

ŽIVJETI
ZDRAVO

Tjedan školskog doručka 2024./2025.

14.-18. 10. 2024.

TSD

**Doručak
za**

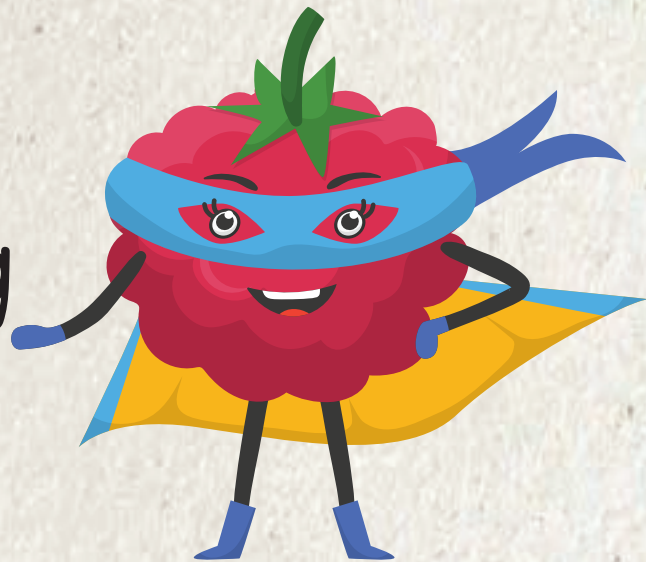


Tjedan školskog doručka
slavi peti rođendan.
Proslavimo ga zajedno!



HZJZ

O Tjednu školskog doručka (TŠD)



1 Što je Tjedan školskog doručka i zašto se obilježava?

Nacionalni Tjedan školskog doručka pokrenuo je Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ), u sklopu nacionalnog programa Živjeti zdravo, pod stručnim vodstvom prof. dr. sc. Sanje Musić Milanović, s ciljem podizanja svjesnosti o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete. Škole u Tjednu školskog doručka putem edukativnih i zabavnih aktivnosti podsjećaju na važnost očuvanja zdravlja i stvaranja pravilnih prehrambenih navika od rane dobi. Doručak je za školarce najvažniji obrok u danu, a škole su mjesto gdje se svaki dan poslužuju tisuće doručaka.

2 Kada se obilježava TŠD?

Obilježavanje nacionalnog Tjedna školskog doručka veže se uz Svjetski dan hrane kojeg obilježavamo svake godine 16. listopada.

3 Tko sve sudjeluje u obilježavanju TŠD-a?

Iako je obilježavanje nacionalnog Tjedna školskog doručka prvenstveno namijenjeno osnovnim školama kojima se šalju pozivi, u obilježavanje se mogu uključiti svi zainteresirani. U obilježavanje nacionalnog Tjedna školskog doručka do sada su se samoinicijativno uključivali vrtići i srednje škole.

4 Kako sudjelovati?

Početkom svake školske godine na stranicama HZJZ -a i Živjeti zdravo upućuje se poziv na sudjelovanje sa svim potrebnim informacijama i materijalima. Škole same odlučuju o načinu sudjelovanja, poput toga hoće li se TŠD obilježiti na razini škole ili će se uključiti samo pojedini razredi.

5 Postoje li materijali koje možemo koristiti?

Svake godine TŠD ima odabranu temu. Preporučeni materijali se izrađuju za svaku školsku godinu i dostavljaju se osnovnim školama, a možete ih pronaći i na stranicama HZJZ-a i Živjeti zdravo. Škole mogu uključiti i druge aktivnosti za koje smatraju da će doprinijeti unaprjeđenju školske prehrane.

6 Kako do diplome?

Škole koje obilježe TŠD, riješe zadatke (izazove) i pošalju izvješće o provedenom putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr dobivaju diplomu.

7 U kojem obliku se šalje izvješće?

Nema zadanog obrasca za slanje izvješća, škole mogu odabrati formu prema želji.

8 Naša škola nema školsku kuhinju, možemo li obilježavati TŠD?

Sve aktivnosti se mogu prilagoditi i provoditi i u školama bez školske kuhinje.

9 Možemo li se aktivnije uključiti u planiranje budućih aktivnosti?

Ako imate prijedloge i želite aktivnije uključiti u javite nam se putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr ili na broj telefona 01 4863 377.





Ove godine nacionalni Tjedan školskog doručka, naš TŠD, slavi peti rođendan. Veselimo se na proslavi vidjeti škole koje su se već i ranije uključivale, ali i neke nove koje će se baš ove godine prvi put priključiti proslavi.


Nacionalni Tjedan školskog doručka 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.


Uravnotežen doručak je gorivo koje omogućuje učenicima da krenu u dan na najbolji mogući način. Jutarnji školski obrok trebao bi osigurati dovoljno energije i hranjivih tvari za dobar uspjeh u školi!



 Pozvani ste svi - učitelji/ice, učenici, roditelji, školski kuhari/kuharice i ostali koji prepoznaju važnost odgovarajuće prehrane kao preduvjeta za dobra obrazovna postignuća, ali i za razvoj i zdravlje učenika. 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. Kako god ta proslava izgledala, ne zaboravite se dobro zabaviti!

 Kao i prošlih godina, sve aktivnosti predložene u ovom pozivu namijenjene su kao pomoć i inspiracija prilikom organiziranja vaših vlastitih proslava TŠD-a.

 Obilježavanje TŠD-a prilagodite svojim mogućnostima, a osim predloženih aktivnosti slobodno se koristite i materijalima od prošlih proslava TŠD-a koje ćete naći na mrežnoj stranici www.zivjetizdravo.eu (#ŽivjetiZdravoUškoli).

 Za objave na društvenim mrežama koristite #živjetizdravouškoli i #tjedanškolskogdoručka.

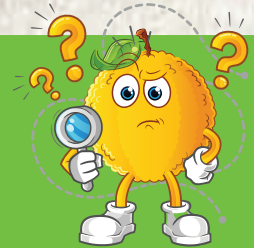


na dan

Voće i povrće važan su dio pravilne prehrane. Konzumacija raznovrsnog voća i povrća pomaže osigurati odgovarajući unos mnogih hranjivih tvari važnih za naše zdravlje. Za pravilnu prehranu tijekom dana pojedi najmanje pet porcija različitog voća i/ili povrća (primjer: tri porcije povrća i dvije porcije voća).



Znaš li da tek 3 % učenika i 10 % odraslih svaki dan pojede 5 porcija voća i povrća?
Jesi li ti jedan od njih?



Kako ćeš to postići? Ponesi voće sa sobom u školu, na trening ili igru s prijateljima, popij svježe ocijedeni voćni sok, a za vrijeme obroka jedi što više raznolikog povrća.

Možeš li pojesti dugu? Kombiniranjem različitih boja voća i povrća na svom tanjuru postižeš optimalan unos vitamina, minerala i vlakana.



Priključite se zabavnom petodnevnom školskom izazovu!



Otkrij superjunake u doručku! (str. 7)

- Saznajte koje je omiljeno voće i povrće učenika vaše škole. Koje su mu supermoći? Napravite poster TŠD voćnog i povrtnog superjunaka.

Doručak koji ti daje supermoći! (str. 10)

- Voće i povrće u doručku važno je kako bi osigurao svojih 5 porcija voća i povrća na dan.
- Za svaki dan osmislite školski doručak koji će sadržavati barem jednu porciju voća ili povrća. Pojedi dugu - jer različito voće i povrće daje nam različite supermoći.

Pripremi superdoručak! (str. 15)

- Okupi najbolji tim i pripremi doručak koji uključuje omiljeno voće ili povrće učenika tvoje škole!

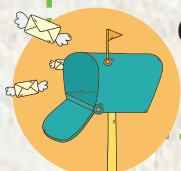
Svaki dan „pet na dan“ (str. 18)

- Znamo da se za peticu treba potruditi, kako u školi, tako i u prehrani. Napravi plan kako osigurati 5 na dan! Motiviraj druge motivirajućim porukama.

Otkrij svoje supermoći! (str. 22)

- Upoznavanjem novih okusa i namirnica razvijamo svoje supermoći. Isprobaj neku novu namirnicu ili jelo te testiraj svoje poznavanje voća i povrća!

Pošaljite nam kratko izvješće s fotografijama o provedenom Tjednu školskog doručka na adresu elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr do 11. studenoga 2024. kako bi dobili Živjeti zdravo diplomu.



1. dan

I doručak treba svog superjunaka!

Za peti rođendan želimo da Tjedan školskog doručka dobije svoje superjunake. Kao i do sada, vjerujemo da ćete nam pomoći da zajedno (nakon superdoručka) osmislimo najoriginalnije superjunake TŠD-a zaslužne za dobro raspoloženje, puno energije i dobar imunitet.

Voće i povrće opskrbljuje naš organizam potrebnim vitaminima i mineralima, a njihov nedostatak čini nas podložnijima za nastanak različitih bolesti. Voće i povrće je i odličan izvor prehrambenih vlakana koja su važna za dobar rad i zdravlje našeg probavnog sustava. Dobra probava je važna za zdravlje cijelog organizma, a zna se da posebnu povezanost imaju crijeva i mozak.






TŠD izazov

Saznajite koje je omiljeno voće i povrće učenika vaše škole. Koje su im supermoći? Osmislite izgled i ime TŠD voćnog i povrtnog superjunaka.

BIRAMO OMILJENO VOĆE I POVRĆE ŠKOLARACA

Škola _____

Napravite anketu i otkrijte koje je voće i povrće omiljeno među učenicima vaše škole ili razreda. Prema broju glasova odredite 5 najomiljenijih vrsta voća i povrća!

	Naše omiljeno voće	Naše omiljeno povrće
		
		
		
4.		
5.		

Osmisli izgled i ime vašeg voćnog superjunaka?
Opiši koje su njegove supermoći!



Osmisli izgled i ime vašeg povrtnog superjunaka?
Opiši koje su njegove supermoći!



2. dan

Doručak koji ti daje supermoći!

Da bi doručak bio superdoručak mora biti ukusan i hranjiv. Svaka skupina namirnica na svoj način doprinosi supersnazi doručka. Super je što različiti doručci mogu biti jednako hranjivi i što svatko može pronaći svoj najdoručak.

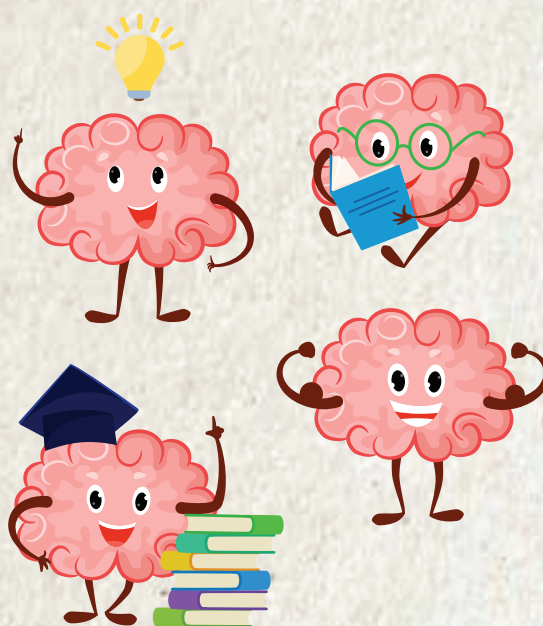
Kako izgleda doručak superjunaka?

Superjunaci imaju zavidne fizičke i mentalne sposobnosti. Pravilna prehrana je uz tjelesnu aktivnost i dovoljno sna jedan od najvažnijih faktora koji tome doprinose! Doručak učenicima osigurava prijeko potrebno gorivo za rast, razvoj, igru, zabavu, učenje i bavljenje sportom.

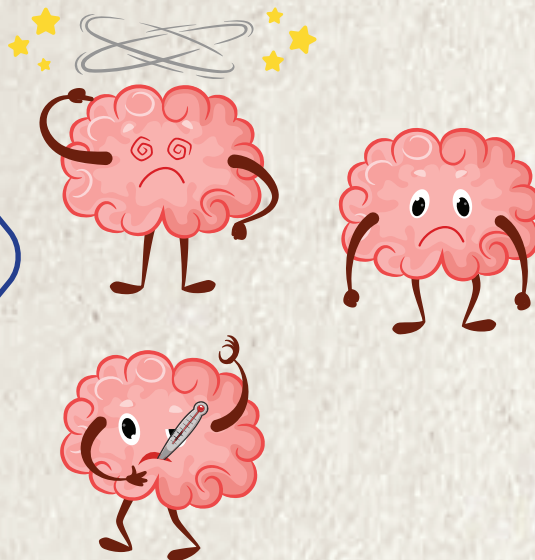
Nahrani um i tijelo!

Doručak utječe na uspjeh u školi jer poboljšava pamćenje i koncentraciju. Kvalitetan doručak pomaže kod sprječavanja umora, daje energiju i snagu potrebnu za igru s prijateljima i sportske aktivnosti.

- Voće i povrće
- Cjelovite žitarice
- Mlijeko i mliječni proizvodi
- Riba
- Jaja, meso, mahunarke
- Orašasti plodovi i sjemenke
- Voda



- Preskakanje doručka
- Slane grickalice i slatkiši
- Gazirana i negazirana slatka pića
- „Brza“ hrana
- Razni pekarski proizvodi s puno soli ili šećera i masti



[DORUČAK]

Od čega ga napraviti ?

IZBJEGAVATI HRANU S VISOKIM UDJELOM MASTI, ŠEĆERA I SOLI!

MLIJEKO, MLIJEČNI PROIZVODI



ŽITARICE, PROIZVODI OD ŽITARICA



MESO, PERAD, RIBA, JAJA, MAHUNARKE, ORAŠASTI PLODOVI



VOĆE, POVRĆE



Preporučene vrste hrane i jela za doručak

Mlijeko ili mliječni proizvodi, mliječni napitci svježe pripremljeni, 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 narezak: pureća i pileća prsa, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok.

Izvor: Nacionalne smjernice za prehranu učenika u OŠ

Za pravilnu prehranu je važan svakodnevni pravilan odabir namirnica iz svih skupina:



1. Žitarice i proizvodi od žitarica

- › Bogat su izvor ugljikohidrata (škroba, vlakana), ali sadrže i bjelančevine, vitamine skupine B te neke mineralne tvari (željezo, cink, magnezij).
- › Važan su izvor energije i sastavni dio svakog obroka.
- › Prednost daj proizvodima od punog zrna žitarica koji sadrže veće količine vlakana. Žitarica od punog zrna (integralna žitarica) sadrži sva tri dijela zrna (ovojnica + endosperm + klica), dok rafinirana žitarica (bijelo brašno i sl.) sadrži samo endosperm!
- › Osobe koje imaju bolest **celijakiju** moraju jesti hranu bez glutena, bjelančevine koja se nalazi u pšenici, ječmu i raži. Ako u školi ili razredu imate nekoga tko je na bezglutenskoj prehrani odlična je prilika da svi nešto više naučimo o tom načinu prehrane!

2. Voće i povrće

- › Vrijedan su izvor vitamina, minerala i fitospojeva koji pomažu održavanju zdravlja i imunološkog sustava.
- › Sadrže i vlakna koja pomažu probavi.
- › Dnevno uzimaj **pet** porcija voća i/ili povrća (možda se preporučenih pet porcija može činiti previše, ali jedna porcija zapravo znači pola čaše soka pripremljenog od cijedjenog voća/povrća ili jedan komad svježeg voća ili jedna zdjelica salate).
- › Zato započni dan voćem i za međuobroke radije izaberi voće, a uz svaki glavni obrok uzmi salatu. Zapamti - porcija krumpira nije porcija povrća.

3. Mlijeko i mliječni proizvodi (mlijeko, sir, jogurt, kefir, vrhnje)

- › Dobar su izvor bjelančevina, vitamina A, vitamina skupine B te kalcija i fosfora.
- › Važni su za izgradnju i čvrstoću kostiju i zubi.
- › Fermentirani mliječni proizvodi poput jogurta, kefira, acidofilnog i kiselog mlijeka sadrže tzv. "dobre" bakterije i imaju izrazito pozitivne učinke na zdravlje.
- › Svakodnevno pij mlijeko i jedi mliječne proizvode. Dnevno se preporučuje oko pola litre mlijeka ili odgovarajućih mliječnih proizvoda.

4. Meso, perad, riba, jaja, mahunarke

- › Bogat su izvor bjelančevina, vitamina skupine B te minerala poput željeza, cinka i magnezija.
- › Važna je češća konzumacija ovih namirnica da se organizmu osigura normalan rast i razvoj.
- › Odaberi češće perad i nemasno meso.
- › Najmanje dva puta tjedno jedi ribu (barem jedan obrok plave ribe poput srdele ili skuše) koja je vrijedan izvor visoko vrijednih bjelančevina, omega-3 masnih kiselina, selena, kalcija i joda.
- › Mahunarke poput graha, slanutka, soje, boba, leće i graška važan su dio prehrane jer imaju pozitivan utjecaj na zdravlje i okoliš.

Namirnice kao što su kobasice, razne salame, hrenovke, mesni naresci i paštete često sadrže veliku količinu zasićenih masti i soli, te raznih industrijskih dodataka stoga ih je dobro izbjegavati ili jesti jako rijetko.

5. Masti i ulja

- › Jedi što manje pržene hrane.
- › PAZI: i ulja poput maslinova, koja sadrže kvalitetne masne kiseline, treba koristiti u manjim količinama.

TŠD izazov

Osmislite superdoručak za svaki dan u tjednu koji će sadržavati različito voće ili povrće. Svaki dan odaberite drugu boju voća i povrća.

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak
Doručak					
Koje voće ili povrće je u doručku					
Boja voća ili povrća					



Pojedi dugu!

Voće i povrće različitih boja sadrži različite vitamine i minerale potrebne našem tijelu za održavanje dobrog zdravlja.

3. dan

Pripremi superdoručak!

Školski kuhari i kuharice ulažu puno truda u pripremu obroka za učenike, a najsretniji su kada učenici pojedu doručak. Možemo im olakšati i svojim prijedlozima, a možemo ih i pripremiti. Kuhari/ce neka budu u žiriju, a najbolji neka pobjede! U školama koje nemaju školske kuhare/ice žiri sastavite od školskih djelatnika, roditelja, predstavnika grada ili županije...

TŠD izazov

Okupi najbolji tim i pripremi doručak koji uključuje omiljeno voće ili povrće učenika tvoje škole!

Odaberite timove

Odaberite imena timova

Pripremite stol i stolce, kuhače i krede za žiri

Odaberite doručak koji ćete pripremati

Pripremite potrebne namirnice
(ne zaboravite glavni sastojak: omiljeno voće/povrće!)

Pripremite doručak

Odnesite žiriju na kušanje



Nakon kušanja jela, žiri ocjenjuje jela tako što na kuhačama napišu kredom ocjenu od 1 - 5 i diže u zrak. Pobjednik je onaj tim koji skupi najviše bodova. Ako su bodovi izjednačeni, ekipe imaju mogućnost se obratiti žiriju i reći zašto smatraju da bi njihovo jelo trebalo pobijediti, nakon čega žiri opet glasa.





DIPLOMA

kojom se potvrđuje da je školski tim

povodom obilježavanja nacionalnog
Tjedna školskog doručka,

osvojio mjesto u pripremi doručka.


Datum

Potpis

4. dan

Svaki dan „pet na dan“

TŠD izazov

Znamo da se za peticu treba potruditi, kako u školi, tako i u prehrani. Napravi plan kako osigurati  na dan! Motiviraj druge motivirajućim porukama.

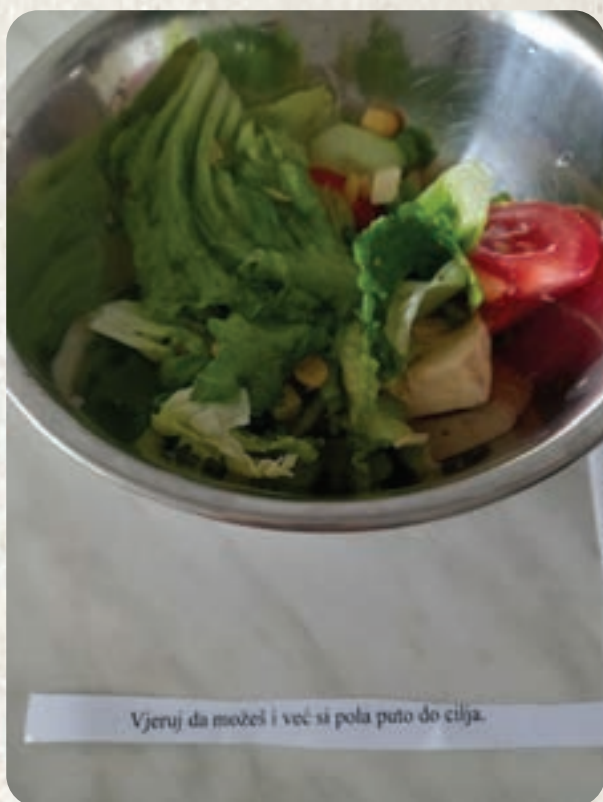


PRIMJER Plan kako osigurati 5 na dan!		Porcija voća	Porcija povrća
Zajutrak	Sendvič s mrkvom		
Doručak	Jabuka		
Ručak	Blitva s krumpirom, oslić, rajčica salata		 
Užina	Naranča, orasi		
Večera	PolPETe od tikvica Jogurt		
Ukupno porcija voća i povrća		≥ 5	

Plan kako osigurati 5 na dan!	Porcija voća	Porcija povrća
Zajuttrak		
Doručak		
Ručak		
Užina		
Večera		
Ukupno porcija voća i povrća		

Plan kako osigurati 5 na dan!	Porcija voća	Porcija povrća
Zajuttrak		
Doručak		
Ručak		
Užina		
Večera		
Ukupno porcija voća i povrća		

- > Smislite motivacijske poruke za svaki dan idući tjedan.
- > Možete poruke postaviti učenicima uz doručak ili napraviti plakate s motivacijskim porukama koji će krasiti blagovaonicu, učionicu ili hodnik.
- > Pripremite iznenađenje školskim kuharima/cama, neka ih svaki dan dočeka motivacijska poruka.



Ideje za motivacijske poruke koje su tijekom tjedna učenicima podijeljene uz školski obrok stigle su od učenika iz OŠ Brod Moravice.



Vjeruj da možeš i već si na pola puta do cilja	Čini ono u što vjeruješ i vjeruj u ono što činiš!
Znanje je super moć!	Vrlo je važno ne odustati. Tek tako možeš nešto i učiniti. Ono što učinite danas može poboljšati vaše sutra.
Pogriješiti znači brže učiti!	Danas je novi dan. Imate priliku stvoriti ispočetka sve što je dobro.
Osmijeh otvara vrata srca.	Nikad nemoj odustati zato što treba vremena da nešto ostvariš. Vrijeme će proći ionako.
Vjeruj u ono što činiš!	NIKAD NE ODUSTAJ! Kraj ne postoji. Postoji samo novi početak.
Kad ima volje - ima i načina!	Tvoja djela nadahnjuju druge ljude.
Obrazovanje je putovnica za budućnost!	Ako ti je dan loš, sjeti se: ovo je samo loš dan i to ne znači da je cijeli život loš. Samo pričekaj sutra i novi dan.
Čak i geniji postavljaju pitanja!	

5. dan

Zabavljaj se i otkrij svoje supermoći!



Isprobaj neku novu namirnicu ili jelo te testiraj svoje poznavanje voća i povrća! Upoznavanjem novih okusa i namirnica razvijamo svoje supermoći.

PETak je dan za zabavu!

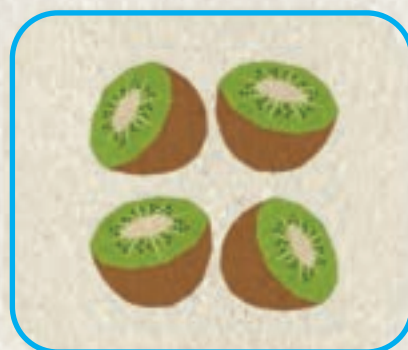
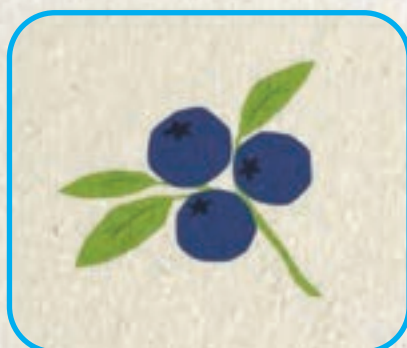
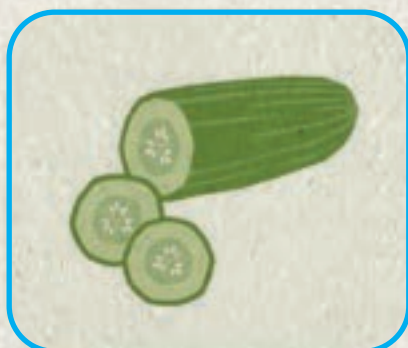
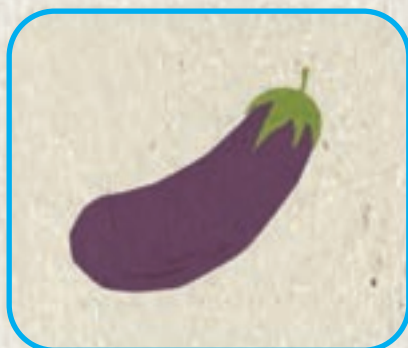
- › Pripremite različito voće i povrće i s povezom na očima probajte pogoditi o kojem se voću ili povrću radi.
 - › Možete napraviti obrok sa skrivenim voćem i povrćem poput muffina sa ciklom, sok od naranče i jabuke... i pokušati odgonetnuti koje voće ili povrće je skriveno unutra.
 - › Igra pantomime s voćem i povrćem može biti jako zabavna!
 - › Pogodi tko sam! Pripremite kartice s voćem i povrćem i započnite igru stavljanjem kartica na čelo svakog igrača. Postavljajući pitanja igrači otkriju koje ste voće ili povrće.
 - › Napravite kviz o voću i povrću.
-
- Isprobajte novu namirnicu ili jelo – postoji li neko voće ili povrće koje nisi nikada probao ili uvijek izbjegavaš? Probaj, možda ti se sviđa.
 - Pokušajte se prisjetiti nekog voća ili povrća ili jela za koje si na prvu mislio da ti se neće svidjeti (nije ti se svidio izgled, miris i sl.), a kasnije te oduševilo.

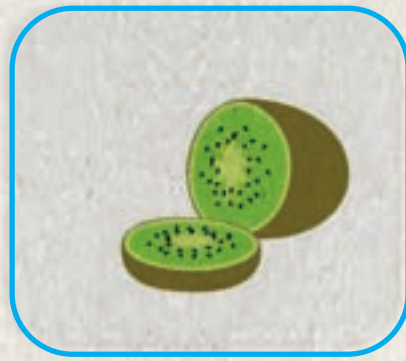
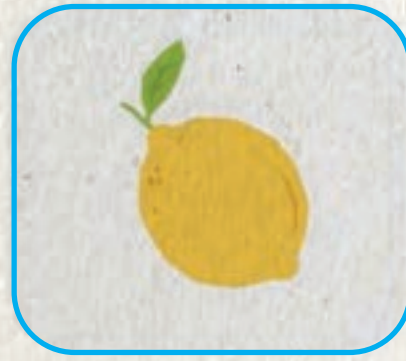
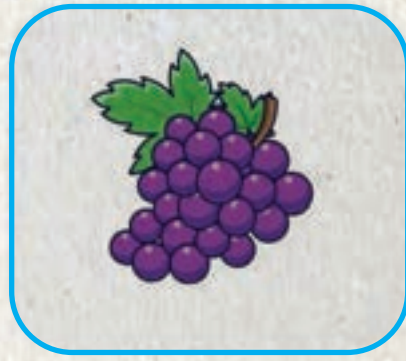


Upoznajte FOODIVU!

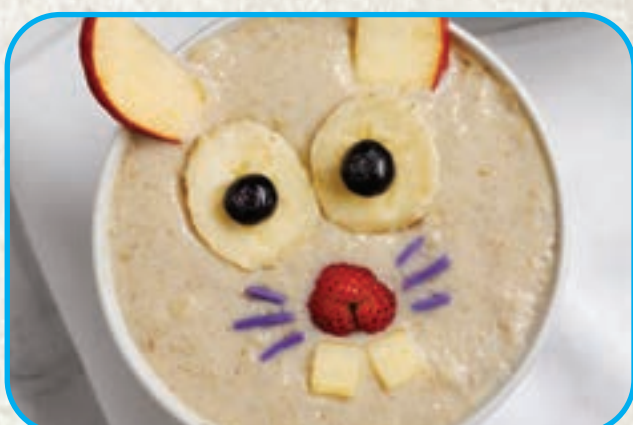
Pogledajte kratki animirani film „FOODIVA U AKCIJI“ o superjunakinji FOODIVI koja uči djecu pravilnoj prehrani i zdravom životu Društva „Naša djeca“ Zabok
<https://www.youtube.com/watch?v=rKHeLqNDpKs>.

Iskoristite kartice za igru
memorije, opise hrane i sl.





Voće i povrće obožava zabave!
Pozovite ih na svoju!



Zanimljivi rebusi stigli su iz OŠ Matija Gubec Piškorevci

1



2



3



4



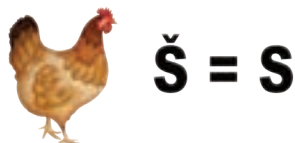
5



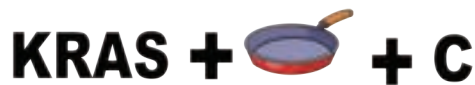
6



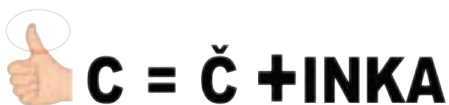
7



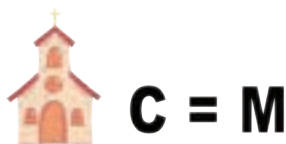
8



9



10



*

T + 1  **A=S K**  ” ”



+



11



D = JČ
O = CA

12



OR = N
O = R



~~**P**~~
D = Č

13



M = K



~~**U**~~



~~**NO**~~

~~**V**~~

14



S=P



B=K

15



+

K

TR=LJ

16



V=L

Rješenja:

1. BROKULA	2. BANANA	3. JAGODA	4. JABUKA	5. JUHA	6. SIR	7. KOKOS	8. KRSTAVAC	9. PALAČINKA
10. MRKVA	11. RAJČICA	12. NARANČA	13. KRSTAVAC	14. PAPIKA	15. LJEŠNJAK	16. LUK	*TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA	

A Healthy Poem

I wake up early,
get ready for school,
still I always have some time for
food

'cause breakfast is cool!
At school we have a meal,
sometimes something delicious.
sometimes something suspicious.
Our lunch is full of proteins and
vitamins.

Meat, vegetables,
a lot of calories.
In the afternoon,
a candy or two,
not a whole bag,
we have to stay fit, too.
For dinner something light
dairy products are just right!
Don't forget tea at 5!
See you next time,
Goodbye!

A Healthy Poem, pjesma na
engleskom jeziku učenika iz
OŠ Antunovac.



*Živjeti zdravo
u školi*



*Prehrambene
smjernice za
1.-4. razred*



*Prehrambene
smjernice za
5.-8. razred*

