



PROSLAVIMO TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA ZAJEDNO!



**10.10. - 14.10.
2022.**



3, 2, 1...

KRENI!!!



**HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO**



Priprema, pozor, pojedi!

Svaki školski djelatnik zna koliko je školski obrok važna konstanta u svakodnevnom životu učenika. Nacionalni Tjedan školskog doručka, koji će se 2022. godine odvijati **od 10. do 14. listopada** podsjetiti će svu djecu i njihove roditelje koliko djelatnici školskih kuhinja neumorno rade kako bi svakoga dana nahranili tijelo i duh naše djece.

Tema ovogodišnje proslave Tjedna školskog doručka usmjerena je na početke: početak pravilnih prehrambenih navika, početak školskog dana, početak pripreme doručka, početne faze promjena u svakodnevnim navikama... Za svaki početak potrebno je malo energije i entuzijazma, a to su upravo značajke koje nam školskim doručkom daju svi oni koji rade u školskim kuhinjama diljem Hrvatske.

Istraživanja pokazuju da su djeca koja doručkuju u školi:

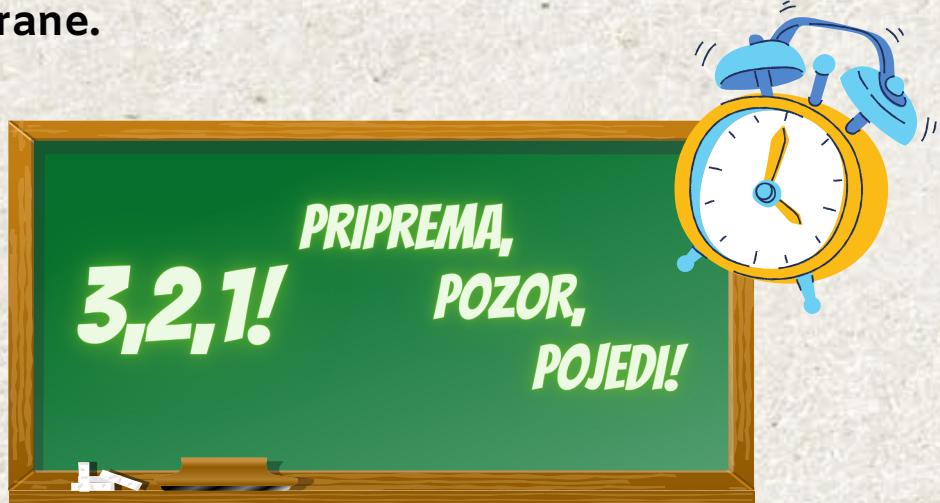


- uspješnija u čitanju i matematici
- imaju bolje rezultate na testovima znanja
- imaju bolju koncentraciju i pamćenje
- održavaju zdravu tjelesnu masu.



Priprema, pozor, pojedi!

Kroz poruku „Priprema, pozor, pojedi“ možete djeci na zabavan način osim poruke važnosti doručka za uspjeh i energiju kroz dan prikazati i što je sve potrebno kako bi im se svakog dana servirao njihov školski doručak: gdje rastu i kako se proizvode namirnice koje su dio njihovog doručka, kako se te namirnice nabavljaju i stižu u školske kuhinje, kako se doručci pripremaju u kuhinji te kako pokrenuti neke promjene kako bismo bacili što manje namirnica i pripremljene hrane.



Sve aktivnosti predložene u ovom pozivu namijenjene su kao pomoć i inspiracija prilikom organiziranja vaših vlastitih proslava Tjedna školskog doručka. Na vama je kako će ta proslava izgledati – možda ćete imati veliku proslavu epskih razmjera o kojoj će se još godinama pričati diljem Hrvatske, a možda malu, ali učinkovitu kampanju na društvenim mrežama. U svakom slučaju poručujemo vam: **3,2,1 Kreni!**

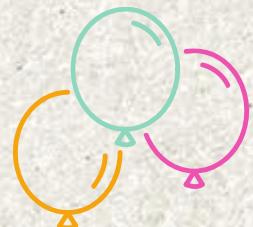
TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



3,2,1 KRENI...



....ukrašavati!



Nastojte u cijeloj školi vrlo jasno dati do znanja da se trenutno odvija proslava Tjedna školskog doručka. Možete ukrasiti kuhinju i blagovaonicu, vrata učionica, oglasne panoe. Obavijestite učenike o održavanju Tjedna školskog doručka službenom obavijesti svako jutro. Postavite prikladne materijale i informacije na društvene mreže i mrežnu stranicu, obavijestite i roditelje putem uobičajenih kanala komunikacije.

...pripremi jelovnik!

Vaš jelovnik i ono što učenici doručkuju bit će u samom središtu proslave Tjedna školskog doručka. Uravnotežen doručak je gorivo koje omogućuje učenicima da krenu u dan na najbolji mogući način. Kada učenici ujutro u školi pojedu obrok on im treba osigurati dovoljno energije i sve potrebne hranjive tvari za dobar uspjeh u školi.

Svakako nastojte, sada i uvijek, uskladiti svoje jelovnike s Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama. Ako u vašoj školi radite i neke dodatne aktivnosti kojima nastojite podići kvalitetu školske prehrane, sada je vrijeme da to istaknete. Imate li praksu korištenja proizvoda s lokalnih OPG-a? Radite li pojedine elemente doručka sami, umjesto da ih kupite polu-gotove ili gotove? Uključuje li vaš jelovnik i neka tradicionalna lokalna/regionalna jela? Uvodite li često nova jela u vaš jelovnik i radite li to u suradnji s djecom i roditeljima?

U Tjednu školskog doručka možete i nekim svojim uobičajenim jelima dati neko novo ime, primjerice:

Pametna kaša

Sportski sendvič

Priprema, pozor, kajgana!

Müсли главице!

Povrtni Njamaz!

3, 2, 1 pomlijećemo!



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



PRIKLJUČITE SE ZABAVNOM PETODNEVNOM ŠKOLSKOM IZAZOVU!

- 1. Probudi svoj um!** Doručkom možemo osigurati bolju koncentraciju, pamćenje i dobro raspoloženje. Istražite koji doručak mozak hrani, a koji mu teškoće radi. Pošaljite nam barem jedan prijedlog doručka koji ste osmislili u školi za koji smatrate da će najbolje nahraniti dječje mozgove.
- 2. Pokreni se!** Proučite što jedu sportaši za doručak i zašto biraju baš tu hranu. Jedu li isto kada treniraju i kada imaju natjecanje? Pozovite nekog sportaša ili učitelja tjelesne i zdravstvene kulture da s vama podijeli svoje iskustvo vezano uz prehranu i tjelesnu aktivnost. Fotografirajte aktivnosti i pošaljite nam kratki izvještaj kako je bilo.
- 3. Prouči doručak!** Igrajte se detektiva. Odaberite jedan tradicionalni doručak vašeg kraja i proučite što je sve bilo potrebno napraviti da on dođe na vaš stol. Slijedite put svake namirnice od polja do stola. Ne zaboravite nam poslati recept i zanimljivosti koje ste otkrili o porijeklu namirnica.
- 4. Pripremi doručak!** Postanite kuhari/ce na jedan dan! Zajedno sa školskim kuharom/icom napravite svoj super doručak. Pazite da birate hranu koja će vam pomoći da imate dovoljno energije za učenje, rekreaciju i sve druge aktivnosti. Pošaljite nam svoj recept zajedno s fotografijama ili snimkama pripreme.
- 5. Potakni promjenu!** Znate li da velik dio hrane bacimo iako bismo ga mogli iskoristiti? Proučite koja se hrana najviše baca u školi, a koja kod kuće? Smislite kako najbolje iskoristiti ostatke hrane. Pošaljite nam plan vaše škole za smanjenje prehrambenog otpada u kojem ćete navesti tri glavne aktivnosti koje ćete poduzeti u ovoj školskoj godini.

Sve škole koje pošalju dokaze o ispunjenju svih pet zadataka na adresu elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr do **4. studenoga 2022.** dobivaju diplomu Živjeti zdravo!

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



1. PROBuDI SVOJ UM

Hrana koju jedemo može značajno utjecati na funkcije našeg mozga - na njegovu sposobnost fokusiranja, pamćenja i učenja. To znači da ono što i kako jedemo ne utječe samo na naše zdravlje, već i na to kako razmišljamo i kako se ponašamo.

VOĆE



POVRĆE



RIBA



ŽITARICE



JAJA, MESO,
MAHUNARKE



KAKAO



ORAŠASTI PLODOVI I
SJEMENKE



VODA





1. PROBUDI SVOJ UM

Zeleno povrće		Zeleno povrće poput kelja, špinata, raštike i brokule bogato je hranjivim tvarima važnima za zdravlje mozga poput vitamina K, luteina, folata i beta karotena.
Orašasti plodovi i sjemenke		Orašasti plodovi bogati su visokim udjelom bjelančevina, zdravih masnoća (omega-3 masnih kiselina) te minerala i vitamina B skupine, koji su važni za tvoje zdravlje, a posebno za srce i mozak. Hrana biljnog porijekla bogata omega-3 masnim kiselinama su sjemenke lana, bundeve, chia sjemenke i orašasti plodovi (orasi, bademi i lješnjaci).
Bobičasto voće		Bobičasto voće poput borovnica, kupina, malina, jagoda i ribizla bogato je flavonoidima, pigmentima zbog kojih su bobice tako divnih jarkih boja i koji štite naše stanice od oštećenja te pomažu kod boljeg pamćenja.
Riba		Riblje meso sadrži fosfor, kalcij, željezo, natrij, magnezij, jod (morska riba) te vitamine A, B1 i B2. Za dobar rad mozga važan je unos omega-3 masnih kiselina. Hrana životinjskog porijekla bogata omega-3 masnim kiselinama je plava riba (srđela, tuna, palamida i sl.) i losos.
Meso, jaja, mahunarke		Jaja, piletina i soja sadrže kolin koji je važan za dobro pamćenje. Sadrže i obilje drugih hranjivih sastojaka poput vitamina B skupine, A, D i E te minerala - naročito selena, fosfora, željeza i cinka. Kada jedeš jaja, nikako nemoj preskočiti žumanjke jer se upravno u njima nalazi kolin.
Tamna čokolada (kakao)		Tamna čokolada sa 70 % i više kakaa poželjna je kao hrana za bolju koncentraciju, učenje i dobro raspoloženje zbog sadržaja flavonoida. Sadrži i važne minerale poput magnezija i željeza.
Cjelovite žitarice i proizvodi koji ih sadrže		Da bi mozak mogao obavljati stotine važnih funkcija potrebna mu je energija. Cjelovite žitarice i proizvodi koji ih sadrže (integralni kruh i peciva, zobene pahuljice, smeđa riža) izvor su dugotrajne energije za mozak.

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



1. PROBUDI SVOJ UM

Učenici koji doručkuju imaju bolju koncentraciju
i postižu bolji uspjeh u školi.



Naš mozak je vjerojatno najgladniji organ u tijelu, svaki dan troši otprilike 20 posto ukupnog energetskog unosa.



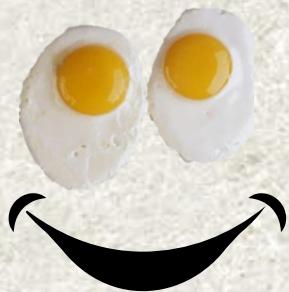
Ako preskočiš doručak (što povremeno čini svaki treći učenik) velika je vjerojatnost da ćeš se osjećati umorno i imati poteškoća s koncentracijom u školi.



Razina šećera u krvi pada tijekom noći kada se ne jede i ne piće, na što je posebno osjetljiv mozak jer treba stalnu opskrbu energijom. Dobar doručak podiže šećer u krvi na zdravu razinu i osigurava hranu za mozak i za tijelo.



Ne zaboravi piti vodu! Dehidracija može uzrokovati umor, glavobolju, nedostatak koncentracije i smanjenu mentalnu sposobnost.



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



1. PROBUĐI SVOJ UM

Preskakanje doručka ili doručak bogat šećerom, solju i masnoćama (npr. pržena hrana, grickalice, zaslađeni sokovi), mogu imati štetan utjecaj na mozak.

preskakanje
doručka

Pekarski
proizvodi s puno
masti i šećera



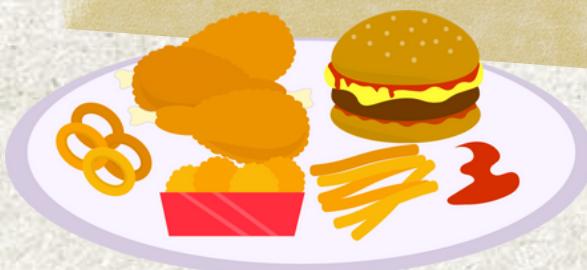
Slane grickalice
i slatkiši



Gazirana i
negazirana
slatka pića



"Brza hrana"



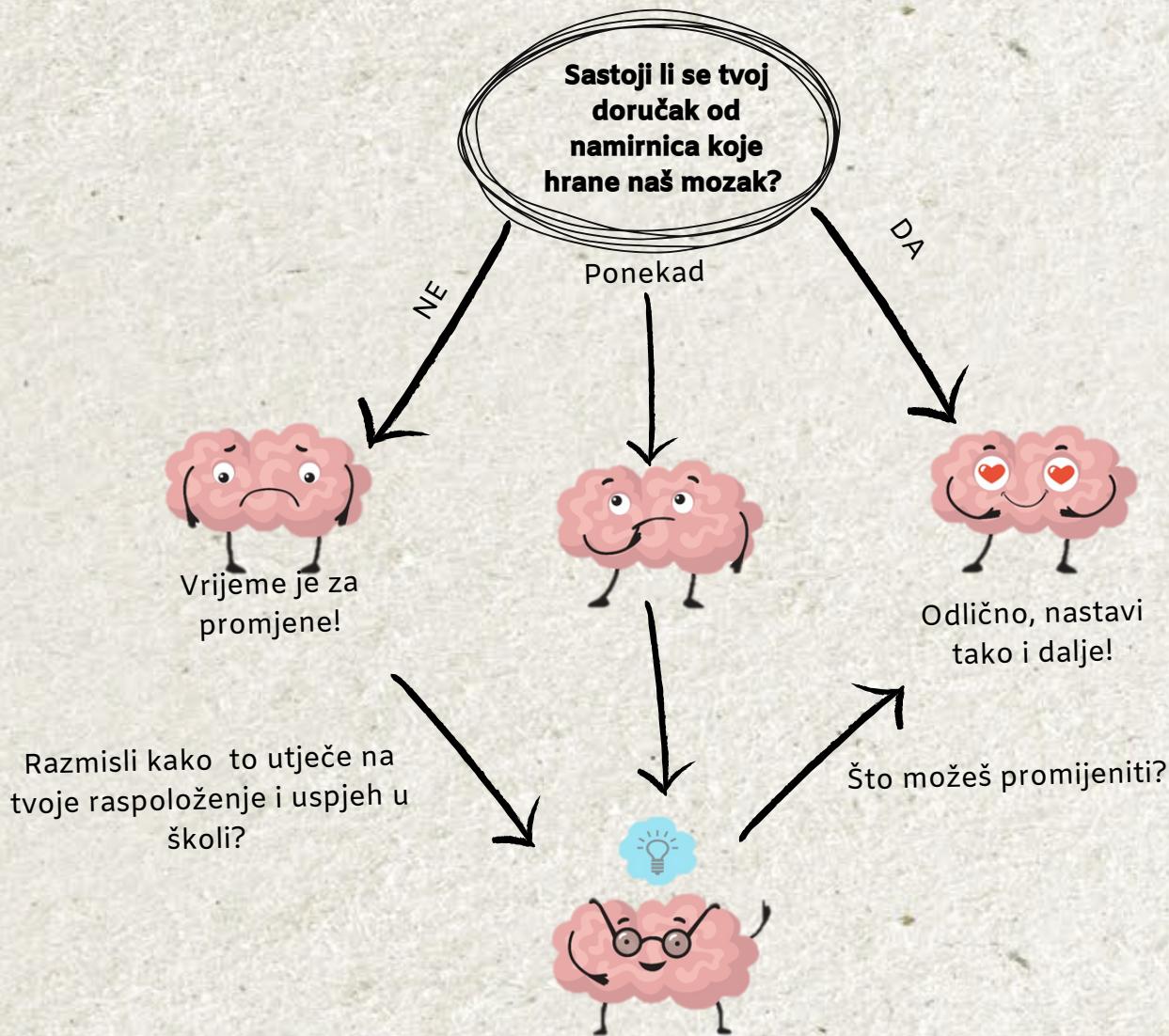
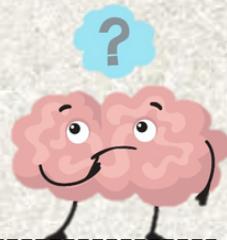
TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



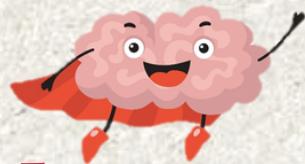
1. PROBuDí Svoj UM

Što najčešće doručkuješ? Jedeš li hranu koju mozak voli?

Najčešće doručkujem:

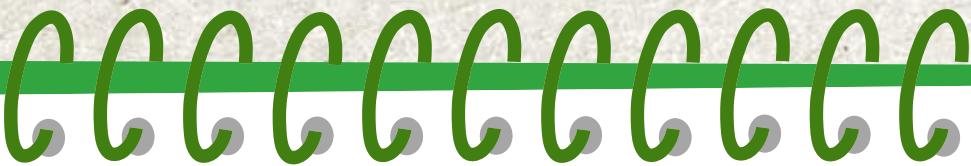


TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



1. PROBUDI SVOJ UM!

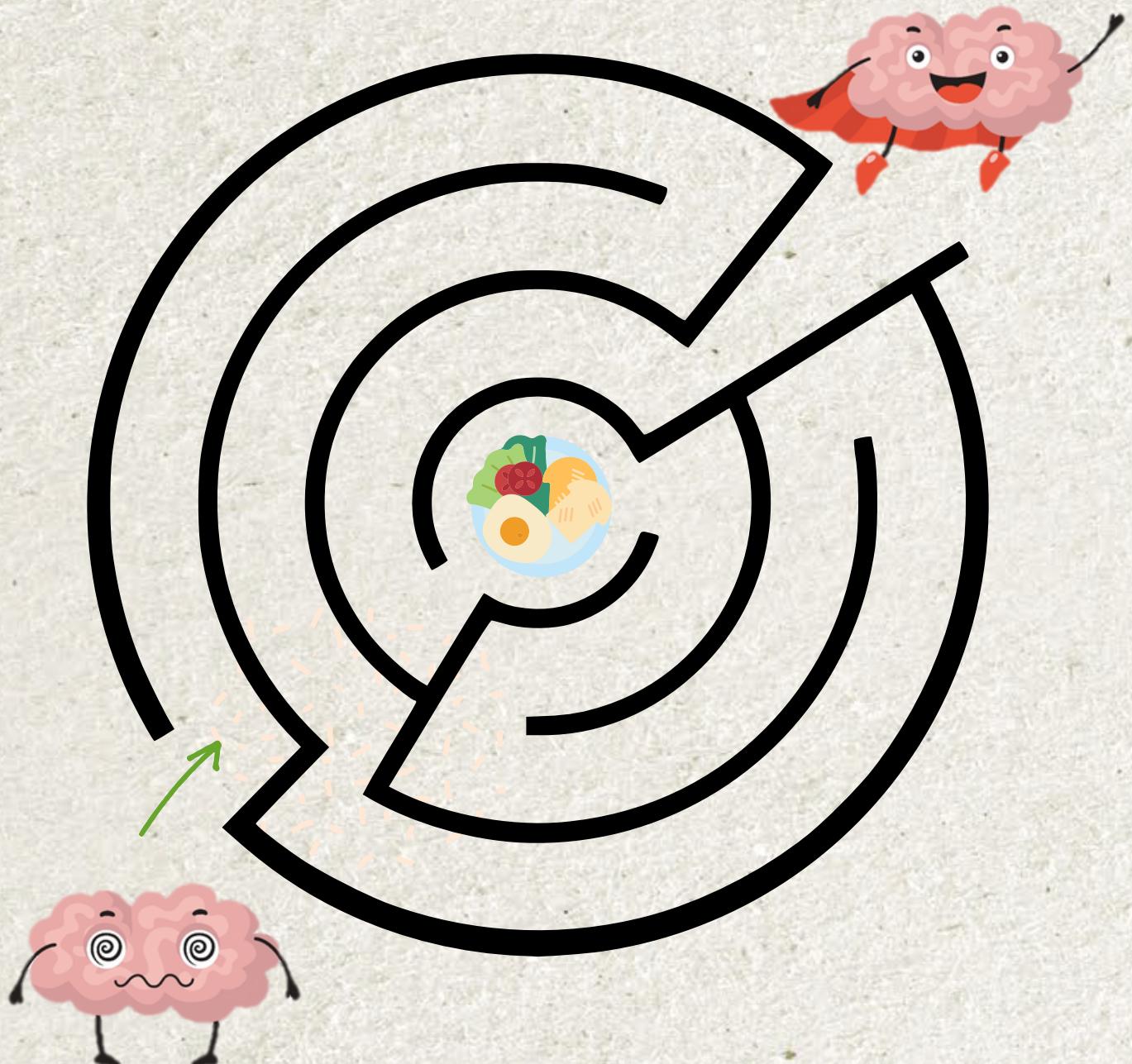
Napravite prijedlog doručka koji će nahraniti naš mozak.



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



1. PROBUĐI SVOJ UM



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



2. POKRENI SE!

Znaš li da je pravilna prehrana važna za dobro zdravlje, da pomaže kod sprječavanja umora, daje energiju i snagu kako bi mogao uživati u igri s prijateljima i sportu?

VOĆE



POVRĆE



ŽITARICE



MLIJEKO I MLIJEČNI
PROIZVODI



VODA



RIBA, JAJA, MESO,
MAHUNARKE



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



2. POKRENI SE!



Žitarice i proizvodi od žitarica - pšenica, riža, ječam, proso, heljda, palenta, kruh, pecivo i tjestenina - bogat su izvor ugljikohidrata, daju ti energiju za sve aktivnosti u danu. Umjesto bijelih varijanti kruh i peciva biraj one tamnije!



Riba, meso, jaja i mahunarke – bogati su bjelančevinama, važnim tvarima za razvoj mišića i rast organizma.



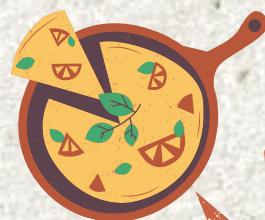
Mlijeko i mliječni proizvodi – jogurt, sir i mlijeko sadržavaju kalcij koji je važan za rast kosti i zubi.



Voće i povrće - čuva tvoje zdravlje, štiti te od bolesti i pomaže ti ozdraviti kad se razboliš. Sadržava vlakna, vitamine i minerale koji pomažu probavi i zaštiti organizma.



Voda - izvor je tijelu važnih minerala i elektrolita. Voda oslobađa organizam od štetnih tvari, regulira tjelesnu temperaturu, olakšava probavu, a kožu održava zdravom i lijepom. U toplim mjesecima i pri tjelesnoj aktivnosti potreba za vodom je povećana jer tijelo znojenjem gubi velike količine vode.



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



2. POKRENI SE!

Istražite koliko je doručak važan za sportaše, što jedu prije, a što nakon treninga? Ugostite poznatog sportaša iz vašeg kraja, trenera ili učitelja tjelesne i zdravstvene kulture.



(ime i prezime)

(Sport)



Doručkujem....	Prije treninga jedem/pijem...	Nakon treninga jedem/pijem...
Koliko mi je važan doručak?	Zašto to jedem/pijem prije treninga?	Zašto to jedem/pijem nakon treninga?



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



3. PROUČI DORUČAK

Znaš li odakle dolazi hrana za tvoj doručak? Upoznaj namirnice koje jedeš za doručak! Koliko truda je potrebno uložiti da doručak dođe na naš stol? Slijedi put svake namirnice od polja do stola.

PODJELA HRANE PREMA PODRIJETLU

▶ Od brašna
žitarica
proizvode se
kruh i pecivo

▶ **Voće**
bereš s grana.

▶ **HRANA BILJNOGA PODRIJETLA**

▶ **PONĀĆE**
vadiš iz zemlje.



▶ Krava daje **mlijeko**.

▶ Kokoš daje **jaje**.

▶ **HRANA ŽIVOTINJSKOGA PODRIJETLA**

▶ **mlijeko i mlijecni proizvodi**
jogurt, sir, maslac dobivaju se od koze, krave, ovce.

▶ **meso i mesne prehradivine**

▶ **riba**

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



3. PROUČI DORUČAK

(naziv doručka)



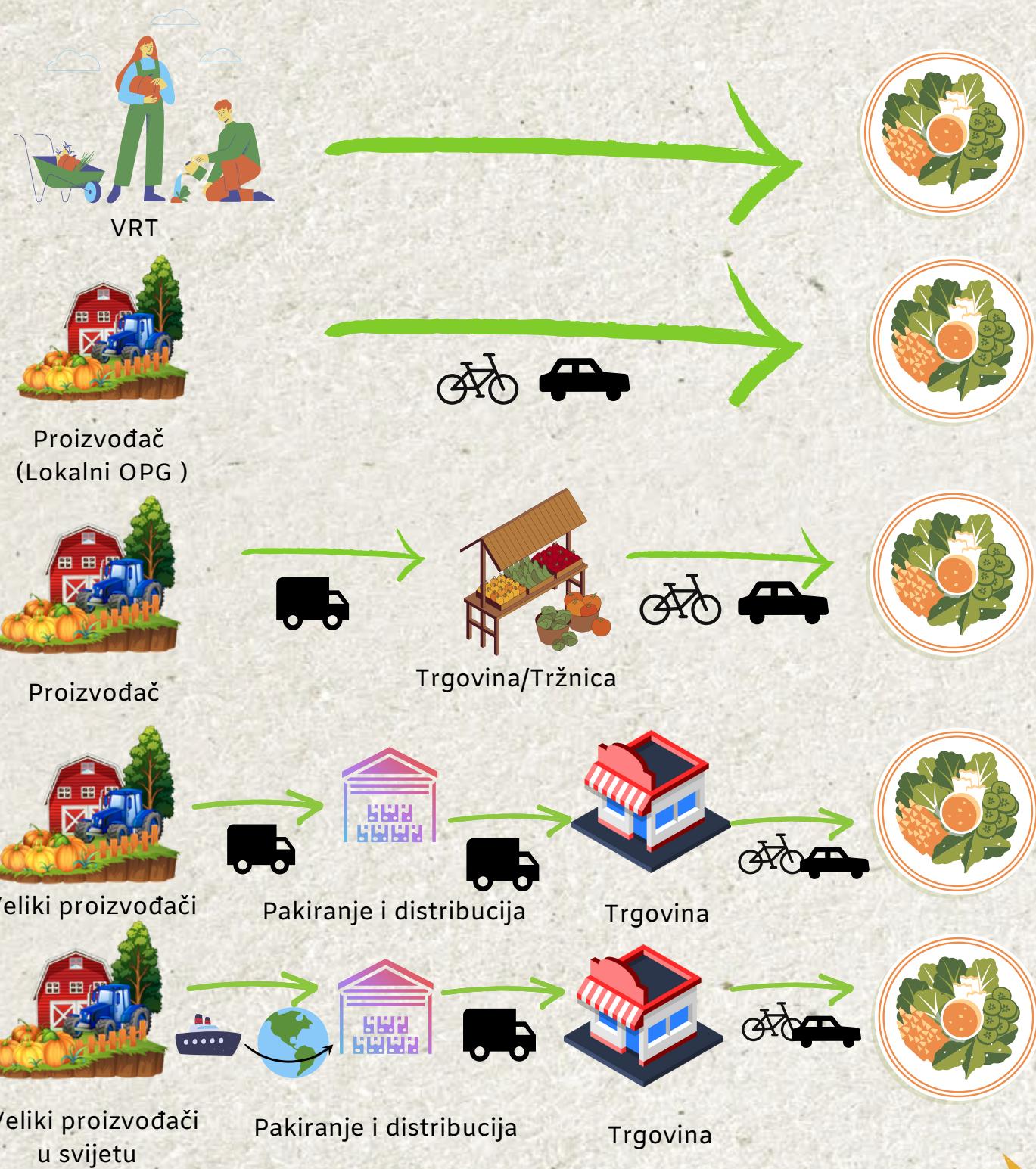
Sastojci	Biljnog / životinjskog porijekla	Lokalno / uvezeno	Uzgojeno / kupljeno	Svježe / prerađeno	Sezonsko (za voće i povrće)	Još nešto?

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



3. PROUČI DORUČAK

Koliko traje put "od polja do stola"?



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



Košara s voćem

Možeš li prepoznati voće u košari?
Koje voće raste kod nas, a koje putuje iz daleka?

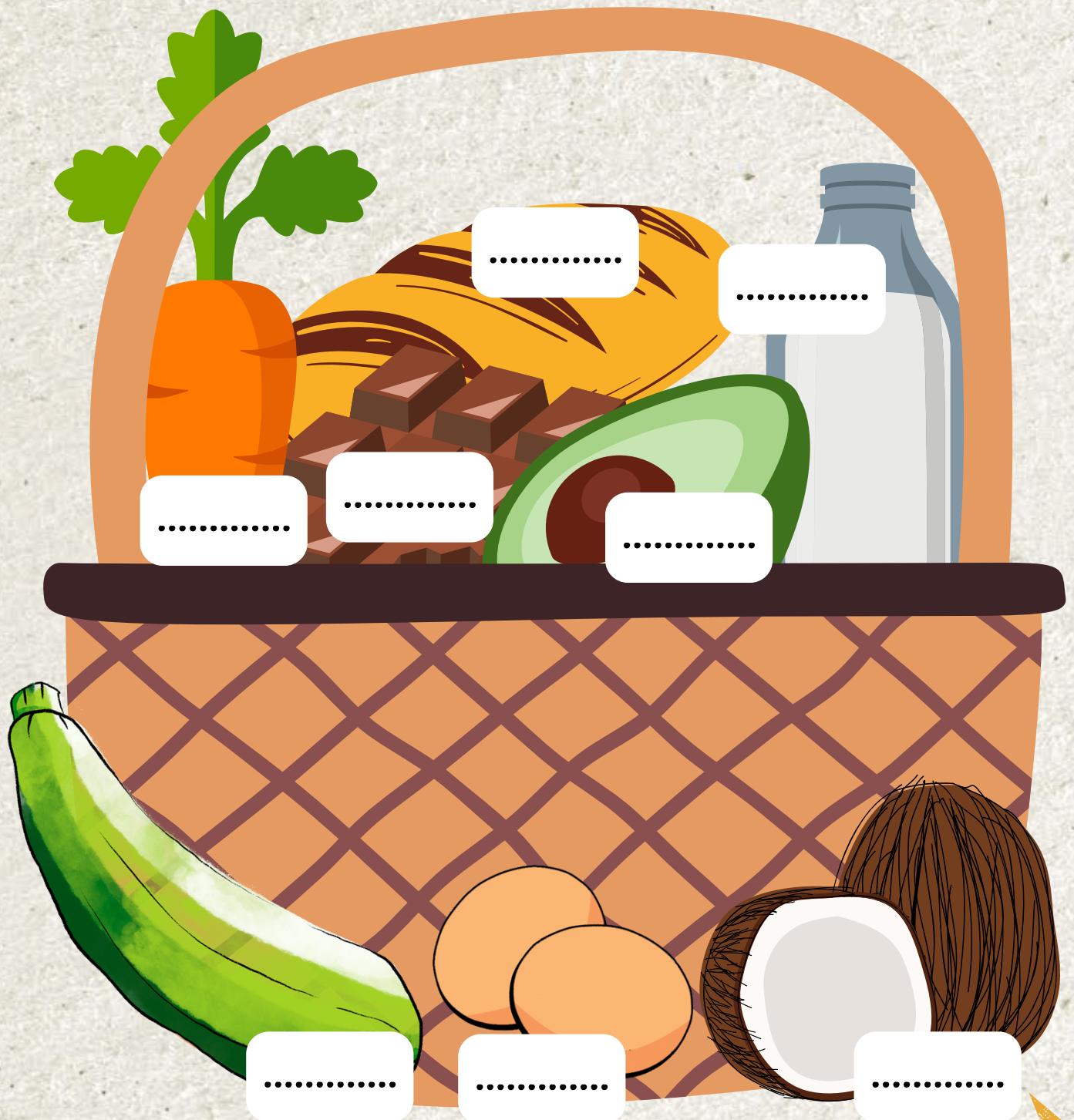




Košara s namirnicama

Možeš li prepoznati namirnice u košari?

Koje namirnice putuju iz daleka?



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



3. PROUČI DORUČAK

Neke namirnice koje svakodnevno jedemo moraju proputovati tisuće kilometara da stignu do našeg stola. Proučite od kuda dolaze i probajte naći zamjenu namirnicom s našeg podneblja.

Namirnica	Gdje se uzgaja?	Naša zamjena
kakao	Južna Amerika, Afrika, Indonezija	rogać
banana		
papar		
avokado		
riža		
kava		
ananas		
losos		
bakalar		
kokos		
mango		
đumbir		

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



3. PROUČI DORUČAK

Istražite prednosti konzumiranja lokalnih i sezonskih namirnica.

Utjecaj na okoliš



Utjecaj na zdravlje



Utjecaj na male proizvođače



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



4. PRIPREMI DORUČAK

Kako izgleda radni dan u školskoj kuhinji?



Tjedan školskog doručka je idealna prilika za bolje upoznavanje naših vrijednih kuhara. Otkrijmo kako izgleda njihov radni dan.

Kada započinje radni dan djelatnika školske kuhinje?

Tko sve sudjeluje u pripremi školskih obroka?

Koje obroke i koliko obroka pripremate?

Koliko vremena treba za pripremu školskog doručka?

Koliko kruha i mlijeka se dnevno posluži?

Koja hrana se najbolje pojede?

Koja hrana se najviše bacá?

Što Vam je najlakše, a što najteže u poslu?

Što biste poručili roditeljima učenika?

Što biste poručili učenicima?

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.





4. PRIPREMI DORUČAK



Znaš li da priprema ukusnog i zdravog doručka može biti zabavna?
Vrijeme je da pokažeš svoje supermoći. Provjeri jesи li usvojio sve vještine koje bi dijete tvoje dobi trebalo imati?

Smjernice osnovnih prehrambenih vještina za djecu i adolescente

Dob (godine)	Osnovne prehrambene vještine / priprema hrane	Kupnja hrane
4-6	Oguliti voće, zgnježiti bananu vilicom, postaviti i pripremiti stol za jelo, izmjeriti sastojke, izrezati meko povrće, koristiti mutilicu za jaja.	
7	Razumjeti važnost osnovnih principa higijene u kuhinji (<i>pranje ruku, čišćenje svježeg voća i povrća prije jela</i>), postavljanje stola za jelo, svjesnost o sigurnosti rada u kuhinji (npr. da je potreban oprez pri rukovanju s oštrim priborom).	Prepoznati tip trgovine, npr. mesnica ili pekara.
8-10	Pripremiti sendvič i jednostavne grickalice, poznavati jednostavne tehnike pripreme hrane (npr. kuhanje, prženje), čitati i slijediti recepte, razumjeti potrebu za higijenom, čistim krpama itd., ponašati se sigurno u području pripreme hrane.	Kupnja osnovnih namirnica, rukovanje novcem, identificiranje različitih tipova trgovina u kojima se prodaje hrana, razumjeti utjecaj pakovina na okoliš, obratiti pozornost na oznake hrane i osnovne pružene informacije, tj. „najbolje upotrijebiti do”, moći prepoznati reklamu kao način prodaje proizvoda.
11-13	Eksperimentirati s različitim tehnikama pripreme hrane, koristiti recepte, mjeriti sastojke, primijeniti načela higijene pri rukovanju s hranom, koristiti oštro posuđe na siguran način.	Prepoznati utjecaj oglašavanja, sposobnost obaviti kupnju (novac i ispravan proizvod), moći prepoznati isti prehrambeni artikl u različitim pakiranjima, razumjeti osnovne upute za skladištenje, sposobnost čitanja popisa sastojaka.
14-18	Planirati i pripremati obroke za sebe i druge, primijeniti različite tehnike kuhanja koristeći odgovarajuću opremu i vještine, prepoznati i izbjegći kritične higijenske točke za unakrsnu kontaminaciju, poslužiti hranu, koristiti kuhinjsku opremu sigurno, pouzdano i samostalno reagirati na odgovarajući način u hitnim situacijama.	Pripremiti popise za kupnju, odrediti budžet za hranu za određeni vremenski period, kupovati prema potrebi, moći usporediti cijenu i kvalitetu, prepoznati i razumjeti nutritivne vrijednosti, sastojke i upotrebu aditiva predstavljenih na deklaracijama hrane, razumjeti čimbenike koji određuju kvalitetu hrane, razumjeti i kritizirati tehnike oglašavanja koje se koriste u supermarketima, trgovinama i masovnim medijima.

World Health Organization (2006). Food and nutrition policy for schools : a tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Copenhagen

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



4. PRIPREMI DORUČAK

Znaš li da priprema ukusnog i zdravog doručka može biti zabavna? Jesi li već isprobao/la zobenu kašu koja se budi zajedno s tobom? Iznenadi svoju obitelj i pripremi im ukusan doručak.

Prekonoćna zobena kaša

Sastojci:

- 2 - 3 žlice sitnih zabenih pahuljica
- 1 Šalica mlijeka
- 1 žlica narezanog suhog voća prema želji
- 3-4 komada orašastih plodova ili 1 žličica sjemenki
- prema želji svježe voće, cimet, kakao, rogač, med...



Priprema:

u staklenici ili zdjelici pomiješaj zobene pahuljice i prelij mlijekom tako da zub bude potpuno prekrivena. Dodaj suho voće i orašaste plodove i dobro promiješaj. Poklopi (ako nemaš poklopac prekrij prozirnom folijom) i ostavi preko noći u hladnjaku. Ujutro ako ti je pregusto dodaj malo mlijeka ili tople vode, promiješaj i ukrasi sastojcima prema želji.



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



4. PRIPREMI DORUČAK



Znaš li da priprema ukusnog i zdravog doručka može biti zabavna? Vrijeme je da pokažeš svoje supermoći. Podijeli s nama recept za doručak koji znaš pripremiti samostalno ili uz malu pomoć. Školski kuhari/ce rado će ti pomoći.

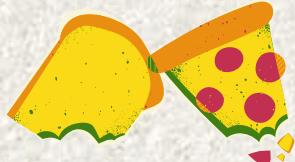
Danas doručkujemo:

Bilješke:

Sastojci:

Način pripreme:





5. POTAKNI PROMJENU

Znaš li da velik dio hrane bacimo iako bismo ga mogli iskoristiti? Prouči koja se hrana u školi, a koja kod kuće najviše baca? Smisli kako iskoristiti ostatke hrane.



1. Prikupite podatke

Prikupite podatke o količini i vrsti hrane koja se baca u školi. Tjedan dana važite i bilježite količinu otpada nakon školskog obroka te vrstu hrane koja se baca. Možete prikupljati podatke za pojedinačne razrede ili cijelu školu.



2. Istražujte i učite

Saznajte koliko hrane se baci u svijetu? Što se najviše baca? Kako spriječiti bacanje hrane? Kako bacanje hrane utječe na okoliš, a kako na ekonomiju? Kako kompostirati? Kako pametno iskoristiti ostatke hrane? Kako pravilno skladištiti hranu?



3. Napravite plan

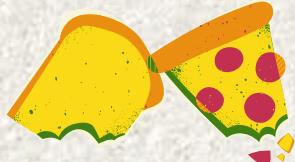
Za postavljanje ciljeva koristite podatke koje ste prikupili - što možete poboljšati? Osmislite plan za smanjenje prehrambenog otpada u školi.



4. Provjerite napredak

Odredite vrijeme djelovanja i pratite koliko vam dobro ide i nemojte se bojati promjeniti plan ako niste zadovoljni rezultatima.

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



5. POTAKNÍ PROMJENU

Koliko hrane bacimo?



U svijetu se prosječno baci 74 kilograma hrane po stanovniku u godini dana.



U Hrvatskoj se prosječno baci 84 kilograma hrane po stanovniku u godini dana.

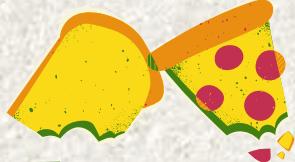


Koliko hrane bacimo u školi?

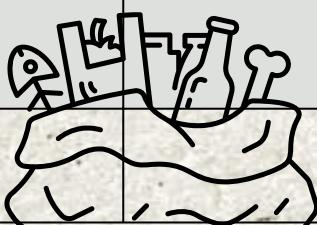


Izvor: UNEP FOOD WASTE INDEX REPORT 2021

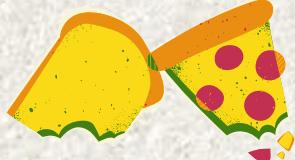
TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



5. POTAKNÍ PROMJENU

Koliko hrane bacimo?					Koja hrana se najviše baca?
Datum	Posluženo jelo	Niži razredi (bačena hrana u kg)	Viši razredi (bačena hrana u kg)	Ukupan otpad (u kg)	Opišite sastav bačene hrane, što se najviše, a što najmanje baca.
		Ukupno (kg)	Ukupno (kg)	Ukupno (kg)	

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



5. POTAKNÍ PROMJENU

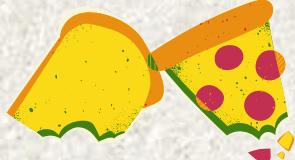
Što škola može napraviti da smanji prehrambeni otpad?

Razmisli što ti kao učenik možeš učiniti?

Napravi plan i djeluj			
Hrana koja se najviše baca	Što planiramo napraviti?	Tko nadzire provođenje plana i u kojem vremenu se provodi?	Jesmo li bili uspješni?
TRASH			



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



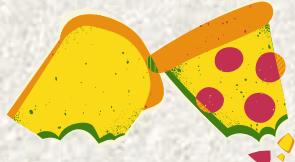
5. POTAKNÍ PROMJENU

Izazov

Probaj, možda ti se svidi!



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



5. POTAKNÍ PROMJENU

Nahrani tlo oстатцима hrane

Što je
kompostiranje?

Kako i gdje
kompostirati?

Zašto
kompostirati?

Što možemo
kompostirati?

Tko sve može
kompostirati?



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



5. POTAKNÍ PROMJENU

U SVOM domu



Planirajte unaprijed!

Provjerite što imate od hrane/namirnica kod kuće. Prema zalihamama isplanirajte obroke za par dana. Napravite popis za kupnju i kupite samo ono što vam treba. Ne samo da ćete trošiti manje hrane, već ćete i uštedjeti novac!



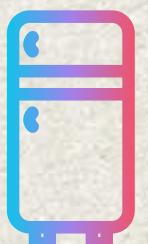
Pazite na veličinu porcija hrane!

Ne servirajte prevelike porcije hrane, svatko si uvijek može uzeti još hrane ako je potrebno.



Ne sudite po izgledu!

Voće i povrće čudnog oblika ili ono koje je malo natučeno često se baca samo zbog svog izgleda. Unatoč izgledu, okus im je odličan. Zrelo i natučeno voće iskoristite za smoothie, sokove ili deserte.



Iskoristite, ne bacajte!

Ostatke skuhane hrane stavite u posudu, poklopite, stavite u hladnjak i iskoristite za neki od sljedećih obroka.



Mudro čuvajte hranu!

Premjestite starije proizvode naprijed u ormariću ili hladnjaku, a nove straga. Pratite rokove trajanja navedene na proizvodu i prvo potrošite proizvode koji imaju kraći rok trajanja.

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



5. POTAKNÍ PROMJENU

U SVOM domu



Nahranite tlo!

Umjesto da bacate ostatke hrane, kompostirajte ih.
Tako vraćate hranjive tvari u tlo.



Jedite raznoliko!

Jednom tjedno pokušajte jesti obrok na bazi mahunarki umjesto obroka s mesom. Isprobajte različita jela s grahom, graškom, lećom ili slanutkom.



Podijelite!

Višak hrane koja još uvijek uporabljava za jelo podijelite sa susjedima, prijateljima ili s drugim osobama koje su u potrebi.



Budite kreativni!

Ostatke voća izrežite i dodajte jogurtu, napravite voćnu salatu ili smutite sve u smoothie. Ostatke povrća dodajte u sendvič (zelena salata, krastavac, paprika, ribana mrkva, rotkvica i sl.), napravite salatu, ukusnu povrtnu juhu ili ukusan omlet ili kajganu.



Zajedno s ukućanima razmisli kako
možete smanjiti bacanje hrane u svom domu.

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



DODATNE AKTIVNOSTI

Tijekom ovogodišnje proslave Tjedna školskog doručka, 10.-14. listopada 2022. godine, školski doručak će se posluživati na mnogim mjestima: u blagovaonicama, učionicama, vani ili čak kod kuće, ovisno o trenutnim školskim uvjetima i mogućim epidemiološkim mjerama. Iz tog razloga dajemo vam mnogo sugestija za dodatne aktivnosti koje možete prilagoditi trenutno važećim epidemiološkim preporukama i svojim logističkim mogućnostima.

Predlažemo da se svakako inspirirate i prošlogodišnjim aktivnostima te iskustvima drugih škola. Ovo nije natjecanje među školama, već zajednička proslava tako da slobodno „posudite“ tuđe ideje. Naravno, sve materijale koje dobijete od Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u sklopu Tjedna školskog doručka možete slobodno koristiti i umnožavati bez prethodnog traženja dozvole!

- Organizirajte tombolu koja će biti u skladu s ovogodišnjom temom „3, 2, 1 kreni!“. Na nekoliko šalica, tanjura ili pladnjeva zalijepite naljepnicu koja će označavati slučajnog sretnog dobitnika. Nagrade mogu biti simbolične, ali u skladu s temom: set naljepnica, brošura o pravilnim prehrambenim navikama, bojanka, slikovnica, imenovanje jela na školskom jelovniku i sl.
- Ako trenutna školska pravila dozvoljavaju ulazak posjetitelja u prostor školske blagovaonice, pozovite osobe iz lokalne zajednice da vam se pridruže u doručku (djelatnike hitne pomoći, vatrogasce, policajce...). Nastojte odabratи osobe koje su važne za vašu zajednicu: električara koji vam popravlja strujne instalacije, komunalne djelatnike koji prikupljaju otpad, volontere Crvenog križa, vozače javnog prijevoza, blagajnice u trgovinama i druge koji vrijedno rade da bi služili zajednici. Iskoristite priliku da učenicima naglasite važnost ovih često „neopjevanih junaka“. Ako trenutna školska pravila ne dozvoljavaju posjete, možete se svaki dan povezati s nekom drugom skupinom putem društvenih mreža ili im tijekom doručka prirediti male zahvalnice koje ćete im poslati naknadno.

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



DODATNE AKTIVNOSTI

- Neka skupina učenika priredi pozitivne poruke koje se mogu dostaviti učenicima zajedno s doručkom na pladnjevima. Npr: „Ovo će biti odličan dan!“, „Možeš ti to!“, „Koji dobar početak dana...“, "Koliko ću toga naučiti danas...“, „Danas je tvoj dan!“
- Ohrabrite učenike da i oni krenu s boljim navikama doručkovanja tako što ćete ih tražiti da potpišu dokument u kojem iskazuju da će započeti svaki dan uravnoteženim doručkom, da će isprobati nove namirnice i jela kada im se nude za doručak, da će biti dragi i ljubazni prema drugima i da će se svakog dana truditi da vam školski dan započne što ljestiće. Možete koristiti Canvu ili neki drugi jednostavni računalni program kako biste kreirali šarenu plaketu/certifikat koje ćete podijeliti učenicima.
- Odaberite jedan dan u tjednu kada ćete se sukladno ovogodišnjoj temi svi obući ili maskirati u trkače, vozače, pilote, astronaute ili druge kojima se odbrojava „3, 2, 1 Kreni!“ kako biste i simbolički prikazali temu zdravog početka. Mogu to biti i maske koje izrađujete zajedno u školi. Zamolite i osoblje u školskoj kuhinji da se prigodno maskira.
- Ukoliko u prostorima škole imate monitore ili televizore za vrijeme doručka prikazujte poruke o važnosti doručka ili snimke djelatnika škole ili članova lokalne zajednice koji govore o tome što doručkuju i zašto je doručak važan.
- Zainteresirani učitelji mogu organizirati aktivnost pisanja sastavka/eseja za vrijeme Tjedna školskog doručka u kojoj će od učenika tražiti da opišu neki novi početak. U eseju mogu opisati sve što im je bilo potrebno da ostvare dobar početak, a dodatno ih se može zatražiti da na neki način ubace i motiv doručka u tu priču (neka se prisjetе što su tom prigodom doručkovali).

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.



DODATNE AKTIVNOSTI

- Učitelji sa zainteresiranim učenicima (za vrijeme produženog boravka ili u likovnoj grupi) mogu urediti panoe s kolažima slika i riječi izrezanih iz časopisa na temu „3, 2, 1 Kreni!“. U skladu s petodnevnim izazovom to mogu biti pojedini znanstvenici, sportaši, proizvođači hrane, kuvari i ekološki stručnjaci. Ukoliko možete pronaći izjave o tome što neki od njih doručkuju to bi bilo odlično! Ostatak škole može pomoći zaduženoj skupini tako što im prikupi materijale za kolažiranje. Svakako fotografirajte rezultate i pohvalite se na mrežnim stranicama.
- Pripremite posebne nastavne jedinice u kojima ćete istraživati sadržaje povezane s ovogodišnjom temom: na nastavi biologije možete istraživati povezanost hrane i mozga, na nastavi fizike možete istraživati energiju koju nam daje hrana i koju trošimo na pojedine aktivnosti, na nastavi geografije možete istraživati odakle potječu pojedine namirnice koje se nalaze u školskom jelovniku tog tjedna, na nastavi hrvatskog/engleskog jezika možete se okušati u literarnom opisivanju pojedinih jela i recepata, na nastavi prirode možete istraživati kako se zbrinjava prehrambeni otpad koji nastane nakon pripreme doručka...
- Uvedite barem jedan novi doručak u školski jelovnik i zatražite razredne odjele da predlože imena za to jelo pa organizirajte izbor najboljeg imena. Možete odabrati komisiju za izbor najboljeg imena u kojoj mogu biti predstavnik vijeća učenika, ravnatelj i školski kuhar. Oni neka odaberu pobjedničko ime. Neka razredni odjel koji je osmislio to ime dobije malu nagradu, kao i priznanje kada idući put uvrstite to jelo u školski jelovnik.
- Baš kao u supermarketima, možete organizirati maleni degustacijski kutak gdje će učenici imati priliku kušati male uzorke neke nove namirnice ili nekog novog jela. Zamolite učenike da zabilježe svoje reakcije na posteru (palac gore ili palac dolje). Pratite rezultat kroz tjedan i zabilježite koja je namirnica/jelo dobila najbolje ocjene.

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.

Tjedan školskog doručka pokrenut je 2020. godine u sklopu projekta Živjeti zdravo, pod stručnim vodstvom prof. dr. sc. Sanje Musić Milanović, kako bi se podigla svijest o važnosti nutritivno bogatog doručka za učenike te kako bi se omogućilo školama da pokažu svoje programe doručaka putem uzbudljivih natječaja i promotivnih aktivnosti.

Na stranicama projekta Živjeti zdravo možete pronaći i brojne druge zabavne edukativne materijale iz područja promicanja tjelesnog, mentalnog i spolnog zdravlja za sve dobne skupine: www.zivjetizdravo.eu

