

TJEDAN ZDRAVE PREHRANE

Za školske novine piše Jan Slunjski

Nacionalni Tjedan školskog doručka pokrenuo je Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ) u sklopu nacionalnog programa Živjeti zdravo. Projekt je proveden u razdoblju od 14. do 18. listopada u mnogim školama, uključujući i OŠ Podrute. Sudjelovali su svi učenici matične i područne škole pod rukovodstvom nastavnika, a priključila se i školska kuhinja.

Učenici su naučili kako je uravnotežen doručak „gorivo“ koje učenicima omogućava da krenu u dan na najbolji mogući način. Prema mišljenju stručnjaka, svakodnevno bismo trebali pojesti najmanje pet porcija različitog voća ili povrća, stoga su se djeca kroz razne radionice upoznala sa zdravim namirnicama, načinima kako ih konzumirati te pripremiti. Isto tako, naučili su kako namirnice ne treba suditi prema izgledu, već prema onome što rade za naše tijelo.



UČENIČKI PROJEKTI

Učenice 5. razreda Područne škole Završje povodom Tjedna zdrave prehrane i Školskog doručka sa svojom razrednicom Tenom Horvat odlučile su napraviti ukusnu voću salatu sa svim vrstama voća koje su pronašle. Bilo je tu svega, od jesenskih plodova do egzotičnog voća.



SUPERJUNACI

Učenici nižih razreda crtali su voćne i povrtno *superjunake* koji svakodnevno štite naše tijelo i daju nam energiju, dok su stariji crtali piramidu prehrane.

Najmlađi često odbijaju kušati neke namirnice, no crtajući ih naučili su puno toga o *moćima* ovih *superjunaka*, te se nadamo kako će se i sami početi koristiti tim moćima.

Osim crtanja, učenici nižih razreda zaigrali su i memory nastojeći zapamtiti što više *superjunaka*.

ŠKOLSKA KUHINJA



Školska kuhinja ključan je faktor u prehrani svakog učenika pa stoga ne čudi da se školski kuhar Kristijan Đuras posebno pripremio za ovaj projekt. Bila su tu tradicionalna jela poput juhe od buče, kruh sa sjemenkama, krpice sa zeljem i špekom koje su učenici pojeli s posebnim *guštom* zaboravljajući na pizzu i hrenovke.



Mala galerija *superjunaka*

Tjedan je bio ispunjen spoznajama i savjetima koji će pomoći učenicima da uvijek odaberu hranu koja će ih održavati zdravima i snažnima. Stoga, podsjetimo se na neke *superjunake* koji bi svaki dan trebali posjetiti naše tanjure.

