

Projekt „Pojďte s námi zdravě žít“

V rámci Projektu Zdravé město a místní Agendy21 pro realizaci Plánu zdraví a kvality života jsme získali dotaci na projekt „Pojďte s námi zdravě žít“. Projekt byl realizován v období září – prosinec roku 2010. Do projektu jsme zapojili všechny žáky školy - příprava výstavy, brožury „Desatero zdravého životního stylu“, dotazníků, návštěva výstavy a kartiček s recepty.

Více o projektu:

V období září - listopad probíhalo cvičení, besedy o zdravé výživě a pohybu, přednášky o anorexii a bulimii. Opakovaně jsme tak působili na návyky žáků v oblasti stravování a pohybové aktivity, varovali před současným ideálem krásy, založeném na podvýživě a nesprávných stravovacích návycích.

Vyvrcholením projektu byl „Den pro rodiče a přátele školy“.

Jak proběhl „Den pro rodiče a přátele školy?“

Aranžéři 24.11.2010 pomohli připravit jednotlivým oborům jejich stanoviště.

V učebně číslo 3 cukráři a číšníci propagovali výrobky zdravé výživy. Pro rodiče a přátele školy byla připravena ochutnávka těchto pokrmů, výstava celozrnných produktů firmy Inpeko.



V učebně číslo 4 žáci oboru kuchař připravili ochutnávku zeleninových salátů a zdravých pomazánek.



Na stěnách učebny byly vystaveny práce žáků s tématy vztahujícími se ke zdravému životnímu stylu. Návštěvníci vyplnili dotazník a zde také vybraly nejzajímavější a nejlépe zpracované téma. Autoři tří vítězných prací byli odměněni poukázkami na přírodní kosmetiku zakoupenými z fondu Sdružení rodičů.

**Na výstavě se rozdávala brožurka vytvořená žáky školy:
(ukázka z brožurky)**



„Desatero zdravého životního stylu“

Vydáno v rámci projektu „Pojďte s námi zdravě žít“
dotovaném z projektu města Ústí nad Labem

Odpovídající pohybová aktivita

Pryč s tukem!!!

Redukční „akční“ plán pro mladou ženu jménem Žofka

Žofka měří 165cm, váží 75kg a chtěla by vážit tak 55 -57kg, což je k její výšce OK. Jak na to?

- 1) Stanovíme obvyklý příjem energie při redukčních dietách (Česká obezitologická společnost) na 5 500kJ denně. Neznáme Žofčin příjem energie - jen odhadujeme, že může být mezi 7 500kJ a 8 500kJ denně. Žofka si totiž ani po dvojitým doporučení nezapsala, co jedla za poslední týden... Ach jo, to je práce...
- 2) Zvýšíme energetický výdej o cca 1 500kJ denně. Rozdíl mezi energetickým příjmem a výdejem jsme spočítali z toho, že Žofka za poslední rok přibrala 5kg. 5 000g tuku je 202 500kJ využitelné energie děleno počtem dní nám dá 555kJ denně. Výdej tak bude cca 9 000kJ.
- 3) Z rozdílu plánovaného příjmu a výdeje energie jednoduchým počtem ověříme, že tempo snižování váhy (shazování tuku☺) bude mezi 0,5 a 1kg týdně:
 $9\ 000\text{kJ} - 5\ 500\text{kJ} = 3\ 500\text{kJ}$, což odpovídá 92g tuku za den a 650g týdně. Hurá, sedí to!

Pokud půjde vše podle plánu, tak se Žofka dostane na stanovenou váhu za 30 týdnů!!! Aby to zvládla, dostane, krom duševní podpory i:

Tréninkový plán:

Žofka pracuje od devíti, ale vstává brzy s manželem a pak se dívá skoro hodinu na ranní program v televizi. My tento čas využijeme pro ranní procházky do práce vzdálené asi 2 až 2,5km. Touto cca 30 minutovou procházkou zvedne svůj denní výdej energie o asi 450 kJ. Protože Žofce jde jen o snížení váhy, ze začátku nebudeme zařazovat zvláštní posilování.

V pondělí a ve čtvrtek bude Žofka chodit na spinning, kde za cca 35 minut jízdy na rotopedu (lekce mínus přestávky a protahování) vydá asi 1 100 kJ.

V úterý bude chodit plavat, kde za hodinu koupání a plavání vydá dalších 1 000 kJ, nebo půjde na aerobic.

Ve středu bude chodit pěšky i z práce (450 kJ) a večer si zašlape půl hodiny na rotopedu (500 kJ), co jí doma dosud stál bez užitku.

V pátek bude chodit na aerobic pro začátečníky (1 100 kJ).

O víkendech si vždy vybere cvičení podle nálady tak, aby „odcvičila za“ 1 500 kJ. Pokud půjdou s manželem na výlet a budou chodit po kopcích, za každou půl hodinu čisté chůze nad 1,5 hodiny si k jídelníčku přidá jídlo za 800 kJ.

Pro návštěvníky výstavy byly připraveny recepty zdravé výživy spojené s ochutnávkou: (ukázka)

Meruňkový dezert

asi 12 ks sušenek /záleží na velikosti / -nejlépe BeBe dobré ráno
45 g máslové „Ramy“

Náplň

16 půlek meruněk kompotovaných
šťáva z půlky citronu
250 g tvarohu
150 g moučkového cukru
2 žloutky
6 plátek želatiny
/mandlová esence podle chuti/
2 bílky

Na zdobení

mražené nebo kompotované maliny
4 půlky meruněk



Sušenky rozdrtíme na jemno v mixéru a promícháme je s Ramou. Hmotu natlačíme do odepínací formy a dobře přitlačíme. Ušleháme tvaroh, citronovou šťávu, polovinu cukru a žloutek do hladka. Podle návodu rozpustíme želatinu, vmícháme do ní nejdřív lžici směsi a teprve pak vmícháme do zbytku tvarohu. Ušleháme bílky do hustého sněhu, přidáme zbytek cukru a opatrně „zabalíme“ do zbývající hmoty. Necháme dobře ztuhnout. Vyndáme z formy, dozdobíme malinami a meruňkami. Můžeme použít i jiné druhy ovoce. Tento dort můžeme i pomalu upéct. Pokud používáme nepečený, musíme mít pasterovaná vejce.

Žáci i návštěvníci projektu měli možnost zamyslet se nad svým životním stylem. Doufáme, že získané poznatky použijí ve svém životě.