Tjedan školskog doručka - izvješće

U školskoj godini 2024./2025., učenici 4. a razreda Osnovne škole Stjepana Bencekovića iz Horvata, sudjelovali su u projektu "Živjeti zdravo" u sklopu kojeg smo obilježili "Tjedan školskog doručka" koji je započeo u ponedjeljak, 14. listopada i trajao je do petka 18. listopada 2024. Ovogodišnja tema bila je "Doručak za pet" te su se naši četvrtaši ponovno našli u akciji pripremanja jednostavnih i zdravih obroka. Naglasak je bio na konzumiranju voća i povrća te smo nekoliko dana prije početka Tjedna školskog doručka osmislili petodnevni tematski jelovnik u digitalnom alatu i izvjesili ga na školskim panoima. Četvrtaši su osmislili jednostavne i kreativne obroke koje smo u petodnevnom izazovu svaki dan pripravljali u školskoj blagovaoni. U narednom tjednu birali smo i omiljeno razredno voće te smo izradili i dijagram.

Na tjednom tematskom jelovniku od 14. do 18. listopada imali smo:

ponedjeljak: Voćna salata

utorak: Crveno – žuto - zeleno

srijeda: Nešto sočno – nešto hrskavo

četvrtak: Šareni voćni ražnjić

petak: Dan za ribu i povrće

Učenici su se tako aktivno uključili u odabir namirnica, osmišljavali jelovnik i pripravljali obrok (sjeckali, gulili, rezali, miješali, razvrstavali namirnice). Tijekom svakodnevnih aktivnosti vrlo važnu ulogu imala je higijena, te su svi učenici bili zaduženi da radne stolove drže urednima i čistima, pravilno peru ruke i namirnice.

U ponedjeljak smo pripremali voćnu salatu od komadića jabuke, krušaka, banana, kiwija, mandarina, bresaka i višanja u kompotu te smo sve začinili limunovim sokom. U utorak je pred učenicima bio izazov složiti i dekorirati na tanjur voće u crvenoj, žutoj i zelenoj boji te pojesti voće u zadanim bojama. Učenici su mogli kombinirati breskve, zeleno grožđe, kiwi, banane i višnje. U srijedu su učenici pod temom „Nešto sočno – nešto hrskavo“ pripravljali sočnu voćku (naranču ili krušku) te ju kombinirali sa hrskavim orašastim plodovima i suhim voćem (indijski oraščić, banana čips i datulje). U četvrtak je tema bila napraviti šareni voćni ražnjić od raznovrsnog voća. Svaki učenik trebao je napraviti minimalno dva ražnjića te iskoristiti preostalo voće za voćne ražnjiće koje smo podijelili u školi. U petak su četvrtaši postali pravi mali kuhari pa smo napravili salatu od tune, a od namirnica smo iskoristili povrće - mini rajčice i kukuruz u kombinaciji sa tjesteninom i komadićima tune. Salatu smo obogatili začinima (sol, papar, limunov sok, mileram) i uživali u slasnom i hranjivom obroku.

Učenici su birali od 1. do 3. mjesta koje im je voće omiljeno te su prilikom analize rang lista pridjenuti bodovi (3, 2 ili 1 bod). Najveći broj bodova ostvarile su jagode te ponijele titulu omiljenog voća u 4. a razredu, zatim slijede jabuke na 2. mjestu te grožđe na 3. mjestu. Mandarine i kruške našle su se tako na 4. mjestu, slijede banane, lubenica, breskve i kiwi.

Na kraju tjedna zaključili smo kako je za pravilnu prehranu važan kvalitetan izbor nutritivno vrijednih namirnica koje su bogate vitaminima i mineralima, zdravim ugljikohidratima i proteinima s malim udjelom masnoća. Utvrdili smo da se brojne namirnice mogu kombinirati i miješati u jelu te da tada moramo paziti na doziranje začina (poput limuna, soli, papra, ulja itd.) koji oplemenjuju neko jelo. Naučili smo i kako je poželjno imati lijepo dekoriran tanjur s namirnicama koji nas potiče da to jelo i probamo jer nas vizualno privlače boje, kontrasti i razmještenost namirnica.

Bio je to vrlo uspješan, zabavan i aktivan tjedan te su naši četvrtaši iznimno uživali u pripremi školskog doručka.



