

Názov projektu: **Týždeň zdravej výživy**

Termín: **26.9.2011 – 30.9.2011**

Projekt bol realizovaný pri príležitosti Svetového dňa mlieka na školách (30.9.2011). O mlieku a zdravej výžive sa hovorilo na jednotlivých vyučovacích hodinách aj na triednických hodinách.

Utorok – 27.9.2011

- zaznela v školskom rozhlase **relácia**, v ktorej sme sa dozvedeli o poslanstve Svetového mliečného dňa na školách a o potrebe zdravej výživy. Niektorí žiaci sa predstavili vlastnou tvorbou na tému mlieko.



„Milí žiaci!

Dnes by sme Vás chceli poinformovať o pripravovaných aktivitách v súvislosti s 30. septembrom, ktorý v environmentálnom kalendári oslavujeme ako Svetový deň mlieka na školách.

Najskôr trošku z histórie.

Každoročne s 30.9. sa oslavuje ako Svetový deň mlieka na školách. Poukázať na význam mlieka a zdôrazniť jeho mimoriadne nutričné vlastnosti vo výžive človeka sa rozhodli lekári a odborníci na výživu už v roku 1957 na svetovej

konferencii vo Švajčiarsku. Okrem svetového dňa mlieka na školách sa ale oslavuje aj Medzinárodný deň mlieka a to v máji, konkrétne druhý májový utorok.

A teraz, päť dôvodov prečo piť mlieko?

- Obsahuje všetky tri základné živiny: bielkoviny, sacharidy a tuky.
- Vo výžive detí a mládeže má význam najmä pre vysoký obsah vápnika a fosforu (stavba kostí a zubov).
- Po roku 1999 v SR prudko poklesla spotreba mlieka a mliečnych výrobkov.
- Najohrozenejšia veková skupina z hľadiska príjmu primeraného množstva vápnika sú deti a mládež.
- Zdroj vápnika a fosforu

Podľa dostupných údajov je v súčasnosti príjem vápnika u detí a mládeže iba okolo 60 percent odporúčaného množstva - 500 až 1200 mg Ca/deň podľa veku dieťaťa.

V súvislosti s pripravovaným svetovým dňom mlieka sa aj na našej škole rozbiehajú nasledovné aktivity .

- tento týždeň budete určite viac počuť o mlieku, správnej výžive aj na jednotlivých vyučovacích predmetoch,
- o mlieku a jeho význame z hľadiska výživy si budete hovoriť aj na jednotlivých triednických hodinách.
- výtvarné práce a práce z projektového vyučovania v chémii si môžete pozrieť na výstupných nástenkách v priestoroch školy
- aj naše milé pani kuchárky majú pre nás pripravené prekvapenie

Zároveň vás prosíme aby sme v piatok. 30.9. kedy slávime Svetový deň mlieka prišli všetci oblečení v bielych tričkách, ako znak našej zainteresovanosti k tomuto dňu.

A na záver básnička:

- Mliečko, mliečko, to je veda,
bez neho sa vyrásť nedá.
Bez neho vraj budem malý,
nebudem mať žiadne svaly.

- Nebudem mať zuby zdravé,
ani pevné kosti práve.
Slabé zdravie, žiadne sily,
to veru nie, moji milí.
- Teraz to už dobre viem,
hneď si mlieko nalejem.
Ponúknem ho všetkým vám,
veľa zdravia zaželať.“



V stredu – 28.9.2011

- pre nás pripravili „**mliečne hody**“ pani kuchárky. Pozvali nás do školskej jedálne na ochutnávku nátierok a mliečnych nápojov. Všetkým sa toto podujatie



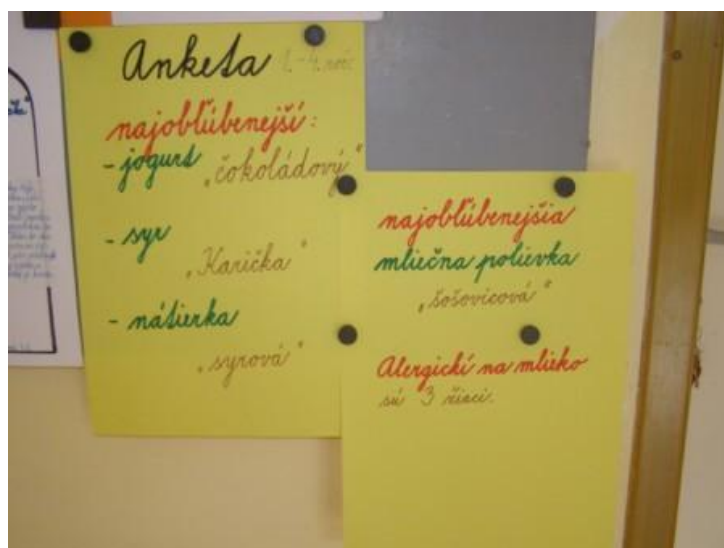
veľmi páčilo.





Vo štvrtok – 29.9.2011

- si žiaci prvého stupňa priniesli do školy svoju obľúbenú mliečnu desiatu. Zároveň urobili **prieskum**. Zistili, že najobľúbenejším jogurtom je čokoládový, nátierka syrová, mliečna polievka šošovicová a na mlieku sú alergickí traja žiaci 1. stupňa.



V piatok – 30.9.2011

– sme zorganizovali „biely deň“ . Celá škola sa odela do bieleho na znak spolupatričnosti k spomínanému dňu.



Žiaci prvého stupňa tento týždeň zakončili chutnými nepečenými tortami, výrobou nátierok, na ktoré použili mliečne výrobky. Pripravili ich s pani učiteľkami.



Výsledkom týždňovej práce žiakov druhého stupňa sú výtvarné priestorové práce a práce z projektového vyučovania v chémii, ktoré si môžete pozrieť na výstupných nástenkách v priestoroch školy.

