CPDM, o.p.s. **Centrum pro pomoc dětem a mládeži, o.p.s. Český Krumlov**
CZ-381 01 Český Krumlov T.G.Masaryka 114 Tel. / fax 380 712 427
E-mail:cpdm@icmck.cz www.cpdm.cz

Projektové pracoviště ICM

„Zdravý životní styl 2019"

Workshop „Krabičkové svačinky"

Tisková zpráva ze dne 21. října 2019

Autor textu a fotografií: Jan Čermák

Dne 15. října jsme zopakovali aktivitu, která slavila úspěch již na jaře, a to opět ve spolupráci se ZŠ Kaplická, která nám poslala dokonce 23 žáků svého I. stupně. Děti tak měly příležitost porovnat své jídelníčky s tím, co je pro jejich zdraví prospěšné.

Větší řečnění muselo jít tentokrát stranou, přestože jsme děti o určitých zásadách zdravého jídelníčku poučili, zde se šlo rovnou na věc. Krájela se zelenina, ovoce, sýry, míchaly se saláty, pomazánky…

Děti si za pouhého dozoru svých učitelek a nás, pracovníků ICM, samy připravovaly tvarohovo-mrkvovou pomazánku, ovocný salát, těstovinovo-zeleninový salát a vajíčkovou pomazánku. Je třeba ocenit jejich horlivost, ale také zručnost, neboť celá akce se obešla bez zranění a nutno říci, že některým z nás by se takový pomocníci doma hodili.

Následovala samozřejmě i společná hromadná ochutnávka, na kterou jsme přizvali i kolegy z NZDM Bouda, v jejichž prostorech se workshop vlastně odehrával. Téměř nestihli ochutnat, po všem se jen zaprášilo, jak to všem přítomným chutnalo. Nezbývá než doufat, že děti jednou konečně opustí věčné rohlíky s paštikou, chipsy, coca colu a energetické nápoje a vzpomenou si na tuto akci a zeleninu, ovoce i další zdravé a přesto chutné suroviny.

Při hodování kolegyně Jana ukázala dětem potravinovou pyramidu a na názorných příkladech proběhla diskuze na téma vzorových rodinných situací při snídani, obědě či večeři.

Projekt Multikulturní svět kolem nás 2019 podpořili: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Jihočeský kraj a město Český Krumlov.

© 2019 CPDM, o.p.s. Český Krumlov













