



ZDRAVÁ PĚTKA

3. třída

18. 6. 2025

V rámci programu Zdravá pětka nás navštívila lektorka Hedvika, která si pro třetí třídu připravila zábavné a poučné povídání zaměřené na zdravou výživu, správné stravovací návyky a zdravý životní styl.

Děti se zábavnou formou seznámily se základními složkami potravy – bílkovinami, tuky, sacharidy, vitamíny a minerály. Učily se rozlišovat mezi rychlými a pomalými cukry a získaly konkrétní představu o tom, kolik cukru obsahují běžné nápoje, například půllitrová Coca-Cola nebo litrový džus. Dozvěděly se také zajímavosti ze světa potravin, například kolik vajec snese slepice za den.

Program se dále zaměřil na důležitost vyváženého životního stylu – nezbytnost pohybu, odpočinku, pravidelné hygieny a celkové péče o své tělo.

Děti pracovaly ve skupinách, ve kterých soutěžily o žetony za správné odpovědi. Tato forma výuky je velmi bavila – spolupracovaly, přemýšlely, odhadovaly a učily se navzájem.

Všichni jsme si z programu odnesli nejen nové poznatky, ale i motivaci k tomu, abychom o své zdraví pečovali zodpovědně a s chutí.









