



PROSLAVIMO TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA ZAJEDNO!

12. 10. – 16. 10.

2020.



ŽIVJETI
ZDRAVO



Europska unija
"Zajedno do boljitka EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



Ministarstvo
zdravstva



Ministarstvo
zdravstva



HZJZ
Hrvatski zavod za javno
zdravstvo

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturfondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

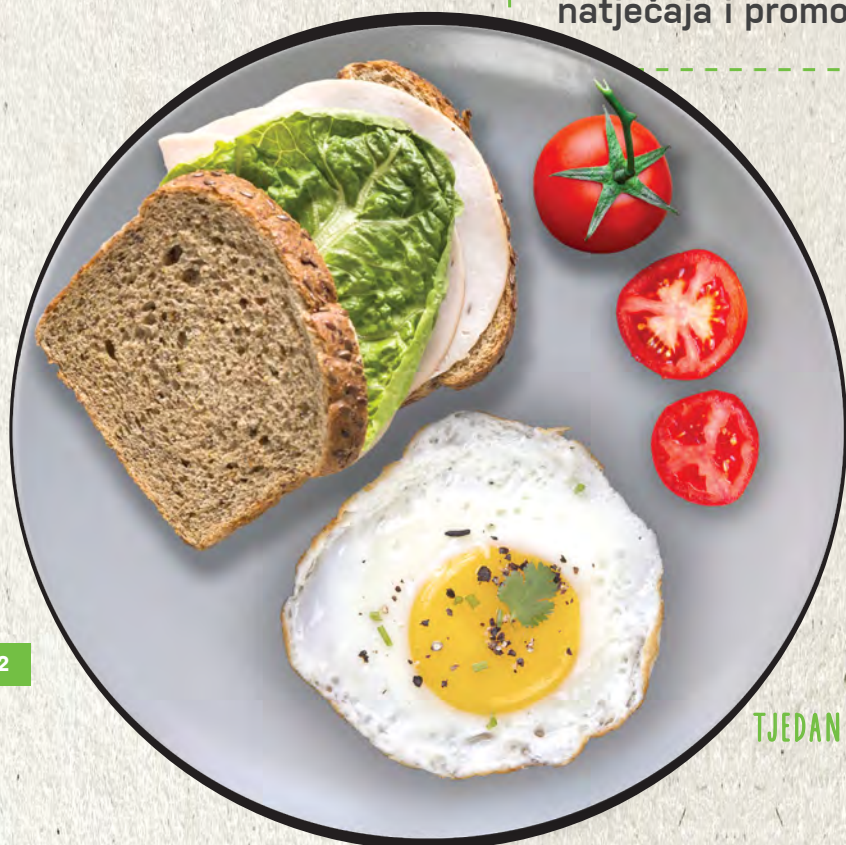
Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36HRK / Iznos EU potpore: 85%.

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 će od 2020. godine svakog listopada, uoči Svjetskog dana hrane, Hrvatska slaviti nacionalni Tjedan školskog doručka. Ove godine Tjedan školskog doručka proslavit ćemo **12. - 16. listopada**. Tjedan školskog doručka pokrenut je kako bi se podigla svjesnost o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete. Tijekom tog tjedna škole će moći pokazati svoje programe doručaka putem uzbudljivih natječaja i promotivnih aktivnosti.



Nekoliko dodatnih ideja...



Zajedno sa svojim timom za školsku prehranu razmotrite dodatne ideje kako Vaša škola može proslaviti Tjedan školskog doručka:

🍃 Osvježite svoju blagovaonicu ili učionicu posterima na temu školskog doručka, balonima, stolnjacima ili učeničkim radovima na temu zdrave prehrane i važnosti doručka.

🍃 Pozovite lokalnu poznatu/ javnu osobu kao što su lokalni sportaši, TV voditelji ili školske maskote da podrže proslavu.

🍃 Promijenite školski jelovnik! Isplanirajte posluživanje posebnih namirnica tijekom nacionalnog Tjedna školskog doručka ili dajte postojećim jelima neka zabavna i kreativna imena! Uključite i učenike održavanjem natječaja na razini škole i glasanjem o novim imenima i idejama za jelovnik.

🍃 Pozovite učitelje, trenere, ravnatelja ili druge goste da opišu kako izgleda njihov super doručak i zašto ga nikada ne preskaču.

🍃 Organizirajte okusni test s novim namirnicama koje ćete uključiti u doručak.

🍃 Napravite jutarnju objavu u kojoj ćete naglasiti važnost doručka.

🍃 Predložite ideje za obiteljski doručak kojem se mogu pridružiti roditelji, braća i sestre.

🍃 U blagovaonici ili učionici napravite oglasnu ploču posvećenu zdravom doručku.

🍃 Ubacite doručak u nastavu – primjerice, tijekom sata matematike s učenicima istražite broj kalorija koji su to jutro pojeli za doručak ili napravite grafičke prikaze s omiljenom hranom za doručak pojedinog razreda.

...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 o tome kako ponuditi nutritivno prikladan doručak, i primjere školskih obroka usklađenih s Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama.

❧ Za sva pitanja ili savjete vezane uz proslavu i organizaciju nacionalnog Tjedna školskog doručka slobodno nam se obratite na telefon **01 4863 377** ili e-poštu **zivjeti.zdravo@hzjz.hr**.

Koje su dobrobiti nutritivno kvalitetnog školskog doručka?

Doručak kao dio pravilne prehrane i načina života može pozitivno utjecati na zdravlje i kvalitetu života učenika.

Doručak osigurava energiju potrebnu za početak dana, poboljšava pamćenje, razumijevanje i pridonosi boljem raspoloženju.



Konzumiranje doručka može pridonijeti održavanju povoljnog indeksa tjelesne mase (ITM).

Doručak ne mora biti jednoličan i ponavljati se, a odlična je prilika za opskrbiti organizam važnim i neophodnim hranjivim tvarima.

Istraživanja ukazuju da učenici koji preskoče prvi jutarnji obrok imaju lošije rezultate na testovima nego oni koji su doručkovali.

Što sve može uključivati zdrav doručak?



- ✓ Mlijeko ili fermentirane mliječne proizvode (jogurt, kefir, acidofil i sl.)
- ✓ Mliječne namaze
- ✓ Sir (sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira te polutvrdih sireva)
- ✓ Svježe pripravljene mliječne napitke
- ✓ Žitne pahuljice (bez dodanog šećera, bojila, aroma i sl.)
- ✓ Kruh od cjelovitog zrna (integralni, graham, raženi i sl.)
- ✓ Palentu
- ✓ Orašaste plodove i sjemenke
- ✓ Maslac
- ✓ Meke margarinske namaze
- ✓ Marmeladu
- ✓ Med
- ✓ Svježe pripravljene namaze od mahunarki, ribe ili povrća (slanutka, tune i sl.)
- ✓ Mesne narezke (narezke kod kojih je vidljiva struktura mesa - narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka, kare i sl.)
- ✓ Jaja (kuhana, punjena, kajgane, omleti)
- ✓ Sezonsko voće i povrće
- ✓ Prirodne voćne sokove (preferirati svježe cijeđene sokove ili 100% prirodne sokove)

(Izvor: Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama)

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 12.10. - 16.10.2020.



Živjeti zdravo

Proslavimo Tjedan školskog doručka zajedno!



Kad pojedeš školski doručak...

Kad ne pojedeš
školski doručak...

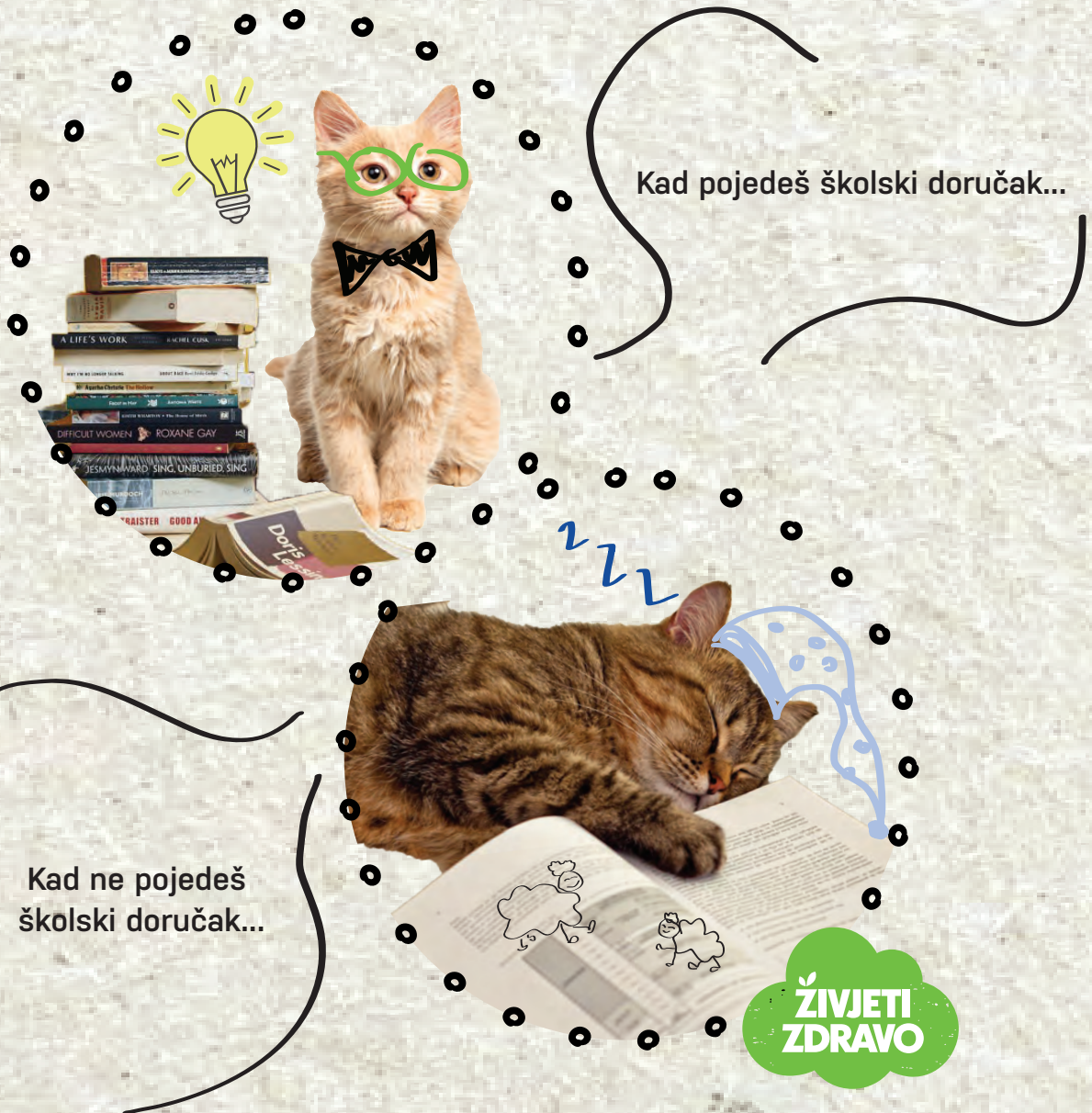


ŽIVJETI
ZDRAVO



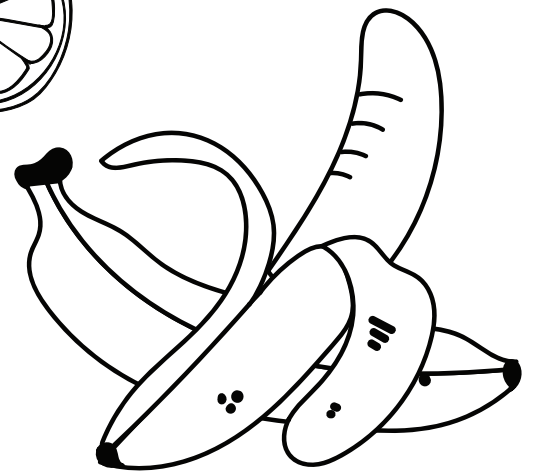
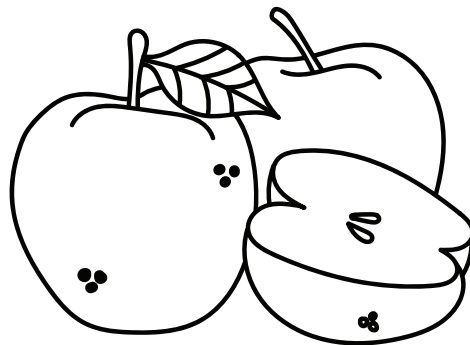
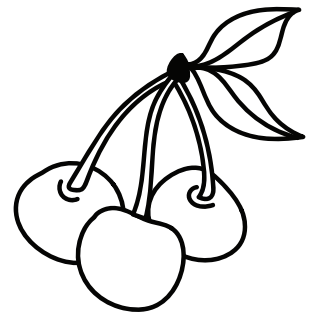
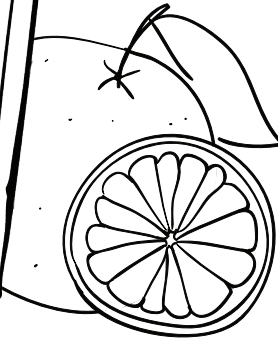
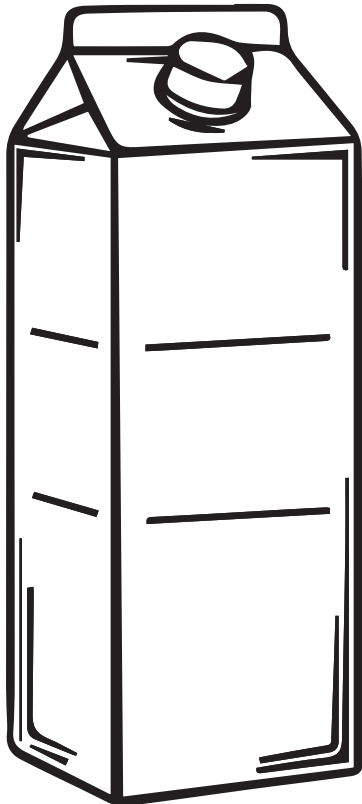
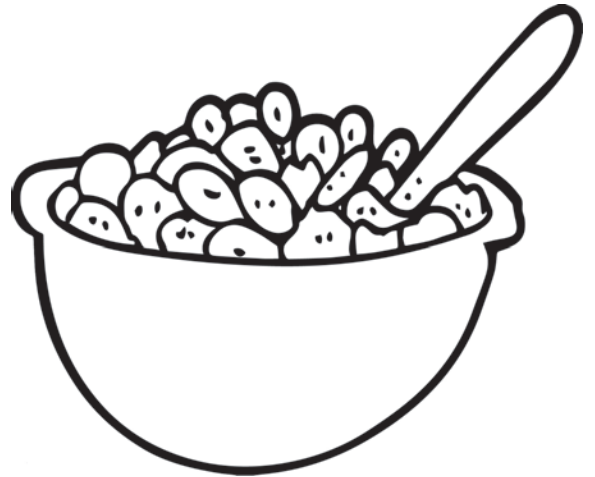
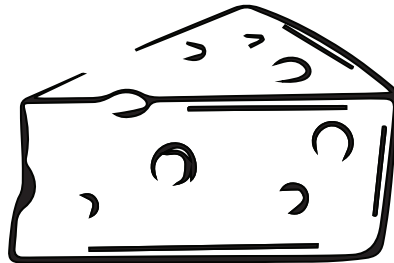
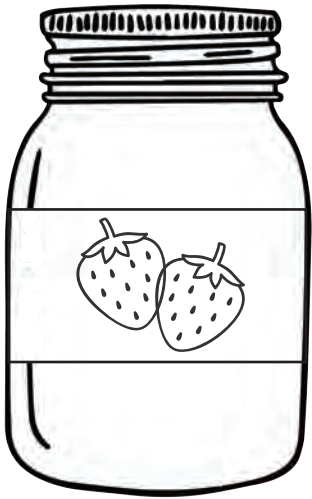
Živjeti zdravo

Proslavimo Tjedan školskog doručka zajedno!



Oboji namirnice sa slike.

I zapamti - sve one su super izbor za zdrav doručak!





**Pomozi namirnicama da nađu put do tanjura i
složi zdrav školski doručak!**



ORGANIZAM

OBRANI



ZDRAVO

SE HRANI

EMA (14 GOD.)

