



ERASMUS+ CSEPP, családdal együtt példával program

## PLÁN ČINNOSTI

**Téma: Zdravý životný štýl**

**Aktivity: Zdravé stravovanie - Ochutnávka**

**Zúčastnená organizácia:**

*Materská škola s vyučovacím jazykom maďarským v Košiciach*

**Dátum:** 20.03.2018

**Organizačná zodpovednosť:**

Harangozóová Katarina

Fajferová Zuzana

Ujváriová Katatarína

Szegedyová Ilona



Erasmus+

<b>Správa</b>	
<b>Cieľ činnosti:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Položiť základy zdravých stravovacích návykov.</li><li>- V spolupráci s rodičmi vychovávať deti k zdravému stravovaniu.</li><li>- Poznávať zdraviu prospešné potraviny.</li><li>- Spoločné zážitkové aktivity detí.</li><li>- Rozvíjanie spolupráce rodiny a materskej školy.</li></ul>
<b>Plnenie úloh:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spoločná ochutnávka jedál.</li><li>• Spolupráca rodiny a materskej školy vo vytváraní zdravých stravovacích návykov.</li><li>• Rozvíjať poznatky detí a oboznámiť ich s potravinami ktoré sú zdraviu prospešné a vystríhať ich pred zdraviu škodlivými potravinami.</li><li>• Rozvíjať všetky receptory detí, ochutnávať potraviny a opísať, čo vidia, cítia a chutnajú.</li></ul>
<b>Stratégia:</b>	Rozhovor, ochutnávanie.



<b>Organizácia a pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zabezpečenie priestorových podmienok.</li><li>• Zabezpečenie potrebných materiálnych podmienok – obrázky, kuchynský riad, zdravé a výživné potraviny.</li></ul>
<b>Doplňkové aktivity:</b>	Rolové hry – Na trhu, predavači a kupujúci. Hádanky a riekanky o ovocí a zelenine.

### **Predchádzajúce činnosti:**

Stravovacie návyky nadobudnuté v ranom detsve sprevádzajú každého až do dospelosti a preto je veľmi dôležité tieto návyky vytvárať už v období predškolského veku dieťaťa. V tomto období sa naučí dieťa, ak je vhodné k tomu vedené, správne sa stravovať, správne vyberať potraviny prospešné zdraviu, osvojí si určitý správny stravovací rytmus. Dieťa sa učí rozoznávať chute, naberá určité vzory z oblasti stravovacích návykov od dospelých.

### **REALIZÁCIA**

V priebehu týždňa sme sa venovali rôznym aktivitám v rámci zdravej výživy. Čistili sme ovocie a zeleninu a ochutnávali ich. Spoločne sme diskutovali o zdravom životnom štýle, o zdravých potravinách, o hygiene, čistení chrupu, dostatočnom pohybe na čerstvom vzduchu. Naše pani kuchárky pripravili deťom nátierky zo zdravých surovín a ponúkli ich vo forme jednodubiek aj pre rodičov, aby aj oni mali zážitok z ochutnávky.

### **REFLEXIA**

Ochutnávka jedál bola úspešná, misky a tanieri zostali prázdne.

Košice 20.03. 2018

.....  
Harangozóová Katarina  
Projektový manažér

.....  
Szegedyová Erika  
Kordinátor