



Zdravý aktivny životný štýl

Aktivity na našej škole:



- Dom zdravia – 10 tajomstiev IV.A
- Čo je zdravé a čo nie O.A
- Výtvarné projekty III.A
- Potravinová pyramída III.B
- Interview „Zdravá strava“ V.C
- Piatkova návšteva detí z MŠ p.Z.Blažíčková



Dom zdravia v IV.A – súčasťou zdravého životného štýlu je aj priaznivá klíma v triede. Na hodinách etickej výchovy si žiaci vytvorili „Strom priateľstva“



V.C

Interjú „Zdravá výživa“

Alžbě, mámi

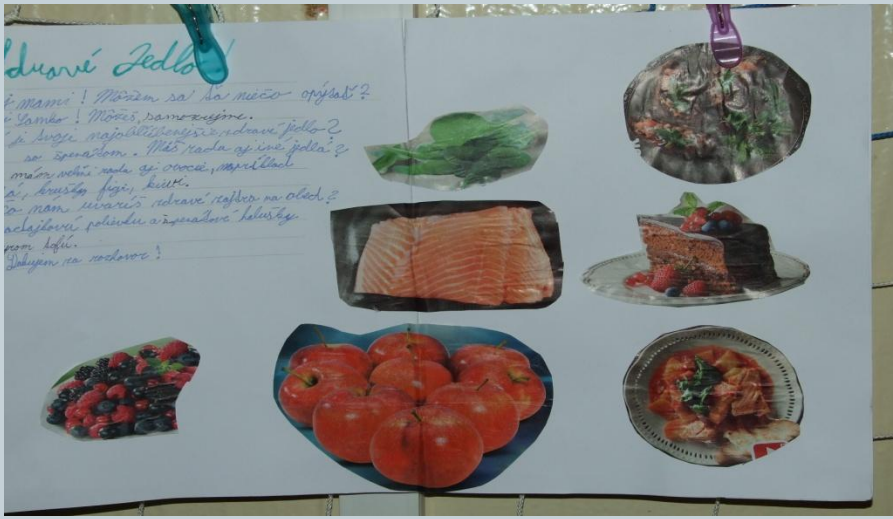
- 1.) Máte někde na počítači nějaké stránky o zdravé výživě?
- 2.) Co pro Vás znamená zdravá výživa?
- 3.) Co má podle Vás obsahovat zdravá výživa?
- 4.) Rada nakupující zdravé potraviny?
- 5.) U vaření aji zdravé jídla? a proč?
- 6.) Kde je lepší obilniny zdravé jídlo?
- 7.) Kde je lepší obilniny ovoce?
- 8.) Má žena rodina rada zdravé jídla?

- 1.) Ano, samozřejmě.
- 2.) Je to výživa, která nám prospívá a nijak neškodí.
- 3.) zelenina, ovoce, maso, bílkoviny, vitamíny, vláknina.
- 4.) Ano, rada poznáním, vodě a zdravé potraviny.
- 5.) Ano, jídla s ní zdravé a zdravé.
- 6.) Biohologická polévka a tekvicový povidlo.
- 7.) jablko a hrozno.
- 8.) ano



Zdravé Jídlo

Mami! Máte někde na počítači nějaké stránky o zdravé výživě?
 Co pro Vás znamená zdravá výživa?
 Co má podle Vás obsahovat zdravá výživa?
 Rada nakupující zdravé potraviny?
 U vaření aji zdravé jídla? a proč?
 Kde je lepší obilniny zdravé jídlo?
 Kde je lepší obilniny ovoce?
 Má žena rodina rada zdravé jídla?



Zdravá výživa má obsahovat vitamíny, vlákninu, bílkoviny, tuky a sacharidy.
 Zdravá výživa je ta, která nám prospívá a nijak neškodí.
 Zdravá výživa má obsahovat zeleninu, ovoce, maso, bílkoviny, vitamíny, vlákninu.
 Zdravá výživa je ta, která nám prospívá a nijak neškodí.
 Zdravá výživa má obsahovat zeleninu, ovoce, maso, bílkoviny, vitamíny, vlákninu.
 Zdravá výživa je ta, která nám prospívá a nijak neškodí.
 Zdravá výživa má obsahovat zeleninu, ovoce, maso, bílkoviny, vitamíny, vlákninu.
 Zdravá výživa je ta, která nám prospívá a nijak neškodí.



Natálka sa veľmi usilovala a niekoľko bodov dala na svoj plagát.



Zdravá výživa

ananas, malina, čerešňa, ríbezľa, slivka, figa, pomaranč, kivi, čučoriedka, citrón, limetka, brošok, brokolica, cesnak, fazuľa, paprika, petržlen, jahoda, banán, hruška, špargľa, karfiol, hrášok, oliva, uhorka, orechy, petržlen, hľužkový šalát, mrkva, cvikla, melon, paprika, červená, zemiaky, avokádo, tekvica, baklozán, špenát, alobal, cesnak, rajčik, maslo, syry, olivový olej, jogurt, vajčka, Nizko, tučné Mlieko, chlieb, bageta, ryba, keksiky, cestoviny, šunka, RYŽA

1. Čo je vôbec zdravá výživa?
Ktorá nám dáva energiu a živiny.
2. Podporujete zdravú výživu?
Áno každý deň.
3. Kde by sa mala využívať zdravá výživa?
V školách, škôlkach, v zdravotníckych zariadeniach.
4. Učíte svoje deti zdravej výžive?
Áno, každý deň.
5. Koľko percent ľudí podľa vás sa riadi zdravou výživou na Slovensku?
20 až 25% ľudí na Slovensku.
6. Myslite si, že v roku 2018 zvýšia cenu ovocia a zeleniny?
Je to dosť možné, hlavne bio potravín.
7. Čo si myslíte o stravovaní v bufetoch a mcdonaldoch?
Je to najhoršie čo mohli vymyslieť.
8. Akým jedlom sa stravujete v domácnosti?
Prevažne diétnym, ľahko stráviteľným a výživným.

Natália Oravská

Práce žiakov V.C 12 žiakov



Piatkova návšteva z MŠ - 50 detí





- **Názov školy:** Základná škola
- **Adresa školy:** Žitavská 1, 821 07 Bratislava
- **Kontaktná osoba:** Mgr. Jaroslava Sabolová
0905 289 572
jarka.sab @centrum.sk
- **Autori prác:** IV.A, p.uč.J.Sabolová
V.C, p,uč.L.Bajusová
I.B, p.uč.Z.Blažičková
- **Názov témy:** *Zdravý aktívny životný štýl*
- **Počet žiakov, ktorí sa do aktivít zapojili:** 125 ž.

Ďakujeme za pozornost

