

PROJEKTNI DAN

Jedna od tema našeg programa kao Ekoškole je zdrava prehrana i zdravi način života. Temu smo nazvali Živimo zdravo.

Cilj je bio organizirati boravka na svježem zraku, baviti se sportom i drugim aktivnostima na otvorenom te poboljšati kvalitetu života usvajanjem zdravih prehrambenih navika i zdravog načina života. Kako smo u razdoblju od 13. do 17. listopada obilježavali Tjedan školskog doručka zajedno sa Danima zahvalnosti za plodove zemlje i Svjetskim danom hrane odlučili smo cijeli jedan dan posvetiti doručku i našem školskom jelovniku.

Cilj Tjedna školskog doručka je podizanja svjesnosti o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete, a provode ga škole u suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo.

Prvo što je bilo odmah uočljivo našim učenicima bio je promijenjeni jelovnik. Tako su učenici jeli pileći file, ružičasti pire, grašak i kupus salatu; šarenu tortilju i jabuku te zelenu ribu koja je sve posebno zaintrigirala. Ovim putem zahvaljujemo našim kuharicama na još jednom jako finom tjednu.

Uz navedeno, učiteljice su provele različite radionice kojima su podsjetile učenike na važnost očuvanja zdravlja i stvaranja pravilnih prehrambenih navika od rane dobi.

Učenici 1. i 3. odjela Područne škole Hrašćina na početku tjedna su se osvrnuli na aktivnosti vezane uz pravilnu prehranu, upoznavanje namirnica i utjecaj loših prehrambenih navika na zdravlje. Tako je svaki učenik u školu donio svoju omiljenu hranu za malu prezentaciju i degustaciju.

Učenici 1.a odjela Matične škole odradili su aktivnosti vezane uz alergiju na hranu. Odgledali su film, a jedna učenica iz razreda je ispričala ostatku razredu o svojim alergijama na hranu. Na kraju su radili Tanjur za nju s namirnicama koje ona smije jesti.

Učenici 1.b Matične škole prihvatili su izazov Probaj nešto novo te spojili to s danom kruha. Izradili su peciva sa suncokretovim i chia sjemenkama te maslinovim uljem. Usput su probali suncokretove sjemenke, a kad je pečeno pecivo zamirisalo, probali su ga u kombinaciji s maslinovim uljem i namazom od avokada. Reakcije su bile razne, no najvažnije je da su bili hrabri probati nešto novo.

Učenici 2. razreda isprobavali su ukusna, zdrava i raznolika jela u našoj školskoj kuhinji. Učili su o važnosti doručka te na koje načine se može doručkovati zdravo kako bismo imali energije za novi dan. Sva svoja saznanja, kao i zahvale našoj kuharici zapisali su na Zid zahvalnosti te su ga crtežima dodatno ukrasili.

Učenici 3. odjela Matične škole odradili su aktivnost Doručak pod povećalom – što to jedemo svaki dan?. Istražili su kako izgleda i što čini doručak učenika u razrednom odjelu. Učenici su otkrili sljedeće: doručak je najvažniji obrok u danu; svi učenici razrednog odjela doručkuju; doručak učenika čine bjelančevine (mlijeko, meso i jaja), kruh i žitarice (pahuljice); u doručku i svakodnevnoj prehrani učenika nedostaje voće i povrće!

Učenici 4. odjela Matične škole i 6. odjela Područne škole odradili su aktivnost Doručkom oko svijeta. Četvrtaši su pokušali saznati što to jedu stanovnici Velike Britanije, Japana, Finske i Italije, a šestaši što jedu stanovnici Velike Britanije, Japana, Francuske, Turske, Italije, Republike Hrvatske, Grčke i Amerike.

Kako je uz prehranu važno biti tjelesno aktivan, u petak 17.10.2025. organizirali smo, već tradicionalnu, šetnju učenika Matične škole Budinščina i Područne škole Hrašćina do Kapelice svetog Benedikta (u Gornjem Kraljevcu) gdje se, uz tradicijske igre, organiziralo blagovanje kuhanih i pečenih kestena.



