****

**Co je JÍM FEST?**

**JÍM** odkazuje na sloveso „jíst“ a zároveň nese poselství výživy a zdravého životního stylu. **FEST** je ostravský výraz pro „pořádně“ nebo „dostatečně“. Projekt si klade za cíl podpořit podnikavost, kreativitu a iniciativu mladých lidí. Vznikl na Střední zdravotnické škole a Vyšší odborné škole zdravotnické Ostrava pod vedením Mgr. Libuše Jakubičkové a Mgr. Kamily Bajcarové ve spolupráci s Národním muzeem zemědělství ČR.

**Podnikavost v praxi**

Projekt JÍM FEST propojuje studenty se skutečnými výzvami a reálnými situacemi, které rozvíjejí jejich dovednosti. Zaměřuje se na:

* **Projektovou výuku**, která studentům umožňuje samostatně řešit reálné problémy.
* **Simulaci podnikání** formou workshopů a spoluprací s firmami.
* **Praktické zkušenosti** prostřednictvím stáží, návštěv firem a konzultací s odborníky.
* **Soutěže a workshopy**, které studenty motivují k rozvíjení vlastních nápadů.

**První aktivita: Teen Food**

Projekt zahájil svou činnost programem **Teen Food**, který se zaměřuje na edukaci žáků středních škol v oblasti výživy. Studenti oboru Diplomovaný nutriční terapeut pod vedením odborných pedagogů připravili interaktivní aktivity pro své vrstevníky. Mezi ně patří například:

* **Poznávání potravin a nápojů** podle čichu a nutričních hodnot.
* **Sestavení pokrmů** pomocí smyslů (např. slepý, hluchý nebo němý účastník).
* **Umístění orgánů** na lidské tělo s vysvětlením jejich funkcí.
* **Hravé vzdělávání** o bylinkách nebo sestavování zdravých chlebíčků a odhadu velikosti porce daného pokrmu.

Cílem je nejen rozšířit povědomí o zdravém životním stylu, ale také ukázat praktické dovednosti spojené s výživou zábavnou formou. Program trvá 90–120 minut a je určen pro maximálně 40 žáků.

**Plány do budoucna**

Projekt JÍM FEST připravuje další inspirativní aktivity, mezi něž patří:

* **Influ glow-up**: analýza stravovacích návyků influencerů a návrhy na jejich vylepšení.
* **Hra zdravý talíř**: vysvětlení principů zdravé výživy a jejího dopadu na život.
* **Cesta ke zdraví**: diskuse o poruchách příjmu potravy, jejich příčinách a prevenci.
* **Sumo výzva**: aktivity v oblecích simulujících obezitu, které ukazují výzvy spojené s nadváhou a důležitost zdravého životního stylu.

**NUTRIFEST**

Velmi významnou akcí bude vůbec první studentská konference diplomovaných specialistů Vyšších odborných škol v oboru nutriční terapie. Za podpory vyučujících se ji samostatně ujmou studenti VOŠZ. Budou dbát na organizaci, aktivity, workshopy, prezentace a propagaci. Konference nese příhodný název NutriFest, vystoupí samotní studenti, jak stávající, tak také absolventi, kteří představí své nynější podnikání a ukážou studentům cesty, jak dále po škole… Konferenci také otevřou významní hosté z řad lékařů, tím se publikum dozví rovněž aktuální novinky v oblasti nutriční péče. Konference je plánována na Jaro 2025.

**Proč JÍM FEST?**

Projekt reaguje na potřebu posílit podnikavost a zdravé návyky mezi mladými lidmi. Ostrava se v posledních letech zaměřuje na podporu iniciativ, které zvyšují kreativitu a aktivitu mladé generace. JÍM FEST je důkazem, že propojení teorie s praxí má smysl. Podpora studentů v jejich osobním i profesním rozvoji přináší užitek nejen jim, ale celé společnosti.

Projekt JÍM FEST je více než jen výuka – je to cesta k větší samostatnosti, kreativitě a zdraví mladých lidí. 💙













