



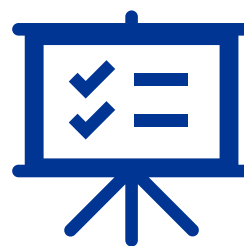
Edukativní soutěž V rytmu zdraví

Základní popis projektu



Interaktivní on-line vzdělávací kurz

www.vrytmuzdravi.cz

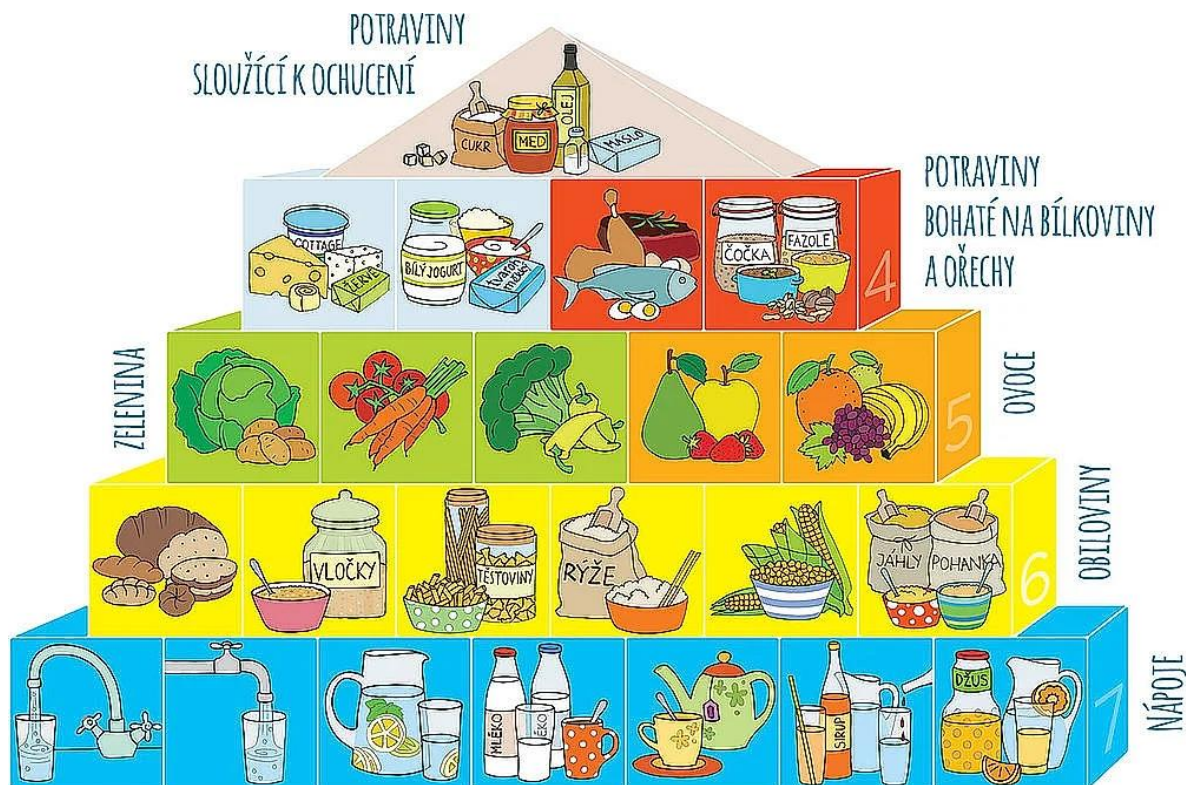


BEZPLATNÁ soutěž pro žáky a žákyně
5. tříd zahrnující 5 soutěžních lekcí s
bodovaným testem

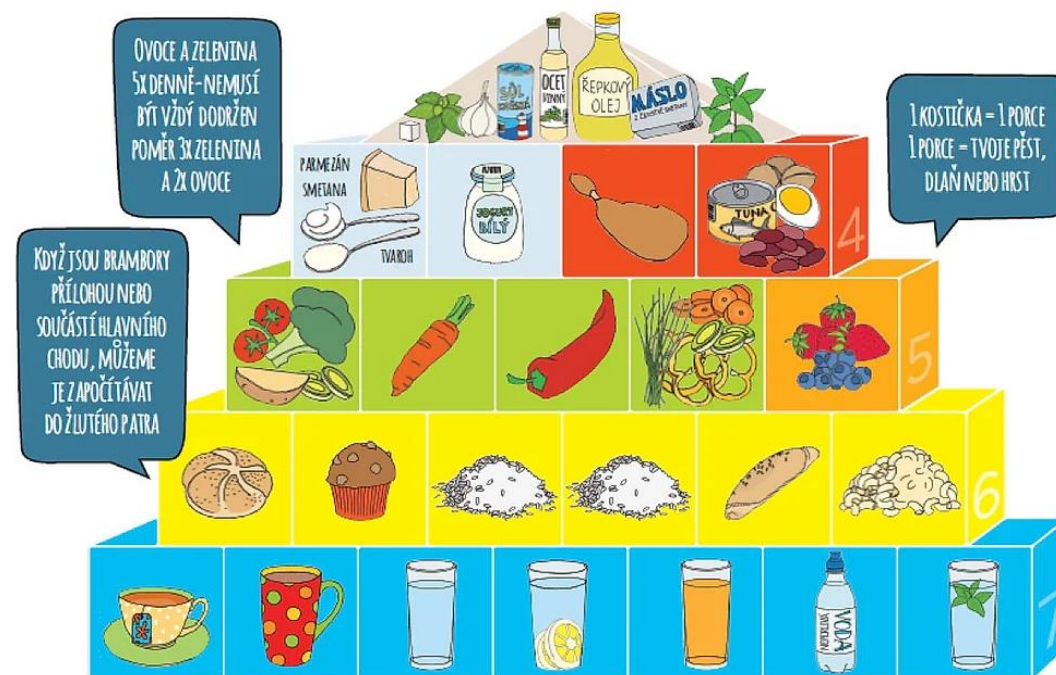


CÍL: zvýšení výživové gramotnosti
účastníků a podpora vybraných
klíčových kompetencí

Potravinová pyramida výživy



PYRAMIDA SLOŽENÁ Z POTRAVIN TOHOTO KONKRÉTNÍHO JÍDELNÍČKU



Jednotlivé lekce



1. lekce

nakupování, skladování, zpracování a plýtvání potravinami
(5 klíčů WHO pro prevenci alimentárních onemocnění)

2. lekce

1. a 2. patro: pitný režim, obiloviny, pekařské výrobky a přílohy

3. lekce

3. patro: ovoce a zelenina

4. lekce

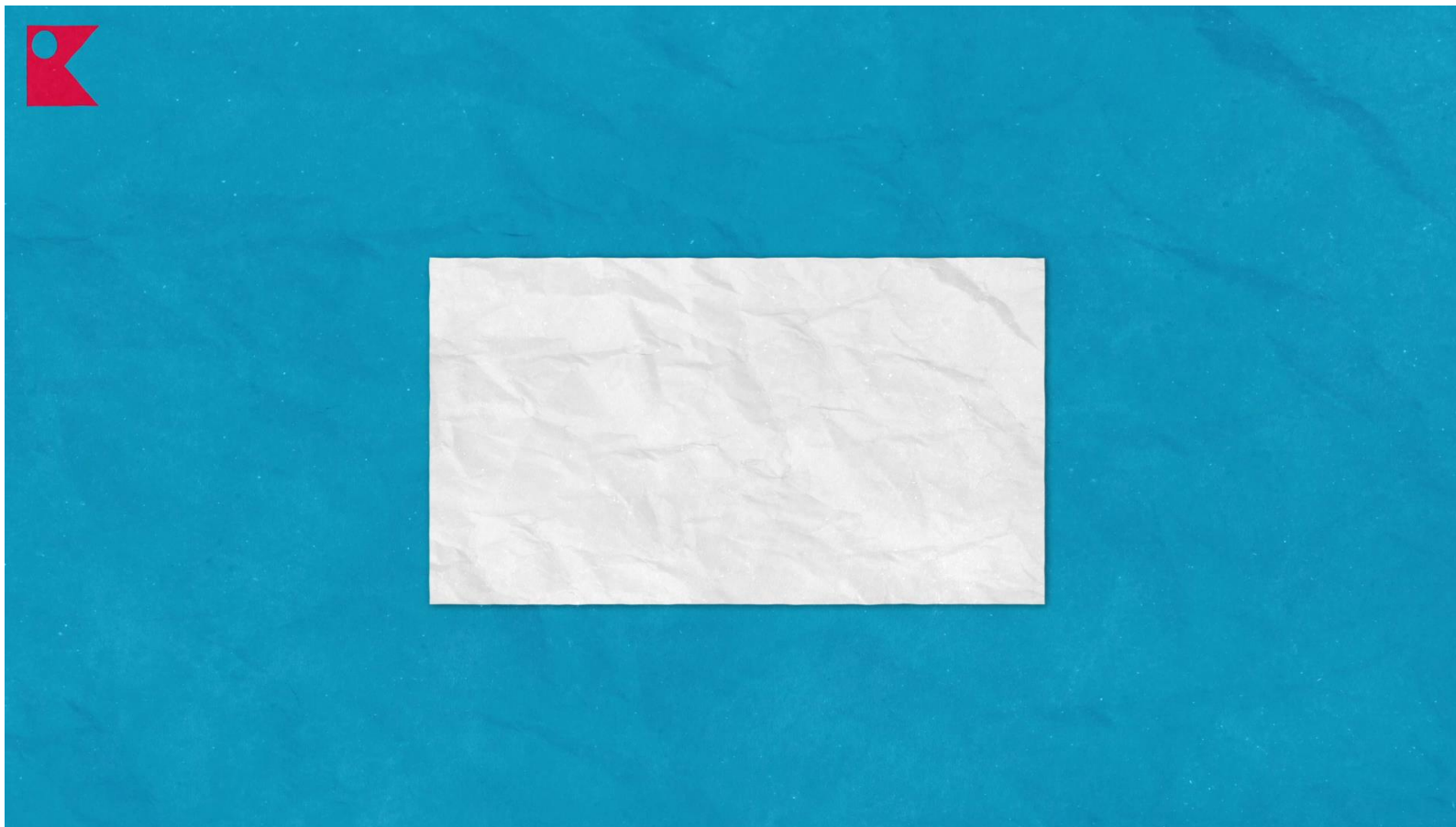
4. a 5. patro: zdroje bílkovin, ochucovadla a zákeřné kostky

5. lekce

pojem udržitelnost, zásady udržitelného životního stylu,
značky potravin (například BIO, bez lepků), sezonní potraviny

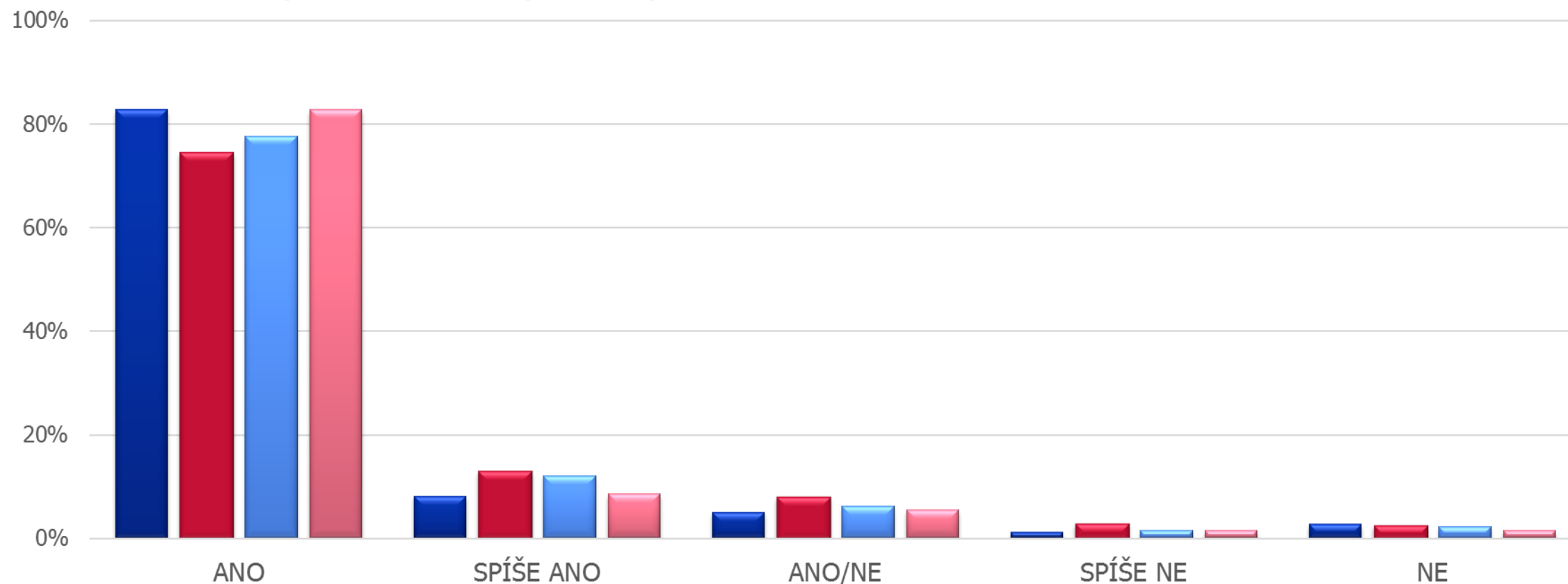
Potravinová
pyramida
výživy MZ ČR

Ukázka z 5. lekce



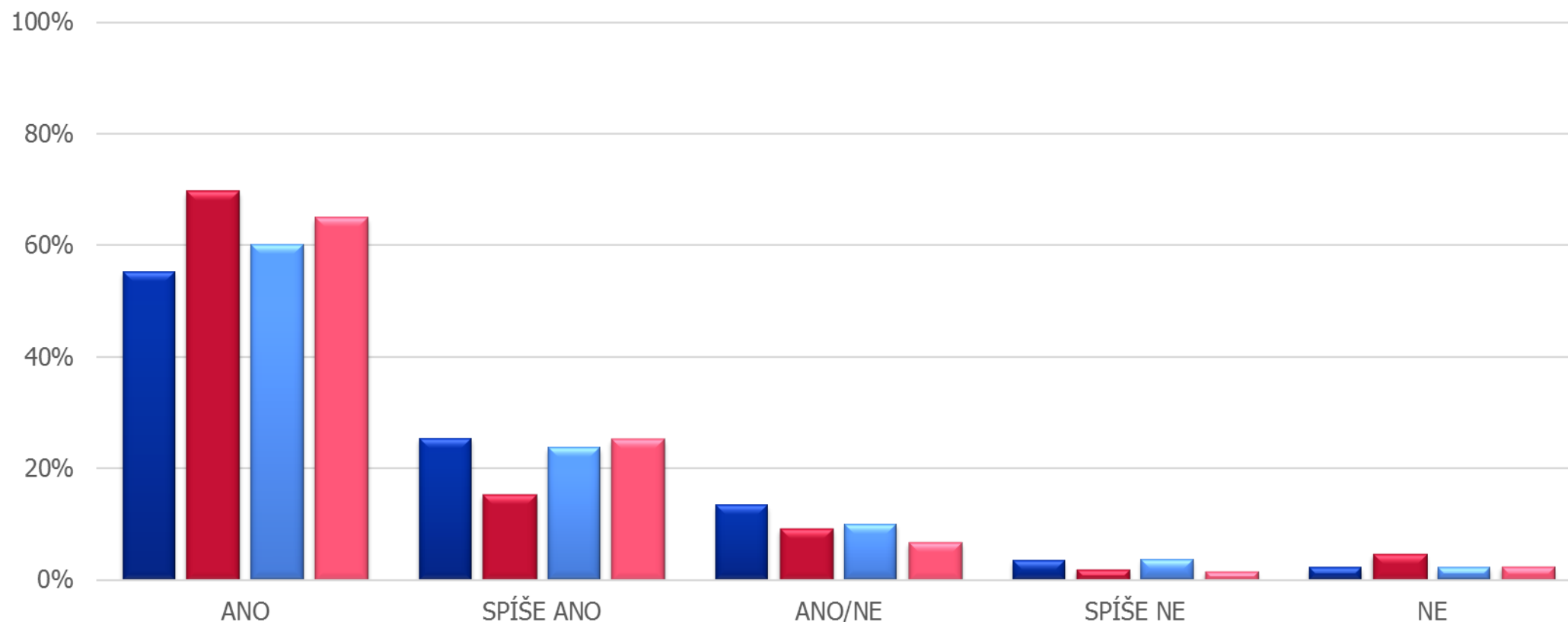


- Vím, proč nemám plýtvat potravinami.
- Vím, co je to udržitelnost.
- Vím, co je to „Datum minimální trvanlivosti“
- Vím, co je to datum „Spotřebujte do“





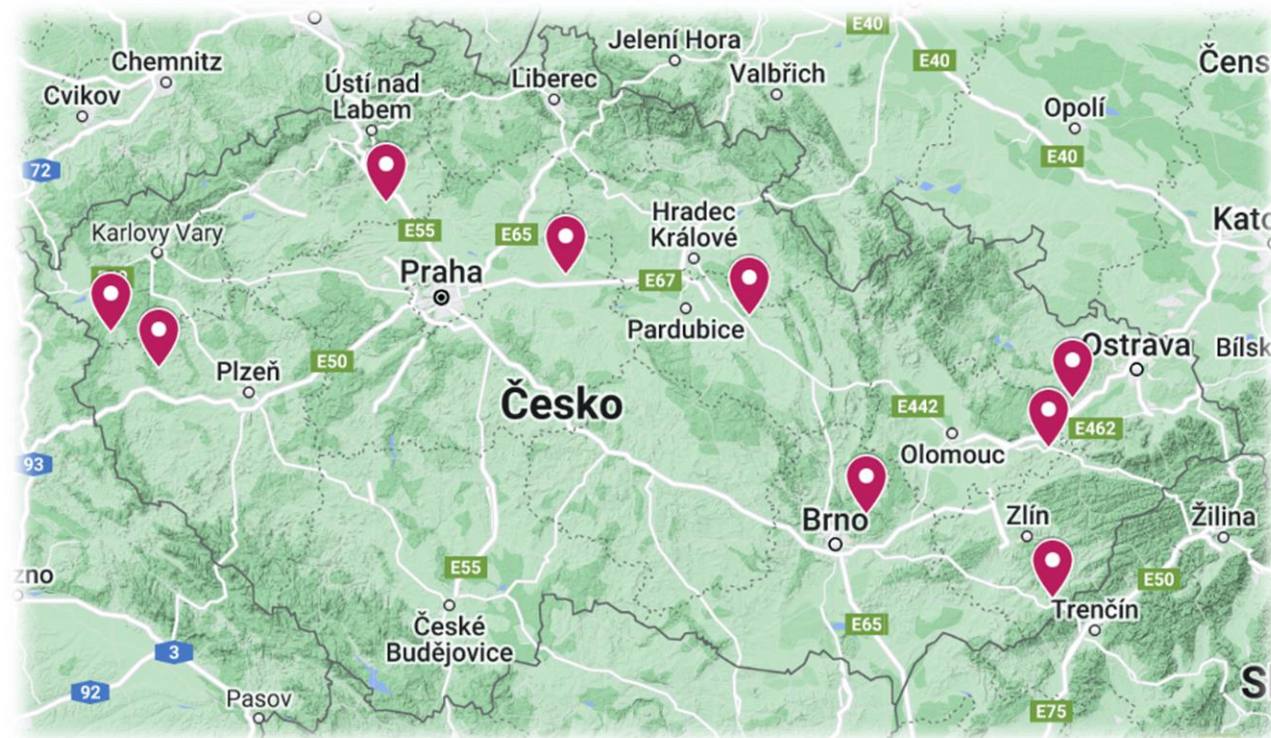
- Mám větší zájem v budoucnu chodit nakupovat a vybírat si, co budu jíst.
- Před nákupem si napíši seznam toho, co potřebuji
- Chápu, co je napsáno na obalu
- Vím, jak skladovat různé potraviny.



Vítězové 1. ročníku



Karlovarský kraj	ZŠ Tři Sekery
Pardubický kraj	ZŠ a MŠ Dobříkov
Zlínský kraj	ZŠ a MŠ Komňa
Olomoucký kraj	ZŠ a MŠ Černotín
Moravskoslezský kraj	ZŠ J. A. Komenského Fulnek
Plzeňský kraj	ZŠ Černošín
Středočeský kraj	ZŠ T. G. Masaryka Poděbrady
Jihomoravský kraj	ZŠ Bukovina
Ústecký kraj	ZŠ Budyně nad Ohří



Termíny – 2. ročník



Registrace učitelů

26. 09. 2022

Registrace žáků

10. 10. 2022



Děkujeme za pozornost!

