

PROGRAM „ZDRAVÁ 5“ OPĚT V NAŠÍ ŠKOLE...

V rámci **výchovy ke zdravému životnímu stylu** navštívila naši školu opět lektorka týmu Zdravé 5 s výukovým programem, kterého se zúčastnily všechny ročníky školy. Program probíhal téměř celý týden.

Lekce pro *první* stupeň („Škola Zdravé 5“) probíhaly ve třídě, kde se děti seznámily prostřednictvím řešení úkolů s tím, co je tělu prospěšné, a vybíraly potraviny, které jsou důležité pro správnou funkci jednotlivých částí těla. Na závěr lekce si připravily i zdravou dobrotu. Program pro *druhý* stupeň („Párty se Zdravou 5“) se uskutečnil ve školní kuchyňce. Po teoretické části následovalo i vaření. Žáci si připravili zdravé tortily a zdravý dezert.







Zdravá 5

...moc se mi na ni líbilo, dělali jsme na ni soutěže,
jako první jsme si vybrali kruh druhá
jídla, byla tam zelenina, ovoce, luštěniny, pečivo a maso.
Vybíraly jsme, co tam patří. Do ovoce např. jablko,
zelenina: rajče, luštěniny: hrášek, pečivo: rohlík, domácí knedlík, maso:
Cikl jsme museli zjistit, co má rádava potraviny: naše hlava,
např. olivový brokolice, okurky, mandle.

Lískávali jsme body, když někdo něco uhodl, tak si dal
do kasičky bod. Super!

A jako poslední jsme si
dala knedlíčky se zeleninou a masem.

My jsme si rozdali párátko a kapesníky, každý si dělal
podle svého. Měli jsme si je i sníst, myšletky jsme se.

Pak bylo vyhlášení, kdo získal nejvíce bodů.
Vyhrálo naše družstvo (ŽLUV).

Dostali jsme propisku, osvědčení a ceny.
Mám a toho sbrášenou radost!

Moc se mi to líbilo
4. třída
Anička Štiková