

Skutočne
zdravá škola

PONUKA WORKSHOPOV

ŽIACI

- + Workshopy realizujeme priamo vo vašej materskej alebo základnej škole **kdekoľvek na Slovensku.**
- + Naši lektori a lektorky pôsobia v Bratislave aj v Košiciach, takže v prípade dochádzania mimo týchto miest účtujeme cestovné 0,35 € / km za celkovú vzdialenosť.



1. DÚHA NA TANIERI Z TEBA SPRAVÍ SUPERHDINU

Vedeli ste, že oranžová mrkva dáva orlí zrak, zelený špenát silu, modré čučoriedky pomáhajú premýšľať a žltý banán dodá energiu na celý deň?

Na tomto workshope sa porozprávame o superschopnostiach ovocia a zeleniny v takej forme, aby to deti bavilo. Spoločne si vyskladáme čo najviac farieb do jednej misky, pozrieme si animované príbehy o ovocí a zelenine a postavíme si výživovú pyramídu z interaktívnych drevených kociek.

- + **Workshop si užijú:** predškoláci a žiaci 1. a 2. ročníka
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



2. AKO NÁS CUKOR BALAMUTÍ

Je sladký, chutí, dodáva energiu. Skrýva sa v sladkostiach, nápojoch, ale aj v kečupe, pečive a slaných čipsoch.

Na tomto workshope sa porozprávame o tom, čo je cukor, kde sa schováva, a prečo by sme ho mali obmedzovať.

- + **Workshop si užijú:** žiaci 3. až 9. ročníka základných škôl (prispôsobujeme na mieru)
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



3. AKO PRIPRAVIŤ ZDRAVÝ TANIER

Zdravý tanier plný farieb a textúr má svoje výhody. Je chutný, budete po ňom najedení, dodá vám energiu na celý deň a ochráni vás pred vírusmi a baktériami.

Na tomto workshope si prejdeme model zdravého taniera, ktorý vytvorili odborníci na výživu zo Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), ale aj Potravinovej komory Slovenska. Model je kreatívny a vaši žiaci sa podľa neho naučia kombinovať potraviny na každý deň.

- + **Workshop si užijú:** všetci žiaci základnej školy (vieme ho pripraviť aj pre MŠ)
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu. Prinesie si interaktívny model.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



4 LOKÁLNE A SEZÓNNE • NEZNAMENÁ NUDNE

Vedeli ste, že v zime najviac zahreje kapustnica, na jar vám silu dodá red'kovka, v lete osvieži uhorka a na jeseň zasýti tekvica? A to všetko z našich polí a záhrad!

Na tomto workshope sa naučíme, aké suroviny rastú priamo u nás a ako ich nakupovaním šetríme životné prostredie. Vysvetlíme si aj dôležitosť sezónnych potravín, ktoré rastú vtedy, keď ich naše telo najviac potrebuje.

- + **Workshop si užijú:** predškoly a žiaci 1. stupňa základnej školy
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu. Prinesie si interaktívny model.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



5. AJ ŠKOLSKÁ DESIATA POMÔŽE UDRŽAŤ ŽIAKA CEZ DEŇ V KONDÍCII

Dobrá školská desiata pomáha žiakom lepšie sa sústrediť, zvládať úlohy a udržať si energiu počas vyučovania.

Na workshope sa porozprávame o tom, ako by mala vyzerat výživná desiata, prečo nestačí len sladké pečivo a aké potraviny pomáhajú udržať pozornosť. Žiaci vďaka tomu pochopia, že jedlo je ich parták do školských výkonov.

- + **Workshop si užijú:** žiaci 2. stupňa základnej školy
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu. Prinesie si interaktívny model.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



6. ENERGIA SA NESKRÝVA V PLECHOVKE

Energetické nápoje sľubujú rýchlu energiu, no ich účinok býva krátkodobý. Po počiatočnom „nakopnutí“ prichádza pokles energie a únava môže byť ešte väčšia.

Na workshope sa porozprávame o tom, čo tieto nápoje obsahujú, ako pôsobia na telo a či existujú aj lepšie spôsoby, ako sa cítiť sviežo a sústredene. Využijeme interaktívne MP4 rozhovory a prezentáciu s otázkami, ktorých cieľom je viesť žiakov k vlastnému, informovanému rozhodnutiu.

- + **Workshop si užijú:** žiaci 2. stupňa základnej školy
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
Súčasťou je interaktívny materiál vďaka podpore Slovenských elektrární.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



7. ŽIVOTNÝ ŠTÝL DNEŠNÉHO ŠTUDENTA

To, čo jeme a pijeme, má veľký vplyv na našu energiu, náladu aj schopnosť sústrediť sa. Vynechané jedlá alebo zlé pitné návyky spôsobujú podráždenosť a zníženú pozornosť, a to nielen v škole, ale aj na športových krúžkoch.

Na workshope si vysvetlíme, prečo je pravidelné jedenie a pitný režim taký dôležitý. Ukážeme si, ako si správne rozložiť jedlo počas dňa a čo všetko ovplyvňuje výkon žiakov v bežnom školskom dni.

- + **Workshop si užijú:** žiaci 3. až 9. ročníka základných škôl (prispôsobujeme na mieru)
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



8. NÁSTRAHY MODERNÝCH DIÉT NIELEN PRE DIEVČATÁ (PREVENCIA PPP)

Strava nie je len o nutričnej hodnote. Jedlo má aj spoločenský, rodinný a emocionálny rozmer. Ak sa naruší zdravý vzťah k jedlu, môžu nastať vážne zdravotné aj psychické problémy, najmä u dospievajúcich.

Na workshope sa venujeme moderným diétam, vplyvu sociálnych sietí a prevencii porúch príjmu potravy. Vytvárame bezpečný priestor na diskusiu o tom, čo znamená zdravý životný štýl a ako si vytvoriť zdravý vzťah k vlastnému telu aj jedlu.

- + **Workshop si užijú:** žiaci druhého stupňa. Je vhodný pre všetkých, nielen pre dievčatá.
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



9. CHUŤ OBJAVOVAŤ - ZMYSLOVÉ DOBROdružstvo S JEDLOM

Zvedavé nosy, pršteky, očka aj ušká na dobrodružnej ceste objavovania jedla s knižkou Kuchynské DOBROdružstvo.

Zmyslové spoznávanie jedla podporuje u detí rešpektujúci a pozitívny vzťah k stravovaniu. Cez hravé aktivity sa naučia rozpoznávať, čo ich láka, čo im je príjemné a aké sú ich vlastné hranice. Cieľom aktivity je podporiť rešpektujúci vzťah k jedlu, kde je v poriadku neochutnať, ale zároveň sa môžeme k jedlu „priblížiť“ inak ako len ústami. Deti rozvíjajú svoju schopnosť pomenovať pocity a zmyslové dojmy. Ako Bonus workshopov bude ONLINE pracovný zošit s aktivitami a riekankami na doplnenie pre škôlku.

Do konca šk. roka 2025/2026 vám na túto knižku ponúkame **25% zľavu**. Heslo: zdraváškola25, [link na eshop](#).

- + **Workshop si užijú:** škôlkári, predškoláci a žiaci 1.-2. ročníka základnej školy
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



10. Nakrm svoj ZOO - alebo ako sa starať o svoju ZOO v čreve

Vedeli ste, že vo vašom čreve žijú miliardy mikroskopických obyvateľov? Spolu tvoria mikrobióm – pestrú „ZOO“, o ktorú sa oplatí dobre starať. A to, čo si každý deň položíme na tanier, rozhoduje aj o tom, ako sa jej obyvateľom darí.

Na tomto workshope sa deti vydajú na výpravu do sveta črevného mikrobiómu. Zistia, kto v našej „črevnej ZOO“ žije, prečo potrebujeme čo najpestrejšie spoločenstvo mikroorganizmov a čo všetko môže ovplyvniť jeho zloženie. Cieľom workshopu je prebudiť zvedavosť, pestrosť a chuť objavovať nové potraviny a ukázať im, že starostlivosť o zdravie môže byť zábavná. A možno po workshope pri pohľade na tanier namiesto „Toto nechcem!“ zaznie: „Hmm... a koho zo svojej ZOO tým dnes nakrím?“

- + **Workshop:** je prispôsobiteľný vekovým skupinám, preto si ho užijú tak deti od 5 rokov v MŠ, ako aj deti ZŠ a aj teenageri na SŠ.
- + Súčasťou workshopu sú interaktívne aktivity a pracovné listy „Nakrm svoj ZOO v čreve“
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
- + **Doba trvania:** 45 min
- + **Cena:** 180 €



11. WORKSHOP NA MIERU PODĽA VAŠICH POŽIADAVIEK

Máte v triede špecifickú tému, ktorej by ste sa radi venovali? Alebo by ste chceli spojiť viac oblastí do jedného workshopu?

Vieme to zariadiť.

Naši lektori vám radi pomôžu vyskladať obsah tak, aby sedel veku, záujmom aj potrebám vašich žiakov.

Stačí sa nám ozvať a spoločne ho pripravíme.



O SKUTOČNE ZDRAVEJ ŠKOLE

Nadšenci, propagátori a odborníci na tému zdravého jedla a neformálneho vzdelávania o kultúre stravovania.

Medzinárodne ocenený program s overenými výsledkami na školách v UK a Čechách.

Prinášame systémové zmeny na legislatívnej úrovni v spolupráci s Ministerstvom školstva.

Občianske združenie, ktoré vzniklo na základe projektu Food for Life Partnership UK.

► **Viac o našom tíme nájdete [tu](#)**



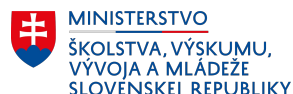
ODBOBNÝ GARANT



HLAVNÍ PARTNERI



ZÁŠTITA



Skutočne zdravá škola

KONTAKTY

- + **Skutočne zdravá škola, o.z.**
Dvořákovo nábrežie 4A
811 02 Bratislava
IČO: 53 002 946
info@skutocnezdravaskola.sk
- + **Facebook:** Skutočne zdravá škola
- + **Instagram:** Skutočne zdravá škola
- + **Youtube:** Skutočne zdravá škola

