

Projektové dopoledne „PESTRÁ STRAVA BEZ ZBYTEČNÉ CHEMIE“

V pátek 11.11. 2016 proběhl v naší ZŠ velmi pěkný projekt „Pestrá strava bez zbytečné chemie“ pod vedením výživové poradkyně **Renáty Valčíkové**.

„Děti se vžily do rolí kuchařů a kuchařek. Dokonce se za ně i převlékly, protože dostaly zástěrky a čepice. Obdržely do skupin recepty a ihned věděly, co mají dělat. Našly si potřebné suroviny na velkém stole, chopily se velmi zručně nářadí a pustily se do toho. Pečlivě četly recepty a krásně spolupracovaly. Vyráběly si svačiny z různých druhů pečiva a vlastnoručně namíchaných pomazánek ze zdravých, ale snadno dostupných surovin. Malé kousky připravily na ochutnávání pro kamarády a velkou svačinu přichystaly jako „modelku“ pro focení. Jedna svačina byla také těstovinový salát. S úklidem si poradily dobře. A mohlo se jít ochutnávat a hodovat. To byla také jedna z těch veselých částí. Rybičková pomazánka málem ani nestihla focení, červená z řepy byla vynikající a zelená z avokáda se také těšila pochvalám. Čočková překvapila svou vynikající chutí téměř každého. A těstovinový salát nádherně nachystaný a nazdobený v miskách čekal jen malou chvíli. Se všemi dobrotami se velmi ochotně podělily i se všemi dospělými včetně kuchařek a paní ředitelky. Byla s nimi velká radost pracovat.

Po ochutnání následoval přesun do třídy, kde se děti pustily do tvoření reklamy pro svou zdravou svačinku. Ve skupinách vytvořily poutavé názvy, krásné obrázky, písničky, které měly za úkol upoutat na přednosti zdravé svačinky a svou reklamu si také zahrály. Na závěr děti dostaly certifikáty, vařečky a magnetky. Myslím, že si celý den moc užily, stejně tak jako zúčastnění dospělí. Jsou prostě stvořeni, aby tvořily a učily se něco nového. Celou dobu bylo vidět, jak je to baví. A jak byly zruční! Nádherná pozorovat. Odkaz na fotografie z celé akce, abyste také „ochutnali“ tu skvělou atmosféru: www.zsrybniste.cz (fotogalerie)

Vzkaz pro rodiče:

- ušetřete čas i peníze, ošetřete zdraví vaší rodiny
- dejte dětem recepty, které vám posíláme v příloze
- nechte je tvořit, strouhat, míchat, zdobit a nakonec zabalit s sebou do školy.

Co si samy vyrobí, to si taky s radostí sní. A možná zbyde dobrá svačina i pro vás☺“.



Renáta Valčíková