKE, DIE ERBSE, DIE BOHNE

Obst

Gemüse

# Návšteva v školskej knižnici

Deti VI. oddelenia školského klubu detí, tretiaci a piataci, veľmi rady navštevujú školskú knižnicu.

Vždy nás milo privíta pani učiteľka PhDr. Irena Dolinská. Na začiatku vrátime knihy, potom diskutujeme o zvolenej téme. Prednedávnom sme sa rozprávali o zdraví, zdravej strave. Vyhľadali sme si knihy o varení, pečení, vitamínoch, dokonca sme si našli aj knihu s križovkami o zdravom stravovaní. Niektoré sme vyriešili počas prípravy na vyučovanie. Z kuchárskej knihy o ovocí sme použili návody pri príprave ovocných kytíc.

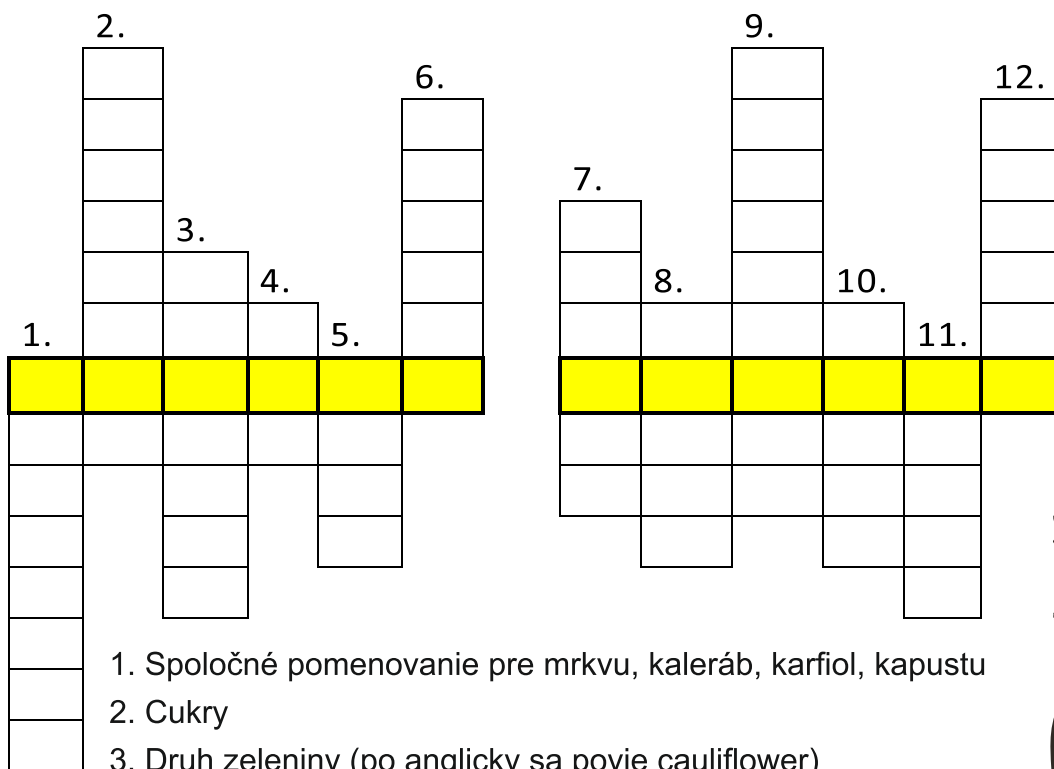


Ďakujeme pani vychovávateľke Dolinskej za jej zásluhnú činnosť v školskej knižnici.

Ďakujeme pani vychovávateľke Dolinskej za jej zásluhnú činnosť v školskej knižnici.

Klára Šavoltova, III.A

## Tajnička



1. Spoločné pomenovanie pre mrkvu, kaleráb, karfiol, kapustu

2. Cukry

3. Druh zeleniny (po anglicky sa povie cauliflower)

4. Nápoj pochádzajúci z Ázie, populárny najmä v Anglicku

5. H<sub>2</sub>O

6. Prídavné meno od slova ovocie (pre ženský rod)

7. Ovocie modrofialovej farby

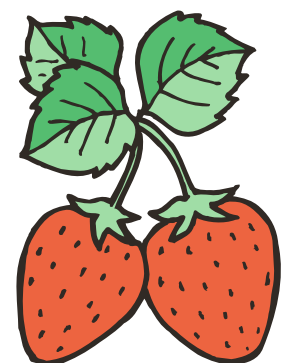
8. Športovci podávajú .....

9. Populárny dopravný prostriedok pre deti, ale aj dospelých

10. Ovocie podobné čerešni, ale kyslejšej chuti

11. Bielok a žltok spolu je .....

12. Druh strukoviny





# Zdravý olovrant pod čerešňou

V mobilných záhradkách ŠKD, osadených koncom apríla t.r. si deti zasiali semienka a sadenice zeleniny, jahôd a bylínok.

Deti sa naučili, ako sa treba o sadenice starať, zasadiť do úrodnej zeme, čistiť od buriny, prevzdušňovať pôdu a najmä ich pravidelne polievať. Pozorovali rast a dozrievanie. Samozrejme, najväčšou odmenou im bol zber a jedenie úrody - cibuľky, pažitky, neskôr hrášku a jahôd.



V septembri, aj zásluhou polievania mobilných záhradiek pánom školníkom počas letných prázdnin, deti čakala bohatá úroda paradajok a papriky.

Pri olovrante pod čerešňou počas prvého školského týždňa si deti prehĺbili základné vedomosti o zdravom stravovaní. Získali nové poznatky o význame vlastného dopestovania si chemicky neošetrovanej zeleniny a ovocia ako súčasť zdravej stravy. Deti sa tiež osviežili citronádou s pridaním čerstvých lístkov mäty a medovky.



Olovrant pod čerešňou s vypestovanými produktmi deťom opäť pripomenul význam zdravého stravovania, ktorého súčasťou je pravidelná konzumácia zeleniny a ovocia.



*text a foto: Ing. Andrea Benčová, vychovávateľka IV.A – IX. odd. ŠKD*

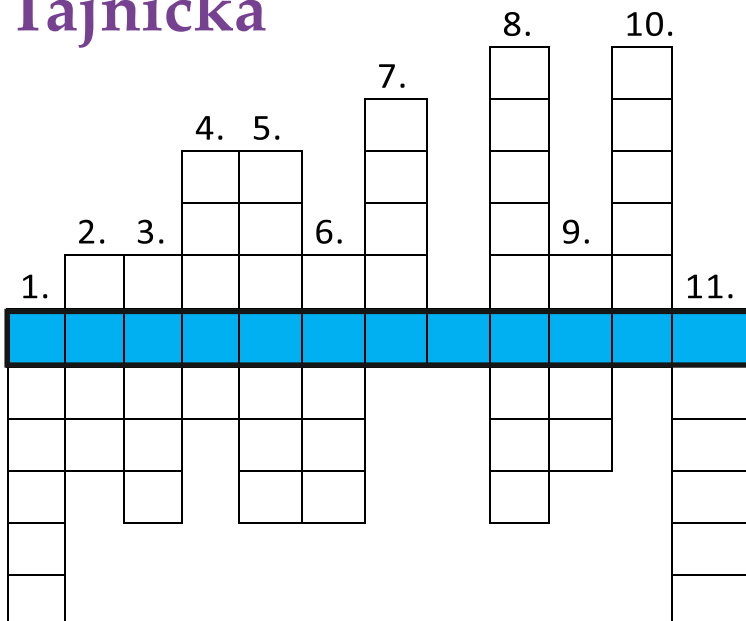


Obrázok „Olovrant pod čerešňou“ nakreslili Jasmína Lečko a Diana Bilokoň zo IV. A. triedy – IX. odd. ŠKD.

# Zdravé stravovanie na hodinách techniky



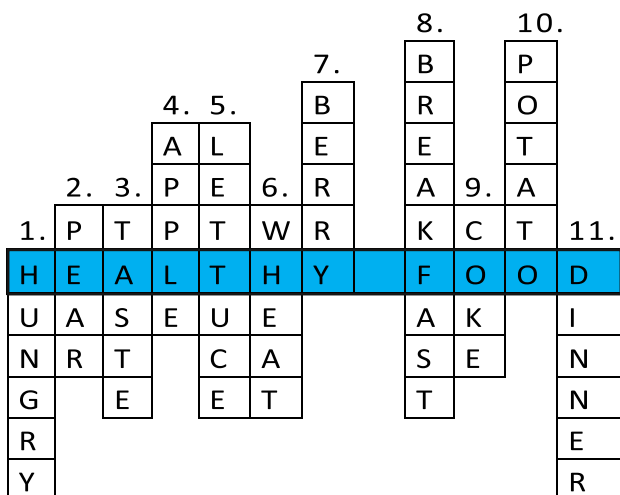
## Tajnička



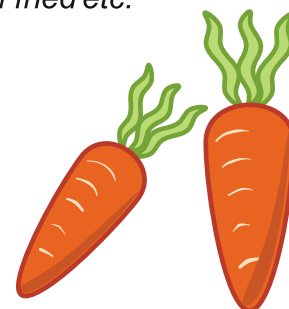
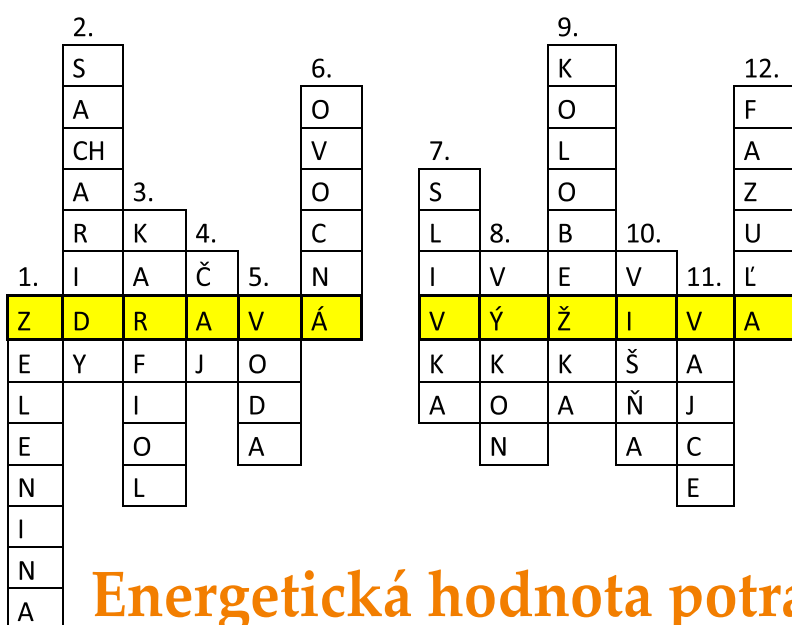
Napiš po anglicky:

1. hladný
2. hruška
3. chuť
4. jablko
5. hlávkový šalát
6. pšenica
7. bobuľa
8. raňajky
9. Coca- cola
10. zemiak
11. hlavné jedlo dňa

# Riešenie tajničiek



**banana** - a long yellow tropical fruit  
**bread** - a kind of food baked from flour and water, you can make sandwiches and toasts from it  
**carrot** - a kind of long orange vegetable that grows in the ground  
**cheese** - a kind of milk product, usually white or yellow, people eat it with bread, on pizza, with pasta etc.  
**milk** - the white drink or liquid that comes from cows  
**egg** - an oval white thing that comes from hens, people eat it boiled or fried etc.



## Energetická hodnota potravín

Všetky živé organizmy potrebujú energiu na udržiavanie telesnej teploty, na pohyb, rast či dýchanie. Pre človeka, živočíchy a ostatné živé bytosti **je zdrojom energie potrava**.

Množstvo energie v potravinách sa udáva v jouloch (J) alebo kilojouloch (Kj). V minulosti sa používali kilokalórie (kcal).

Množstvo energie, ktoré potrebuje ľudský organizmus prijať za jeden deň, závisí od pohlavia, veku, činnosti a od prostredia.

Odborníci odporúčajú pre jednotlivé vekové kategórie (podľa druhu vykonanej práce) nasledujúce hodnoty **za deň**:

3 – 7 rokov ..... 7 000 kJ

**11 – 15 rokov ..... 13 000 kJ**

Dospelí ..... 10 000 – 17 000 kJ

Energetická hodnota potravín je praktickou pomôckou pri zostavovaní jedálneho lístka každého človeka.



# Ako povedať dobrú chuť?

angličtina: enjoy your meal, bon appétit

poľština: smacznego

ruština: приятного аппетита

nemčina: Guten Appetit, Mahlzeit

Pestrý život maj,  
bicykluj, plávaj,  
zdravú výživu maj,  
pitný režim dodržiavaj.

Keď chceš zdravo žiť,  
musíš veľa vody piť.  
Bagety musíš vysadiť  
a potom budeš fit.

*Adam Bednár, IX.B*



*ilustrácia: Kristína Maláková, V.B*



*ilustrácia: Michaela Kanávorová, VI.A*

## SLOGANY

Chceš byť pekný a mať svaly?  
Odhoď cheesburger aj s hranolkami.  
K tomu si daj zdravý šalát s uhorkami,  
ba môžeš aj chilli papriky s jablkami.  
Zdravie chceš mať na dosah,  
stačí ti len zelený hrach.

*Ján Marček, IX.B*

## Na tomto čísle spolupracovali:

Patricia Balžánková, Adam Bednár, Diana Bilokoň, Sofia Drinková, Sára Forrová, Michaela Kanávorová, Kristína Kaňuščáková, Kristína Kvasnicová, Jasmína Lečko, Kristína Maláková, Ján Marček, Michal Pollák, Nikol Seidlová, Klára Šavoltová, David Šrámek

Dohľad nad jazykovou úpravou a grafickým spracovaním: Mgr. Veronika Matejová