



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo



Projekt UŽIVAJMO V ZDRAVJU – VTISI UČENCEV

DELAVNICA ZDRAVE PREHRANE

Ali res uporabljamo zdrava živila?

V okviru projekta Uživajmo v zdravju smo na šoli poleg predavanja o zdravi prehrani imeli tudi praktično delavnico, kjer smo pripravljali zdrave jedi.

Delavnica se je začela s kratkim predavanjem o boleznih, ki so posledica nezdravega življenja, o preprečitvi teh bolezni in o količini sladkorja v industrijskih izdelkih. Spoznala sem, da imata »cedevita« in »cocacola« največ sladkorja, v vodi pa ga je najmanj. Govorili smo tudi o gibanju in o ukrepanju ob nesrečah.

Po uvodnem delu smo se razdelili v dve skupini. Moja skupina je šla v učilnico biologije, druga pa je ostala v učilnici gospodinjstva. Učiteljica nam je podala navodila za pripravo zdravih jedi in nato je na vrsto prišlo težko pričakovano kuhanje. Vsak si je izbral recept ter pladenj z vsemi sestavinami in pripomočki. Sama sem si izbrala zeliščni namaz, moj bratec in moja mami pa avokadovega.

Lotila sem se dela.

Najprej sem v skledo dala skuto in jo zmešala s kisló smetano. Primešala sem še naslednja zelišča: koriander, papriko, peteršilj in poper. Zmes sem tudi posolila, nato pa ji dodala narezano čebulo in česen. Vse sestavine sem na koncu dobro premešala. Ko sem jih pokusila, sem ugotovila, da moram dodati soli. Tokrat sem pretiravala, zato je bil namaz preslan. Učiteljica mi je predlagala, naj dodam vsake sestavine po malo, razen soli, da se le-ta ne bo tako okusila. To sem tudi storila. Moj namaz je bil gotov.

Zdaj pa je prišlo na vrsti pospravljanje. Ko sem končala, sem svoj namaz nesla nazaj v učilnico gospodinjstva. Skupaj z ostalimi smo pripravili mizo in pričeli z malico. Mojega namaza je hitro zmanjkalo. Meni pa je bil bolj od zeliščnega namaza všeč sadni namaz. Ta ni bil sladkan, a je bil vseeno sladek.

Druženja je bilo kmalu konec. Z veseljem se naučeno preizkusila tudi doba. Nastal je odličen namaz.

Lara Pregelj, 5. a



Pripravi namaz tudi sam!

DELAVNICA ZDRAVE PREHRANE

V prvem delu delavnice sem izvedel marsikaj novega o zdravem prehranjevanju. Pogovarjali smo se o naših prehranskih navadah. Ugotavljali smo, katere so slabosti naših navad, in spregovorili tudi o pravih načinih prehranjevanja.

V drugem delu pa smo pripravljali zdrave napitke, namaze in solate ter pekli domači kruh. Delali smo v dveh skupinah (učenci/starši) in bilo je prav zabavno. Najbolj mi je bila vseč priprava jabolčnega mleka. Nekatere izmed jedi mi niso preveč ugajale, čeprav je bila večina kar okusnih. Posebna se mi je zdela bela kava brez sladkorja, ki so si jo nekateri sladkali z domačim medom.

Domov sem odšel zadovoljen z željo, da bi se lahko še kdaj udeležil podobne poučne delavnice.

Rok Kovačič, 7. b

Z očetom sva šla z veseljem na poznopopoldansko delavnico zdrave prehrane. Tam smo se srečali še z drugimi starši in otroki – zdaj jih med odmori srečujem na šolskih hodnikih.

Skupaj smo razmišljali o naših prehranskih navadah, si povedali mnogo zanimivega, nato pa smo otroci odšli z učiteljico v sosednjo učilnico, kjer so nas že čakala potrebna živila. Iz njih smo pripravili različne zdrave jedi: skutni namaz z zelenjavo in zelišči, avokadov namaz, sadni namaz, skutni namaz s korenčkom, pirin namaz, ajdovo in pirino kašo z zelenjavo, korenčkovo solato z jabolki, jabolčno mleko, belo žitno kavo in domači polnozrnat pirin kruh. Po končani pripravi jedi smo se vsi ponovno zbrali, pripravili pogrinjke z jedmi, jih predstavili drug drugemu ter jih poskusili. Najbolj mi je bil vseč sadni namaz iz banan, jabolk, limoninega soka in cimeta.

Upam, da bodo v šoli še kdaj podobne delavnice, saj sem se veliko naučila o zdravi prehrani in se imela lepo.

Tina Galič, 6. a

DELAVNICA GIBANJA

V petek smo se zbrali ob 18. uri v šolski telovadnici, se preoblekli in se pripravili na športno igro »titanik«. Zanje so potrebni ravnotežje, zbranost in koncentracija. Razdeljeni smo bili v dve zelo zavzeti in tekmovalni ekipi, zato je bilo tekmovanje izredno zanimivo in napeto. Morali smo se kar znajti, saj nismo smeli stopiti na tla. Tik pred koncem, ko je bila zmaga že naša, pa je nekdo stopil na tla in morali smo začeti znova.

Nadaljevali smo z izbirnimi igrami: badmintonom, namiznim tenisom, hokejem in odbojko. Končali pa smo tako, da je vsak vzel svojo blazino, jo prenesel na sredino telovadnice in se ulegel nanjo. Imeli smo vadbo joge. Vmes smo se tudi zabavali in se nasmejali našemu učitelju.

Po končani gibalni delavnici smo si v jedilnici pripravili zaslužen večerjo. Na izbiro smo imeli samo zdravo hrano: raznovrstno sadje, navadni jogurt, kosmiče, skutne namaze, zelenjavo in nesladkan čaj.

Sledila je priprava na nočni počitek. Pred spanjem smo si ogledali film Zakleta bajta. Zatem smo se uredili in legli na blazine, ki smo jih prinesli v učilnice. Dekleta in fantje smo spali ločeno.

V sobotnem jutru smo imeli naš tradicionalni slovenski zajtrk, ki vključuje črni kruh, maslo, med, mleko in seveda domača jabolka, nato pa smo se odpravili na pohod po nasipu ob reki Savi.

Tako se je končala naša dogodivščina, ki mi je bila zelo všeč. Upam, da se bo še kdaj ponovila.

Larisa Kovačič, 7. b