

FAREBNÝ TÝŽDEŇ ZDRAVIA V ŠKD A ŠJ.

Pondelok 7. apríla sme u nás, v ŠKD A ŠJ pri ZŠ Školská , nazvali „Modrým pondelkom“.

Začal sa „ Farebný týždeň zdravia.“ Tento deň sme sa zamerali na propagáciu dôležitosti dodržiavania pitného režimu pre deti predškolského a školského veku. Počas obeda sme ponúkali 3 druhy zdravých ovocných nápojov a nechýbala ani čistá voda. Deti z ŠKD prišli v modrom oblečení a popoludní súťažili v pití vody so slamkou.

Utorok 8. apríl bol „červeným“ a ponúkal ovocie. Súčasťou obeda bol ovocný pohár zložený z rôznych druhov čerstvého ovocia. Popoludní si deti v ŠKD vyrobili náhrdelníky s ovocničkami. A keďže zdravé jedlo a každodenný pohyb patria k sebe, prekonať prekážkovú dráhu s jablkom na tácke, bolo pre deti zábavné a jednoduché.

„ Biela streda“ 9. apríla sa niesla mliečnou cestou úplne doslova a do písmena. Po obede deti pili voňavé mliečko a pochutnávali si na krupicových kockách. Deti v ŠKD potom s členkami na tému mlieka a mliečnych výrobkov súťažili na kolobežkách po „ mliečnej dráhe.“

10. apríl bol „ Zeleným štvrtkom.“ Nielen voda, ovocie, zelenina, mlieko a samozrejme zdravý pohyb sú pre naše deti nenahraditeľné. Patrí sem aj čerstvá zelenina. Táto je súčasťou každého obeda, či desiaty, podávanej v školskej jedálni. Deti boli oblečení do zelených farieb, pýšili sa s náhrdelníkmi s obrázkami rôznych druhov zeleniny. Veselo súťažili v zbere zeleniny do koša.

Tento pestrý týždeň sme ukončili 11. apríla „ Žltým piatkom.“Po obede sme ponúkali ochutnávku rôznych druhov cereálneho pečiva slaného, či sladkého. Deti v ŠKD súťažili vo dvojiciach v jedení celozrnných sušienok.

Celý tento týždeň sa niesol v znamení farieb, zdravého a chutného jedla, zdravých nápojov, každodenného pohybu a radosti z neho. Zdravá výživa a pohyb , to je pre naše deti to pravé. Vedia to pracovníčky ŠKD, ŠJ a aj pani učiteľky I. stupňa a preto tento pekný týždeň pripravili a uskutočnili.

Na jeho úplný záver sa najaktívnejšie deti ŠKD dočkali aj medailí a všetky ostatné deti sladkej odmeny.

A ešte pár slov. . A prečo to všetko robíme ? V Slovenskej republike bol prijatý Národný program prevencie obezity. Tento program má pomôcť zmeniť stravovacie návyky našich detí a naučiť ich hýbať sa denne aspoň 30 minút. A my , zamestnanci školy, chceme tento cieľ dosiahnuť spolu s nimi.

Spracovala: vedúca ŠJ, Bc. Darina Uhrinová, Dana Bieliková a Zita Beznosková, vychovávateľky ŠKD