

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 14.-18.10.2024.

IZVJEŠĆE O PROVEDENIM AKTIVNOSTIMA „DORUČAK ZA 5“

U tjednu od 14. do 18. listopada 2024. godine u Osnovnoj školi Draganići obilježen je Tjedan školskog doručka u suradnji s mag. nutricionizma Janom Vađina.

Na radionicama su sudjelovali svi učenici od 1. do 8. razreda, što je **ukupno 199 djece**, kroz 8 različitih radionica ovisno o uzrastu učenika.

Djeca su učila o važnosti svakodnevne konzumacije doručka, voća i povrća te aktivno sudjelovala i pripremila svoju verziju zdravog doručka.

Cilj radionica je edukacija djece o važnosti pravilne prehrane, razvoj pozitivnog odnosa prema cjelovitim i kvalitetnim namirnicama koje pozitivno utječu na njihovo zdravlje te samostalna priprema jednostavnih i ukusnih doručka.

RAZREDI	RADIONICA- PRIPREMA SUPERDORUČKA
1. razredi	Voćni ražnjići za 5!
2. razredi	3 vrste smoothie napitka (popaj, bobičasti, jesenski)
3. razredi	Svježe cijedeći sok od jabuke
4. razredi	Energetske kuglice od suhog voća i orašastih plodova
5. razred	3 vrste namaza od slanutka (žuti s kurkumom, zeleni sa začinskim biljem, crveni sa ciklom)
6. razred	Chia voćni jogurt
7. razred	Svježe cijedeći multivitaminski sok od jabuke, naranče, grejpa, mandarine, limuna i ananasa
8. razred	Namaz od avokada

Djeca su na kraju svake radionice veselo degustirala što su napravila i svojim kućama ponijela mali edukativni letak, s receptom pripremljenog doručka, koji je pripremila nutricionistica Vađina.

Tijekom svake radionice učenici su aktivno sudjelovali u pripremi jednostavnih i zdravih doručka i tako razvijali pozitivan odnos prema voću, povrću i novim namirnicama.

VAŽNO: Svaki dan potrebno je konzumirati 5 porcija različitog voće i / povrća.

Porcija je količina koja stane u našu šaku.

RIJEŠENI TŠD IZAZOVI:

TŠD IZAZOV

Saznajte koje je omiljeno voće i povrće učenika vaše škole. Koje su im supermoć? Osmislite izgled i ime TŠD voćnog i povrtnog superjunaka.

BIRAMO OMILJENO VOĆE I POVRĆE ŠKOLARACA

Škola OSNOVNA ŠKOLA DRAGANIĆI

Napravite anketu i otkrijte koje je voće i povrće omiljeno među učenicima vaše škole ili razreda. Prema broju glasova odredite 5 najomiljenijih vrsta voća i povrća!

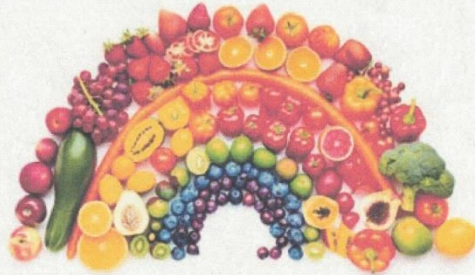
	Naše omiljeno voće	Naše omiljeno povrće
1.	LUBENICA	RAJČICA
2.	JAGODA	LUPUS
3.	BANANA	MRKVA
4.	JABUKA	PAPRIKA
5.	MANDARINA	ZELENA SALATA

8

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	VOĆNI CHIA JOGURT	NAMAZ OD AVOKADA S INTEGRALNIH KRUHOM I SALATOM	POPAJ SMOOTHIE NAPITAK	SENĐVIĆ S NAMAZOM OD SLANUTKA I SVEŽE CIBEBI SOK OD JABUKE	JESENSKI SMOOTHIE NAPITAK
Koje voće ili povrće je u doručku	BANANA, JABUKA, NARANČA, ŠUMSKO VOĆE	PAJČICA, AVOKADO, ZELENA SALATA	ŠPINAT, BANANA, MANDARINA	CIKLA, PAPRIKA, JABUKA	BANANA, JABUKA, KRUSKA
Boja voća ili povrća	ŽUTA, NARANČASTA, ROŽA, LJUBIČASTA	CRVENA, ZELENA	ZELENA, ŽUTA, NARANČASTA	CRVENA, ŽUTA, ZELENA	ŽUTA, CRVENA



Pojedi dugul!

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

SVAKI DAN „5 NA DAN“

Plan kako osigurati 5 na dan!		Porcija voća	Porcija povrća
Zajutrnak	BOBIČASTI SMOOTHIE NAPITAK	2 BANANA, ŠUMSKO VOĆE	
Doručak	ENERGETSKE KUGLICE I NARANČA	1 NARANČA	
Ručak	POVITNI RIŽOTO S PILETINOM, ZELENA SALATA		PAJČICA, HREKA, LUK, PAPRIKA, ZELENA SALATA 2
Užina	SVEŽE CIBEBI SOK OD JABUKE	1 JABUKA	
Večera	SENĐVIĆ S NAMAZOM OD AVOKADA I ROŽIČEM		PAJČICA, ZELENA SALATA, KRASTAVAC 2
Ukupno porcija voća i povrća		75	

Plan kako osigurati 5 na dan!		Porcija voća	Porcija povrća
Zajutrnak	SENĐVIĆ S PIRECIM I CRVENIM NAMAZOM OD SLANUTKA		2 HREKA, CIKLA
Doručak	JESENSKI SMOOTHIE NAPITAK	3 BANANA, JABUKA, KRUSKA	
Ručak	VARIVO OD PIRECIA I PURETINE		2 HREKA, GRAŠAK, PAJČICA
Užina	SVEŽE CIBEBI MULTIVITAMINSKI SOK	2 MANDARINA, GREIP, JABUKA, NARANČA, LIMUN, NARANČA	
Večera	CHIA JOGURT I ROŽIČNA KAJEMNA		1 LUK, ŠPINAT, TIKVICA
Ukupno porcija voća i povrća		75	

PRIPREMI SUPERDORUČAK!

1.a i 1.b - voćni ražnjíci



2.a i 2.b - 3 vrste smoothie napitka (popaj, bobičasti, jesenski)



3. r. - svježe cijeđeni sok od jabuke



4.a i 4.b - energetske kuglice



5.a i 5.b - trobojni namaz od slanutka (žuti/kurkuma, zeleni/peršin, crveni/cikla)



6.r.- chia voční puding



7.r. - svježe cijeđeni multivitaminski sok



8.r. - namaz od avokada



Tim za izradu školskog jelovnika OŠ Draganići