



Zdravie na tanieri 2017



Projekt Zdravie na tanieri 2017

V apríli 2017 bola zverejnená na MŠ SR výzva Zdravie na tanieri 2017, účelom dotácie mali byť kapitálové výdavky na nákup prístrojového vybavenia do školskej jedálne.

Naším cieľom bolo získať finančné prostriedky na nákup konvektomatu.

Od ministerstva školstva sme získali sumu 5000 eur, spoluúčasť Obce Šúrovce bola 700 eur.

Cena konvektomatu je 5530 eur. 170 eur bolo určených na sprievodné akcie projektu - výroba šalátov a ocenenie žiakov zapojených do súťaží.

Projekt Zdravie na tanieri 2017

Zapojením do projektu sme sledovali prevenciu obezity žiakov motiváciou k zmene stravovacích návykov.

Získaním finančných prostriedkov na nákup konvektomatu sme chceli zlepšiť stravovanie v školskej jedálni úsporou spotreby energie a zdravším a chutnejším jedlom pripraveným v konvektomate.



Projekt Zdravie na tanieri 2017

Cieľom projektu je motivovať žiakov k zmene stravovacích návykov, k zdravému stravovaniu, podporovať zdravý životný štýl žiakov ako prevenciu obezity.

Konkrétnymi cieľmi sú:

- overiť nové zdravé receptúry, jedálny lístok obohatiť o zeleninové jedlá, jedlá z rýb, zdravé šaláty
- autoevalváciou zistiť postoje stravníkov k zdravému stravovaniu, názory na podávanie stravy v našej školskej jedálni



Projekt Zdravie na tanieri 2017

- zahrnúť podporu zdravého životného štýlu do vyučovacieho procesu, realizovať podporné aktivity projektu na vyučovacích hodinách biológie, telesnej a športovej výchovy, na triednických hodinách
- aktívnou účasťou žiakov na projekte , viesť žiakov k získaniu trvalých vedomostí a zručností, k vyjadreniu svojich názorov, postojov v oblasti životného štýlu, prevzatiu zodpovednosti za svoje konanie



Novinky v školskej jedálni

Do jedálneho lístka sme v mesiaci zdravia zaradili ryby - lososa a zeleninové jedlá – zeleninové rizoto.



Šalátový týždeň

Počas týždňa od 20. do 24. novembra ponúkla školská jedáleň všetkým stravníkom zo ZŠ možnosť ochutnať šaláty pripravené v našej jedálni. Pani kuchárky pripravili šalát z čínskej kapusty a red'kovky, rajčinovo-paprikový šalát so syrom, kapustovo-mrkvový šalát s kukuricou, mrkvovo -jablkový, jablkovo-pomarančový, miešané ovocné šaláty (jablko -banán- kiwi - mandarínka -hrozienska a jablko -pomaranč- banán- hrozienska) V závere týždňa sme získavali spätnú väzbu od stravníkov, či im šaláty chutili za pomoci dotazníka.

Keďže šalátový týždeň mal veľký úspech, pani kuchárky pripravili v utorok 28. novembra ochutnávku miešaného ovocného šalátu pre všetkých žiakov školy, teda i pre žiakov nestravujúcich sa v školskej jedálni.

Šalátový týždeň

Šalát z čínskej kapusty s red'kovkou



Rajčinovo-paprikový šalát so syrom

Šalátový týždeň

Jablkovo-banánovo-pomarančový šalát
s hrozienkami



Šalátový týždeň

Ovocný šalát – hrozno, banán, mandarínka, kiwi, hroziienka



Kapustovo-mrkvový šalát s kukuricou

Šalátový týždeň

Mrkvovo-jablkový šalát



Jablkovo-pomarančový šalát

Môj obľúbený zdravý recept

Bola vyhlásená súťaž pre žiakov. Žiaci mali napísať zloženie a postup receptu zo zdravých surovín. Zloženie a postup receptu doplnili obrázkom alebo fotografiou.

Všetci zúčastnení dostali ovocný balíček, najlepšie recepty vybrali pani učiteľka Tomíková a členovia školského parlamentu, ich autori boli ocenení kuchárskymi knihami.

Zdravý jedálny lístok

V mesiacoch október a november sme triednické hodiny na druhom stupni zamerali na problematiku zdravej výživy. Žiaci zostavili jedálne lístky s použitím potravín s nižším obsahom tuku, cukru, s prevahou zeleninových jedál, jedál z rýb a podobne. Jedálne lístky vybrané členmi školského parlamentu boli vystavené na nástenke pri školskej jedálni.

Deň zdravej výživy

Žiaci jednotlivých tried si priniesli zeleninu a ovocie, urobili ochutnávku pre svojich spolužiakov



Beh zdravia

Beh zdravia- vytrvalostný beh na 350 m – jeden a pol okruhu po atletickej dráhe organizujeme v škole pravidelne na jeseň. Toho roku sa konal 5. ročník. Zapojili sa doň všetci žiaci II. stupňa. Umiestnení na prvých troch miestach v jednotlivých kategóriách boli ocenení diplomom a vecnou cenou.



Bylinkové čaje v ŠKD

- V I. oddelení ŠKD sa deti učili poznávať liečivé bylinky a ochutnávali bylinkové čaje



Zapojila sa i MŠ

V materskej škole sa konala súťaž o najkrajšie jablko a ochutnávka šalátov.



Dotazníkový prieskum

- na konci šalátového týždňa 81 žiakov II.- IX. ročníka stravujúcich sa v školskej jedálni vyplnilo dotazník
- cieľom prieskumu bolo zistiť, aký je vzťah žiakov k zelenine a ovociu a tiež aký efekt malo podávanie šalátov v školskej jedálni



Dotazník Šalátový týždeň

- Jedávaš zeleninu a ovocie?
áno nie
- Ak áno, napíš svoje obľúbené ovocie a zeleninu (aspoň 3)
- Jedávaš doma zeleninové alebo ovocné šaláty?
áno nie
- Ak áno, napíš, aký je tvoj obľúbený šalát, ktorý jedávaš doma. (z akej zeleniny/ ovocia je?)
- Ochutnal si / ochutnala si šaláty, ktoré sme v tento týždeň ponúkali v školskej jedálni?
áno nie
- Ak áno, ktorý šalát Ti chutil? (Aké ovocie a zelenina v ňom boli?)
- Chcel by si / chcela by si, aby boli v jedálni podávané šaláty častejšie?
áno nie

1. Jedávaš zeleninu a ovocie?

- Áno odpovedalo 80 žiakov, iba jeden žiak odpovedal nie.

2. Napíš svoju obľúbenú zeleninu a ovocie.

- najobľúbenejším je jablko , na druhom mieste bola mrkva.



Z výsledkov

- jablko 59%
 - mrkva 57%
 - melón 35%
 - banán 28%
 - hruška 23%
 - mandarínka 21%
 - jahoda 19%
 - uhorka 17%
 - rajčiak, kiwi, hrozno 14%
 - pomaranč 11%
-
- Všeobecne majú deti lepší vzťah k ovociu, v prvej desiatke obľúbených bolo 8 druhov ovocia, oproti 4 druhom zeleniny

3. Jedávaš doma zeleninové alebo ovocné šaláty?

- Áno odpovedalo 71 % detí, 29 % odpovedalo nie.



- Viac odpovedí áno bolo medzi dievčatami 76%. Šaláty doma nejedáva 24% dievčat a 33% chlapcov.

4. Uved' oblúbený šalát, ktorý jedávaš doma.

- mrkvový v kombinácii s ananásom, kukuricou alebo jablkom uviedlo 21% žiakov
- uhorkový 19%
- jablkový, jablkovo-hruškový, jablkovo- pomarančový 13%
- rajčinový, rajčinovo-cibuľkový, rajčinovo- paprikový 10%
- hlávkový šalát 6%
- miešaný ovocný 6%
- kalerábový 1%
- kapustový 1%

5. Ochutnal si šaláty , ktoré sme v tento týždeň ponúkali v školskej jedálni?

- 71% žiakov odpovedalo áno, 29% nie



- Rozdiely medzi žiakmi I. a II. stupňa, ani medzi dievčatami a chlapcami neboli veľké.

6. Ktoré šaláty ponúknuté v školskej jedálni Ti chutili?

- Ovocný - hrozno, kiwi , banán, mandarínka, hroziienka 45%
- jablkovo- pomarančový 38%
- Mrkvový s ananásom 15%
- Rajčinovo-paprikovo-syrový 5%
- Čínska kapusta s red'kovkou 5%

7. Chcel by si, aby boli podávané šaláty v jedálni častejšie?

- 81% detí odpovedalo áno, iba 19% odpovedalo nie



Výstupy projektu

- skvalitnenie vzťahu žiakov k zdravému stravovaniu a zdravému životnému štýlu
- skvalitnenie prípravy jedál školskej jedálni zakúpením a používaním konvektomatu
- šírenie myšlienok o zdravom stravovaní prostredníctvom triednických hodín, informačných letáčikov, násteniek, školskej webovej stránky a článku v obecných novinách
- výsledky autoevalvácie- dotazníkového prieskumu o školskom stravovaní a jeho novinkách

Ďakujeme nášmu skvelému tímu

Vedúca školskej jedálne Zuzana Gábrišová

Kuchárky:

Janka Kramárová

Zuzana Horváthová

Gabriela Štrauzová



Spracovala Mgr. Petra Mlíchová