



MINISTERSTVO ŠKOLSTVA,
VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Ružinov
mestská časť
Bratislava - Ružinov

ZDRAVIE NA TANIERI

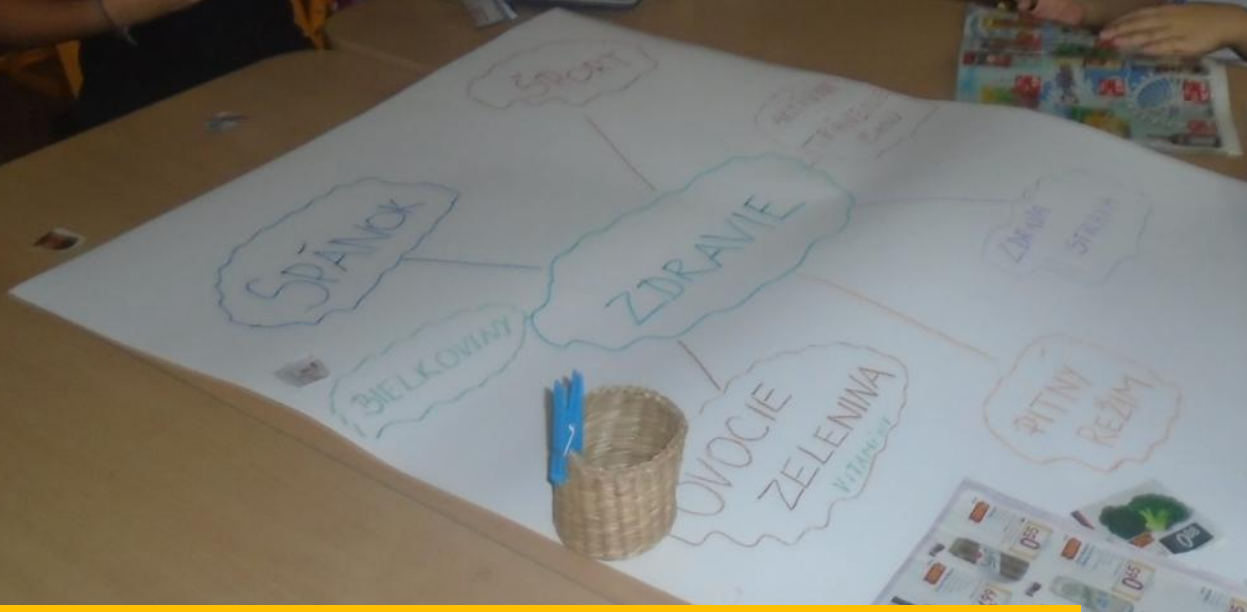
**TÝŽDEŇ
ZDRAVÉHO
OLOVRANTU**

30.9.2019-4.10.2019

**NAUČME
SA
ŽIŤ
ZDRAVO**

Zdravie

Myšlienková mapa



„Deti boli motivované rozhovormi o zdravom jedle a stravovaní.
Na začiatku týždňa sme si vypracovali pojmovú mapu na tému **Zdravie**.

Veľmi veľa sme sa rozprávali o téme.

Dohodli sme sa, že aj my sa pokúsime pripraviť zdravý olovrant.“

Mgr. Jana Charvátová

„Popremýšľajte o svojej strave a snažte sa jesť takú zeleninu,
ktorá obsahuje vitamín A aj C.

Pokúste sa k nim pridať **brokolicu, špenát, paradajky, kapustu, cviklu, kel.....**Sú aj také druhy zeleniny, ktoré obsahujú oba vitamíny. Patrí sem tmavozelená listová zelenina, karfiol a všetky druhy kapusty. Snažte sa jesť každý deň aspoň jednu z nich. Treba si tiež uvedomiť potrebu vlákniny v strave.

Najlepším zdrojom vlákniny je surová zelenina,
tak zvýšime zdroj vitamínu A,C.

Vláknina je aj v chlebe. V tmavom chlebe je jej viac a tento chlieb je aj zdravší.“

Mgr. Marta Bezáková

SPOLOČNÁ
PRÁCA
ŠKD - I. C a III. A
PhDr. IRENA DOLINSKÁ
Mgr. JANA CHARVÁTOVÁ



ZDRAVIE
NA TANIERI
PROJEKT MŠVIŠ SR



„Deti boli motivované rozhovormi o zdravom jedle a stravovaní.
Tešilo ich, že to o čo sa od jari v **mobilnej záhradke** starali,
im prináša úrodu a úžitok.

Dokázali spolupracovať pri spoločnej príprave a konzumácii
Preukázali zručnosti v príprave občerstvenia.“

Ing. Andrea Benčová

„Rozprávali sme sa v **komunite**,
čo je zdravá výživa.“

Daniela Moravcová



„Je dôležité, aby deti nosili do školy
zdravý olovrant“

PhDr. Irena Dolinská

Olovrant na čerstvom vzduchu



Úroda z našich záhradok

„Zdravé stravovanie je veľmi dôležité pre všetkých,
ale hlavne pre deti.

Zdravým stravovaním môžeme predísť
mnohým chorobám a tiež priaznivo vplýva na ľudský organizmus.

Dôležitá v stravovaní **je pestrosť**,
mali by sme jesť ovocie, zeleninu, obilné výrobky,
vajcia, mäso, tiež fazule a orechy.

Treba v jedálničku obmedziť potraviny
bohaté na cukry a tuky
(koláče, sladkosti, čipsy, sladké nápoje atd.).“

Mgr. Michaela Sotáková

„Je dokázané, že niektoré sladké nápoje,
zvyšujú hyperaktivitu.“

Mgr. Viera Solárová





Zeleninové šialenstvo





$$\begin{array}{l} \boxed{4} - \boxed{3} = \boxed{1} \\ \boxed{4} - \boxed{1} = \boxed{3} \end{array}$$


• S s •
y s

NO MORE RULES
THE
I'M TH





Zdravie v zaváraninách





PRÁCE
DETI 1B



DEŇ JABLKA
21.9.2019











ĎAKUJEM ZA POZORNOST!

PREZENTÁCIU PRIPRAVILA:

MGR. JANA CHARVÁTOVÁ

VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY

PRIPRAVILI A ZREALIZOVALI:

MGR. MICHAELA SOTÁKOVÁ

MGR. MARTA BEZÁKOVÁ

PHDR. IRENA DOLINSKÁ

MGR. JANA CHARVÁTOVÁ

DANIELA MORAVCOVÁ

ING. ANDREA BENČOVÁ

MGR. VIERA SOLÁROVÁ

MARIANA BEHÚŇOVÁ