

Školní projekt

CHCEME ŽÍT ZDRAVĚ

Člověk je součástí přírody a podléhá jejím zákonitostem. Jeho výživa je něco víc než pouhá potrava. Vytváří subjektivní pocit pohody a podílí se na stavu současného i budoucího zdraví. Je základním předpokladem pro zdravý tělesný a duševní vývoj jedince. Působí preventivně proti chorobám. Podporuje odolnost organismu.

Hlavní cíl: Zdravé, pohodové, fyzicky a psychicky odolné dítě.

Správná výživa je zvláště důležitá v dětství. Zatímco u dospělého člověka slouží k udržování života a tělesných funkcí, uhrazuje spotřebovanou energii, zajišťuje přeměnu látek a výkonnost, u dítěte slouží navíc k výstavbě a růstu organismu, ovlivňuje vývoj jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich funkcí. Pro zakládání vhodných stravovacích návyků na celý život je předškolní a částečně i mladší školní věk rozhodující.

Návyky správné výživy vytváříme u dětí pomalu a individuálně, neboť každé dítě má svůj způsob výživy, svůj metabolismus, svůj stravovací rytmus.

Stanovily jsme si společná pravidla, která se snažíme dodržovat:

- 1. CO SI NALOŽÍM, TO SNÍM***
- 2. VŠECHNO OCHUTNÁM***
- 3. NEKAZÍM CHUŤ OSTATNÍM***

Aktivity, které nám pomáhají:

- ✚ Lákavá úprava jídel – (zel. obličejky, přílohy)
- ✚ Estetické prostředí – výzdoba stolečků a kultura stolování (prostírání)
- ✚ Dostatek času – děti nestresujeme chvatem
- ✚ Osobní příklad – dospělí se stravují společně s dětmi
- ✚ Netradiční formy spolupráce – příprava ochutnávek pro rodiče: pomazánky, saláty, (předávání receptur)
- ✚ Pitný režim – děti si mohou během celého dne samy brát podávané tekutiny (čaj, džus), při dopolední svačině vybrat mléčný či jiný nápoj, na školní zahradě mají v termosu opět k dispozici připravený vhodný nápoj.

Mimořádné aktivity:

- ✦ **Jídelníček na přání:** Každou **středu** sestavují jednotlivé třídy **jídelníček** dle přání dětí
- ✦ **Samostatné mazání pomazánek:** Vždy v **úterý** si děti u **Žabiček** a **Myšek** samostatně připravují dopolední svačinku včetně namazání pečiva.
- ✦ **Samostatné servírování:** První **pátek** v měsíci si děti ze třídy **Žabek** a **Myšek** samostatně servírují a nabírají oběd na talíř
- ✦ **Vaříme podle našich přátel – mezinárodní kuchyně:** Jeden **čtvrtek** v měsíci děti ochutnávají speciality kuchyně našich zahraničních přátel: brynzové halušky, pizza, italské fetuciny, maďarský perkelt, krabí salát

Očekávané výstupy:

1. vytvořit pocit subjektivního zdraví a pohody
2. zvýšit odolnost proti nemocem - jíme ovoce a zeleninu
3. zvládnout hygienické a společenské návyky – myjeme si ruce před a po jídle, kultura stolování, používáme příbor
4. zodpovídat za svá rozhodnutí – zvolit si množství jídla, které se snažím dojíst

Čeho se snažíme vyvarovat:

- ❖ **Zbytečně nedramatizujeme** – nechutenství není kázeňský problém, a to že dítě něco nesní není neposlušnost ani zlobení
- ❖ **Neodměňujeme za prázdný talíř** – odměňování sladkostmi může zapůsobit pouze krátkodobě a ještě vštěpujeme dětem, že platí heslo „Něco za něco“
- ❖ **Rozlišujeme nechutenství a malou spotřebu jídla** – děti si většinou umí samy regulovat příjem potravy a hlavně snědí to, co během dne vyběhaly. Když mají klidnější program a vydají méně energie, dostanou tedy i menší hlad

Spolupráce s rodiči:

Pro vytváření a upevňování zdravých stravovacích návyků dětí je nezbytná především vzájemná informovanost mezi pedagogy a rodiči a očekáváme:

- ❖ Pomoc rodičů při zjišťování příčiny nechutenství dítěte.
- ❖ Vhodné sdělování informací o sestaveném jídelníčku.

Zdravá výživa zajišťuje růst a vývoj, obnovu tkání, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším i vnitřním vlivům – viz Kurikulum podpory zdraví

