

Viem, čo zjem

Projekt podporujúci zdravú výživu detí



VIEM, ČO ZJEM



O projekte

Projekt „Viem, čo zjem“ je súčasťou globálneho programu Nestlé Healthy Kids, ktorý sa od roku 2009 postupne realizoval už v 84 krajinách sveta a doposiaľ ním prešlo približne 8 miliónov detí.

Na Slovensku sa v školskom roku 2016/2017 uskutočnil prvý ročník. Cieľom projektu je motivovať žiakov základných škôl vo veku 8 – 11 rokov k vyváženému životnému štýlu, správny stravovací návykom a podporiť ich záujem o pohybové aktivity.



Projekt Viem, čo zjem je súčasťou globálneho programu Nestlé Healthy Kids



Odborný partner



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

S odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR.



Ministerstvo školstva,
vedy, výskumu a športu
Slovenskej republiky

Ciele projektu

Viem, čo zjem hravou formou vzdeláva žiakov ZŠ v oblasti zdravej a vyváženej stravy. Projekt sa realizuje s odporúčaním MŠ SR a v spolupráci s odborným partnerom ÚVZ SR.

Cieľom 1. ročníka bolo témou zdravého stravovania osloviť **min 8 000 žiakov**, do projektu sa zapojilo **8 955 žiakov**.

Žiaci prišli do kontaktu s témou až 5-krát, dvoma školeniami a tromi súťažami.



Podarilo sa nám dosiahnuť **94 mediálnych výstupov v celkovej AVE hodnote 99 350 €**.



Pedagógovia vyjadrili v dotazníkovom prieskume viac ako **90-percentnú spokojnosť** s obsahovou kvalitou.

Aktivity realizované v 1. ročníku (X. 2016 – VI. 2017) na Slovensku



1. Zaujímavá prednáška pre každú zapojenú triedu
vykonaná lektormi RÚVZ SR



2. Vyučovacia hodina venovaná zdravej výžive realizovaná pedagógom školy



3. Zábavné súťaže o vecné ceny a hlavnú výhru v podobe finančného príspevku pre školu, určenú na zakúpenie športových potrieb



4. Vydanie odbornej publikácie ÚVZ SR „Zdravá výživa a prevencia nesprávneho stravovania u detí“



Školenie pracovníkov jednotlivých RÚVZ SR na spoločnom stretnutí v Žiline



Metodika k projektu „Viem, čo zjem“ od autorov ÚVZ SR



23 pracovníkov školiacich žiakov zapojených do projektu



Školenia pracovníkmi v 8 krajských mestách SR a školenia vo vlastnej réžii škôl v 12 mestách

Prednášky realizované lektormi RÚVZ SR

100
škôl

v ktorých sa realizovala
prednáška lektorov RÚVZ

Téma: Prevencia nesprávneho
stravovania

8 955
žiakov

ktorí ju absolvovali

Prednášky realizované pedagógmi školy

Názov školenia	Počet žiakov, ktorí školenie absolvovali
Hygiena a potraviny	1 901
Propagácia ovocia a zeleniny	2 692
Vyvážená strava	1 384

1. súťaž

November 2016

„Môj Zdravý tanier“



Hodnotila

Erika Niepelova, grafická dizajnérka

2. súťaž

Február – marec 2017

„Môj Zdravý recept“



Hodnotili

Miroslava Kašubová a Martina Bolibruchová
blogerky www.beautifulfood.sk

3. súťaž

Máj - 2017

„Na veľkú prestávku do mliečneho baru“



Hodnotila

Niki Bankovich, profesionálna fotografka

Súťaže v číslach

Názov súťaže / trvanie	Počet zapojených škôl	Počet zapojených tried	Počet príspevkov
1. Súťaž „Môj zdravý tanier“ / november 2016	71	247	4 115 kresieb
2. Súťaž „Môj zdravý recept“ / február - marec 2017	63	166	166 receptov
3. Súťaž „Na veľkú prestávku do mliečneho baru“ / máj 2017	43	108	108 fotografií



166 zdravých receptov
na webstránke projektu, ktoré pripravili samotní žiaci





Spokojnosť škôl

Pedagógovia vyjadrili v dotazníkovom prieskume viac ako
90-percentnú spokojnosť s obsahovou kvalitou prvého ročníka
projektu



„Školenie malo formu prednášky a skupinovej práce žiakov. Témy prednášky boli zaujímavé, žiaci sa aktívne zapájali, so záujmom reagovali. Skupinová práca žiakov taktiež zaktivizovala. Téma aj priebeh vedenia aktivity boli primerané veku žiakov. Je vhodné a žiadúce v podobných aktivitách pokračovať, nakoľko téma je aktuálna.“

Mgr. Katarína Čuntalová

ZŠ s MŠ Riazanská 75, Bratislava

„Prednáška bola zaujímavá, obsahovala pre žiakov nové informácie, ktoré boli sprostredkované primeranou formou a vhodným spôsobom. Žiaci pracovali aktívne, zaujala ich práca v skupinách a dvojiciach. Spolupráca so školiteľmi bola výborná a ústretová.“

Mgr. Katarína Vrťová

ZŠ s MŠ Š. Moyzesa 23, Banská Bystrica

„Školenie bolo pre žiakov veľmi zaujímavé, aktívne sa zapájali, školiteľka pani Hudáková bola perfektná, žiaci na nej doslova viseli. K čomu mám výhrady je spôsob organizovania, sami sme si museli kopírovať metodické listy pre žiakov. Žiaľ, škola nie je na tom finančne tak, aby kopírovala také množstvo materiálov a ešte farebne, žiaľ to nie je možné.“

Mgr. Katarína Čikošová

SZŠ Mukačevská 1, Prešov



Naše stretnutia
so školami



ZŠ Bieloruská 1, Bratislava – október 2016



ZŠ Beňovského 1, Bratislava – november 2016

ZŠ Karloveská 61, Bratislava – marec 2017



ZŠ Jána Bottu 27, Trnava – apríl 2017



**Viem, čo zjem – školský projekt
zdravej výživy**

udeľuje hlavnú výhru v celoročnej súťaži

ZŠ Malokarpatské námestie 1, Bratislava, 3. C

500 EUR

na cvičebné pomôcky ● ● ●

Komunikácia
projektu
na médiá



Mediálne výstupy

ŠKOLSKÝ SERVIS
Vysoké školy Štrbské školy Základné školy Školstvo Školy Voľný čas Zaujímavé

Antiplagiátorský systém

Do projektu zdravej výživy Viem, čo zjem sa zapojili tisíce žiakov ZŠ

Štvrtok, 30. júna 2017 08:37

Výtulčený koniec školského roka je už tu. Žiaci sa naučili množstvo nových vedomostí a v tomto školskom roku sa navyše priučili aj zásadám zdravej výživy.

Bratislava 30. júna (Školstvo/Servis.sk) - Až stovka základných škôl bola súčasťou prvého ročníka projektu „Viem, čo zjem“, ktorý je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí a na Slovensku bol realizovaný v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR a s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Cieľom projektu je zábavnou formou vzdelávať deti v oblasti zdravej výživy.

Bratislava 30. júna (Školstvo/Servis.sk) - Až stovka základných škôl bola súčasťou prvého ročníka projektu „Viem, čo zjem“, ktorý je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí a na Slovensku bol realizovaný v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR a s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Cieľom projektu je zábavnou formou vzdelávať deti v oblasti zdravej výživy.

Nesprávne stravovacie návyky sú problémom nielen dospelých, ale aj detí. Častokrát môžu byť pôvodcom nadváhy či ďalších civilizačných ochorení. To je dôvodom realizácie globálneho programu Nestlé pre zdravie detí, ktorý prebieha v 84 krajinách sveta. Na Slovensku sa v tomto školskom roku uskutočnil prvý ročník a takmer 9 000 zapojených žiakov ho pozná pod názvom „Viem, čo zjem“.

V rámci projektu „Viem, čo zjem“ prebiehali po celý rok osvetové prednášky k vybraným témam o zdravej výžive. Prednášku o prevencii nesprávneho stravovania realizovali na školách pracovníci z regionálnych pracovísk Úradu verejného zdravotníctva SR, ďalšie už realizovali školy vo vlastnej réži. Žiaci si tak rozšírili svoje vedomosti o novej oblasti zdravej výživy. Na výber mali lekcie z hygieny potravín, propagácie ovocia a zeleniny, či problematiky vyváženého stravovania.

Žiaci sa počas školského roka aktívne zapájali aj do dobrovoľných súťaží. V každej z nich zbierali body, ktoré sa im postupne sčítavali. Okrem zaujímavých vecných cien hrali aj o hlavnú výhru – príspevok na civiľné pomôcky pre víťaznú školu v hodnote 500 eur. Do prvej súťaže sa zapojilo až 247 tried, ktoré spoločne odoslali 4 115 kresieb s motívom zdravej jedla a ovocia. V druhej súťaži sa žiaci ukázali ako veľmi šikovní kuchári. Do virtuálneho receptára na webe projektu prispeli až 166 zdravými, chutnými a najmä nápaditými receptami. V tretej súťaži spojili svoje sily a v triedach si zorganizovali vlastné mliečne bary, v ktorých si spoločne pripravovali rôzne chutné koktaily. Ich úlohou bolo na fotografi záznamneť atmosféru svojho provízorne zriadeného mliečného baru alebo z prípravy či ochutnávky koktejlou. Fotografie zaplnili šťastné deti s vyzdobenými pohárkami, plagátmi, či dokonca deti pretečené do kostýmov.

Posledná zo súťaží poriadne premiešala bodové skóre a určila aj víťaza hlavnej ceny. „Ešte raz srdečne blahoželim víťaznej škole ZŠ Malokarpatské námestie 1 v Bratislave. Veľmi sa teším, že som mal možnosť odovzdať cenu aj osobne a zažiť tak perfektnú atmosféru medzi deťmi. Rád by som však poďakoval všetkým zapojeným školám, najmä pedagógom, ktorí žiakov zanietené zapájali do aktivít projektu počas celého roka. Verím, že žiaci nadobudli cenné vedomosti o zdravej výžive a že ich budú sprevádzať aj v ďalších etapách ich života,“ opisuje svoje pocity Róbert Kličina, manažér pre korporátne záležitosti Nestlé Slovensko.

Spoločnosť Nestlé a celý tím projektu „Viem, čo zjem“ sa teší na druhý ročník v školskom roku 2017/2018. Projekt sa realizuje s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Odborným partnerom je Úrad verejného zdravotníctva SR. Viac informácií o projekte je dostupných na webovej stránke www.viemcozjem.sk.

Do projektu Viem, čo zjem sa zapojili tisíce žiakov základných škôl

Až stovka základných škôl bola súčasťou prvého ročníka projektu „Viem, čo zjem“, ktorý je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí a na Slovensku bol ...

Like 1961 We are on it 0 Zdieľať



Bratislava 30. júna (OTS) - Až stovka základných škôl bola súčasťou prvého ročníka projektu „Viem, čo zjem“, ktorý je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí a na Slovensku bol realizovaný v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR a s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Cieľom projektu je zábavnou formou vzdelávať deti v oblasti zdravej výživy.

Nesprávne stravovacie návyky sú problémom nielen dospelých, ale aj detí. Častokrát môžu byť pôvodcom nadváhy či ďalších civilizačných ochorení. To je dôvodom realizácie globálneho programu Nestlé pre zdravie detí, ktorý prebieha v 84 krajinách sveta. Na Slovensku sa v tomto školskom roku uskutočnil prvý ročník a takmer 9 000 zapojených žiakov ho pozná pod názvom „Viem, čo zjem“.

V rámci projektu „Viem, čo zjem“ prebiehali po celý rok osvetové prednášky k vybraným témam o zdravej výžive. Prednášku o prevencii nesprávneho stravovania realizovali na školách pracovníci z regionálnych pracovísk Úradu verejného zdravotníctva SR, ďalšie už realizovali školy vo vlastnej réži. Žiaci si tak rozšírili svoje vedomosti o novej oblasti zdravej výživy. Na výber mali lekcie z hygieny potravín, propagácie ovocia a zeleniny, či problematiky vyváženého stravovania.

Žiaci sa počas školského roka aktívne zapájali aj do dobrovoľných súťaží. V každej z nich zbierali body, ktoré sa im postupne sčítavali. Okrem zaujímavých vecných cien hrali aj o hlavnú výhru – príspevok na civiľné pomôcky pre víťaznú školu v hodnote 500 eur. Do prvej súťaže sa zapojilo až 247 tried, ktoré spoločne odoslali 4 115 kresieb s motívom zdravej jedla a ovocia. V druhej súťaži sa žiaci ukázali ako veľmi šikovní kuchári. Do virtuálneho receptára na webe projektu prispeli až 166 zdravými, chutnými a najmä nápaditými receptami. V tretej súťaži spojili svoje sily a v triedach si zorganizovali vlastné mliečne bary, v ktorých si spoločne pripravovali rôzne chutné koktaily. Ich úlohou bolo na fotografi záznamneť atmosféru svojho provízorne zriadeného mliečného baru alebo z prípravy či ochutnávky koktejlou. Fotografie zaplnili šťastné deti s vyzdobenými pohárkami, plagátmi, či dokonca deti pretečené do kostýmov.

Posledná zo súťaží poriadne premiešala bodové skóre a určila aj víťaza hlavnej ceny. „Ešte raz srdečne blahoželim víťaznej škole ZŠ Malokarpatské námestie 1 v Bratislave. Veľmi sa teším, že som mal možnosť odovzdať cenu aj osobne a zažiť tak perfektnú atmosféru medzi deťmi. Rád by som však poďakoval všetkým zapojeným školám, najmä pedagógom, ktorí žiakov zanietené zapájali do aktivít projektu počas celého roka. Verím, že žiaci nadobudli cenné vedomosti o zdravej výžive a že ich budú sprevádzať aj v ďalších etapách ich života,“ opisuje svoje pocity Róbert Kličina, manažér pre korporátne záležitosti Nestlé Slovensko.

Spoločnosť Nestlé a celý tím projektu „Viem, čo zjem“ sa teší na druhý ročník v školskom roku 2017/2018. Projekt sa realizuje s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Odborným partnerom je Úrad verejného zdravotníctva SR. Viac informácií o projekte je dostupných na webovej stránke www.viemcozjem.sk.

Pestré aktivity školského projektu „Viem, čo zjem“ pokračujú aj tento rok

VIEM, ČO ZJEM

Ako dnes žiaci vnímajú zdravú výživu a ako sa orientujú v téme zdravej stravovania? Na tieto a mnohé ďalšie otázky prináša odpovede školský projekt na podporu zdravej výživy „Viem, čo zjem“. Aj v druhej polovici školského roka budú v rámci projektu prebiehať súťaže a osvetové prednášky k novým témam. CSR projekt spoločnosti Nestlé sa tak tiež nielen mimoriadnemu záujmu zo strany škôl, ale aj nadšeniu žiakov o téme diskutovať a vzdelávať sa v nej.

Osvietenie si zásad zdravého stravovania už v detskom veku je predpokladom dobrého zdravia nielen počas detsstva a dospievania, ale aj v dospelosti. To je cieľom projektu „Viem, čo zjem“, ktorý je v plnom prúde aj v druhej polovici školského roka. Osvetové prednášky k prvej téme „Prevencia nesprávneho stravovania“ absolvovali zapojené školy s lektormi z regionálnych pracovísk Úradu verejného zdravotníctva SR. Vedomosti žiakov o zdravom stravovaní sú na veľmi dobrom úrovni. Téma ich zaujíma, v diskusiách vyjadrujú svoje názory a postrehy zo svojho okolia. Problematiku nesprávnej výživy a nedostatok pohybových aktivít v detstve môže mať neskor, počas dospievania a v dospelosti, za následok vznik chronických neinfekčných ochorení. Úrad verejného zdravotníctva odbornou podporou projekt „Viem, čo zjem“ aj cieľ či najefektívnejšie šíriť osvetu správnej výživy, vysvetľuje Mgr. Mária Patopráz z Odboru podpory zdravia na Úrade verejného zdravotníctva SR. V druhej fáze prednášok si budú môcť zapojené školy vybrať z troch tém, ktoré budú v najbližšom období realizovať vo vlastnej réži. Na výber majú lekcie z oblasti hygieny potravín, propagácie ovocia a zeleniny a problematiky vyváženého stravovania. Počas februára v rámci projektu prebieha

druhé kolo súťaže „Môj zdravý recept“. Žiaci v nej majú jedinečnú možnosť získať pre svoju triedu ďalšie body, ktoré sa prirátajú do celkového hodnotenia o hlavnú výhru, príspevok na civiľné pomôcky v hodnote 500 eur. Navyše sú v hre o zaujímavé vecné ceny. Každý úlohou žiakov je vymyslieť svoj vlastný zdravý recept, o hodnotenie sa postarajú skúsené kuchárky. Šikovné blogerky z Beautifood. Súťaž o hlavnú výhru uzavrie posledné – tretie kolo súťaže, ktoré sa uskutoční v apríli.

Na webovej stránke projektu sú pedagógom k dispozícii materiály na stiahnutie potrebné k realizácii druhej prednášky. Navyše na stránke nájdú aktuálne informácie o súťažiach, ako aj aktuálny bodový stav zapojených škôl. Žiaci a rodičia sa môžu na webovej stránke dozvedieť o téme zdravej výživy viac alebo sa inšpirovať zdravými receptami. „Webová stránka projektu prináša informácie o zdravej výžive žiakov, pedagógom, ale aj rodičom. Žiaci si môžu otestovať svoje vedomosti v niektorom z kvízov a spolu s rodičmi sa môžu inšpirovať zdravými receptami, napríklad z kuchyne Beautifood. Veríme, že aj vďaka druhej súťaži sa receptár na www.viemcozjem.sk rozšíri o nápadite a chutné recepty žiakov,“ poznamená Róbert Kličina, manažér pre korporátne záležitosti Nestlé Slovensko.

čas celého aktuálneho školského roka. Bodové skóre súťažiacich škôl zamestáva druh súťaž „Môj zdravý recept“, do ktorej sa zapojilo až 63 základných škôl. Žiaci opäť ukážu svoju kreativitu pri tvorbe hravých, chutných no zároveň zdravých receptov, za ktoré by s nemehom mohli aj dospieť. Projekt sa teší počtu 166 prihlásených detských receptov.



Už v prvej súťaži sme sa presvedčili, že deťmi skvele rozumie medzi nekladu. Tentokrát však bola úloha o niečo praktickejšia a deťmi z jednotlivých tried mali možnosť súťažiť s vlastnými receptami od zdravých raňajkových desiat, či hlavného chodu až po zdravé, nielen zároveň chutné maskrty. Každú triedu však mohol v súťaži reprezentovať len jeden vbrany recept. Za každý z nich trieda získala body a desať najlepších si navyše prispelo bonusové body podľa umiestnenia, o ktorých rozhodovali blogerky z Beautifood M roslava Kašubova a Martina Bolibruchová. Vybrať z veľkého množstva receptov ti najzaujímavejšie nebolo vôbec jednoduché. Uprednostňovali sme recepty, v ktorých si inovatívne používala zeleninu, ovocie či iné zdravé suroviny. Každé ide o jedlo, ktoré majú deti potešiť nielen chuťou, ale aj pohľadom, vizuálna stránka bola pre nás taktike dôležitá. Veríme tomu, že práve farebný

ŽIACI ZAPOJENÍ DO ŠKOLSKÉHO PROJEKTU ZDRAVEJ VÝŽIVY „VIEM, ČO ZJEM“ SÚTAŽILI O NAJZDRAVŠÍ RECEPT

Projekt zdravej výživy plný vzdelávacích, ale aj zábavných a súťažných aktivít prebieha



TN Martin Mittner
manažér Nestlé Slovensko

Projekt na propagáciu zdravej výživy na školách pokračuje

👉 [Doplniť komentár](#)



Ilustračné foto

Zdroj: Pixabay.com/CCO publicdomain

V druhej fáze prednášok si môžu zapojené školy vybrať z troch tém, ktoré budú realizovať vo vlastnej réžii.

V rámci projektu na podporu zdravej výživy „Viem, čo zjem“ budú aj v druhej polovici školského roka prebiehať súťaže a osvetové prednášky. Na výber majú lekcie z oblasti hygieny potravín, propagácie ovocia a zeleniny a problematiky vyváženej stravy.

Nedostatok pohybu spôsobuje vznik ochorení

„Vedomosti žiakov o zdravom stravovaní sú na veľmi dobrej úrovni. Téma ich zaujíma, v diskusiách vyjadrujú svoje názory a postoje zo svojho okolia.“

Problematika nesprávnej výživy a nedostatku pohybovej aktivity v detstve môže mať neskôr počas dospievania a v dospelosti za následok vznik chronických neinfekčných ochorení, priblížila Mária Patoprstá z Odboru podpory zdravia na Úrade verejného zdravotníctva SR.

Na webovej stránke projektu sú pedagógom k dispozícii materiály na stiahnutie potrebné na realizáciu druhej prednášky. Nájdu tam aj aktuálne informácie o súťažiach, ako aj aktuálny bodový stav zapojených škôl. Počas februára bude okrem prednášok v rámci projektu prebiehať druhé kolo súťaže „Môj zdravý recept“. Úlohou žiakov bude vymyslieť svoj vlastný zdravý recept.



CITAJTE AJ:

Potraviný s rovnakou značkou, názvom a obalom majú rovnakú kvalitu

Projekt „Viem, čo zjem“ spoločnosti Nestlé sa realizuje s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Odborným partnerom je Úrad verejného zdravotníctva SR. Viac informácií o projekte je dostupných na webovej stránke www.viemcozjem.sk.

S I T A

PR servis

ÚVOD O SLUŽBE PR SERVIS

PR Servis Oslatné Do projektu zdravej výživy „Viem, čo zjem“ sa zapojili tisíce žiakov základných škôl

Do projektu zdravej výživy „Viem, čo zjem“ sa zapojili tisíce žiakov základných škôl

30. 06. 2017 | Kategória: [Ostatné](#)

Bratislava, 30.6.2017 (WBN/PR) - Vytúžený koniec školského roka je už tu. Žiaci sa naučili množstvo nových vedomostí a v tomto školskom roku sa navyše priučili aj zásadám zdravej výživy. Až stovka základných škôl bola súčasťou prvého ročníka projektu „Viem, čo zjem“, ktorý je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí a na Slovensku bol realizovaný v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR a s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Cieľom projektu je zábavnou formou vzdelávať deti v oblasti zdravej výživy.

Nesprávne stravovacie návyky sú problémom nielen dospelých, ale aj detí. Častokrát môžu byť pôvodcom nových vedomostí a v tomto školskom roku sa navyše priučili aj zásadám zdravej výživy. Až stovka základných škôl bola súčasťou prvého ročníka projektu „Viem, čo zjem“, ktorý je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí a na Slovensku sa v tomto školskom roku uskutočnil prvý ročník a takmer 9 000 zapojených žiakov ho pozná pod názvom „Viem, čo zjem“.

V rámci projektu „Viem, čo zjem“ prebiehali po celý rok osvetové prednášky k vybraným témam o zdravej výžive. Prednášku o prevencii nesprávneho stravovania realizovali na školách pracovníci z regionálnych pracovísk Úradu verejného zdravotníctva SR, ďalšie už realizovali školy vo vlastnej réžii. Žiaci si tak rozšírili svoje vedomosti o nové oblasti zdravej výživy. Na výber mali lekcie z hygieny potravín, propagácie ovocia a zeleniny, či problematiky vyváženej stravy.

Žiaci sa počas školského roka aktívne zapájali aj do dobrovoľných súťaží. V každej z nich zbierali body, ktoré sa im postupne sčítavali. Okrem zaujímavých vecných cien hrali aj o hlavnú výhru – príspevok na cvičebné pomôcky pre víťaznú školu v hodnote 500 eur. Do prvej súťaže sa zapojilo až 247 tried, ktoré spoločne odoslali 4 115 kresieb s motívom zdravého jedla a ovocia. V druhej súťaži sa žiaci ukázali ako veľmi šikovní kuchári. Do virtuálneho receptára na webe projektu prispeli až 166 zdravými, chutnými a najmä nápaditými receptami. V tretej súťaži spojili svoje sily a v triedach si zorganizovali vlastné miliónové bary, v ktorých si spoločne pripravovali rôzne chutné koktaily. Ich úlohou bolo na fotografií zaznamenať atmosféru svojho provízorne zriadeného mliečného baru alebo z prípravy či ochutnávky koktejlů. Fotografie zaplnili šťastné deti s vyzdobenými pohárkami, plagátmi, či dokonca deti prelečené do kostýmov.

Posledná zo súťaží poriadne premiešala bodové skóre a určila aj víťaza hlavnej ceny. „Ešte raz srdečne blahoželám víťaznej škole ZŠ Malokarpatské námestie 1 v Bratislave. Veľmi sa teším, že som mal možnosť odovzdať oenu aj osobe a zažiť tak perfektnú atmosféru medzi deťmi. Rád by som však podakoval všetkým zapojeným školám, najmä pedagógom, ktorí žiakov zapojenie zapájali do aktivít projektu počas celého roka. Verím, že žiaci nadobudli cenné vedomosti o zdravej výžive a že ich budú sprevádzať aj v ďalších etapách ich života.“ opisuje svoje pocity Róbert Kúčina, manažér pre korporátne záležitosti Nestlé Slovensko.

Spoločnosť Nestlé a celý tím projektu „Viem, čo zjem“ sa teší na druhý ročník v školskom roku 2017/2018.

Projekt sa realizuje s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Odborným partnerom je Úrad verejného zdravotníctva SR. Viac informácií o projekte je dostupných na webovej stránke www.viemcozjem.sk

eduworld.sk
PRÁCA V ŠKOLE A V ODBORNÝCH ZARIADENIACH

ČLÁNKY ŠKOLY AKTIVITY PRE DETI KURZY PRE Dospelých

PRÁCA V ŠKOLE A V ODBORNÝCH ZARIADENIACH

Pre učiteľov / Aktuality zo školstva

Do škôl prichádza celosvetový projekt zameraný na podporu zdravej stravovania detí

TS

Anna Kúčina



EU/Unif. © Unif. Photo Bank

Osvietenie si zásad zdravého stravovania v detskom veku je predpokladom dobrého zdravia nielen v detstve a počas dospievania, ale aj v dospelosti. S novým školským rokom prichádza na základné školy projekt „Viem, čo zjem“, ktorého cieľom je podporiť zdravý životný štýl u detí vo veku 9 – 12 rokov. Projekt je súčasťou celosvetového programu Nestlé pre zdravie detí, ktorý sa realizuje v 84 krajinách sveta a iba počas roka 2015 sa doňho zapojilo spolu približne 8 miliónov detí. „My spoločnosť Nestlé si uvedomujeme hrabos, ktoré pre deti predstavujú civilizáciu choroby spôsobené nesprávnou výživou a nedostatčnou fyzickou aktivitou. Týmto projektom chceme aj školákam na Slovensku ukázať cestu, ako si s týmto hrabosom poradiť. Veríme, že projekt „Viem, čo zjem“ im pomôže prehodnotiť nesprávne stravovacie návyky a bude ich motivovať k zmenám.“ povedal Róbert Kúčina, manažér pre korporátne záležitosti Nestlé Slovensko.

Projekt „Viem, čo zjem“ sa na Slovensku realizuje pod odborným dohľadom Úradu verejného zdravotníctva SR a účasťou škôl v ňom je dobrovoľná. Školy, ktoré sa do projektu zapoja, dostanú k dispozícii metodiku a všetky materiály pre žiakov potrebné na osvetové prednášky o zdravej výžive.

Aby téma zdravej výživy a primeraného pohybu nebola iba formálna, ale aby v školách zabezpečovala dlhodobosť, v projekte budú realizované aktivity hlavne hravou formou, ktorá je deťom blízka.

Okrem hravých osvetových prednášok sú pre deti v projekte pripravené aj rôzne súťaže, za ktoré môžu žiaci zo zapojených škôl získať pre svoju triedu, okrem atraktívnych cien, aj body do celkového hodnotenia. Hlavnou cenou v celovej bodovacej súťaži je príspevok pre školu na zakúpenie cvičebných pomôcok v hodnote 500 eur, aby sa aj takouto formou podnietili pohybové aktivity žiakov v škole. Príspevok na cvičebné pomôcky získa škola s najaktívnejšou triedou. Aby neboli znevýhodnené školy s nižším počtom žiakov, bude to trieda, ktorá v súťažiach získa spolu najvyšší počet bodov.

Základné školy sa do projektu „Viem, čo zjem“ môžu zapojiť až do **15. októbra 2016** vyplnením online prílohy na webovej stránke viemcozjem.sk. Školy môžu prísť ľubovoľný počet tried zo 4. – 7. ročníka.



najmama.sk
MAMINE Práve v predaji

Materská a rodičovská Tlačiarstvo Pôrod Deti Zdravie Liečby Merá Práca Zdravá výživa Zdravotné problémy Starostlivosť a prevencia Choroby Ortopédia a prechladnutie

Projekt na propagáciu zdravej výživy na školách pokračuje

14.07.2017 Autor: TASR Zdroj: Najmama.sk Foto: iStockphoto.com

V rámci projektu na podporu zdravej výživy „Viem, čo zjem“ budú aj v druhej polovici školského roka prebiehať súťaže a osvetové prednášky.



Zdroj: iStockphoto.com

• [Viac na tému: Zdravá výživa >>](#)

V druhej fáze prednášok si môžu zapojené školy vybrať z troch tém, ktoré budú realizovať vo vlastnej réžii. Na výber majú lekcie z oblasti hygieny potravín, propagácie ovocia a zeleniny a problematiky vyváženej stravy.



„Vedomosti žiakov o zdravom stravovaní sú na veľmi dobrej úrovni. Téma ich zaujíma, v diskusiách vyjadrujú svoje názory a postoje zo svojho okolia.“

Problematika nesprávnej výživy a nedostatku pohybovej aktivity v detstve môže mať neskôr počas dospievania a v dospelosti za následok vznik chronických neinfekčných ochorení, priblížila Mária Patoprstá z Odboru podpory zdravia na Úrade verejného zdravotníctva SR.

Vlastný zdravý recept

Na webovej stránke projektu sú pedagógom k dispozícii materiály na stiahnutie potrebné na realizáciu druhej prednášky. Nájdu tam aj aktuálne informácie o súťažiach, ako aj aktuálny bodový stav zapojených škôl.

Počas februára bude okrem prednášok v rámci projektu prebiehať druhé kolo súťaže „Môj zdravý recept“. Úlohou žiakov bude vymyslieť svoj vlastný zdravý recept.

Mohlo by Vás zaujať

Očkovanie šnô či iné? Podľa odborníkov je nezačlenené dieťa hrubou nielen pre seba, ale aj pre ostatné deti

Dvorníka Dadičková o dojení syna: Nebudem siliť jeho odstavenie, aj keď bude mať rok

Tažká skúška v živote ženy: Mój manžel čaká dieťa s milenkou

Projekt „Viem, čo zjem“ spoločnosť Nestlé sa realizuje s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR.

Odborným partnerom je Úrad verejného zdravotníctva SR. Viac informácií o projekte je dostupných na webovej stránke www.viemcozjem.sk.

„Viem, čo zjem“ na webových stránkach škôl



VIEM, ČO ZJEM

04.10.2016 09:40

Program	
Hlavné zameranie projektu	Predmetom Projektu je osveta v oblasti zdravej výživy a vyváženého životného štýlu v cieľovej skupine pozostávajúca z povinných a dobrovoľných aktivít.
Organizátor a odborný garant projektu	Organizátorom projektu VIEM, ČO ZJEM (ďalej len „Projekt“) je neuropea, s.r.o., IČO: 36 696 129, zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu Bratislava I, oddiel Sro, vložka číslo: 43018/B
Podpora projektu	Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky
Trvanie projektu	od 1.9.2016 do 30.6.2017
Koordinátor projektu	Mgr. B. Likeová, pre žiakov 4. a 5. ročníkov
Logo	

Aktivity v mesiaci november - Naši štvrtáci a piataci privítali na škole Mgr. Libovú z Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. V rámci projektu „Viem, čo zjem“ prišla s nimi diskutovať o nesprávnych stravovacích návykoch a o tom, aký vplyv má výživa na naše zdravie. Spoločne pracovali na aktivitách, ktoré im hravým spôsobom ozrejmili dôsledky zlej životosprávy. Dozvedeli sa, ako sa na ľudskom zdraví odrážajú obezita, podvýživa, nedostatok vitamínov a minerálov, zlá hygiena, nevhodný stravovací režim či nedostatok pohybu. Žiaci sa tiež zamýšľali nad vlastnými stravovacími návykmi i rizikami, ktoré im hrozia. V závere hľadali spôsob, ako týmto rizikám predchádzať. Do tried sa rozohľadli s novým pohľadom na vlastné zdravie i odhodlaní popracovať na vyváženej životospráve.

Pridané: 29.11.2016, Mgr. Likeová, koordinátor projektu



Spojená škola J.M. Hurbana 36, Žilina > Aktuality > Viem čo zjem

Viem čo zjem

13. decembra 2016 admin



Je názov projektu, do ktorého sú zapojení žiaci 5. až 9. ročníka vzdelávacieho variantu A tunajšej špeciálnej základnej školy. Súčasťou projektu, okrem iného, sú aj zážitkové aktivity. Dňa 9. decembra, pod vedením pani dr. Fialovej z Úradu verejného zdravotníctva v Žiline, sa dievčatá a chlapci dozvedeli, aký význam majú zdravé potraviny pre náš organizmus, čo spôsobujú zlé stravovacie návyky, dôležitosť hygieny pri styku s potravinami a pod.

Pani lektorka mala veľmi pekný prístup k žiakom. Tí sa už teraz tešia na ďalšie aktivity projektu, ktorý bude prebiehať počas celého školského roka.



Naša škola sa zapojila do celoslovenského projektu "Viem čo zjem", ktorý poukazuje a zároveň vedie deti k správnym stravovacím návykom, zdravej životospráve a orientácii sa v zdravých potravinách. V spojitosti s tým sme sa tak zapojili do boja proti obezite, alebo podvýžive v dôsledku nesprávnej životosprávy. Projekt sme odštartovali v októbri 2016 vytváraním súťaže, kde hlavnou témou bolo "Moj zdravý tanier". Výtvarné práce sme zaslali do celoslovenského kola, kde v decembri zasadne odborná porota a súťaž vyhodnotí.

9. 12. 2016 naši piataci absolvovali workshopy, ktoré pre nich pripravili organizátori projektu Neuropea Bratislava, v spolupráci s úradom verejného zdravotníctva SR a s doporučením Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Žiaci sa dozvedeli mnoho zaujímavých informácií, zážitkovou formou mali možnosť overiť si vlastné poznatky o zdravom a nezdravom stravovaní, v jednotlivých skupinách diskutovali o možných následkoch a príčinách životosprávy.

Do tohto projektu sa zapojili všetky naše piatacke triedy V. A, V. B, V. C, V. D a v ďalších mesiacoch budú v ňom pokračovať ďalšími zaujímavými aktivitami. Pretože zdravie je to najcennejšie čo máme.

Koordinátorkou projektu je p. uč. Dadka Kanássy

**Napĺňanie obsahu
webovej stránky**





[Aktuality z priebehu projektu](#)



[Kvízy](#)



[Potravinová pyramída](#)



[Foto a videorecepty](#)



[Zaujímavé články pre deti a rodičov](#)



[Foto a videogaléria](#)



[Spätná väzba zo škôl](#)



2. ročník projektu

Po úspešnom 1. ročníku sa na vás tešíme aj v školskom roku 2017/2018.

[Zobraziť viac info](#)

Jedz zdravo

Všetko, čo by ste mali vedieť o výžive a životnom štýle vašich ratolestí.

[Zobraziť viac info](#)

Vedeli ste, že?...

Zaujímavosti zo sveta výživy, športu a životného štýlu, ktoré sa v médiách nedozviete...

[Zobraziť zaujímavosti](#)

Viem, čo zjem



Osvojenie si zásad zdravého životného štýlu v detskom veku je predpokladom dobrého zdravia nielen počas detstva a dospelovania, ale aj v dospelosti. Projekt „Viem, čo zjem“ prichádza aj do našich škôl, aby žiakov hravou formou motivoval k vyváženému životnému štýlu, správnym stravovacím návykom a podporil ich záujem o pohybové aktivity.

Slávnostné ukončenie 1. ročníka



Slávnostné ukončenie 1. ročníka



Pripravte si zdravú a chutnú desiatu s Beautifood

<https://youtu.be/s8QB4HQ0zhw>

Prieskum – stravovacie návyky žiakov počas pracovných dní

Cieľ prieskumu:

zistiť, aké sú stravovacie návyky detí **počas pracovných dní** a do akej miery majú rodičia prehľad o stravovaní svojich detí.

Pre Nestlé ide o dôležité informácie, ktoré využijeme pri nastavení projektu zdravej výživy do budúcnosti.

Cieľová skupina:

rodičia žiakov
navštevujúcich 3. – 6. ročník
základnej školy (8-11 r.)

Vzorka respondentov:

907
(3.-4. ročník – 457;
5.-6. ročník - 450)

Dátum realizácie prieskumu:

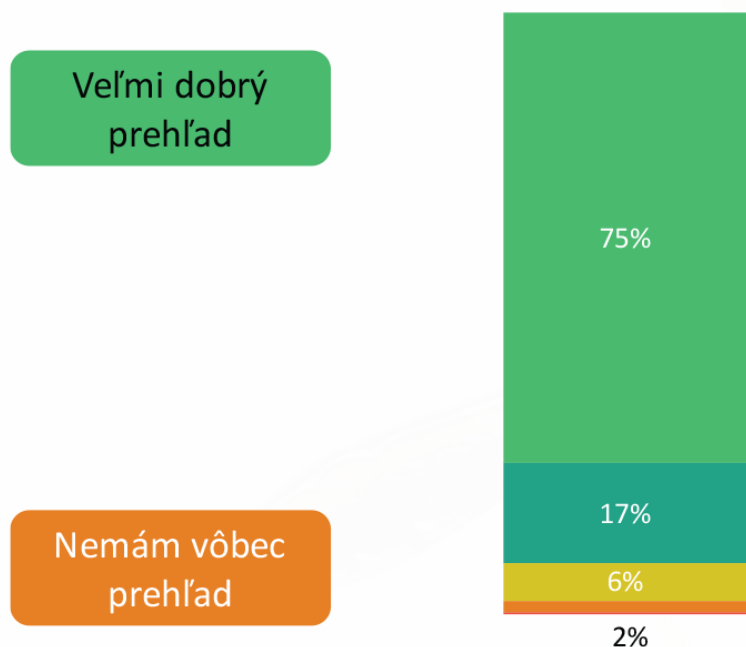
August 2017

Prieskum realizovala: agentúra NMS Market Research, člen organizácie SIMAR (Združenie agentúr pre výskum trhu a verejnej mienky) a ESOMAR (Svetová organizácia pre výskum verejnej mienky a marketingový výskum)

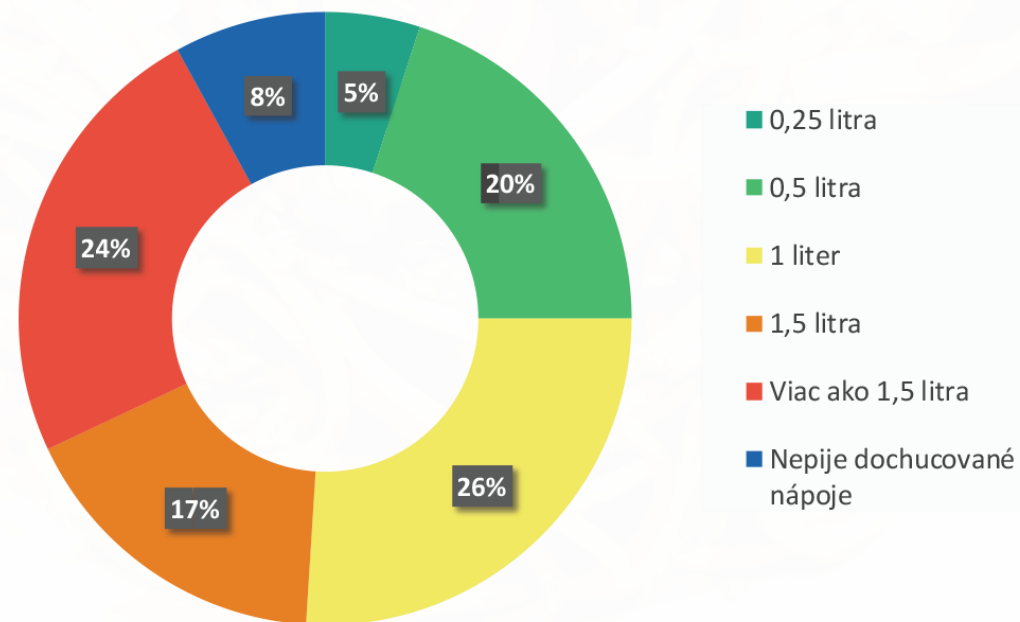
Výsledky prieskumu o stravovacích návykoch detí na Slovensku

Prieskum preukázal prevažne pozitívne zistenia. Väčšina rodičov má o raňajkách a desiatej svojich detí veľmi dobrý prehľad. Pravidelne sa stravuje 6 z 10 detí. Dobre sú na tom aj s konzumáciou ovocia, zeleniny a mliečnych výrobkov. O niečo menej uspokojivé výsledky prieskum preukázal pri konzumácii vysoko kalorických jedál a sladených nápojov.

Prehľad rodičov o zvyku detí raňajkovať



Spotreba sladených nápojov



Tlačová konferencia



Pokračujeme 2. ročníkom v školskom roku 2017/2018

Cieľ
projektu:

min.
10 000
žiakov

Aktuálny stav
žiakov zapojených
do 2. ročníka:

12 181
žiakov



Školenia vykonávané lektormi
RÚVZ SR budú na tému:
„Vyvážená strava“



Realizácia školení v období:
október 2017 – apríl 2018



Publikácia ÚVZ SR:
**Manuál pre poradenstvo
od kolektívu autorov ÚVZ SR**

NEUROPEA



VIEM, ČO ZJEM



Nestlé Pre Zdravie Detí