

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

AUDIT HRAJ O ZEMI – pracovní listy k soutěži o nejlepší ekologický audit

PŘEDMĚT AUDITU: Jídlo, jídelníček, stravovací návyky

OBJEKT AUDITU: ŠKOLNÍ JÍDELNA

INFORMACE O TÝMU, KTERÝ AUDIT PROVEDE

Moje jméno: Daniel Kudláček " Pavel Jabůček!

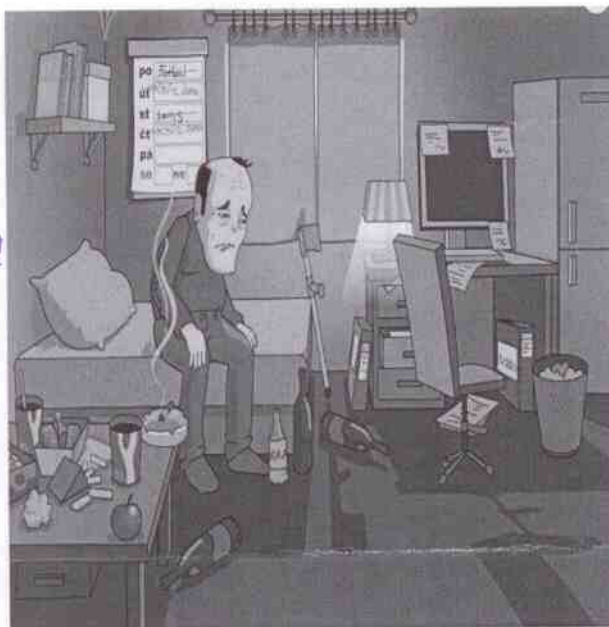
Jména členů mého týmu: " VASYL, Pavel,  
Pavel, Tom, Jirka, Dan

Třída a škola: 7.A. ZŠ Kubachova 25

Kontakt na tým:

Třídní učitel: Jana Chytilová tel.:

mail: BRQ-pruvor@seznam.cz



## 1. POPIS SOUČASNÉHO STAVU

Abychom mohli ve svém okolí něco změnit, musíme si nejprve dobře popsat a zhodnotit, jaký je současný stav. Pokus se tedy spolu se svým týmem co nejlépe odpovědět na následující body auditu. Poctivými odpověďmi dobře zhodnotíš objekt svého auditu.

V následující části popiš, jaké jsou stravovací návyky a jídelníček předmětu tvého auditu, zaměř se na současný stav věci a nezapomeň vždy uvést, čas a složení jídla a také fyzickou aktivitu, kterou ten den objekt Tvého auditu vyvinul, a zda se při jídle nevěnoval dalším činnostem.

Vyber si z následujících možností předmět tvého auditu:

- a) Třídenní jídelníček vybrané osoby, která je předmětem tvého auditu.

Nezapomeň zapsat všechny pokrmy včetně svačiny, množství a druh vypitých tekutin a také fyzickou aktivitu, kterou daná osoba vyvinula. Využij kola o jídle a zkus určit přibližnou kalorickou hodnotu jídla v kJ či kcal.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Den	Nutriční hodnota	Chutnost pokrmů	Poměr jídla a fyzické aktivity	Stravovací návyky objektu	Pocity objektu	Dostatečné/ Nedostatečné množství jídla
1	1801	chutný	chutě + sila	dobře	pohoda	Dostatečné
2	1296	chutný	chutě	dobře	uvolnění	Normální
3	1400	chutný	energie	dobře	aktivita	Dostatečné
4						
5						
6						
7						

### Prostor pro slovní shrnutí zhodnocení:

Podle mě v naší jídelně varí dobrá jídla, které nás zasytí a dodají nám energii. Mouchičky jsou dobře na chuť a dodají nám dobrý pocit. Na svačinky dostaneme křehat nám dodají energii a dobře chutnají, někdy se k nim přidají dobré jogurty. Na jídlo máme dostatek času.

### 3. NÁVRH ŘEŠENÍ

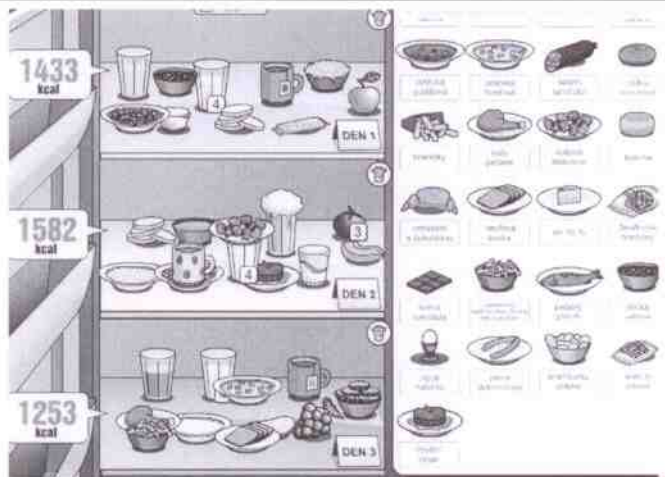
Když narazíš při hodnocení jídelniček na body, které by se daly zlepšit, navrhuj k nim také řešení. Porad', co se dá vylepšit, co zcela změnit a co je naopak dobré.

Zdá se ti, že objekt tvého auditu nemá pestrý a vyvážený jídelníček, jí málo nebo naopak příliš, jeho stravovací návyky jsou špatné? Jí příliš ve spěchu, věnuje při jídle pozornost dalším činnostem? Nemá dostatek fyzické aktivity? Poměr nutriční hodnoty jídla a jeho fyzické aktivity není vyvážený?

Zkus navrhnout, co by měl objekt zlepšit, jak a proč jídelniček změnit. Jak a proč zapracovat na stravovacích návycích. Jak jíst tak, aby objekt jedl lépe, chutněji a zdravěji.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

~~den 7: 2004 kcal~~  
den 1: 1801 kcal  
den 2: 1296 kcal  
den 3: 1400 kcal



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## 4. DOPORUČENÍ

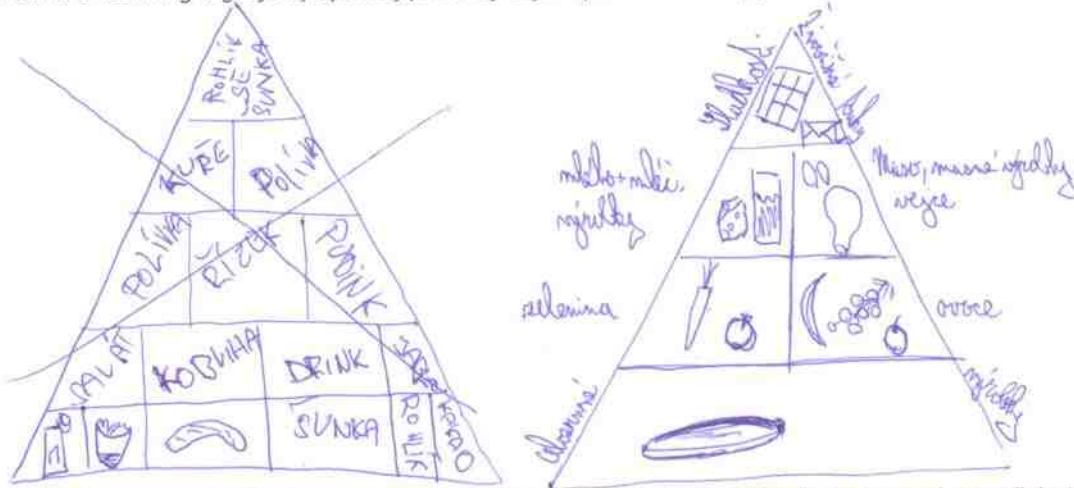
Doporuč nejméně deset bodů, které by pro zlepšení jídla, jídelníčku a stravovacích návyků měl objekt tvého auditu udělat a které vycházejí z tvého popisu, zhodnocení současného stavu a navrhovaných řešení. Věnuj se nejvíce zásadním bodům, které by v každém správném, pestrém a vyváženém jídelníčku neměly chybět. Můžeš se věnovat také vyváženosti mezi jídlem a fyzickou aktivitou objektu auditu.

1. měli by ve škole pořád dělat více kampaní,
2. navíc jíst více ovoce - zeleniny.
3. jíst pravidelně a ne 2 x denně,
4. dbát na tuky a sacharidy a masný jíst a snížit jíst.
5. nevážit si nic z pytlíků atd...
6. ve škole mají být stejné pokrmy jak děti
7. dodržovat pravidla a jíst každý den na jídelně,
8. jíst více, aby jim měli více energie atd...
9. nepít kofeiny místo teplých jídel...
10. jíst více ryb...

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

AUDIT HRAJ O ZEMI – TÉMA JÍDLA – DOBROVOLNÉ NAVAZUJÍCÍ AKTIVITY:

Vzpomeň si na e-learning a graficky zpracuj pro svůj objekt potravinovou pyramidu.



U daného objektu se soustřeď také na to, kolik z nakoupených potravin tvůj objekt opravdu spotřebuje a kolik vyhodí. Pokud je třeba, navrhní doporučení pro lepší hospodaření s potravinami tvému objektu.

Všechny potraviny se spotřebují na obědy + svačinky. Vyhodí se pouze to co se na dětských nedělních.

Vyraz na farmářské trhy či do prodejny zdravé výživy a zjisti, jaký sortiment výrobků máš ve tvém městě/obci k dispozici. Zaměř se na lokální produkty oblasti, ve které žiješ. Máš příležitost nakoupit u vás bio výrobky, výrobky od lokálních producentů a sezonní zeleninu jinde než v hypermarketu?