

## NACIONALNI TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 16.10. - 20.10. 2023.



U sklopu projekta *Živjeti zdravo* obilježili smo nacionalni Tjedan školskog doručka u Matičnoj školi i PŠ D. Motičina i Seona.

Cilj projekta je:

- ✚ podići svijest o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete
- ✚ unaprijediti prehrambene navike školske djece
- ✚ osmisliti i napraviti hranjiv i ukusan doručak u školi- Zagonetni jelovnik
- ✚ ukazati na važnu ulogu školskih kuharica u očuvanju zdravlja djece



## TŠD IZAZOV 2023.

Tim Školskih Detektiva činili su učenici razredne i predmetne nastave koji koristeći svoja znanja, vještine, kreativnost i snalažljivost rješavaju sve tajne Zagonetnog jelovnika.



## ZAGONETNI JELOVNIK

U tjednu školskog doručka u 6.a razredu, na nastavi sata razrednika, kroz grupne radionice odrađeni su izazovi škola. Prvi izazov je bio „Zagonetni jelovnik“.

Učenici su bili podijeljeni u 2 tima školskih detektiva:

„Zdravoljupci“ i „Čokolinke“.



Tim školskih detektiva „Zdravoljupci“ osmislili su svoj tjedni „Zagonetni jelovnik“



PONEDJELJAK – Proteini na kruhu – Integralni kruh, pureća salama, posni sir



UTORAK– Školska pita – Pita od višnja



SRIJEDA – Šareni tanjur – Ragu juha



ČETVRTAK– Popajev doručak –Jaja sa špinatom



PETAK – Zapečeno iznenađenje – Palačinke



Tim školskih detektivki „Čokolinke“ osmislile su svoj tjedni „Zagonetni jelovnik“:



PONEDJELJAK – Proteini na kruhu – Kruh sa sjemenkama, tuna



UTORAK– Školska pita – Pita od jabuka



SRIJEDA – Šareni tanjur – Voćna salata



ČETVRTAK– Popajev doručak – Varivo od mahuna, mrkve i celera



PETAK – Zapečeno iznenađenje – Pohani kruh, jogurt



## Omiljeni doručak učenika i učenica 6. a razreda

1. Čokoladne kukuruzne pahuljice s mlijekom

2. Pšenični griz na mlijeku sa kakaom

3. Sendvič sa salamom kečapom i sirom

4. Keksolino sa mlijekom

5. Čokolino sa mlijekom

6. Kruh i mesni narezak

7. Zobena kaša sa komadićima čokolade prelivena vodom

8. Zobene pahuljice sa mlijekom

9. Kifla, banana i mlijeko

10. Zob, med, voda



## Fantastični rođendanski doručak učenika 6. razreda i članova njihovih užih obitelji!

Fantastični obiteljski doručak	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak
„Patrik“	Ajvar i tortilja	Tuna i tost	Đem i kaša	Kakao i tost	Rajčica i sendvič
„Karlo“	Lješnjak, kaša	Lješnjak, salata	Šparoge, kaša	Šparoge palenta	Ananas, smoothie
„Maja“	Šparoge, smoothie	Mrkva kaša	Badem kaša	Šparoge tost	Banana kajgana
„Rafael“	Ajva, r salata	Mlijeko i smoothie	Krastavac i palenta	Palačinke i banana	Ananas i mafin
„Ivano“	Lješnjak i mafin	Đem i palačinke	Šunka i pizza	Jogurt i tost	Sir i tortilja
„Vito“	Masline i palenta	Sendvič i sir	Šunka i kajgana	Jabuka i pizza	Tikvica i tost
„Jakov“	Jogurt i palačinke	Šparoge i tost	Šunka i kajgana	Đem i palačinke	Jogurt i palenta
„Saša“	Šunka i savijača	Krastavac i savijača	Naračna i palenta	Orah pizza	Mlijeko i kaša



# Učenički uradci

**2. TŠD zadatak**

Pogodi tko sam, obojim me i pokazi mi put do košare u koju pripadam!

**VOĆE**

**POVRĆE**

**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**

**izazov škola**

Iz OŠ Antuna i Ivana Kukuljevića iz Varaždinskih Toplica stigla je krizaljka.

**VOOBAVNO**

**OKUŽENO**

**Zajednički pojam:** o b o v n o k u z e n o

**ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**

**2. TŠD zadatak**

Nacrtaj, zaljepi ili napiši namirnice koje možemo koristiti u pripremi doručka.

**VOĆE I POVRĆE**

banana, jabuka, grozdice, jagode, šumsko voće, biber, spanat, paprika, rajčica

**MLJEKO I MLJEČNI PROIZVODI**

bademovo mlijeko, kofir, jogurt

**RIBA, MESO, JAJA, MAHUNARKE, ORAŠASTI PLODOVI, SIJEMENKE**

tuna, piletina, pileća salamna, orosi, badem i lješnjaci, sunčokret, lan, čičo, sjemenke

**ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA**

integralni kruh, zob, aganca, gns

**ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**

**3. TŠD zadatak**

Testirajte svoj omiljeni doručak! Sadržali li namirnice iz svih skupina?

Od čega se sastoji tvoj omiljeni doručak? Označi koje sve skupine namirnica uključuje. Cilj je uključiti namirnice iz svih skupina! Trebaš li što dodati ili promijeniti kako bi bile označene sve skupine namirnica?

Moj omiljeni doručak je...	sastoji se od...	skupine namirnica koje uključuje su...
čokolada i žitarice	čokolada i žitarice	voće i povrće, mliječni proizvodi, žitarice, meso i namirnice od životinja

**ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**

**izazov za kraj...**

**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**

**4. TŠD zadatak**

Važan datum je i tvoj rođendan! Našli i označili? Pokreni se svoj rođendan fantazističnim doručkom obilježi!

Kako bi saznao/la što ćeš doručkovati i koji će biti glavni sastojci rođendanskog doručka zaokruži dan i mjesec svog rođenja!

DAN	MJESEC
1. maj	16. srpanj
2. juna	17. studeni
3. srpnja	18. prosinac
4. kolovoza	19. siječanj
5. rujna	20. veljača
6. listopada	21. ožujak
7. studenog	22. travanj
8. prosinca	23. svibanj
9. siječnja	24. lipanj
10. veljače	25. srpanj
11. ožujka	26. kolovoz
12. travnja	27. rujna
13. svibnja	28. listopada
14. lipnja	29. studenog
15. srpnja	30. prosinca
	31. siječnja

**ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**

## Učenci 1. i 2. razreda PŠ Donja Motičina

### PRAVLJENJE PRIRODNE LIMUNADE I VOĆNE SALATE



Učenci 1. i 2. razreda su na satu Domaćinstva pravili prirodnu limunadu i voćnu salatu. Razgovarali su o važnosti pravilne i zdrave prehrane te smo zaključili da od voća i povrća koje raste u našim vrtovima možemo napraviti zdrave i ukusne obroke. Odlučili smo napraviti limunadu. Učenci su sami cijedili limune te pravili vlastitu prirodnu limunadu. Zaključili smo da se od voća mogu napraviti i različiti zdravi obroci.



Na drugom su satu učenici, od voća koje su donijeli, pravili ukusnu voćnu salatu te je po želji zasladili dodavanjem žličice meda.

Na kraju smo zaključili da je veoma važno zdravo se hraniti jer samo na taj način svoje tijelo možemo sačuvati od različitih bolesti te da je doručak obrok koji nikako ne bismo trebali preskakati jer nam on daje energiju na početku našega dana.

### Učenici 3. i 4. razreda PŠ Donja Motičina – roditelj, suradnik u školi

Edukativno predavanje „Svakodnevna pravilna prehrana“ održala je Ivana Guljaš Slivečko, magistra sestринства.



Učenici su sudjelovali u pravljenju raznovrsnih smoothia koji su ih oduševili. Smoothie od jogurta, banane, šumskog voća, nara, prženih lješnjaka. Smoothie je zdravlje u čaši, osvježanje, zdrava užina, čak i kompletan obrok!





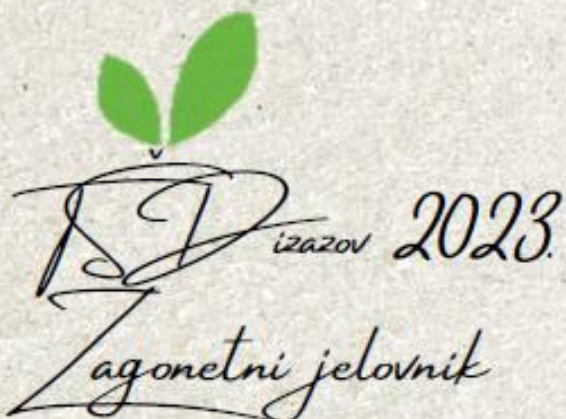


Po završetku praktične radionice učenici su uživali u pripremljenim zdravim napitcima.





# ZAGONETNI JELOVNIK OŠ VLADIMIRA NAZORA FERIČANCI



OŠ VLADIMIRA NAZORA FERIČANCI

(škola)

## Ponedjeljak

### ZAPEČENO IZNENAĐENJE

Fino varivo od povrća i  
pečeni file od prsa

- krumpir, grašak,  
mrkva, luk, pileća  
prsa
- kruh sa  
sjemenkama
- svježa limunada

## Utorak

### ŠARENI TANJUR

Salata od piletine s  
povrćem

- tjestenina, pileća  
prsa, grah,  
kukuruz, svježa  
paprika (crvena,  
zelena, žuta),  
vrhnje, majoneza



## Srijeda

### PROTEINI NA KRUHU

Zdravi sendvič

- integralno pecivo,  
pileća salama,  
svježa rajčica,  
svježa paprika,  
zelena salata, sir  
gauda, margarin
- čaj od domaćeg  
šipka

## Četvrtak

### POPAJEV DORUČAK

Špinat na mlijeku s pilećim  
medaljonima

- špinat, mlijeko,  
pileći medaljoni
- voda

## Petak

### ŠKOLSKA PITA

Vučeno tijesto punjeno sa  
svježim sirom

- svježi sir, vučeno  
tijesto
- jogurt