

**Tjedan školskog
doručka 2025./2026.
13. - 17. 10. 2025.**

**ŽIVJETI
ZDRAVO**



Čeka nas šareno, mirisno i
zabavno putovanje puno
iznenađenja!



HZJZ

O Tjednu školskog doručka (TŠD)



1 Što je Tjedan školskog doručka i zašto se obilježava?

Nacionalni Tjedan školskog doručka pokrenuo je Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ), u sklopu nacionalnog programa Živjeti zdravo, pod stručnim vodstvom prof. dr. sc. Sanje Musić Milanović, s ciljem podizanja svjesnosti o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete. Škole u Tjednu školskog doručka putem edukativnih i zabavnih aktivnosti podsjećaju na važnost očuvanja zdravlja i stvaranja pravilnih prehrambenih navika od rane dobi. Doručak je za školarce najvažniji obrok u danu, a škole su mjesto gdje se svaki dan poslužuju tisuće doručaka.

2 Kada se obilježava TŠD?

Obilježavanje nacionalnog Tjedna školskog doručka veže se uz Svjetski dan hrane koji obilježavamo svake godine 16. listopada.

3 Tko sve sudjeluje u obilježavanju TŠD-a?

Iako je obilježavanje nacionalnog Tjedna školskog doručka prvenstveno namijenjeno osnovnim školama kojima se šalju pozivi, u obilježavanje se mogu uključiti svi zainteresirani. U obilježavanje nacionalnog Tjedna školskog doručka do sada su se samoinicijativno uključivali vrtići i srednje škole.

4 Kako sudjelovati?

Početkom svake školske godine na stranicama HZJZ -a i Živjeti zdravo upućuje se poziv na sudjelovanje sa svim potrebnim informacijama i materijalima. Škole same odlučuju o načinu sudjelovanja, poput toga hoće li se TŠD obilježiti na razini škole ili će se uključiti samo pojedini razredi.

5 Postoje li materijali koje možemo koristiti?

Svake godine TŠD ima odabranu temu. Preporučeni materijali se izrađuju za svaku školsku godinu i dostavljaju se osnovnim školama, a možete ih pronaći i na stranicama HZJZ-a i Živjeti zdravo. Škole mogu uključiti i druge aktivnosti za koje smatraju da će doprinijeti unaprjeđenju školske prehrane.

6 Kako do diplome?

Škole koje obilježe TŠD, riješe zadatke (izazove) i pošalju izvješće o provedenom putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr dobivaju diplomu.

7 U kojem obliku se šalje izvješće?

Na kraju brošure nalazi se obrazac koji je potrebno popuniti. Možete ga ispuniti online ili poslati e-poštom zajedno s izvješćem o provedenim aktivnostima. Nema zadanog formata za slanje izvješća, škole mogu odabrati formu prema vlastitoj želji.

8 Naša škola nema školsku kuhinju, možemo li obilježavati TŠD?

Sve aktivnosti se mogu prilagoditi i provoditi i u školama bez školske kuhinje.

9 Možemo li se aktivnije uključiti u planiranje budućih aktivnosti?

Ako imate prijedloge i želite se aktivnije uključiti, javite nam se putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr ili na broj telefona 01 4863 377.



Krenimo zajedno...

DORUČKOM OKO SVIJETA!

Ovog tjedna istražujemo, kušamo, razgovaramo i slavimo - **doručak!** Najvažniji obrok u danu za školarce vodi nas u pustolovinu po svijetu (i natrag u školsku kuhinju). Svaki dan donosi novu temu, izazove i priliku da naučimo nešto ukusno i korisno. Pripremite tanjure, maštu i osmijeh - **počinje još jedan Tjedan školskog doručka.**



Na ovo putovanje pozvani su svi - učitelji/ice, učenici, roditelji, školski kuhari/kuharice i ostali koji prepoznaju važnost odgovarajuće prehrane kao preduvjeta za dobra obrazovna postignuća, ali i za razvoj i zdravlje učenika. Na vama je kako će ta proslava izgledati - možda ćete imati veliku proslavu s nekim poznatim licima, ili možda malu, ali veselu proslavu u svojoj učionici. Kako god ta proslava izgledala, **ne zaboravite se dobro zabaviti!**

Sve aktivnosti predložene u ovom pozivu namijenjene su kao pomoć i inspiracija prilikom organiziranja vaših vlastitih proslava Tjedna školskog doručka. Obilježavanje TŠD-a prilagodite svojim mogućnostima, a osim predloženih aktivnosti slobodno se koristite i materijalima od prošlih proslava TŠD-a koje ćete naći na mrežnoj stranici www.zivjetizdravo.eu (**#ŽivjetiZdravo-Uškoli**).

Za objave na društvenim mrežama koristite **#živjetizdravouškoli** i **#tjedanškolskogdoručka**

Dobrodošli na najukusnije putovanje!



Doručak pod povećalom – što to jedemo svaki dan? (str. 7)

Naša avantura počinje na našim tanjurima!

Danas istražujemo **što mi to zapravo jedemo svakog jutra**. Biramo li isti doručak, ili volimo da je raznolik? Što sve utječe na izbor hrane koju jedemo? Vrijeme je za doručak pod povećalom!



Doručkom oko svijeta! (str. 10)

Putovnica nije potrebna – samo maštati!

Danas putujemo oko svijeta i **otkrivamo kako doručkuju djeca u različitim krajevima svijeta**. Negdje dan započinju juhom, rižom i grahom, kašom, a negdje sendvičem. Svaki doručak priča svoju priču.



Doručak za svakoga – jednaki smo iako jedemo različito! (str. 15)

Neki ne jedu gluten, neki ne mogu mlijeko, a nekima i kikiriki smeta!

Danas učimo kako se **prilagođavamo jedni drugima, poštujemo razlike** – jer svi zaslužuju obrok koji im odgovara i koji ih veseli.



Hrabri izazov! (str. 18)

Vrijeme je za izazov!

Danas kušamo nešto što još **nikad nismo probali** – možda novo voće, novi kruh, možda čak i doručak iz neke daleke zemlje! Hrabrima pripada doručak budućnosti!



Okusi koji nas spajaju! (str. 22)

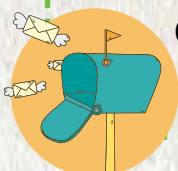
Veliko finale naše ukusne pustolovine!

Izlažemo sve što smo radili, dijelimo ideje i priče, zahvaljujemo kuharicama i kuharima. I ove godine dokazujemo kako doručak može biti raznolik, zdrav i zabavan!

Pripremite svoje ruksake – ne samo za knjige, već i za ideje, znanje i nove okuse.



Pošaljite nam kratko izvješće s fotografijama o provedenom Tjednu školskog doručka na adresu elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr do 8. studenoga 2025. kako bi dobili Živjeti zdravo diplomu.



Putovanje kroz vrijeme

– kako se mijenjala popularnost doručka?



Kakav nas doručak očekuje u budućnosti? Upotrijebite maštu i pokušajte odgovoriti kako bi izgledao vaš doručak iz budućnosti?

*Slika je prilagođena prema EFAD Balanced Breakfast Toolkitu (EFAD, 2023).

1. dan

Doručak pod povećalom – što to jedemo svaki dan?

Zamislite da imate veeliko povećalo i možete dobro pogledati što se krije u našem doručku! Koje boje, okuse i mirise tamo možete pronaći?





Razmisli i odgovori:

1. Koja je najčešća hrana koju jedeš za doručak?

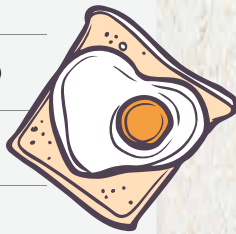


2. Je li tvoj doručak svaki dan sličan ili raznolik?

- ☐ Uvijek jedem isto
- ☐ Ponekad promijenim
- ☐ Volim raznoliko!

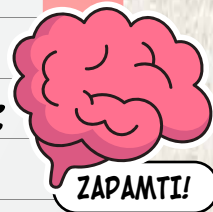


3. Što misliš, što se događa ako svaki dan jedemo isti doručak?



4. Kako bi tvoj doručak mogao biti zdraviji ili zanimljiviji? Možda možeš zamijeniti bijeli kruh integralnim, dodati voće ili jogurt. (Napiši novu ideju, sastojak, recept...)

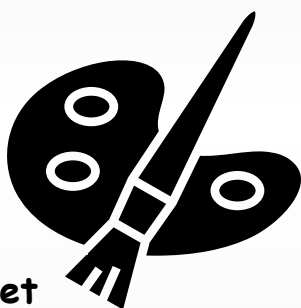
Ako ne jedeš raznoliko, tvoje tijelo:



- ne može rasti i razvijati se kako treba
- ne dobije vitamine i minerale koji su mu potrebni za zdravlje i snažan imunitet
- teže pamti, sporije uči i brže se umara
- gubi energiju i snagu - jer tijelu treba raznolikost hrane da bi bilo živahno, zdravo i spremno za sve izazove.



Zamisli da:



Crtaš cijeli svijet samo jednom bojom.
Sve je plavo. Drveće, sunce, ljudi, pa i doručak! Bilo bi brzo gotovo, ali nedostajalo bi raznolikosti.

Slušaš pjesmu koja svira samo jedan ton.

Tiiiiiiii... prilično dosadno i jednolično...



Igraš igricu s jednim jedinim likom i bez izazova.

Nema novih razina, nema iznenađenja, nema pobjede. Samo hodaš u krug.



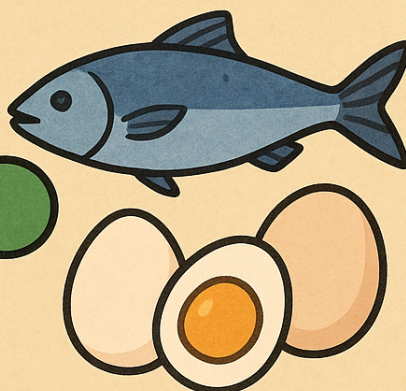
Započni dan uz uravnotežen doručak!

Znaš onaj osjećaj kad si sit, sretan i pun energije? E pa, tako se trebaš osjećati nakon doručka! Da bi tvoj doručak bio i ukusan i koristan, ubaci barem **tri različite skupine hrane** jer raznolikost je ključ!

Voće i povrće



Hrana bogata
bjelačevinama



Mlijeko i mliječni
proizvodi



Žitarice i proizvodi
od žitarica





Integralne žitarice i proizvodi od žitarica

Započni dan domaćim kruhom od cjelovitog brašna, zobnim pahuljicama ili finom kuhanom palentom! U Danskoj obožavaju raženi kruh, Japanci jedu rižu za doručak - a ti?

Zašto su važne? Integralne žitarice daju nam energiju za učenje, igru i rast! Sadrže vlakna koja pomažu probavi, drže nas sitim dulje i pomažu mozgu da radi kao sat.

Voće

Jabuka iz Slavonije, smokva iz Dalmacije ili banana iz tropskih zemalja - sve se računa! Voće je tvoje jutarnje gorivo - puni te vitaminima, daje prirodnu energiju i pomaže mozgu da brže radi.

Zašto je važno? Voće nam pomaže da ostanemo zdravi! Prepuno je vitamina, osobito vitamina C, koji jača naš imunitet i pomaže tijelu da se obrani od bolesti. Također čuva kožu da bude glatka i zdrava, a oči da dobro vide. Voće je poput prirodnog štita - ukusno i korisno.

Povrće

Rajčica i krastavci uz jaja, paprika u sendviču - povrće možeš dodati svuda! Japanci jedu povrće u jutarnjoj miso juhi.

Zašto je važno? Povrće sadrži vitamine, minerale i antioksidanse koji čuvaju naše zdravlje.

Bjelančevine (proteini)

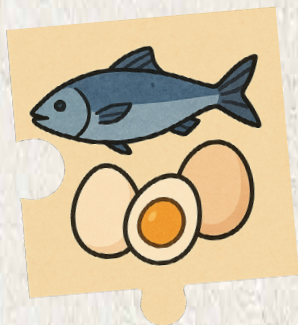
Jaja, meso, riba, šaka orašastih plodova ili grah? Sve su to izvori proteina koji ti pomažu da budeš sit, jak i spreman za školske izazove. Proteini su tvoji tajni saveznici za snagu i izdržljivost!

Zašto su važni? Proteini grade tvoje tijelo - pomažu ti da rasteš i jačaju mišiće. Ako želiš biti snažan, brz i pun energije, proteini su pravi pomagači! Uz njih se bolje koncentriraš i lakše učiš.

Mliječni proizvodi

Mlijeko, jogurt s voćem ili sir u sendviču - ne samo da su fini, nego i korisni! Kalcij iz mliječnih proizvoda gradi tvoje kosti i zube, a probiotici iz jogurta, kefira ili acidofilnog mlijeka čuvaju tvoju probavu.

Zašto su važni? Mlijeko i jogurt jačaju tvoje kosti i zube kako bi bili snažni i zdravi. Probiotici pomažu tvojoj probavi da radi kako treba, pa se osjećaš bolje svaki dan.



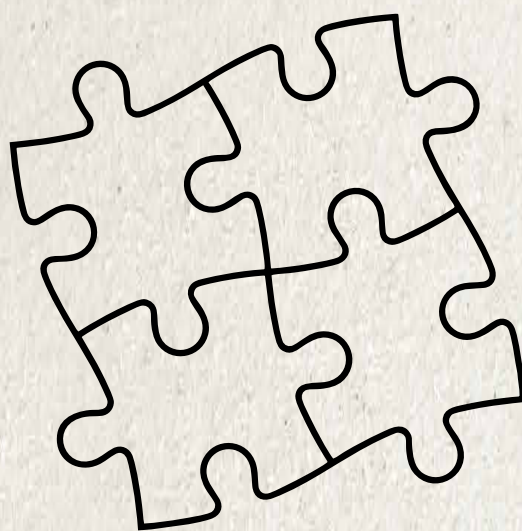
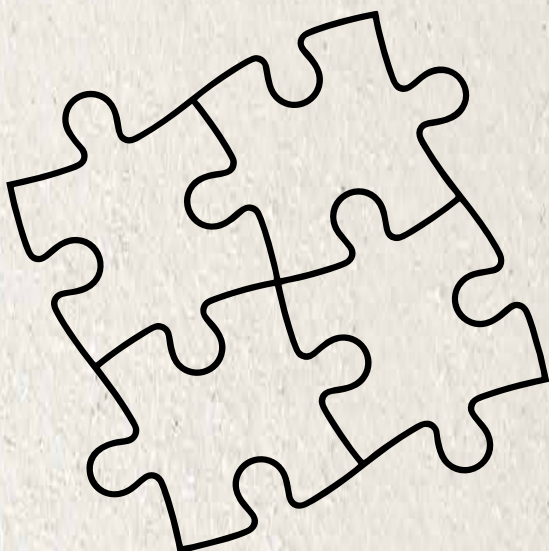
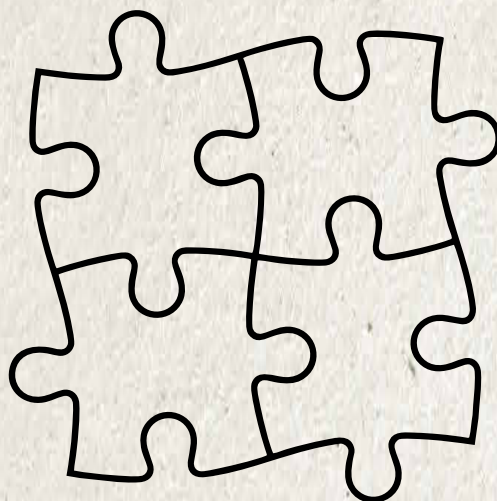


Tvoj zadatak?

Složi svoj doručak kao slagalicu - odaberi barem tri različite skupine hrane s ovog popisa.



Zobena kaša s orasima,
malinama i mlijekom



2. dan

Utorak: "Doručkom oko svijeta"

Zamisli da si se upravo probudio/la i na stolu te čeka doručak koji je skroz različit od onoga na što si navikao/la. Možda je to baš zdjela riže s ribom i juha? Zvuči neobično, zar ne?



Istraživanje školskih doručaka
(obroka) u svijetu

Pokušajte saznati što se jede za školski obrok diljem svijeta.
Koje su najpopularnije namirnice i kako se pripremaju?
Koji obrok ti se čini najzanimljiviji, a koji najneobičniji?



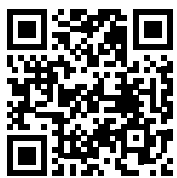
Izradite plakat ili prezentaciju s informacijama koje ste istražili. Na njima mogu biti slike, zanimljive činjenice, videozapisi ili glazba iz zemlje koju predstavljate.



3. dan

"Doručak za svakoga – jednaki smo iako jedemo različito"

Neki ljudi ne mogu jesti određenu hranu jer im ona može naškoditi – mogu dobiti bolove u trbuhu, osip ili početi kašljati i teško disati. Zato paze što jedu, a mi ih u tome trebamo podržati jer svi zaslužujemo doručak koji nas veseli i daje nam snagu za dan! Poštivanje, razumijevanje i briga čine nas još boljim prijateljima!



Pogledajte edukativni film
"Ona uvijek nešto glumata" *
na <https://youtu.be/bLEM5hITMUw>.



Kako mislite da se Lana osjećala kad su je zadirkivali?

Kako biste se vi osjećali da ne smijete jesti ono što svi drugi jedu?

Što možemo učiniti da se svi osjećaju prihvaćeno u razredu?



4. dan

"Isprobaj nešto novo dan!"

Ovaj tjedan idealan je za isprobati nešto novo. Možete pokušati dodati voće u jogurt, namaz od slanutka u sendvič, ili ribanu mrkvu i mljevene orahe u zobenu kašu, špinat u palačinke...



Isprobaj nešto novo i ukusno!

Zabavna i edukativna aktivnost u obliku degustacije koja potiče znatiželju i razvija zdrave prehrambene navike.

Savjeti za kušaonicu:



Porcije su male, veličine zalogaja - da svi mogu kušati što više jela.



Svako jelo ima karticu s opisom sastojaka i njihovim dobrobitima.



Potaknite djecu da budu hrabra i isprobaju nove okuse!

Primjeri ponuđenih zalogaja:

- Hranjivi namazi (od mahunarki, ribe, sira i sl.) posluženi s integralnim kruhom ili štapićima od mrkve i krastavca
- Mini palenta pizza s povrćem i sirom
- Jogurt s nasjeckanim orašastim plodovima i suhim voćem
- Mafini s povrćem
- ... i još mnogo ukusnih iznenađenja!

Kušanje i ocjenjivanje

Učenici kušaju i ocjenjuju nova jela.
Najbolje ocijenjeno jelo uvrstite u
školski jelovnik.

Pogledaj, pomiriši, kušaj i ocijeni!



Naziv jela:	U koji razred ideš?		
Označi svoj odgovor ☒ :			
Kako ti se svidio izgled jela?	☐	☐	☐
Kako je jelo mirisalo?	☐	☐	☐
Kakvog je okusa jelo?	☐	☐	☐
Koju ocjenu daješ ovom jelu?	☐	☐	☐
Prvi put sam probao/la ovo jelo? DA ☐ NE ☐			

Na školski pano stavite plakat s konačnim ocjenama.

Naziv jela			
Primjer: Pizza palenta	10	5	3



5. dan

"Okusi koji nas spajaju!"

Hrana nije samo nešto što jedemo - ona nas povezuje, stvara prijateljstva i donosi radost. Različiti okusi, mirisi i boje s različitih strana svijeta i naših škola pokazuju koliko je važno zajedno dijeliti obroke i poštovati jedni druge.



Ovaj tjedan smo učili o važnosti pravilne i raznolike prehrane, isprobavali nove recepte i otkrivali kako hrana može biti i zabavna i korisna. Sad je vrijeme da se zahvalimo svima koji nam svakodnevno spremaju ukusne i hranjive obroke - našim kuharicama i kuharima!

Izrada "Zida zahvalnosti"

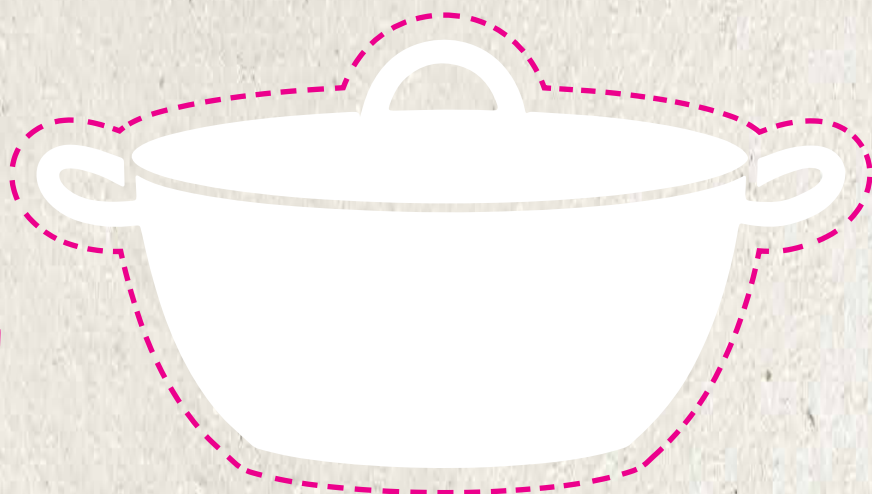
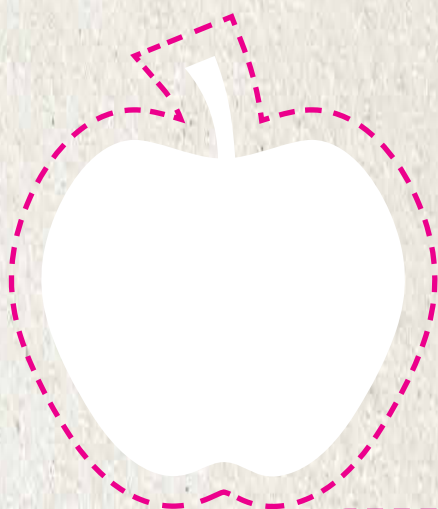
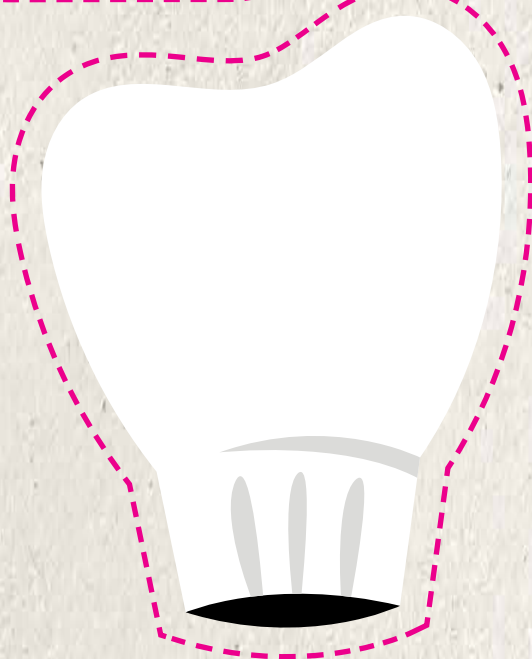
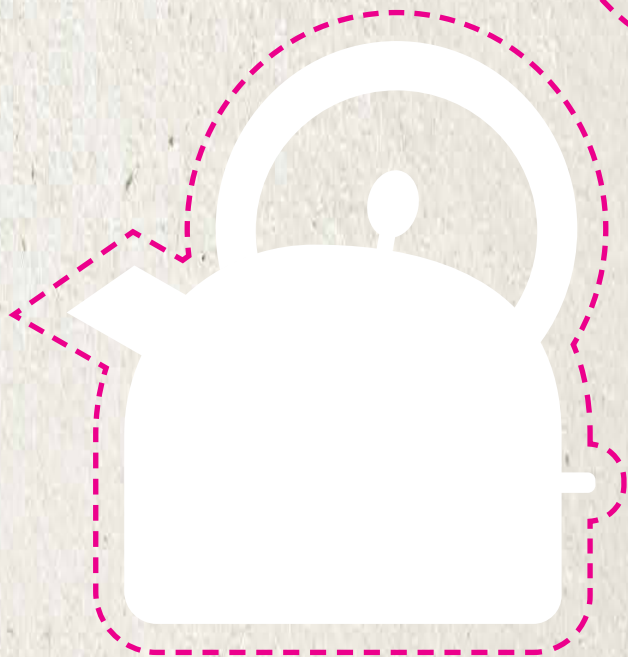
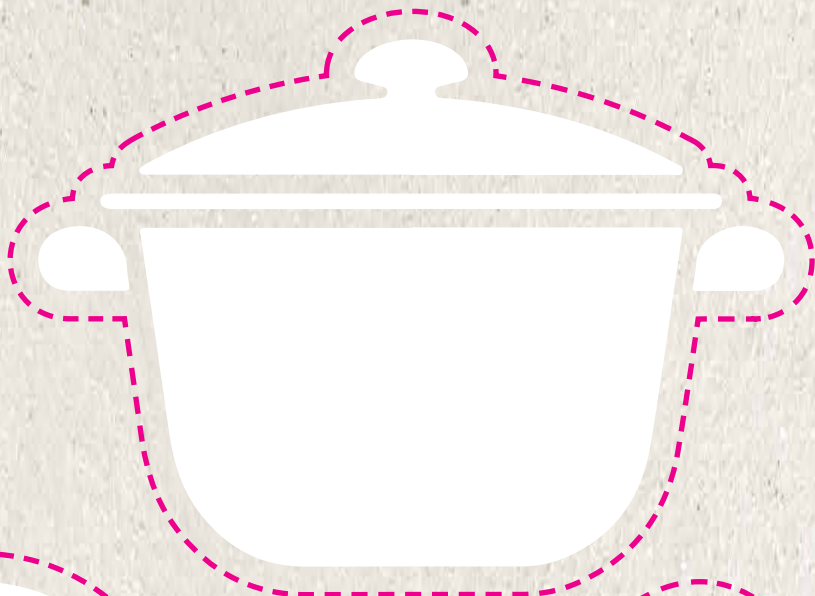
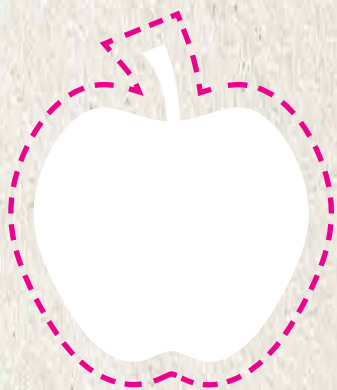
Koristimo papiriće u obliku tanjura, kuhinjskih alata (lonac, žlica, vilica) ili srca.

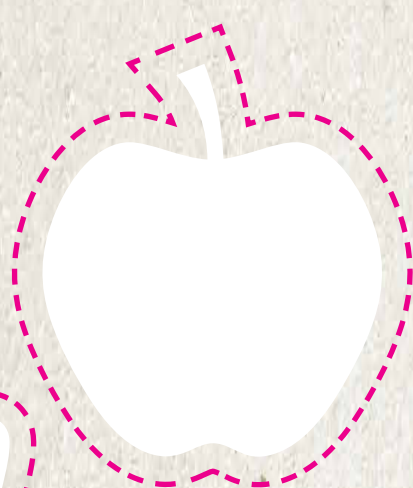
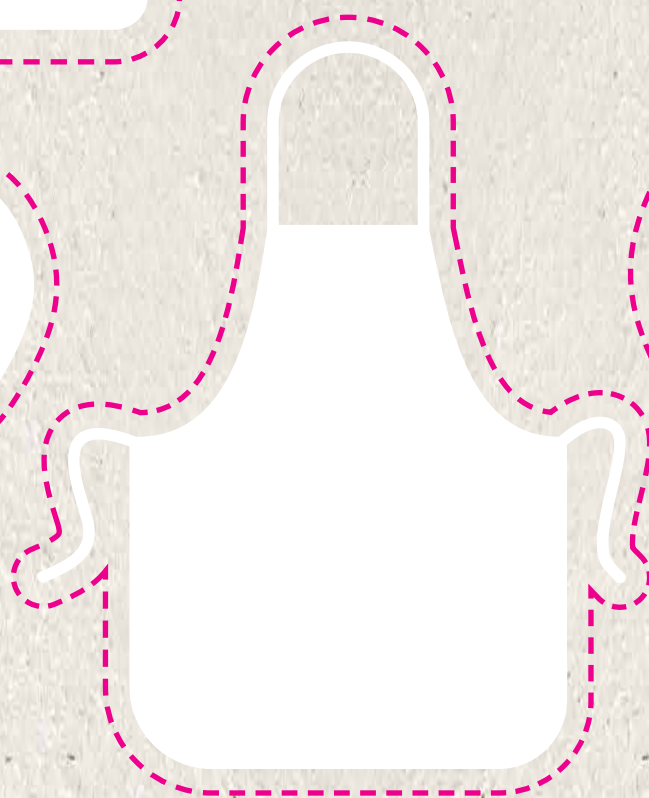
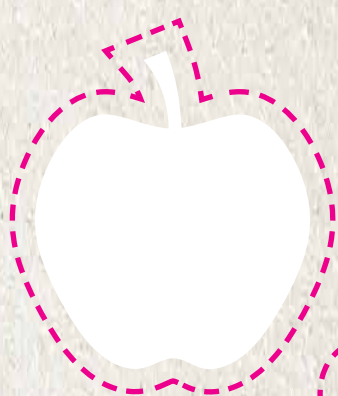
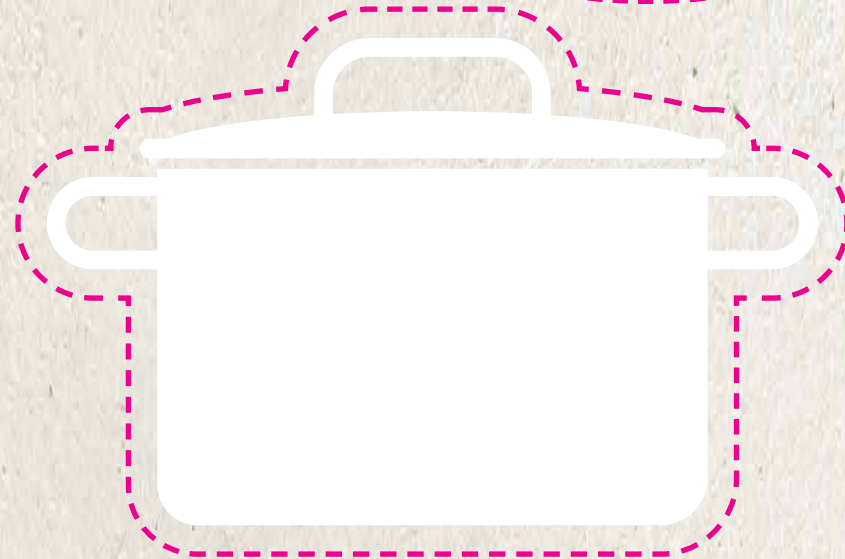
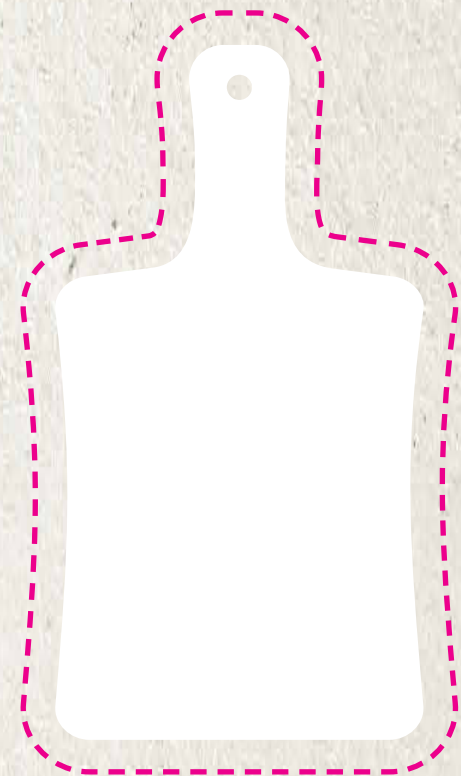
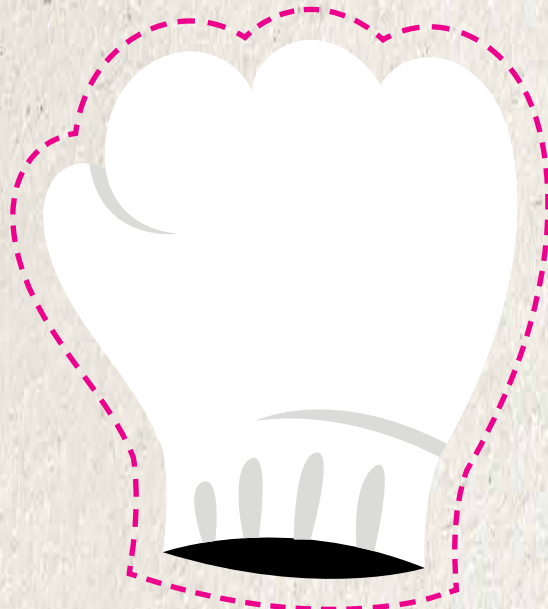
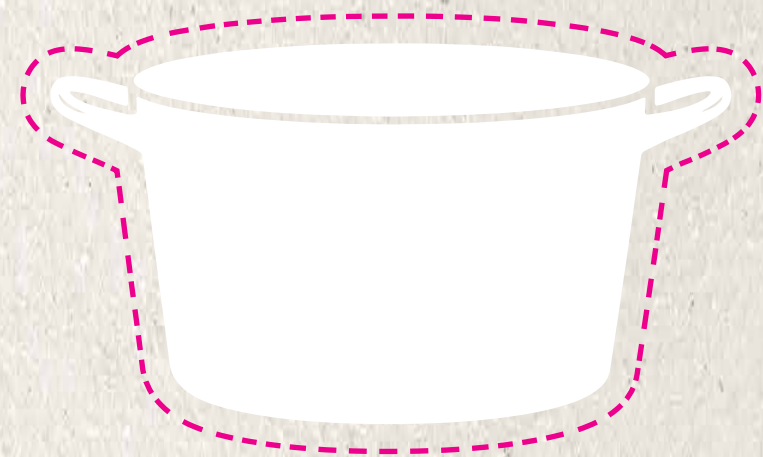
Učenici pišu što su naučili ili isprobali novo ovaj tjedan, svoje poruke zahvalnosti kuharicama i kuharima, izrezuju ih i lijepe na pano.

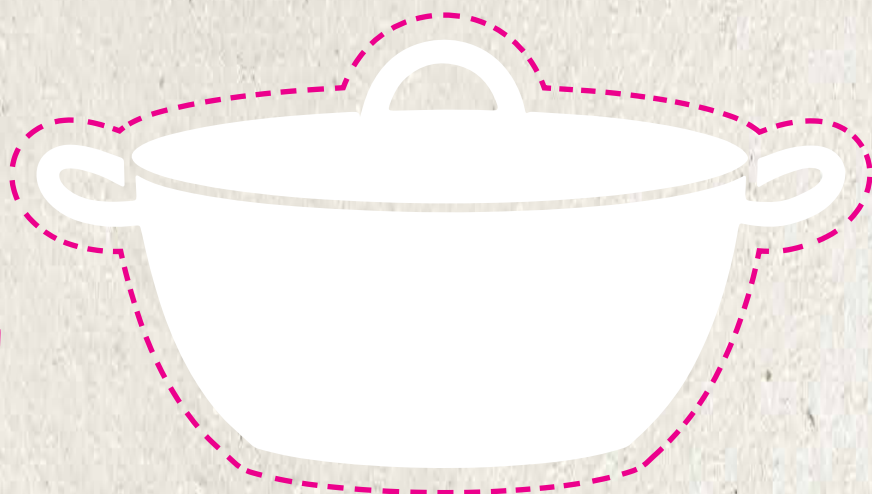
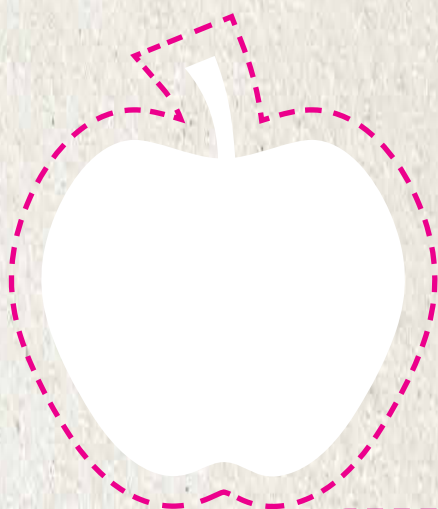
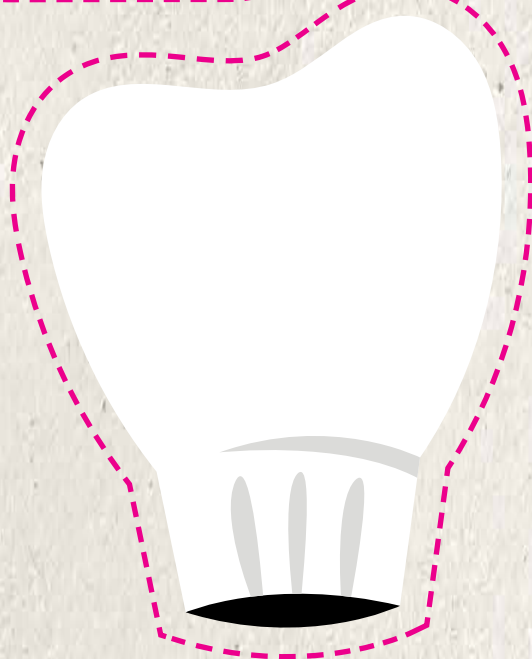
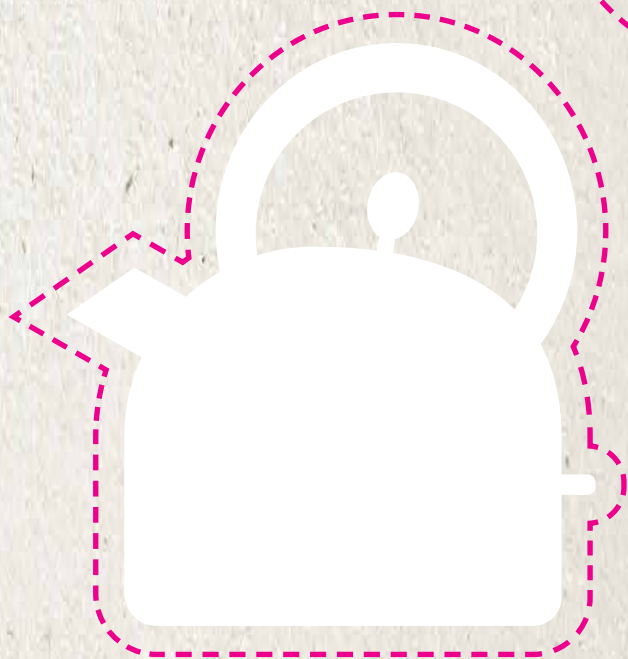
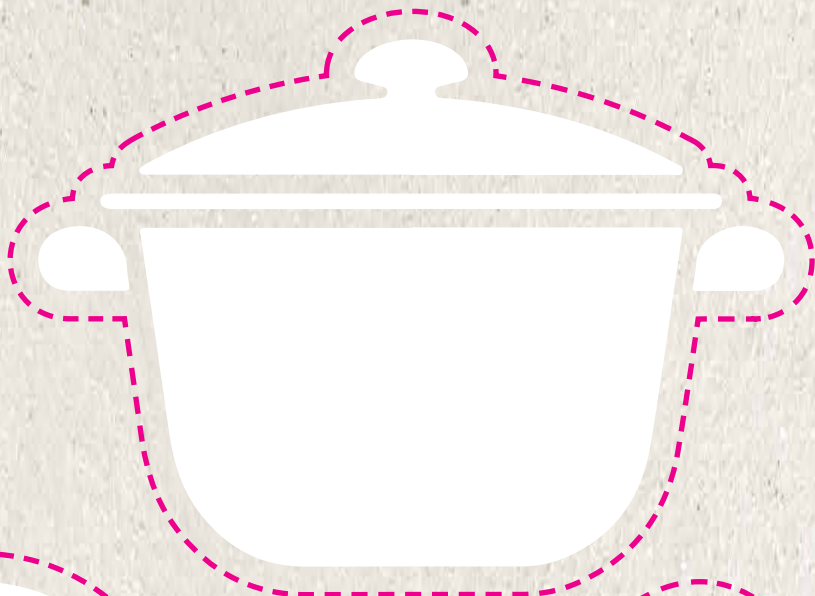
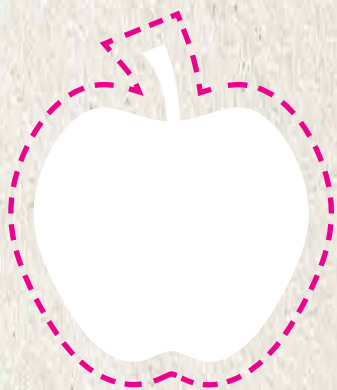
Po želji, možete dodati i fotografije kuharica i kuhara (uz njihovu suglasnost).



Hvala što nas
hranite i
pomažete nam da
rastemo snažni i
zdravi!









Obrazac za Tjedan školskog doručka 2025. za **razred** ili **školu** možete ispuniti online putem poveznice: <http://survey.hzjz.hr/limesurvey/index.php?r=survey/index&sid=443244&lang=hr> ili ga poslati e-poštom zajedno s izvješćem i fotografijama provedenih aktivnosti na zivjeti.zdravo@hzjz.hr

Tjedan školskog doručka 2025.

Naziv škole:

Kontakt:

Razredi koji su sudjelovali u aktivnostima: _____

Broj učenika koji je sudjelovao u aktivnostima: _____

Provedene aktivnosti (označite):

- ☐ Anketa o doručku
- ☐ Istraživanje doručaka u svijetu
- ☐ Razgovor o alergijama i različitim prehrambenim navikama
- ☐ Kušanje novih namirnica
- ☐ Izrada zida zahvalnosti
- ☐ Drugo: _____

Dojmovi, zapažanja, prijedlozi:

Suglasnost za korištenje materijala

Škola daje suglasnost za korištenje dostavljenih materijala (fotografija, učeničkih radova, komentara i sl.) isključivo u svrhu promocije aktivnosti, pri čemu se materijali koriste isključivo u edukativne i nekomercijalne svrhe.

☐ Da ☐ Da, osim za fotografije na kojima su jasno vidljiva lica učenika ☐ Ne

Datum: _____

Ime i prezime osobe za kontakt: _____

Potpis odgovorne osobe: _____



Živjeti zdravo
u školi



Prehrambene
smjernice za
1.-4. razred



Prehrambene
smjernice za
5.-8. razred