

## Zdravá pětka v 1. třídě – 11. 10. 2018



Ve čtvrtek 11. 10. absolvovali žáci 1. třídy výukový program nadačního fondu Albert „Škola zdravé pětky“. Jedná se o unikátní celorepublikový projekt zaměřený na zdravý životní styl především v oblasti správného stravování.

V rámci dvouhodinového bloku, vedeného zábavnou a interaktivní formou, seznámila lektorka Zdravé pětky děti s významem výživy, správným složením jídelníčku, pitným režimem, pozitivy dodržování pravidelnosti v jídle či s potravinami, které by měly jíst nejčastěji a které naopak nejméně.



Svůj výklad doplnila výukovými materiály – plakátem výživového talíře a potravinové pyramidy nebo obrazem lidského těla a nákupního košíku.



Názornou pomůckou se staly dokonce i svačiny samotných žáčků – paní lektorka hned vysvětlila, kde je to správně a kam se vloudila chybička. Malí

školáčky si také trochu zacvičili a ověřili si tak, jakou mají „fyziku“.



Na závěr se děti rozdělily do čtyř soutěžních týmů. Jejich úkolem nejprve bylo správně roztřídit potraviny na malých kartičkách do nákupního košíku a poté vytvořit obrázky z kousků

nakrájené zeleniny.

Prvňáčci si vysloužili velikou pochvalu za svou snaživost a spoustu správných odpovědí, ti nejšikovnější dostali za odměnu samolepku. Největší radost ale všichni měli, když si mohli pochutnat na svých „vitamínových dílech“.



Andrea Veselá



[www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)  
Facebook Zdravá 5