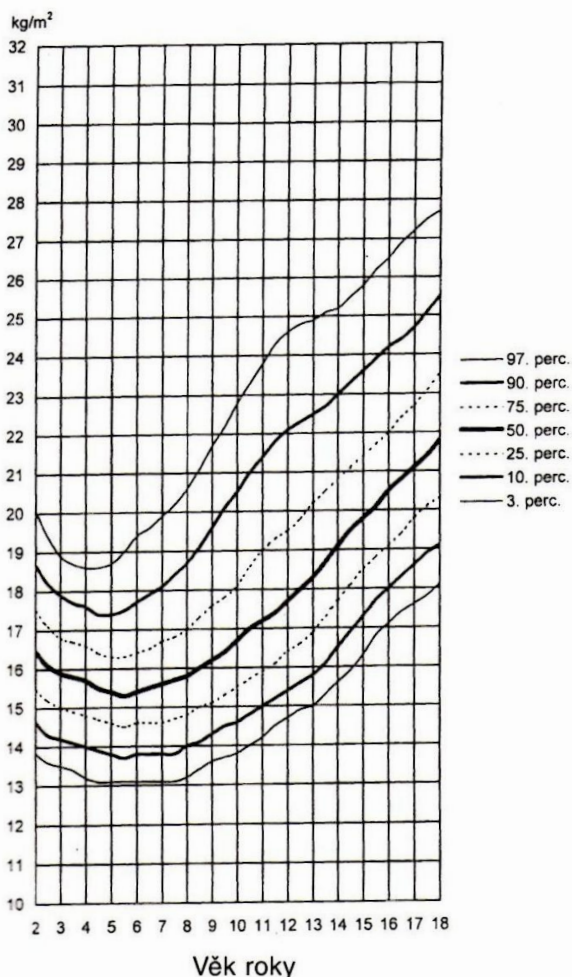


SEZNAM PŘÍLOH

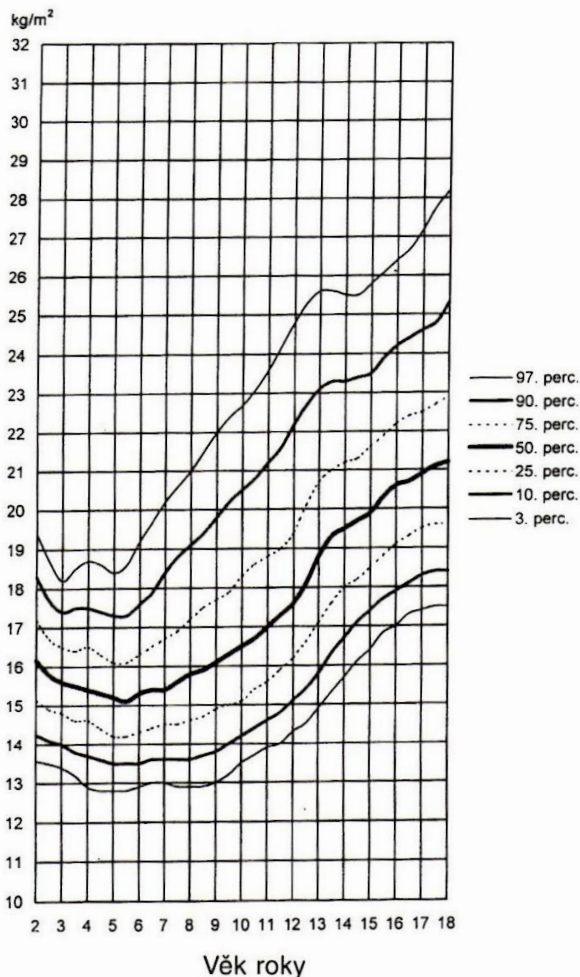
1. Percentilový graf BMI
2. Dotazník o stravování pro žáky 4. a 5. tříd ZŠ
3. Můj jídelníček- pracovní list
4. Test ověřující získané znalosti
5. Plakát „Ovoce do škol“
6. Plakát „Školní mléko“

Příloha č. 1

Percentilový graf BMI (CAV 1991) – Chlapci



Percentilový graf BMI (CAV 1991) – Dívky



Obr. 2. Index tělesné hmotnosti (ITH) u českých chlapců a dívek ve věku 2–18ti let

Pro ITH se používá rovněž anglická zkratka BMI, tj. „body mass index“.

Osa x: věk v rocích

Osa y: ITH (BMI) vyjádřený jako kg/m². Percentily vyjadřují procento z populace. Např. 50. percentil znamená index tělesné hmotnosti, zjištěný u 50 % měřených dětí. Jak je uvedeno v textu, je dobře patrný pokles ITH mezi 2. – 6. rokem a jeho další vzestup po šestém roce.

Obr. 2a: hodnoty pro chlapce, 2.b: hodnoty pro dívky (podle Bláhy a Vignerové, 1999).

Příloha č. 2

Dotazník o stravování pro žáky 4. a 5. tříd ZŠ

Zakroužkuj: jsem dívka jsem chlapec

Odpověz na otázky:

1) Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo? (Napiš pouze jedno jídlo.)

2) Jak často snídáš? *A) každý den B) občas C) jen o víkendu D) nikdy*

Co nejčastěji snídáš? (Napiš pouze jedno jídlo.) _____

3) Svačíš ve škole? *A) ano, každý den B) většinou ano C) většinou ne D) nikdy*

Co nejčastěji svačíš? (Napiš pouze jedno jídlo.) _____

4) Kolikrát denně jíš?

A) více než 5x B) 5x C) 3x až 5x D) méně než 3x E) nevím

5) Jak často jíš zeleninu?

A) víckrát denně B) 1x denně C) občas D) vůbec

6) Jak často jíš ovoce?

A) víckrát denně B) 1x denně C) občas D) vůbec

7) Jak často piješ?

A) průběžně celý den B) jen k jídlu C) jen když mám žízeň

Jaký nápoj piješ nejčastěji? (Napiš pouze jeden nápoj.) _____

8) Znáš nějaké ze zásad zdravé výživy? (Co by měl dodržovat člověk, který jí zdravě.)
Napiš 4 zásady:

9) Myslíš si, že jíš zdravě? *A) ano B) ne C) nevím*

Příloha č. 3

MŮJ JÍDELNÍČEK

Jméno:

Zapisováno dne:

	Co jsem jedl a pil?	V kolik hodin?
Snídaně:		
Mezi snídaní a svačinou:		
Svačina:		
Mezi svačinou a obědem:		
Oběd:		
Mezi obědem a svačinou:		
Svačina:		
Mezi svačinou a večeří:		
Večeře:		
Po večeří:		

Do jídelníčku si zapisuj úplně všechno, co jsi snědl a vypil během jednoho dne. Pokus se zapisovat i čas, ve kterém si jídlo jedl.

Příloha č. 4

Test:

Víš, jestli správně jíš?

1. Co je to zdravý životní styl?

2. Proč je ovoce a zelenina zdravá?

Napiš 5 druhů ovoce a 5 druhů zeleniny:

Ovoce:

Zelenina:

3. Napiš 5 potravin, které by si měl pravidelně zařazovat do svého jídelníčku:

4. Napiš 5 potravin, které by si měl do svého jídelníčku zařazovat jen výjimečně:

5. Kolikrát denně bys měl správně jíst?

6. Kolik litrů tekutin bys měl v průběhu dne přibližně vypít?

7. Napiš 3 špatné stravovací návyky:

8. Napiš alespoň 4 zásady správné výživy (4 správné stravovací návyky):

PŘÍLOHA Č. 5

PLAKÁT PROJEKTU – „OVOCE DO ŠKOL“



PŘÍLOHA Č. 6

PLAKÁT PROJEKTU – „MLÉKO DO ŠKOL“

SZIF
Státní zemědělský intervenční fond

mléko
V EVROPSKÝCH ŠKOLÁCH

PROČ POTŘEBUJÍ MLÉKO ZEJMÉNA DĚTI?

Mléko a mléčné výrobky hrají důležitou roli ve výživě dětského organismu, především jako zdroj vápníku. Vápník zajišťuje zdravý vývoj kostí a skeletu. Tvorba kostní hmoty probíhá zejména během dětství a dospívání. Proto je velmi důležité, aby byl vápník podáván v dostatečném množství zejména dětem. Doporučená dávka vápníku činí podle věku dítěte 800 – 1 200 mg/den.

Maximální ceny jednotlivých podporovaných mléčných výrobků platné pro školní rok 2010/2011 stanovené Výměrem Ministerstva financí ČR č. 04/2010 – pro distribuci z mléčných automatů:

TEPELNĚ OŠETŘENÉ MLÉKO NEOCHUCENÉ (obal – polypropylenový kelímk 200 ml)	5,70 Kč/kus
TEPELNĚ OŠETŘENÉ MLÉKO OCHUCENÉ (obal – polypropylenový kelímk 200 ml)	6,90 Kč/kus

Oleňnářská Budej. 1331 č. 1234/2002, v platném znění, národní kanister 0,5 l a 0,57/2008, v platném znění, a podle nářezů Budej. 1331/2008 Sb. je stanoveno maximální množství zpracovávaného mléka nebo mléčného výrobku přepraveného na ekvivalentní objem mléka ve výši 0,25 l na žáka a vyučovací den, na které je poskytnuta podpora a národní podpora.

Naše škola poskytuje ve školním roce 2010/2011 svým žákům/studentům mléčné výrobky podporované Evropskou unií v rámci programu Mléko pro evropské školy

