



TJEDAN ZDRAVOG DORUČKA

12. - 16 listopada 2020.

OŠ Vodnjan - SE Dignano

Doručak je za školarce najvažniji obrok u danu, a škole su mjesto gdje se svaki dan poslužuju tisuće doručaka. To je razlog za slavlje! Zato od 2020. godine želimo svakog listopada, uoči Svjetskog dana hrane, slaviti nacionalni Tjedan školskog doručka.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo u sklopu projekta Živjeti zdravo prvi put obilježava nacionalni Tjedan školskog doručka, koji je počeo 12. listopada i trajao do 16. listopada 2020.



Pozivamo Vas da nam se priključite u prvom obilježavanju Tjedna školskog doručka.

Doručak je za školarce najvažniji obrok u danu, a škole su mjesto gdje se svaki dan poslužuju tisuće doručaka. To je razlog za slavlje! Zato će od 2020. godine svakog listopada, uoči Svjetskog dana hrane, Hrvatska slaviti nacionalni Tjedan školskog doručka.

Ove godine Tjedan školskog doručka proslavit ćemo od 12. do 16. listopada. Tjedan školskog doručka pokrenut je kako bi se podigla svjesnost o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete. Tijekom tog tjedna škole će moći prezentirati svoje programe doručaka putem uzbudljivih natječaja i promotivnih aktivnosti.

Petodnevni školski izazov uključuje:

1. Izradite idealni razredni školski jelovnik za cijeli tjedan vodeći se priloženim uputama iz Nacionalnih smjernica za prehranu u osnovnim školama.
2. Naučite što je i kako se izračunava indeks tjelesne mase (ITM) uz pomoć ITM kalkulatora na stranici <https://zivjetizdravo.eu/2020/02/14/itm-kalkulator/> (npr. TZK I MAT)
3. Doručak nekad i sada – razgovor s ukućanima i pisanje sastavka/eseja, pjesmica
4. Izrada plakata na temu zdravog doručka
5. Anketa o doručku (stručna služba)
6. sve nove ideje su dobrodošle ☺

Aktivnosti se pripremaju i izvode u vremenu od 5.10. do 16.10. Molimo Vas da do 6.10. javite tko se želi uključiti i s kojom aktivnosti.



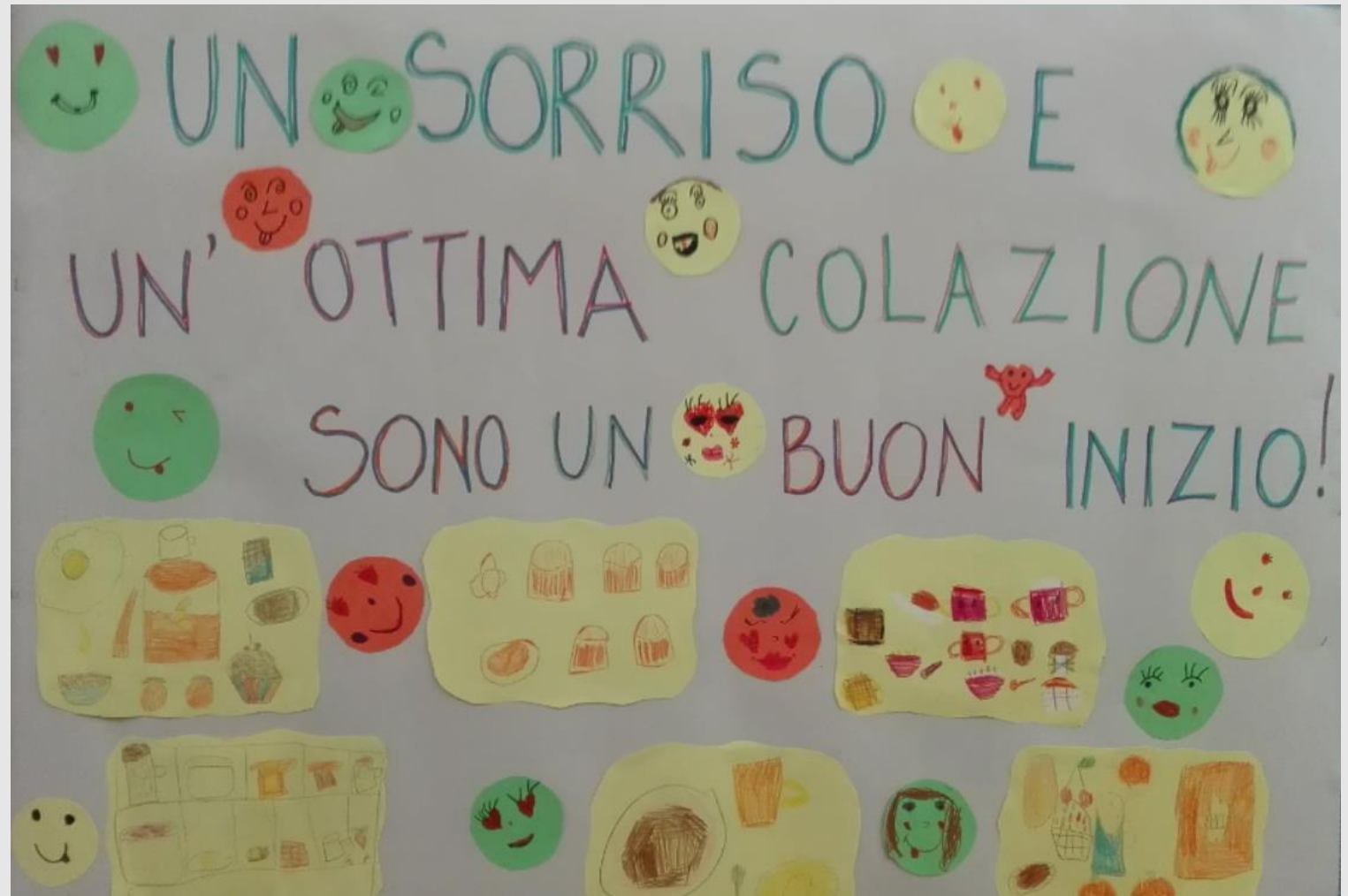
Tijek aktivnosti potrebno je evidentirati kako bismo na kraju napravili izvještaj za školu. Više informacija o izazovu, kao i dodatne ideje, materijale i savjete možete pronaći u kratkoj knjižici koju smo pripremili za vas i koja se nalazi na sljedećoj poveznici: <https://zivjetizdravo.eu/2020/09/22/proslavimo-tjedan-skolskog-dorucka-zajedno/>

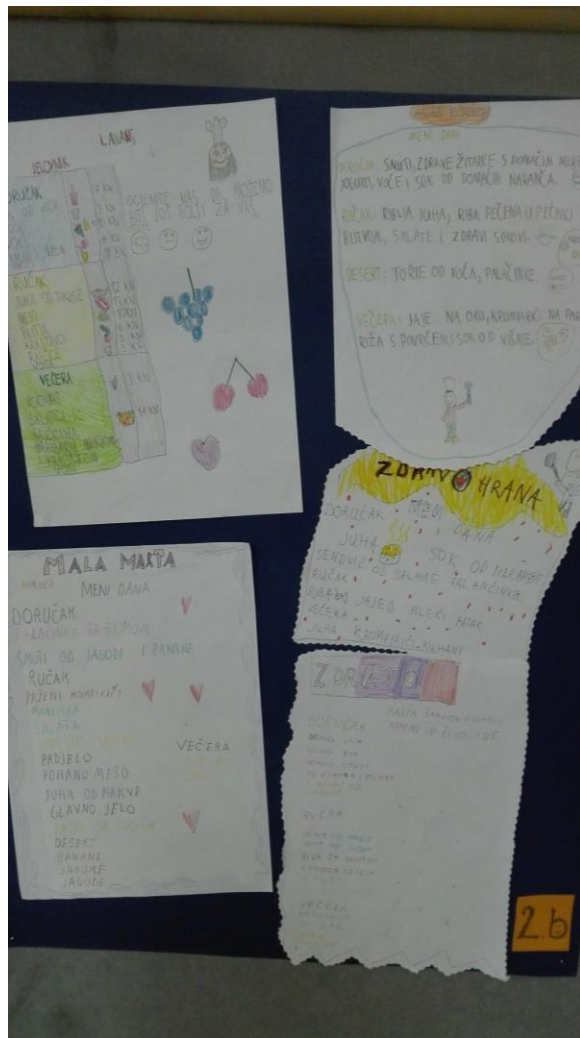
Na pozivnicu stručne službe škole, odazvale su se učiteljice i zajedno s učenicima aktivno promišljali o zdravoj hrani i zdravom doručku. Pogledajte kako je bilo...

Učenci prvog b donijeli su zdravo voće i nakon promatranja i opisivanja, nacrtali ga u košarici zdravog voća.



Za dobar početak dana, dobar doručak neka prati osmijeh, poručuju učenici prvog t razreda.





Učenci drugog b preporučili su zdrave dnevne jelovnike u novonastalim „restoranima“ (Soto voće, Zdravi restoran, Teova poslastica, Mala Marta, Janin restoran ...). Izvolite birati...

I u svakom godišnjem dobu važno je doručkovati zdrave namirnice, nacrtali su i napisali učenici drugog t razreda.





Učiteljica je svojim učenicima trećeg a razreda, organizirala zdravi doručak. Učenici su maslac i med sami mazali na prepečenac te uz to popili topli voćni čaj zaslađen cvjetnim medom.



Potom su pojeli svježe voće koje su donijeli (jabuke, mandarine, banane). Nakon što su doručkovali stvarali su kolaž tehnikom svoj „zdravi tanjur“.



*Sve je završilo pjesmom i veselom
tjelovježbom. Čestitamo na uspješno
integriranom zdravom doručku u
nastavni dan. 😊*



1. jogurt
 2. kefir
 3. jogurt
 4. kefir
 5. jogurt
 6. kefir
 7. jogurt
 8. kefir
 9. jogurt
 10. kefir



Doročak
 1. kolača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača



DOROČAK
 1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača

DOROČAK
 1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača



Najbolji doručak
 1. skuta
 2. mlijeko
 3. sir
 4. jogurt
 5. slatko
 6. mlijeko
 7. kefir

Najbolji doručak
 1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača

1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača

1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača

Najbolji doručak
 1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača

Najbolji doručak
 1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača

Najbolji doručak
 1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača

Doročak
 1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača

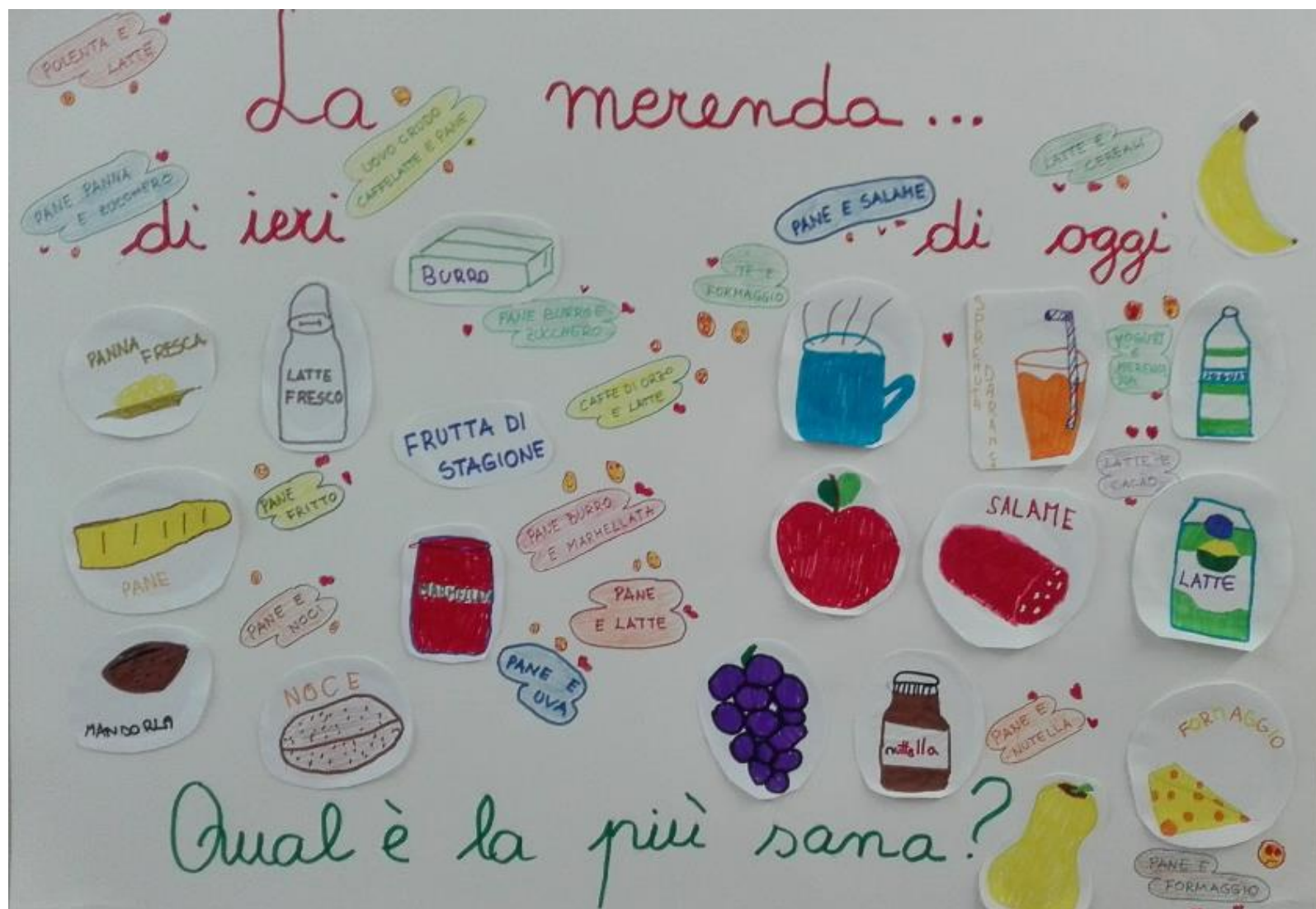
Doročak
 1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača

Doročak
 1. palača
 2. palača
 3. palača
 4. palača
 5. palača
 6. palača
 7. palača
 8. palača
 9. palača
 10. palača



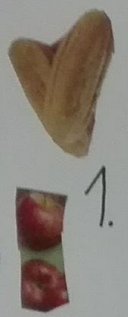
3. b

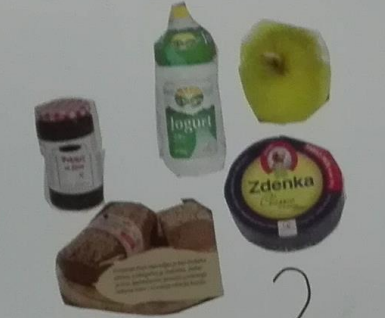
Usporedbom doručka nonića, baka i djedova sa svojim doručkom, učenici trećeg b ispunili su svoj plakat.





Učenci trećeg t postavili su dobro pitanje: „Što je zdravije - doručak od nekad ili današnji?“, odlučite sami.

...a jutro, nako jutro,
zdrav doručak!

1. 


2. 


3. 

4. 

4.a - Emili, Demi, Dori i G

Doručak je najvažniji u danu!

1. 

4. 

4.a - Franc, Dusan, Mateo

Tko je ujutro gladan, dan će mu biti gadan!

1 dan 

2 dan 

3 dan 

6. dan 

7. dan 

4.a - Matije

Pod izrekom „Tko je ujutro gladan, dan će mu biti gadan!“, učenici četvrtog a predložili su zdrave namirnice za svaki dan u tjednu.

Svoje zdrave doručke podijelili su s nama učenici četvrtog t razreda.



TJEDAN ZDRAVOG DORUČKA

Mnogi su rekli i dokazali da je doručak najbitniji obrok u danu. Mnogi kažu da se po jutru dan poznaje. Mi kažemo da se po doručku dan poznaje.

Zdrava hrana
Kad bih ja jela samo zdravo, izgledala bih dobro i pravo. Kad bih zdravo pila, bila bih tanka kao vila. Znam da je voće i povrće zdravo, ali meni se hamburger jede, naravno! Kada ugledam u pekari croissant, kupus padne u drugi plan. Hladnjak je pun zdrave hrane, a kad ugledam pizzu meni sunce svane. Amalija Čaušević, VII.a

Doručak
Jedeno doručak, ponekad zdrav, a ponekad ne. On nam daje energiju za radnije sve. Možeš slatki ili sladak kao matička, kako reću gult taj dan zahtjeva. Od pića, možda, i kava reću, čak i s malo hladnog mlijeka. Emili Barišić, VII.a

Jabuka
Ona je crvena, ona je zelena. Ona je sočna, ona je moćna. S grane se snijeg, dak je sunce grije. Leonardo Barčević, V.a

Zdrav doručak
Zdrav doručak ne voće svi, jer ipak se na njega treba naviknuti. Dobro je pojesti zobenu kašu ili jabuku reću pa čak narandžu ili kruklu meku. Razne žitarice izaber su pravi, jer ih tvoj organizam brzo probavi. Emili Barišić, VII.a

Doručak
Volim jesti za doručak sve, ali najviše sendviče. Sve to dobro jede da dan brzo prođe. Sara Ajić, VII.a

Doručak
Ujutro se budim i jedva probudim. Dobro mi dođe kava, a može i jedna baklava. Volim je jesti, ali se za zdravlje nije dobro preporučiti. Sara Ajić, VII.a

Zdrav doručak
Jutrom se budim, tiho se dišem i za šalicom mlijeka poričem. Mlijeko pijem svakoga dana, to je jako zdrava hrana. Uz mlijeko volim i kekse koje mi uvijek mama donese. Svijeć se voće u koljelu stavljam i sve slupa pripremljam. Za školu spremna sam rade, jer gladna biti neće, i keksić si ponirem za voljom!

Zdrav doručak
Dobro jutro, dobar dan! Tko je gladan, jede iz sebe van. Svako jutro jedno jaje organizmu snage daje. Jabuka na dan šteta doktora iz kože van! Ocjedi mi mama narandžu sok da s najlakšim stojim uz bok. Uz žitarice i odjela toplog mlijeka, recepti za zdrav dan je bez lijeka. Ema Matković, VII.a

Doručak
Doručak je najvažniji obrok svakoga dana, a čini ga žitarica, povrće i zdrava hrana. Svako jutro za mene i doručak doručak spremaju mama i tata. Ako su na žitarice krekli, ali i salama to si nekako spremati sama. Kad mi se spremati ne da, poručim svašta od doručak i mesa. Zeleno voće kombiniram s jogurtom, a za slatki doručak želim meso da me uvijek pojede zadovolje. Da je doručak tako važan, to mi znači je kombinirajući ga u zdrav i ponirem ga isprobati.

Doručak
Kad ustanem jaje na oko me čekaj, uz njega ima i mali špek. Bilo za što sjednem i dobro se napojem. Melani Babec, VII.a

Doručak
Kad se ujutro probudim, doručak si spremi, zdrave namirnice upotrijebi. Na putu do škole pojedi bananu da ti u mozak sve formale stane. Dorotka Matković, V.a

Sportski doručak
Svako jutro sirovo jaje kažu da nam snaga daje. Pravi sportista jede to svi kako bi bolje mogli sjediti. Protresti u prahu sađa za s moći, tako da kolicama malo odmore godi. Emili Barišić, VII.a

Voće i povrće
Izabiraj jabuku, zeleno je, dobar zdrava prehrana. Vodi svog tata, a voli i vodim salatu. Mama voli sočnu kruklu, a mali braco plastičnu pušku. Brokulu senta ne može zavoljeti, a ja voće i povrće ne mogu odvojiti. Emanuel Vitasović, VII.a

V.a i VII.a

Nije važno samo doručkovati, važno je što doručkujete!

O zdravim namirnicama napisali su pjesmice učenici petog a i sedmog a. Izdvajamo...

Zdrav doručak

Jutrom se budim, tiho se dišem
i za šalicom mlijeka poričem.

Mlijeko pijem svakoga dana,
to je jako zdrava hrana.

Uz mlijeko volim i kekse
koje mi uvijek mama donese.

Svijeć se voće u koljelu stavljam
i sve slupa pripremljam.

Za školu spremna sam rade,
jer gladna biti neće,
i keksić si ponirem za voljom!



Učnice petog b najprije su educirale svoje prijatelje iz razreda o zdravoj prehrani, a zatim su osmislile kviz i provjerile koliko su pažljivo slušali. Tri su učenice pokazale najbolje znanje o zdravoj prehrani i za svoj uspjeh dobile medalju. Čestitamo!



Ako ste propustili informacije o kaloričnoj vrijednosti namirnica pročitajte na plakatima šestog a i šestog b razreda.

TJEDAN ZDRAVOG

DORUČAKA

DANI	PRIJE	SADA	KAL. VRIJ.
PON	SUJEZI SA 1 SLANINA	TOST	639,1 kcal 313,3 kcal
UTO	PALENTA I HLJECI	KROKANI	96,3 kcal 406,1 kcal
SRI	MARHOLADA I MARIGAROLI	SENDVIČ	96,2 kcal 188,6 kcal 451,6 kcal
ČET	SKUTA S KIHNOH	PIZZA	363,1 kcal 266 kcal
PET	POVEĆAN KRAJ S JAJIMA	ČOKOLINO	404,7 kcal 512,2 kcal
SUB	SALATA I SIR	BRANČ	438,8 kcal 384 kcal
NED	JAJA S KURASIKOM I SARICICAMA	KROFNE	446 kcal 452,2 kcal

ZDRAVI DORUČAK

IZLOŽNIK ZA ZDRAV DORUČAK

ŠKOLI MIJEŠ

DORUČAK NEKAD

Doručak danas

Da se doručak mijenja kako se mijenjaju vrijeme i društvene prilike, podsjetili su nas učenici osmog a razreda.

RIŽA NA MLIJEKU



15 min



350

SASTOJCI

50 g riže
300 ml mlijeka
2 žličice meda
za posipanje - cimet,
lješnjaci ili korica limuna
+ 1 jabuka



PRIPREMA

Kuhati rižu u vodi tri minute, ocijediti. Mlijeko staviti da zavrije, dodati rižu. Kuhati na slaboj vatri dok riža ne upije mlijeko, ne miješati. U kuhanu rižu dodati med i promiješati vilicom. Posipati cimetom, lješnjacima...



AVOKADO SENDVIČ



15 min



300

SASTOJCI

2 kriške miješanog kruha
1 tvrdo kuhano jaje
50g avokada
pola rajčice
+ 1 kruška



PRIPREMA

Na krišku kruha namažemo zgnječeni avokado, dodamo jaje i rajčicu narezane na kolutiće. Poklopimo drugom kriškom kruha. Uz sendvič pije se voda ili svježe cijedeni sok.



VOĆNI MÜSLI



10 min



330

SASTOJCI

40g müsli
½ šalice jogurta
½ banane
5 lješnjaka
1 žlica groždica
100 g malina



PRIPREMA

U zdjelici pomiješati müsli, jogurt, nasjeckanu bananu, groždice i maline. Po vrhu posipati usitnjene lješnjake.

Učenici sedmog a i b razreda pokazali su veliko zanimanje za temu zdravog doručka te su vodeći se Nacionalnim smjernicama za prehranu u osnovnim školama osmislili recepte za zdrave sendviče, müsli s voćem i rižu na mlijeku.

PUREĆI SENDVIČ



15 min



309

SASTOJCI

2 kriške crnog kruha sa sjemenkama

1/4 krastavca

6 dkg pureće šunke

15 g sirnog namaza

+ 1 jabuka



PRIPREMA

Na krišku crnoga kruha namazati sirni namaz, dodati šunku i krastavce narezane na kolutiće. Drugu krišku kruha namazati s još malo namaza i preklopiti u sendvič. Uz sendvič pije se voda ili svježe cijedeni voćni sok.

TUNA SENDVIČ



15 min



300

PRIPREMA

Ocijediti tunu i pomiješati s grčkim jogurtom i kukuruzom. Na krišku kruha staviti salatu, dodati pripremljenu smjesu i preklopiti drugom kriškom kruha. Uz sendvič pije se voda ili svježe cijedeni voćni sok.



SASTOJCI

2 kriške integralnog kruha

1/2 konzerve tune

1 žlica kukuruza

2 žlice grčkog jogurta

2 lista zelene salate

+

mandarina

TUNA SENDVIČ ANALIZA



TUNA

100 g = 430 kcal
1/2 konzerve (cca 30 g) = 120 kcal
bjelančevine, Ω-3 masne kiseline

INTEGRALNI KRUH

100 g = 220 kcal
2 kriške (cca 74 g) = 150 kcal
ugljikohidrati, vlakna



KUKURUZ

100 g = 140 kcal
1 žlica (cca 55 g) = 75 kcal
ugljikohidrati, vlakna

GRČKI JOGURT

100 g = 129 kcal
2 žlice (cca 40 g) = 51 kcal
masti, bjelančevine, ugljikohidrati



ZELENA SALATA

100 g = 14 kcal
2 lista (cca 15 g) = 2 kcal
vitamini, minerali, vlakna,
ugljikohidrati, bjelančevine

S obzirom da je važno koliko kalorija hranom unosimo u organizam, učenici su analizirali kalorijski i nutritivni sastav tuna-sendviča i to prikazali infografikom. Ohrabreni novim saznanjima, povelu su uspješnu raspravu o mogućnostima zamjene „loših“ namirnica nutritivno bogatijim i zdravijim, a raspravljali su i o važnosti porijekla namirnica. Bravo!

Pedagoginju i psihologinju je zanimalo doručuju li učenici prije škole, što jedu za marendu i koja su ima najdraža jela i pića, te su provele anketu među učenicima i dobile zanimljive rezultate.

Većina učenika prije škole pojede kruh s raznim namazima, žitarice ili pahuljice s mlijekom i krofnu ili croissant, a uz to piju vodu ili mlijeko. Samo mali broj učenika nema zajutak.

U školskoj blagovaonici rado pojedu sendvič i kuhana jela (tjestenina, sirnice, maneštru, pizzu), dok su sendvič ili tost, krofnu ili croissant i voće omiljena marena koju nose od kuće.

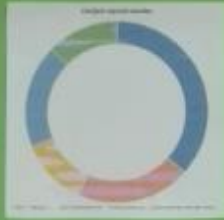
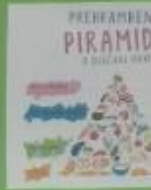
Najviše učenika voće i povrće jedu svaki dan, i to voće češće nego povrće. Mali broj učenika ne voli i ne jede voće i povrće, ali ima i učenika koji vole jesti svo voće i povrće.

Na kraju, učenici su u svojim odgovorima navodili da rado pojedu namaze od povrća, voćne salate, piju sokove od voća, što ukazuje da postoji briga za zdravom prehranom.



PREHRAMBENE NAVIKE UČENIKA

OŠ VODNIJAN – SE DIGNANO



TOP LISTA NAJDRUŽIJE
• JAGODA
• BANANA
• JAGODA
• MANDARINA
• LUBENICA
• BRESKVA

TOP LISTA NAJDRUŽIJE
• JAGODA
• BANANA
• JAGODA
• MANDARINA
• LUBENICA
• BRESKVA

TOP LISTA NAJDRUŽIJE
• SOKOVI (LEDENI ČAJ, VOĆNI SOKOVI, CEDEVITA)
• VODA
• GAZIRANA PIĆA

TOP LISTA NAJDRUŽIJE
• JAGODA
• BANANA
• JAGODA
• MANDARINA
• LUBENICA
• BRESKVA



TOP LISTA NAJDRUŽIJE PIĆA:

SOKOVI (LEDENI ČAJ, VOĆNI SOKOVI, CEDEVITA)

VODA

GAZIRANA PIĆA

TOP LISTA NAJDRUŽIJE JELA:

TJESTENINA

MESO (JELA S MESOM)

POVRĆE

PIZZA

TOP LISTA NAJDRUŽIJE POVRĆA:

MRKVA

KRASTAVAC

SALATA

KRUMPIR

RAJČICA

TOP LISTA NAJDRUŽIJE VOĆA:

JABUKA

BANANA

JAGODA

MANDARINA

LUBENICA

BRESKVA

Prvi Tjedan zdravog doručka osmislili i realizirali:

- učiteljica Marijana Čurt i 1.b razred*
- l'insegnante Cristina Gambaletta Anjoš e gli alunni della 1.t classe*
- učiteljica Barbara Buršić-Križanac i 2.b razred*
- l'insegnante Fabiana Lajić e gli alunni della 2.t classe*
- učiteljica Draginja Karlović i 3.a razred*
- učiteljica Vesna Jaklin-Pantić i 3.b razred*
- l'insegnante Marisa Chiavalon e gli alunni della 3.t classe*
- učiteljica Mersiha Prnjavorac i 4.a razred*
- učiteljica Melita Ušić i 4.b razred*
- l'insegnante Daniela Beltrame e gli alunni della 4.t classe*
- učiteljica Suzana Zulijan-Pliško i 5.a razred, 7.a razred*
- učiteljica Goranka Benić i 5.b razred*
- učiteljica Sandra Perinić i 6.a razred*
- učiteljica Vedrana Keteleš i 6.b razred*
- učiteljica Leana Šibić i 7.a razred, 7.b razred*
- učiteljica Martina Špehar i 8.a razred*
- pedagoginja Mia Dragišić i psihologinja Daniela Bonassin i svi učenici škole*

Zahvaljujemo svima na sudjelovanju! Mia i Daniela