PŮL TALÍŘE HRAVĚ

Výživa a moderní zemědělství (8. - 9. třída ZŠ & SŠ)

Také věříte, že zdravé stravování je otázka zvyku?

Využijte nabídku exkurzí zdarma na farmě, díky nimž si vaši žáci a studenti vypěstují k zelenině a ovoci zdravý vztah!

- Na vlastní oči uvidí, ucítí a ochutnají čerstvé plody.
- Vydají se na průzkum moderního zemědělství.
- Odnesou si skvělé zážitky i drobné dárky.

Ale hlavně se seznámí **s Půl talířem** – jednoduchým trikem pro vyvážená jídla, který jen tak nezapomenou.

Program exkurze

Délka: cca 90 minut

Proč je důležité jíst zeleninu a ovoce?
Po přivítání v kinosále studenty seznámíme s naší filozofií: Proč se jako pěstitelé rajčat věnujeme edukaci o výživě a jak můžeme ovlivnit zdraví české populace? Zhlédnou krátký film Čmeláci Roadshow, který ukazuje moderní metody pěstování zeleniny, a promo spot Půl talíře, který vysvětlí, proč je půlka talíře věnována zelenině a ovoci. Následně otevřeme diskuzi o jejich vlastních stravovacích návycích.

Jak se rozhodují, co budou jíst? Přemýšlí nad tím, co kupují? Kdo si už sám vaří, kdo si chystá svačiny? Nebo u nich vyhrává fast food? Hledají recepty na TikToku a reels? Co je inspiruje? Mluvíme i o dietních trendech, rostoucí obezitě a civilizačních nemocech. Cílem není někoho poučovat nebo mu něco zakazovat, ale ukázat, že změna nemusí být složitá. Nejde o zákazy nebo extrémní diety – stačí si na talíř dát více zeleniny a ovoce. Malý krok, který může mít velký dopad.

Jak se pěstuje zelenina, kterou máme na talíři?
Studenti se projdou edukační expozicí a zjistí, jak se rostliny chrání před škůdci bez použití pesticidů. Pod mikroskopem si prohlédnou biologickou ochranu v praxi. Podívají se na živý čmelín a dozvědí se, proč jsou čmeláci nepostradatelní pro opylování. Vysvětlíme si také, jak pěstování zeleniny ovlivňuje životní prostředí – kolik vody spotřebuje, jakou má uhlíkovou stopu a jak si Česká republika stojí v produkci zeleniny ve srovnání s ostatními evropskými zeměmi. Na závěr si mohou vyzkoušet rozšířenou realitu, kde rajčata a okurky doslova „ožijí“ a samy se představí.

Víte, že...

Moderní pěstování zeleniny v praxi
Před vstupem do ukázkového demo skleníku si studenti oblečou ochranné pláště a podívají se, jak vypadá pěstování zeleniny v nejmodernějších podmínkách. Zaměříme se na hydroponické pěstování, které umožňuje pěstovat rajčata bez půdy a s minimální spotřebou vody. Studenti zjistí, proč hydroponie šetří zdroje, jak se ve skleníku kontrolují živiny a jaký vliv mají podmínky jako teplota a světlo na růst rostlin. Studenti také nahlédnou do každodenní práce na farmě – od monitorování zdraví rostlin až po sklizeň, kterou musí provádět ručně i v technologicky pokročilém skleníku.

Pěstování potravin dnes není jen o manuální práci – je to věda, technologie a byznys. Studenti zjistí, jaké profese se podílejí na chodu skleníku – od agronomů, specialistů na biologickou ochranu a pěstitele až po techniky, manažery produkce, obchodu a marketingu. Moderní farmy potřebují nejen odborníky na rostliny, ale i specialisty na data, udržitelný rozvoj a inovace. Program zakončí ochutnávka čerstvě sklizených cherry rajčat.

Zábava a vzdělávání na doma
Každý účastník si může odnést informační materiály, potištěnou papírovou tašku a bude si moci pořídit fotku v kostýmu rajčete nebo okurky.

Organizační informace pro školy
Po celou dobu jsou k dispozici toalety, pitná voda a bezpečné prostředí. Program probíhá ve vnitřních prostorách farmy a je plně přizpůsoben věkové skupině studentů. **Exkurze je zdarma**, je však nutná rezervace termínu. Pro školní autobusy je k dispozici vyhrazené parkoviště přímo u farmy.

Nezapomeňte na návštěvu farmářské prodejny!
Po ukončení programu je možné navštívit farmářskou prodejnu, kde si žáci, studenti i pedagogové mohou zakoupit čerstvou zeleninu přímo z farmy.

Adresa:
Farma Bezdínek
K Bezdínku 1515
735 53 Dolní Lutyně

Rezervace:
www.farmabezdinek.cz/exkurze/
info@farmabezdinek.cz
+420 702 153 552

Spolufinancováno Evropskou unií

Společnost pro výživu doporučuje v rámci Výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce včetně ořechů se zřetelem k přívodu ochranných látek, významných v prevenci nádorových a kardiovaskulárních onemocnění, ale též ve vztahu ke snižování přívodu energie a zvýšení obsahu vlákniny ve stravě. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však názory a stanovisky autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro výzkum (REA). Evropská unie ani orgán poskytující podporu za ně nenesou odpovědnost.