

Lučka Klovárová, P.A. 10.10.2019

Zdravý jedálničík

		[g]	[kJ]
Ranný	popelina	50	472
	celozrnný chlieb	10	1550
	músto	10	49
	hruška	200	350
	parazitanový džús		
			2441
Dňa	banán	100	370
	čaj	200	15
			405
Obed	melinová polievka	250	970
	rožinka	100	870
	hemiaky	100	300
	melinový šalát	100	198
	jablkový bobtail	150	465
Dobrá	mosnača	100	950
	paradajky	100	75
	olivový olej	5	170
	hruška	5	4
	jablkový džús	200	310
Večera	celozrnný	150	2100
	músto	100	630
	rožinka	50	35
	mlieko	200	400
	celkom		10423

ZDRAVIE NA TANIERI 2019

Názov projektu:

Naučme sa zdravo žiť

Názov školy

Základná škola

Kulíškova 8

82108 Bratislava

Meno a priezvisko riaditeľa školy

PaedDr. Antonia Snehotová



MINISTERSTVO ŠKOLSTVA,
VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Základná škola, Kulíškova 8, Bratislava

Cieľom projektu, aktivít bolo:

Motivovať

- deti a žiakov k zmene stravovacích návykov
- sprievodnými výchovno-vzdelávacími aktivitami smerujúcimi k zdravšej voľbe regionálnych potravín.
- Spoločným menovateľom bola prevencia pred obezitou.

Zvýšiť informovanosť

- žiakov v mladšom a staršom školskom veku
 - o rizikách nadváhy a obezity
- poukázať na možnosti prevencie so zameraním na zdravý životný štýl.

Zmodernizovať

prostredie v škole pre správny pitný režim.

Účastníci projektu:

Počet žiakov: 308

Počet pedagogických zamestnancov:

45

Odborní zamestnanci

2

Počet nepedagogických zamestnancov:

12

Rodičia: 20

Zriaďovateľ: 10

Predpríprava: Zber začiatočných údajov, Dotazník

od 23.9.2019-27.9.2019

Aktivita č. 1 : Pracovné vyučovanie vs zdravé stravovanie

od 30.9.2019-4.10.2019

Aktivita č. 2: Slovenský jazyk vs zdravé stravovanie

od 30.9.2019-4.10.2019

Aktivita č. 3: Prírodovedné predmety vs zdravé stravovanie

od 14.10.2019-19.10.2019

Aktivita č. 4: 16. október – Svetový deň výživy

14.10.2019-19.10.2019

Aktivita č. 5: Záhrada, ktorá učí

12.10.2019

**Aktivita č.6: Exkurzia do jablkového sadu,
spracovateľského závodu Dunajská Lužná**

21.10.2019

**Aktivita č. 7: Kultúra stolovania, propagácia zdravej výživy
v priestore školskej jedálne**

21.10.2019-25.10.2019

Aktivita č.8: Podpora správneho pitného režimu, beseda

28.10.2019-8.11.2019

Aktivita č. 9: Mikuláš prináša zdravé sladkosti

6.12.2019

**Aktivita č.10: Propagácia projektu v regionálnej televízii,
v regionálnom printovom médiu**

Obdobie realizácie projektu

Zber záverečných údajov, Dotazník

1.12.2019

Tvorba metodickej príručky,

Špeciálne vydanie časopisu Luskáčik

Žiaci boli motivovaní na vyučovacom procese motivačnými rozhovormi, zážitkovým učením, ale aj voľnočasovými aktivitami v školskom klube detí. Zapojili sa do súťaže o Najzaujímavejšie logo o pitnom režime, tvorili slogany k zdravej strave a zdravému životnému štýlu. Výstupy prác sme uverejnili v špeciálnom čísle Luskáčik, v školskej jedálni, kde výsledky prác vidí celá škola.

Na hodinách slovenského jazyka čítali jedálne lístky s porozumením, tvorili jedálne lístky. Žiaci nižšieho stredného vzdelávania dopĺňali jedálne lístky o kalorické hodnoty a energetický výdaj a príjem a niektoré hodnoty priamo merali na hodinách fyziky a chémie. Zúčastnili sme sa exkurzie do jablkového sadu, kde sa žiaci oboznámili s prácou v sade a pestovaní jabloní. Uskutočnili sme brigádu s rodičmi, deťmi a zamestnancami školy a osadili sme 4 mobilné záhradky na pestovanie ovocných kríkov. Na záver sme mali športové podujatie deti-rodičia-pedagógovia. Záverom projektu bolo podujatie Mikuláš nosí zdravé sladkosti.

Výroba domácich cestovín



Beseda na tému Zdravý životný štýl



Mobilné záhradky s ovocnými kríkmi



Zdravá strava v praxi



Pojmové mapy v žiackej knižnici Zdravý olovrant, úroda zo záhradok



FINANČNÁ PODPORA MŠVVŠ SR: 7000,-€
FINANČNÁ PODPORA ZRIAĐOVATEĽ: 700,-€

Škola zakúpila a zrealizovala:

Interaktívny displej s príslušenstvom

Tlačiareň so skenerom

Notebook

Alf-učebný program pre celú ZŠ

Kuchynské elektrospotrebiče, riady do žiackej kuchynky

2 barely s pitnou vodou a príslušenstvom

Mobilné záhradky s ovocnými kríkmi

Estetická úprava školskej jedálne

kvetináče, hlina, rámy, stena ocenení

Školský časopis Luskáčik

Metodická príručka s CD

Exkurzia do jablkového sadu

Tonery, kancelársky papier

Mikuláš nosí zdravé sladkosti-ovocie

ĎAKUJEM ZA POZORNOST!
PREZENTÁCIU PRIPRAVILA:
MGR. JANA CHARVÁTOVÁ

