



# Bryndza



*A niečo z nášho kraja... :)*

*Bryndza je typický slovenský výrobok s dlhou tradíciou, vyrábaný s ovčieho mlieka.*

*Vyrábajú ju väčšinou len v regiónoch, kde je rozšírený chov oviec. Horná Nitra k takýmto typickým oblastiam nepatrí, no*

*napriek tomu zopár agropodnikateľov ich predsa len má. To je prípad aj spoločnosti Čierna hora vo Valaskej Belej.*

*Ovce máme už dlhé roky, ale bryndzu a zopár ďalších výrobkov z ovčieho mlieka vyrábame intenzívne len rok. A úspešne. Naša bryndza bola vyhlásená za najlepšiu.*



## ZŠ Valaská Belá

ZŠ Valaská Belá 242  
972 28, Valaská Belá  
Telefón: 046/5458115  
Fax: 046/5458115



[zsvalbel@gmail.com](mailto:zsvalbel@gmail.com)

SLOVAKIA

COMENIUS PROJECT  
TODAY'S CHILD,  
TOMORROW'S ENTREPRENEUR

# Jem zdravo - žijem

## Eat healthy - live healthy

Náš školský projekt Vám ponúka možnosti pre Váš správny životný štýl.



*pomôže nám v tom šport,  
ovocie a zelenina.“*

COMENIUS PROJECT  
TODAY'S CHILD,  
TOMORROW'S ENTREPRENEUR

*AKO BYŤ FIT*

Jedzte raňajky ako kráľ,



obed ako princ



a večeru ako chudák



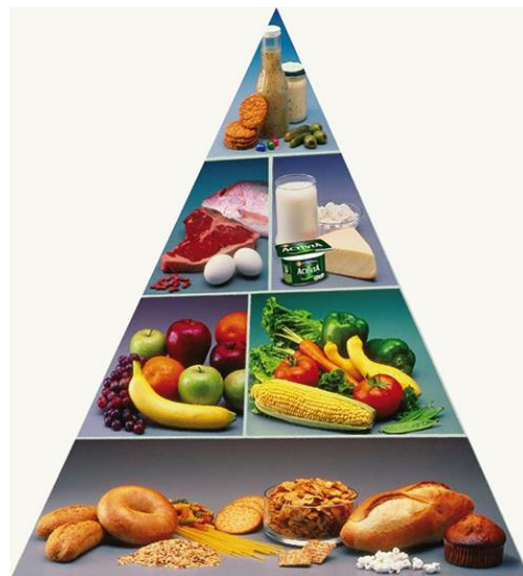
Ak zjete 80% denných kalórií pred 14:00 hodinou, budete sa cítiť lepšie a nepriberiete.



COMENIUS PROJECT  
*TODAY'S CHILD,  
TOMORROW'S ENTREPRENEUR.*

## Suroviny na prípravu zeleninového šalátu:

- hlávkový šalát
- reďkovky
- topinambury
- acidofilné mlieko
- cesnak
- strúhané orechy



COMENIUS PROJECT  
*TODAY'S CHILD,  
TOMORROW'S ENTREPRENEUR.*

Jediný spôsob, ako byť zdravý, je jesť, čo nechceš, piť, čo nemá rád a robiť, čo sa ti nepáči.

Kto ma mrkvu rád, ten ma dobrý zrak.

Školské mlieko je to naj, tak mi prosím trochu daj!

Pijem zdravú vodu nápoj z vodovodu.

Mlieko základ života.

Keď budeš jesť zdravo, všetko pôjde hravo.

Dobré ryby, dobré kosti.

Kto chce dlho žiť, má len vodu piť.



# Sheep cheese



**ZŠ Valaská Belá**

ZŠ Valaská Belá 242  
972 28, Valaská Belá  
Telefón: 046/5458115  
Fax: 046/5458115



[zsvabel@gmail.com](mailto:zsvabel@gmail.com)

SLOVAKIA

COMENIUS PROJECT  
**TODAY'S CHILD,  
TOMORROW'S ENTREPRENEUR.**

And some of our region.... ☺

Sheep cheese is typical Slovak product with a long tradition, made from sheep's milk. Sheep cheese produced mostly in regions where it is widespread sheep. Horná Nitra to such typical areas not covered, but despite a few agri-entrepreneurs still have them. It is also an example of Čierna Hora in Valaská Belá. Sheep have for many years, but few sheep cheese and other products made from sheep's milk as intense year. A successfully. Our sheep cheese has been voted the best.



**Eat  
healthy -  
live  
healthy**

Our school project offers opportunities to correct your lifestyle.



*" Be healthy, for us it will not be a slog, help us in this sport, fruits and vegetables."*

COMENIUS PROJECT  
**TODAY'S CHILD,  
TOMORROW'S ENTREPRENEUR.**

# How to be fit

Eat breakfast like a king,



lunch like a prince



and dinner as poor



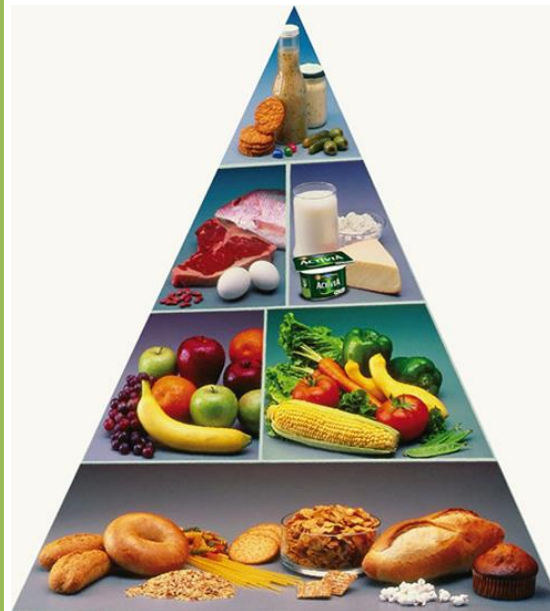
If you eat 80% of daily calories before 14:00 hours, you will feel better and gaining weight.



COMENIUS PROJECT  
TODAY'S CHILD,  
TOMORROW'S ENTREPRENEUR

## Materials in the preparation of vegetable salad

Lettuce,  
radishes,  
artichokes,  
curdled milk,  
garlic, grated nuts.



COMENIUS PROJECT  
TODAY'S CHILD,  
TOMORROW'S ENTREPRENEUR

The only way to be healthy is to eat what you want, drink what you do not like and do what you do not like.

Who carrots likes, who have good eyesight.

School milk is the most, so give me a little!

I drink healthy drink water from the tap.

When you eat healthy, everything goes easily.

Good fish, good bones.

Who wants to live a long time, the only water to drink.