

Projekt Ovoce do škol – měníme stravovací návyky dětí

Správná skladba jídelníčku dětí je velmi důležitá pro jejich další rozvoj. Děti se už od malička učí stravovacím návykům a důsledky špatného stravování v dětství se pak mohou projevit i v dospělosti. Proto je nutné dbát už od malička na jejich výživu nejen doma, ale i ve škole. Dítě by mělo mít pravidelný příjem energie a současně i složení jídelníčku bychom měli přizpůsobovat i věku dítěte s ohledem na jeho zdravotní stav a sportovní aktivitu - příjem závisí i na výdeji. V dnešní době bohužel pohybových aktivit dětí ubývá, děti stále častěji sedí u počítače a místo běhání venku hrají počítačové hry.

Jak přesvědčit děti, aby se seznámily s tím, co pro ně může být chutné a zároveň i zdravé?

Projekt Ovoce do škol už na naší škole běží několik let, žáci dostávají zdarma různé druhy ovoce, sezonní zeleniny a v poslední době se seznamují s ochutnávkovými koši plného ovoce a zeleniny. Přesto se občas setkáme s vyhozenými pomeranči nebo i jiným ovocem v odpadkových koších, které tam žáci vyhodí, aniž by ho ochutnali.

V rámci Pracovních činností jsme se společně se žáky 5.B rozhodli vyzkoušet jak chutná čerstvě vylisovaná šťáva z pomerančů, které jsme den předtím dostali do třídy. Někteří žáci přiznali, že nejí pomeranče, ale džusy v krabici pijí.

Z 23 kusů pomerančů jsme vylisovali 2,5 l čerstvé, sladké šťávy, plné vitamínů a senzační chuti a vůně. V průběhu ochutnávky si každý žák vypil svůj příděl šťávy a poté dostal 2 dcl koupeneho džusu. A co myslíte, že dětem více chutnalo? Stoprocentně jsme se všichni shodli na čerstvě ochutnávce z vylisovaných pomerančů a navíc bez konzervantů a přidaných sladidel. Někteří žáci se shodli na tom, že dají přednost čerstvému ovoci před kupovanými koncentráty.

A zkusili jsme ještě jednu ochutnávku, tentokrát s mrkví. Víme, že děti mrkvičku také zrovna dvakrát nemusejí, ať vařenou či v syrovém stavu, ale naše ochutnávka všem chutnala. Děvčata z 8.A připravila pro děti pomazánku z čerstvě nastrohané mrkve, která byla jemně namixovaná s máslem do pěny.

Hotovou pomazánkou namazala kolečka celozrnných rohlíků a střed ozdobila plátkem jablíčka, která jsme den před tím také dostali v rámci projektu Ovoce do škol.

Přestože někteří tvrdili, že mrkev nejí, tato pomazánka všem chutnala a druhý den si někteří řekli o recept. Ne vždy a všechno dětem chutná, ale pokud se žáci přesvědčí na vlastní oči, prakticky si vyzkouší a ochutnají, svoje názory mnohdy přehodnotí, což někteří žáci v 5.B sami přiznali.

J. Váňová a žáci 5.B

