



Beseda

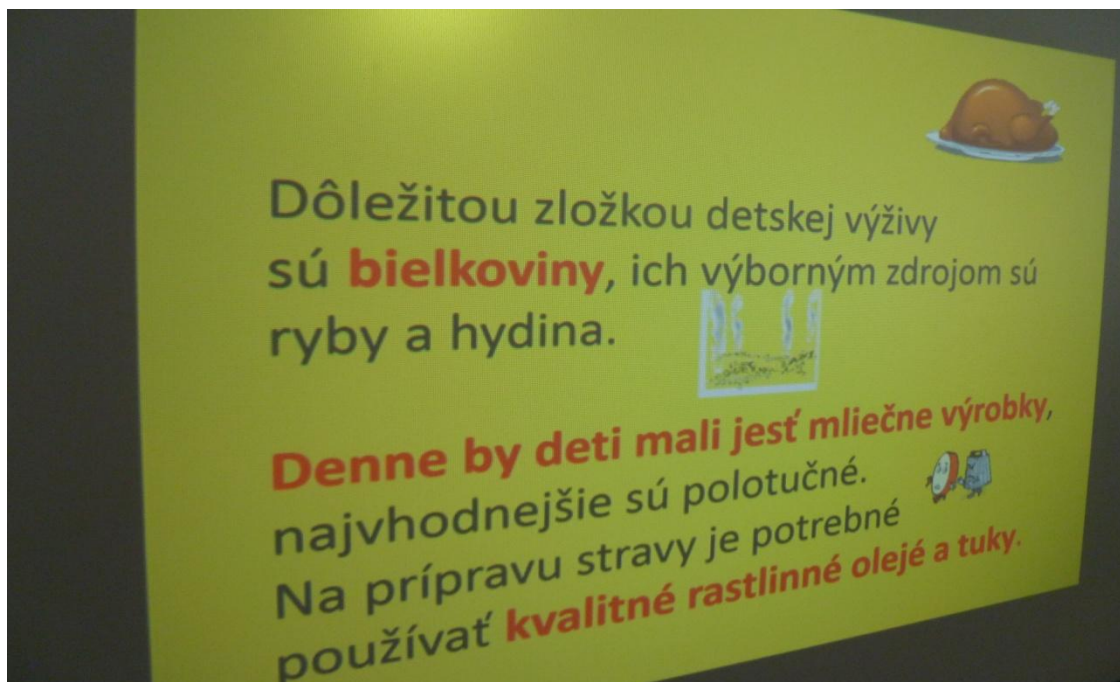
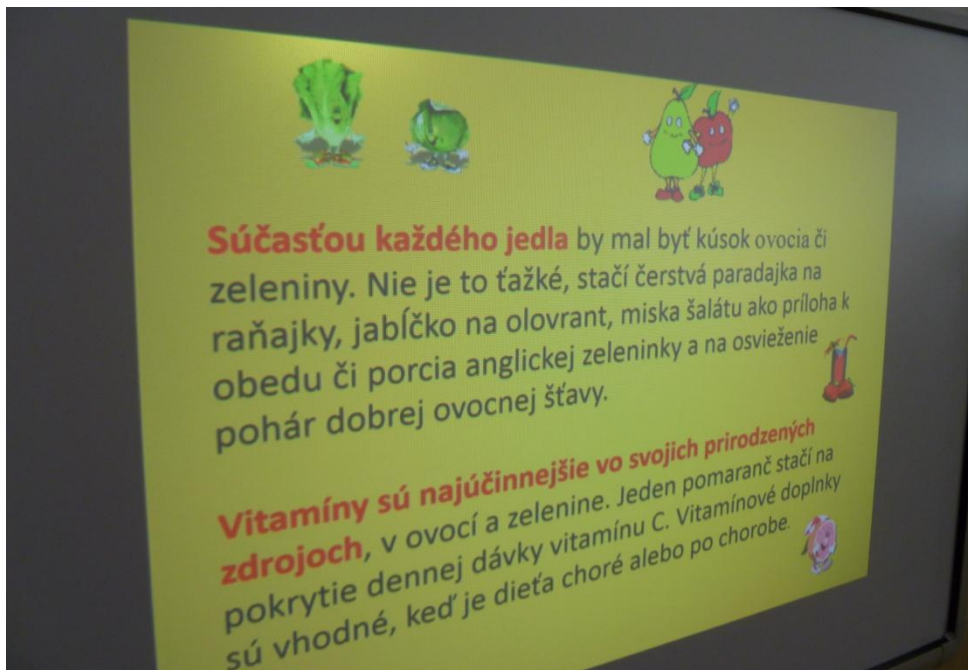
Dňa 02.06.2015 sa konala beseda so žiakmi 5. A. na tému: „Zásady zdravej výživy“, nakoľko deti jedia málo zdravých potravín.

Mnoho rodičov školákov si neuvedomuje, že jedlo a jeho rozloženie počas dňa súvisí aj s učením. Mozog ako sídlo duševnej činnosti sa buduje a regeneruje z látok, ktoré prijímame stravou. Výživa je teda jedným z činiteľov, ktoré významne ovplyvňujú výkon dieťaťa v škole. Deti, ktoré neraňajkujú, resp. dokonca nedesiatujú, majú počas predpoludňajších hodín zníženú hladinu glukózy v krvi, čo súvisí s podráždenosťou a nesústredenosťou. Bolesť hlavy a malátnosť sú aj následkom nedostatočného prijímania tekutín.



Program:

- 1) Úvod.
- 2) Oboznámenie žiakov so zásadami zdravej výživy prostredníctvom interaktívnej tabule.





Je vedecky dokázané, že deti, ktoré sa **nezdravo stravujú** a **pijú málo tekutín** sú častejšie **hyperaktívne** a **horšie prospievajú v testoch**. V mnohých rodinách sa najdôležitejším jedlom dňa stala večera, čo je veľká chyba, pretože väčšina kalorického príjmu sa tak sústreďuje na večer, keď už telo energiu nestihne spáliť. Rodičia by sa teda mali začať zaujímať nielen o to, čo prinesú ich ratolesti v žiackej knižke, ale aj o to, čo všetko im (ne)putovalo do žalúdka v priebehu dňa. Aby to boli potraviny, ktoré sú *tzv. nutrične hodnotné*. Vstať skôr, bez stresu sa naraňajkovať, nájsť si čas a pripraviť školákovi zdravú desiatu či olovrant do školskej družiny – to je lepšia investícia ako tá, ktorú mu rodičia dávajú v podobe pravidelného vreckového.

Vzorový jedálny lístok

Raňajky: Müsli s mliekom. Pohár pomarančového džúsu riedeného vodou.

Desiata: Chlieb s Ramou maslovou a šunkou. Jablko.

Obed: Polievka zeleninová. Kurča na cesnaku s ryžou. Rajčiacový šalát. Čaj.

Olovrant: Ovocný jogurt s rožkom. Čaj.

Večera: Plátok slnečnicového chleba s Ramou a tvarohom obložený redkvičkami.



3) Práca žiakov s interaktívnou tabuľou:



4) Zadanie písomnej úlohy žiakom.



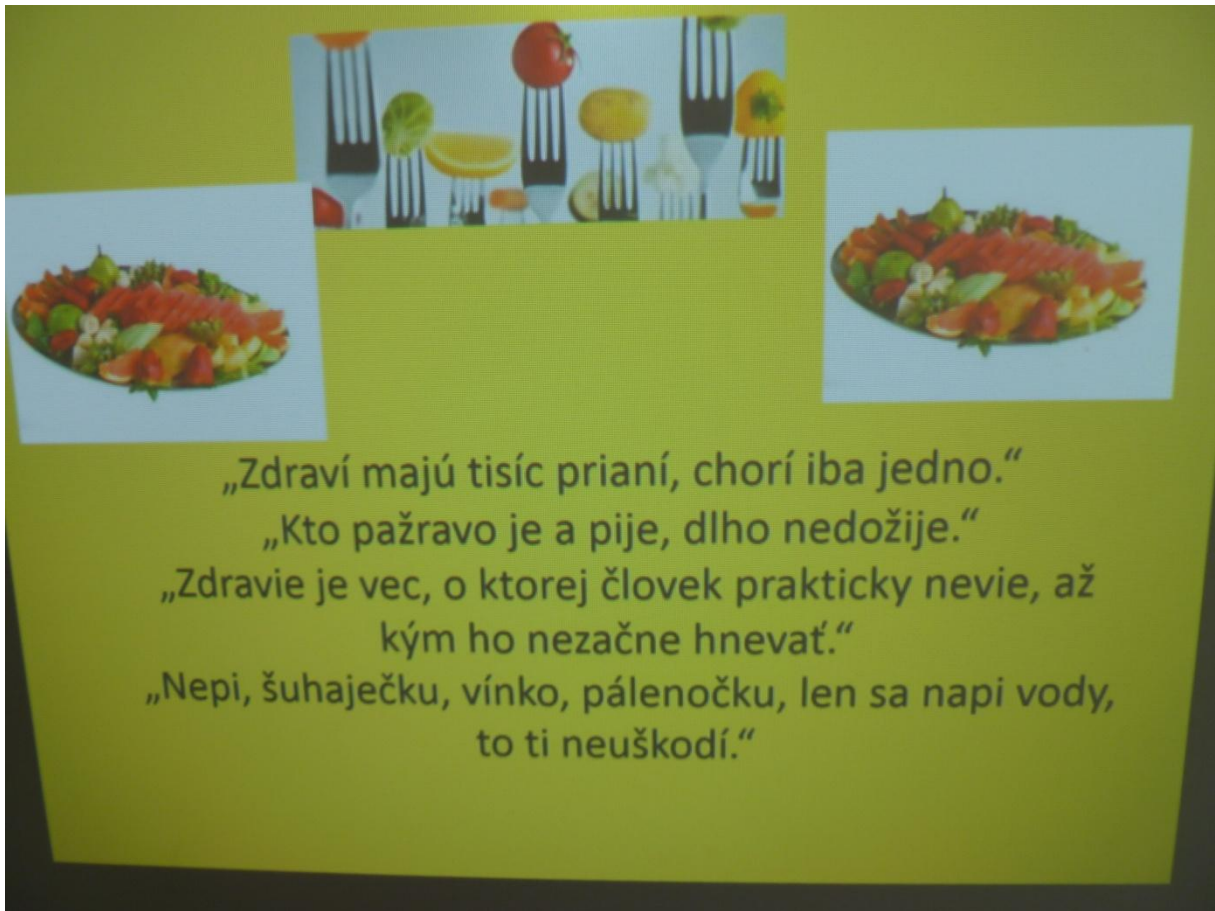


5) Spätaná väzba od žiakov.



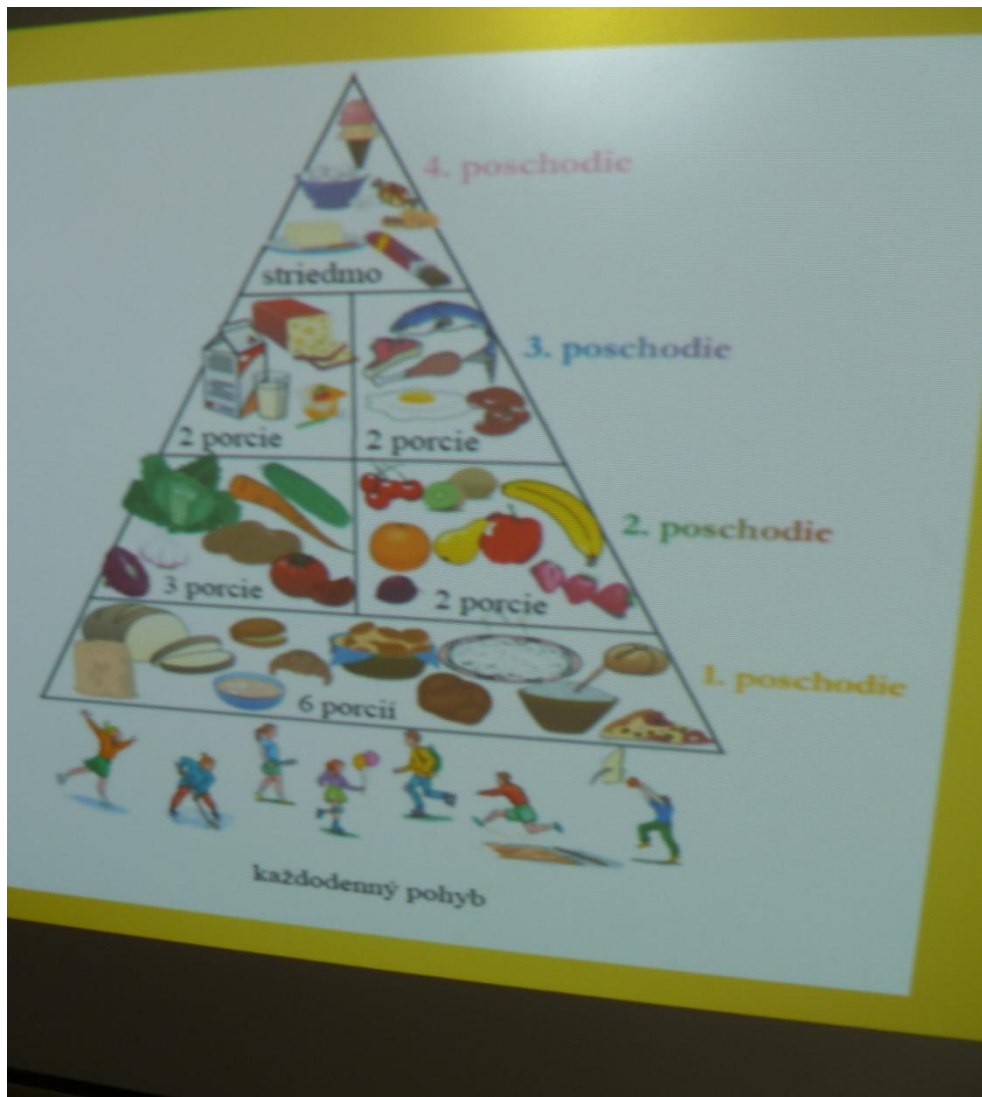


6) Ukončenie besedy a vyhodnotenie vypracovaných dotazníkov.



Nezabúdajte:

- raňajky sú takmer najdôležitejším jedlom dňa
- deťom je potrebné pripravovať „domácu“ desiatu, nezabúdať v nej na celozrnné výrobky, zdravé nátierky, alternatívou môže byť probiotický jogurt, súčasťou desiatej by malo byť ovocie alebo zelenina
- nezabúdať na nápoj – pramenité vody, ovocné a bylinkové čaje, čaj roibos, riedené ovocno-zeleninové šťavy
- zaujímať sa o to, čo dieťa jedlo v školskej jedálni, či nevynecháva polievky, aké je zloženie jedálneho lístka
- dieťa by malo olovrantovať, aby nemalo „vlčí hlad“ v čase večere





Účastníci besedy:

žiaci 5. A

Bc. Katarína Gajdošová – sociálny pedagóg

Mgr. Veronika Muľárová – sociálny pedagóg

V Soli, 02.06.2015