

ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

Paní kuchařka Michaela Fialová ze Školní stravovny v Dubicku navštívila žáky 6. ročníku v rámci jejich předmětu Výchova ke zdraví. Připravila si pro ně velmi zajímavé povídání o zdravém způsobu stravování nejen ve školní jídelně, ale také o zásadách výběru a množství potravin, které by žáci jejich věku měli či naopak vůbec neměli konzumovat.

Na praktických příkladech ukázala, jak si jednoduše spočítat výživovou hodnotu potravin a nabídla praktické tipy na výběr vhodných jídel pro děti, které jsou vhodné jíst v období velkých změn v pubertě.

Na závěr přidala recept na výrobu zdravého domácího pečeného „musli“, které zvládnou všechny děti a které odpovídá zásadám energeticky vyvážené potravin.

Mgr. M. Vaculová

učitelka VZ





