



Môj týždeň s ovocím a zeleninou pravidlá súťaže /pre žiakov/

Milý žiak, milá žiačka,

v rámci programu Školské ovocie bude v dňoch 13.11. - 20.11. prebiehať na tvojej škole súťaž. Od svojho učiteľa si dostal súťažný hárok. Tvojou úlohou bude počas 7 dní sledovať a značiť si ovocie a zeleninu, ktorú skonzumuješ. Je to veľmi jednoduché: vždy, keď zješ ovocie alebo zeleninu, vlepíš nálepku.

Počíta sa ovocie, čerstvá, ale aj tepelne spracovaná zelenina, napr. zelenina v polievke, ovocné pyré alebo neprisladené sušené ovocie. Počíta sa aj 100 % ovocný alebo zeleninový džús. Limonáda s pridaným cukrom nie.

Nenašiel si nálepku ovocia alebo zeleniny, ktorú potrebuješ? Nevadí, nakreslí si vlastnú.

Zznač poctivo každú zjedenú porciu. Dobíjaš si „vitamínovú“ baterku.

Každý súťažný deň je potrebné zjesť a vyznačiť minimálne jednu porciu ovocia alebo jednu porciu zeleniny. Hárok s prázdnyim riadkom bude zo súťaže vyradený.

Pozor! Bruško ťa môže rozbolieť aj z prejedania sa zdravým jedlom. Všetko s mierou. Nesúťažíme o to, kto má najviac druhov alebo najviac gramov. Do zlosovania postupuje každý, kto si poctivo a čestne svoj sledovací týždeň dokončí a hárok odovzdá.

Pred odovzdaním hároku označ smajlíkom, ako sa ti darilo. Hárok bez nalepeného smajlíka zo súťaže vypadáva.

V školskom zlosovaní hráš o:

