

*„Zdravý životní styl 2019“***Zdravá výživa – „Krabičky“**

Tisková zpráva ze dne 27. května 2019

Autor textu a fotografií: Jan Čermák

Na čtvrtek 23. května jsme si tentokrát samostatně (pracovníci ICM Jan Čermák a Jana Svobodová) přichystali další aktivitu z nového projektu „Zdravý životní styl“ a přizvali si do NZDM Bouda děti a pedagožky ze ZŠ Kaplická, abychom je poučili o důležitosti snídaně a svačiny a o tom, jaké je jejich vhodné složení a jaká rizika přináší tato zásadní denní jídla pravidelně vynechávat.

Na workshop dorazilo 19 dětí z několika tříd spolu s tříčlenným pedagogickým doprovodem. Na úvod a ve vhodných chvílích programu jsme děti poučili o důležitosti zejména snídaně a o tom, z jakých částí by se ideálně měla skládat. Rozebrali jsme i stávající stravovací návyky dětí a na různých modelových situacích probrali pozitivní a negativní rodinné přístupy.

Hlavní náplní ale byla samostatná tvorba dětí. Předem jsme nakoupili ovoce, zeleninu a další suroviny a na místě rozdělili děti do čtyř rovnocenných skupin. Jedna vyráběla zeleninový salát, druhá těstovinový, další zase tvarohovou pomazánku a poslední pomazánku vajíčkovou.

Děti pod dohledem naším i pedagogickým bez problémů samostatně pracovaly a vypadalo to, že se i dobře bavily. Vzniklé pokrmy jsme všichni společně ochutnali s celozrnným a tmavým pečivem a děti se tak zážitkovou formou dozvěděly, jak si mohou rychle a levně připravit svačinku, která je nejen zdravá, ale také velice chutná.

Na závěr si každý ještě připravil špíz z ovoce dle své chuti, na výběr bylo z banánů, jablek, mandarinek, broskví, hroznového vína, melounu a hrušek.

Věříme, že program byl pro účastníky inspirací, jak za pomoci rodičů uvažovat nad zpestřením jídelníčku a jak je možné vidět na přiložených fotografiích, jistě bude doma o čem mluvit.

Projekt Zdravý životní styl 2019 podpořili: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a město Český Krumlov.

