Základná škola s materskou školou sv. Cyrila a Metoda, Štúrova 3, 064 01 Stará Ľubovňa

**Projekt „Ryby, zelenina a pitný režim v školskom stravovaní“**

Naša školská jedáleň sa v mesiaci Október 2014 zapojila do projektu „Ryby, zelenina a pitný režim v školskom stravovaní“.

**Cieľom projektu** je zvýšenie konzumácie jedál z rýb, zeleniny a pitný režim v školskom stravovaní.

**Cieľovou skupinou** je materská škola, základná škola a gymnázium.

**Gestorom** projektu je Ministerstvo školstva vedy výskumu a športu SR.

**Kooperácia** s RÚVZ v Starej Ľubovni, OÚ Prešov, odbor školstva, škola a školské zariadenie.

**Výstupom projektu** je propagácia konzumácie rýb, zeleniny a pitného režimu pre deti a žiakov ( prednášky, nástenky, výtvarné práce ).

**Finančné krytie** je zabezpečené finančným limitom na nákup potravín v rámci jedálneho lístka.

**Termín** je mesiac Október 2014.

**Realizátorom** je školská jedáleň.

**Propagácia školského stravovania:** aktuality na webovom sídle školy, fotodokumentácia, tlačové správy a ďalšie.

Do projektu sa zapojili deti MŠ tak, že kreslili, vystrihovali, lepili z rôznych materiálov prvý týždeň ryby, druhý týždeň zeleninu, vo vestibule si urobili výstavku čerstvej zeleniny a tretí týždeň kreslili obrázky o vode. Postupne sme ich práce vystavovali na paravánoch v školskej jedálni.

Žiaci ZŠ pripravili na nástenku v školskej jedálni kresby o rybách, zelenine, ovocí a vode.

Študenti gymnázia doplnili kresby referátmi na tieto témy.

Vedúca školskej jedálne pripravila v jedálni výzdobu z plodov zeme a odprednášala v aule školy žiakom ZŠ a študentom gymnázia prednášku o školskom stravovaní a o rybách a ich blahodarnom vplyve na ľudský organizmus.

Kuchárky pripravili pre našich stravníkov nové jedlá z rýb spolu so zeleninovými šalátmi alebo zeleninovou oblohou, jedlá ktoré obsahovali mäso a zeleninu a rôzne nápoje, ktoré vyhodnotíme po skončení projektu.

**Zásady zdravej výživy**

Niekedy sa nám zdá, že naše deti rastú rýchlo ako z vody. Pravdou je, že dospievajúce deti rastú takmer rovnako rýchlo ako bábätká. Zdravá výživa je dôležitá, pretože detský organizmus denne potrebuje množstvo kvalitných stavebných látok a energie. Pri dodržiavaní zásad zdravej výživy bude mať vaše dieťa nielen dostatok potrebných látok a živín, ale aj energiu a vitamíny navyše pre rôzne druhy športov a silnú imunitu organizmu.

* Deti by mali jesť veľa rôznych druhov potravín. Na tanieri by nemalo chýbať chrumkavé ovocie a **zelenina**, celozrnné potraviny, mliečne pochúťky, **ryby**, hydina, hovädzie a chudé bravčové mäso.
* Stravu by sme mali rozložiť do 3 hlavných a 2 – 3 menších doplnkových jedál.
* Súčasťou každého jedla by mal byť kúsok ovocia či zeleniny. Nie je to ťažké, stačí čerstvá paradajka na raňajky, jabĺčko na olovrant, miska šalátu ako príloha k obedu či porcia anglickej zeleninky a na osvieženie pohár čistej vodyalebo dobrej ovocnej šťavy.
* Vitamíny sú najúčinnejšie vo svojich prirodzených zdrojoch, v ovocí a zelenine. Jeden pomaranč stačí na pokrytie dennej dávky vitamínu C.
* Dôležitou zložkou detskej výživy sú bielkoviny. Ich výborným zdrojom sú ryby a hydina.
* Denne by deti mali jesť mliečne výrobky, Na vývin detského organizmu sú najvhodnejšie plnotučné.
* Čoraz častejšie sa v detskej strave objavujú jedlá s vysokým obsahom nasýtených tukov a cukrov. Vyvážte ich kvalitnými rastlinnými olejmi a tukmi.
* Sacharidy by deti mali prijímať hlavne z cereálií, ovocia a zeleniny. Dajte pozor na sladkosti a sladené nápoje.
* Nedosoľujte hotové jedlá, soľ a solené potraviny by deti mali jesť len výnimočne.
* Aj pre deti je dôležitý správny **pitný režim,** mali by vypiť aspoň 1,5 až 2,5 litra tekutín denne, pri intenzívnej športovej aktivite aj viac.

**Učte deti vlastným príkladom a aktívne sa zaujímajte, čo jedia mimo domu.**