

PROJEKT: ZDRAVA PREHRANA

Učenci 1.d razreda sudjelovali su u projektu *Zdrava prehrana*.

Cilj projekta: -istaknuti važnost raznolike i redovite prehrane

- upoznati djecu s namirnicama i njihov utjecaj na rast i razvoj
- poticati djecu na konzumaciju zdrave hrane
- razvoj suradničkog učenja među djecom
- odgovoran odnos prema sebi i svom tijelu

Na početku projekta postavile smo im dva pitanja kako bi saznali što oni znaju o zdravoj prehrani.

- Što znači zdrava prehrana?

Ne jesti puno slatkiša , više jesti voća i povrća, više zdravih stvari. Ne smije se jesti previše čokolade. (Marita)

Kada se jako zdravo hraniš, kada ne jedeš puno slatkiša, a jedeš nešto s puno vitamina. (Eva)

Kada jedeš puno povrća, salate i voća. Ne treba jesti puno „brze“ hrane. Puno jesti bijelog mesa i vitamina iz voća. (Roko)

To znači kada jedemo meso, ribu, voće i povrće, a ne jedemo pizzu. Bolje je piti samo vodu, a ne smijemo piti puno slatkih sokova. (Roza)

Ne smijemo jesti puno šećera. (Toni)

- Zašto je važno zdravo se hraniti?

Zdrava hrana hrani krv, a nezdrava hrana ne hrani krv. (Manuela)

Da bi imali puno energije. Ne smijemo jesti puno hrane jer se tada osjećamo umornije i tada nam se odmah počne spavati. (Maša)

Jer ta hrana ima vitamina, a tom nam je važno jer nam daje puno energije dok nas od slatkiša boli stomak. (Sara M.)

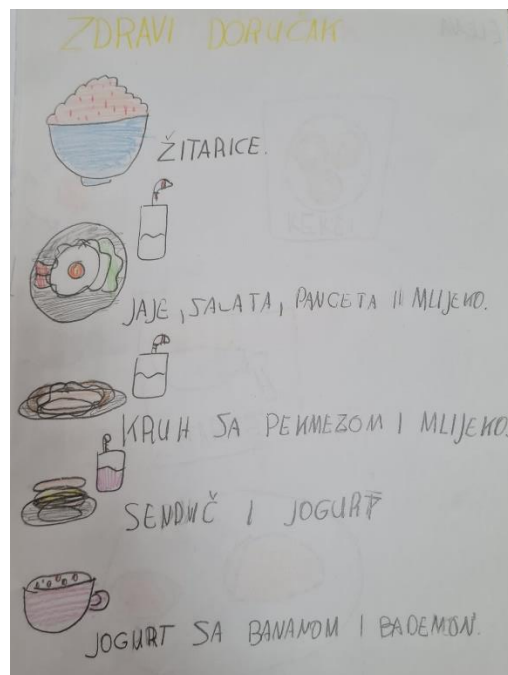
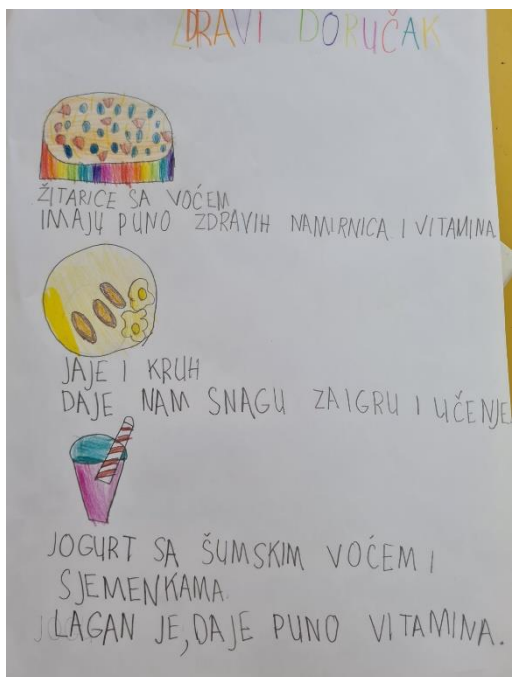
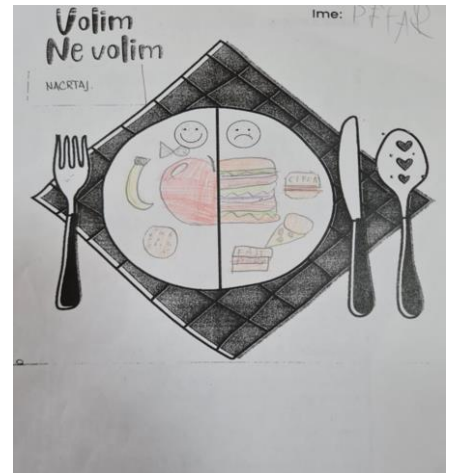
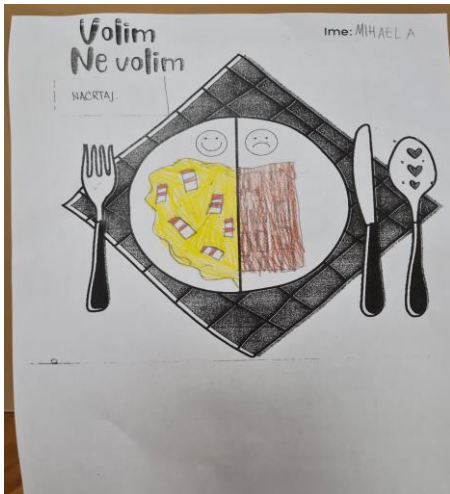
To je dobro za naš organizam i to nas čini zdravijim i nema prehlade.(Duje V.)

Ako se ne hranimo zdravo, bit ćemo bolesni. (Rita)

Zdravo je dobro za zube. (Toni)

Aktivnosti: - rješavali su kvizove, zagonetke, premetaljke, igrali memory

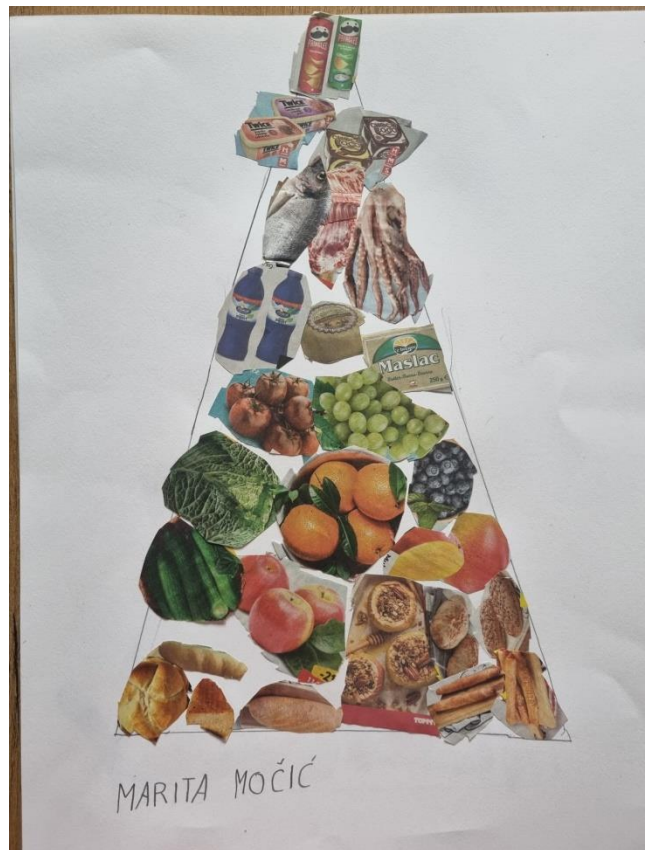
- crtali što vole / ne vole jesti
- sastavljali su najukusnije zdrave doručke
- čitali i slušali pjesme o voću, povrću i zdravoj hrani



-aktivno su sudjelovali u razvrstavanju zdravih i nezdravih namirnica



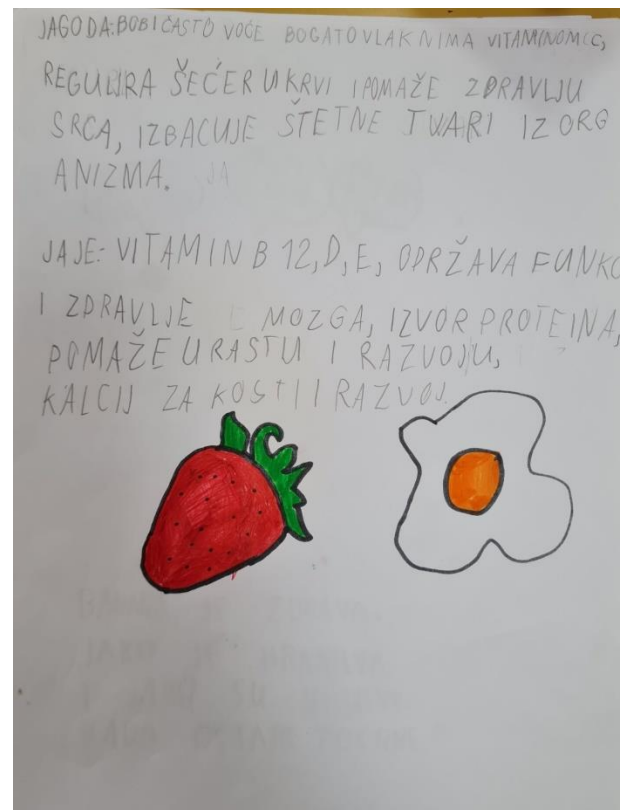
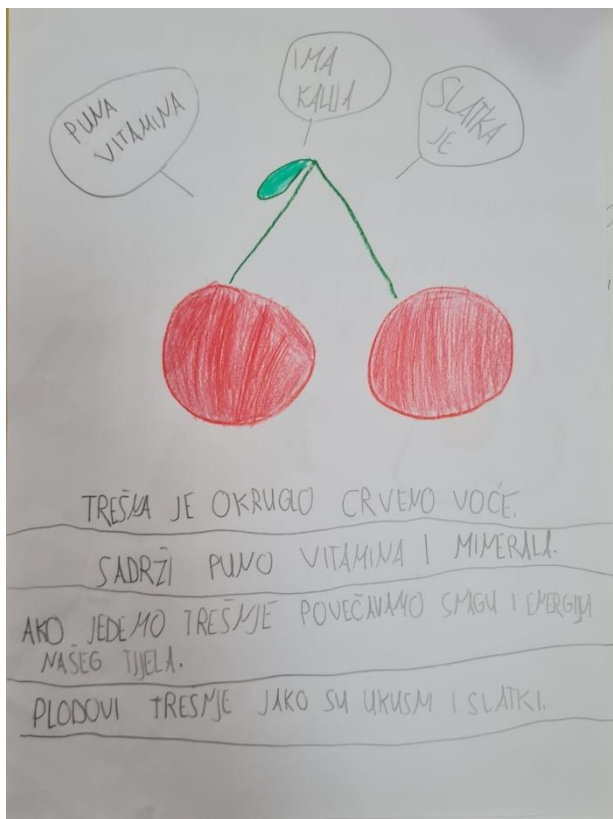
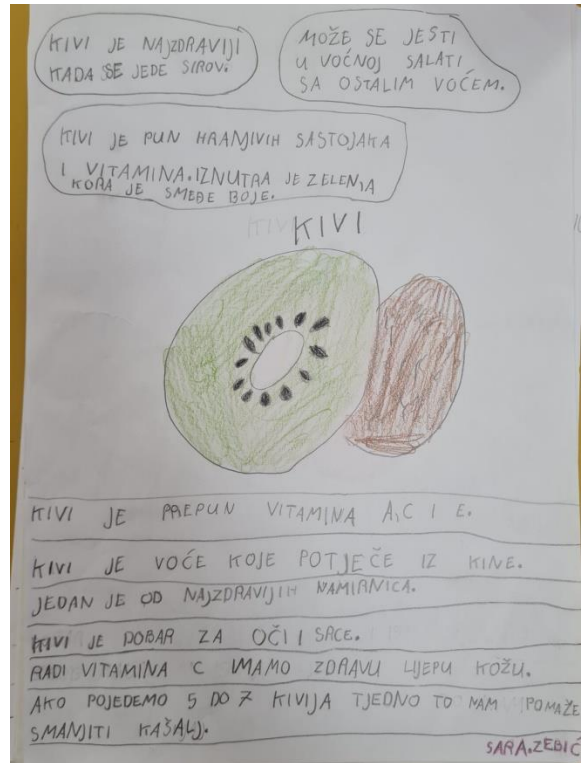
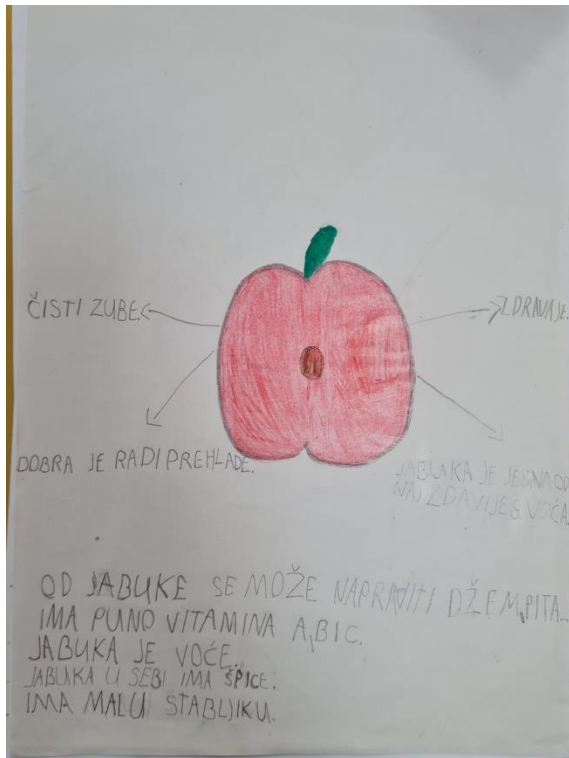
-izrađivali su piramidu zdrave prehrane

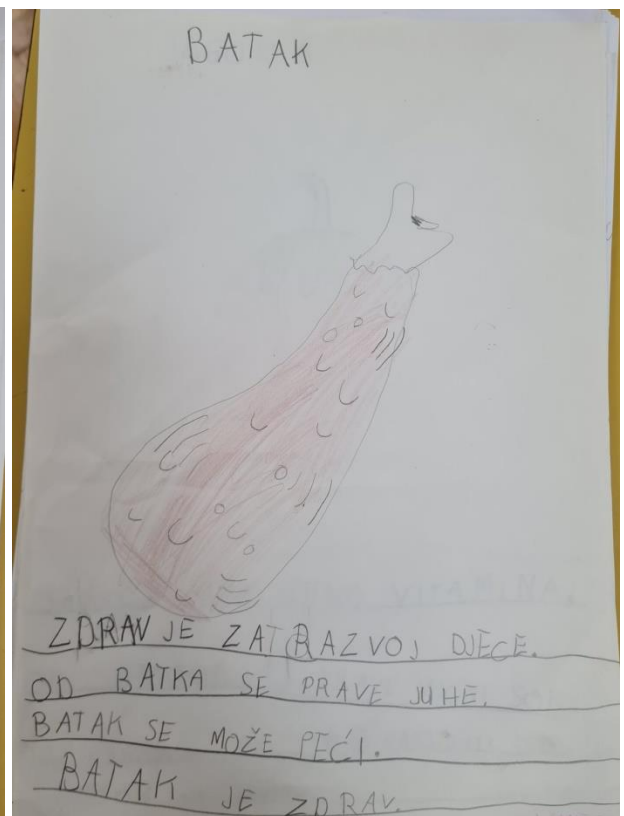
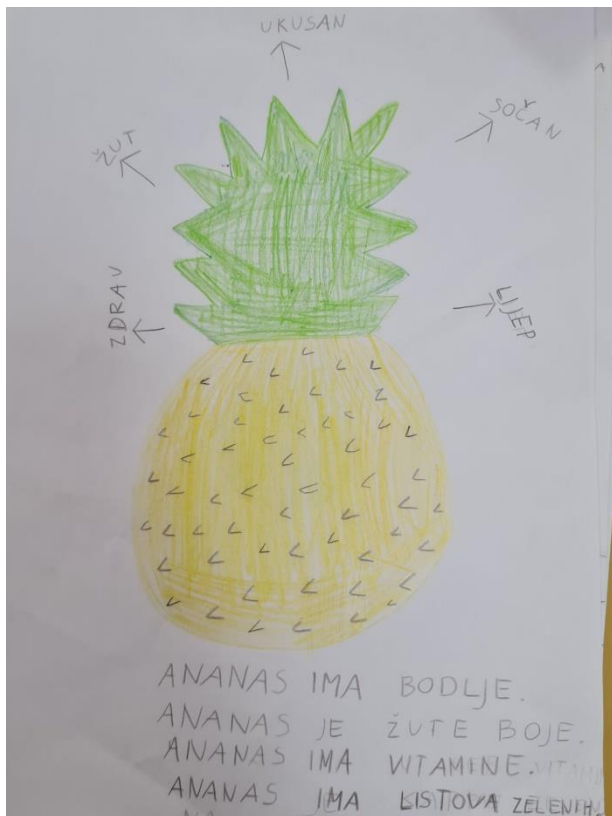
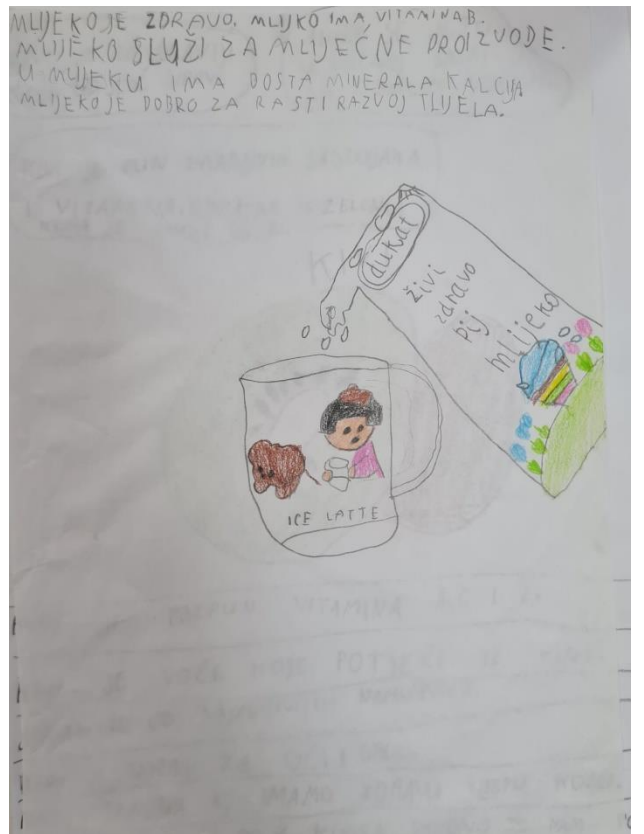
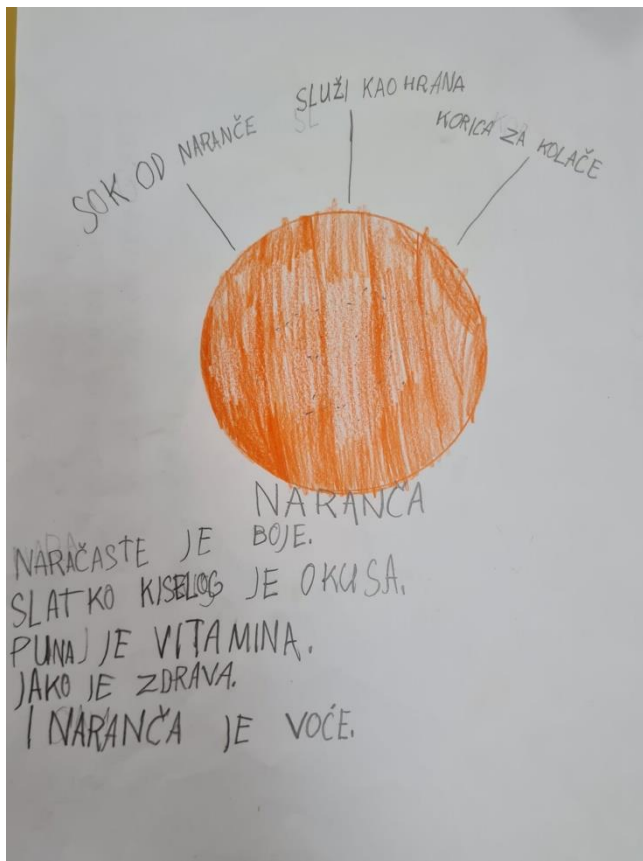


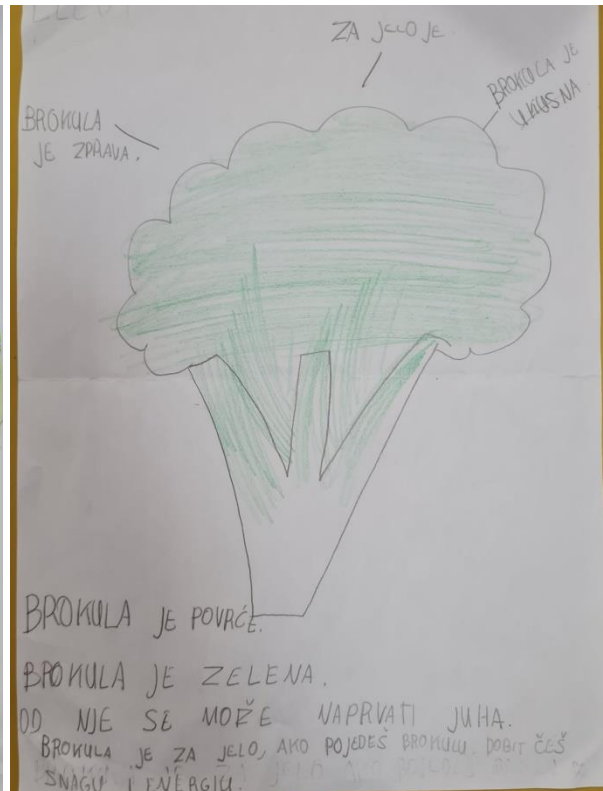
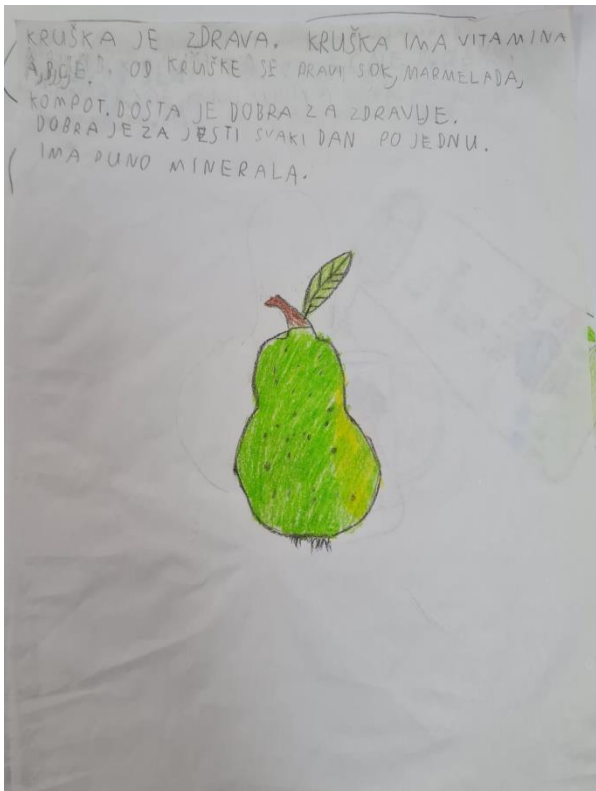
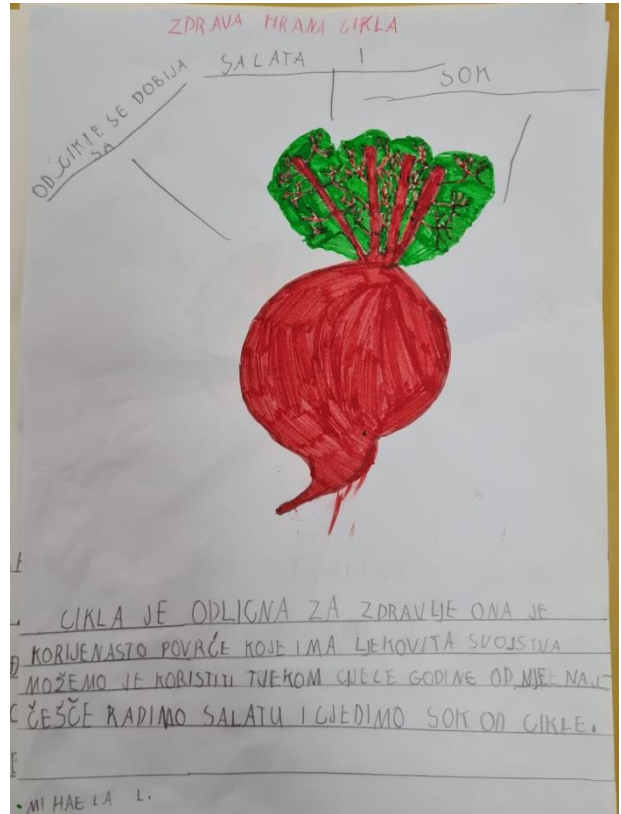
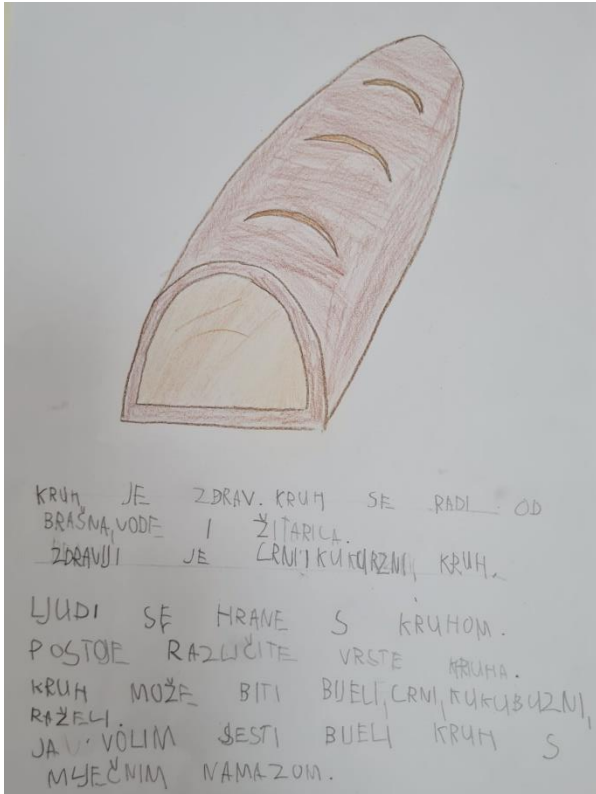
-bojali voće i povrće, izrađivali čovjeka od voća i povrća



-istraživali o namirnicama







BOROVNICA



BOROVNICE SU PLAVE BOJE.

IMAJU VITAMINA C I OSTALE VITAMINE

BOROVNICE SU VOĆE.

OD NJIH SE RADE KOLAČI, SOKOVI, I
DŽEMOVI. I PITE.

Lubenica



Lubenica je povrće.

Lubenica je slatka i puna
vitamina i minerala.

Ja jako volim jesti
lubenicu, jer je ona zdrava.

RIBA JE ZDRAVA JER
JE BOGATA OMEGAS
MASNIM KISELINAMA

ŽIVI U
MORIMA,
RJEKAMA I
JEZERIMA

DIJELI SE NA
MORSKI I
SLATKOVODNI



- HRANI SE DRUGIM RIBAMA I PLANKTONIMA

- RIBA SE IZLEGNE IZ JAJAŠCA KOJE SE ZOVE
IKRA

MNOGO JE ZDRAVA
JER JE BOGATA
VITAMINOM C I B

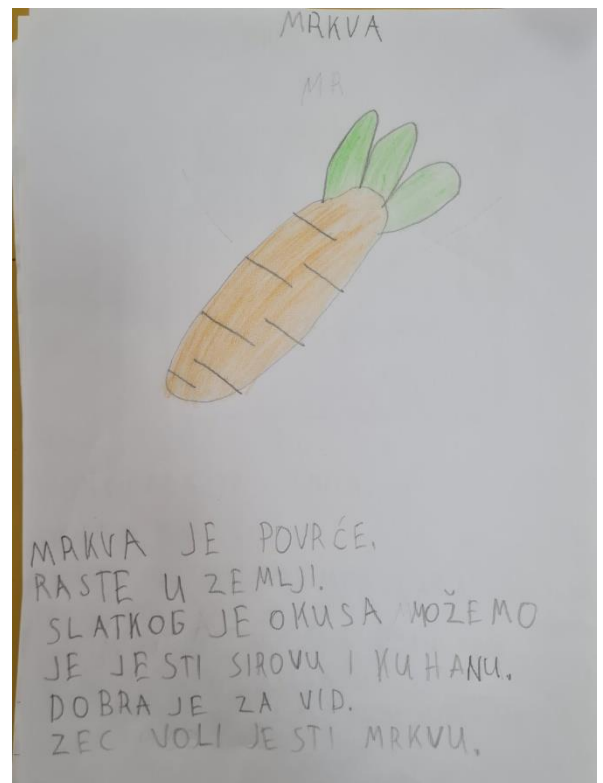
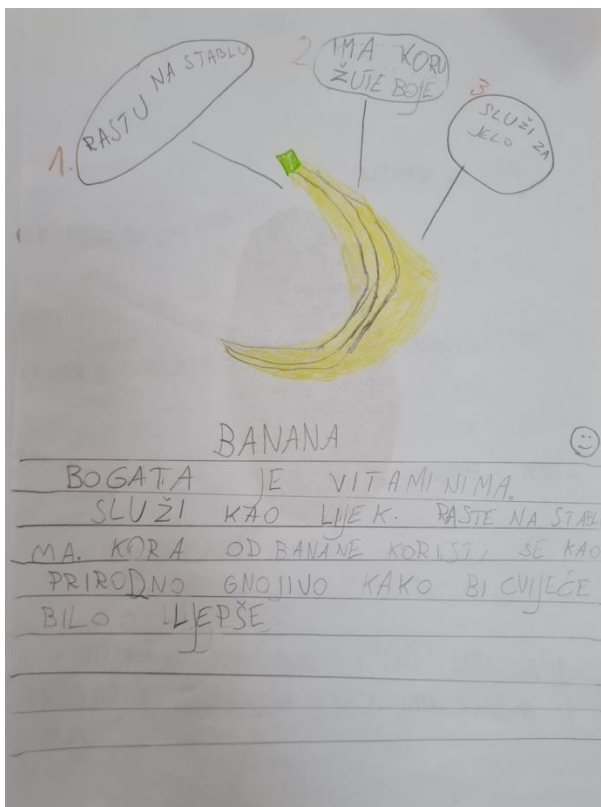
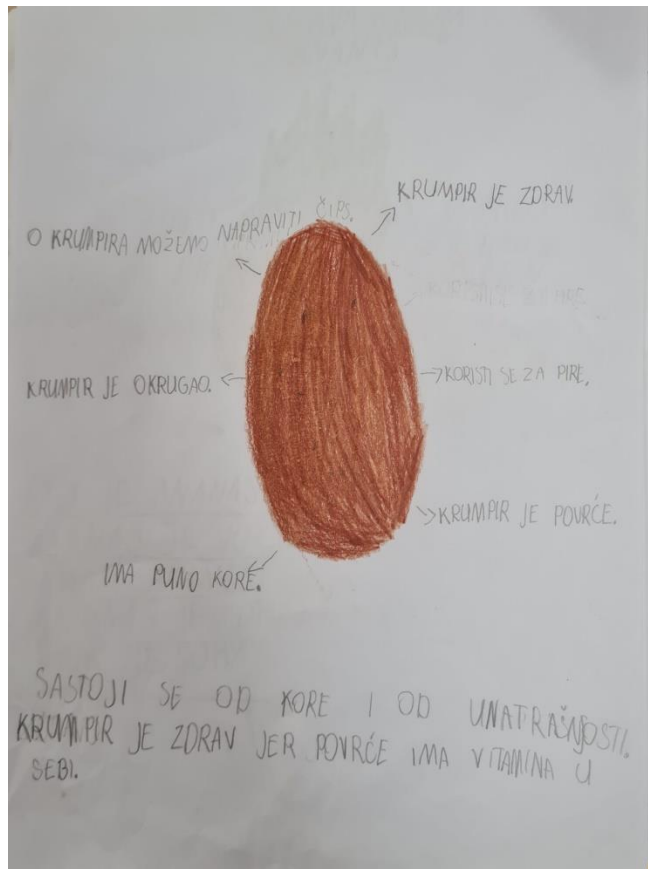
POTJEČE IZ
JUŽNE AMERIKE

UZGAJA SE NA
POLJIMA I U
PLASTENICIMA



- POSTOJE CRVENE, ŽUTE, ZELENE, KRUSKASTE, OBLE
I MINI RAJČICE KOJE RASTU U GROZDOVIMA

OD RAJČICE SE PRAVI ŠALŠA, KETCHUP I RAZNI UMACI



ČOKOLADA



ČOKOLADA JE SLATKA,

VOLEJE STARI I MLADI,

KORISTI SE U PRIPREMI KOLAČA, SLADOLEDA, PALAČINKI.

VOLIM JESTI MJEČNU ČOKOLADU.

IMA RAZNIH OKUSA.

MORAMO JE JESTI U MALIM KOLIČINAMA JER KVARI ZUBE.

NEZDRAVA HRANA HAMBURGER



HAMBURGER JE VRSTA SENDVIČA U OKRUGLOM PECIVU.

NAJČEŠĆE SE PUNI KOSANIM ODRESKOM OD GOVEDJEG MESA. AKO SE DODA SIR U PECIVO NAZIVAMO CHEESEBURGER MOŽEMO GA KUPITI U RESTORANIMA BRZE HRANE.

MIHAELA L.

1.

PIZZU KORISTIMO DESE, MAJEDAMO

2. SLUŽI DA JE POJEDEMO

3. DODAJE MOJIM OKUSIMA



PIZZA

PIZZA SE NAPRAVI TAKO DA ZAMIESIMO TIJESTO I ONDA RAZVUCEMO TIJESTO.

TIJESTO SE NAPRAVI OD ŠTROGJI GLATKOG BRAŠNASTIJE ŽEG KVASCA, ŠEĆERA, SOLI, UHA I VODE.

NA TIJESTO DODAMO DODAJE MOJIM OKUSIMA SIR, SUNKU, GLJIVE, ORIGANO, KUKURUZ...

PIZZA NIJE ZDRAVA I JAKO NAM JE UKUSNA.

NEZDRAVA HRANA KRAFNA

UMJETNA BOJA



DONUT

ŠTO JE KRAFNA?

KRAFNA JE NEZDRAVO PECIVO.

PUNA JE MASNOĆE I ŠEĆERA.

NJAM KRAFNA!

NE JEDEM ČESTO KRAFNE.

-za kraj su izveli igrokaz Zdrava hrana , Ljerke Puček





ZDRAVA HRANA,
PRAVI IZBOR SVAKOGA DANA.
ŠARENI TANJUR ZDRAVLJU SE SMIJE,
ENERGIJU I VITAMINE ON KRIJE.

Učiteljice: Ivana Topić i Antonia Bubalo