

Vyhodnotenie 3. ročníka programu Viem, čo zjem: Viac než desaťtisíc žiakov sa učilo zdravo jesť aj hýbať sa

Do tretieho ročníka programu [Viem, čo zjem](http://www.viemcozjem.sk) sa v rámci školského roka 2018/2019 zapojilo 10 850 žiakov 3. až 6. ročníkov základných škôl z celého Slovenska. Absolútnym víťazom sa stala 3. A trieda zo základnej školy Jarná v Poprade.

Hlavným zámerom súťaže je motivovať školákov, aby uprednostňovali vyvážený životný štýl, naučili sa správne stravovacie návyky, ale tiež aby sa venovali rôznorodým pohybovým aktivitám a uvedomovali si, aké sú pre zdravie dôležité.

Na realizácii projektu sa podieľalo 32 regionálnych úradov verejného zdravotníctva na Slovensku. Ich odborní pracovníci pripravili pre deti prvé kolo prednášok na tému „*Pestrá strava a Zdravý tanier*.“ Skúsení lektori prostredníctvom zábavných aktivít vo forme pracovných listov, aj v diskusiách učili deti ako má vyzeráť vyvážený a zdravý jedálny lístok a zdravý životný štýl. Druhé kolo prednášok si školy realizovali vo vlastnej réžii, vybrali si z tém - *Hygiena potravín, Ovocie a zelenina, alebo Riziká nevhodnej stravy*. Novinkou bola digitalizovaná lekcia *Pitný režim*. Po prednáškach sa deti mohli zapojiť do dobrovoľných súťaží.

Prvá – kreatívna súťaž, s názvom - *Máme radi H₂O*, sa zameriavala na pitný režim. Zapojilo sa do nej tridsaťštyri škôl, deti nakreslili na tému vody deväťdesiat plagátov. Zvítazila základná škola s materskou školou Jarná v Poprade, ako odmenu získala sušené ovocie a zdravé tyčinky z ovocia.

Druhá súťaž bola pohybová, s názvom *Hodina gymnastiky*. Triedy na hodiny telesnej výchovy predviedli svoje najobľúbenejšie gymnastické cviky a kreatívne i vtipne ich fotografovali. Zapojilo sa dvadsaťdva škôl s päťdesiatimi deviatimi fotografiami cvikov v originálnom prevedení. Pri hodnotení sa posudzovala hlavne nápaditosť a náročnosť jednotlivých cvikov. Víťazná 4. A trieda zo Základnej školy Janka Alexyho vo Zvolene získala špeciálnu hodinu gymnastiky pod vedením generálnej sekretárky Slovenskej gymnastickej federácie Moniky Šiškovéj.

Program *Viem, čo zjem* je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí, od roku 2009 sa postupne rozšíril do 84 krajín sveta a doposiaľ sa ho zúčastnilo približne 8 miliónov detí. Na Slovensku sa do projektu počas troch rokov zapojilo viac ako tridsaťjedentisíc žiakov tretích až šiestich ročníkov.

Viac informácií na www.viemcozjem.sk