

# Děti vaří zdravě



1. stupeň ZŠ



45 min



2 100 Kč za skupinu



max. 15

**Vzdělávací oblasti:** Člověk a příroda, Člověk a jeho svět, Člověk a zdraví, průřezové téma: Enviromentální výchova

**Cíle:** Žáci rozumí vlivu, který mají potraviny na naše zdraví, a chápou pojem bezpečnost potravin. Seznámí se s principy jejich správného skladování a zvládnou si připravit jednoduchý pokrm.

**Popis:** Lektor představí žákům zásady správného stravování a zacházení s potravinami. Děti se seznámí s tím, odkud potraviny pochází a jak jejich konzumace může ovlivňovat lidské zdraví. Samy si připraví jednoduché a vyvážené jídlo, na kterém jim lektor vysvětlí základní principy zdravého vaření. Program vede zkušená nutriční terapeutka Pavlína Matysová, která se práci s dětmi věnuje řadu let.

● Program se odehrává v našem profesionálním gastrostudiu.

