

Osnovna škola Matije Vlačića Labin

# ZDRAVA HRANA



Projekt učenika i učiteljica

1. – 4. razreda

# CILJ PROJEKTA:

- informirati, motivirati i osvijestiti učenike kako se zdravije i kvalitetnije hraniti i živjeti;
- upoznati učenike i sve sudionike s utjecajem hrane na zdravlje;
- educirati učenike o raznovrsnim teorijama zdrave prehrane i razlicitim načinima prehrane, odnosno življenja (vegani, vereterijanci, makrobioticari...);
- potaknuti učenike na odgovorniji odnos prema sebi i svom tijelu, odnosno zdravlju.



# ZADATCI PROJEKTA:

- **Sadržajni (obrazovni):**
  - aktivno sudjelovanje u traženju informacija, istraživanju i objedinjavanju podataka o prehrani;
  - kroz razna predmetna područja približiti spoznaju o važnosti zdrave hrane kao neospornog čimbenika kvalitetnijeg života;
  - prevencija bolesti.





- **Procesni (funkcionalni):**

- uz pomoć izvora, a kroz obrazovne sadržaje učenici samostalno izrađuju plakate, prezentacije (PP), tablice dnevnih obroka, pripremaju obroke, fotografски dokumentiraju i istražuju;
- primjenjivati i samostalno djelovati na svakodnevnu prehranu u domu i skoli.



- **Odgajni (pedagoški):**

- razvijati zdrave navike u prehrani;
- usvojiti potrebu za raznovrsnom i umjerenom prehranom;
- ekološko osvješćivanje o prirodnim resursima;
- poticati timski rad te integraciju s predmetima, učiteljima i ostalim sudionicima (pozitivan suradnički odnos u životu).

# 1. RAZREDI



I MASLINOV  
ULJE

POVRĆE



# Posjet masliniku i branje maslina



# Sijanje i sadnja povrća



# Posjet gradskoj tržnici



# Pripremanje juhe od povrća



# 1. Gost - tata kuhar



## 2. Gošća - nona maslinarka



# 2. RAZREDI

## MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI



# Izrada plakata

➤ Mlijeko, Sirevi, Namazi, Jogurt, Maslac, Vrhnje, Riža na mlijeku, Griz, Palenta, Bešamel ...



# Gost predavač: dr. Vedrana Faraguna - Cvečić



# Posjet farmi Bio Adria u Čepiću



# Posjet sirani i kupnja namirnica



# Mliječni doručak u školi



# Priprema mliječnih obroka

- Suradnja s roditeljima



# 3. RAZREDI

## LJEKOVITO BILJE



# Izrada herbarija

- Suradnja s roditeljima



# Izrada plakata

LJEKOVITE BILJKE



# Terenska nastava

## POUČNA STAZA Labin - Rabac

- Predavanje Ive Rukavine, učiteljice prirode i biologije
- Prepoznavanje ljekovitog bilja i branje šparoga



# Pripremanje šparoga u školskoj kuhinji

- Suradnja sa školskim kuharom i kuharicom
- Degustacija šparoga



# Gost predavač

## HOMEOPAT IVAN LESINGER

- Prezentacija *Ljekovito bilje*
- Pripremanje marmelade i pohanje maslačka
- Degustacija





# 4. RAZREDI

VOĆE



# Izrada plakata i referata



# Gost predavač: nutricionistica Jasna Rusac-Trdoslavić

- zajednička priprema zdravog Oslo - doručka
- degustacija



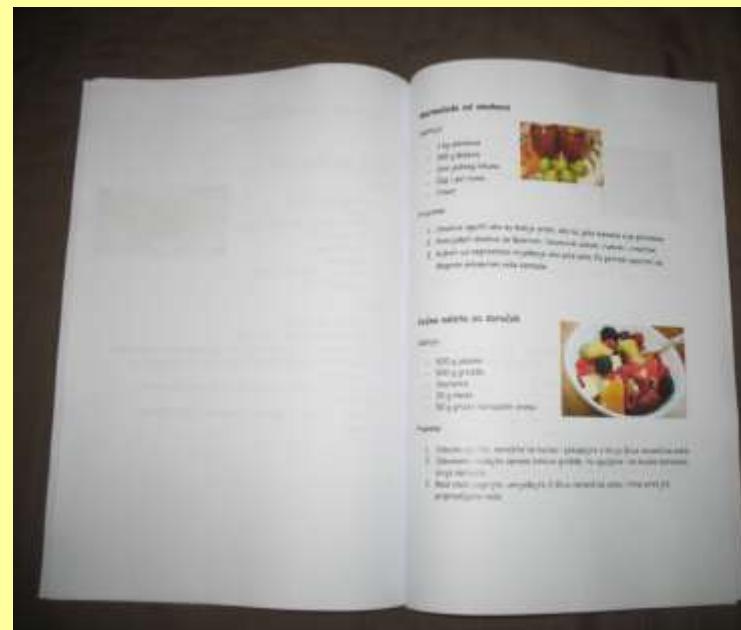
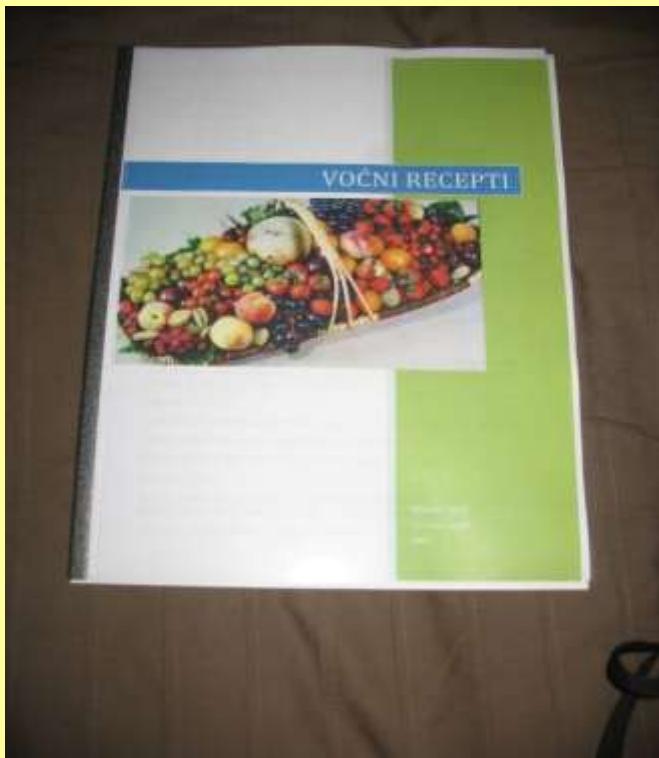
# Likovni radovi



# Sadnja sadnica badema i šipka u školskom dvorištu



# Izrada knjige recepata



# Terenska nastava – posjet voćnjaku

Agroturizam Štefanić u Kaldiru



# PŠ RABAC

## 1 - 4.razred



# R I B E

Razvrstavanje ribe

Doček  
Naš d



Vožnja ribaricom



PREZENTACIJA RADOVA

# LIKOVNI RADOVI





**TIMOVI RIBLJEG MASTERCHEFA**



**UPUTE STRUČNJAKA – KUHAR LUČANO KOS**



CRNI TIM PRIPREMA RIBU NA ROŠTILJU



PROGLAŠENJE POBJEDNIČKOG  
KUHARSKOG TIMA

# PREZENTACIJA PROJEKTA

07. travnja 2014. - Svjetski dan zdravlja









# Hvala na pažnji!

**HIPOKRAT**



**Sve što putem hrane unosimo u organizam,  
gradi nas i mijenja, a o tome što smo unijeli  
ovisi naša snaga, naše zdravlje i naš život.**