

Zdravá Pětka je vzdělávací program pro žáky základních škol ve které si formou soutěže se děti poučí o tom, jak má vypadat správný jídelníček, zdravá výživa tak, aby ji vnímaly jako přirozenou součást každodenního života.

Nejprve se seznámily s potravinovou pyramidou ,rozdělily se do družstev a soutěžily o žetony.Vysvětlovaly si spolu s dvěma lektorkami, co jednotlivé potraviny obsahují a zařazovaly je do stupňů pyramidy .Potom podle chuti poznávaly jednotlivé druhy ovoce a zeleniny. Zjišťovaly, jak chutná voda, která je přeslazená a limonáda bez bublin.Zajímavým zjištěním pro děti bylo, že láhev cocacoly obsahuje asi čtyřicet kostek cukru.Jmenovaly si některé druhy zeleniny a ovoce , které jsou méně známé. Na závěr stavěly potravinovou pyramidu z kostek a soutěžily, kdo jí postaví správně.Vítězné družstvo obdrželo meloun.



text: Lipšová, Polák foto: Polák