

Přehled projektů o výživě

Mgr. Kristýna Malinowská

29.11.2016

Obsah:

- Zdravotní a výživová gramotnost
- Výživa v systému vzdělávání ZŠ v ČR
- Školní a mimoškolní projekty v ČR
- Školní a mimoškolní projekty v zahraničí
- Nadnárodní projekty
- České a zahraniční webové stránky



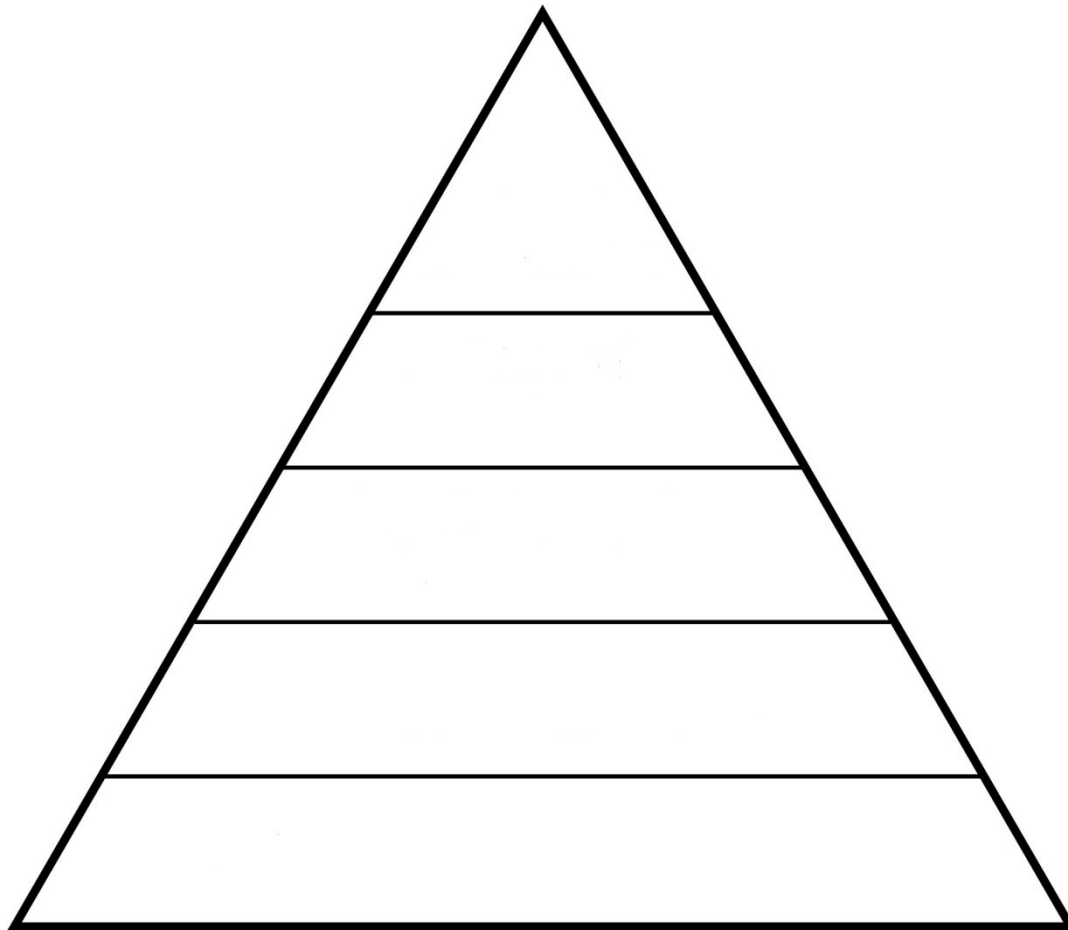
Zdravotní a výživová gramotnost

- výživa
 - nezastupitelná složka v lidském životě
 - základní lidská potřeba
 - jedna z nejčastějších příčin způsobující problémy související s lidským zdravím

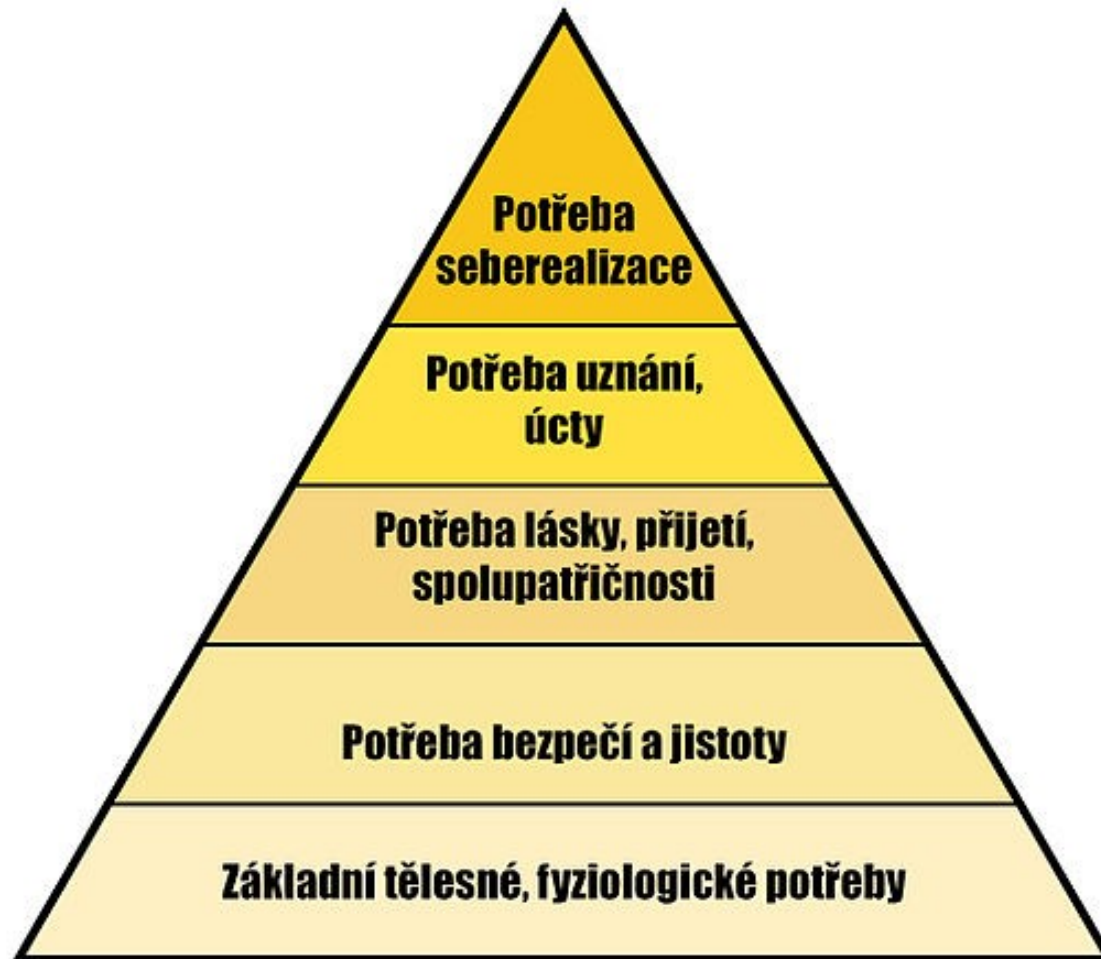


- součást učiva v rámci povinné školní docházky !
- školy
 - významná role v rozvoji dětí
 - mohou vytvářet bezpečné a podnětné prostředí podporující zdravé chování
 - poskytují žákům příležitost naučit se a procvičovat dovednosti týkající se zdravého životního stylu

Maslowova pyramida potřeb



Maslowova pyramida potřeb 2.



- zdravotní gramotnost (dle WHO)

- *„kognitivní a sociální schopnosti, které určují motivaci a způsobilost jednotlivců k tomu, aby si dokázali získat přístup k informacím, porozumět jim a využívat je způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví.“*

- *„schopnost přijímat správná rozhodnutí mající vztah ke zdraví v kontextu každodenního života – doma, ve společnosti, na pracovišti, ve zdravotnických zařízeních, v obchodě i politice. Je to důležitá metoda zvyšující vliv lidí na své vlastní zdraví a posilující jejich schopnost získávat a využívat informace i přijímat a nést svůj osobní díl odpovědnosti*

- výživová gramotnost

- *„míra schopnosti získávat, zpracovávat a pochopit základní informace o výživě.“ (Zoellner a kolektiv)*
- *„výživová gramotnost sleduje analogii s charakteristikou obecné gramotnosti. Tuto analogii lze chápat tak, že výživově gramotný člověk nedisponuje pouze mechanicky osvojenými dílčími dovednostmi a vědomostmi, ale umí je efektivně využívat k individuálně preferovanému účelu.“ (dokumenty MŠMT)*

Zdravotní gramotnost

- není jí věnována dostatečná pozornost
- přínosy rozvoje ZG:
 - schopnost jedince a společnosti rozhodovat o zdraví
 - snížení sociální tenze mezi sociálními skupinami (rozdílná úroveň zdraví)
 - přínos pro ekonomickou stránku státu – čím vyšší je ZG, tím nižší jsou výdaje státu na zdravotní péči
 - možnost občanů ovlivnit demokratický chod státu
 - s rostoucí ZG, klesá nemocnost a vzrůstá aktivita ve společenském a kulturním životě

Výživa v systému vzdělávání ZŠ v ČR

- kurikulární dokumenty

- státní úroveň

- **Národní program vzdělávání** (vymezuje hlavní cíle a oblasti vzdělávání jako celku)

- **rámcové vzdělávací programy - RVP** (stanovují rámce vzdělávání pro jednotlivé věkové kategorie - předškolní, základní a střední školy, které jsou závazné, a je nutné se jimi řídit)

- školní úroveň

- **školní vzdělávací programy - ŠVP** (řídí se dle nich vzdělávání na školách, individuální pro každou školu, úpravy dle potřeby a možností)

- RVP ZV

- I. stupeň ZŠ

- oblast Člověk a jeho svět (tematický okruh Člověk a jeho zdraví)
 - oblast Člověk a svět práce (tematický okruh Příprava pokrmů)

- Očekávané výstupy:

- žák „uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví“
 - žák „využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života“
 - žák „uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou“
 - žák „připraví tabuli pro jednoduché stolování a chová se vhodně při stolování“
 - žák „orientuje v základním vybavení kuchyně, připraví samostatně jednoduchý pokrm, dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování, udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni“

- RVP ZV

- II. stupeň ZŠ

- oblast Člověk a jeho zdraví (tematický okruh Výchova ke zdraví)
 - oblast Člověk a svět práce (tematický okruh Příprava pokrmů)

- Očekávané výstupy:

- žák *„dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky“*
 - žák *„projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce“*
 - žák *„používá základní kuchyňský inventář a bezpečně obsluhuje základní spotřebiče“*
 - žák *„připraví jednoduché pokrmy v souladu se zásadami zdravé výživy“*
 - žák *„dodržuje základní principy stolování, společenského chování a obsluhy u stolu ve společnosti“*
 - žák *„dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc při úrazech“*

Školní a mimoškolní projekty v ČR

Výživa hrou aneb s Danem jíme zdravě



ZÁKLADNÍ ŠKOLY

ÚVODNÍ STRÁNKA

O PROGRAMU

VÝŽIVA U DĚTÍ

DANŮV SVĚT

PRO ŠKOLY

ZEPTEJTE SE

KONTAKTY

Doporučujeme

Odpovědi na časté dotazy

Tiskové zprávy

Představení programu

Jak získat program



Výživa hrou aneb s Danem jíme zdravě.

Vyhledat:



Úvodní stránka

Vítáme Vás na stránkách Výživa hrou!

V roce 2006 vznikl za přispění nezávislé nadace – Institutu Danone výukový software pro děti „Výživa hrou aneb s Danem jíme zdravě“. V roce 2007 k počítačovému programu přibýly pracovní listy pro 1. až 5. ročníky základních škol, metodické pokyny pro učitele a program získal také akreditaci Ministerstva školství a tělovýchovy České republiky.

Od 1. února 2008 byly spuštěny samostatné webové stránky, které jsou určeny pro školy, rodiče i děti. Těm je věnována sekce „Danův svět“, kde kromě trošky teorie najdou i zábavné hry.

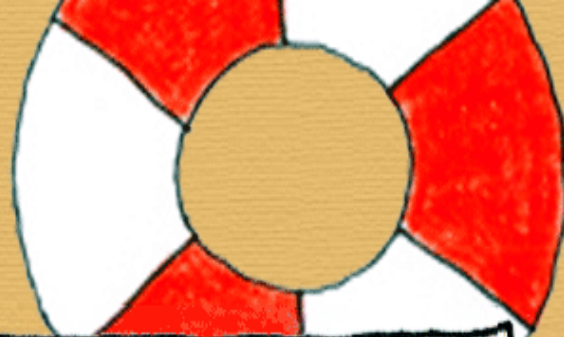


- vznikl v roce 2006
- určen pro předškolní děti a děti mladšího školního věku
- projekt je tvořen počítačovým programem na CD, pracovními listy pro děti, metodickými pokyny a vzorovými řešeními pracovních listů pro učitele
- materiály, včetně CD, lze bezplatně stáhnout na webových stránkách
- program získal akreditaci MŠMT ČR
- vznik interaktivního projektu - Institut Danone
- <http://www.vyzivahrou.cz/>

Výživa hrou

aneb s Danem

jíme zdravě.



DAN RADÍ



STUĐUJ S DANEM



SLOVNÍČEK



DANOVY HRY...



STÁHNI SI ROZVRH

Kapka teorie pro 5.ročník

Test pro 4.ročník

Test pro 4.ročník

1 - Co promění jídlo na kašičku?

- voda
- žaludek
- sliny a zuby

2 - Co způsobuje, že máš hlad?

- nedostatek vápníku
- nedostatek živin a energie
- nedostatek tuku

3 - Který orgán spojuje ústa a žaludek?

Zdravá Pětka

[ZDRAVÁ 5](#)[ZLAŤÁCI](#)[NOVINKY](#)[KONTAKT](#)

 Uživatel nepřihlášen

[Přihlásit se](#) • [Registrace školy](#)



POCHLUB SE PĚTKOU Z JÍDELNÍČKU

Drž si zdravou pětku v jídelníčku, ať máš energii na jedničky v žákovské! Když budeš jíst pravidelně 5× denně a myslet na dostatek ovoce a zeleniny, budeš se cítit lépe a budeš se snáz soustředit nejen na školu, ale hlavně na věci, které tě baví. A to celý den - od snídaně po večeři!

[Číst více](#)[Recepty Zdravé 5](#)

PRO DĚTI



PRO ŠKOLY



PRO RODIČE

- celorepublikový projekt realizovaný od roku 2004
- určen pro žáky mateřských a základních škol
- projekt je rozdělen do tří výukových programů dle věkových kategorií
 - MŠ „Zpívánky Zdravé 5“
 - I. stupeň ZŠ „Škola Zdravé Pětky“
 - II. stupeň ZŠ „Párty se Zdravou 5“
- „Škola Zdravé Pětky“ - žáci se seznámí s pěti základními zásadami zdravého stravování, kterými jsou správné složení jídelníčku, zařazení ovoce a zeleniny, dostatečný pitný režim, zásady hygieny a bezpečnosti potravin a příprava zdravé svačinky
- „Párty se Zdravou 5“ - příprava studeného party pohoštění, žáci se dozvědí užitečné informace o kombinaci zdravých potravin a chutí, naučí se jednoduché triky ze studené kuchyně i zásady správného stolování, připraví občerstvení o 5 chodech
- všechny programy probíhají formou dvouhodinových bloků

- interaktivní cestou seznámení se zásadami zdravé výživy a motivování k přijetí a začlenění těchto zásad do jejich životního stylu
- informace na webových stránkách projektu jsou věnovány pedagogům, kterým nabízí výukové materiály, dále dětem a v neposlední řadě také rodičům
- školám poskytován zdarma
- program je podpořen Nadačním fondem Albert
- www.zdrava5.cz

Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (Pohyb a výživa)

www.mpsv.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2

Google



Pohyb a výživa

Úvodní strana » Pro zájemce » Edukační program – základní materiály

Edukační program – základní materiály

Na stránce edukačního programu jsou zařazovány konkrétní metodické a výukové materiály pro pohyb i výživu s konkrétními pokyny k jejich využití při pokusném ověřování.

Pyramidy pohybu a výživy

Umístujeme je sem, neboť jsou učiteli a dalšími aktéry projektu žádány jako vhodná ilustrace toho, co je cílem projektu. Na tomto místě naleznete náhled pyramid ve zmenšené podobě. Nižší umístujeme odkazy na pyramidy ve skutečné velikosti (plakátu):



Pro zájemce

- ▶ O pokusném ověřování projektu Pohyb a výživa
- ▶ Řídící tým
- ▶ Pilotní školy
- ▶ Historie pokusného ověřování
- ▶ Informace pro školy
- ▶ Informace pro školní jídelny
- ▶ Edukační program – základní materiály
- ▶ Testování zdatnosti
- ▶ Edukační program – doplňující materiály
- ▶ Edukační program – hodnocení
- ▶ Výsledky z ověřování
- ▶ Často kladené dotazy

AKTUALITY

Dne 6. 11. byl na stránce Testování zdatnosti zpřístupněn Vstup do rozhraní pro zadávání výkonů.

10.11.2014

[více zde](#)

Zveřejnění metodických materiálů pro žáky, rodiče a školy

17.08.2014

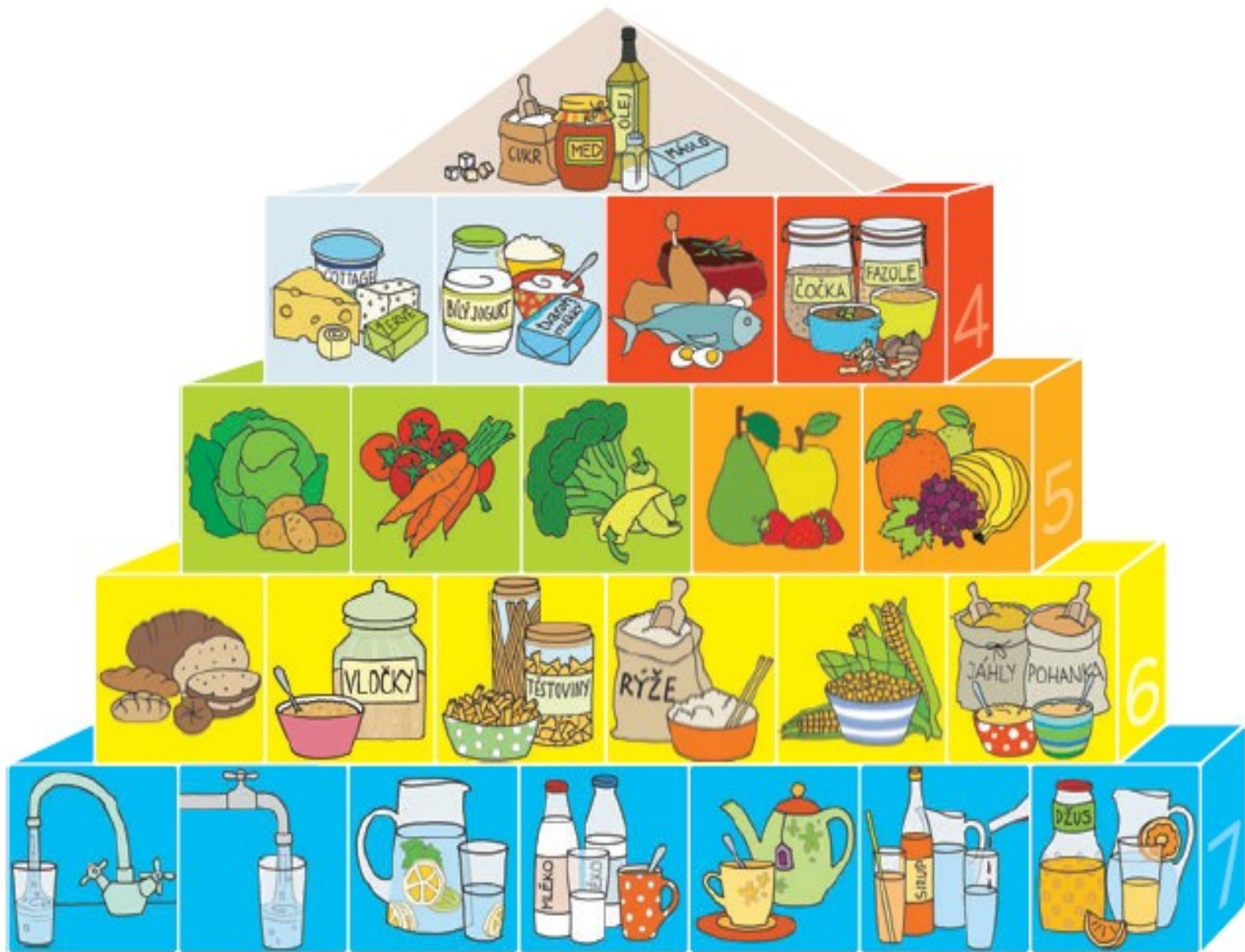
[více zde](#)

Příklad úpravy ŠVP (pro zájemce z učar...

- vyhlášeno MŠMT v březnu 2013
- cíl: ověřit některé konkrétní metody, obsah, formy a organizaci vzdělávání, sledovat jejich přínosy a rizika a následně zhodnotit možnosti jejich využití pro další školy v běžném provozu
- vytvořit pro žáky mladšího školního věku podnětné prostředí, které by mělo pozitivní dopad na pohybový a výživový režim žáků → zlepšení pohybové i výživové gramotnosti
- v oblasti výživy i pohybu - 6 priorit tzn. 6 P nebo VI P (pravidelnost, pestrost, přiměřenost, pravidla přípravy, pravdivost informací a pitný režim přiměřený aktuálním potřebám dětí)

- žáci dodržující pravidla „VIP školáci“, školy vytvářející vhodné prostředí „VIP škola“
- potraviny a nápoje, které nejsou zařazeny do pyramidy tzv. „zákeřné kostky“ (obsahující mnoho cukru, tuku, soli a dalších přídatných látek (sladkosti, limonády, chipsy, smažené pokrmy apod.)
1 porce denně
- spolupráce se školními jídelnami
- 33 škol z 10 krajů ČR – pilotní ověřování → navržena doporučení pro zlepšení rámcových i školních vzdělávacích programů
- nositelem projektu je Národní ústav pro vzdělávání
- <http://pav.rvp.cz/o-pokusnem-overovani-projektu-pohyb-a-vyziva-2>





Výsledky

- začlenění součásti programu do ŠVP
- začlenění součásti programu do ŠVP školních družin
- propagace programu uvnitř škol a tříd
- propagace problematiky pohybu a výživy na webových stránkách

- začlenit učivo o výživě do výuky všech ročníků 1. stupně ZŠ (33 škol)
- pracovat s pracovními listy pro žáky (33 škol)
- zapojit školy do projektu Ovoce a zelenina do škol (33 škol)
- dbát na pitný režim žáků – podpora pití čisté vody, vody s citronem, bylinkami, mírně slazeného čaje (28 škol)
- prosadit více ovoce a zeleniny do výživy žáků
- podporovat výživový režim žáků ve ŠD – často příprava jednoduchých pokrmů, diskuze o zdravé stravě, hygieně, stolování, kvízy, soutěže, pěstování zeleniny, poznávání ovoce a zeleniny včetně návštěvy obchodů apod. (30 škol)
- zvýšit pestrost nabízených pokrmů ve školních jídelnách
- většinou se na školách, kde byly školní bufety nebo automaty, podařilo změnit sortiment nabízených potravin (automaty zrušily 3 školy, výrazně změnilo sortiment automatu nebo bufetu na 7 školách)

NestléHealthyKids

- určen pro děti školního věku, rodiče a všechny pracovníky, kteří pracují s dětmi
- cíl: zábavnou formou seznámit děti a pedagogy se zásadami správného stravování
- projekt je rozdělen do dvou cyklů, z nichž každý je složen z devíti lekcí
 - 1. cyklus - poznání světa potravin a jejich vlivu na zdraví člověka
 - 2. cyklus - konkrétní problémy, které mohou vzniknout v důsledku nevyváženosti mezi příjmem a výdejem energie
- děti mohou tento projekt absolvovat buď ve škole, nebo individuálně doma přes PC
- rodiče musí podepsat písemný souhlas
- realizátorem projektu je společnost Nestlé Česko s.r.o. a odborným partnerem je Společnost pro výživu

Škola plná zdraví

www.bonduelle-foodservice.cz slovensky

Kontakty Hlavní stránka

ŠKOLA PLNÁ ZDRAVÍ
PRO ZDRAVÍ
NAŠICH DĚTÍ

Už 1081 škol v projektu

O projektu Jak se zapojit
REGISTRACE
Katalog odměn
Pro školy
Pro jídelny
Pro rodiče

Fotogalerie Podpora pohybu
Odpovědi na časté dotazy
Bondíkmánia Hry online
Naše kuchařky Recepty ke stažení
Akční nabídky
CORN STAR

Katalog odměn 2014/2015

AKTUALITY
Katalog odměn ročníku 2014/2015 (pdf)

Projekt Škola plná zdraví

ŠKOLA PLNÁ ZDRAVÍ NYNÍ I NA FACEBOOKU

- probíhá od roku 2010
- určeno pro děti mateřských a základních škol, které se v těchto institucích stravují
- cíl: zvýšit kvalitu a kvantitu spotřeby zeleniny v rámci školního stravování, zvýšit oblibu zeleninu u dětí a docílit tak zvýšení konzumace zeleniny i mimo školní zařízení
- program je založen na konzumaci zeleniny značky Bonduelle
- dle odebraného množství zeleniny do školní jídelny, dostává škola odměny → motivace školní jídelny k zařazování vyššího množství zeleniny do pokrmů
- děti sbírají bondíky za každou sněženou zeleninu ve školním obědě a za tyto body mohou získat ceny a soutěžit s ostatními spolužáky
- projekt firmy Bonduelle, zaštitila Společnost pro výživu, odborným garant MUDr. Petr Tláskal, CSc.
- <http://www.skolaplnozdravi.cz/>

Další projekty a odkazy:

- Hravě žij zdravě – internetový vzdělávací kurz
 - <http://www.soutez.hravezijzdrave.cz/>
- Zrcadlo výživy, Výchova ke zdravé výživě dětí a mládeže v Euroregionu Nisa, Všech 5 pohromadě – lokální projekty, společnost Venkovský prostor o.p.s.
 - <http://www.venkovskyprostor.cz/cz/13/zdrava-vyziva-v-ern/archiv-projektu.htm>
 - <http://vyziva.venkovskyprostor.cz/>
 - <http://www.venkovskyprostor.cz/cz/33/vsech-pet-pohromade/projekt.htm>
- Zdravá strava do škol – vznik v roce 2014
 - <http://www.zdravastravadoskol.cz/>
- Happysnack– zlepšení nabídky potravin v automatech
 - <http://www.happysnack.cz/>
- Zdravě i hravě – preventivně-výchovný program zdravotní pojišťovny RBP
 - [www: www.zdraveihrave.cz](http://www.zdraveihrave.cz)

Školní a mimoškolní projekty v zahraničí

Let's GO!



[LOG IN](#) [ABOUT](#) [CONTACT](#) [LET'S GO! STORE](#) [DONATE](#)



[PROGRAMS](#) [IN YOUR COMMUNITY](#) [TOOLKITS](#) [ONLINE TRAININGS](#) [BLOG](#)



5 *or more fruits & vegetables*

A diet rich in fruits and veggies provides vitamins and minerals, important for supporting growth and development, and for optimal immune function in children. Emerging science suggests fruit and vegetable consumption may help prevent weight gain and be an important aid to achieving and sustaining weight loss.



- uznávaný projekt v USA, prevence obezity u dětí ve věku 0-18 let
- cíl: zvýšit u dětí fyzickou aktivitu a podpořit u nich správné stravovací návyky prostřednictvím politiky a změnou životního prostředí
- projekt se skládá ze šesti odvětví, která se snaží ovlivnit veškeré okolí, ve kterém se děti pohybují (rané dětství, školy, komunity, pracovní místo, volný čas a zdravotní péče)
- zpráva 5210
 - číslo 5 - děti by měly sníst minimálně 5 porcí ovoce a zeleniny denně
 - číslo 2 - maximální počet hodin strávených před TV či PC
 - číslo 1 - minimální čas, který by děti měly strávit fyzickou aktivitou
 - číslo 0 - množství jednoduchých cukrů, které by děti měly přijmout v nápojích
- zaškolení pedagogů, projekt realizují po dobu 10 týdnů
- projekt poskytuje soubor nástrojů využitelných ve výuce dětí, on-line zdroje a technickou pomoc
- <http://www.letsgo.org/>

P.A.C.K. – Pack Assorted Colors For Kids Program



EAT MORE!
FILL HALF YOUR PLATE WITH FRUITS & VEGGIES

Website Recipes

[Login](#) | [Register](#) | [Newsletter](#) | [Translate](#)



[Fruit & Veggie Info](#) ▾

[Meal Planning](#) ▾

[Recipes](#) ▾

[Healthy Kids](#) ▾

[Community & Social](#) ▾

[Video](#)

HOME > [Healthy Kids](#) > [Programs That Teach Kids About Fruits & Vegetables](#) > P.A.C.K. – Pack Assorted Colors For Kids Program - Fruits & Veggies More Matters

[Healthy Kids](#)

[Coloring & Activity Pages for Kids](#)

[Games that Teach Kids about Fruit & Vegetable Nutrition](#)

[Top 10 Ways to Get Kids Involved in Healthy Cooking & Shopping](#)

[Healthy Cooking with Your Kids](#)

[Vegetarian Kids](#)

P.A.C.K. – Pack Assorted Colors For Kids Program



PACK is a simple five-day educational program aimed at encouraging kids to eat more fruits and vegetables, as well as a wider color variety, while at home and school. Last year hundreds of thousands of elementary school children “packed” more colorful fruits and vegetables into their diets. School nurses said the *PACK* program engaged their students in a dialogue about fruits and vegetables and started the year off with a focus on healthy eating. The *PACK* program is a collaboration between [Welch’s](#) and [Produce for Better Health Foundation](#).

[How Can You Participate?](#)

Related Info

[The Importance of Exercise](#)

[Kids in the Garden](#)

[Back to School Ideas](#)

[Fruits & Veggies on a Budget](#)

[Healthy Meal Planning Guide](#)

[Show More](#) ▾

[Today's Top 10 Lists](#)

- určen pro žáky ZŠ
- jednoduchý pětidenní vzdělávací program
- cíl: povzbudit děti ke zvýšení konzumace ovoce a zeleniny
- v každém z pěti dnů je určena barva, na kterou se mají děti soustředit při výběru ovoce a zeleniny, zeleninu a ovoce vybrané barvy se snaží poté zařadit hlavně do svých svačín a obědů
- konzumace ovoce a zeleniny - všechny jejich formy (plody čerstvé, sušené, kandované, zmražené nebo 100% šťávy)
- jednoduchost výrazně zvyšuje úspěšnost projektu
- USA
- <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/pack-week>

Let's move



America's Move to Raise a Healthier Generation of Kids

[HOME](#) • [BLOG](#) • [ABOUT LET'S MOVE](#) • [EMAIL UPDATES](#) • [EN ESPAÑOL](#)

 [GO](#)

Learn the Facts
ABOUT LET'S MOVE!

Eat Healthy
FOOD & NUTRITION

Get Active
PHYSICAL ACTIVITY

Take Action
SIMPLE STEPS TO SUCCESS

Join Us
LET'S MOVE TOGETHER



Kids' State Dinner Seattle Seahawks

Winners of the Healthy Lunchtime Challenge recently visited the White House for the third annual Kids' State Dinner.

Michael Sherman goes into the White House Kitchen to cook up something special.


[READ MORE](#)

- USA, první dáma Michelle Obamová
- cíl: boj s dětskou obezitou
- iniciativa se skládá z devíti programů
 - *Let's Move! Cities, Towns and Counties* – zaměřeno na volené zástupce měst
 - *Chefs Move to Schools* – podpořit kuchaře, aby se zapojili do činností škol
 - *Let's Move Faith and Communities* - pomáhající náboženským a komunitním organizacím propagovat zdravý životní styl
 - *Let's Move Outside* - umožňující dětem i jejich rodinám využívat všech možností outdoorových aktivit skrze webové stránky, kde naleznou nápady co dělat, co si vzít sebou a kam se vydat


- *Let's Move! Museums and Gardens* - zpřístupnit informace týkající se zdravého životního stylu prostřednictvím interaktivních expozic v muzeích různých typu, případně prostřednictvím kroužků probíhajících po škole, či v průběhu letních prázdnin
- *Let's Move! in Indian Country* - průzkum možností, jak zlepšit obezitu u dětí Amerických Indiánů a Aljašských domorodců
- *Let's Move! Child Care* - podporuje zřizovatele škol a vychovatele, aby se dětem věnovali v oblasti výživy a zdravého životního stylu
- *Let's Move! in the Clinic* - podnítit zájem zdravotnického personálu, poukazovat při komunikaci s pacienty na téma dětské obezity a pomoci dětem porozumět důležitosti dobrých stravovacích návyků
- *Let's Move Salad Bars 2 Schools* - zpřístupnit dětem možnost výběru čerstvé zeleniny a ovoce
- <http://www.letsmove.gov/>

Mission Nutrition

[Home](#) | [Contact Us](#) | [Français](#)



ADVENTURES in learning,
— created by Canadian dietitians



★ EDUCATORS

> **Grades K to 1**
Grades 2 to 3
Grades 4 to 5
Grades 6 to 8
Involve Families
Register
Poster Challenge

★ FAMILIES

★ LEAD BY EXAMPLE

★ RESOURCES

★ FEEDBACK


Grades K-1 Teaching Tool Kit

Embark on your Mission Nutrition* learning adventure now!

Our unique program for Grades K-1 takes students on exciting space-themed adventures with the intergalactic **Mission Nutrition*** team. **Captain Kip***, **Glubber*** and **Handy-Bot*** will entertain your students as you teach valuable lessons about healthy eating, active living and positive self-esteem.

Together, your students will:

- ★ Learn that they are each special, unique and "One of A Kind"
- ★ Have fun singing catchy Hip Hop Habits for Health songs
- ★ Create their own Intergalactic Healthy Eating mobiles
- ★ Play active 'intergalactic' games with the four food groups
- ★ Act as food package detectives looking at food labels



Click on the links below to view and print the resources:

- ★ [Introductory Materials and Curriculum Connections](#)
- ★ [Letter to Parents](#)
- ★ [Lesson Plans](#)
 - ★ [Mission 1 - One Of A Kind Amazing Bodies](#)
 - ★ [Mission 2 - Start Your Day The Healthy Way](#)
 - ★ [Mission 3 - Blast Off With Healthy Eating](#)
 - ★ [Mission 4 - Flying With The Fab Four](#)
 - ★ [Mission 5 - Finding Food Labels](#)
- ★ [Student Activity Sheets](#)
- ★ [Teacher Notes](#)
- ★ [Assessment Rubric](#)

- určeno dětem MŠ a ZŠ (do 8. tříd)
- cíl: zábavnou cestou podpořit u dětí zdravé životní návyky a jejich sebevědomí a zajistit tak zdravý dětský růst a vývoj
- projekt se skládá z 5 – 10 lekcí dle věku žáků a hlavním motivačním prvkem je cestování vesmírem a plnění misí spolu s mezigalaktickým nutričním týmem
- velké množství materiálů pro pedagogy i rodiny např. učební plány rozdělené dle věku žáků, tipy na zábavné aktivity, pracovní listy pro žáky, zajímavé články, tipy na nákupy aj.
- dotazník s osmi krátkými otázkami zaměřený na učitele, který by měl sloužit jako zpětná vazba, zda jsou pro děti dobrým vzorem v oblasti výživy a fyzické aktivity
- KANADA
- <http://www.missionnutrition.ca/eng/index.html>

USDA

- United States Department of Agriculture
 - National School Lunch Program (NSLP)
 - School Breakfast Program (SBP)
 - Special Milk Program (SMP)
 - Fresh Fruit and Vegetable Program
 - Dig in! - pěstování, sklizení, poznávání a příprava pokrmů z ovoce a zeleniny
 - Serving Up MyPlate: A Yummy Curriculum - motivace dětí ke konzumaci potravin ze všech potravinových skupin, integrace nutriční výchovu do školních předmětů
 - Farm To School - podpora regionálního zemědělství
 - The Great Garden Detektive Adventure – pěstování a tech. úpravy ovoce a zeleniny
- <http://www.fns.usda.gov/school-meals/child-nutrition-programs>

Srovnání pomůcek I.

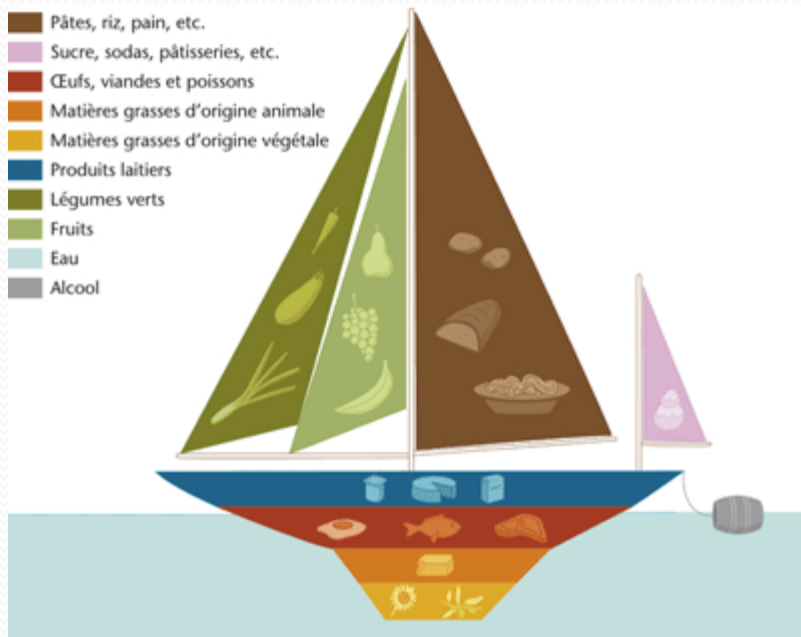


Potravinová pyramida –
vydaná MZ ČR

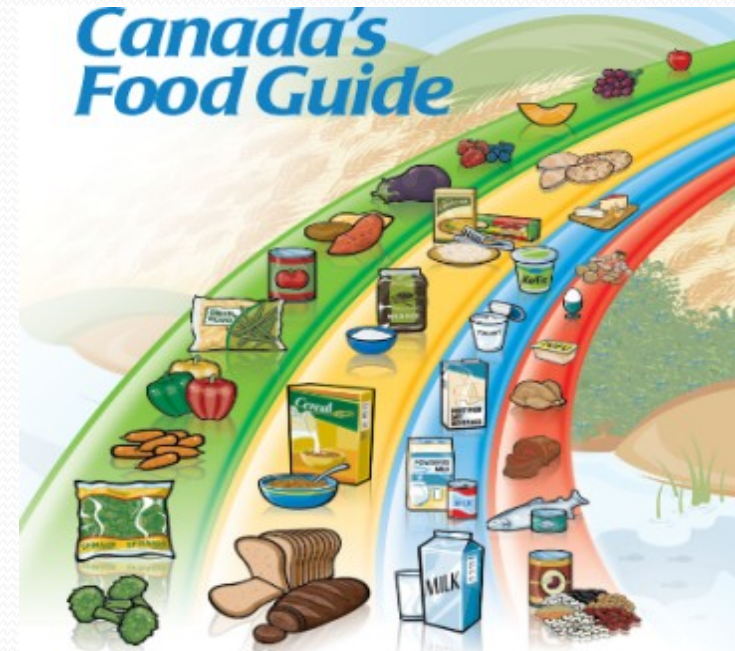


USA – potravinový talíř,
používáno v mnoha amerických
projektech pro děti

Srovnání pomůcek II.

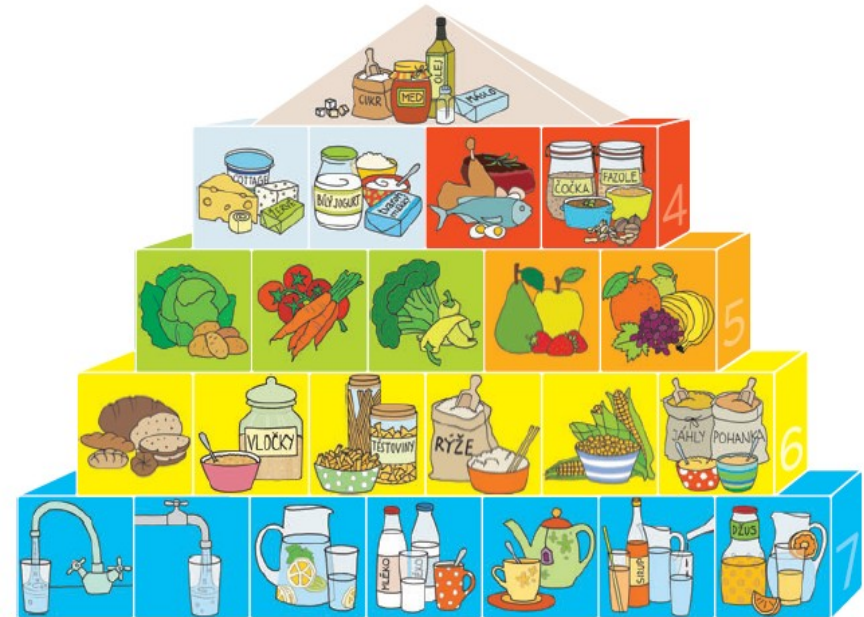
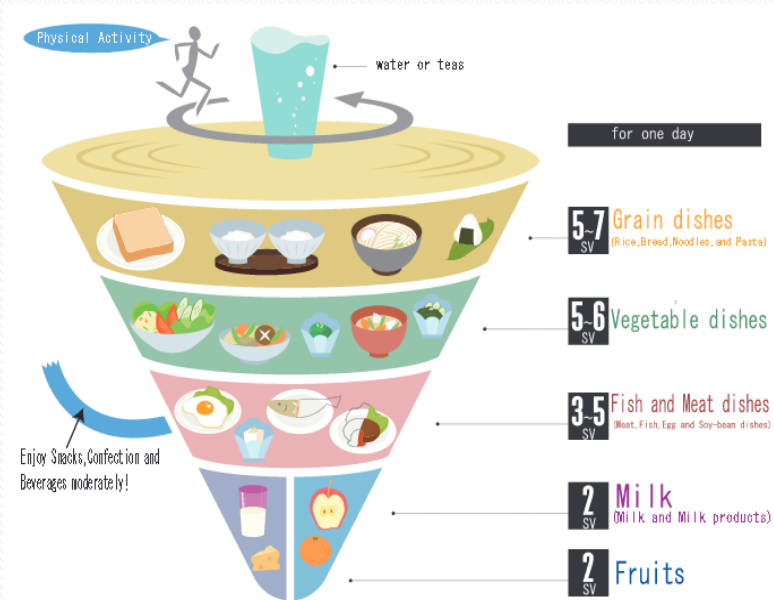


FRANCIE - Plochy jednotlivých dílů lodi (plachty, trup atd.) odpovídají jednotlivým dílům potravy. V případě správných poměrů dílů je loď vyvážená a může plout po vodě – nejcennější tekutině. Alkohol je brzda.



KANADA – potravinová duha, všechny barvy je nutné sníst každý den

Srovnání pomůcek III.



JAPONSKO – otočený kužel, pitný režim ve formě fontány, znázorněný pohyb

Další projekty a odkazy:

- Food & Fun After School– USA, 11 vzdělávacích lekcí
 - <http://www.foodandfun.org/>
- Project Lean - Leaders Encouraging Activity and Nutrition – USA, prevence obezity a dalších souvisejících chronických onemocnění
 - <http://www.californiaprojectlean.org/>
- We Can! - Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition – USA, děti 8-13 let
 - <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/>
- Healthy Eating Made Easier – USA, správný výběr potravin, důraz na skupinu mléko a mléčné výrobky
 - <http://www.healthyeating.org/>
- Go for 2&5 - Austrálie, zvýšení konzumace ovoce a zeleniny
 - <http://www.gofor2and5.com.au/>



Nadnárodní projekty

School Fruit Scheme



- zapojeno 24 členských států EU
- každý stát vlastní podmínky realizace
- v ČR „Ovoce do škol“
- určeno pro žáky I. stupně, ovoce zcela zdarma
- cíl: zvýšení konzumace ovoce a zeleniny, podpoření správných stravovacích návyků u dětí a zlepšení jejich zdravotního stavu
- MZE ČR a Státní zemědělský intervenční fond
- <http://www.ovocedoskol.eu/>,
- <http://ec.europa.eu/agriculture/sfs/>

The School Milk Programme

- zapojeno 27 členských států EU
- státy mají právo si program upravit podle vlastních potřeb a možností




- v ČR „Mléko do škol“
- určeno dětem mateřských, základních i středních škol
- cíl: podporovat děti v konzumaci mléka a mléčných výrobků a předcházet tak zdravotním komplikacím, především osteoporóze
- každý vyučovací den nárok na 1 dotovaný výrobek
- EU přispívá finančními prostředky
- http://www.laktea.cz/skolni_mleko,
- http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/index_cs.htm

Health Promoting School (HPS)

- zaměřen na mateřské až střední školy
- cíl: vytvořit síť spolupracujících škol, které budou budovat pro žáky, v závislosti na okolních podmínkách a potřebách, vyvážené školní prostředí, a tím rozvíjet v rámci školy životní kompetence žáka podporující zdraví a posilovat jeho zodpovědnost ke zdraví svému i svého okolí
- projekt zaštitěn WHO
- v ČR „Škola podporující zdraví“, dříve „Zdravá škola“
- http://is.muni.cz/th/105508/pedf_m/Diplomova_prace_Hana.pdf
- http://is.muni.cz/th/270898/lf_d/Disertace-def.pdf?lang=en

- FRESH Initiative (Focusing Resources on Effective School Health)
 - cíl: vyhodnocovat programy již probíhající a na základě vyhodnocování vytvářet doporučení pro nově vznikající programy
 - na vzniku se podílely organizace WHO, UNESCO, UNICEF a Světová banka
 - http://www.unesco.org/education/efa/know_sharing/flagship_initiatives/fresh.shtml
- Nutrition-Friendly Schools Initiative (NFSI)
 - cíl: podporovat a vytvářet vhodné prostředí pro zdravý vývoj dětí, jejich vzdělávání a aktivity zaměřené na zdravý životní styl, důraz je kladen na zdravou výživu a dostatečný pohyb dětí
 - využívá zkušeností z již existujících a osvědčených programů z mnoha zemí
 - mohou se zapojit všechny školy → akreditaci jako Nutrition Friendly School
 - http://www.who.int/nutrition/topics/nut_school_aged/en/,
http://is.muni.cz/th/270898/lf_d/Disertace-def.pdf?lang=en



Kritéria pro hodnocení projektů (dle studentů):

Kritéria pro hodnocení projektů:

- Realizovatelnost
- Jednoduchost
- Časová náročnost – použitelnost v ZŠ, MŠ
- Atraktivnost (vizuální, obsahová)
- Správnost po obsahové stránce
- Didaktická zpracovanost
- Existence, aktuálnost a design webových stránek

České a zahraniční webové stránky

Výživa dětí

O nás Jak na zdravou výživu dětí Poradte se Tiskové centrum Anketý Kontakty

Hledaný text



Poradenské centrum Výživa dětí je provozováno Občanským sdružením Výživa dětí, které se snaží aktivně podporovat zdravý životní styl dětí, především podporou vhodného stravování. Členy jsou přední odborníci z oblasti pediatrie a nutričního poradenství, kteří zaručují vysokou odbornou úroveň poskytovaných služeb a zajišťují, aby veškeré aktivity byly v souladu s nejnovějšími poznatky o zdraví dětí a jejich výživě.

BMI kalkulačka

Stravovací dotazník

◀ Prosinec 2014 ▶

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Pro rodiče



Pro školy



Pro lékaře a sestry



Tipy na svačiny pro výletníky

Při cestování s dětmi musíme myslet na jejich bezpečnost a na jejich pohodlí. Naši bezpečnost a pohodlí výrazně ovlivní spojenost dítěte. Vždyť odpočínuté a dobře najedené dítě je tím nejužasnějším parťákem na cesty.

Jakou svačinu dětem připravit?

1 2 3

Novinky & aktuality

[Zobrazit RSS](#) | [Všechny novinky](#)



1.12.2014
Jak přežít



22.11.2014



12.11.2014

- cíl: zvýšení informovanosti rodičů a škol v oblasti výživy dětí
- volně ke stažení vzdělávací materiály (omalovánky, ukázkové jídelníčky a skripta pro učitele s názvem „Výživa a zdraví“)
- možnost konzultace v oblasti výživy dětí na bezplatné lince centra
- provoz stránek je zajišťován Poradenským centrem Výživa dětí
- <http://vyzivadeti.cz/>

KidsHealth

The screenshot shows the KidsHealth website interface. At the top left is the KidsHealth logo with the tagline "from Nemours". To the right are navigation tabs for "For Parents", "For Kids", and "For Teens". A search bar is located below the logo. A vertical sidebar on the left contains a list of categories: "How the Body Works", "Puberty & Growing Up", "Staying Healthy", "Recipes & Cooking", "Staying Safe", "Health Problems", "Illnesses & Injuries", "Health Problems of Grown Ups", "People, Places & Things That Help", "Feelings", "Q&A", "Movies & More", "Quizzes", "Games", "Kids' Medical Dictionary", and "En Español". The main content area features a large banner for "what you don't know about NICK JONAS FIND OUT!" with a photo of Nick Jonas. Below this are three featured articles: "WHAT'S HOT! How to pick a Great Book" with a bookshelf image, "IN THE SPOTLIGHT What Girls Say About: The Pressure to Be Pretty" with a cartoon illustration of three girls, and "THE DAILY BRAIN BUZZ Why do you get dizzy when you spin around?" with a brain illustration. A "BIG QUESTIONS" section at the bottom right features a question "Why Don't Any Girls Like Me?" with a photo of a boy's face.

KidsHealth[®]
from Nemours

For Parents For Kids For Teens

Search here...

How the Body Works
Puberty & Growing Up
Staying Healthy
Recipes & Cooking
Staying Safe
Health Problems
Illnesses & Injuries
Health Problems of Grown Ups
People, Places & Things That Help
Feelings
Q&A
Movies & More
Quizzes
Games
Kids' Medical Dictionary
En Español

what you don't know about
NICK JONAS
FIND OUT!

WHAT'S HOT!
How to pick a
Great Book

IN THE SPOTLIGHT
What Girls Say About:
The Pressure to Be Pretty

THE DAILY
BRAIN BUZZ
Why do you get dizzy when
you spin around?

BIG QUESTIONS
Why
Don't
Any Girls
Like Me?

- nejnavštěvovanější americké webové stránky o výživě
- veškeré materiály, články, videa a hry prochází před umístěním na internet odbornou kontrolou pediatriů a dalších odborníků z oblasti zdravotnictví
- stránky získaly čtyři ocenění za nejlepší stránku pro rodiče a nejlepší stránku o zdraví, dále byly oceněny také mezinárodní cenou za nejlepší vzdělávací médium pro studenty
- řešena problematika např. hygieny, bezpečnosti, nemocí a zranění dětí, výživy a alergií u dětí a mládeže, fyzické aktivity aj.
- <http://kidshealth.org/>

SuperKids Nutrition

Saving the World, One Healthy Food at a Time!



Meet the **SuperCrew Kids**

 *

Mission

Nutrition Articles

Tools + Resources

Super Crew Kids

Media

Parents

Educators

Kids



5 Easy Meals Ideas to Beat the Dinner Time Dilemma

You've come home from work and everyone in your family is hungry. What do you do? Order takeout? Throw that frozen pizza in the oven?...

[Read More!](#)



Products

[Nutrition Articles](#)

[Online Education](#)

[Kids Learning Activities](#)

[Services](#)

[Founders Blog](#)

[Contact](#)

Subscribe to SuperKids Nutrition Free Health Guides

I am a...

Parent



[Subscribe](#)

- stránky určeny pro všechny děti mateřských škol až po děti 8. tříd ZŠ, dále rodiče a pedagogy, těhotné a kojící ženy
- cíl: pomoci rodičům a komunitám stát se více vzdělanými v oblasti zdravé výživy, aby následně mohli v této oblasti vzdělávat a ovlivňovat své děti
- aktivitami děti provází 8 kreslených postaviček
- potravinové skupiny jsou znázorněny pomocí barevné duhy
- <http://www.superkidsnutrition.com/>

Odkazy na další webové stránky:

- Choose My Plate <http://www.choosemyplate.gov/>
- BAM! Body and Mind <http://www.cdc.gov/bam/>
- Healthy Kids: eat well, get active
<http://healthykids.nsw.gov.au/>
- Nourish Interactive <http://www.nourishinteractive.com/>
- Food a fact of life <http://www.foodafactoflife.org.uk/>
- Fruits & Veggies More Matters: Eat more! Fill half your plate with fruits & veggies
<http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>
- Discover Dairy <http://www.dairy.edu.au/discoverdairy/>

**Děkuji za
pozornost**

