

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

PŘEDMĚT AUDITU: Jídlo, jídelníček, stravovací návyky

OBJEKT AUDITU: *Jídelníček v naší škole*

INFORMACE O TÝMU, KTERÝ AUDIT PROVEDE

Moje jméno: *Kristýna Mláčková*

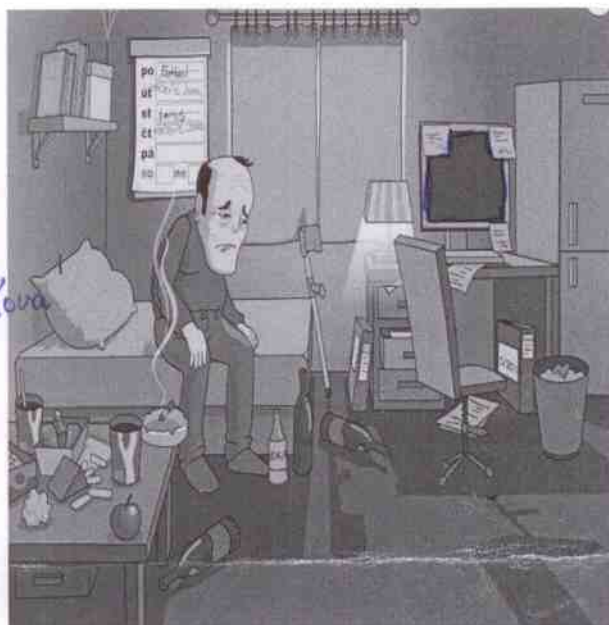
Jména členů mého týmu: *Markéta Hájková, Klára Johánková, A de'ta, Lenka - a Zuzana Krejčová, Kuncová, Račičková*

Třída a škola: *7.A zŠ Tuhačkova 25*

Kontakt na tým: *klarajonas23@seznam.cz*

Třídní učitel: *Hana Chytilová* tel.:

mail:



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) Třídní jídelníček vybrané osoby, která je předmětem tvého auditu.

Nezapomeň zapsat všechny pokrmy včetně svačín, 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

b) Týdenní jídelníček obědů ve školní jídelně, ve které se spolužáci obědváš.

Nezapomeň zapsat všechny možnosti druhů hlavních jídel včetně salátů, polévky, dezertu a nápoje. Do zápisu rovněž zanes, jakou fyzickou aktivitu jste ten den ve škole se spolužáky vyvinuli (fotbal o přestávce, tělocvik – 2 hod atletiky, šipky...) Využij kola o jídle a zkus určit přibližnou kalorickou hodnotu jídla v kJ či kcal.

Pondělí: I Polévka z rybího file ✓
 276 dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem, horká čokolada
 II Masové koule v rajčatové omáčce, těstoviny, štáva
 Svačina Pomazánka paštiková, chléb, čaj černý s citronem

Úterý: I polévka zelchínová s dnozdřovými knedličky
 93 Smažený kuřecí řízek s šištochane brambory, salát, čaj džus
 Svačina: citrónová babeta, kakao

Středa: Polévka hrstková
 I mexický omelet, křez, ovoce, čaj malinový, džus
 Svačina: pomazánka z rybiček v tomata, rohlík, čaj

Čtvrtek: Polévka: žampionová
 I těstovinová musaka, obloha, čaj, štáva

Pátek: Polévka: vývar s nudlemi
 I: Hamburgské vepřové pečeně, houskový knedlík, moučník,
 Svačina: jogurt, rohlík mléko

2. ZHODNOCENÍ

Po popisu zhodnoť, zda je daný jídelníček pestrý, nutričně dostačující, chutný a vyhovující i s ohledem na fyzickou aktivitu. Zhodnoť, jaké má objekt stravovací návyky a zda se v době jídla nevěnuje dalším činnostem.

Nezapomeň uvést, jak se objekt auditu cítí, jak mu jídlo chutná a zda je jídla pro něj/ji dostatek či naopak málo.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Den	Nutriční hodnota	Chutnost pokrmů	Poměr jídla a fyzické aktivity	Stravovací návyky objektu	Pocity objektu	D Dostatečné/ N Nedostatečné množství jídla
1	776 kcal	dobré	neda se sportovat		Moc času není	D
2	456 kcal	velmi dobré	dá se		máme službu v jídelně	N
3	1098 kcal	moc ne	neda		dost času	D
4	573 kcal	fuj	moc neda		čtvrtky nemáme rádi	D
5	1304 kcal	mňam	klidně ale spíš ne		v poho	D
6	377 kcal	ujde to	Neda		jdeme doma od babičky nejlepší	N
7	405 kcal	ujde to	neda		jsme doma	N

Prostor pro slovní shrnutí zhodnocení:

Některé z těchto jídel nevyhledávám, ale sním je. Většina ujde, ale jak sem už napsala nejlepší jídlo je od babičky.

3. NÁVRH ŘEŠENÍ

Když narazíš při hodnocení jídelníčků 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 st

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. Více ovoce namísto moučnicků
2. Šťávy bez umělých barviv a sladidel
3. Jídlo bez ~~z~~ rolotovarů
4. místo mražené zeleniny čerstvou
5. maso ^{přímo} od chovatelů
6. lepší popis jídel (Chapr. co si máme představit pod pojmem Musaka)
7. Bezlepkové jídlo i pro žáky co nemají tuto dietu
8. Krav. ^{mléko} mléko od chovatelů
9. více mléčných výrobků
10. bezvajecné těstoviny
11. Měkčí porce aby se zaměřila vřh. zování jídel



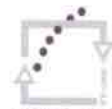
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



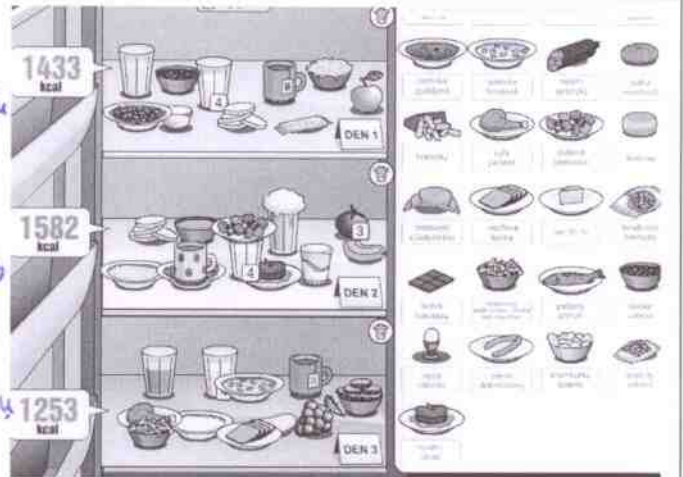
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Chtěli-by jsme čerstvější zeleninu např.
já mám bezlepkovou dietu takže vyměžu
nic z pšenice atd. Když v jídelně
nebyla ještě tato paní vedoucí tak
mi vařit bezlepkový věci byl problém,
teď už v jídelně sice jím, ale pořád
si musím nosit „ingredience“ z domu.
A to je na tom to špatný. Problém



ČR je že si poslanci myslí, že lidí co maj bezl. dietu je málo, ale to není
pravda a např. v naší třídě jsme 2 bezlepkáři. Ale to jsem odběhla od
tématu. No prostě měla by tady být čerstvější zelenina ovoce. Také by tam
mělo být více mléčných výrobků. Nebo si vybírat mezi masovým, vegetariánským,
sladkým nebo bezlepkovým jídlem. A polévky by měli chutnat jako pokrky

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

AUDIT HRAJ O ZEMI – TÉMA JÍDLO – 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.

spotřebuje a nahromuje se počet jídel podle stravníků

vyhodí: $\frac{1}{3}$ zhruba se vyhodí

Vyraz na farmářské trhy či do prodejny zdravé výživy a zjisti, jaký sortiment výrobků máte 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?

mám k dispozici čerstvé sýry, maso, i pekárny výrobky
ovoce a zeleninu od místních distributorů a chov slepic
je podle poslední vyhlášky aby byla lepší vejčka