



UNESCO
Associated
Schools

KEV

CELOŠKOLNÍ PROJEKT „Bílé jedy“

- 16. listopadu 2016

- vytvořeno v rámci projektu „Zdravá školní jídelna“

Projekt měl žáky upozornit na to, že větší používání cukru a soli velmi škodí zdraví. Probíhal hlavně formou **prožitkových metod a exkurzí**.

Na I. stupni se proto hlavně **ochutnávalo**, porovnávalo, hledaly se zdravější varianty pochutin a jídel.

Na II. stupni se vařilo zdravě, propočítávaly se denní normy cukru a soli a jejich hodnota v potravinách, které děti kupují. Hledaly se zdravější varianty, vznikly ukázkové tabule, které budou umístěny ve škole.

Školní jídelna na tento den pro žáky připravila dvě jídla podle nových receptů.

Dýňová polévka s jáhly

Krůtí v mrkvi s kedlubnou, rýže

Houbové pohankoto s řapíkatým celerem

Témata tříd:

1.A - Zdravá výživa

1.B, 2.A,B, 5.A,B - Cukr a sůl

1.C - Zdravější alternativa bílých potravin

1.D - Když chceš dlouho zdravým být, zkus cukr a sůl v jídle, bylinkami nahradit

3.A - Vaření bez soli

3.B - Zdravě jíme

4.A, B - Jde to i bez cukru

6.A - Bílé jedy - cukr a sůl

6.B - Krutá pravda o cukru Vaříme zdravě

7.A - Všeho s mírou - sůl, cukr, mouka

7.B - Bílé jedy- teoreticky i prakticky

8.A - Zdravěji bez soli a cukru

8.B - Bílé jedy v mouce, cukru, soli,

9.A - Narozeninová párty

9.B - Cukr a sůl nejen v jídle