



Líska



## VZDĚLÁVACÍ PROJEKT BEZPEČNĚ A ZDRAVĚ DO ŽIVOTA – ROZVOJ KOMPETENCÍ V ZÁKLADNÍM A STŘEDNÍM VZDĚLÁVÁNÍ ZDRAVÁ A BEZPEČNÁ ŠKOLA – Vzdělávací program Zdravá výživa

### Srdečně Vás zveme na jednodenní seminář Zdravá výživa – zdravé stravování ve škole

**TERMÍN A MÍSTO KONÁNÍ 1:** úterý 3. března 2015, Vsetín, Základní škola Rokytnice 436 / prostory Lísky  
(vchod z ulice Okružní, vedle příjezdové brány do jídelny školy)

**TERMÍN A MÍSTO KONÁNÍ 2:** 17. března 2015, ZŠ Za Alejí, Uherské Hradiště, www.zsaaaleji.cz

**ROZSAH:** 6 hodin

**LEKTOŘI:** Mgr. Margit Slimáková, Ph.D., specialista na zdravotní prevenci a výživu.

<b>PROGRAM SEMINÁŘE:</b>	do 9.00 hodin	příjezd, prezenze
	9.30 – 12.00 hodin	blok I
	12.00 hodin	oběd
	12.30 – 15.00 hodin	blok II, hodnocení, předání osvědčení



**DOPORUČENO:** ředitelé škol a školských zařízení, učitelé ZŠ, gymnázií, SOŠ a SOU, pedagogové SVČ, vychovatelé školských zařízení

#### VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Podpora porozumění cílům, obsahu a pojetí výchovy a vzdělávání ke zdraví.
- Rozšíření a obohacení spektra metod a forem výuky v oblasti výchovy a vzdělávání ke zdraví o nové metody a formy výuky v oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu zaměřeného na vhodný výběr potravin.
- Podpora dalšího vzdělávání učitelů ZŠ/SS k upevnění či rozšíření profesních kompetencí a moderních pedagogických metod.
- Získání praktických dovedností a vědomostí pro kvalitní zapracování vzdělávání o zdravém životním stylu, zejména zdravé výživě, do ŠVP.
- Osobnostní a sociální rozvoj v oblasti komunikačních a prezentačních dovedností, spolupráce a duševní hygieny.
- Metodická podpora a posílení vzdělání o zdravém životním stylu v ZŠ/SS.
- Získání, posílení a rozvoj kompetencí pedagogů pro oblast výchovy o zdravém životním stylu.
- Poskytnutí praktických námětů, návodů a konkrétních aktivit pro zajištění vzdělávání v RVP ZV a to ve vzdělávacích oblastech Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví na ZŠ/SS.
- Vytvoření návodů a postupů pro aktivní zapojování žáků a studentů do života komunity a přebírání odpovědnosti za stav prostředí, ve kterém žijí.
- Vytvoření místa setkávání a umožnění výměny zkušeností mezi jednotlivými ZŠ/SS.

#### ORGANIZAČNÍ POKYNY:

- PŘIHLAŠOVÁNÍ:** Prostřednictvím závazné přihlášky, která je přílohou této pozvánky. Vyplněnou přihlášku odešlete e-mailem na adresu: [infoevvo@seznam.cz](mailto:infoevvo@seznam.cz) nejpozději do 20. 2. 2015.
- Stravování je zajištěno.
- S sebou vezměte přezůvky, případně materiály na výměnu zkušeností.
- Účastníci získají osvědčení a poukaz na zapůjčení zajímavých materiálů a pomůcek.
- Vzdělávací akce je pro pedagogy a pracovníky škol a školských zařízení Zlínského kraje zdarma a je hrazena z prostředků OPVK.

#### OBSAH – TÉMATA:

- Výchova a vzdělávání ke zdraví – cíle, obsah a pojetí:** praktické náměty a zkušenosti.
- Výživová doporučení** – informace o existenci grafických znázornění výživových doporučení.
- Zelenina a ovoce, které každý potřebuje** – důležitost a nezbytnost příjmu ovoce a zeleniny, význam konzumace širokého spektra barev pro jejich rozdílné působení, význam a funkce vlákniny.
- Polysacharidy pro energii** – význam příjmu polysacharidů, jejich zdroje a rozdíly mezi těmito zdroji, zdravotní rozdíl mezi zdravými prospěšnými přirozenými polysacharidy a pro zdraví nevhodnými výrobky z bílé mouky (jednoduché polysacharidy).
- Bílkoviny, základní stavební materiál** – základní informace o příjmu bílkovin, objasnění běžně rozšířených mýtů.
- Tuky, izolace, propojení, ochrana a taky, aby to chutnalo** – proč jsou tuky nezbytnou součástí jídelničky, jaká je jejich funkce, jak se dělí a v jakých potravinách jsou obsaženy.
- Přirozená a upravovaná strava** – rozdíl mezi přirozenými potravinami a polotovary, včetně jejich rozdílného zdravotního vlivu, vysvětlení pojmů organické zemědělství a biopotraviny.
- Proč zdravě jíst** – základní informace o živinách, potravinových skupinách, význam zdravé výživy pro zdravý organismus.
- Voda a další tekutiny** – funkce vody v organismu, nezbytnost pravidelně doplňovat tekutiny, nejlepší zdroje tekutin pro náš organismus, nezdavé či pro děti nevhodné nápoje.
- Jak podpořit zdravé stravování** – reálné možnosti jak se starat o své tělo a aktivně podporovat zdraví – významu pohybu, dostatku spánku, dobré nálady a pobytu na čerstvém vzduchu.
- Praktická pomoc** – pravidla zdravého stravování jako je pravidelný příjem stravy s důrazem na význam snídaně, správný výběr potravin a správné chování se u jídla.
- Výměna zkušeností.**

V případě jakýchkoliv dotazů se neváhejte obrátit nejlépe e-mailem na kontaktní osobu:

Mirka Kocúnová  
e-mail: [infoevvo@seznam.cz](mailto:infoevvo@seznam.cz)  
mobil: 734 364 381

Na téma **ZDRAVÁ VÝŽIVA** volně navazují témata **ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA, PŘÍBĚHY JÍDLA, ZDRAVÁ ŠKOLNÍ ZAHRADA** a **ZDRAVÉ VAŘENÍ**.  
Informace o termínech a místech konání v nabídkovém letáčku, ke stažení na <http://www.liska-evvo.cz/doc/seminare-a-kurzy-pro-ucitele>

Seminář je součástí projektu „Bezpečně a zdravě do života – rozvoj kompetencí v základním a středním vzdělávání“, reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0009, realizuje Středisko volného času Klubko Staré Město, p.o., ve spolupráci s Lískou, o.s. pro EVVO ve ZK a je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ