



# PROSLAVIMO 4. TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA ZAJEDNO!

16.10. - 20.10. 2023.



ŽIVJETI  
ZDRAVO

MJESTO DORUČKA

ISTRAGA U TIJEKU...

ISTRAGA U TIJEKU...

TŠD Tim Školskih Detektiva

MJESTO DORUČKA  
TŠD



Europska unija  
"Zajedno do boljitka EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



Ministarstvo  
obrazovanja,  
znanosti i  
športa



Ministarstvo  
zdravstva



HRVATSKI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



Dragi/e učenice/e, učitelj/ice, kuhar/ice,

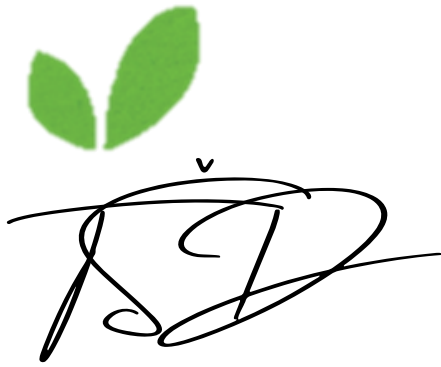
još jedan veseli Tjedan školskog doručka je pred nama. Ove godine imamo pravi istraživački zadatak. Kako bi odgonetnuli Sve zagonetke trebamo pomoć vas, Tima Školskih Detektiva.

Nadamo se da ste se dobro naspavali, doručkovali i da ste spremni za novu pustolovinu. Istražujte, razmišljajte, pišite, mozgajte, crtajte, učite, kuhajte, kušajte, igrajte se i dobro se zabavite.

Vaš Živjeti Zdravo Tim







Nacionalni Tjedan školskog doručka, koji slavimo od 2020. godine, svake nas godine podsjeća na važnost nutritivno bogatog obroka u školi, ali i slavi sve one koji svakodnevno sudjeluju u školskom doručku: one koji ga planiraju i osmišljavaju, one koji ga pripremaju i naravno one koji ga s radošću konzumiraju.



Ovogodišnja tema inspirirana je upravo vašim dosadašnjim proslavama i naglašava važnu ulogu učenika u organizaciji školske prehrane. Ove godine, Tim Školskih Detektiva čine učenici koji koristeći svoja znanja, vještine, kreativnost i snalažljivost rješavaju sve tajne Zagonetnog jelovnika koji se nalazi pred njima. Sigurni smo da će biti uspješni!



Kao i prošlih godina, sve aktivnosti predložene u ovom pozivu namijenjene su kao pomoć i inspiracija prilikom organiziranja vaših vlastitih proslava Tjedna školskog doručka. Uz naš ovogodišnji izazov, ne zaboravite se i dobro zabaviti! Na vama je kako će ta proslava izgledati - možda ćete imati veliku proslavu s nekim poznatim licima, ili možda malu, ali veselu proslavu u svojoj učionici.



Ukoliko vam je potrebno još inspiracije slobodno se koristite i materijalima iz prošlih godina koje ćete naći na mrežnoj stranici [www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu) ([#zivjetizdravo](https://www.instagram.com/zivjetizdravo) u školi).



# TŠD zagonetni jelovnik



Na stranici 6 pronaći ćete ključni dokaz TŠD izazova, Zagonetni jelovnik. Dobro ga proučite, pratite zadatke u izazovu i pokušajte dokučiti koja jela se kriju u Zagonetnom jelovniku.

**1. TŠD zadatak**

Napravite popis prijedloga doručaka koji se kriju u Zagonetnom jelovniku!

**2. TŠD zadatak**

Proučite prehrambene smjernice i saznajte što više možete o pravilnoj prehrani.

**3. TŠD zadatak**

Istražite što je sve bitno kod izrade školskog jelovnika i pripreme školskog obroka.

**4. TŠD zadatak**

Saznajte koje (i zašto) važne dane vezane uz hranu obilježavamo u Tjednu školskog doručka!

**TŠD izazov**

škola

	Ponedjeljak	Utorak
Srijeda		
Četvrtak		
Petak		

**RIJEŠITE TŠD IZAZOV NA STRANICI 25!**  
Proučite TŠD tragove i za svaki dan predložite hranjiv, ukusan i zanimljiv doručak koji se krije u Zagonetnom jelovniku!



Rješenja izazova su ukusni i hranjivi doručci koje sami osmislite i koji se mogu naći na vašem školskom jelovniku, ne postoji samo jedan točan odgovor!

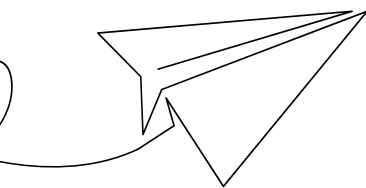




**Zagonetni  
jelovnik**



**Sve škole koje sudjeluju u proslavi Tjedna Školskog Doručka dobivaju Živjeti zdravo diplomu.**



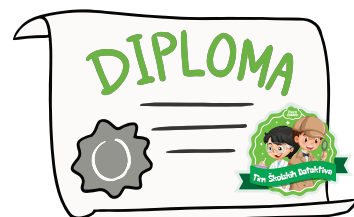
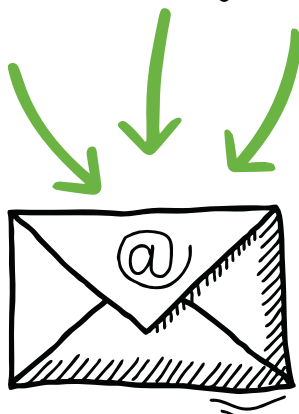
**Pošaljite nam vaše rješenje Zagonetnog jelovnika (str. 25) i kratko izvješće o provedenom Tjednu Školskog Doručka na adresu elektroničke pošte [zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr) do 13. studenoga 2023.**



**Rješenja izazova su SVI ukusni i hranjivi obroci koji se mogu pripremiti u školskoj kuhinji, a odgovaraju nazivima doručaka iz Zagonetnog jelovnika. Ne zaboravite u istragu uključiti i školske kuhare.**



**Za objave na društvenim mrežama koristite **#živjetizdravouškoli** i **#tjednaškolskogdoručka**.**



**[zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr)**



*TŠD zagonetni  
jelovnik*



Brzo dođi, u školi je osvanula neka zagonetna poruka. Tim Školskih Detektiva ima novi zadatak!

Evo stižem odmah! Ali daj da prvo doručujemo, znaš da naše moždane vijuge bolje rade nakon doručka!



**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**

# Zagonetni jelovnik



TŠD  
dokaz

Iz Osnovne škole "Vladimir Nazor" u Dugoj Resi stigao nam je Zagonetni jelovnik. Što se u njemu skriva pokušajmo otkriti sad!

OŠ „VLADIMIR NAZOR“ Duga Resa

Tjedan školskog doručka

*Priprema, pažnja,  
pojedi!*

Jelovnik

PON Proteini na kruhu

UTO Školska pita

SRI Šareni tanjur

ČET Popajev doručak

PET Zapečeno iznenađenje

Pred nama se nalazi  
ključni dokaz  
TŠD istrage.



TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU



  
Zagonetni  
jelovnik



dobro proučite  
sve Zagonetni  
jelovnik i sve  
zadatke



prikupite što  
više podataka  
o temi koju  
istražujete

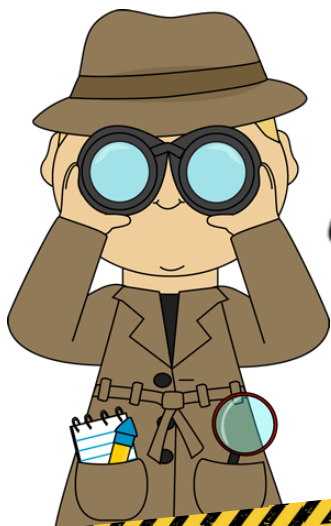


međusobno  
razmijenite  
ideje

suradujte sa  
stručnjacima  
iz područja  
koje  
istražujete



proučite  
literaturu  
(knjižnica,  
internet)



Koristite sve istraživačke  
tehnike da biste otkrili tajnu  
Zagonetnog jelovnika!

**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**



# 1. TŠD zadatak



Napravite popis doručaka koji se kriju u Zagonetnom jelovniku!

Razmjenjujte mišljenja i ideje o sadržaju Zagonetnog jelovnika. Olakšajte si olujom ideja, misaonim mapama i sličnim tehnikama.



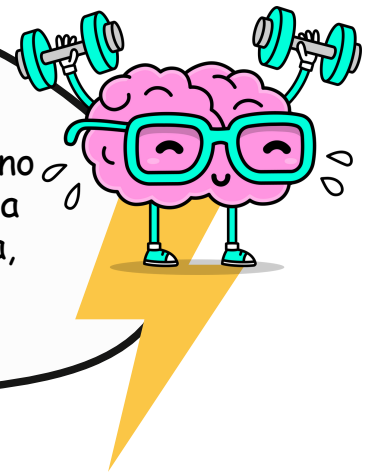
Na ploču ili papir zapišite ideje učenika o doručcima koji se kriju u Zagonetnom jelovniku.



U ovom zadatku sve ideje su prihvatljive, kritiziranje nije dopušteno, a dobrodošle su i neobične/lude ideje. Kombiniranjem i nadopunom ideja moguće je postići veću kreativnost.



Hrana koju jedemo može značajno utjecati na rad našeg mozga - na njegovu sposobnost fokusiranja, pamćenja i učenja.



**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**



**ZD** zagonetni  
jelovnik



Popis prijedloga doručaka  
u Zagonetnom jelovniku!

Ne zaboravite pitati  
i školske kuhare/ice  
da daju svoje  
prijedloge.



**Proteini na kruhu**

**Školska pita**

**Šareni tanjur**

**Popajev doručak**

**Zapečeno  
iznenađenje**

**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**



## 2. TŠD zadatak



Istražite pravilnu prehranu!



U Zagonetnom jelovniku nalaze se doručci koji se poslužuju učenicima u školi. Školski doručak mora sadržavati sve što je potrebno za rast, razvoj, igru, učenje i pamćenje, a k tome treba biti ukusan i zanimljiv!



Za pravilnu prehranu je važan svakodnevni pravilan odabir namirnica iz svih skupina. Dobro proučite skupine namirnica i što se sve nalazi na Tanjuru pravilne prehrane.



Više informacija o pravilnoj prehrani potražite u Prehrambenim smjernicama za 1. - 4. razred i 5. - 8. razred u školskoj knjižnici ili na internetu na [www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu).



Znaš li da ćeš postići bolje rezultate u školi ako započneš svoj dan doručkom? Doručak ti daje energiju za novi dan. Doručkuj zobene pahuljice s jogurtom ili mlijekom te suhim voćem, sendvič sa sirom i namazom, jaja ili svježe voće.



**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**

## 2. TŠD zadatak



Istražite pravilnu prehranu!  
Koje skupine namirnica poznaješ?



**Voće i povrće** - čuvaju tvoje zdravlje, štite te od bolesti i pomažu ti ozdraviti kad se razboliš. Sadržavaju prehrambena vlakna, vitamine i minerale koji pomažu probavi i zaštiti organizma. Za dobro zdravlje potrebno je jesti barem 5 porcija voća i povrća na dan (porcija je onoliko voća i povrća koliko ti stane u šaku).



**Mlijeko i mliječni proizvodi** - jogurt, sir i mlijeko sadržavaju kalcij koji je važan za rast kosti i zuba. Fermentirani mliječni proizvodi (jogurt, kiselo mlijeko, kefir) lakše su probavljivi i sadrže važne probiotičke bakterije koje imaju važnu ulogu u očuvanju našeg zdravlja.



**Riba, meso, jaja i mahunarke** - bogate su bjelančevinama (proteinima), važnim tvarima za razvoj mišića i rast organizma. **Orašasti plodovi i sjemenke** - bogati su zdravim mastima, bjelančevinama te mineralima i vitaminima B skupine koji su važni za tvoje zdravlje, a posebno za srce i mozak.



**Žitarice** - bogati su izvor ugljikohidrata, daju ti energiju. Umjesto bijelog kruha i peciva biraj one napravljene od cjelovitog zrna (integralne). Cjelovite žitarice i proizvodi od cjelovitih žitarica (pr.integralni kruh i peciva) bogatiji su hranjivim sastojcima i osiguravaju dulji osjećaj sitosti nego rafinirane (bijelo brašno, bijeli kruh i peciva).



TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU

2. TŠD  
zadatak



Nacrtaj, zalijepi ili napiši namirnice koje  
možemo koristiti u pripremi doručka.

VOĆE I POVRĆE



MLIJEKO I MLIJEČNI  
PROIZVODI



RIBA, MESO, JAJA, MAHUNARKE,  
ORAŠASTI PLODOVI, SJEMENKE



ŽITARICE I PROIZVODI  
OD ŽITARICA



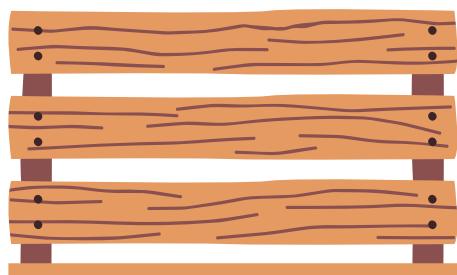
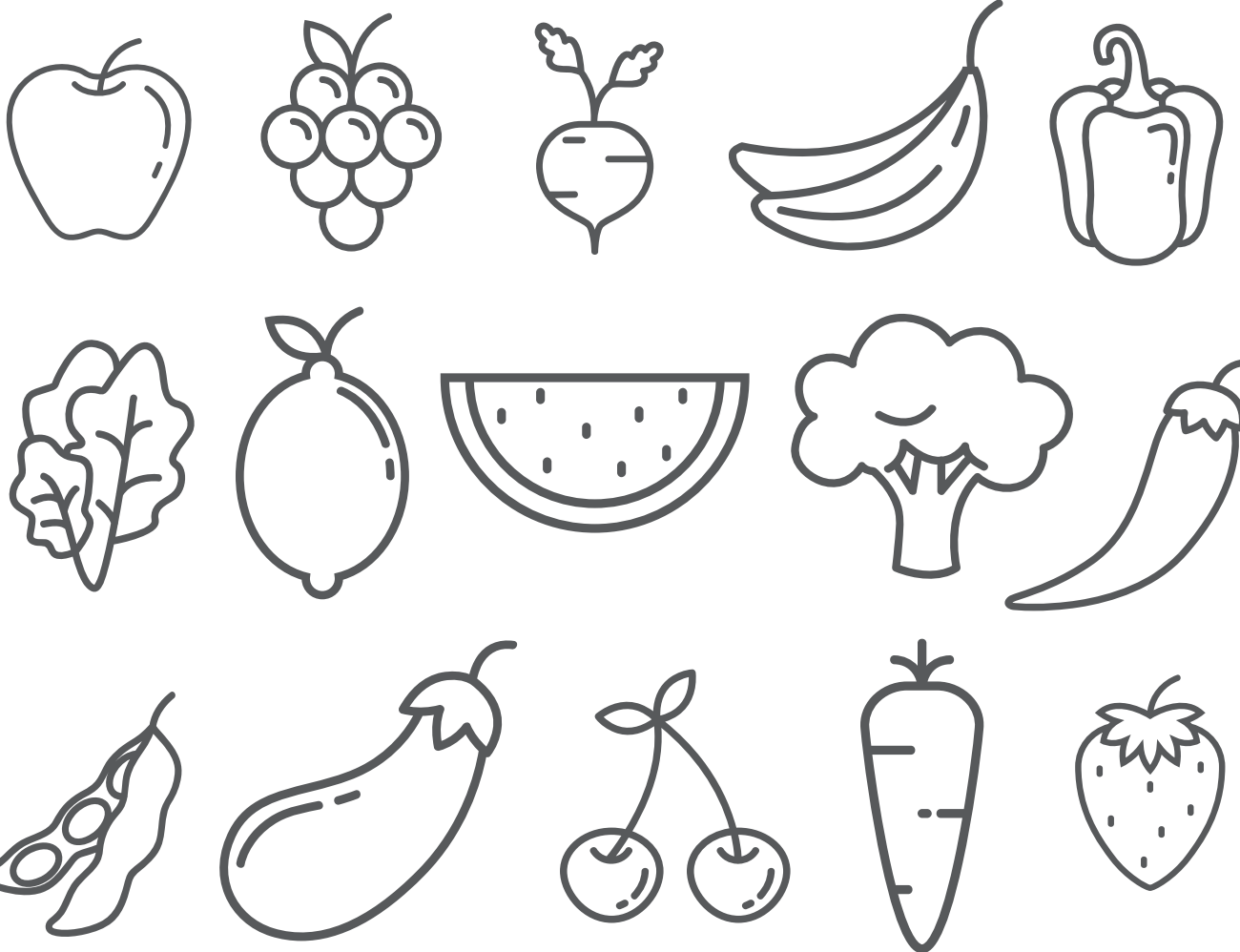
TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU



2. TŠD  
zadatak



Pogodi tko sam, obojim me i pokaži mi  
put do košare u koju pripadam!




TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...

## 2. TŠD zadatak



Testirajte svoj omiljeni doručak!  
Sadrži li namirnice iz svih skupina?

Od čega se sastoji tvoj omiljeni doručak? Označi koje sve skupine namirnica uključuje. Cilj je uključiti namirnice iz svih skupina! Trebaš li što dodati ili promijeniti kako bi bile označene sve skupine namirnica?

Moj omiljeni doručak je...	sastoji se od....	skupine namirnica koje uključuje su... 
		<input type="checkbox"/> voće i povrće <input type="checkbox"/> mlijeko i mliječni proizvodi <input type="checkbox"/> žitarice i proizvodi od žitarica <input type="checkbox"/> bjelančevine (proteini)

**Napomena:** Za označiti skupinu voće i povrće dovoljno je da doručak sadrži ili samo voće ili samo povrće ili oboje. Sir i jogurt su mliječni proizvodi, ali su i izvori bjelančevina tako da ih označite u obje skupine.



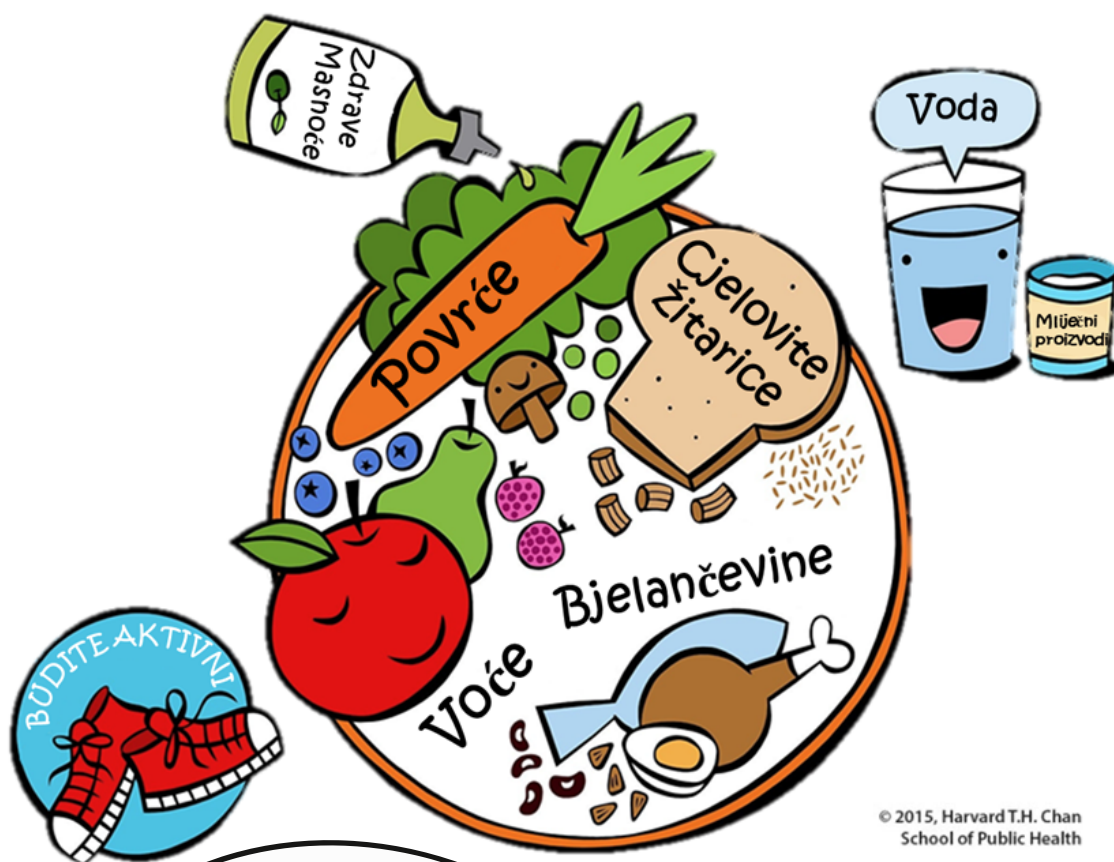
Važno je jesti raznoliku hranu iz svih skupina namirnica jer ćemo tako osigurati sve potrebne hranjive tvari.

**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**

## 2. TŠD zadatak



Istražite pravilnu prehranu!  
Upoznajte Tanjur pravilne prehrane!



Pomoću Tanjura pravilne prehrane možemo smisliti hranjiv, ukusan i šaren obrok. U Prehrambenim smjernicama od 1. - 4. i 5. - 8. razreda možemo saznati više o Tanjuru pravilne prehrane.



TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU



*2. D* zagonetni  
jelovnik



Pogledajmo ponovno sve naše ideje/prijedloge i razmislimo koje od njih su u skladu s onim što smo naučili o pravilnoj prehrani? Biste li nešto promijenili, dodali ili izbacili?



**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**



### 3. TŠD zadatak



Istražite pravila za prehranu  
učenika u osnovnim školama!

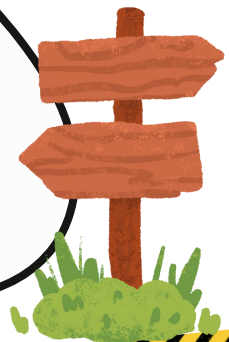


Iako naši kuhari/ce najviše vole udovoljavati željama djece jer vole dječje osmijehe i prazne tanjure, ipak se moraju voditi nekim pravilima kod pripreme školskog obroka.



Istražite kakva se to hrana treba posluživati u školama. Saznajte tko sastavlja jelovnik i na što sve treba paziti (higijena, dostupnost, hranjivost...). U traženju odgovora puno će ti pomoći djelatnici školske kuhinje. Ako imate priliku pozovite i nutricionista/icu koji će poblje objasniti pravila vezana uz izradu školskog jelovnika.

U Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama možemo pronaći sve potrebno za planiranje školske prehrane, od preporučene hrane i pića do hrane koju treba konzumirati rijetko ili izbjegavati.



**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**

### 3. TŠD zadatak



#### Preporučene vrste hrane i jela za doručak/zajutrak



Odabir hranjivih namirnica najbolje je gorivo za tijelo i um! Mlijeko ili mliječni proizvodi, svježe pripremljeni mliječni napitci, žitne pahuljice ili kruh od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, meki margarinski namazi, marmelada, med, mliječni namazi, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, mesni naresci poput pureće i pileće šunke, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok.



Postoji hrana koju općenito, pa tako i u školskoj prehrani, treba izbjegavati ili barem što rjeđe konzumirati. Radi se o hrani koja nije sasvim zabranjena, ali je u svakodnevni jelovnik treba uključiti samo povremeno (do dva puta mjesečno) i u malim količinama. Tu su proizvodi koji često sadrže veće količine šećera, masti i/ili soli poput krafni, lisnatih tijesta, sokova koji sadrže dodani šećer ili sladila, čokoladnih namaza, pašteta, hrenovki, raznih salama i sl.



Izvor: Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, 2013.

**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**

### 3. TŠD zadatak



#### Za zajutrak/doručak treba upotrijebiti:



- kruh od crnog pšeničnog, raženog ili zobenog brašna kojem valja mijenjati oblik: žemlje, kiflice ili rezani kruh, a miješani kukuruzni kruh valja izbjegavati budući da sadrži veliku količinu bijelog brašna (čitati deklaracije)



- svaki dan u jelovnik uvrstiti mlijeko i/ili mliječne proizvode



- ukoliko postoji mogućnost, treba poslužiti svježe pripremljene namaze od mahunarki (npr. namaz od slanutka ili graha), povrća ili ribe (tuna ili sardina)



- mješavina žitarica za zajutrak/doručak u jelovnicima sastavljena je od nezaslađenih žitnih pahuljica, suhog voća, orašastih plodova i sjemenki. Kombinacija navedenih sastojaka u žitaricama može se mijenjati pa tako pahuljice mogu biti ječmene, zobene, pšenične ili ražene uz različite kombinacije suhog voća (marelice, šljive, smokve, grožđice), sjemenki (suncokreta, sezama, lana, bundeve) i orašastih plodova (orasi, lješnjaci, bademi)



- u mješavinu žitarica se po potrebi može, radi jačeg slatkog okusa, dodati još suhog voća (grožđice su najslađe) te mala količina meda (ako djeca odbijaju jesti jer im je premalo slatko), a postupno s prilagodbom djece na manje sladak okus smanjivati i stupanj zaslađivanja.



Izvor: Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, 2013.

**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**

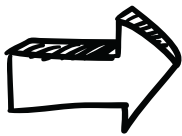


*3. D* zagonetni  
jelovnik



**3. TŠD  
zadatak**

Pogledajmo ponovno sve naše ideje/prijedloge i razmislimo koje od njih su u skladu s onim što smo naučili o pravilima po kojima se planira školska prehrana? Biste li nešto promijenili, dodali ili izbacili?



**Proteini na kruhu**

**Školska pita**

**Šareni tanjur**

**Popajev doručak**

**Zapečeno  
iznenađenje**

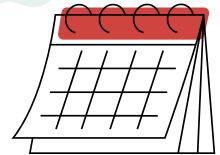
**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**



## 4. TŠD zadatak



Saznajte koje (i zašto) važne dane vezane uz hranu obilježavamo u Tjednu školskog doručka!





Podsjetnik na važne dane! Ovaj tjedan obilježavamo i neke značajne dane vezane uz hranu i prehranu.



Saznajte koji se to dani obilježavaju u tjednu od 16. do 20. listopada, gdje se obilježavaju i zašto su važni?



U Tjednu Školskog Doručka  
o hrani misli cijeli !  
 zamijesi,  zagrizi i  
TŠD izazov riješi za 5.

**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**

## 4. TŠD zadatak



### Važan datum je i tvoj rođendan!

Maštu i domišljatost pokreni te svoj rođendan fantastičnim doručkom obilježi!



Kako bi saznao/la što ćeš doručkovati i koji će biti glavni sastojci rođendanskog doručka zaokruži dan i mjesec svog rođenja!

#### DAN:

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1. mlijeko         | 16. mrkva    |
| 2. jabuka          | 17. badem    |
| 3. šunka           | 18. džem     |
| 4. zelena salata   | 19. sir      |
| 5. orah            | 20. banana   |
| 6. kikiriki maslac | 21. paprika  |
| 7. tuna            | 22. tikvica  |
| 8. jogurt          | 23. lješnjak |
| 9. kruška          | 24. ajvar    |
| 10. rajčica        | 25. kako     |
| 11. rotkvice       | 26. šljiva   |
| 12. grožđice       | 27. ananas   |
| 13. masline        | 28. kokos    |
| 14. naranča        | 29. brusnica |
| 15. krastavac      | 30. šparoga  |
|                    | 31. grožđe   |

#### MJESEC:

1. Siječanj - kaša
2. Veljača - sendvič
3. Ožujak - kajgana
4. Travanj - tost
5. Svibanj - smoothie
6. Lipanj - salata
7. Srpanj - savijača
8. Kolovoz - pizza
9. Rujan - palačinke
10. Listopad - tortilja
11. Studeni - palenta
12. Prosinac - mafin

Ne sviđa ti se kombinacija kajgane s bananom? Pokušaj zamijeniti glavni sastojak s prijateljima u razredu!



**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**



*RD* zagonetni  
jelovnik



4. TŠD  
zadatak

Važni datumi vezani uz hranu obilježeni su i jelima u Zagonetnom jelovniku. Pogledajte ponovno sve vaše ideje/prijedloge i razmislite jesu li u skladu s datumima koji se obilježavaju ovaj tjedan? Biste li sada nešto promijenili, dodali ili izbacili?



Proteini na kruhu

Školska pita

Šareni tanjur

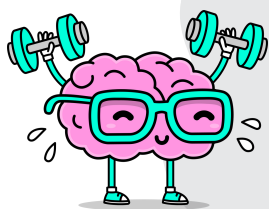
Popajev doručak

Zapečeno  
iznenađenje

TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU



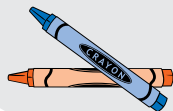
zagonetni  
jelovnik



Hranjiv i ukusan doručak važna je stvar, ali znaj, nije posao lak složiti jelovnik ukusan i zdrav! Veliki istraživački posao i puno ideja je iza nas.



Skupite svoje umove i osmislite vaš finalni prijedlog. Prema svom odabiru: napišite, nacrtajte, fotkajte, skuhajte ili snimate sve tajne Zagonetnog jelovnika.



TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU



  
IZAZOV 2023.  
Zagonetni jelovnik



(škola)

## Ponedjeljak

## Utorak



## Srijeda

## Četvrtak

## Petak

Pošaljite nam vaše rješenje Zagonetnog jelovnika i kratko izvješće o provedenim aktivnostima u Tjednu školskog doručka na adresu elektroničke pošte [zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr) do 13. studenoga 2023.

  
RD zagonetni  
jelovnik



**Tim Školskih Detektiva  
uspješno je riješio i ovaj  
zadatak!**

**Jeste li spremni za  
dodatne istraživačke  
aktivnosti naših škola?**





Kuhari OŠ Ivana Mažuranića iz Osijeka smislili su zanimljiv i ukusan zeleni burger. Istraži od čega se sve sastoji!



- 1  daje zelenu boju tijestu/pecivu.
- 2 "Odrezak" je napravljen od , ribane , , krušnih mrvica i začina.
- 3 Dodaci: sir i povrće poput  i .
- 4 Umjesto umaka poput kečapa ili majoneze zelenom burgeru punoću okusa daju vrhnje, slanutak i pesto od bosiljka.



<https://youtu.be/LUrb9beJ7P4>





Učenici OŠ Antuna Mihanovića iz Osijeka istražili su kako se omiljen obrok učenika može napraviti u zdravijoj varijanti. Istraga još traje, imate li prijedlog?



Junk food hamburger	Zdravi hamburger
Bijelo pecivo	Integralno pecivo
Juneće, svinjsko mljeveno meso	Pileće, pureće mljeveno meso
Majoneza, kečap	Ajvar iz naše proizvodnje (malo ulja bez aditiva)
Listići zelene salate	Puno više zelene salate + rajčica + krastavci
Topljeni sir	Tanki listići mozzarelle



Učenički prijedlozi: Namaz od svježeg sira sa zelenim začinima (bosiljkom, peršinom iz našeg vertikalnog vrta)




**ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**





Učenici OŠ Vodnjan - SE Dignano poslali su nam upute kako napraviti tradicionalni doručak. Otkrijte o kojem se jelu radi!

**ŠTO JE POTREBNO ZA DOBRU**

SLIJEDITE NAŠIH 8 JEDNOSTAVNIH KORAKA

- 1) PRIJE SVEGA, DOBRA VOLJA!**

Za tradicionalni doručak našega kraja potrebna je dobra volja, pristohvat ljubavi i prijatelji s kojima ćemo ga podijeliti. Bez toga ništa ne započinjemo :-)
- 2) VESELE KOKICE**

Za stvarno dobru fritu potrebna su dobra jaja. Za dobra jaja, trebaju nam dobre kokice. Zato se za naše kokice uvijek dobro brinemo, s puno ljubavi i pažnje.
- 3) OBILNA KIŠA**

Znamo da bez dobre kiše nema ni šparuga! S nestrpljenjem čekamo proljeće i njegove nepredvidive kišne dane.
- 4) ČIZME I ŠTAP**

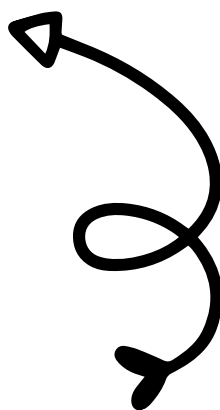
Vrijeme berbe šparuga ujedno je i vrijeme buđenja zmija, stoga se od ugriza valja zaštititi čizmama. Štap nam služi kako bismo razgrtanjem bilja lakše uočili zmiyu, a i da lakše dodemo do šparuga. P.S. Zmije su dobre i ne uznemiravamo ih!
- 5) JAJA I ŠPARUGE**

Imamo najfinija jaja naših kokica, a i najfinije šparuge ubrane uz šumski put, daleko od ceste!
- 6) KVALITETNA TAVA**

Mala tajna velikih kuhara je uvijek birati kvalitetno posude. Ovdje nema mjesta kompromisu!
- 7) MASLINOVO ULJE I ZAČINI**

Vodnjanski je kraj poznat u svijetu po vrhunskim maslinarima i maslinovom ulju, čime se neizmjerno ponosimo!
- 8) TRIKOVI?**

Neke tradicije moraju ostati tajne, pažljivo prenošene s koljena na koljeno. Uvijek možete posjetiti našu prekrasnu Istru i počastiti se ukusnom fritom sa šparugama!

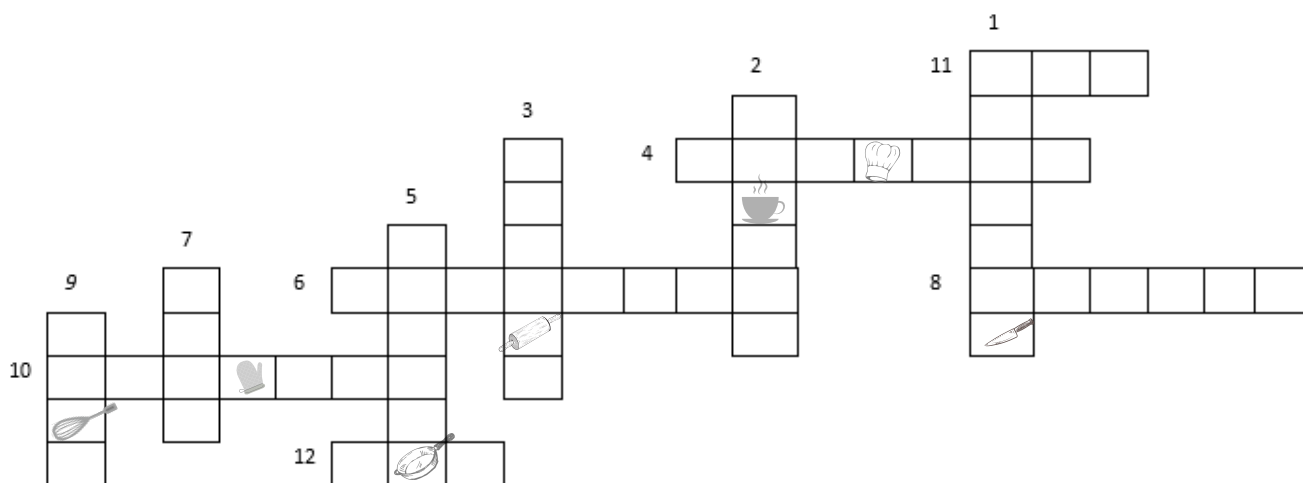


(sastojci)



**ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**

Iz OŠ Antuna i Ivana Kukuljevića iz Varaždinskih Toplica stigla je križaljka.



#### VODORAVNO

4. Šunka + sir + pecivo
6. Mogu biti snježne, ali mi jedemo kukuruzne ili zobene.
8. Najpoznatije varaždinsko pecivo.
10. Crveno povrće. Jedemo ju u salatama ili ju koristimo za umak.
11. Pčele ga rade u košnici.
12. Omiljeni topli napitak zimi.

#### OKOMITO

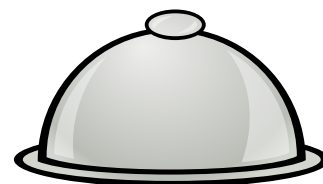
1. Bijeli napitak. Odlično se slaže s kakaom.
2. Voćni namaz. Stavljamo ga u palačinke.
3. Može biti običan ili voćni. Pijemo ga većinom ujutro.
5. Duguljasto žuto voće.
7. Kuhano ili pečeno, a može i na „oko“.
9. Pekar ga peče.

Zajednički pojam:        \_ \_ \_ \_ \_

**ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**



## Radionice - kušaonice Iskoristite ideje škola i ... očekujte neočekivano!



### Pogodi tko sam, a zdrav sam?! OŠ Ivana Mažuranića u Vinkovcima

Učenici su ispitivali organoleptička svojstva kao što su izgled, boja, miris i okus zdravih grickalica priređenih u dehidratoru - čips od različitih vrsta voća i povrća. Najuspješniji u detektiranju namirnica ušli su u finalni krug u kojem su iz ponuđenih kratkih priča morali dekodirati dijelove teksta i sastojke karakteristične za određenu vrstu namirnice poput beta-karotena. Odgonetnuto su unijeli u tablicu i povezali s voćem koje su kušali u obliku zdravih grickalica u prethodnom zadatku.

### Detektivsko njuškalo kušalo, OŠ Bršadin

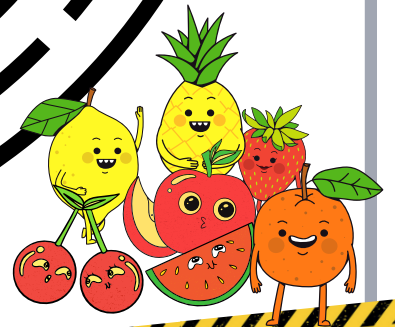
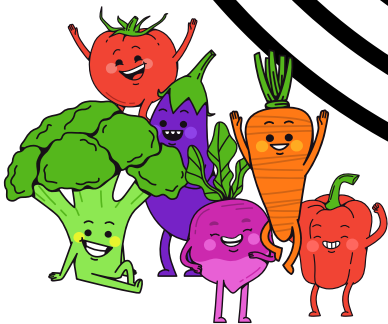
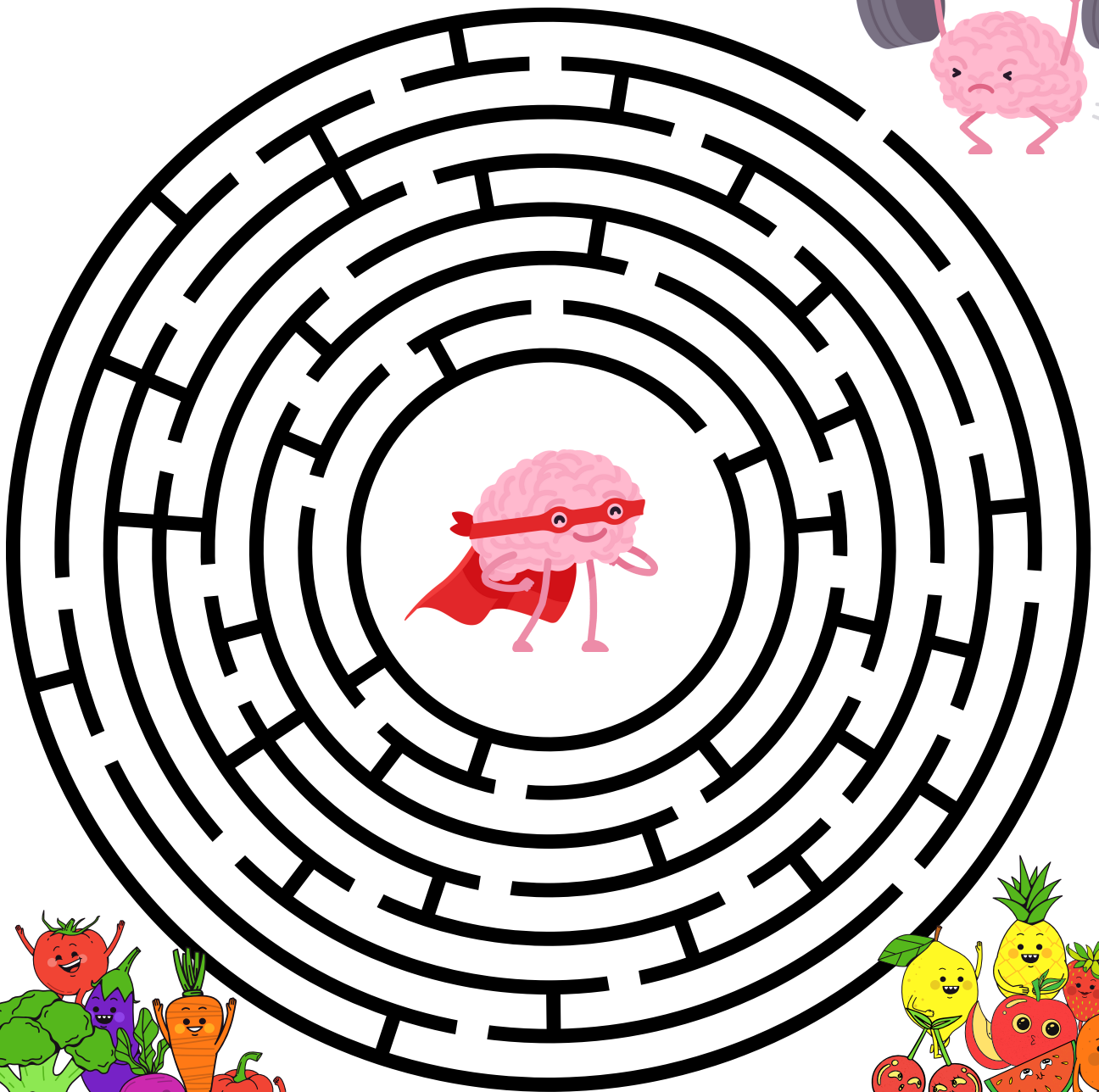
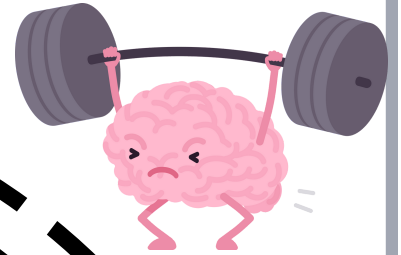
Svaki učenik kušao je ponuđenu hranu s istim ciljem - otkriti glavni tajni sastojak.



**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**



izazov za kraj...



**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU...**





## Korisne poveznice:

Nacionalni program Živjeti zdravo  
<https://zivjetizdravo.eu/>

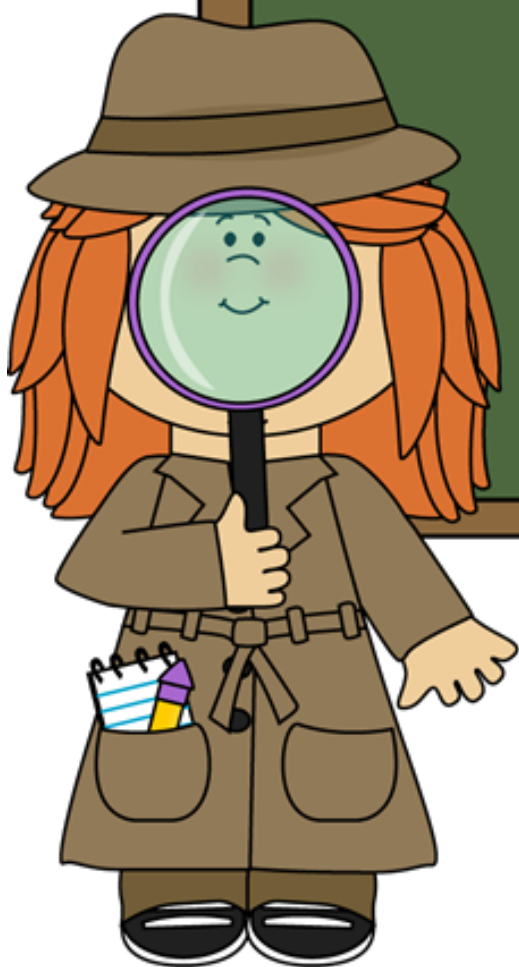
Živjeti zdravo u školi  
<https://zivjetizdravo.eu/category/zivjeti-zdravo-u-skoli/>

Prehrambene smjernice za 1.-4. razred  
<https://zivjetizdravo.eu/2020/03/03/brosura-prehrambene-smjernice-za-1-4-razrede-os/>

Prehrambene smjernice za 5.-8. razred  
<https://zivjetizdravo.eu/2020/03/03/brosura-prehrambene-smjernice-za-5-8-razrede-os/>

Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama  
<https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/HRV%202013%20Nutrition%20for%20School%20Children.pdf>

**TŠD ISTRAGA U TIJEKU... TŠD ISTRAGA U TIJEKU**



Zdravlje čuvajmo,  
Puno hodajmo!  
Ubacimo povrće,  
dodajmo voće!                   !  
Hranimo se zdravo,  
nek' svi viču bravo!  
OŠ Berek

**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](http://www.zivjetizdravo.eu)**

