

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Žáci 1. PRŠ 2 se dne 16. 1. 2026 zapojili do projektu, jehož cílem bylo osvojit si základní znalosti o výživě, pitném režimu a vést žáky k uvědomělému a kritickému přemýšlení o vlastním stravování. Žáci se během projektu naučili, co zahrnuje zdravá strava a z jakých složek se skládá. Dokázali rozlišovat základní živiny – bílkoviny, sacharidy a tuky – a seznámili se s potravinovou pyramidou. V rámci mezipředmětových vztahů uplatnili také matematické dovednosti, například při počítání kalorií jednotlivých surovin. Pracovní listy byly koncipovány tak, aby podporovaly aktivní zapojení žáků do výuky a zároveň umožňovaly snadnou úpravu pro různé úrovně znalostí.

Jednou z aktivit byla oblíbená stezka, při které žáci postupně vyhledávali stanoviště s kartami a odpovídali na otázky. Každá odpověď byla označena písmenem, které si zapisovali do záznamového archu podle správného řešení, čímž si upevňovali získané znalosti zábavnou a pohybovou formou.

Na závěr projektu žáci obdrželi týdenní výzvu, jejímž cílem bylo zapisovat si denní konzumaci ovoce a zeleniny za účelem zvýšení příjmu vlákniny ve svém jídelníčku. Projekt měl u žáků pozitivní ohlas a přispěl k rozvoji jejich povědomí o zdravém životním stylu.

Zapsala: Mgr. Michaela Homolová

