



Josipa Vizir, 7.a r.

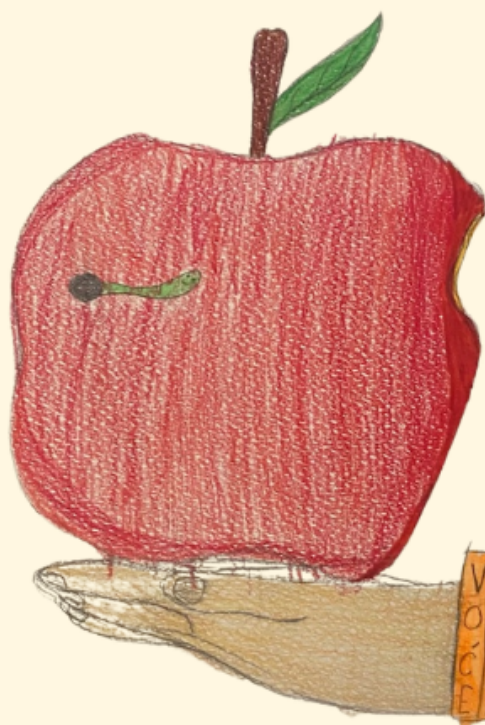
SLATKO, A ZDRAVO



Ivana Benko, 7.a r.

Osnovna škola "Podrute"

<https://os-podrute-donje-makoisce.skole.hr/>



Tea Mešnjak, 5.b r.

O PROJEKTU

Projekt “Slatko, a zdravo” provodi se u sklopu UNICEF-ovog programa za razvoj vještina 21. stoljeća - UPISHFT, koji je u školskoj godini 2024./2025. integriran u Građanski odgoj i obrazovanje u osnovnim i srednjim školama Varaždinske županije.

Projekt “Slatko, a zdravo” bavi se problemom pretjeranog unosa slatkiša i sokova kod učenika osnovne škole.

Cilj projekta je utjecati na nepravilne prehrambene navike učenika.

Likovne radove s učenicima pripremila učiteljica Gabriijela Ljubek.

Letak uredila koordinatorica projekta Snježana Sedlar.



Hana Hasiija, 7.a r.

VAŽNOST TJELOVJEŽBE

- Povećanje energije
- Ubrzanje metabolizma
- Poboljšava ciklus spavanja
- Podiže raspoloženje
- Kontrolira glukozu u krvi
- Upravlja razinama krvnog tlaka

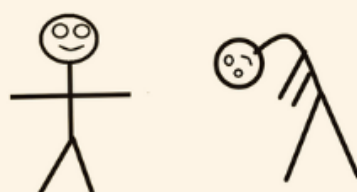
(Izvor: <https://www.chcrr.org/hr/health-topic/benefits-of-exercise/>, 8.4.2025.)

KRENIMO...

- 1.** Stav raskoračni, uzručiti, prsti isprepleteni, otklon u desno, usklon, otklon u lijevo, usklon.



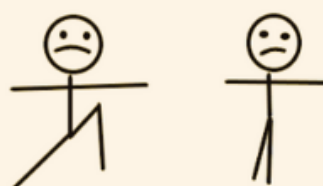
- 2.** Stav raskoračni, odručiti, zasuk u desno, duboki pretklon prema desnoj nozi, usklon i sve ponoviti u lijevu stranu.



- 3.** Stav spetni, priručiti, vodoravni pretklon zaručiti, vratiti se u početni položaj.



- 4.** Stav spetni, odručiti, zgrčeno prednožiti visoko desnu, vratiti se u početni položaj, rukama izdržaj, naizmjenice raditi jednom pa drugom nogom.



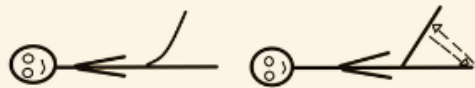
5.

Sunožan klek sjedom na pete, predručiti, zaobliti leđa, uviti leđa, rukama izdržaj.



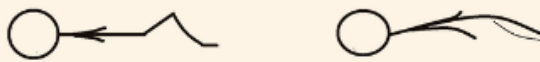
6.

Leći na leđa, priručiti, naizmjenice prednožiti lijevu pa desnu, rukama izdržaj.



7.

Leći na leđa zgrčeno sunožnim nogama, priručiti, podizati kukove od podloge.



Vježbe pripremili

učenici:

Mihael Piskač, 6.b r.

Jan Slunjski, 6.b r.

Karlo Slunjski, 6.b r.

Marko Njegovec, 7.b r.

Angel Vitez, 8.b r.

mentori:

Anja Demšar, učiteljica TZK

Ratko Đakulović, učitelj informatike

TANJUR ZDRAVE PREHRANE

Tanjur zdrave prehrane sastavila je grupa stručnjaka nutricionista iz Škole javnog zdravstva Harvardskog Sveucilista i urednika zdravstvenih publikacija pri Harvardu, kako bi služio kao vodič za pripremu zdravih, balansiranih obroka – kako onih na tanjuru, tako i onih spakiranih za ručak izvan doma.

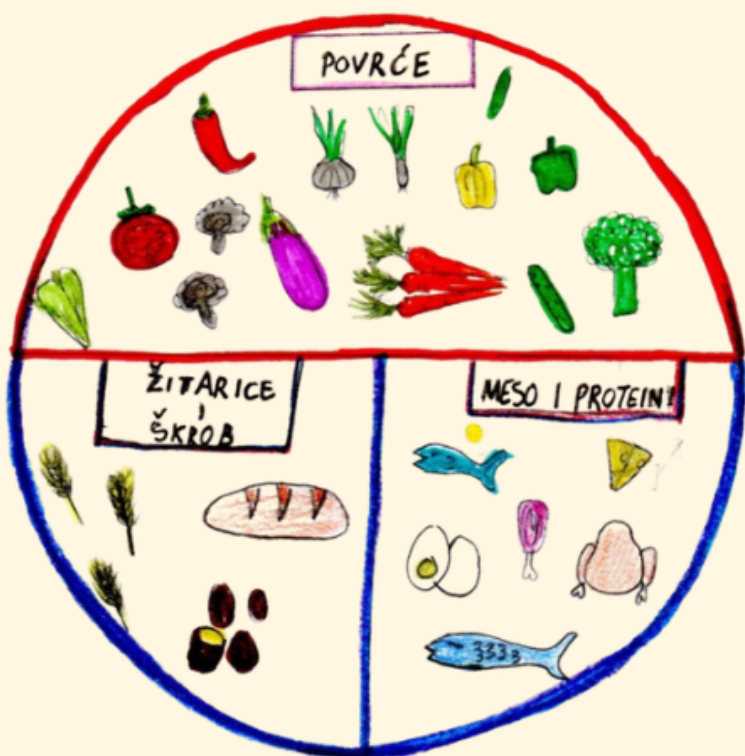
(Izvor: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/croatian/>, 15.4.2025.)



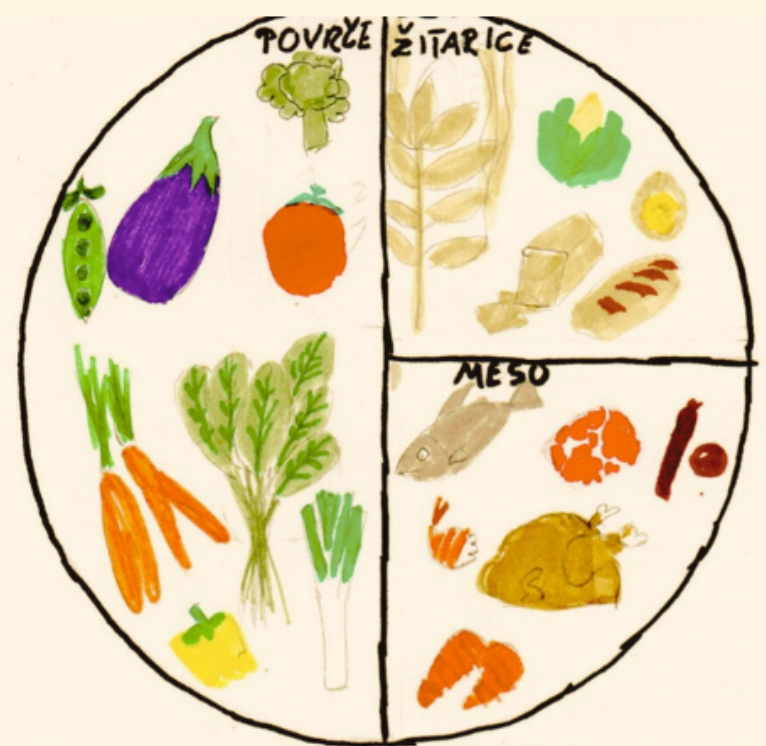
Viktorija Čovran, 5.b r.



Tamara Granda, 5.b r.



Leona Zagorec, 5.b r.



Ida Slunjski, 5.b r.

Pripremili učenici 5. b razreda i učiteljica
prirode Petra Milinković.

ISPROBAJMO...

Energetske kuglice (jedan obrok)

Datulje kratko prokuhati ili potopiti u vodi kroz 2 sata. Dodati med, mljevene bademe, kakao, kokos brašno i zblendati.

Dodati malo soli i vaniliju u prahu.

SASTOJCI:

- Badem 15 plodova 14 g
- Med 2 čajne žličice 16 g
- Datulje, suhe 6 plodova 33 g
- Kakao u prahu 1 čajna žličica 2 g
- Kokosovo brašno 2 jušne žlice 9 g

UKUPNO:

Energetska vrijednost: 259.1 kcal

Ugljikohidrati: 33.1 g (47.9)%

Bjelančevine: 4.6 g (7.1)%

Masti: 12.9 g (44.8)%



Proteinska granola sa sjemenkama i goji bobicama

Pomiješati sve sastojke, sjemenke, voće i orašaste plodove usitniti u male komadiće. Dodati vanilin šećer. Peći na pek papiru na 180°C, 15 minuta. Pazite da voće i orašasti plodovi ne zagore. Povremeno promiješati. Pustiti da se ohladi, pa skladištiti u staklenke. Servirati uz svježe voće i jogurt.

SASTOJCI:

- Zobene pahuljice 3.4 šalice 300 g
- Lješnjak 214.5 komada 300 g
- Datulje, suhe 14.6 plodova 80 g
- Goji bobice, suhe 0.6 šalice 60 g
- Suncokretove sjemenke 10 jušnih žlica 80 g
- Lanene sjemenke 8.8 jušnih žlica 80 g
- Bučine sjemenke 1.3 šalice 80 g
- Kokosovo ulje 0.3 čaše 30 g
- Vanilin šećer zero Dr. Oetker 4.8 žličica 24 g

UKUPNO:

Energetska vrijednost: 5082 kcal

Ugljikohidrati: 370.8 g (84.9)%

Bjelančevine: 9.2 g (2.2)%

Masti: 23.4 g (12.9)%



Recepte izradila 1.4.2025.
Ivana Domislović, dipl.ing.
univ.spec. nutricionist