

## AKCE CENTRA KOLEGIÁLNÍ PODPORY

### Střední škola sociální péče a služeb Zábřeh

Implementace krajského akčního plánu v Olomouckém kraji II

## Spolupracující školy

Střední škola sociální péče a služeb Zábřeh



Základní škola a mateřská škola Dubicko



Základní škola Zábřeh, Školská



Základní škola Zábřeh, B. Němcové



# Workshop pro žáky

## „Od semínka k listům a plodům“

- ✓ Žáci spolupracujících ZŠ se dozvěděli informace o:
  - výsevu a předpěstování zeleniny,
  - rychlení a přirychlování zeleniny,
  - pěstování mikro zeleniny, mikro bylinek, klíčků a výhonků.
- ✓ Nechyběli praktické ukázky výsevů a vlastní praktická činnost.
- ✓ Žáci budou pokračovat v ošetřování vlastních výsevů.



?? . 02. 2022

## OD SEMÍNKA K LISTŮM A PLODŮM

### WORKSHOP

Povídání na téma:

- ✓ Výsevy a předpěstování zeleniny
- ✓ Rychlení a přirychlování zeleniny
- ✓ Pěstování mikro zeleniny, mikrobylinek, klíčků a výhonků

Ukázky výsevů (ředkvičky, salát, špenát a další...)

### WORKSHOP „Od semínka k listům a plodům“

Program bude  
zaměřen na  
pěstování  
mikrozeleniny

Mikrozelenina je  
vitaminová bomba,  
kterou vypěstujete  
i na parapetu

STŘEDÍ ŠKOLA  
SOCIÁLNÍ PÉČE A  
SLUŽEB, ZÁBŘEH

nám. 8. května 2  
789 22 Zábřeh

[www.ssspzaszabreh.cz](http://www.ssspzaszabreh.cz)





# Workshop pro žáky

## „Od listů a plodů ke zdravému talíři“ s podporou čtenářské gramotnosti

- ✓ Možnosti zpracování bylinek a zeleniny s krátkou vegetační dobou v kuchyni.
- ✓ Příprava bylinkového másla.
- ✓ Příprava špenátových těstovin a ředkvičkového salátu.
- ✓ Poznávání bylinek a možnosti použití.

# WORKSHOP

## Od listů a plodů ke zdravému talíři

11. 05. 2022



**Program:**

- ✓ Úvod
- ✓ Možnosti zpracování bylinek a zeleniny s krátkou vegetační dobou v kuchyni
- ✓ Příprava bylinkového másla
- ✓ Příprava špenátových těstovin a ředkvičkového salátu
- ✓ Poznávání bylinek a možnosti použití



# ZDRAVÝ TALÍŘ

## Zelenina

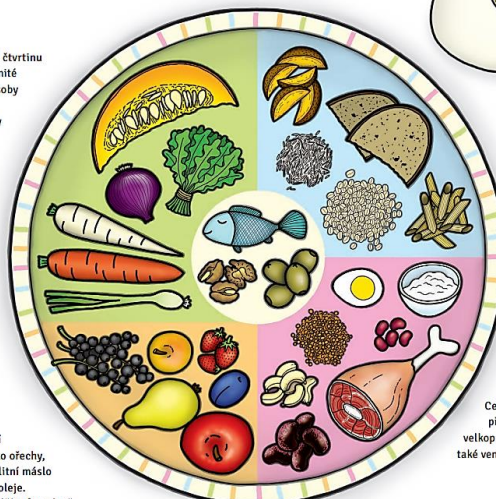
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

## Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejživější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

## Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejdůležitější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



## Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

## Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

## Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vyberte dle své chuti i stravovací filozofie.

## Životní styl

Celkové doporučení upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukci a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!



# Workshop pro žáky

## „Vítání jara“

- ✓ Aktivita na stanovištích byly vedeny zážitkovou formou
  - stanoviště – pletení pomlázky,
  - stanoviště – jízda s malotraktorem a traktorem,
  - stanoviště – výroba velikonoční vazby,
  - stanoviště – ochutnávka (velikonoční nádivka, jarní tvarohová pomazánka s pažitkou a s paprikou, čerstvě sklizené ředkvičky) a pečení velikonočních specialit (figurky ptáčků a beránků),
  - stanoviště – zajímavosti o Velikonočních zvycích a tradicích (práce s QR kódy).



