

Vyhodnotenie 2. ročníka programu Viem, čo zjem: Zapojilo vyše 12-tisíc žiakov, realizoval sa tiež prieskum stravovacích návykov detí

O projekt zdravej výživy na školách „Viem, čo zjem“ aj tento školský rok prejavili záujem školy z celého Slovenska. Zapojilo sa viac ako 12 000 žiakov z 98 základných škôl. Žiaci sa vďaka projektu dozvedeli veľa nových a poučných informácií z oblasti zdravej výživy. Svedčia o tom ich zaniietené diskusie na prednáškach, ale aj množstvo inšpiratívnych príspevkov, ktorými sa zapojili do dvoch kôl súťaží.

Zdravá a nutrične vyvážená strava je predpokladom dobrého zdravia. Práve preto by už deti mali vedieť, že nesprávne stravovacie návyky častokrát vedú k nadváhe či iným civilizačným ochoreniam. Po vzore prvého ročníka aj v tomto školskom roku prebiehali na školách prednášky o zásadách zdravého stravovania.

Prvú prednášku na tému Vyvážená strava absolvovali žiaci s lektormi z regionálnych pracovísk Úradu verejného zdravotníctva SR. Druhú prednášku si už školy organizovali v priebehu roka vo vlastnej réžii a vybrať si mohli spomedzi troch tém – Hygiena a potraviny, Ovocie a zelenina či Prevencia nesprávneho stravovania. Novinkou tohto ročníka boli nové pracovné listy prispôsobené dvom vekovým kategóriám, a to pre žiakov prvého a druhého stupňa.

Prihlásené triedy sa mohli počas roka zapojiť do dvoch dobrovoľných súťaží a zbierať v nich body. Druhá súťaž s názvom „Ide sa na piknik“ premiešala bodové poradie škôl a rozhodla o absolútnom víťazovi. Úlohou žiakov bolo prostredníctvom fotografie zaujímavo zdokumentovať, ako by mal vyzeráť piknik detí, ktoré vedia, ako sa stravovať zdravo a chutne. Do súťaže sa zapojilo až 73 tried z 29 škôl. Víťazom druhého ročníka sa stala trieda 3.B. zo ZŠ Jarná ulica 13 z Popradu.

Okrem vzdelávania detí v oblasti správnych stravovacích návykov sa projekt v druhom ročníku zamerával aj na skutočné stravovacie návyky detí. Realizoval sa v auguste 2017 na vzorke 907 respondentov, ktorými boli rodičia detí vo veku 8 až 11 rokov. Prieskum ponúka obraz o tom, či sa školopovinné deti stravujú pravidelne, ako sú na tom s konzumáciou ovocia, zeleniny, mliečnych výrobkov, ale aj nezdravých jedál a sladených nápojov. [Výsledky prieskumu](#) budú zohľadnené pri plánovaní ďalších ročníkov projektu.

Projekt „Viem, čo zjem“ je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí, ktorý sa od roku 2009 postupne realizoval už v 84 krajinách sveta a doposiaľ sa ho zúčastnilo približne 8 miliónov detí.

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