

Vyhodnotenie 4. ročníka programu Viem, čo zjem: Digitalizované lekcie a nové zistenia z prieskumu medzi rodičmi

V školskom roku 2019/2020 sa uskutočnil už 4. ročník programu [Viem, čo zjem](#). Rovnako ako počas predchádzajúcich ročníkov bol odborným grantom programu Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Do programu sa zapojilo 104 základných škôl s počtom viac ako 10 000 žiakov z rôznych regiónov Slovenska.

Novinkou 4. ročníka bolo, že program do škôl priniesol nové digitalizované lekcie. Vďaka nim si žiaci z 3. – 7. ročníkov osvoja zásady zdravej a vyváženej stravy, zorientujú sa v zložení potravín, správnom spôsobe ich konzumácie či skladovania, ale aj spoznajú riziká, ktoré so sebou prináša nesprávna výživa.

Súčasťou projektu boli po prvýkrát nielen nové a rozšírené lekcie, ale aj prepracované edukačné materiály a pracovné listy v digitalizovanej podobe. Úvodné školenie sa uskutočnilo pod vedením Úradu verejného zdravotníctva SR a po prvýkrát bolo zamerané na tému „Hygiena potravín“. Vďaka nej sa žiaci môžu naučiť správne čítať informácie z obalov potravín, dôkladne ich skladovať, ale aj s nimi hygienicky narábať pred samotnou prípravou jedla. V prepracovanej a digitalizovanej forme bolo k dispozícii aj ďalších 5 lekcí, z ktorých si vybrali samotné školy. Okrem už známych lekcí, ako je „Ovocie a zelenina“, „Vyvážená strava“, „Riziká zlého stravovania“ či „Pitný režim“ do projektu pribudla aj nová lekcia „Energia“. V nej deti mohli bližšie nazrieť do sveta živín, ktoré potrebujú k tomu, aby mali dostatok energie na šport a zábavu, či učenie.

Počas 4. ročníka programu sa uskutočnili aj dve súťaže:

- Do prvej súťaže „Malí spisovatelia“ sa zapojilo celkom 36 škôl z rôznych častí Slovenska, ktoré zaslali celkovo 100 kreatívnych a častokrát aj vtipných príbehov na tému hygiena potravín.
- Aktívnu stránku zdravého životného štýlu podporila druhá pohybová súťaž „Športová výzva – trénujeme doma“, do ktorej sa zapojilo 15 škôl. Tie dokázali aj napriek zrušenej prezenčnej výučbe zaslať až 32 originálnych fotografií svojich obľúbených cvikov zo zábavnej športovej výzvy.

Absolútnym [vítazom 4. ročníka projektu „Viem, čo zjem“](#) sa stala 5.B zo Základnej školy P. Kellnera Hostinského v Rimavskej Sobote.

V priebehu 4. ročníka projektu bol tiež v januári 2020 [realizovaný prieskum](#) na vzorke 991 respondentov, ktorými boli rodičia detí vo veku 8 až 11 rokov. Podobný prieskum bol v rámci projektu „Viem, čo zjem“ realizovaný už v roku 2017. Cieľom najnovšieho prieskumu bolo tentokrát zistiť nielen to, aké sú stravovacie návyky detí, ale aj to, aký je ich vplyv na narastajúcu obezitu pomocou výpočtu ich BMI.