

ZDRAVÁ VÝŽIVA DO MATEŘSKÝCH ŠKOL

Fit, zdraví, výživa®

Jana Kolrusová

27.11.2017



Fit, zdraví, výživa ®

Specializujeme se na přednáškovou, lektorskou činnost v oblasti zdravého stravování a zdravého životního stylu. Pomáháme sestavovat vyvážené jídelníčky v MŠ.

Specializujeme se:

- Děti v předškolním a školním věku.
- Aktivně sportující děti a dospělí.
- Při onemocnění diabetu typu 1, 2 , problematiky cholesterolu, hypertenze atd.
- Aktivně se podílíme na přednáškách pro veřejnost.
- Výukové programy pro MŠ, ZŠ ,VŠ.



Fit, zdraví, výživa ®

Spolupracujeme:

- MŠ Okrouhlo Praha
- **Montessori Na cestě Pardubice**
- **ZŠ v Pohybu**
- **Universita Pardubice**
- Krajská knihovna Pardubice
- **EUC Klinika Přelouč**
- **eVito medical**
- Judo Pardubice
- **HC Dynamo Pardubice**
- Dámské fitness Skuteč
- Spinningové centrum Golčův Jeníkov
- FitRevolution EMS Pardubice
- Malaya centrum jógy Pardubice
- Multisport Praha
- Jóga Marga Chrudim
- TopFit Přelouč
- Zámecké knihkupectví Choceň

Projekt luštěniny: MŠ Okrouhlo Praha

duben 2017

MŠ Okrouhlo zadala požadavek na téma Luštěniny v rozsahu 1,5 hodiny.

Realizace :

- 5 minut zahřívací jógy.
- Pohádka: „Jak šel hrášek ke sluníčku“.
- Ochutnávka 3 pokrmů z luštěnin(cizrnový zámecký perník, jemná čočková pomazánka s vejcem, cizrnová pomazánka)
- Soutěž o nejchutnější recept.
- Spontánní povídání s dotazy dětí o zdravém stravování.



Projekt luštěniny: MŠ Okrouhlo Praha

duben 2017



Jídelníčky

MŠ Montessori Na cestě

Pardubice

2016-2017



jídelní lístek

28.11. - 02.12. 2016

pondělí

- ovocná miska s bílým jogurtem, ořechy a javorovým sirupem
- cibulová(13,16,19)
- jáhlová polenta s zeleninou a žampiony, dušené sladkokyselé zeli, vařený list
- kukuřičný křehký plátek, máslo, eidam, salát z červené řepy s jablkem

úterý

- polentová kaše s ovocem
- dýňová se zázvorem(1,2,3)
- pečená vepřová plec, dušený špenát, bramborový knedlík(1,3)
- kváskový žitný chléb, tvaroh s nastouhanou mrkví a ředkví vodnice

středa

- knackerbrot s pomazánkovým máslem, klíčky mungo, lodičky papriky
- hrachová krémová(5,10,13,14,16)
- grilovaná rýže, rybí karbenátek, restovaný celer s kedlubnou, strouhaná řed
- rohlík, máslo, šípková marmeláda, jablko

čtvrtek

- pistáciový pudink s ovesnými piškoty, hruška
- falešná rybí s opečenou houskou(1,2,3,5)
- krůtí guláš s hráškem, těstoviny(1,5)
- pomazánka z červené čočky, chléb dr.Popov, rajčatový salát s olivovým olejem

pátek

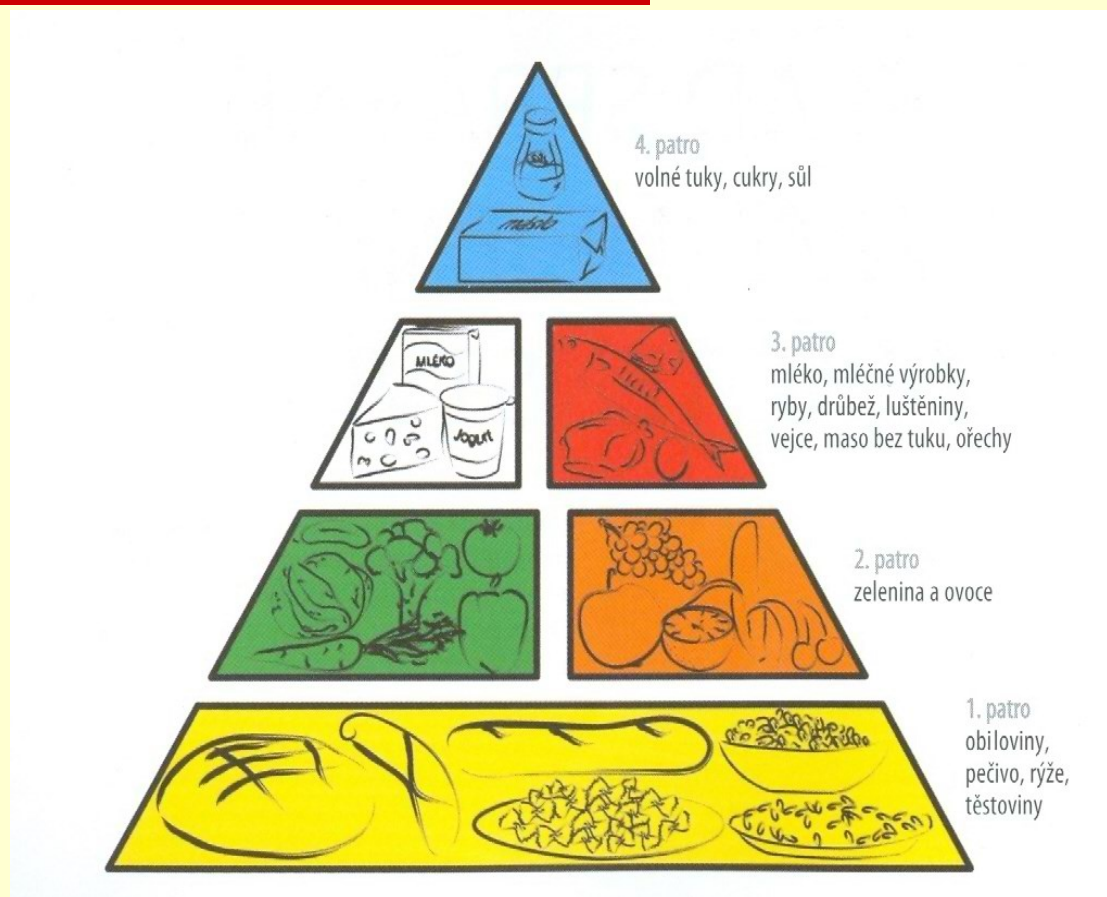
- lívance zapečené s tvarohem a rozinkami, špaldová káva z ovesného mléka
- žampionová s nudlemi(5,13,14,16)
- batátová kaše, restovaná zelenina s chuceným tofu, salát z kysaného zeli
- tuňáková pomazánka, selský rohlík, ledový salát

Podzim na talíři: MŠ Klubíčko Pardubice

září 2017



Základ výukových programů



Témata výukových programů

Témata výukových programů mohou být dle individuálních požadavků MŠ a nebo vycházejí z **výživové pyramidy**.
A celoročního stravování, kde může být zmíněno i stravování podle tradiční čínské medicíny.



Období podzimu (září – listopad)

- 1.blok – téma: **Mléko (kravské, rostlinná mléka)**
praktická část: výroba kokosového mléka s čokoládou
 - 2.blok – téma: **Mléčné výrobky**
praktická část: ovocné smoothie, domácí přibináček
 - 3.blok – téma: **Brambory**
praktická část: pečené batáty s rozmarýnem,
 - 4.blok – téma: **Tuky**
praktická část: avokádová pomazánka se slunečnicovým semínkem
 - 5.blok – téma: **Cukry**
praktická část: jednoduchý pokus?
 - 6.blok – téma: **Ořechy**
praktická část: domácí neslazené musli s ořechy
-

Období zimy (prosinec – únor)

7.blok – téma: **Maso**

8.blok – téma: **Vejce (opakování maso, návaznost na bílkoviny)**

praktická část: vajíčková pomazánka s petrželkou

9.blok – téma: **Luštěniny (opakování maso, vejce, návaznost na bílkoviny)**

praktická část: cizrnový zámecký perník

10.blok – téma: **Sůl**

praktická část: jednoduchý pokus?

11.blok – téma: **Těstoviny**

praktická část: těstovinový salát s jemným dipem a zeleninou

12.blok – téma: **Rýže**

praktická část: rýžové kokosky s meruňkami

13.blok – téma: **Sušené ovoce**

praktická část: nepečené sladkosti z datlí, meruněk, sezamu

Období jara (březen – duben)

14.blok – téma: **Obiloviny**

praktická část: zeleninová quinoa s ořechy

15.blok – téma: **Pečivo**

praktická část: celozrnný vločkový chléb

16.blok – téma: **Zelenina**

praktická část: mrkvová pomazánka, knackerbrot

17.blok – téma: **Semínka (opakování tuků)**

praktická část: krackery se lněným semínkem

18.blok – téma: **Klíčky**

praktická část: zeleninový salát s bulgurem a klíčky mungo

Období léta (květen – červen)

19.blok – téma: **Ovoce**

praktická část: ovocný salát se sedmikráskami, chia semínka a lněný olej

20.blok – téma: **Ryby**

praktická část: rybí rizoto



Pilotní projekt v ZŠ v Pohybu Pardubice

Intenzivní výuka (10 měsíců) dětí v ZŠ v Pohybu

- Každý měsíc 1 hodina teoretická výuka.
 - 1x 2 měsíce 1 hodina praktické výuky.
 - Tvorba vlastní kuchařky s recepty.
 - Tvorba vlastních pracovních listů.
 - Přednáškové bloky pro rodiče z oblasti zdravé výživy.
-

Pilotní projekt v ZŠ v Pohybu Pardubice



Pilotní projekt ZŠ v Pohybu Pardubice

Jablečná nutela

Od: Jana Kolrusová
Počet porcí: 1

Doba přípravy: 20 minut
Doba vaření: 10 minut

Suroviny

množství (1 kg)
Loupných jablek

1 tabulka
Čokoláda na vaření

5 líc (10 g)
Holandské kakao

2 líc (14 g)
Třtinová melasa

Objem (100 ml)
Voda



Výživové hodnoty: na 2 chleby

Energie : 940 KJ
Sacharidy : 72,1 g
Tuky : 3 g
Bílkoviny : 0,8 g
Vláknina: 1,06g
Vápník : 9,04mg
Vitamin C: 4,65mg



Fit, zdraví, výživa* Entrées | 1
Jana Kolrusová
jana.kolrusova@fitforlive.cz
www.fitforlive.cz

Křehké kokosky

Od: Jana Kolrusová
Počet porcí: 1

Doba přípravy: 20 minut

Suroviny

Množství (1 šálek)
Strouhaný kokos

Množství (1/4 šálku)
Kešu ořechy

Množství (2 líce)
Vody

Množství (1 líc)
Medu

Na ozdobení
Kušovnice
Hořká rozehřátá čokoláda

Postup přípravy:

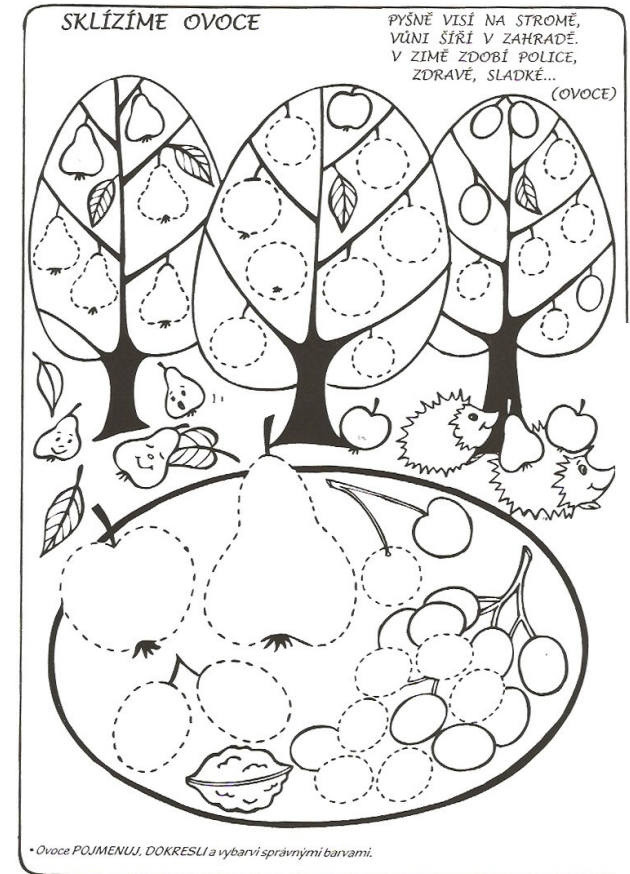
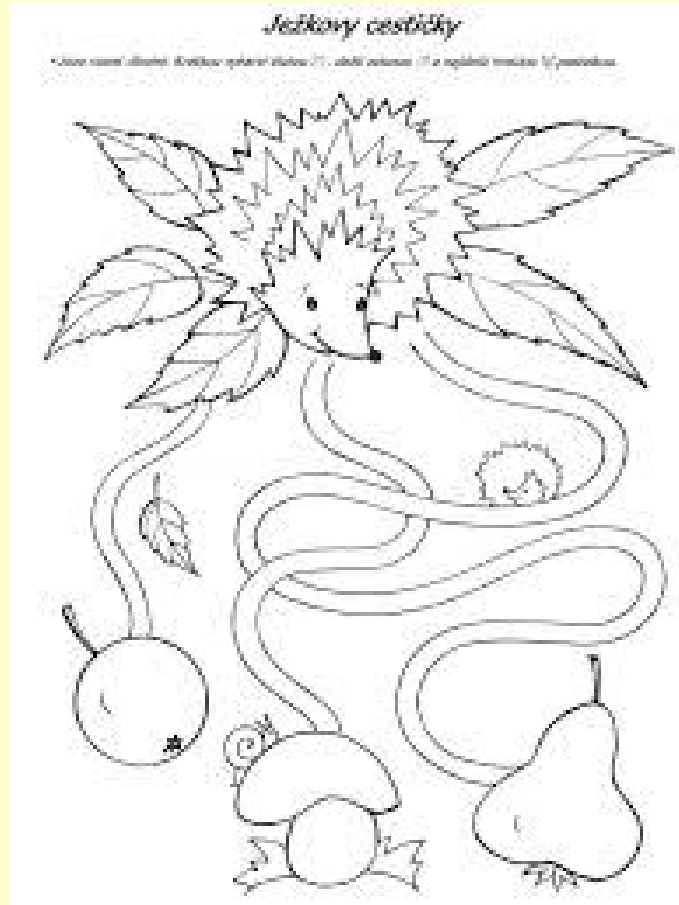
- 1: Kokos a kešu ořechy dejte do mixéru, přidejte vodu.
- 2: Dále přidáme lžici medu a vše umixujeme.
- 3: Směs by měla být malinko hustší. Pokud je hodně hustá, klidně přidejte ještě trochu vody.
- 4: Z hotové směsi vytváříme bochánky. Do nich vmáčkáme kušovnici a polejeme rozehřátou hořkou čokoládou.



Fit, zdraví, výživa* Entrées | 2
Jana Kolrusová
jana.kolrusova@fitforlive.cz
www.fitforlive.cz



Pilotní projekt ZŠ v Pohybu Pardubice



Proč výukové programy – Fit, zdraví, výživa?

Individuální přístup výuky podle požadavků MŠ.

Dlouholeté zkušenosti z oblasti zdravé výživy dětí a mládeže.

Výukové programy, které jsou hravé, soutěživé a pro děti zajímavé.

Délka výuky a její rozsah je podle možností MŠ.

Výuka je doplněna i o praktické části.

Přednášky pro rodiče.



Fit, zdraví, výživa®

Jana Kolrusová

kancelář: Nám. Čs. Legií 500, 530 02, Pardubice

mobil: 777 305 857

e- mail:jana.kolrusova@fitforlive.cz

www.fitforlive.cz



**DĚKUJI ZA VAŠI
POZORNOST 😊**
