

## ZDRAVÁ PĚTKA aneb jak jsme nakupovali s rozumem

Stalo se již tradicí, že k nám každý rok zavítá velmi milá a užitečná návštěva. Lektorka výukových programů pro školy zaměřených na výchovu ke zdraví a certifikovaná poradkyně ve výživě, Mgr. Radka Drobná, neporušila tuto tradici ani letos.

Jak sama říká, dělá to, co umí a dělá to ráda. Realizuje programy a přednášky zaměřené na výchovu ke zdraví, etiketu stolování a racionální výživu. Spolupracuje se školami v rámci projektů specializovaných na zdravý životní styl. Je také odbornou lektorkou celorepublikového projektu pro děti "Zdravá 5", který vzdělává žáky mateřských a základních škol v oblasti zdravého stravování. Na naší škole realizovala nebo teprve bude realizovat preventivní programy „Zdravá pětka“, „Etiketa stolování“, „Poruchy příjmu potravy“, „Otesánek – trávicí soustava“ a „Nakupuj s rozumem“.

A právě poslední zmíněný program čekal i na žáky 4.C. Děti se dozvěděly o důležitosti etikety na obalu výrobků, zkusily si vyčíst důležité informace z těchto etiket, prakticky připravovaly zdravé občerstvení, propočítávaly jednotlivé nákupy, tvořily nákupní seznam a v neposlední řadě si povídaly o významu reklam a vymýšlely lákavé a poutavé reklamy na své vytvořené svačinky.



Celý program jsme si moc užili a ještě jsme si pochutnali na zdravém občerstvení. Již nyní se těšíme na další zajímavosti, které nám v příštím roce paní lektorka přinese.

Mgr. Markéta Johnová