

Online konference

Voda je život aneb Zdravý pitný režim v mateřských a základních školách

Termín: středa 26. 5. 2021, 14.30 – 17.00

Kde: online – aplikace ZOOM. Odkaz zašleme všem registrovaným v den webináře.

Pro koho: vedoucí a pracovníky školních jídelen, pedagogy mateřských a základních škol, rodiče.

Cena:

* 700 Kč - 1 nebo více účastníků ze školy/školní jídelny, zapojené v programu Skutečně zdravá škola
* 1 000 Kč - 1 nebo více účastníků ze školy/školní jídelny/organizace
* 500 Kč - soukromá osoba - fakturu platí fyzická osoba

Registrace: na konferenci se registrujte vyplněním [tohoto formuláře](https://forms.gle/ghFGrdiP1CdAak3H9).

Co se dozvíte:

* **Odborné informace a rady, jak zajistit zdravý a chutný pitný režim pro děti a žáky.**
* **Jak vypadá správný pitný režim pro děti.**
* **Proč je důležité používat kvalitní kakao.**
* **Proč se v náhražkách kávy tvoří akrylamid.**
* **Příklady z pedagogické praxe škol - nejlepší inspirace a motivace.**

### Co získáte:

**Každá škola/stravovací zařízení, které se zúčastní konference, obdrží:**

* **ZDARMA poukaz na 2 kg mražených ovocných koncentrátů společnosti** [**Tropico**](https://tropico.cz/) **při objednávce alespoň 6 kg.**
* **ZDARMA k první objednávce krabičku čaje Osvěžení od společnosti** [**SONNENTOR**](https://www.sonnentor.com/cs-cz)**.**
* **10 % slevu na první nákup ovocných a zeleninových šťáv od společnosti** [**VITAMINÁTOR**](https://www.vitaminator.cz/)**.**
* **ZDARMA Kakaový nápoj 500g k první objednávce v hodnotě nad 1 300,- Kč od** [**Čokoládovny Troubelice**](https://www.cokoladovnatroubelice.cz/)**.**
* **Tipy pro odšťavňování a mixování ovoce a zeleniny - návod v pdf.**

### Program:

14:30 – 14:35   Uvítání účastníků, Tom Václavík, Skutečně zdravá škola

14:35 – 14:55

**Pitný režim je pro organismus dětí zásadní. Přemíra cukru, glukózo - fruktózového sirupu a syntetických aditiv dětem rozhodně neprospívá. Jaké nápoje by se tedy měly ve školním stravování nabízet, a které naopak vyřadit?** Dagmar Sedlářová, Skutečně zdravá škola

14:55  – 15:15

**Příběh 100% kakaa - kakao jako oblíbený nápoj dětí. Jak poznat kvalitní kakao? Přírodní versus holandské kakao? Nejčastější mýty o kakau a mnohem více se dozvíte v přednášce**Jitky Bačíkové, [Čokoládovna Troubelice](https://www.cokoladovnatroubelice.cz/?gclid=Cj0KCQjw1a6EBhC0ARIsAOiTkrG4r3kgYWFbUvaXtOQrL7lON7zGV-K9C75UcSD7KX0HPmjEKPFHVHoaAkJSEALw_wcB)

15:15 – 15:35

**Akrylamid v náhražkách kávy a dalších potravinách v dětském jídelníčku: Co je to akrylamid? Jak vzniká během kulinářské přípravy? Jak snížit jeho příjem u malých dětí? Jsou náhražky kávy vhodné pro předškolní a mladší školní děti?** Ing. Markéta Begany, [Výzkumný ústav potravinářský Praha](https://www.vupp.cz/cs/), místopředsedkyně Spolku pro výživu

15:35 – 15:55

**Základní výživové zásady konzumace tekutin v dětském věku: Jak poznat, že je pitný režim vyvážený? Jak vypadá správný pitný režim dle věku dítěte? Jak pitný režim ovlivňuje mentální a sportovní výkon? Co pít, co nepít?** MUDr. Marie Skalská, [Pro Fit Institut s.r.o.](https://www.profitinstitut.cz/)

15:55 – 17:00

Příklady z  pedagogické praxe:

* **Pitný režim v Semínku, co děti u nás pijí a jak je učitelé motivují a povzbuzují,** Mateřská škola Semínka, Praha, Iveta Garciová, zástupce ředitelky školy
* **Zapojení do projektu Pijeme kohoutkovou ve škole: vzdělávání dětí a žáků, projektový den, nabídka vody**, Základní škola Malšice, Iveta Brůnová, vedoucí školní jídelny
* **Analýza pitného režimu ve škole, jednání s rodiči, realizace akce PIJEME S KOLODĚJSKÝM KOHOUTKEM, soutěž VODA A MY, podpora ze strany pedagogů a dopad celé akce,**Základní škola Koloděje, Zdeněk Dolanský, ředitel školy
* **Pitný režim od jesličkové třídy po první stupeň základní školy: vize zdravého stravování a pití neslazených nápojů**, Barbora Broskova, Dětská skupina a soukromá ZŠ Fazole v Písku.
* **Využití zdravých Equa lahví, které zajišťují zvýšení hygieny a individuální kontrolu pitného režimu u dětí. Zjednodušení manipulace při přenosu nápojů na školní zahradu a umožnění pití dětem i při pobytu venku,** MŠ Paskov, Olga Golasová, pedagog.

17:00   Závěrečné shrnutí výstupů konference