

Kulinářská soutěž žáků prvního a druhého stupně ZŠ Litoměřice

S JÍDLEM SI *ne* HRAJEM

21. října 2014



Téma soutěže: Zelenina na talíři

Soutěž připravilo Zdravé město Litoměřice ve spolupráci s lektorkou Radkou Jirouškovou Hazuchovou a Střední školou pedagogickou, hotelnictví a služeb Litoměřice.

Co jí dnešní děti?

Sladké, tučné, slané s velkým množstvím pečiva, uzeniny a sýrů, hlavně těch tavených.
Bez zeleniny a ovoce.

Vodu děti nechtějí, protože jim nechutná. Nemůžeme se tomu ani divit, závislost na sladkém je ovládá natolik, že vždy raději sáhnou po ochucených a „colových“ nápojích.

Sladký pamlsek mají děti každá den = čokolády, sušenky, koláče, koblihy, bonbóny. Slané chipsy plné soli a dochucovadel, vidíme v rukách už předškoláků.

Kam to vede?

Ke zdravotním komplikacím. Nadváha, obezita, VKT, diabetes II. atd. je na vzestupu, protože strava dnešních dětí je umělá. Vyrobená potravinářským průmyslem. Přírodu mají tak maximálně na obalu, za to přidaných umělých látek plné tělo.

Ideální jídelníček neexistuje. Jsme individuální osobnosti a každý si musí najít cestu za Zdravím. Co jednomu vyhovuje, druhému může i uškodit.

Jak tedy jíst?

Pestře, pravidelně a to zejména základní přirozené potraviny.

„ Nehraj si s tím jídlem“ jedna z nejčastějších vět, kterou v dětství slýchá snad každý z nás.
V rámci projektu Zdravé město Litoměřice si 21. 10. 2014 hrát budeme.

Žáci ZŠ se seznámí se zdravým talířem. Naučí se nezdravou potravinu nahradit zdravou alternativou. Ze soutěžících se stanou kuchařky a kuchaři. Porota bude hodnotit jejich vědomosti a kulinářskou dovednost.

Cíl: propagace zdravého stravování = zdravá školní svačina a oběd

I.část přednáška **JSME TO, CO JÍME** pro žáky 4. a 7. tříd ZŠ Litoměřice

II.část přednáška pro rodiče a prarodiče **MÁMO, TÁTO, CHCEME ZDRAVĚ ŽÍT**

III.část kulinářská soutěž **S JÍDLEM SI ne HRAJEME**

Do 15. 9. 2014 se ZŠ přihlásí do soutěže a domluví si termín přednášky na škole pro žáky 4. a 7. tříd.

Nahlášení přednášek:

Radka Jiroušková Hazuchová

tel. 603 555 453

email: gasronutris@seznam.cz

Školy nahlásí do 15. 9. kontaktní osobu na škole (R. Vlčkové
rita.vlckova@litomerice.cz, tel. 734 871 002)

I.část

JSME TO CO JÍME

- přednášky pro žáky 4. a 7. tříd ZŠ
- 45 min. přednáška pro I. stupeň a následná 45 min. přednáška pro II. stupeň na každé ZŠ v Litoměřicích, která se do soutěže přihlásí
- termín přednášky si vybere sama škola po dohodě s lektorkou
- každá přihlášená ZŠ sestaví jedno čtyřčlenné družstvo ze 4. třídy a jedno čtyřčlenné družstvo ze 7. třídy, (tzn. 8 lidí za školu dle vlastního výběru)

Téma přednášky:

- zdravý talíř, viz příloha
- vláknina kartáč našich střev
- snídaně, základ dne
- svačina nesmí chybět
- jíme 5x denně
- voda základ života
- nezdravé nahrad' zdravým

Přednášky zajišťuje Radka Jiroušková Hazuchová – lektorka a kuchařka nutriční terapie.

Nahlášení přednášek do 15. 9.:

Radka Jiroušková Hazuchová

tel. 603 555 453

email: gasronutris@seznam.cz

II.část

MÁMO, TÁTO, CHCEME ZDRAVĚ ŽÍT

Co své děti naučíme, to oni předají další generaci.

Rodiče jsou vždy vzorem pro své děti, a když se podíváme na stravovací zvyky v rodině, tak jsou tristní. V některých rodinách se ani společně nejí u stolu a o skladbě stravy nemusíme mluvit.

„**Pět minut po dvanácté**“, tak někteří odborníci hodnotí současné stravovací návyky dětí.

13. 10. 2014 od 17 hod. proběhne v knihovně K. H. Máchy v Litoměřicích - přednáška pro rodiče a prarodiče.

Téma přednášky:

- zdravý talíř, viz příloha
- vláknina kartáč našich střev
- snídaně, základ dne
- svačina nesmí chybět
- jíme 5x denně
- voda základ života
- nezdravé nahrad' zdravým

III.část
Kulinářská soutěž

Kdy: úterý 21. 10. 2014 od 8 do 13 hod

Kde: Střední škola pedagogická, hotelnictví a služeb v Litoměřicích

Časový harmonogram:

8.00 hod. - sraz před hotelovou školou na Dlouhé ulici (U jelena)

8.30 – 9.00 hod. vědomostní test

9.00 – 12.00 hod. kulinářská soutěž

12.00 – 13.00 hod. vyhodnocení

Soutěžící družstva spolupracují s vybraným studentem hotelové školy = teamleader, který je vede praktickou částí soutěže.

Teamleadera vybere střední škola.

1. Vědomostní test

Cíl: prověření získaných informací z přednášky JSME TO, CO JÍME

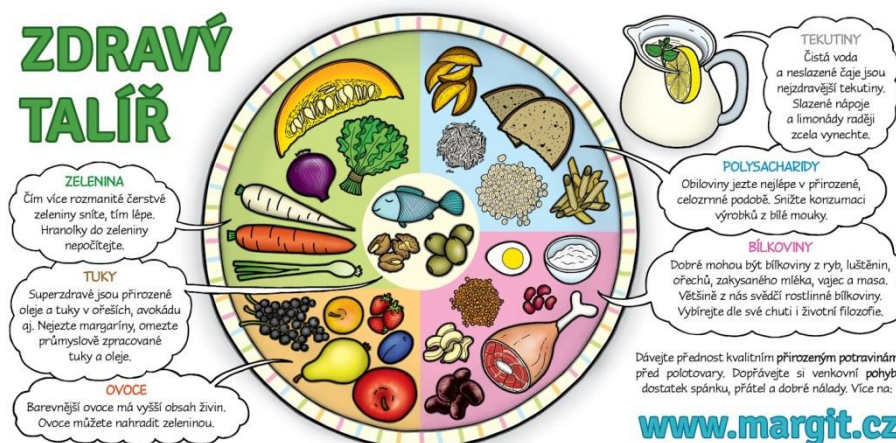
I.stupeň 10 otázek na téma zdravá výživa – informace čerpány z přednášky

Namaluj zdravý talíř – soutěžící dostanou slepý talíř a musí vše dokreslit. Družstva pracují společně na jednom testu.

II.stupeň 15 otázek na téma zdravá výživa – informace čerpány z přednášky

Namaluj zdravý talíř – soutěžící dostanou slepý talíř a musí vše dokreslit. Družstva pracují společně na jednom testu.

Lektorka vyhodnotí vědomostní test, hodnocení předá porotě.



Otázky vědomostního testu vypracuje lektorka Radka Jiroušková Hazuchová.

2. Dortování

Cíl: spolupráce rodiny a soutěžících

Družstvo připraví doma jeden sladký zákusek, který představí porotě i s receptem. Sladký zákusek musí být ze zdravých ingrediencí.

Podmínka:

Cukr nahrad', bílou mouku nahrad', máslo nahrad'!

Družstvo prezentuje 4 porce v sekci PROSTŘENO.

Ingredience si hradí soutěžící sami, sladký zákusek soutěžící připravují doma. Recept předají v den soutěže, při závěrečné prezentaci žáci porotě popíší, jak dezert připravovali.



3. Praktická kulinářská část – téma ZELENINA



I. stupeň

- studená kuchyně, soutěžící družstva připraví ZDRAVOU ŠKOLNÍ SVAČINU na téma ZELENINA = pomazánka, zdobení
- 1 hod časového prostoru na přípravu zdravé svačiny
- připravují se 4 porce (2 porce se prezentují v PROSTŘENO a 2 porce ochutnává porota)
- družstva se 1 týden před soutěží (**do 13. 9.**) **dodají R. Vlčkové recepty**, podle kterých budou nakoupeny potraviny pro soutěž

Družstva v mezičase budou poznávat obiloviny a zeleninu - CO JE CO?

Pro II. stupeň

- teplá kuchyně, soutěžící připraví ZDRAVÝ OBĚD na téma ZELENINA s netradiční přílohou např. kuskus, pohanka, kroupy, jáhly atd.
- 2 hod časového prostoru na přípravu zdravého oběda
- připravují se 4 porce (2 porce se prezentují v PROSTŘENO a 2 porce ochutnává porota)
- družstva se 1 týden před soutěží **(do 13. 9.) dodají R. Vlčkové recepty, podle kterých budou nakoupeny potraviny pro soutěž**

Potraviny k vaření zajistí organizátor.

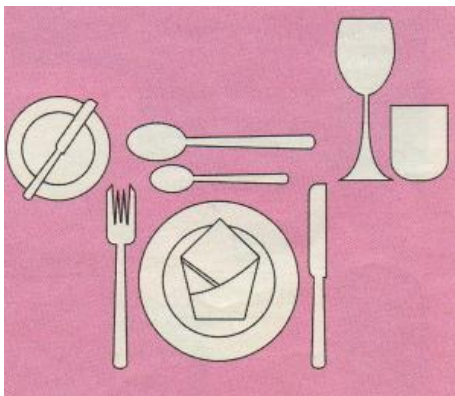
Nutné do 13. 9. dodat R. Vlčkové recepty, podle kterých budou potraviny nakoupeny.

Mgr. Rita Vlčková – tel: 734 871 002. email. rita.vlckova@litomerice.cz

4. Prostřeno

Jíme očima a u stolu.

- prostírá se pro 2 osoby
- družstva získají body za prostřený stůl, kde budou před porotou prezentovat své kulinářské výtvary – zákusek připravený doma, I. stupeň zdravá svačina a II. stupeň zdravý oběd.
- soutěžící si s sebou z domova přinesou věci k prostření a dozdobení stolu – ubrus, ubrousky, květinu atd.
- talíře (bílé), sklo a příbory zajistí organizátor



**Porota hodnotí a boduje jednotlivé soutěžní úkoly:
(výsledky testu, svačinku, oběd, sladký dezert, prostřený stůl, prezentaci před porotou)**

složení poroty: starosta, vedoucí odboru školství, ředitelka SŠPHS, Radka Jiroušková Hazuchová, 2 studenti z oboru kuchař číšník ..

Ceny pro soutěžící i vítěze.

Ochutnávka

Lektorka soutěže Radka Jiroušková Hazuchová soutěžícím připraví domácí sladké mlsání, zdravou svačinu, zdravý oběd, zelené smoothie jako ukázkou zdravého stravování.

Děkujeme všem základním školám, které se do 1. ročníku soutěže zapojí a věříme, že se soutěž povede a stane se tradicí, která alespoň trochu přispěje ke zdravému přístupu ke stravování. 😊

PS: jedná se o první ročník soutěže, proto prosím, omluvte případné nejasnosti v propozicích soutěže. Vaše dotazy rády s lektorkou zodpovíme.

Vypracovala: Radka Jiroušková Hazuchová, IČO: 62219499, email: gastronutris@seznam.cz,
www.gastronutris.cz, T: 603 555 453

Bližší informace na: Zdravé město Litoměřice, Mgr. Rita Vlčková, email:
rita.vlckovalitomerice.cz, T: 734 871 002, 416 916 447