

Zdravé stravování v VII. A

V rámci předmětu Výchova ke zdraví se žáci VII. A věnovali projektu zaměřenému na zdravé stravování. Seznamovali se se zásadami správné výživy, pitným režimem a vlivem způsobu stravování na zdraví. Prakticky si vyzkoušeli přípravu zdravých pokrmů, které společně ochutnali, učili se rozlišovat zdravé a nezdravé potraviny. Žáci se dozvěděli důležité informace o základních živinách, vytvářeli potravinovou pyramidu, zdravý talíř a pracovali s řadou pracovních listů. Projekt vedl k prohloubení jejich znalostí i k uvědomění si významu zdravého životního stylu.

Zapsala: Mgr. Eva Sedlaříková

