

# Vzdělávací program „Zdravá pětka“



## **Představení projektu:**

Zdravá 5 je unikátní celorepublikový vzdělávací program pro základní i mateřské školy, který je zaměřený na zdravý životní styl, především v oblasti zdravé stravy.

Metodika všech programů je konzultována a také schválena odborníkem na výživu, RNDr. Pavlem Suchánkem, který je odborný garantem Zdravé 5.

## **Cíl projektu:**

Cílem projektu je motivovat děti k automatickému přijetí zásad zdravé výživy a jejich přirozené implementaci do životního stylu.

## **RVP:**

### **Dítě a jeho tělo:**

#### **Dílčí vzdělávací cíle:**

- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

#### **Očekávané výstupy:**

- znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím
- rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí

## **Lednice Zdravá 5**

Program je určený pro mateřské školy a děti od 4 let. Jedná se o pohádkový příběh, pomocí kterého se děti zábavnou formou naučí základy zdravé výživy. Pásmo je protkáno interaktivními praktickými úkoly, do kterých se zapojují jako aktéři příběhu všechny děti. I ty nejmenší si otestují a obohatí své znalosti o potravinách. Příběhem provází děti chytlavé písničky a vtipný text doplňuje hravou a zábavnou atmosféru příběhu. Každá MŠ získá na konci programu plakát s výživovým talířem a obrázkem dětského těla znázorňujícím vliv určitých potravin na jednotlivé části těla.