

PROJEKT PESTRÁ STRAVA



PESTRÁ STRAVA
ZDRAVÁ KANTÍNA



Zapojené školy



O nás



Ponuka
školám



Projektové
dny



Náš tým



Partneri



Kontakt

Pestrá strava

zdravá kantína





Vízia PROJEKTU

Desiata trochu inak

Dnešným deťom a ich rodičom chýba inšpirácia na zdravé, a hlavne chutné desiaty a raňajky.

Chceme im ukázať, ako na to, naučiť ich jednoduché recepty z potravín bez chémie tak, aby prípravu zvládli aj samé deti.



Prostřednictvím naší široké sítě kvalifikovaných výživových poradců a nutričních terapeutů, vám ponúkame:

- Spojenie s dodávateľmi kvalitných potravín (bez chémie) vhodných pre deti, tak, aby bol servis pre Vás jednoduchý a dostupný logisticky i finančne
- Pravidelné výživové poradenstvo rodičom aj deťom vašej školy v konkrétne dohodnuté dni a hodiny (budete tak mať okrem školského psychológa aj výživového poradcu, rodičia túto službu veľmi vítajú)
 - Zostavíme Vám vhodný, zdravý a chutný sortiment do školských kantín a bufetov (v rámci platnej legislatívy)
- **Realizujeme s deťmi tak obľúbené projektové dni a naučíme ich samostatne si pripraviť desiatu a orientáciu medzi potravinami s cieľom predat tieto informácie rodine**
- Organizujeme prednášky a workshopy pre rodičov, deti, kuchárky vo vašej škole s rôznymi témami **súvisiacimi so zdravou výživou**
- **Odporučíme vašej školskej jedálni recepty od popredných kuchárov zameriavajúcich sa na zdravú výživu na školách**
 - Ponúkneme vašej školskej jedálni workshopy a „zdravé varenie“, kde si kuchárky vyskúšajú radu receptov trochu inak

Projektový deň na škole.....

- Realizujeme s deťmi v materských a základných školách
- Účastníci projektového dňa sa naučia vytvárať vlastné **hodnotné nutrične hodnotné jedlá**
- Pochopia dôležitosť kvalitných raňajok a desiaty
- Aktívne sa zapoja do procesu prípravy pokrmov
- Behom realizácie jedál deti poučíme o význame zdravého stravovania, o význame a funkcii jednotlivých živín, či o zložení potravín
- Zmyslom je naučiť žiakov chutné jedlo nielen pripraviť, ale aj „predať“ formou reklamy, ktorú si sami vytvoria a navrhnúť predajnú cenu 😊
- Projektové dni často spojíme s rodičovskými schôdzkami, kedy sa akcie majú možnosť zúčastniť aj rodičia.



Účastníci projektových dní

- Deti
- Triedna učiteľka
- Výživový poradca, nutričný terapeut
- Vedúci školskej jedálne, kuchárky Prenajímateľ kantín

Metodika kladie dôraz na

- Dodržiavanie hygienických zásad a návykov
- Znížený obsah cukru v potravinách
- Spojenie zdravého a pravidelného stravovania so športom
- Jednotnú metodiku projektových dní
- Nutrične vyváženú stravu
- Zaradenie potravín bez zbytočnej chémie



Pestrá strava aj na FACEBOOKU



Pestrá strava bez zbytočné chemie



Pihuličová

Domov

Vytvoriť



Pestrá strava bez
zbytočné chemie

@www.pestrastrava.cz

Domov

Informácie

Fotky

Podujatia

Poznámky

Videá

Recenzie



👍 Páči sa mi to

📡 Sledované

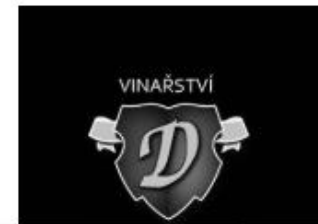
➦ Zdieľať



✉ Poslať správu

Súvisiace stránky

Zobrazit' ďalšie návrhy



Zapojené školy



PESTRÁ STRAVA
ZDRAVÁ KANTÍNA

- Doposiaľ sa do projektu zapojilo 148 škôl a 75000 detí v ČR aj SR



Základná škola Ulica pionierov 1, Rožňava

Adresa: Ulica pionierov 1, Rožňava
Telefón: 058/7345278
Email: pionierka.zs@gmail.com
Web: <https://zspionierka.edupage.org>

» [Více](#)



ZŠ Hutnícká Spišská Nová Ves

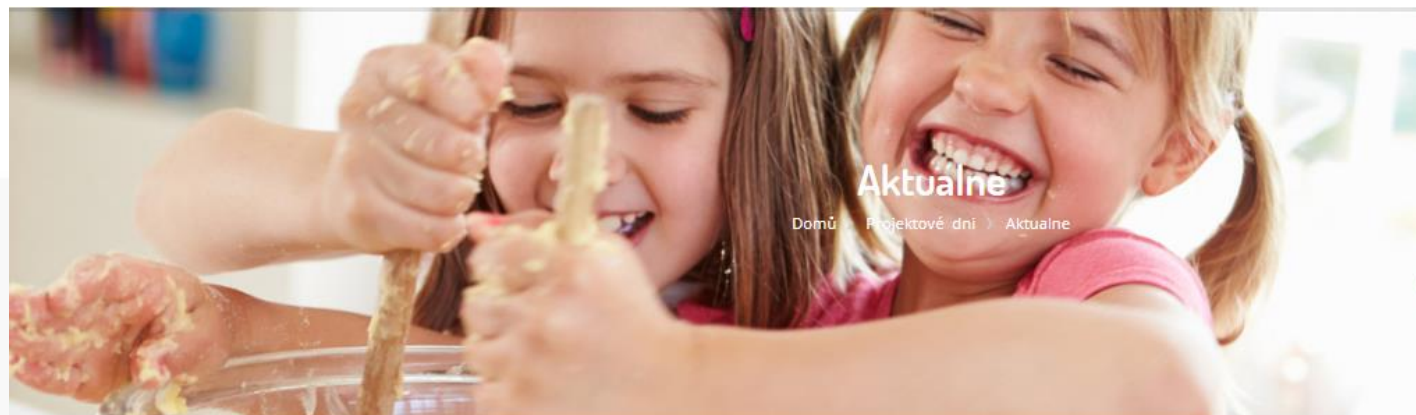
Adresa: Hutnícká 16 Spišská Nová Ves 052 01
Web: www.zshutnickasnv.sk

» [Více](#)



ZŠ Komenského Smižany

Adresa: Komenského 2250/2, 052 05 Spišská Nová Ves
Email: info@zssmizany.sk
Web: www.zssmizany.sk



Aktualne

Domů Projektové dny Aktualne



ZŠ Hutnícká Sp. Nová Ves

Dňa 21.3.2018 sme na škole zrealizovali projektový deň pre tretiaakov v rámci celorepublikového programu „Pestrá strava bez zbytočnej chémie“

Žiaci si s nadšením a zameraním pripravili nátierky a šaláty s použitím zdravých a kvalitných potravín. Dozvedeli sa zaujímavosti o zdravom stravovaní a z vytvorených pochutín si vytvorili svoj vlastný tvorivý tanier, ktorý potom s chuťou zjedli.

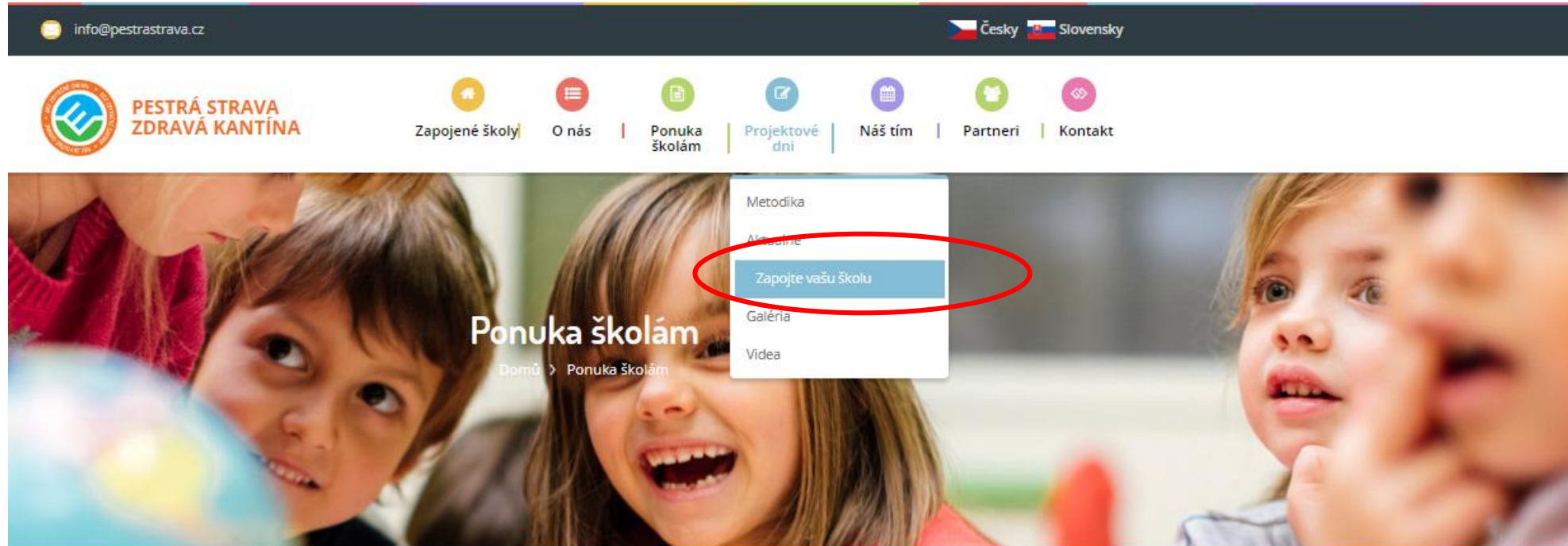
Do Projektu sa zapojili aj deti zo špeciálnej triedy pre žiakov s autizmom, ktorým bolo vidieť v tvárach nadšenie a veľkým úspechom bola aj ochutnávka, kde deti ochutnali aj potraviny, ktoré za normálnych okolností odmietajú :-)

O projektový deň bol veľký záujem aj z iných tried a preto sme sa dohodli na ďalšom termíne pre ďalšiu triedu, projektový deň bude realizovaný v réžii školy.

Ako sa zapojiť?



PESTRÁ STRAVA
ZDRAVÁ KANTÍNA



Ponuka školám

Prostřednictvím naší široké sítě kvalifikovaných výživových poradců a nutričních terapeutů, vám ponúkame:

- Spojíme Vás s dodávatelem kvalitních potravin (bez chémie) vhodných pro děti, tak, aby bol servis pre Vás jednoduchý a dostupný logisticky i finančne
- Pravidelné výživové poradenstvo rodičom aj deťom vašej školy v konkrétne dohodnuté dni a hodiny (budete tak mať okrem školského psychológa aj výživového poradcu, rodičia túto službu veľmi vítajú)
- Zostavíme Vám vhodný, zdravý a chutný sortiment do školských kantín a bufetov (v rámci platnej legislatívy)
- Realizujeme s deťmi tak obľúbené projektové dni a naučíme ich samostatne si pripraviť desiatu a orientáciu medzi potravinami s cieľom predať tieto informácie



Poradcovia

Výživoví poradcovia v projekte "Pestrá potrava" majú potrebnú kvalifikáciu a sú priebežne doučovaní. Prevádzajú odborné poradenstvo na vysokej úrovni. Preškolený výživový poradca je pripravený pomôcť s úpravou školského jedálneho lístku, desiatych, obedov, sortimentu kantín a automatov, venuje sa žiakom, rodičom aj učiteľom pri realizácii projektových dní, poskytuje individuálne alebo skupinové konzultácie.

Máte záujem o zmeny stravovania vo svojej škole? Oslovte svojho výživového poradcu:

Vyhľadávanie:

Kraj:

Bratislavský kraj



HEĎAŤ



Rastislav Bagita

Oblasť pôsobení: Levice, Štúrovo, Zlaté Moravce, Timače, Nová Baňa, Nitra, Nové Zámky, Vráble, Šurany, Želiezovce, Žiar nad Hronom

Telefón: 0917236108

Email: bagitawm@gmail.com

» [Více](#)

Kontakt: KE a KE- okolie



Ing. Martina PIHULIČOVÁ

Certifikovaný výživový poradca
(člen skupiny AVS - Aliancie výživových poradcov)
Poradňa, Mojmírová 12, 04001 Košice



0918539420