

ŽIVJETI
ZDRAVO

**Tjedan školskog
doručka 2024./2025.**

14.-18. 10. 2024.

**Tjedan školskog doručka 2024. –
tema: „Doručak za 5!”**

**ŠKOLSKI PROJEKT, U OKVIRU
NACIONALNOG PROJEKTA**

TŠD

**Doručak
za**



1. dan

I doručak treba svog superjunaka!



Voditelji:
Ivana Lončarić
Majda Kurbačić

Biramo omiljeno voće i povrće naših učenika

NAPIŠI KOJE TI JE OMILJENO VOĆE I POVRĆE. NA PRVO MJESTO NAPIŠI VOĆE I POVRĆE KOJE NAJVIŠE VOLIŠ.

	NAJDRAŽE VOĆE		NAJDRAŽE POVRĆE
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	

UČENICI SU SPOMENULI VOĆE:

GROŽĐE	BANANA	KIVI	BOROVNICA
LUBENICA	JABUKA	KRUŠKA	SMOKVA
JAGODA	MANDARINA	BRESKVA	DINJA
TREŠNJA	NARANČA	ANANAS	POMELO
LIČI	MALINA	ŠLJIVA	MANGO
VIŠNJA	LIMUN	LIMETA	KAKI





2

1

3



2

1

3

UČENICI SU SPOMENULI VOĆE:

GROŽĐE - 9	BANANA - 18	KIVI - 2	BOROVNICA - 1
LUBENICA - 8	JABUKA - 12	KRUŠKA - 5	SMOKVA - 2
JAGODA - 11	MANDARINA - 6	BRESKVA - 5	DINJA - 1
TREŠNJA - 3	NARANČA - 11	ANANAS - 5	POMELO - 1
LIČI - 1	MALINA - 1	ŠLJIVA - 1	MANGO - 1
VIŠNJA - 2	LIMUN - 2	LIMETA - 1	KAKI - 1

UČENICI SU SPOMENULI POVRĆE:

BROKULA	LUK	KRASTAVAC	GRAŠAK
PORILUK	TIKVICE	MLADI LUK	KUKURUZ
MRKVA	GRAH	ČEŠNJAK	ŠPINAT
KUPUS	ZELENA SALATA	PAPRIKA	MAHUNE
RAJČICA	KRUMPIR	KELJ	CIKLA
KARFIOL	BUNDEVA	POTATO	KORN
PEANUT			







UČENICI SU SPOMENULI POVRĆE:

BROKULA - 2	LUK - 3	KRASTAVAC - 11	GRAŠAK - 6
PORILUK - 1	TIKVICE - 6	MLADI LUK - 1	KUKURUZ - 4
MRKVA - 13	GRAH - 5	ČEŠNJAK - 1	ŠPINAT - 3
KUPUS - 6	ZELENA SALATA - 2	PAPRIKA - 7	MAHUNE - 2
RAJČICA - 12	KRUMPIR - 18	KELJ - 2	CIKLA - 1
KARFIOL - 1	BUNDEVA - 2	POTATO - 1	KORN - 1
PEANUT - 1			











KRALJICA VOĆA JE:

KRALJICA VOĆA JE:

J

KRALJICA VOĆA JE:

J A

KRALJICA VOĆA JE:

J A B

KRALJICA VOĆA JE:

J A B U

KRALJICA VOĆA JE:

J A B U K

KRALJICA VOĆA JE:

J A B U K A

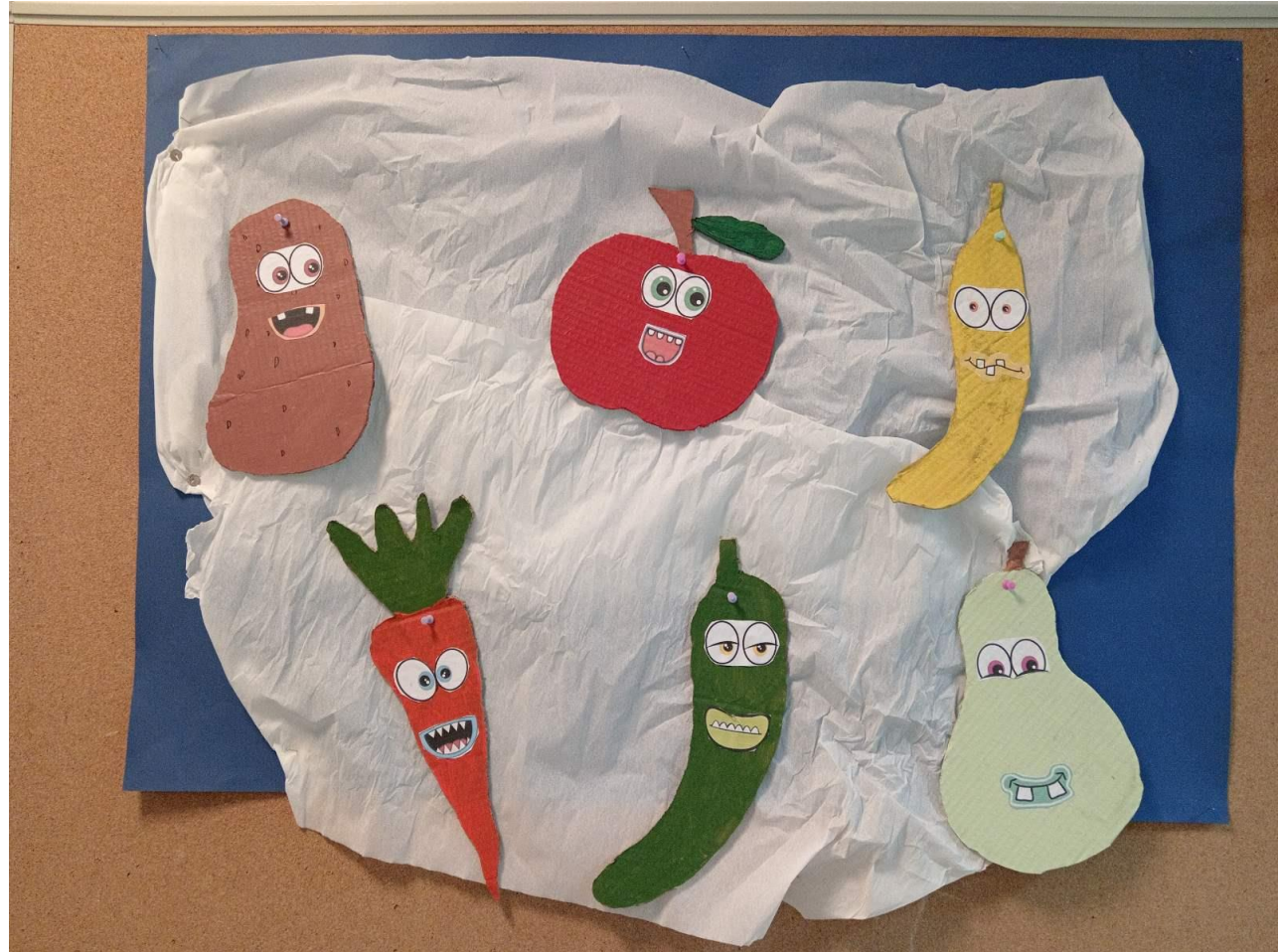


KRALJICA VOĆA JE:



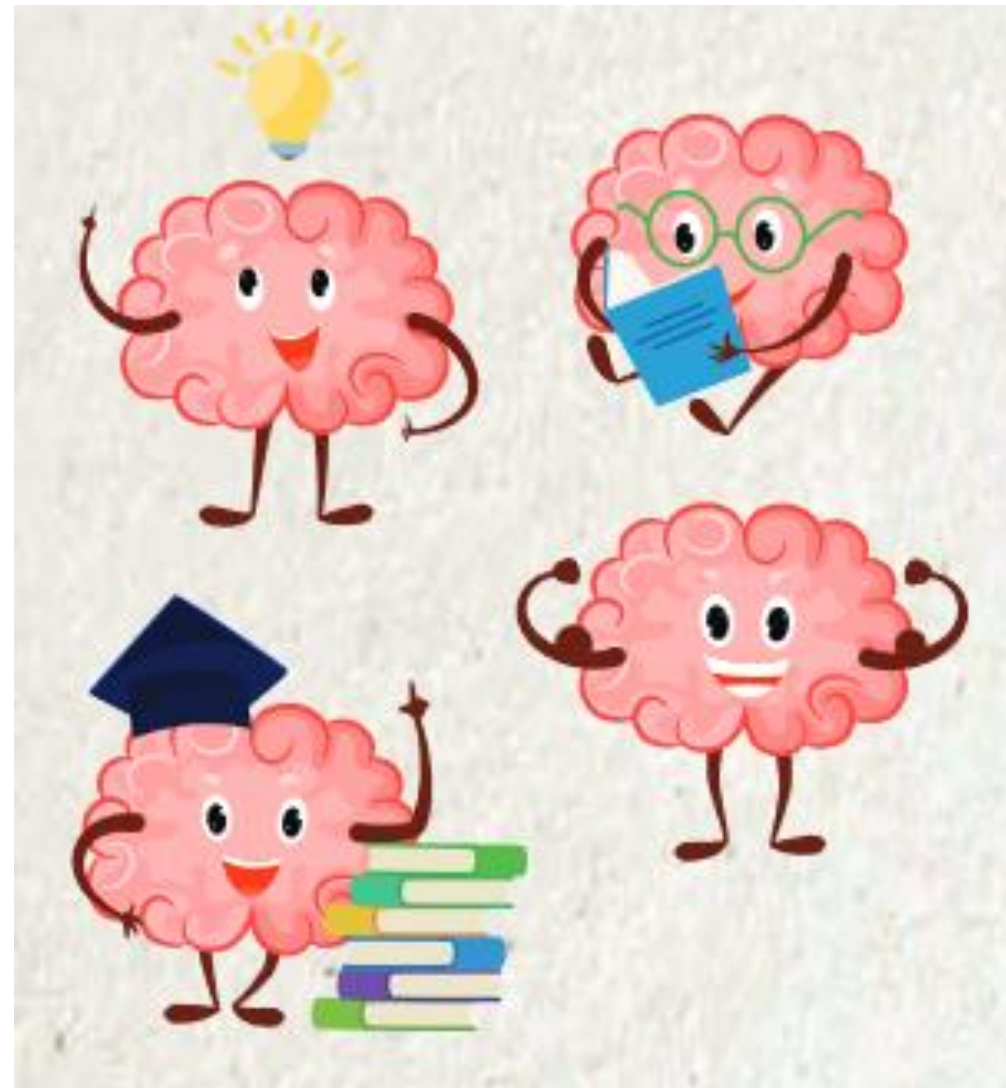
J A B U K A





2. dan

Doručak koji ti daje supermoći!





Tjedan školskog doručka 2024./2025.



14. - 18. 10. 2024.

Tjedan školskog doručka 2024./2025.

14.-18. 10. 2024.

ŽIVJETI
ZDRAVO



Doručak za

Tjedan školskog doručka
slavi peti rođendan.
Proslavimo ga zajedno!



TŠD izazov

Osmislite superdoručak za svaki dan u tjednu koji će sadržavati različito voće ili povrće. Svaki dan odaberite drugu boju voća i povrća.

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak
Doručak					
Koje voće ili povrće je u doručku					
Boja voća ili povrća					



Pojedi dugul

Voće i povrće različitih boja sadrži različite vitamine i minerale potrebne našem tijelu za održavanje dobrog zdravlja.



UČENICI VRIJEDNO I
PRECIZNO IZREZUJU SLIKE
VOĆA I POVRĆA.
















SORTIRAMO SLIKE
VOĆA I POVRĆA
PREMA BOJI ZA
SVAKI DAN.





BIRAMO ZDRAVI
DORUČAK U BOJI VOĆA I
POVRĆA ZA TAJ DAN.



	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
DORUČAK	PALAČINKE S JABUKAMA I BRUSNICAMA	MUFFINI S MRKVOM I CIJEĐENA NARANČA	SMOOTHIE OD KRUSKE, BANANA I ANANASA	FRITATA OD ŠPINATA I PORILUKA	SOK OD GROŽĐA
KOJE VOĆE ILI POVRĆE JE U DORUČKU					
BOJA VOĆA ILI POVRĆA					

• BAŠ JE ZDRAVO I UKUSNO!

VESELA I VRIJEDNA EKIPA!



DOBAR TEK!

NE ZABORAVITE
SVAKO JUTRO ZDRAVI
DORUČAK!

POZDRAV OD
VESELE I
ZDRAVE EKIPE!

3. dan

Pripremi superdoručak!



PRIPREMI SUPERDORUČAK



Voditelji: Klaudija Ćurković
Matea Grubješić

ZOBENE PAHULJICE
OSTAVLJENE PREKO NOĆI

(ENG. OVERNIGHT OATS)



ZOBENE PAHULJICE OSTAVLJENE PREKO NOĆI

SASTOJCI

- 30 G CJELOVITIH ZOBENIH PAHULJICA
- CIMET
- 30 ML MLIJEKA
- 60 G ČVRSTOG/GRČKOG JOGURTA
- 10 G SUŠENIH BRUSNICA
- 15 G CHIA SJEMENKI
- 60 G ŠUMSKOG VOĆA
- 10 G BUČINIH SJEMENKI



POSTUPAK



UČENICI SU DAN RANIJE PRIPREMILI ZOBENE PAHULJICE TAKO ŠTO SU IH ZAČINILI CIMETOM I NAMOČILI U MLJEKU.



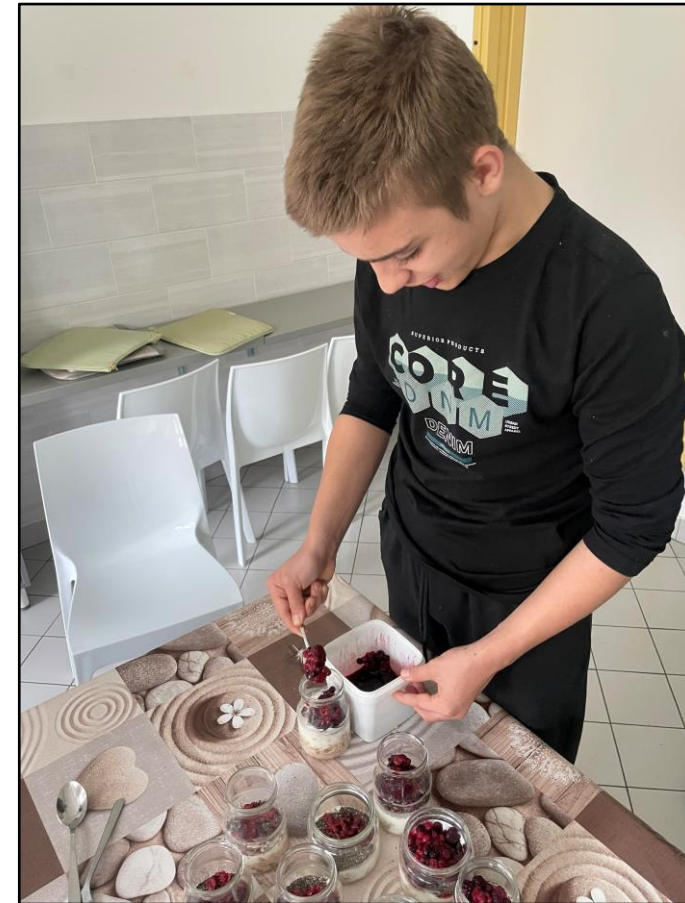
OMEKŠANE ZOBENE PAHULJICE SU RASPODIJELILI U PRIPREMLJENE STAKLENKE.

ZATIM SU ZOBENE PAHULJICE PRELILI S MALO JOGURTA...



... TE DODALI CHIA SJEMENKE.

Kako bi neutralizirali kiselost jogurta, učenici su doručak zasladili sušenim brusnicama.



A šumskim voćem su, uz atraktivnu boju, osigurali svježinu i balans okusa.

Na kraju su dodali bučine sjemenke i tako obogatili svoj doručak zdravim mastima i mineralima.



NAMAZ OD AVOKADA



NAMAZ OD AVOKADA

SASTOJCI

- avokado
- sol



POSTUPAK



Dok su jedni učenici žlicom odvajali unutrašnjost avokada...



... DRUGI SU PRIPREMALI PREPEČENI KRUH TE KUHANJA ODNOSNO PEČENA JAJA.



Meso avokada je bilo potrebno posoliti, zgnječiti vilicom te ga tako pretvoriti u namaz.



Učenici su premazali šnite kruha gotovim namazom te ih upotpunili kuhanim i pečenim jajima, čime je završena priprema doručka bogatog proteinima i zdravim mastima.



Nakon završenog pripremanja oba doručka učenici su prezentirali svoja jela našem stručnom žiriju.



Članovi žirija su pažljivo proučili sastojke, degustirali te jednoglasno odlučili oba doručka ocijeniti s maksimalnim brojem bodova (5)!

4. dan

Svaki dan „pet na dan“

TŠD izazov

Znamo da se za peticu treba potruditi, kako u školi, tako i u prehrani. Napravi plan kako osigurati 🥗 na dan! Motiviraj druge motivirajućim porukama.



TJEDAN ZDRAVOG DORUČKA

SVAKI DAN PET NA DAN - 23., 24. I 25.00S








OSMIŠLJAVANJE I PRIPREMA JELOVNIKA ZA DVA DANA

- **NAŠU SMO AKTIVNOST U SKLOPU TJEDNA ZDRAVOG DORUČKA „SVAKI DAN PET NA DAN” PROVELI ČETVRTI DAN TJEDNA.**
- **NIJE LAKO DOBITI 5, JER AKO SE POTRUDIŠ SVAKI SE DOBAR PLAN NAGRADI. KAKO S UČENJEM, TAKO I S PREHRANOM.**



IZRADA JELOVNIKA

- IZRADOM TABLICE NAPRAVILI SMO PLAN PREHRANE KOJA UKLJUČUJE PET ZDRAVIH OBROKA:
ZAJUTRAK, DORUČAK, RUČAK, UŽINA I VEČERA.
- SVAKI OBROK TREBA SADRŽAVATI VOĆE ILI POVRĆE.
- UKUPAN BROJ PORCIJA VOĆA I POVRĆA U DANU JE PET.

PLAN KAKO NAPRAVITI 5 NA DAN!		PORCIJA VOĆA	PORCIJA POVRĆA
ZAJUTRAK	INTEGRALNO PEKIVO SA SIROM NAHAZOM I KRASTAVCEM		
DORUČAK	SMOOTHIE BRESKVE I JABUKE		
RUČAK	OKRPAJICE OD LICE U UMAKU OD RAJICE		
UŽINA	ZOBENA KAŠA SA ORASITIM PLODOMIMA I VOĆEM		
VEČERA	KUS-KUS SALATA SA SVJEŽIM POVRĆEM		
UKUPNO PORCIJA VOĆA I POVRĆA		5	

UPISIVANJE NAZIVA OBROKA

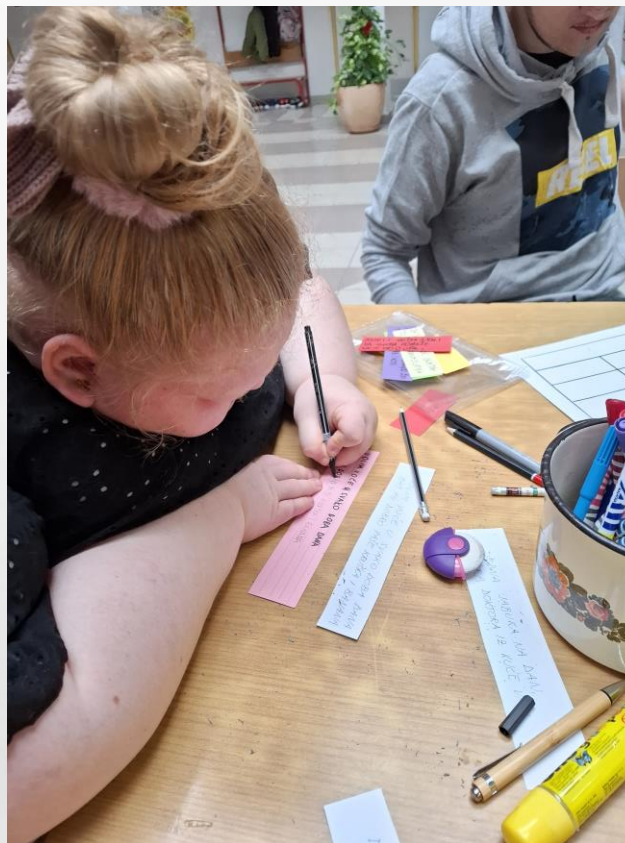


BOJANJE VOĆA I POVRĆA KOJE SADRŽI JELOVNIK



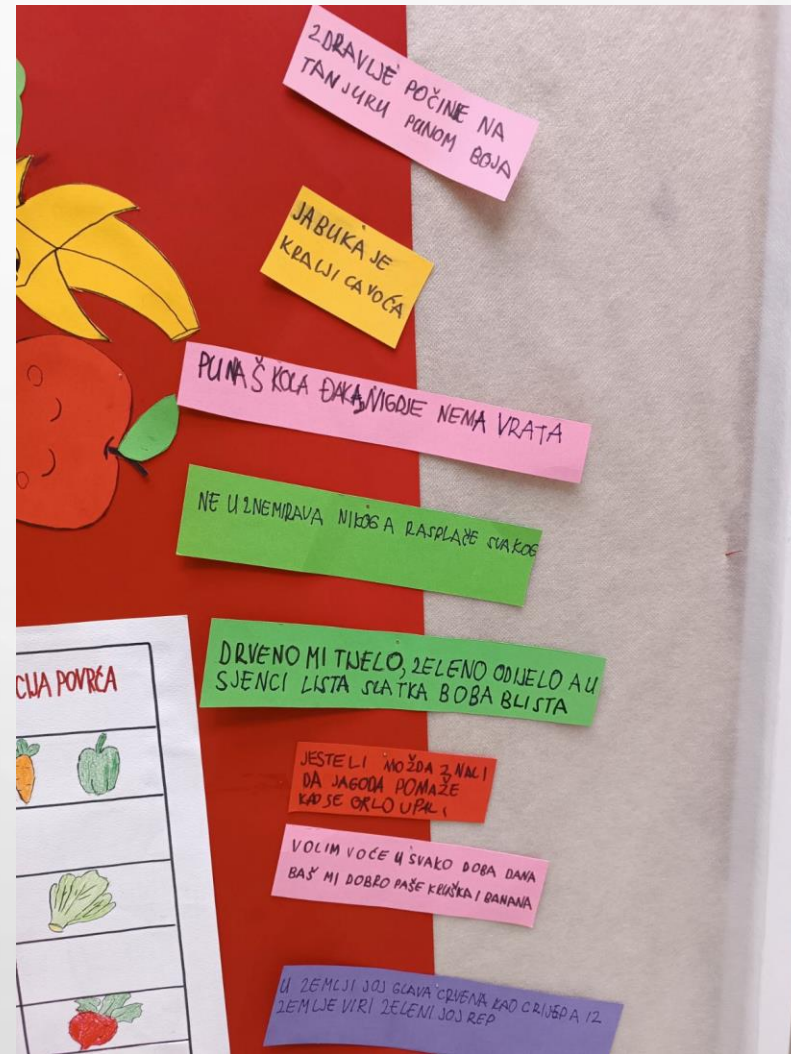
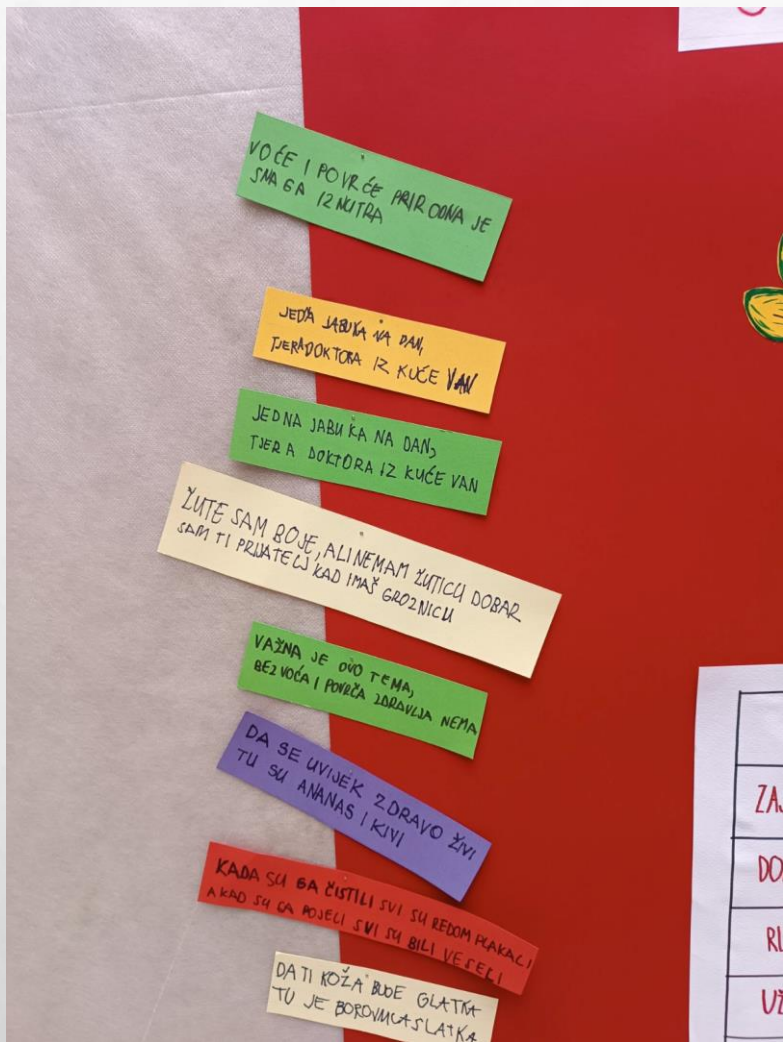
PISANJE MOTIVACIJSKIH PORUKA

**PISALI SMO PORUKE I ZAGONETKE KOJE ĆE NAŠE
PRIJATELJE MOTIVIRATI NA ZDRAVU PREHRANU
KOJA UKLJUČUJE UKUPNO PET PORCIJA VOĆA I
POVRĆA**



ZAVRŠAVANJE PLAKATA





PODRŠKA S KLUPE



PLAKAT JE GOTOV

POHVALJUJEMO SVE SUDIONIKE RADIONICE

5
ZA SVE

