



ŠKOLSKI PROJEKT, U OKVIRU NACIONALNOG PROJEKTA

Tjedan školskog doručka 2022. –
tema: „3,2,1 kreni!”

1. Probudi svoj um! Doručkom možemo osigurati bolju koncentraciju, pamćenje i dobro raspoloženje. Istražite koji doručak mozak hrani, a koji mu teškoće radi. Pošaljite nam barem jedan prijedlog doručka koji ste osmislili u školi za koji smatrate da će najbolje nahraniti dječje mozgove.

2. Pokreni se! Proučite što jedu sportaši za doručak i zašto biraju baš tu hranu. Jedu li isto kada treniraju i kada imaju natjecanje? Pozovite nekog sportaša ili učitelja tjelesne i zdravstvene kulture da s vama podijeli svoje iskustvo vezano uz prehranu i tjelesnu aktivnost. Fotografirajte aktivnosti i pošaljite nam kratki izvještaj kako je bilo.

3. Prouči doručak! Igrajte se detektiva. Odaberite jedan tradicionalni doručak vašeg kraja i proučite što je sve bilo potrebno napraviti da on dođe na vaš stol. Slijedite put svake namirnice od polja do stola. Ne zaboravite nam poslati recept i zanimljivosti koje ste otkrili o porijeklu namirnica.

4. Pripremi doručak! Postanite kuhari/ce na jedan dan! Zajedno sa školskim kuharom/icom napravite svoj super doručak. Pazite da birate hranu koja će vam pomoći da imate dovoljno energije za učenje, rekreaciju i sve druge aktivnosti. Pošaljite nam svoj recept zajedno s fotografijama ili snimkama pripreme.

5. Potakni promjenu! Znete li da velik dio hrane bacimo iako bismo ga mogli iskoristiti? Proučite koja se hrana najviše baca u školi, a koja kod kuće? Smislite kako najbolje iskoristiti ostatke hrane. Pošaljite nam plan vaše škole za smanjenje prehrambenog otpada u kojem ćete navesti tri glavne aktivnosti koje ćete poduzeti u ovoj školskoj godini.

**1. PROBUDI
SVOJ
UM**



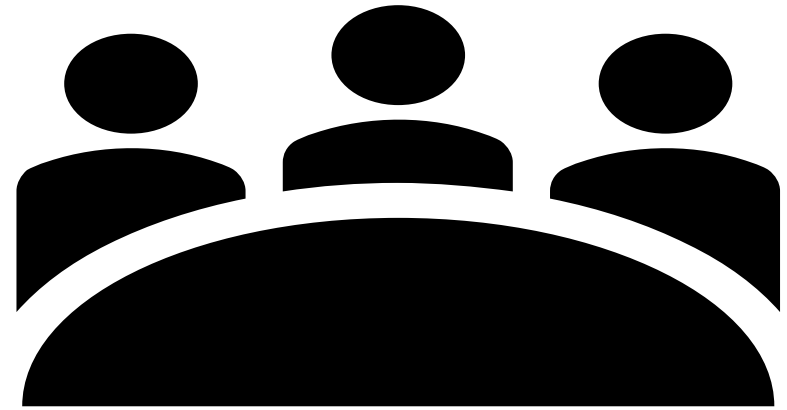
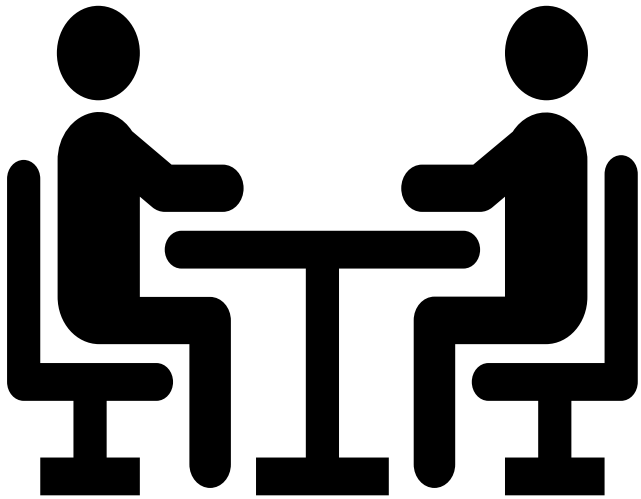
A close-up photograph of a dark wooden surface. On the right side, there are several slices of fresh green bell peppers and two halves of an avocado. The avocado halves show the bright green flesh and the large, dark brown pit. The bell pepper slices are cut lengthwise, revealing the internal structure and seeds. The text is overlaid on the left side of the image.

Probudi svoj um

5.r- Mateo K., Nikolina B., Ružica Č.,
Mario S., Mihael V., Frano I., Šimun K.

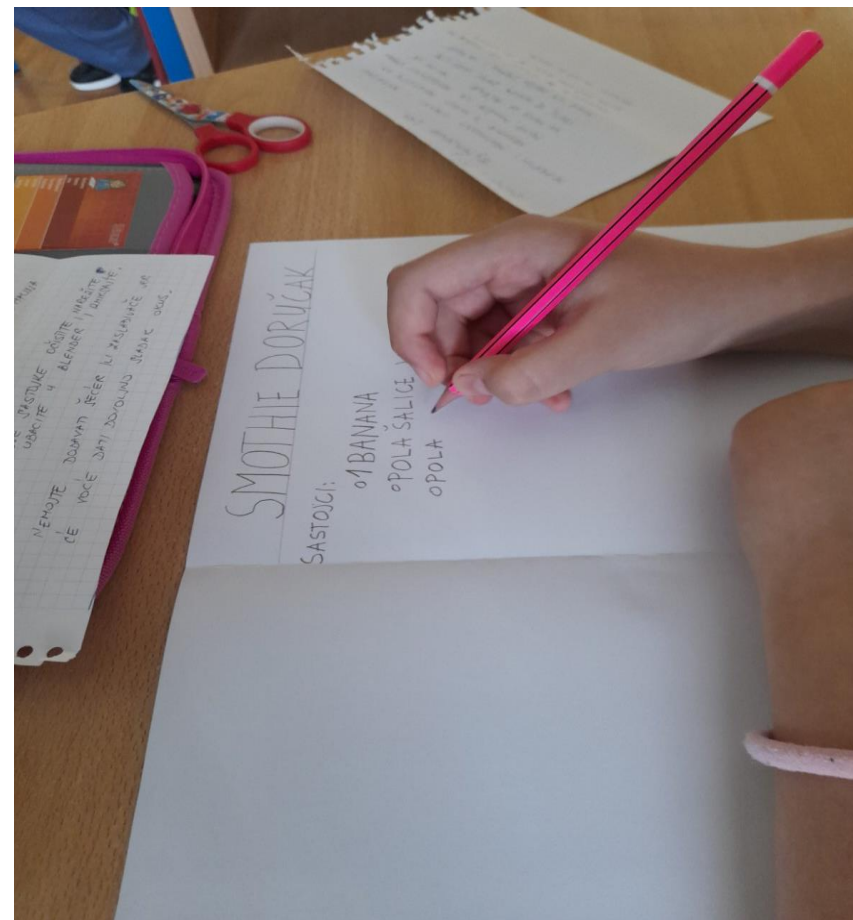
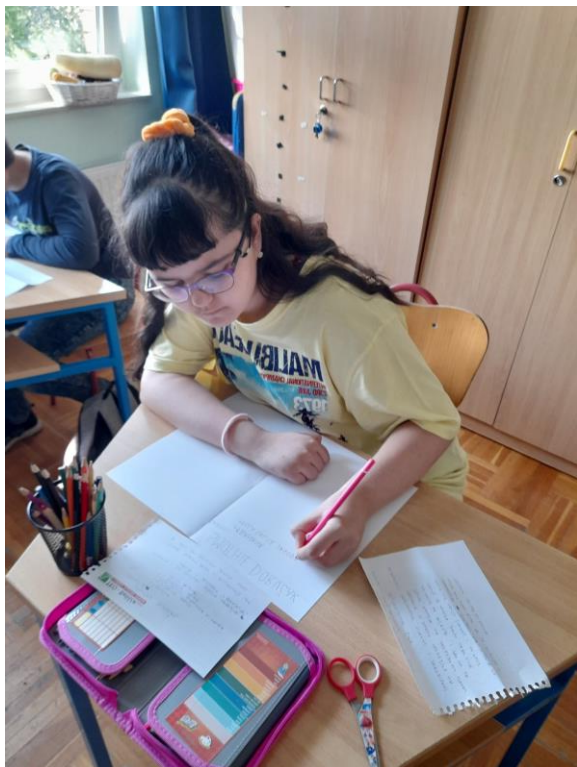
Naš proces u radu:

1. Razgovor (o doručku, o zdravim namirnicama,...)
2. Internet- traženje recepta i čitanje recepta
3. izrada kuharice- pREPISIVANJE recEPta i ukrašavanje kuharice



Sve naše aktivnosti:

PISANJE RECEPTA PO IZBORU UČENIKA



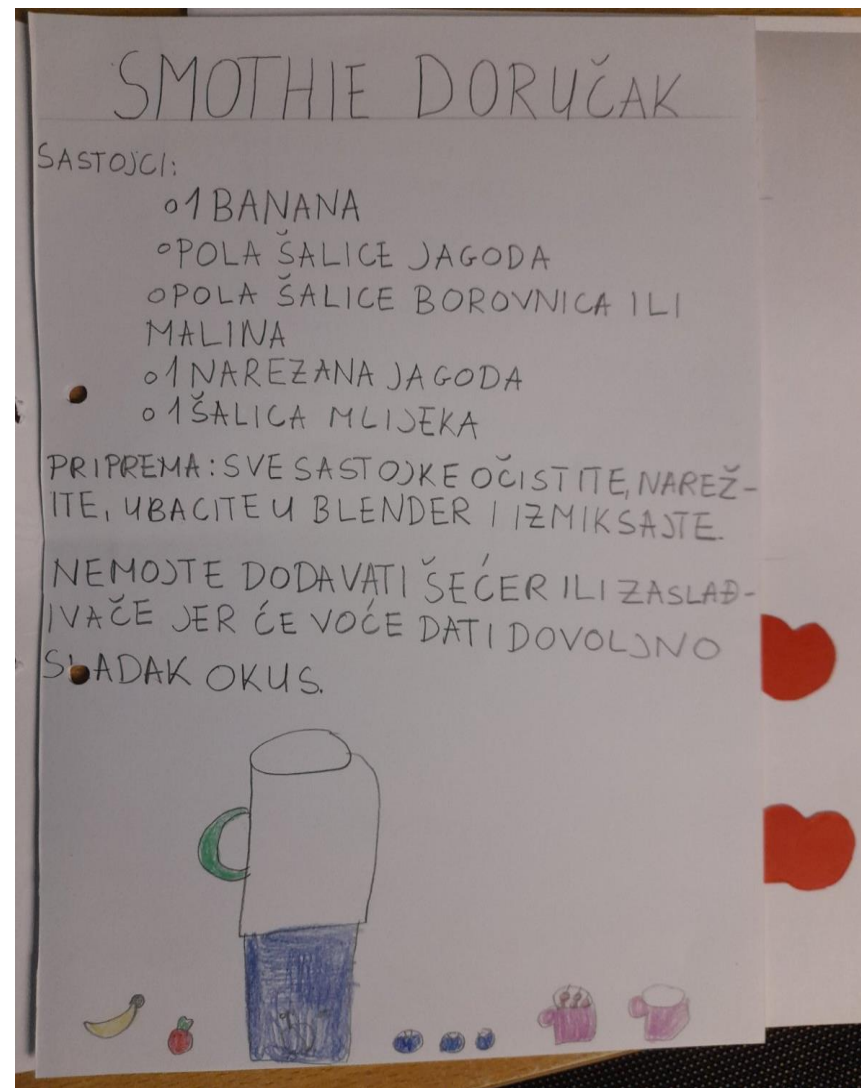
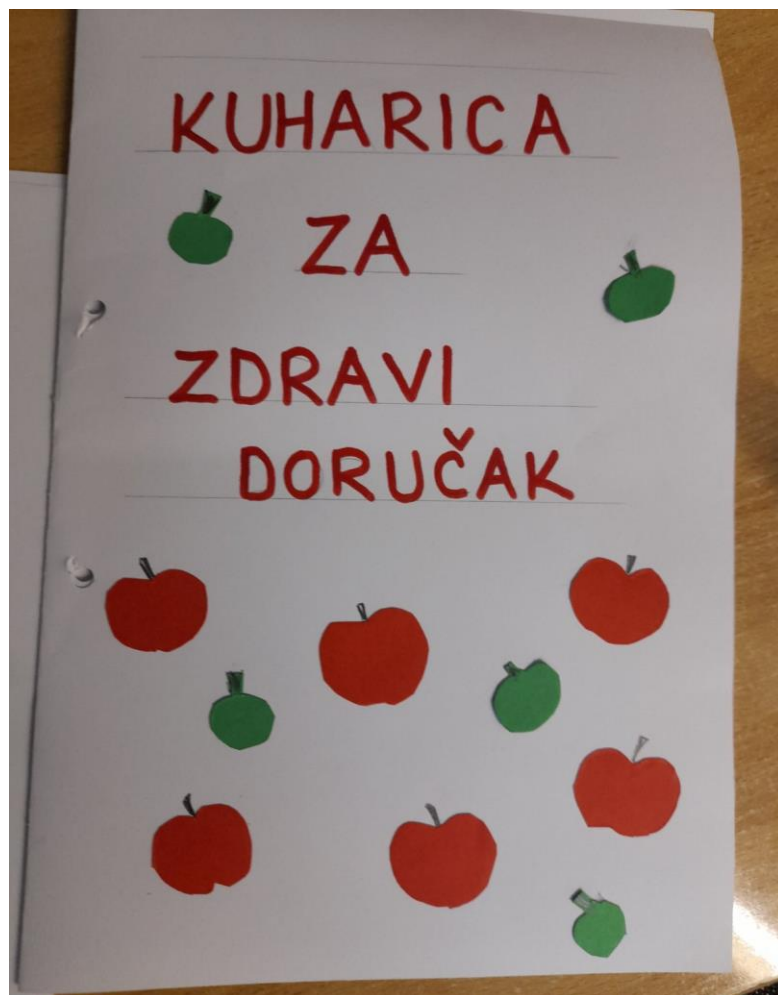
IZRADA VOĆA OD BOCKALICA (PIKA SLIKA)



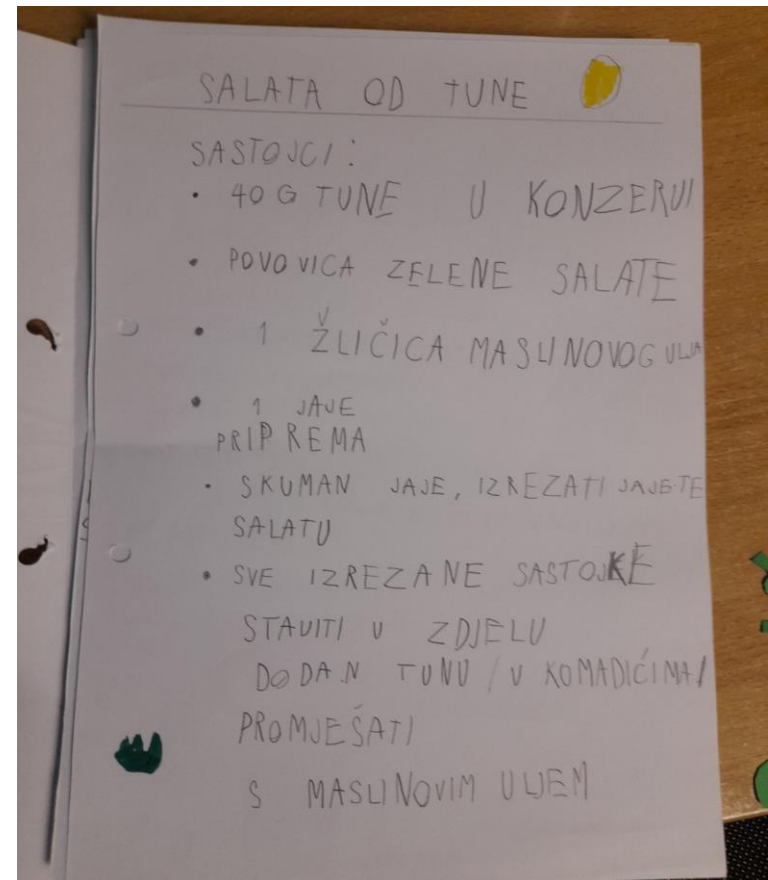
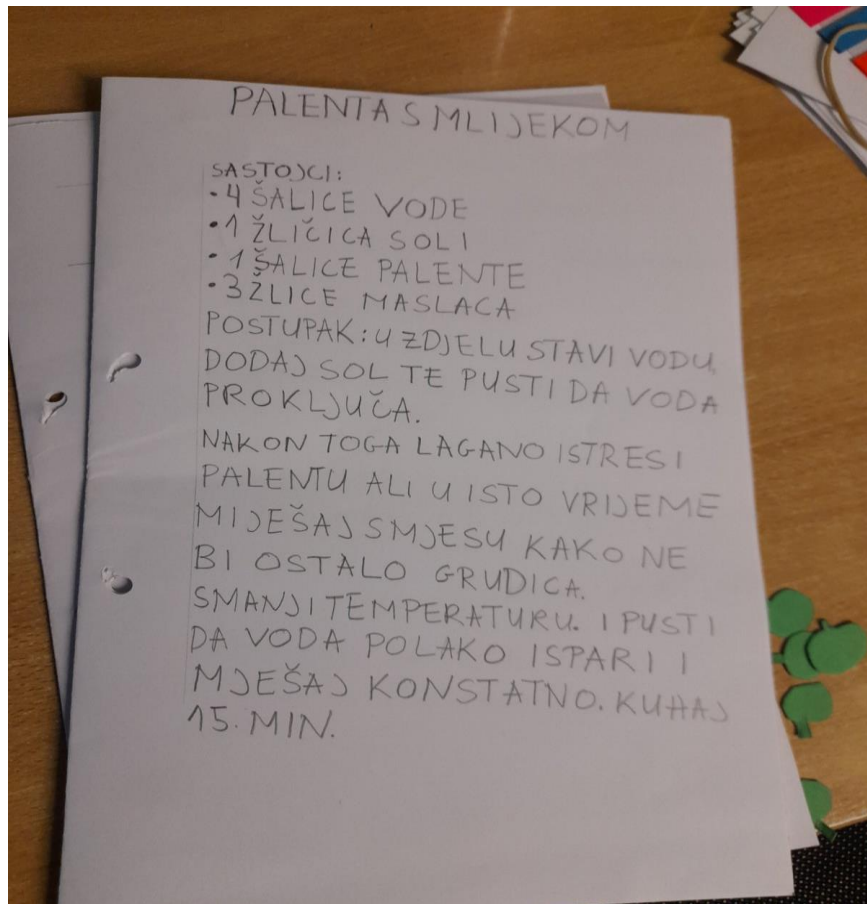
IZRADA VOĆA OD PLASTELINA



Naša kuharica



U KUHARICI SE NALAZI I RECEPT OBROKA KOJI SMO JELI...



2. POKRENI
SE!



ZDRAV DORUČAK

Centar za odgoj i obrazovanje
Ivan Štark

12. X 2022.

Gost predavač David Šain veslač
osvajatelj srebrne olimpijske medalje
dvostruki svjetski prvak
osvajatelj srebrne europske medalje

- U sklopu Školskog projekta „Zdravi doručak“ posjetio nas je proslavljeni osječki sportaš David Šain, koji je učenicima i učiteljima održao kratko predavanje o važnosti doručka, pravilne prehrane i o važnosti bavljenja sportom tj. sportskom rekreacijom





- Davida Šaina dočkala je i pozdravila ravnateljica Centra Maja Radoš Bučma



- Učenci i učitelji pozorno su slušali o važnosti pravilne prehrane, o pravilnom unosu zdravih nutrijenata i izbjegavanju loše hrane



- Proslavljeni olimpijac govorio je što je to ZDRAVI DORUČAK i koliko je važno jesti kada se trenira i bavi sportom tj. sportskom rekreacijom



- Učenci su tijekom izlaganja postavljali pitanja i govorili o svojim prehrambenim navikama

Na kraju predavanja zajednička fotka učenika, učitelja, asistenata , pomoćnika u nastavi i njegovateljica sa Davidom Šainom



3. PROUČI

DORUČAK





**TJEDAN ŠKOLSKOG
DORUČKA**

PROUČI DORUČAK



.....
(v doručka)

Biljnog / Životinjskog porijekla	Uzgojeno /	Siže / prerađeno	Sezonsko (za voće i povrće)	Još nešto?

NAŠ TRADICIONALNI DORUČAK



ŽGANCI

S MLIJEKOM

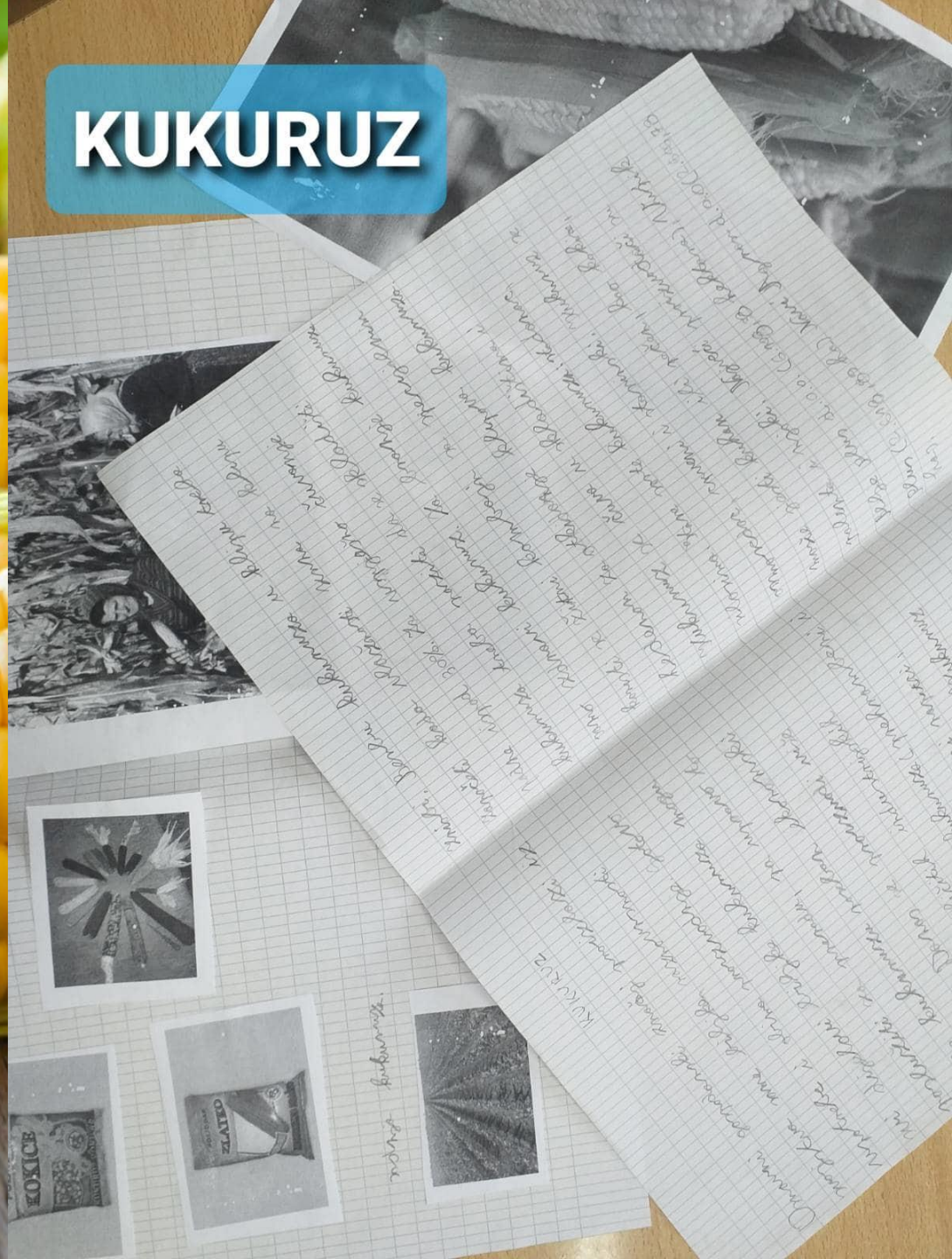
3. PROUČI DORUČAK

Koliko traje put "od polja do stola"?



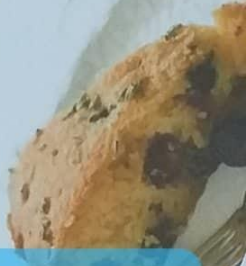


KUKURUZ



KUKURUZNA KRUPICA (brašno od kukuruza)

Nazivi jela od kukuruzne krupice u našim krajevima
palenta, polenta, proja, žganaci i pura.



KUKURUZNA KRUPICA

- Kolač od palente s borovnicama i badelima**
- Sastojci:
 - 150 g palente
 - 100 g badema
 - 1 čajna žličica borovnica
 - 2 jaja
 - 100 g kokosovog ulja
 - 3 žlice meda
 - 1 čajna žličica praška za pecivo

Postupak:
Pečnicu zagrijte na 180 stupnjeva, a u protivnom stavite papir za pečenje i ekstrakt vanilije, uz stalno miješanje. Dok se ne dobije zgnječite. Pecite oko 30 minuta.



ŽGANCI

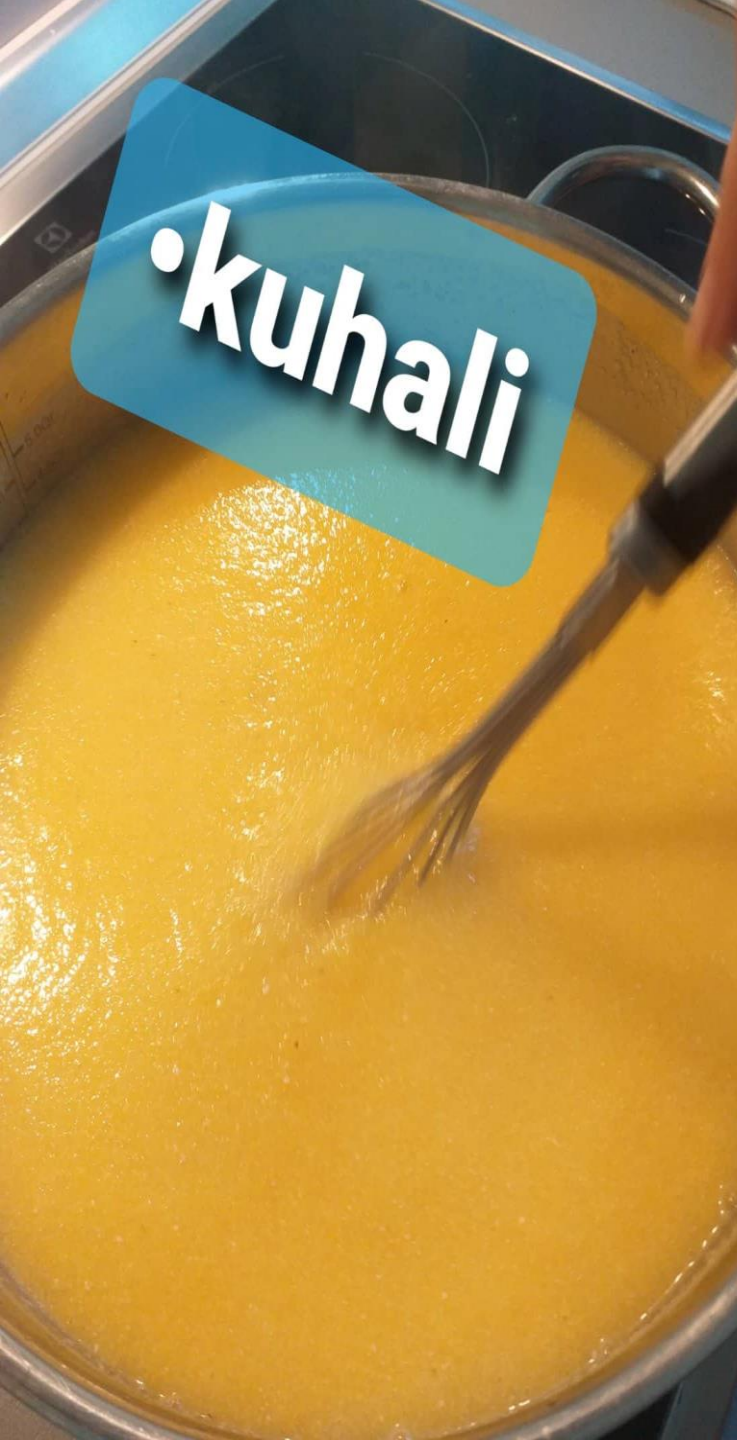
PROTIV
ŽGANACA
PREHRAMBENE
KALORIJA
SADRŽI
VLAGNU,
ZDRAVI
ŽGANCI
ŽGANCI
PREIZVODIMO
ŽGANCI



• stvarali smo
zajedno



•kuhali



•kušali i nešto drukčije



•dijelili smo s drugima





•prisjetili smo se i tradicije



•koristili smo i naše
tradicijske
predmete



A snimili smo i filmić!

Pogledajte!

Od polja do stola

A green handprint is drawn at the top of the page, with five fingers spread out.

4. PRIPREMI

DORUČAK



4. Pripremi doručak!

- Tjedan školskog doručka 2022. –tema: „3,2,1 kreni!”
- Podtema: [Pripremi doručak!](#)
- (priprema zdravog doručka)

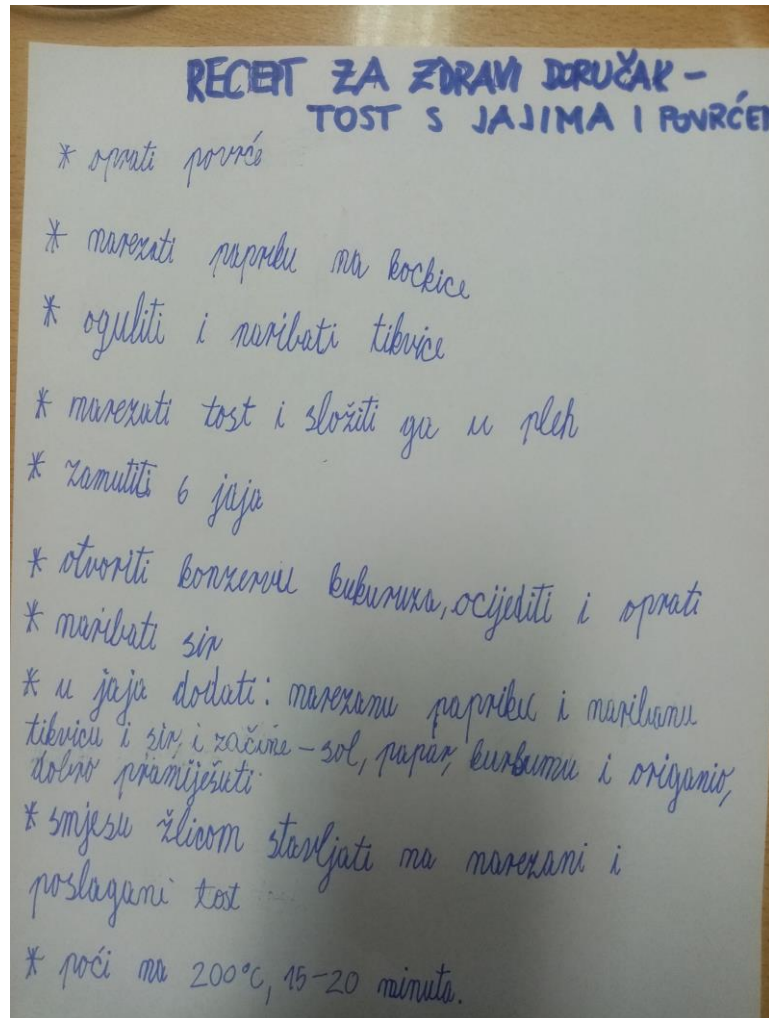
Prvo –kupovina namirnica!

ŠTO ĆEMO KUPITI ZA NAŠ ZDRAVI
DORUČAK – POPIS ZA KUPOVINU

- 1 integralni tost
- 6 jaja
- 1 tikvica
- 1 kukuruz u konzervi
- 1 vrhnje
- 15 dag sira Gouda



A, onda recept!



Slijedi glavni dio-akcija u kuhinji!

Ribamo, mutimo

Režemo, gulimo



I dalje smo u kuhinji!

Smjesa ide na tost.



Sendviči u pećnici



Kraj!

Častimo prijatelje.



Zadovoljni, uživamo u plodovima našeg rada!



**5. POTAKNI
PROMJENU**



5. Potakni promjenu!

ZADATCI:

- 1. ISTRAŽITI KOLIKO SE HRANE BACA U SVIJETU I U HRVATSKOJ**
- 2. ISTRAŽITI KOJA SE HRANA NAJVIŠE BACA U ŠKOLI**
- 3. ISTRAŽITI KOJA SE HRANA NAJVIŠE BACA KOD KUĆE**
- 4. PREDLOŽITI NAČINE KORIŠTENJA OSTATAKA HRANE**
- 5. PREDLOŽITI 3 AKTIVNOSTI KOJIMA ĆE ŠKOLA SMANJITI PREHRAMBENI OTPAD TIJEKOM OVE ŠKOLSKE GODINE**

ISTRAŽITI KOLIKO SE HRANE BACA U SVIJETU I U HRVATSKOJ

- U SVIJETU SE U JEDNOJ GODINI BACI **75 KILOGRAMA** HRANE PO JEDNOM STANOVNIKU.



- U HRVATSKOJ SE U JEDNOJ GODINI BACI **84 KILOGRAMA** HRANE PO JEDNOM STANOVNIKU.



ISTRAŽITI KOJA SE HRANA NAJVIŠE BACA U ŠKOLI

KUHAR MARKO JE TIJEKOM 10 DANA BILJEŽIO ŠTO SE OD HRANE BACA U ŠKOLI.



5. POTAKNI PROMJENU

Koliko hrane bacimo?					Koja hrana se najviše baca?
Datum	Posluženo jelo	Niži razredi (bačena hrana u kg)	Viši razredi (bačena hrana u kg)	Ukupan otpad (u kg)	Opišite sastav bačene hrane, što se najviše, a što najmanje baca.
26.09.	LANGOŠICE, JOGURT TIJESTO S KUPUSOM JUHA	0,60	0,15	0,75 KG	BACALE SU SE KOMADICI LANGOŠKA OD MALE DJECE OSTALA HRANA SE POJEHA
27.09.	MARMELEADA BIJELA KAVA ODRESCI UGJIVAMA RIŽA, SALATA	0,40	-	0,40 KG	BACILO SE MALO KORICE OD KRUHA OD DORUČKA, RUČAK SE POJELO
28.09.	GRIZ ČUFTI NA SOSU PIRE	1,75	0,80	2,55 KG	VEĆINOM SE BACILO OD MALE DJECE GRIZA I ZA KUĆKE MALO PIREA
29.09.	SENDVIČ VARIVO OD KEČJA S KOBASICOM	2,05	0,55	2,60 KG	BACALO SE KORICA KRUHA OD MALE DJECE, ZA RUČAK SU SLABO SJEI VARIVO
30.09.	KIFLA, JOGURT ĐUVEA-RIŽA KIBUJI ŠTAPIĆI	0,90	0,25	1,15 KG	OD BAČENE HRANE IŽANJAM SAMO JOGURT OSTALO SE POJELO.
		Ukupno (kg)	Ukupno (kg)	Ukupno (kg)	
		5,70 KG	1,75 KG	7,45 KG	



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.

5. POTAKNI PROMJENU

Koliko hrane bacimo?					Koja hrana se najviše baca?
Datum	Posluženo jelo	Niži razredi (bačena hrana u kg)	Viši razredi (bačena hrana u kg)	Ukupan otpad (u kg)	Opišite sastav bačene hrane, što se najviše, a što najmanje baca.
3.10.	LANGOŠICE, JOGURT GRAH S KOBAS.	0,70	/	0,70	DJECA IZ NIŽIH RAZREDA SU MALO OSTAVJALA LANGOŠICE OSTALA HRANA SE POJEHA
4.10.	KRUH U JASIMA ČAS KOTLIC' GULAŠ	0,85	0,40	1,25	OSTAVJALI SU VEĆINOM KORIKU OD KRUHA GULAŠ SE POJELO
5.10.	HRENOKRE MLIJEKO KREM JUHA KUPUS TIJESTO	0,40	0,15	0,55	OSTAVJALI SU VEĆINOM KORIKU KRUHA RUČAK SE POJELO
6.10.	PIZZA, SOK PEČENA PILETINA POHANA ČUETAČA	0,35	/	0,35	MALA DJECA SU OSTAVJALA KUBOVE OD PIZZE. RUČAK SE POJELO
7.10.	CHIA SJEMENKE VOĆE, JOGURT LIGUJE I BLITVA	2,70	0,65	3,35	ZA DORUČAK SU DJECA SLABO JEHA ČIJI, RUČAK SE POJELO
		Ukupno (kg)	Ukupno (kg)	Ukupno (kg)	
		5,00 KG	1,20 KG	6,20 KG	



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.

ANALIZA PREHRAMBENOG OTPADA U ŠKOLI

1. TJEDAN

• 7,45 kg

HRANA KOJA SE BACILA:

- DIJELOVI LANGOŠICA
- KORICE OD KRUHA
- GRIZ
- PIRE KRUMPIR
- VARIVO
- JOGURT

2. TJEDAN

• 6,20 kg

HRANA KOJA SE BACILA:

- DIJELOVI LANGOŠICA
- KORICE OD KRUHA
- RUBOVI OD PIZZE
- DORUČAK S CHIA SJEMENKAMA

ISTRAŽITI KOJA SE HRANA NAVIŠE BACA KOD KUĆE

POTAKNIMO PROMJENU!

RODITELJI SU POPUNJAVALI
TABLICU TAKO DA SU ZA SVAKI
DAN NAPISALI:

1. KOJE SU OBROKE KUHALI
2. KOJU SU HRANU BACILI
3. NA KOJI NAČIN SU MOGLI
ISKORISTITI HRANU KOJU SU
BACILI

DAN	HRANA KOJU STE PRIPREMILI TIJEKOM DANA (OBROCI):	KOJU STE HRANU BACILI?	NA KOJI NAČIN STE MOGLI ISKORISTITI HRANU KOJU STE BACILI?
PONEDJELJAK			
UTORAK			
SRIJEDA			
ČETVRTAK			
PETAK			
SUBOTA			
NEDJELJA			
Predložite nekoliko načina i aktivnosti kako biste mogli drugačije iskoristiti ostatke hrane, a da ju ne bacite.			

HVALA NA PODRŠCI!

REZULTATI:

OBROCI:

- RODITELJI SU NAPISALI ŠTO SU SVAKI DAN PRIPREMALI ZA DORUČAK, ZA RUČAK I ZA VEČERU

BAČENA HRANA:

- VELIKA VEĆINA RODITELJA NAPISALA JE DA **NIŠTA OD HRANE NE BACAJU**
- OD ONOGA ŠTO SU BACILI:
 1. VOĆE
 2. POVRĆE
 3. SLATKIŠI
 4. TIJESTO

KAKO SPRIJEČITI BACANJE HRANE?

1. HRANU STAVITI U HLADNJAK DA SE NE POKVARI
2. HRANU STAVITI U ZAMRZIVAČ PA KORISTITI DRUGI PUT
3. KUHATI ONOLIKO KOLIKO ĆE SE POJESTI
4. POJESTI ZA VEČERU ONO ŠTO JE OSTALO OD RUČKA
5. POJESTI RUČAK DRUGI DAN

ŠTO MOŽEMO NAPRAVITI S HRANOM KOJA NAM NE TREBA?

1. DATI JU KUĆNIM LJUBIMCIMA
2. PODIJELITI SUSJEDIMA ILI NJIHOVIM LJUBIMCIMA
3. DAROVATI HRANU SIROMAŠNIMA I GLADNIMA
4. ODLOŽITI HRANU U KOMPOST
5. DATI HRANU DOMAĆIM ŽIVOTINJAMA

NA KOJI NAČIN SU RODITELJI KORISTILI VIŠAK HRANE KOJU BI BACILI?

PIRE KRUMPIR

- KNEDLE
- KROKETE
- NJOKE

KRUH

- MRVICE
- SUŠITI KRUH ZA DVOPEK
- POHANI KRUH
- ROLICE OD KRUHA I CIMETA
- TOST
- TOPLI SENDVIČI

NA KOJI NAČIN SU RODITELJI KORISTILI VIŠAK HRANE KOJU BI BACILI?

MESO

- BUREK
- SALATA
- PAŠTETA
- PIZZA

POVRĆE

- MUFFINI
- SALATA

ZRELO VOĆE

- KOMPOT
- KOLAČ

PREDLOŽITI 3 AKTIVNOSTI KOJIMA ĆE ŠKOLA SMANJITI PREHRAMBENI OTPAD TIJEKOM OVE ŠKOLSKE GODINE:

**1. CHIA SJEMENKE – ŠALICA NEKA BUDE NAPUNJENA DO
POLA, PA AKO JOŠ NETKO ŽELI – MOŽE NADOPUNITI**

**2. ODLAGANJE HRANE U KOMPOST – KOMPOSTIRANJE –
KOMPOSTER – ZA PRIRODNU GNOJIDBU BUDUĆEG
SENZORNOG VRTA I DRUGIH BILJAKA U ŠKOLI**

**3. OD OSTATAKA KRUHA PRAVITI KRUŠNE KUGLICE ZA
HRANU ŽIVOTINJAMA TIJEKOM ZIME**

DODATNE AKTIVNOSTI

UČENICI 3. I 4. ODGOJNO - OBRAZOVNE SKUPINE, POD VODSTVOM UČITELJICA MARIJANE I JELENE, SU SUDJELOVALI U NACIONALNOM PROJEKTU “TJEDAN ZDRAVOG DORUČKA”. UČENICI SU BILI AKTIVNI I ZAINTERESIRANI, A TEMA DORUČKA I PREHRANE IM JE VRLO ZANIMLJIVA. UČENICI SU UZ POMOĆ UČITELJICA IZRADILI ‘MOTO’ PROJEKTA “ PRIPREMA, POZOR, POJEDI!”, TE SU SNIMILI VIDEO. KORISTILI SU KONKRETE VOĆA I POVRĆA, KOJE SU NIZALI NA ŠPAGE, TE IMENOVALI I POKAZIVALI NAJDRAŽE NAMIRNICE. UČENIK LUKA JE POMOĆU ZIDNOG RASPOREDA POKAZAO KOJU HRANU VOLI, A UČENICI GABRIJEL, DORA, LEA I MIA SU NACRTALI SVOJ NAJDRAŽI DORUČAK, TE ZAJEDNO OBOJALI KOŠARU S VOĆEM I OSTALIM ZDRAVIM NAMIRNICAMA.











PRIPREMA,
POZOR,
POJEDI
1, 2, 3!



1. PROBUDI
SVOJ
UM



2. POKRENI
SE!



3. PROUČI
DORUČAK



4. PRIPREMI
DORUČAK



5. POTAKNI
PROMJENU



KUHARICA
ZA
ZDRAVI
DORUČAK

