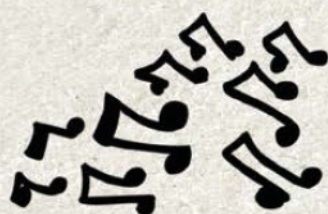




PROSLAVIMO TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA ZAJEDNO!

11. 10. - 15. 10.

2021.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Koština: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.



ZAŠTO JE DORUČAK VAŽAN?

Doručak je za školarce najvažniji obrok u danu, a škole su mjesto gdje se svaki dan poslužuju tisuće doručaka. To je razlog za slavlje! Zato se od 2020. godine svakog listopada, uoči Svjetskog dana hrane, slavi nacionalni Tjedan školskog doručka.

Cilj Tjedna školskog doručka je podići svjesnost o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete te omogućiti školama da pokažu svoje programe doručaka putem uzbudljivih natječaja i promotivnih aktivnosti.

Ove godine Tjedan školskog doručka proslavit ćemo **11. - 15. listopada**, a posvetit ćemo ga **Povrtnom doručku!**



Zašto baš **Povrtni doručak**?

Kao glavnu temu proslave Tjedna školskog doručka tražili smo veseli i šareni izazov. U sve naše ideje povrće se silno trudilo umiješati pa smo mu odlučili dati priliku, neka pokaže što sve može.

Dok slavite Povrtni doručak budite oprezni! Povrće se odlučilo potruditi i uključiti se u sve aktivnosti. Ovaj tjedan, povrće se u sve miješa, u sve uskače, a glavna zadaća mu je, tvrdi, očuvati zdravlje.

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



UBACI **POVRĆE** U SVOJ DORUČAK!

Zašto je važno jesti povrće?

Povrće, baš kao i voće, obiluje mnoštvom hranjivih i zaštitnih tvari koje su našem organizmu potrebne kako bi rasli i razvijali se, a i kako bi očuvali svoje zdravlje. U povrću, kao i u voću, nalaze se važni vitamini, minerali, prehrambena vlakna te razne fitokemikalije, malene tvari koje se nalaze u biljkama, koje naš organizam čine jačim i otpornijim i štite ga od raznih bolesti. Zato je povrće jako važno jesti svaki dan kako bismo bili što zdraviji!

Znaš li da tek 1
od 5
učenika/učenica
svakodnevno
jede povrće?



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



UBACI POVRĆE U SVOJ DORUČAK!

BIRAJ ŠARENO - OKUSI DUGU



zeleno povrće

čini kosti i zube jačima, pomaže radu jetre

narančasto povrće

čuva zdravlje očiju i kože

crveno povrće

čuva zdravlje srca

ljubičasto povrće

poboljšava pamćenje

bijelo povrće

jača imunitet

Pokušajte nabrojiti što više povrća u zadanim bojama:

- zeleno povrće
- narančasto povrće
- crveno povrće
- ljubičasto povrće
- bijelo povrće.

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



PRIKLJUČITE SE ZABAVNOM PETODNEVNOM ŠKOLSKOM IZAZOVU!



Ispunite petodnevni školski izazov!

1. Uvedite barem jedan novi povrtni doručak koji ćete poslužiti u Tjednu školskog doručka! Pošaljite nam fotografiju i recept doručka.
2. Zatražite učenike da cijeli tjedan ocjenjuju školski doručak. Napravite mali izvještaj o zadovoljstvu učenika svim doručcima kroz tjedan. Kako je prošao novi povrtni doručak u odnosu na ostale?
3. Napravite intervju sa školskim kuharom/kuharicom koji ćete izložiti na oglasnoj ploči, u blagovaonici ili na webu škole. Pošaljite ga i nama!
4. Napravite tjedni plan povrtnog školskog doručka! Budite maštoviti! Pričajte o važnosti povrća u prehrani! Pošaljite nam svoje ideje! Tko zna, možda neku od njih uvrstimo i u naše mjesečne preporučene jelovnike.
5. Povrće čini najveći dio Tanjura pravilne prehrane. Provedite nastavnu lekciju „Tanjur pravilne prehrane“ na jednom školskom satu! Ne zaboravite na edukativne brošure „Prehrambene smjernice za niže i više razrede osnovnih škola“.

Sve škole koje pošalju dokaze o ispunjenju svih pet zadataka na adresu elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr do **2. studenoga 2021.** dobivaju diplomu Živjeti zdravo!

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



Što ako nemamo školsku kuhinju?
Zajedno s djecom osmislite recept za
povrtni doručak. Neka ga svako dijete
napravi kod kuće i ponese sa sobom u
školu. Podijelite s nama recept i
fotografiju novog ukusnog
doručka!

1. NOVI POVRTNI DORUČAK

Uvedite barem jedan novi povrtni doručak koji ćete poslužiti u Tjednu školskog doručka! Pošaljite nam fotografiju i recept svog novog povrtnog doručka.

PRIJEDLOZI ZA ŠKOLSKI POVRTNI DORUČAK

Jaja + povrće

omlet/kajgana/ fritaja s povrćem ili kuhano jaje + povrće, npr. luk, špinat, tikvice, paprika, šparoge, rajčica i sl.

Namazi s povrćem

mliječni ili sirni namaz s vlascom, namaz od slanutka s ciklom, namaz od vrhnja s paprikom, namaz od pečenog povrća i sl.

Povrće u sendviču

rajčica, zelena salata, ribana mrkva, paprika, svježi ili kiseli krastavci i sl.

Zlevanka s povrćem

tikvica, špinat, blitva, poriluk, buča i sl.

Palačinke s povrćem

zelene palačinke sa špinatom, crvene palačinke s ciklom i sl.

Pita s povrćem (bučnica, zeljanica)

buča, tikvica, špinat, blitva, kupus i sl.

Pizza s povrćem

rajčica, paprika, patlidžan, tikvica, luk, špinat i sl.

Kašasti sok (smoothie)

mrkva, špinat, cikla, celer, kelj i sl.

Povrtni mafini, popečki s povrćem

tikvica, špinat, mrkva, cikla, bundeva, paprika i sl.

Zobena ili prosenka kaša s mrkvom



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



Što ako nemamo školsku kuhinju?

Zatražite učenike da cijeli tjedan ocjenjuju svoj doručak kod kuće. Napravite mali izvještaj o zadovoljstvu učenika doručcima kroz tjedan. Koliko je bilo doručaka koji uključuju povrće?



2. POGLEDAJ, POMIRIŠI, KUŠAJ I OCIJENI!

Zatražite učenike da cijeli tjedan ocjenjuju školski doručak. Napravite mali izvještaj o zadovoljstvu učenika svim doručcima kroz tjedan. Kako je prošao novi povrtni doručak u odnosu na ostale?

U Tjednu školskog doručka ocjenjujemo školski doručak i biramo najbolji!

Naziv jela:		U koji razred ideš?			
Označi svoj odgovor <input checked="" type="checkbox"/>					
Ponedjeljak	Kako ti se sviđa izgled jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prvi put sam probao/la ovo jelo. DA <input type="checkbox"/> NE <input type="checkbox"/>
	Kako ti sviđa miris jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kakvog ti je okusa jelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Koju ocjenu daješ ovom jelu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Naziv jela:		U koji razred ideš?			
Označi svoj odgovor <input checked="" type="checkbox"/>					
Utorak	Kako ti se sviđa izgled jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prvi put sam probao/la ovo jelo. DA <input type="checkbox"/> NE <input type="checkbox"/>
	Kako ti sviđa miris jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kakvog ti je okusa jelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Koju ocjenu daješ ovom jelu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



Naziv jela:			U koji razred ideš?		
Označi svoj odgovor <input checked="" type="checkbox"/>					
Srijeda	Kako ti se sviđa izgled jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prvi put sam probao/la ovo jelo. DA <input type="checkbox"/> NE <input type="checkbox"/>
	Kako ti sviđa miris jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kakvog ti je okusa jelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Koju ocjenu daješ ovom jelu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Naziv jela:			U koji razred ideš?		
Označi svoj odgovor <input checked="" type="checkbox"/>					
Četvrtak	Kako ti se sviđa izgled jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prvi put sam probao/la ovo jelo. DA <input type="checkbox"/> NE <input type="checkbox"/>
	Kako ti sviđa miris jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kakvog ti je okusa jelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Koju ocjenu daješ ovom jelu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Naziv jela:			U koji razred ideš?		
Označi svoj odgovor <input checked="" type="checkbox"/>					
Petak	Kako ti se sviđa izgled jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prvi put sam probao/la ovo jelo. DA <input type="checkbox"/> NE <input type="checkbox"/>
	Kako ti sviđa miris jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kakvog ti je okusa jelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Koju ocjenu daješ ovom jelu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



3. INTERVJU SA ŠKOLSKOM KUHARICOM/KUHAROM

Što ako nemamo školsku kuhinju?

Pokušajte pronaći kuharicu ili kuhara u svojoj lokalnoj zajednici te s njom ili njim provedite ovaj izazov! Zamolite ga da vam preporuči neki povrtni doručak!



Koliko poznajemo naše školske kuharice i kuhare?

To su osobe koje svakog dana za nas i sve naše prijatelje iz škole pripremaju obroke. Oni razmišljaju o tome što što mi volimo jesti i kako na najukusniji način pripremiti hranjive obroke koji su nam neophodni da bismo učili, družili se i imali energije. Naši kuhari i kuharice svakoga dana svojim radom doprinose našem zdravlju.

Pokušajte ih bolje upoznati!

Napravite intervju sa školskim kuharicom/kuharom koji ćete izložiti na oglasnoj ploči, u blagovaonici ili na webu škole. Pošaljite ga i nama kako bismo ih i mi upoznali!



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



.....

(škola)

U kuhinji s...

.....

(ime kuhara / kuharice)

1. moje najdraže jelo je:

2. pet namirnica koje uvijek imam u kuhinji:

.....
.....
.....
.....
.....

3. uzor u kuhanju mi je:

4. najdraži kuhinjski alat/aparat mi je:

.....

5. najneobičnija hrana koju sam probao/la je:

6. jelo koji najviše volim pripremati u školskoj kuhinji je:

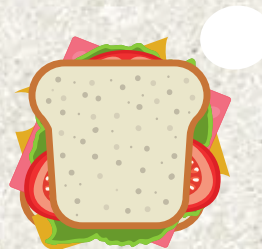
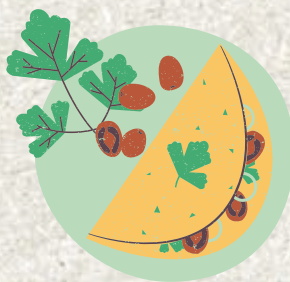
.....

7. da nisam kuhar/ica bio/la bih:



4. SUPER POVRTNI TJEDNI JELOVNIK

Ovaj cijeli povrtni Tjedan školskog doručka "ubacujemo" povrće u ukusan doručak. Mnogo je načina na koji možemo ubotrijebiti povrće kako bi naš doručak bio još hranjiviji, ukusniji i zabavniji! Pokušaj povezati povrće s doručkom i ne zaboravi da jedno povrće možeš "ubaciti" u više tipova doručka! Isplaniraj svoj povrtni doručak za cijeli tjedan!



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



4. SUPER POVRTNI TJEDNI JELOVNIK

UBACI POVRĆE U DORUČAK SVAKI DAN

ŽIVJETI
ZDRAVO

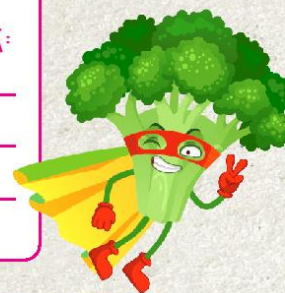


PONEDJELJAK

Doručak
Danas za doručak:

UTORAK

Doručak
Danas za doručak:



SRIJEDA

Doručak:
Danas za doručak:



ČETVRTAK

Doručak
Danas za doručak:

PETAK

Doručak
Danas za doručak:

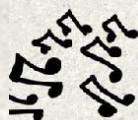


SUBOTA

Doručak
Danas za doručak:

NEDJELJA

Doručak
Danas za doručak:



U kružice upiši ☺ svako jutro kad doručkuješ,
a kad preskočiš doručak, upiši ☹



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



4. SUPER POVRTNI TJEDNI JELOVNIK



IMAM NOVI PLAN- POVRTNI DORUČAK SVAKI DAN



PONEDJELJAK
Doručak
Danas za doručak: _____

UTORAK
Doručak
Danas za doručak: _____



SRIJEDA
Doručak:
Danas za doručak: _____

ČETVRTAK
Doručak
Danas za doručak: _____

PETAK
Doručak
Danas za doručak: _____



SUBOTA
Doručak
Danas za doručak: _____

NEDJELJA
Doručak
Danas za doručak: _____

U kružice upiši ☺ svako jutro kad doručkuješ,
a kad preskočiš doručak, upiši ☹

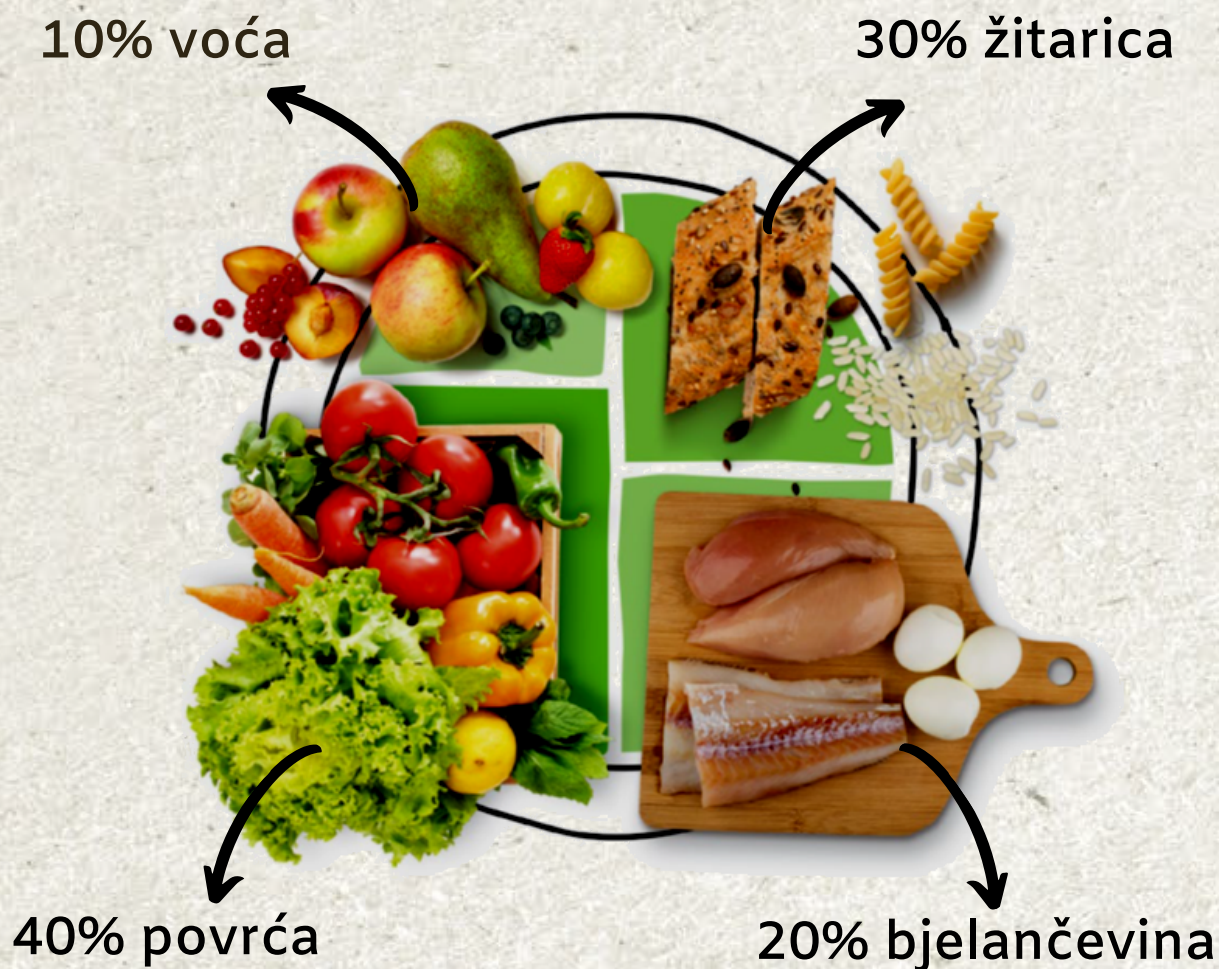
TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



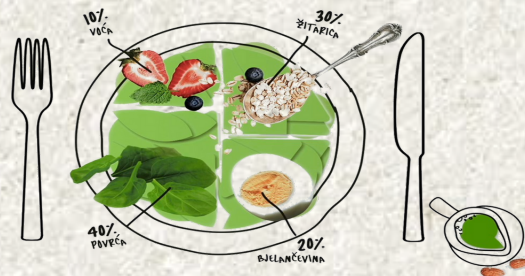
5. TANJUR PRAVILNE PREHRANE

Kako bi trebao izgledati tvoj tanjur?

Tvoj tanjur pravilne prehrane sadržavat će sve hranjive tvari koje organizam kroz dan treba ako ga organiziraš na sljedeći način: polovica tanjura treba sadržavati voće i povrće, dok je druga polovica rezervirana za namirnice bogate bjelančevinama i žitaricama. Nemoj zaboraviti ni na korištenje kvalitetnih biljnih ulja poput maslinovog, bučinog ili lanenog. Za zdravlje trebaš jesti raznovrsnu i raznobojnu hranu. Različitost i umjerenost recept su za zdravi život!

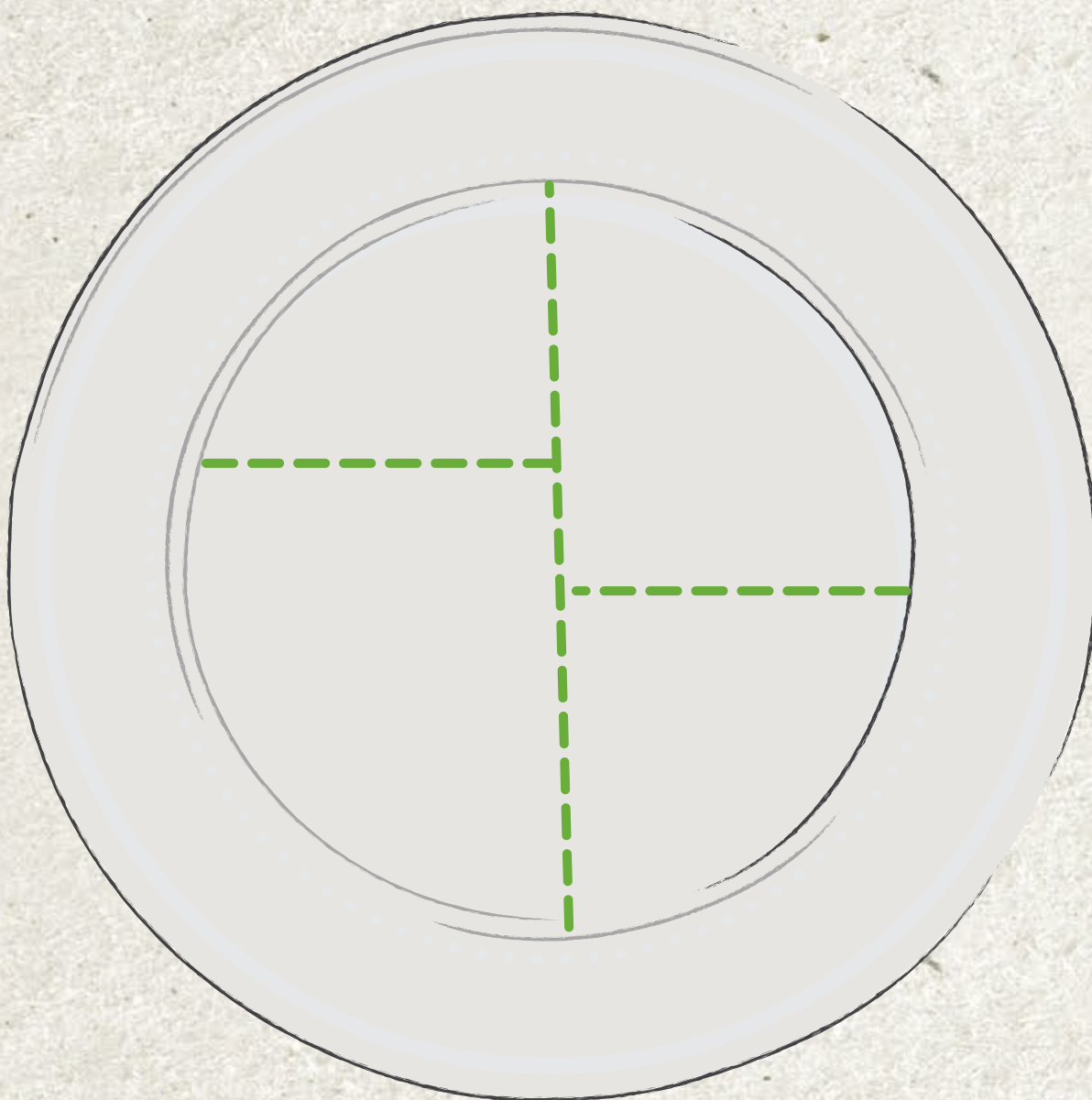


TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



5. MOJ TANJUR PRAVILNE PREHRANE

Ne postoji samo jedan prikaz Tanjura pravilne prehrane. U smišljanju kombinacija jela na našem Tanjuru pravilne prehrane možemo biti kreativni i koristiti brojne namirnice. Jedino je važno da jedeno raznovrsnu i raznobojnu hranu! Pokaži kreativnost i dizajniraj svoj Tanjur pravilne prehrane.




TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.





NEKOLIKO


DODATNIH IDEJA...





 Uredite svoju blagovaonicu ili učionicu balonima, stolnjacima, šarenim vrpčama i pripremite svoj prostor za proslavu Tjedna školskog doručka. Ukrasite prostor i plakatima ili učeničkim radovima na temu povrtnog doručka i uloge povrća u prehrani.


 Pozovite lokalnu poznatu/javnu osobu kao što su lokalni sportaši, TV voditelji ili školske maskote da podrže proslavu. Možete ih pozvati da budu vaši gosti na povrtnom doručku i s razredom podijele ovu priliku za slavlje!


 Dajte novim i postojećim jelima u školskom jelovniku nove zabavne i kreativne nazive! Organizirajte natječaj na razini škole i potaknite što je moguće veći broj razreda i učenika da se priključi. Pozovite učenike da svojim glasom sudjeluju u odabiru i zajednički odaberite najkreativniji naziv povrtnog doručka!!

 Pozovite učitelje, trenere, ravnatelja ili druge goste da poslužuju doručak učenicima. Nakon doručka organizirajte razgovor u kojem će vam vaši poslužitelji opisati na koji način oni dodaju povrće u svoj doručak i zašto ga nikada ne preskaču.

 Organizirajte okusni test s novim vrstama povrća koje ćete uključiti u doručak. Možete primjerice napraviti povrtni smoothie i pozvati djecu da pogađaju koje vrste povrća i voća ste uključili.

 Napravite jutarnju školsku obavijest u kojoj ćete svim učenicima najaviti Tjedan školskog doručka.





 Organizirajte obiteljski povrtni doručak kojem se mogu pridružiti roditelji, braća i sestre. Možete organizirati razredni povrtni piknik na koji ćete pozvati članove obitelji učenika, a kojem će svatko doprinijeti donošenjem nekog povrtnog zalogaja.

 Ubacite povrtni doručak u nastavu – primjerice, tijekom sata prirode i društva ili biologije s učenicima istražite koje sve vrste povrća postoje i kako se dijele, tijekom sata geografije istražite iz kojeg dijela svijeta dolazi koja vrsta povrća i napravite razredni "povrtni globus", naučite nazive povrća na stranom jeziku,...

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



... I NEKOLIKO DODATNIH SAVJETA!

-  Promičite svoj program školskih doručaka na internetskim stranicama i društvenim mrežama škole, školskim novinama i roditeljskim vijećima kako biste informirali roditelje i zajednicu.
-  Pomozite svima da razumiju važnost školskog doručka – podržite stručno usavršavanje svojeg školskog osoblja, uključujući osoblje iz školske kuhinje.
-  U pravitku ovom pozivu možete pronaći dodatne materijale za roditelje i učitelje o tome kako povećati konzumaciju povrća u djece. Možete organizirati i poseban roditeljski sastanak na tu temu.
-  Za sva pitanja ili savjete vezane uz proslavu i organizaciju nacionalnog Tjedna školskog doručka slobodno nam se obratite na telefon 01 4863 377 ili adresu elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr.



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 11. 10. - 15. 10. 2021.



MRKVA,



PERŠIN,

ORIGANO,



ZELJE

NAMA SU

NA VESELJE

JAKOV, 6 GOD.

