

## Beseda „Zdravá svačinka“

Ve středu 16. 3. se děti z II. třídy ZŠ Dubicko zúčastnily besedy „Zdravá svačinka“. Na tento den měly zadaný neobvyklý domácí úkol, přijít do školy bez svačinky. O hlavní přestávce se přesunuly do školní jídelny, kde je přivítala vedoucí školní jídelny, paní Jana Hartová. Děti se pohodlně posadily k velkému stolu, na kterém již byla připravena zdravá svačinka. Na každého čekal talíř plný dobrot: čtyři druhy pomazánek, rajčátka, papriky, okurky, jablka, ředkvičky, tmavý chléb, cereální chléb a cereální čokoličky. Paní Hartová si s dětmi nejdříve povídala o zdravé výživě, denním režimu, důležitosti zdravé stravy a vlivu různých surovin na jejich zdraví, růst a vývin. Zopakovaly si také pravidla slušného stolování a zásady hygieny.



Poté se pustily do ochutnávání všech dobrot. Hádaly složení jednotlivých pokrmů a správně poznaly všechny druhy pomazánek: vajíčkovou, tuňákovou, tvarohovou a šunkovou. Mohly se také pochlubit svými zkušenostmi s přípravou jídla a pomocí při vaření doma. I když si některé děti takto chystaly jídlo poprvé, zvládly si samy a zkušeně namazat pečivo pomazánkou, připravily si obložený chléb se zeleninovou oblohou, který nejen výborně chutnal, ale i pěkně vypadal. Děti si na závěr připily ovocným čajem a ochutnaly cereální čokoličky.



Po společném úklidu nádobí ze stolu, druháci paní Hartové poděkovali za poučnou besedu, přípravu zdravé i chutné svačinky a rozloučili se dvěma písničkami, které jí společně zaspívali.



Ve škole se v hodině prvouky ještě jednou zkusily zamyslet nad tím, které potraviny by měly být více zastoupeny v jejich jídelníčku, jaké potraviny by měly naopak omezit. Po společné diskuzi se děti pustily do výtvarného zpracování své vlastní potravní pyramidy, která se každému povedla nakreslit na jedničku.

Mgr. Lenka Nováková