

NACIONALNI TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 14.-18.10.2024.

2.b razred

Učiteljica Marica Mršo



PRIPREMA SUPERDORUČKA

Učenici su u školu donijeli razne žitarice (ječam, zob, pšenicu...), suho i sezonsko voće, povrće te plastične tanjure, žlice, vilice, noževe, dasku za rezanje, plastične posude za miješanje, kuhače, a učitelj/učiteljica električnu sjeckalicu kojom će nasjeckati suho voće i blender za smoothie.

Učenici se podijele u 3 skupina. Operu ruke te svaka skupina dobiva zadatak:

1.SKUPINA - SMOOTHIE

- PRIPREMITE : JOGURT, BANANU, MED , BOROVNICE, SJECKANE BADEME I ORAHE
- U BLENDER STAVITE BANANU , NALIJTE DO POLA POSUDE JOGURT, STAVITE 1 ŽLICU MEDA I BOROVNICE
- MIKSAJTE DA DOBIJETE SMOOTHIE
- RASPOREDITE SMOOTHIE U ČAŠE (OKO POLA ČAŠE)
- POSPITE SJECKANE ORAHE I BADEME
- SERVIRAJTE NA STOL



2. SKUPINA - VOĆNI RAŽNJIĆI

- OPERITE, OGULITE I NASJECKAJTE VOĆE NA KOMADE
- PRIPREMITE DRVENE ŠTAPIĆE
- NA ŠTAPIĆE NANIŽITE VOĆE
- SERVIRAJTE NA PLADANJ
- UKRASITE ČOKOLADNIM PRELJEVOM
- SERVIRAJTE NA STOL



3. SKUPINA - ŽITARICE S VOĆEM

- PRIPREMITE POSUDICE ZA OBROK
- RASPOREDITE PAHULJICE U POSUDICE
- NATOČITE MLIJEKO TOLIKO DA PREKRIJE PAHULJICE
- NASJECKAJTE VOĆE, ORAHE I BADEME
- U PAHULJICE DODAJTE MALO VOĆA I ORAŠASTIH PLODOVA
- SERVIRAJTE NA STOL



Nakon pripreme zdravog obroka razgovarali smo o važnosti prvog jutarnjeg obroka i međuobroka.

Uputila sam učenike kako međuobroci trebaju biti hranjivi, ali ne količinski obilni. Oni nam pomažu održati koncentraciju tijekom cijelog dana te sprečavaju sjećaj gladi. Zdravo je jesti svježe voće, povrće, mliječne proizvode, orašaste plodove, sjemenke.

Voćni jogurt možemo također napraviti sami (u običan jogurt nasjeckajte voće bez dodavanja šećera).



IZRADA POSTERA VOĆNOG I POVRTNOG SUPERJUNAKA



Nakon istraživanja o omiljenom voću i povrću učenici su na likovnoj radionici maštali i crtali svog voćnog i povrtnog superjunaka. S oduševljenjem su sudjelovali u svim ovim radionicama.

