Zdravá výživa

Kompetence dítěte

1. **Vím, co jím** - Dokáže vysvětlit rozdíl mezi surovinou a potravinou
2. **Vím, kolik čeho smím** - Pojmenovává složení jídelníčku podle potravinové pyramidy
3. **Vím, kdy, co a proč mám jíst** - V závislosti na jídelníčku ve školce vhodně doplňuje osobní (rodinný) jídelníček a vybírá potraviny
4. **Umím pohostit sebe i ostatní** - Podílí se na plánování jídelníčku a přípravě jídla ve školce a/nebo rodině

Inspirace pro Rodiče

- **Jídlo plánujeme, připravujeme a jíme společně s dětmi** - Děti pomáhají při nákupu i vaření a samostatně si připravují svačiny
- **Den má aspoň tolik jídel, kolik ruka prstů** - V denním režimu je 5 jídel, mezi nimi nejíme ani pochutiny
- **Zkoušíme opakovaně nové chuti a potraviny** - Postupně zvyšujeme pestrost jídelníčku
- **Není nezdravá potravina, je jen nezdravé množství** - Nevytváříme kolem jídla hysterii, uváženě se rozhodujeme o objemu a poměru složek jídelníčku s ohledem na nabídku ve školní jídelně

Inspirace pro Učitele

- **Pitná voda je tu doma** - Základem pitného režimu jsou neslazené tekutiny
- **Svačina je událost** - Jíme společně s dětmi, často se zvládnou obsloužit samy
- **Vím, kolik sním** - Děti si vědomě určují velikost porcí
- **Jídlo není pochvala** - Za výkon dítě získá jiné ocenění nežli pochutinu, narozeniny si zaslouží připravenou hostinu a ne bonbon

Inspirace pro Školu

- **Přejeme si dobrou chuť** - Komunikace o jídle je součástí školní kultury
- **Voda je tu doma** - Ve škole není podporována konzumace sycených nápojů
- **Oběd není volba** - Děti se stravují ve školní jídelně. Jídelníček je pestrý i při nabídce jednoho jídla.
- **Jídelníček po malíček** - Je zveřejněn školní jídelníček, aby mohl být vhodně doplňován v rodinách