

## Výživa pro každý den

V úterý 4. prosince 2018 se konal odborný seminář pro ředitele základních škol a pedagogy 1. stupně základních škol, který v učebně krajské příspěvkové organizace určené pro další vzdělávání pracovníků školství **Vysočina Education** představila **Společnost pro výživu, z.s.**

Seminář hrazený v rámci **projektu Ministerstva zemědělství č. 107/2018 „Vzdělávání ředitelů a učitelů základních škol v oblasti zdravé výživy, bezpečnosti potravin a veřejného zdraví, za účelem začlenění zmíněných témat do učebních plánů“** přiblížil téměř třiceti účastníkům aktuální informace z oblasti správné výživy, bezpečnosti potravin, doplněné přímou didaktickou aplikací pro výuku na 1. stupni základní školy. Každý účastník obdržel odborně garantovaný metodický materiál s doporučením, jak u žáků mladšího školního věku rozvíjet správné stravovací návyky, a to včetně pracovních listů. Učitelé tak mohou poskytnout žákům aktivizační pomůcku při výuce výchovy ke správné výživě a ke správnému životnímu stylu.

Lektorem semináře byl přímo jeden z tvůrců materiálů MUDr. Petr Tláškal, CSc, předseda Společnosti pro výživu, který v úvodu zúčastněné seznámil s výsledky prováděných studií sledování spotřeby soli kuchyňské a jejího vlivu na naše zdraví, přiblížil doporučené výživové dávky pro obyvatelstvo, výživu těhotných, kojenců, batolat, dětí, žáků a mladistvých. Připomněl, že není zdravých a nezdravých potravin, ale je nutné sledovat jejich konzumované množství. Kde nalezneme objektivní informace o potravinách. Co nám ve výživě schází či přebývá. Jak číst etikety výrobků.

**Cílem projektu je**, že bychom u dětí neměli aktivovat přehnanou snahu dodržovat striktní pravidla, ale měli bychom je vést k porozumění vlastním nutričním potřebám a přirozeně rozvíjet jejich vztah k jídlu. Vzbudit zájem žáků o problematiku výživy v propojení s jejich každodenním životem a vést je k bezpečnému rozhodování v otázkách manipulace s potravinami a jejich konzumace.

2018-12-07

### **Olga Johanidesová**

oddělení organizace školství

úsek školního stravování

odbor školství, mládeže a sportu

tel.: +420 564 602 955

fax.: +420 564 602 429

e-mail: [johanidesova.o@kr-vysocina.cz](mailto:johanidesova.o@kr-vysocina.cz)



**Krajský úřad Kraje Vysočina**

Žižkova 57, 587 33 Jihlava, Česká republika

IČ: 70890749, bank. spoj. Sberbank.CZ, a.s., č.ú.: 4050005000/6800

web: [www.kr-vysocina.cz](http://www.kr-vysocina.cz) facebook: [facebook](https://www.facebook.com/kr.vysocina)

---