

Milí rodiče,

jsme rádi, že jste na stránkách našeho kurzu. Chceme Vás upozornit, že internetový vzdělávací kurz V rytmu zdraví nepředává poznatky o hubnutí, nepředkládá žádné návody na redukční diety, ani nedoporučuje doplňky stravy či přístroje určené pro podporu redukčního režimu.

Soutěžní kurz tematicky spolupracuje s Národním zdravotnickým informačním portálem Ministerstva zdravotnictví ČR.

Naším cílem je, aby si děti prostřednictvím kurzu stále rozšiřovaly obzory, měly přehled o tom, co se kolem nich děje a nebyly lhostejné. To je základní motiv k tomu, jak být aktivní a dělat maximum pro zdraví své i svého okolí. Kurz V rytmu zdraví jim i Vám v tom taky pomůže. Jak?

- uděláme něco po sebe;
- naučíme se, jak se dá kvalitně stravovat, proč je důležitý pohyb;
- probádáme pojmy udržitelnost a ochrana životního prostředí;
- budeme pracovat v kolektivu.

Co se skrývá v jednotlivých lekcích?

#### 1. lekce probere problematiku

- nakupování;
- skladování potravin;
- co vyčtu z obalu potravin;
- složení potravin;
- úprava potravin.

#### 2. lekce probere problematiku

- první a druhé patro výživové pyramidy;
- pitný režim;
- potraviny dodávajících do těla sacharidy (obiloviny, pečivo a přílohy);
- pohyb.

#### 3. lekce probere problematiku

- třetí patro výživové pyramidy;
- zařazení ovoce a zeleniny.

#### 4. lekce probere problematiku

- čtvrté a páté patro výživové pyramidy;
- bílkoviny (mléko, mléčné výrobky, maso, vejce a luštěniny);
- ořechy a tuky;
- zákeřné kostky;
- stravování mimo domov.

#### 5. lekce probere problematiku

- udržitelnost;
- ochrana životního prostředí.

Pravidla celého kurzu jsou [zde](#).

[Informace o zpracování osobních údajů pro rodiče](#)