

## **Ovoce, zelenina a zdraví... tak trochu jinak a prakticky**

Marně si lámete hlavu jak dětem vysvětlit prospěšnost vitamínů pro jejich zdraví? Rádi byste zařazovali do jídelníčku ovoce i zeleninu denně? Vaše děti reagují bez úsměvu a nadšení?

Pak se s vámi rádi podělíme o zážitek z projektu „Ovoce a zelenina do škol“ z pohledu pedagogů i žáků.

Čekáte nudné povídání?

Sezení v lavicích?

Tak na to zapomeňte! Pedagogové 1. stupně Základní školy Odry Pohořská byli mile překvapeni.

Jedno zářijové dopoledne byla ohlášena návštěva zástupců z ministerstvem podporovaného programu „Ovoce a zelenina do škol“. Pomysleli jsme si: „To zase bude...“. K našemu milému překvapení se do školní kuchyně nahrnuli usměvaví lidé. Přinesli s sebou spoustu zeleniny a ovoce. Okamžitě si vybalili a zapojili elektrické přístroje a pustili se do práce. Jednotlivé třídy od prvního až po pátý ročník chodily postupně do naší školní kuchyňky sledovat jejich profesionální práci. Každá třída tak měla dostatek prostoru a času k pozorování tohoto koncertu a postupnému zaujetí danou problematikou. Úvod patřil otázkám, co je vlastně zelenina a ovoce, jejich rozdílnost a prospěšnost pro lidský organismus. Ukázali žákům různé druhy ovoce a zeleniny i ty méně obvyklé, které mnozí viděli poprvé. Žáci si mohli vše vyzkoušet i ochutnat. Měli za úkol hádat, z čeho je ta úžasná šťáva vyrobena. Opravdu, šlo jim to skvěle! Nechyběly ani ovocné špízy. Děti si odnášely příjemné zážitky i nové poznatky, jak se může zelenina i ovoce chutně připravit. Děti byly hlavně úžasně překvapené tím, že něco takového jako vhodně namixovaná zelenina nebo ovoce může tak báječně chutnat. Odcházeli jsme příjemně ovonění vůní vitamínů a s pocitem, že když se chce, vše jde. Děti se těšily, že si doma u rodičů připraví vitamínové chutě. Je krásné sledovat, jak se v dětech podnítl zvědavost, která je motivuje jít dál a objevovat vše nové ve světě. Za nás určitě doporučujeme.

Zdraví a vitamínům zdar