

**NUTRIKID®**

2.helyezett:

Koncz Dezső Általános Iskola, Diákotthon és Gyermekotthon,  
Zalaszentgrót  
RaKonczátlanok csapata

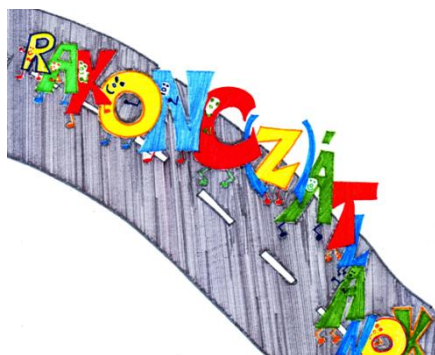
A zalaszentgróti **RaKonczátlanok csapat**, mely a második díjat nyerte, Kocog a sul! programjáról korábban már az Ötlebörzében is beszámoltunk. A program hagyományokra tekint vissza: minden hétfőn a nagyszünetben együtt fut tanár és diák 15-20 percben az iskola körül. Nagy élmény ez az értelmileg és tanulásban akadályozott tanulók körében: szívesen futnak együtt tanáraikkal, nevelőikkel.

Az egészségnapon a bemelegítést és a futást közös tízórai követi majd, melyet a friss levegőn fogyasztanak el a nebulók és az oktatók. A tízórait követően az osztályok nekilátnak, hogy a kapott receptek alapján salátát és desszertet készítsenek az ebéd mellé.

A sürgés-forgás közepette a program célja – a közös főzésen túl – az is, hogy megtapasztalják, melyik ételféleség az, mely elfogyasztása után hamar megéheznek, fáradékonyabbak lesznek, és melyik az, amelyik megtölti őket energiával.

Ebéd után előadást hallgatnak a diákok arról, hogy miért veszélyes az elhízás, a kevés mozgás: közben megméri a testsúlyt és a vércukorszintet. Az uzsonnához maguk törik a diót, facsarják a narancsot a kisdíákok, majd aerobiccal melegítenek be a **'Színek versenyére'**.

A program zárásaként több csapat mérkőzik meg egymással játékos sorverseny keretei közt: pl. karikában ülve labda átadogatása egyik számból a másikba, alma tányérra tétele, majd összeszedése.



**EGÉSZSÉGNAP**  
**2011. MÁJUS 18.**  
**8:00 ZENÉS ÉBRESZTŐ**  
**8:30 KOCOGA SULI!**  
**9:00 TERÜLJ, TERÜLJ ASZTALKÁMI!**  
**10:00 FŐZZÜNK!**  
**12:00 EBÉD**  
**13:00 LEGYÉL BATOR!**  
**15:00 SZÍNEK VERSENYE**  
**ELŐTE: AEROBIK**  
 Gyerekek és Felröttek!  
 Szeretettel és mozgással  
 várunk Benneteket: **RAKONCZÁTLANOK**

TERÜLJ, TERÜLJ ASZTALKÁMI!

Az iskola udvarán minden osztálycsoport megkeresi a számára kijelölt helyet és megvizsgálják az odafelejtett ételféleségeket – gyümölcsök, joghurtok, csokoládé, müzli szelet, hűté, kakas csiga, szendvics, évszínnyel.

Minden tanuló választ egy ételféleséget és/vagy halféleséget önmaga számára. Ezt fogja elfogyasztani. A választás alapján kétféle csoportra bontják az osztály: egészséges vagy egészségtelen ételt/italt választott – e a tanuló. Ennek megítélésében segítségére lesz egy RaKonczátlan és a csoport osztályfőnöke.

Választásától függetlenül azt az ételt kell elfogyasztania, amit választott.

Cél: egészséges – egészségtelen fogalmának tudatosítása, tapasztalják meg a tanuló, hogy melyik az az ételféleség, amely elfogyasztása után hamar megéheznek, fáradékonyabbak lesznek vagy táln tele lesznek energiával.