

PROJEKT:
RADOST
NA
TALÍŘI



Kompetence:

Kompetence k učení –

vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě

- učí se nejen spontánně, ale i

vědomě, co je to zdravé stravování

Kompetence komunikativní - naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje

Sociální a personální kompetence - Uvědomuje si, že za sebe i své jednání v oblasti zdravého stravování odpovídá a nese důsledky



Výstupy:

Dítě a jeho svět -

uplatňuje základní dovednosti a
návyky související s podporou zdraví a
jeho preventivní ochranou

- uplatňuje základní hygienické,
režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s
využitím elementárních znalostí o zdravém stravování;
projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke
zdraví

Dítě a jeho tělo - Zvládnout sebeobsluhu, uplatňovat
základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní
návyky (přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat)



NAŠE
SUPER
PANÍ
KUCHAŘKY

EVČA

KÁŤA

JARKA

Paní kuchařky ve Školičce Kamarád usilují o to, předat správné životní návyky dětem. Dnešní doba překypuje informacemi, které si navíc v některých případech protirečí. Základní pravidla jsou ale neměnná. Zdravý životní styl má tři pilíře. Těmi jsou hodnotná a vyvážená potrava, připravovaná z čerstvých surovin. Tělesná aktivita, ať už sportujeme rekreačně či závodně. A v neposlední řadě je to láskyplná péče a dostatek podnětů pro správný duševní rozvoj.



Co budeme mít
dobrého
k jídlu, se děti i rodiče
dozvídají z krásných jídelníčků
již 10 let.
Grafickou úpravu jídelníčků
má na starosti pan Luboš Bartůněk.



Při tvorbě jídelníčku bychom měli vycházet z výživové pyramidy. Je důležité vědět, kolik porcí z jednotlivých stupňů výživové pyramidy bychom měli sníst my dospěláci a hlavně děti. Výživová pyramida se skládá ze šesti skupin potravin.



1. skupina – obiloviny, ~ těstoviny, pečivo, rýže

Tato skupina by měla tvořit největší část, to znamená nejvíce porcí, v dětském jídelníčku. Při výběru bychom měli dávat přednost tmavému celozrnnému pečivu před bílým pečivem nebo moučnými výrobky s vyšším obsahem cukru.

Jedna porce znamená: 1 krajíc chleba, 1 rohlík nebo houska, 1 kopeček rýže nebo těstovin (120 – 150g), 1 miska ovesných vloček.

Doporučujeme:

Pro 1-2leté dítě: 1 – 2 porce denně

Pro 2-4leté dítě: 3 – 4 porce denně

Pro 4 a víceleté dítě: 3 – 4 porce denně

Dospělému člověku doporučujeme 3 – 6 porcí denně.



2. skupina – zelenina a brambory

Energetická hodnota zeleniny je malá, protože obsahuje především vodu, malé množství bílkovin a cukru. Zelenina je zdrojem vlákniny a vitamínů, především vitamínu C, beta-karotenu, kyseliny listové, také jsou důležité i minerální látky draslík, hořčík a fosfor. Nejlépe je zeleninu upravovat vařením v páře, zachová si tak většinu svých nutričních hodnot. Vláknina v zelenině ozdravuje střevo, předcházíme díky ní vzniku rakoviny tlustého střeva.

Jedna porce znamená: 1 ks papriky, 1 ks mrkev, miska zeleninového salátu,

150 g vařené zeleniny, brambor, 1 sklenice zeleninové šťávy.

Doporučujeme:

Pro 1–2leté dítě: ½–1 porce denně

Pro 2 – 4leté dítě: 1–2 porce denně

Pro 4 a víceleté dítě: 3–4 porce denně

Dospělému člověku doporučujeme 3–5 porcí denně.



3. skupina – ovoce

Ovoce je bohatou zásobárnou vitamínu C, beta-karotenu, draslíku, pektinů. Nejlépe je konzumovat ovoce v syrové stavu. Kompotováním a výrobou u marmelád se množství vitamínů výrazně snižuje, také se přidává cukr a konzervanty. Ovoce je stejně jako zelenina zdrojem vlákniny.

Jedna porce znamená: 1 ks jablka, 1 ks pomeranče, 1 ks banánu, misku drobného ovoce (jahody, borůvky), 1 sklenici ovocné šťávy.

Doporučujeme:

Pro 1–2leté dítě: 1 – 2 porce denně

Pro 2 – 4leté dítě: 2 porce denně

Pro 4 a víceleté dítě: 2 porce denně

Dospělému člověku doporučujeme 2–4 porce denně.



4. skupina – mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem vápníku a bílkovin. Dobře stravitelné jsou zakysané mléčné výrobky, jogurty, kefíry nebo acidofilní mléko. Pro děti jsou vhodné mléčné výrobky polotučné nebo plnotučné. Nízkotučné mléčné výrobky obsahují malé množství vitamínů rozpustných v tucích A, D, E, K.

Jedna porce znamená: 1 sklenici polotučného nebo plnotučného mléka (250 ml)

1 ks jogurtu, 50 g sýra, 40 g tvarohu.

Doporučujeme:

Pro 1–3leté dítě: 1 – 2 porce denně

Pro 4 a víceleté dítě: 1–3 porce denně

Dospělému člověku doporučujeme 2 – 4 porce denně.



5. skupina – převážně živočišné bílkoviny a tuky (maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny)

Jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin a tuků, vitamínů především vitamínu B12 a železa. Maso by nemělo být zbytečně tučné. Mořské ryby jsou zdrojem jódu pro správnou činnost štítné žlázy. Luštěniny jsou také zdrojem bílkovin, ne všechny jsou plnohodnotné. Uzeniny, paštiky, salámy, párky nejsou vhodnou stravou pro děti ani pro dospělé, mají vysoký obsah tuků a solí.

*Jedna porce znamená: 80 g masa, 2 vaječné bílky,
1 miska luštěnin (150-200 ml).*

Doporučujeme:

Pro 1–3leté dítě: ½ – 1 porce denně

Pro 4 a víceleté dítě: 1 – 1 ½ porce denně

Dospělému člověku doporučujeme 1 – 3 porce denně.



**6. skupina –
tuto skupinu tvoří
živočišné**

tuky (máslo, sádlo) a volný cukr

Tato skupina je zařazena na vrcholu pyramidy, což znamená, že bychom se těmito potravinám měli vyhýbat nebo je konzumovat opravdu velice střídavě.

Na závěr je také nutné připomenout, že děti i dospělý musí dodržovat pitný režim. Platí pravidlo konzumace 80 – 120 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti dítěte. V praxi to znamená, že by předškolní a školní dítě mělo vypít 1,5 – 2 l tekutin denně. U dospělého člověka platí 35 ml na kilogram tělesné hmotnosti, v praxi to znamená, že by dospělý člověk měl vypít 2 – 3 l tekutin denně.



Dítěti je třeba dát na talíř
přiměřené množství jídla,
aby se naučilo sníst všechno.

Velká porce může odstrašit,
a tak si dítě dá radši nějakou sladkost. Kolik
jídla má dítě sníst, nám musí ukázat ono
samo. My dospěláci se musíme řídit jeho
potřebou a ne naší představou o množství a
četnosti jídel.

Ve Školičce Kamarád si děti chodí pro své jídlo
samy a učí se říkat velikost své porce.
Funguje zde vzájemná domluva mezi paní
kuchařkou a dítětem a minimalizuje se tím
množství zbytků.



Přejeme všem dětem

DOBROU

CHUŤ

Ve Školičce Kamarád



Středa 18.února – třída Včelíček

Obložená vecka se zeleninou, jah.koktejl
Kulajda
Palačinky s marmeládou, ovoce
Rybí pomazánka, chléb, bylin.čaj

obsahuje:1,7
obsahuje:1,3,7
obsahuje:1,3,7
obsahuje:1,4,7



Pondělí 23. února – třída Kuřátko

Čokoládový pudink, máťový čaj
Polévka špenátová
Boloňské špagety se sýrem
Křupinky s mlékem, jablko

obsahuje 7
obsahuje 1,4,7
obsahuje 1,7
obsahuje 1,7



Pondělí 2. března – třída Koťátka

Překvapení – slavnostní raut



Pondělí 2.března – třída Koťátka

Překvapení – slavnostní raut

obsahuje:1.1,7



Pondělí 2.března – třída Koťátka

Pol.bramboračka

Nudle s mákem, mandarinka

Pomazánka z tuňáka, rohlík, šípkový čaj

obsahuje:1.1,9

obsahuje:1.1,7

obsahuje:1.1,4,7



*Pohoštění pro širokou veřejnost na besedu o realizovaných
i plánovaných enviromentálních aktivitách
dne 4. března 2015*



ČVRTEK – DLE PŘÁNÍ TŘÍDY BERUŠEK –

PROSTŘENO – 12. března

Veka s máslem, zelen.talíř, jahod.koktej

obsahuje:1.1,7

Pol.rajská s oves.vločkami

obsahuje:1.1,1.4

Dom.taštičky s povidlím syp.strouhankou

obsahuje:1.1,3,7(8.1,8.2)

Pom.rybičková, chléb, rajče, džus

obsahuje:1.1,4,7



Čtvrtek 19. března – DEN VODY – MODRÝ DEN

Sýrová pom., kaiserka, Rákosníčkovo mléko obsahuje: 1.1,7

Pol. rybí z mořské vody obsahuje: 1.1,9

Dešťový kuřecí steak, bram. kaše, obloha obsahuje: 1.1,10,7

Vanilk. pudink s ranní rosou obsahuje: 7



Pondělí – DLE VÝBĚRU TŘÍDY KUŘÁTEK HOKEJOVÉ MENU

Pom.špenátová, chléb, šmouli tříšť

obsahuje:1,7

Pol.česká gulášovka

obsahuje:1,7,9,10,11

Jágrovy jahod.knedlíky syp.tvarohem

obsahuje:1,3,7

Cereální puky s mlékem, banán

obsahuje:1,6,7,8,9



SRDÍČKOVÉ ODPOLEDNE

pohoštění pro maminky



Den dětí



*U DALŠÍHO
PROJEKTU Z ASE
NĚKDY PŘÍŠTĚ
NASHLEDANOU...*



Zdroje: fotogalerie Školičky Kamarád
www.zdrava5.cz
google.cz

Zpracovala: Pavla Zichová