

Výukový program Zdravá 5 proběhl na Základní škole Plynárenská

Teplice – I v letošním školním roce se škola přihlásila do výukového programu Zdravá 5 Nadačního fondu Albert. „Škola Zdravé 5“ pro 1. stupeň proběhla již v prosinci, v únoru se všechny třídy druhého stupně zúčastnily výukového programu „Párty se Zdravou 5“. Akce proběhla ve školní 5. Akce proběhla ve školní cvičné kuchyňce, kde se postupně žáci každé třídy vystřídalí ve dvouhodinovém programu.

První hodinu lektorka seznámila žáky se zdravým stravováním, nahrazováním nezdravých potravin zdravými, výklad doplnila ukázkami zdravých potravin na výživové pyramidě. Žáci se dozvěděli užitečné informace o kombinaci zdravých potravin a



chutí. Ve druhé části si žáci prakticky vyzkoušeli svoji zručnost v kuchyni, měli za úkol připravit studené párty pohoštění. Každá skupina dostala recept a potřebné suro-



viny a ingredience k přípravě müsli cheese cake, česnekotvarohového dipu s kedlubnovými hranolky, domácího smetánka s ovocem a piškoty, plněných paprik a zázvorové limonády. Každá skupinka postupně ochutnala všechny připravené druhy pohoštění.

Žáci se dozvěděli i jednoduché triky ze studené kuchyně a připomněli si základní zásady správného stolování. Výukový program se u zúčastněných žáků setkal s kladným ohlase-
sem.

Mgr. Marcela Prokúpková
ředitelka ZŠ s RVIVT, Teplice