

ZÁKLADNÁ ŠKOLA S MATERSKOU ŠKOLOU, ŠKOLSKÁ 3, POPROČ

„Hovorme o jedle“

„Vieme, čo jeme“



15. 10. 2018 – 19. 10. 2018

Denné témy :

Zelenina, ovocie, orechy z našich sádov

Odkiaľ jedlo pochádza

**Mlieko, mliečne výrobky od slovenských
kravičiek /kozičiek/**

Jedz a hýb sa!

**Témy boli realizované súbežne,
nakoľko sa navzájom prelínajú,
a ťažko je ich oddeliť.**



NAŠE AKTIVITY :

ZELENINA, OVOCIE, ORECHY

- 1. Uvedenie do problematiky** - rozhlasová relácia, nástenka, dotazník - I.A – IX.A
- 2. Kontrola desiaty** – bez sladkostí, sladených nápojov, veľa ovocia a zeleniny – I.A – IX.A
- 3. Prezentácie k daným témam, PL** - II.A – IX.A
- 4. Príprava a ochutnávka pochúťok** – ovocie a zelenina ako zdroj prírodného cukru, vitamínov- ŠKD, II.A, V.A
- 5. Exkurzia - ovocný sad** - II.A

ODKIAĽ JEDLO POCHÁDZA

Exkurzia ovocný sad a hospodársky dvor - I.A, I.B, II.A

Prezentácie, práca s PL - VIII.A, IX.A

MLIEKO, MLIEČNE VÝROBKY OD SLOV..

Exkurzia -hospodársky dvor- výroba kozieho syra – I.A, I.B

JEDZ A HÝB SA!

Plavecký výcvik - III.A, IV.A, V.A **III výcvik**

1. ROZHLASOVÁ RELÁCIA, DOTAZNÍK

Uvedenie do problematiky: Ovocie, zelenina..., informovanosť žiakov cestou rozhlasovej relácie a na nástenke (12.10.), a počas týždňa na TH zrealizovaný dotazník **I. a II. stupeň ZŠ - 185 žiakov**



Milí žiaci!

Už tradične si v októbri pripomíname **Svetový deň výživy**. Tak ako po minulých rokoch, aj tento rok sme sa zapojili do 6. ročníka súťaže „Hovoríme o jedle, ktorá bude prebiehať v týždni od **15. 10 do 19. 10. 2018**. Na každý deň je vyhlásená denná téma, ktorá môže byť realizovaná v troch okruhoch:

1. výtvarná súťaž - **Chutné maľovanie**
2. literárna súťaž – **Kúzlo dobrého jedla**
3. Fotografická súťaž - **Očami gurmána**

Z dennej témy súťažno- vzdelávacej oblasti sme si vybrali tému:

1. a 2.st. **Zelenina, ovocie, orechy z našich sádov** + 1.st. - **Mlieko, mliečne výrobky**
Odkiaľ jedlo pochádza **Jedz a hýb sa!**

Prečo? Nuž preto, že mnohí z vás nevedia,:

- aká dôležitá je zelenina a ovocie v našej strave
- v ktorých potravinách sa nachádza najviac vitamínov dôležitých pre naše zdravie
- nepoznáte jeho klady a nedostatky v našej strave
- často ani nevieme, odkiaľ dané ovocie alebo zelenina pochádza, čo všetko máme v blízkosti našej obce – farmy, sady a pod.

A čo nás čaká tento týždeň?

Aktivity k jednotlivým témam budú zrealizované priebežne:

KEDY? Na triednických hodinách, hodine biológie, ale aj ostatných hodinách podľa záujmu a možnosti vyučujúcich

AKO? Beseda, anketa, kontrola desiaty, exkurzia, príprava ovocných a zeleninových pochúťok a pod.

ČO SI MÁŠ PRIPRAVIŤ? - dobrú náladu, nápady, doniesť rôzne druhy ovocia a zeleniny

SI KREATÍVNY? Tak môžeš aj individuálne pracovať na niektorej téme – fotografia, literárnej alebo výtvarnej doma a výstup doniesieš do piatku svojej triednej učiteľke.

ODMENA? Dobrý hrejivý pocit, že si urobil niečo pre seba a spolužiakov a krásny **DIPLOM**.

Aby ste na nič nezabudli, tak vám triedni učiteľia a žiaci z kolégia Zelené školy dajú letáčky do tried a oznamy budú aj na nástenke Zelené školy.

Ďakujeme za pozornosť!

Prihovorili sa:

2. KONTROLA DESIATY

I. stupeň- 90 žiakov, II. stupeň- 95 žiakov

Ráno pred vyučovaním poverení žiaci v triede skontrolovali žiakom, koľko, a čo si nosia na desiatu, aké sladkostí – dobré, zlé a hlavne, aké druhy sladených nápojov nosia žiaci do školy, a či nosia dostatok ovocia a zeleniny.



Čo sme zistili?

Sladkostí nosia deti málo, sú väčšinou vhodné, zdravé. Na 1.st. majú deti aj dosť ovocia a zeleniny. Žiaci sa stravujú pravidelne, dodržia denný režim. Väčšinou trávajú voľný čas športovaním.

Horšie to bolo s nápojmi hlavne na 2.st., kde samozrejme prevládajú sladené vody, kofoly a podobne, a to dokonca vo veľkých 2 l fľašiach.

Dotazník o zdraví

1. V noci spím pravidelne

- 8 hodín
- menej ako 8 hodín
- viac ako 8 hodín

2. Stravujem sa

- 5 krát denne
- menej ako 5 krát denne
- viac ako 5 krát denne

3. Raňajkujem

- každé ráno
- niekedy
- neraňajkujem

4. Desiatu

- si pripravujem sám
- pripravujú rodičia
- nedesiatujem
- kupujem si niečo v šk. bufete

5. Obed

- obedujem v školskej jedálni
- doma
- v reštaurácii
- neobedujem

6. Ovocie

- jem pravidelne
- jem nepravidelne
- nejem vôbec

7. Zeleninu

- jem pravidelne
- jem nepravidelne
- nejem vôbec

8. Nápoje

- vypijem viac ako 1,5 l
- vypijem menej ako 1,5 l
- neviem posúdiť

9. Nápoje

- uprednostňujem sladené nápoje
- uprednostňujem nesladené nápoje
- neviem posúdiť

10. Alkoholické nápoje

- pijem pravidelne
- pijem nepravidelne
- nepijem

11. Cvičím

- pravidelne
- nepravidelne
- neviem posúdiť

12. Denne prejdem pešo

- viac ako 4 km
- menej ako 4 km
- neviem posúdiť

13. Do školy

- chodím pešo
- dopravným prostriedkom

14. Pri internete a televízii

- som denne viac ako 2 hod.
- som denne menej ako 2 hod.

15. Fajčenie

- fajčím pravidelne
- fajčím nepravidelne
- nefajčím

3. PREZENTÁCIE, PRÁCA S PL

Všetci žiaci školy si pozreli prezentácie o zdravej výžive, ovocí a zelenine a na základe toho mohli potom diskutovať, čo je dôležité jesť, kde je najviac vitamínov, v akých potravinách, odkiaľ k nám jedlo prichádza, pracovali s PL a vedeli vytvoriť výstup.



Regionálne potraviny - PL

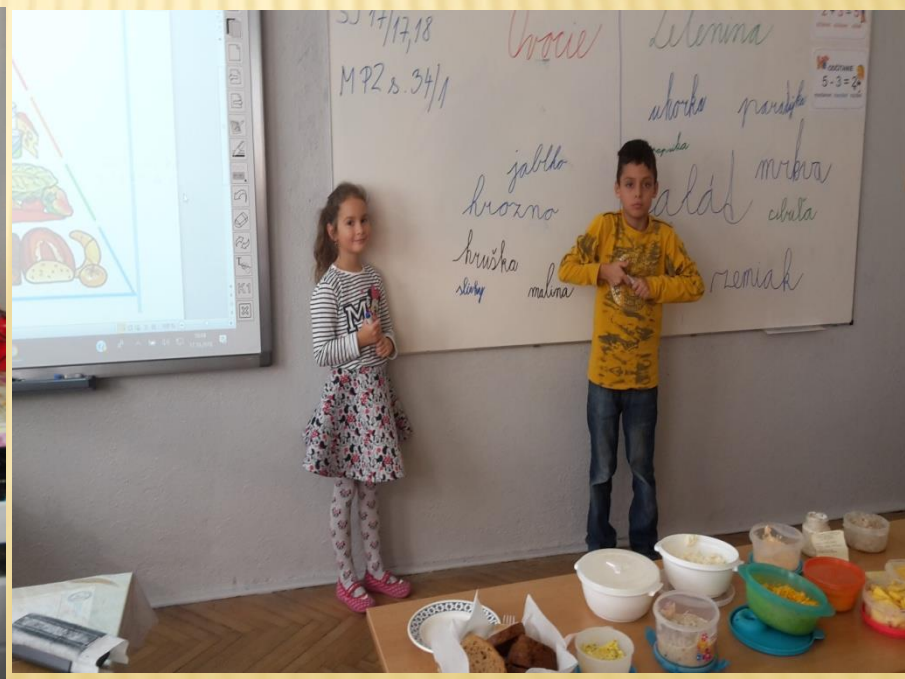
Nájdite v každej z uvedených kategórií lokálneho výrobcu (vzdialeného **do 50 km**).
Vypracujte prosím zadanie samostatne a snažte sa nájsť čo najviac výrobcov.
Nezabudnite na biopotraviny a predaj z dvora, ktoré sú vhodným zdrojom regionálnych potravín (často ani netušíme, že za rohom máme biofarmu, alebo lokálneho producenta☺)

Meno a priezvisko: IX.A		Mesto kde sa nachádza škola príp. vaše bydlisko : ZŠ s MŠ Poproč, Školská 3,
Typ produktu / potraviny	O aké produkty /potravinu ide	Výrobca / producent (uveďte meno a adresu)
Ovocie	Rôzne druhy ovocia a zeleniny (výkup a predaj)	Náš dvor- farmárske výrobky, Dominikánske nám. 39, Košice K 3, s.r.o., Budulovská 19, 045 01 Moldava n/B, ZEELAND – Štefan Vanický, Budimír 7, 044 43
Zelenina	Pestovanie –rôzne druhy zeleniny a poľnohospod. plodiny Rôzne druhy ovocia, zelen. -kapusta, zemiaky, Spracovanie kapusty - kyslá kapusta	Firma ROZEL Gaštanová 1, 044 42 Rozhanovce, Dianthus- Éva Csoltkó, Jasov 553, 044 23 HORTI, s.r.o., Južná trieda 66, 040 01 Košice
Pekárenské výrobky	Chlieb, pečivo, zákusky, torty Chlieb, pečivo Zákusky, torty	Kurilová Valéria-pekáreň Turňa, Moldavská 438, 044 02 Turňa, OMNI MARKET, s.r.o., pekáreň, Hlavná 4, 044 20 Malá Ida, A 2 pekárne, s. r. o. (Moldava) Rastislavova 41, 040 01 Košice, Cukráreň AIDA, Hlavná 81, 040 01 Košice, Súkromné osoby – cukrárky, Poproč, Jasov, Medzev
Mliečne výrobky	Mlieko, maslo, tvaroh Tvaroh, mlieko, syr Bryndza, žinčica, syr... Syr, parenica, žinčica, bryndza, oštiepky, jogurty, tvaroh	Baltazár Štovčík, Slnecná 27, 044 24 Poproč, AGRO-MOLD -akc. spol., 045 01, Rožňavská 21, Moldava n/B, Biofarma Zlatý Hýľ, Nováčany 145, 044 21 Šemša, Náš dvor -farmárske potraviny, Dominikánske námestie 39, 040 01 Košice
Mäsové výrobky	Hov. dobytok, ovce, kozy – mäso, mlieko Chov a predaj ošipaných – mäsa, (mlieko) Mäso, klobásy, jaternice, salámy, tlačienka a pod. Mäso – husi, kačky, morky, kury, klobásy, jaternice, tlačienka, škvarky , masť, ryby...	Farma VELES- Háj 202, 039 01 Háj, ARAD COOP, s. r. o., Sadová 9, 044 24 Poproč, Poľnohospodárske výrobné a spotrebné družstvo - Budulov, Čečejevce, Drienovec, Nováčany, Paňovce, Perín - Chým, Mäsovýroba Košice, s.r.o., Werferová 1, 040 11 Košice, Mäsiareň - Schmotzer Miroslav, Kováčska 485/84, 044 25 Medzev, Náš dvor- farmárske potraviny, Dominikánske námestie 39, 040 01 Košice
Vajcia	Vajcia, nosnice Vajcia, mäso	Póhm a Góbl – hydinárska farma, Miroslavská 43, 044 25 Medzev, Biofarma - Zlatý Hýľ, Nováčany 145, 044 21 Šemša
Alkoholické nápoje	Alkohol, víno, mušty Pivo Alko- nealko nápoje, sirupy	Pestovateľská pálenica Poproč, Kostolná 89, 044 24 Poproč, Pivovar GOLEM, Dominikánske námestie 15, 040 01 Košice FRUCONA, a.s., Textilná 6, 040 01 Košice



4. OCHUTNÁVKA POCHÚŤOK

Po prezentácii sme všetci TU vo svojich triedach /100 ž./ diskutovali, ktoré zdroje vitamínov sú dôležité pre náš organizmus a spojili sme to s ochutnávkou ovocia, zeleniny z našich sádov a prípravou rôznych pochúťok.



5. EXKURZIA V SADE

20 žiakov II.A triedy bolo na exkurzii v neďalekom sade, kde sa učili poznávať ovocné stromy, a na záver pozbierali popadané ovocie. A veru, že im chutilo, veď je to naše domáce, slovenské, bohaté na vitamíny. A aby sa neplytvalo, nazbierané jablká rozdali ostatným spolužiakom a do ŠJ, kde nám tety kuchárky pripravili domácu výživu a šťavu.



6. EXKURZIA NA HOSPODÁRSKOM DVORE

Žiaci **1.A a 1.B** /30ž./ sa zúčastnili exkurzie na hospodárskom dvore v našej obci. Úlohou bolo spoznávanie domácich zvierat a samotná výroba kozieho syra od jeho počatia (dojenie kôz). Žiaci sa naučili nové pojmy: syridlo, srvátka, ricotta. Naučili sa spoznávať zvieracie rodinky, čo mnohým deťom robí veľké problémy. Napr.: koza – kozel, kozliak, hus – husiar (vyjadrenia žiakov). Na druhý deň potom všetci aj ochutnali, ako takýto domáci syr výborne chutí.





7. PLAVECKÝ VÝCVIK

V tomto týždni od 15.10. – 19.10. 2018 **36 žiakov 3. – 5. roč.** absolvovalo základný a zdokonaľovací **plavecký výcvik**, počas ktorého sa nielen zdravo stravovali, ale aj dostatočne a pravidelne hýbali nielen na suchu, ale hlavne vo vode.



8. NAŠE PRÁCE, VÝSTUPY

Na záver projektového dňa žiaci vyjadrili svoje vedomosti, dojmy a pocity, a stvárnilo to v rôznych podobách do miniprojektov.



TO JE OD NÁS VŠETKO



ZÁKLADNÁ ŠKOLA S MATERSKOU ŠKOLOU, ŠKOLSKÁ 3, 044 24 POPROČ

- Mgr. Milica Juhásová
- tel.: 055/ 4664 417
- e-mail: skola@zspoproc.edu.sk
- zapojenosť žiakov školy do aktivít : 185
- Téma : Zelenina, ovocie, orechy z našich sádov
Odkiaľ jedlo pochádza
Jedz a hýb sa!
Mlieko, mliečne výrobky od slovenských...
- Počet žiakov školy : 190
- Najaktívnejšia trieda : II. A – 20 žiakov

