



"VÝŽIVA PRO ŠESTÁKY" PROJEKTOVÝ DEN

VÝCHOVNÝ PROGRAM PRO ŽÁKY ZŠ (6. TŘÍDA)
zaměřený na správnou výživu, výživovou pyramidu a pitný režim

Cíle projektu

- Princip výživové pyramidy
- Zásady zdravého životního stylu
- Určení zdrojů vitamínů a minerálních látek
- Pomoc žákům při volbě vhodného nápoje
- Seznámení se s netradičními potravinami



Průběh projektového dne

Prezentace

- Vysvětlení základů racionální stravy a principů výživové pyramidy
- Žáci obdrží informace pro práci ve skupině a pracovní listy

Práce ve skupině

- Co jsou základní živiny
- Poznávání obilovin a semen
- Práce s potravinovou pyramidou
- Množství cukru v nápojích
- Zdroje vitamínů a minerálních látek

Pracovní list

- Ověření znalostí hrou (křížovky, doplňovačky, poznávání obrázků)



**V případě zájmu či bližších
informací kontaktujte:**

MVDr. Michaela Pavelková
tel: 554 774 121
michaela.pavelkova@khsova.cz

