



Jak získat děti pro zdravý životní styl (V rytmu zdraví)

15. 9. 2021



JEDINEČNÝ INTERNETOVÝ KURZ, KTERÝ NAUČÍ DĚTI I DOŠPĚLÉ CÍTIT SE FIT



Zdraví neznámá jen dobře a pravidelně jíst a sportovat, ale taky starat se o své okolí, zvažovat své chování. Jak na to?

Zapojte se do kurzu V rytmu zdraví!

- Jedinečná soutěž pro pátáky z celé ČR – 5 zajímavých lekcí – Nenahraditelné informace
- Interaktivní úkoly – Spousta zajímavostí – Týmová spolupráce
- Skvělé ceny pro vítěze – Hlavní cenou bude výlet za zdravím a poznáním

Registrace učitelů od 27. 9. 2021.

Spuštění soutěže pro páté ročníky základních škol od 11. 10. 2021.

www.vrytmuzdravi.cz

Fb @Vrytmuzdravi

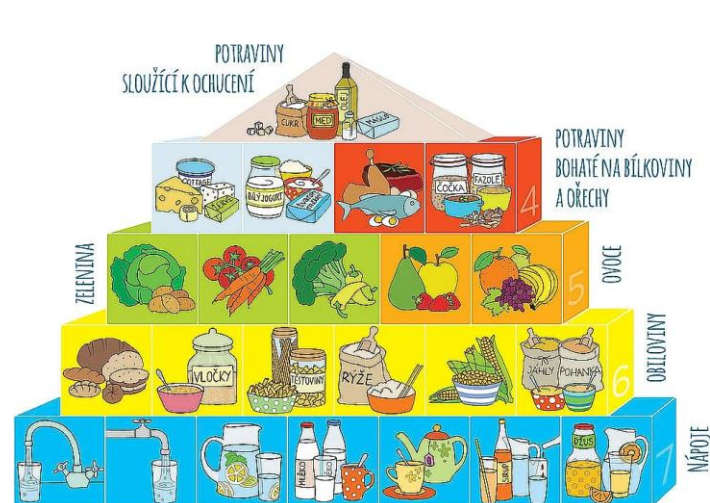
partneři





Internetový kurz zdravého životního stylu
pro všechny a soutěžně pro žáky pátých
tříd základních škol

Představení projektu



Základní popis projektu

- Cílem projektu je jednoduchou, hravou a interaktivní formou seznámit zájemce z řad běžné veřejnosti se zásadami zdravého životního stylu zahrnujícího nejen správné stravování a pohyb, ale také udržitelné a inteligentní zacházení s potravinami se zaměřením na omezení plýtvání potravinami.
- Součástí projektu je soutěž pro žáky a žákyně 5. tříd zahrnující 5 soutěžních lekcí s bodovaným testem (nejen testem – hodnocení testu ze strany žáků, krátký dotazník na životní styl)



www.vrytmuzdravi.cz

JEDNOTLIVÉ LEKCE

1. Lekce

Tématem první lekce je otázka nakupování, skladování, zpracování a plýtvání potravinami (v souladu se Strategií WHO 5 klíčů pro prevenci alimentárních onemocnění).

Další tři lekce kopírují potravinovou pyramidu výživy Ministerstva zdravotnictví ČR:

2. Lekce

Tématem druhé lekce je první a druhé patro potravinové pyramidy se zaměřením na pitný režim, obiloviny, pekařské výrobky a přílohy.

3. Lekce

Tématem třetí lekce je třetí patro potravinové pyramidy se zaměřením na ovoce a zeleninu



JEDNOTLIVÉ LEKCE

4.Lekce

Tématem čtvrté lekce je čtvrté a páté patro potravinové pyramidy se zaměřením na zdroje bílkovin, ochucovadla a zákeřné kostky

5.Lekce

Tématem páté lekce je vysvětlení pojmu udržitelnost a osvojení si zásad udržitelného životního stylu na konkrétních příkladech, které si žáci a žákyně mohou sami vyzkoušet. Krátké vysvětlení značek potravin (například BIO, bez lepku) a seznámení se sezonními potravinami.



Lekce pro zvědavé

- *Zdravé rostliny, zdravá zvířata – jednoduchou formou vysvětlení používání látek na ochranu rostlin a léků pro hospodářská zvířata i domácí mazlíčky ;*
- *Alternativní způsoby stravování;*
- *Fermentované mléčné výrobky.*
- *Alkohol, návykové látky.*



Spolupracující tým

Ing. Eva Říhová – externí spolupracovnice PK ČR
Ing. Magdalena Hrubá – VŠCHT
Mgr. Helena Kavanová – PK ČR

Jakub Málek - PEYTON legal advokátní kancelář s.r.o.
Tereza Pšenčíková - PEYTON legal advokátní kancelář s.r.o.

Mgr. Věra Andrášková – Sekce nutričních terapeutů – Česká asociace sester, z.s.
Mgr. Aneta Sadílková
Mgr. Irena Haluzová

Ing. Mgr. Ivana Pražanová - ČANT

Ing. Bc. Eliška Křížová
Lenka Vondrušková

Josef Landergott – grafik
Martin Honzík – grafik, fotograf

Bc. Dominik Dragoun – IT (+ další)
PhDr. Adolf Boháček – logo
Bc. Kristina Tomanová – PK ČR
Mgr. Šárka Štejnarová - CZPVI



pracovní skupiny ČTPP:

pracovní skupina pro mléko
PS „Obiloviny v lidské výživě“
Výbor pro výživovou politiku –
Platforma pro reformulace

Termíny

- Dokončení programování – 15. 8. 2021
- Testování - do 20. 9. 2021
- Registrace učitelů – 27. 9. 2021
- Registrace žáků – 11. 10. 2021



JEDINEČNÝ INTERNETOVÝ KURZ, KTERÝ NAUČÍ DĚTI I DOŠPĚLÉ CÍTIT SE FIT

V RYTMU ZDRAVÍ

Zdraví neznamená jen dobře a pravidelně jíst a sportovat, ale taky starat se o své okolí, zvažovat své chování. Jak na to?

Zapojte se do kurzu V rytmu zdraví!

- Jedinečná soutěž pro pátáky z celé ČR – 5 zajímavých lekcí – Nenahraditelné informace
- Interaktivní úkoly – Spousta zajímavostí – Týmová spolupráce
- Skvělé ceny pro vítěze – Hlavní cenou bude výlet za zdravím a poznáním

Registrace učitelů od 27. 9. 2021.
Spuštění soutěže pro páté ročníky základních škol od 11. 10. 2021.

www.vrytmuzdravi.cz / Fb @Vrytmuzdravi

partneři

POTRAVINÁŘSKÁ KOMORA ČESKÉ REPUBLIKY

Česká školní inspekce pro potraviny

INTERLACTO

Mondelēz

efko

BONECO

Moravia

MADETA

DANONE

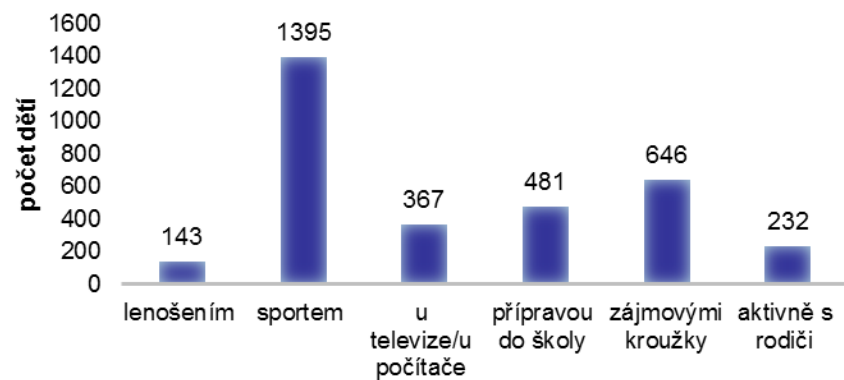
14. ročník

1	Zlínský	Bojkovice
2	Ústecký	Budyně nad Ohří
3	Olomoucký	Černotín 56
4	Vysočina	Humpolec
5	Jihomoravský	Hrušovany u Brna
6	Středočeský	Poděbrady
7	Královéhradecký	Lovčice 73

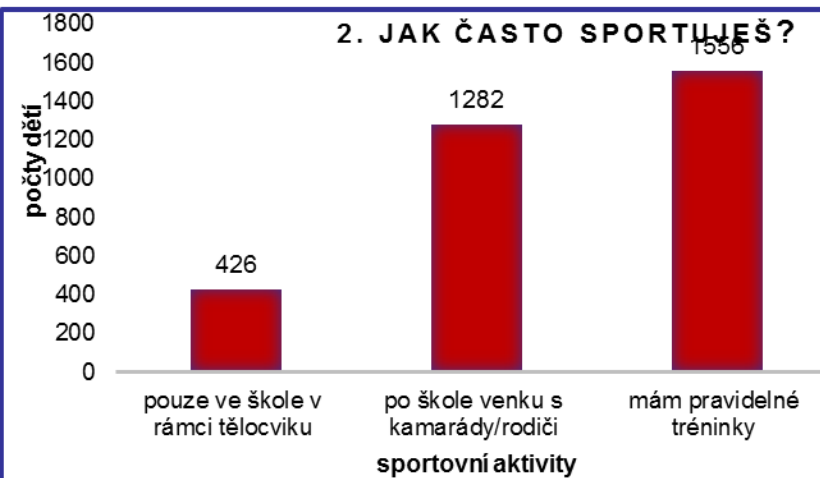


HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ 2021

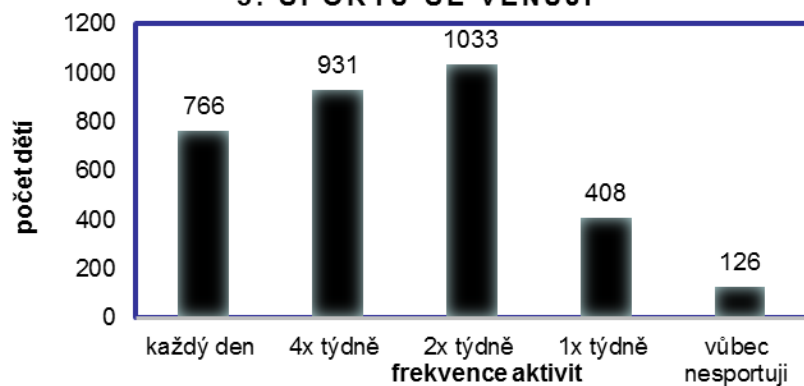
1. JAK TRÁVÍM SVŮJ VOLNÝ ČAS PO ŠKOLE (3264 DĚTÍ)



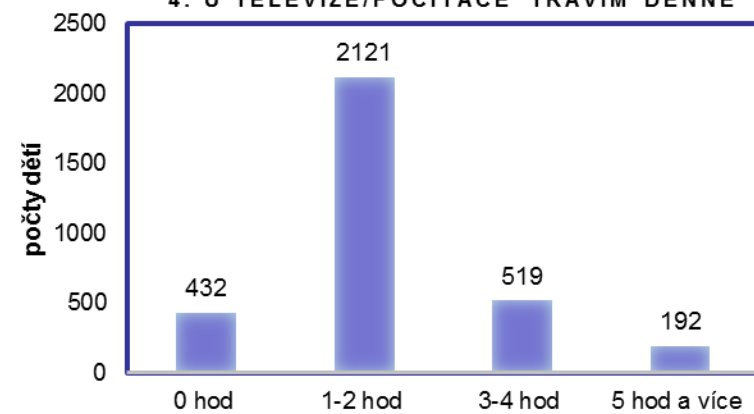
2. JAK ČASTO SPORTUJEŠ?

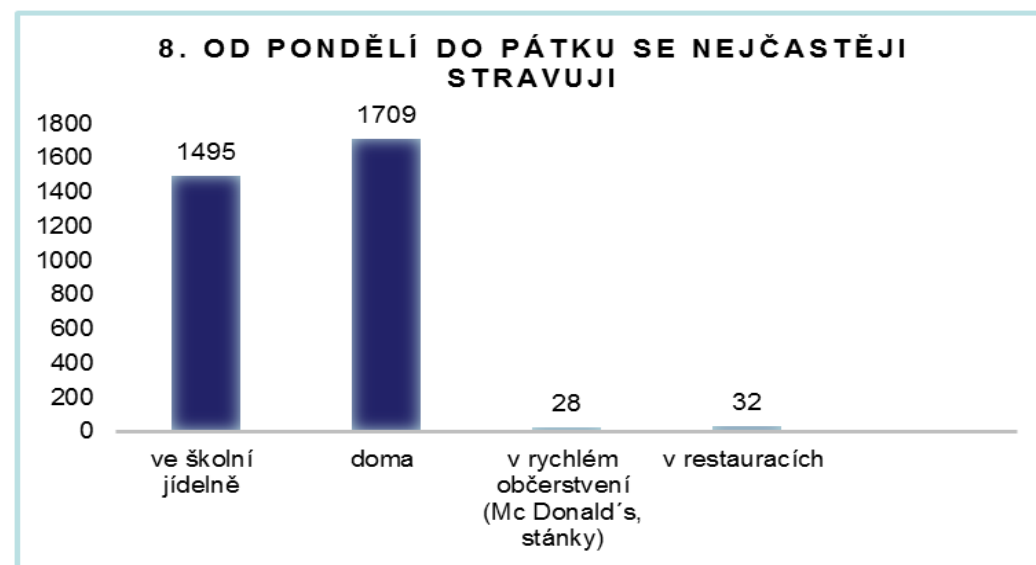
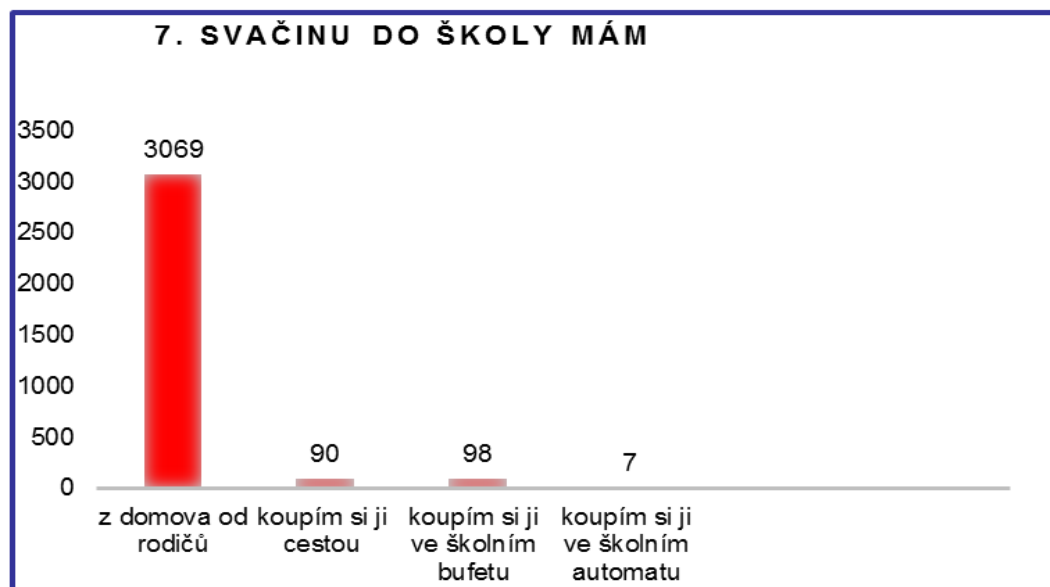
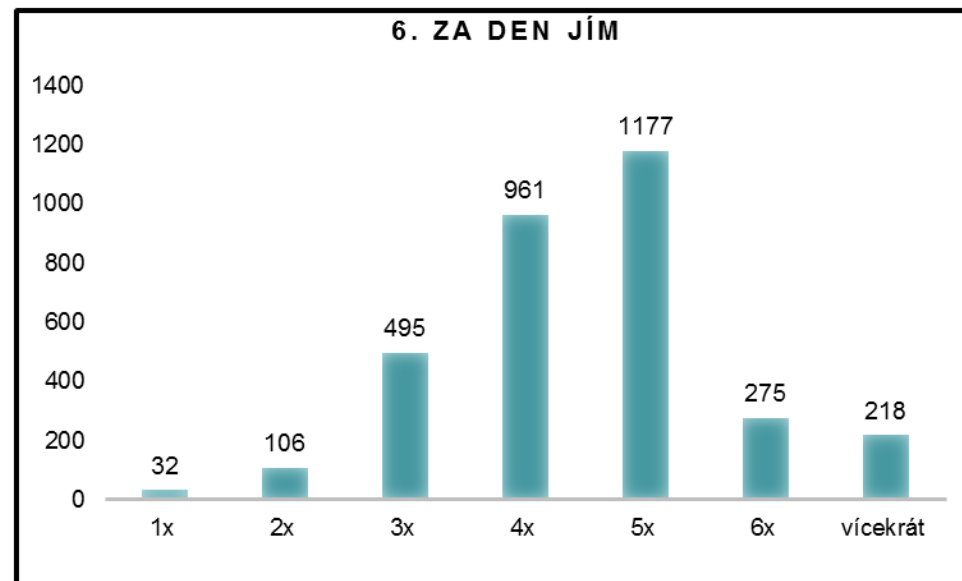
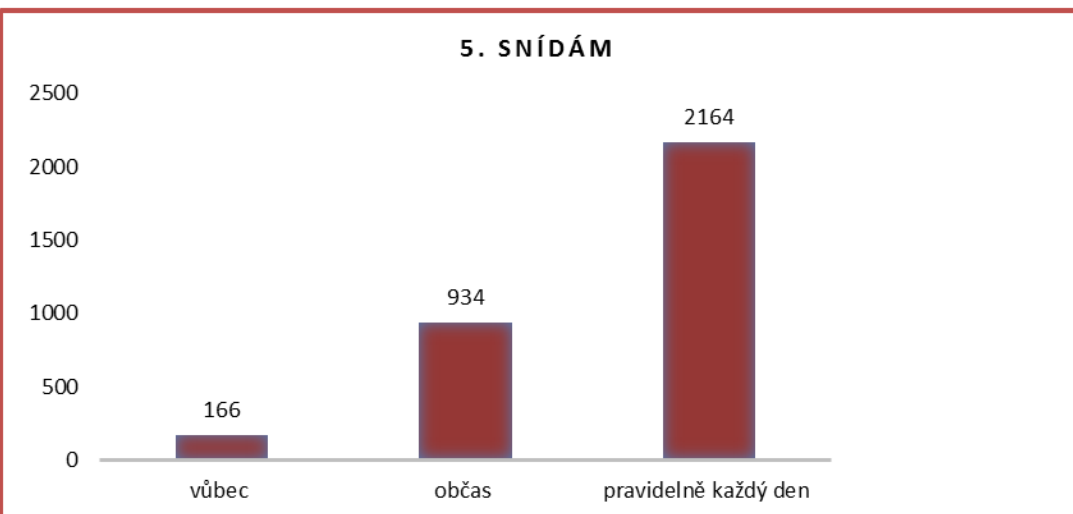


3. SPORTU SE VĚNUJI



4. U TELEVIZE/POČÍTAČE TRÁVÍM DENNĚ







2021 Předávání cen v době koronavirové



Děkuji za pozornost

