

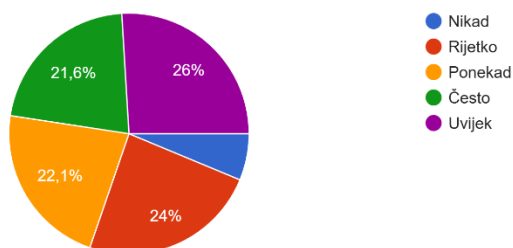
PROJEKT „AKTIVNO DO ZDRAVLJA“

MALI ZALOGAJ ZA VELIKI POČETAK DANA

Učenici 4b svečano su započeli s aktivnostima u sklopu novog projekta učeničke zadruge Salvia. Nove aktivnosti zadruge uključuju istraživanja i edukacije mladih o zdravim prehrambenim navikama. Prva od tri radionice na temu "**Mali zalogaj za veliki početak dana**" započela je podjelom anketnog upitnika učenicima i analizom odgovora. Istraživanjem je obuhvaćeno 208 učenika od prvog do petog razreda naše škole. Pogledajmo neke od rezultata.

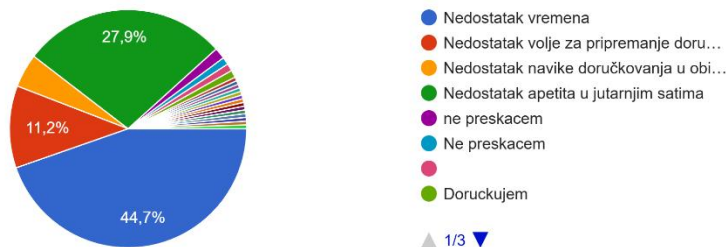
Koliko često doručkuješ?

208 odgovora



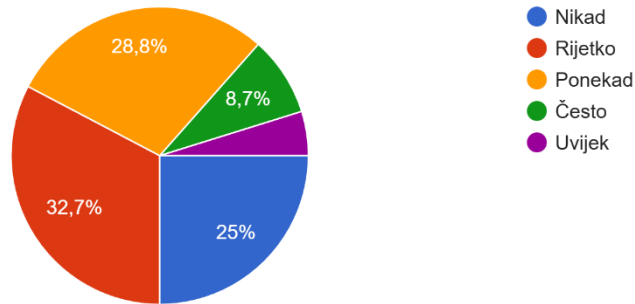
Koji je najčešći razlog zbog čega preskačeš doručak?

197 odgovora



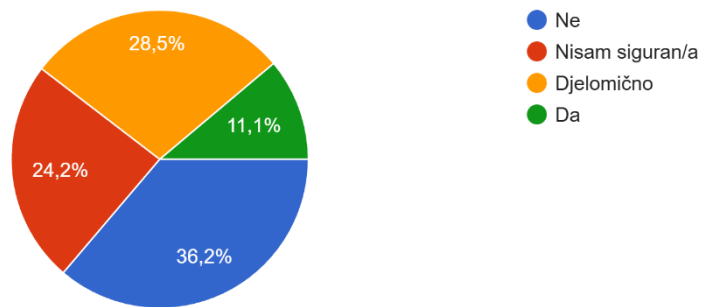
Sadrži li tvoj doručak voće/povrće?

208 odgovora



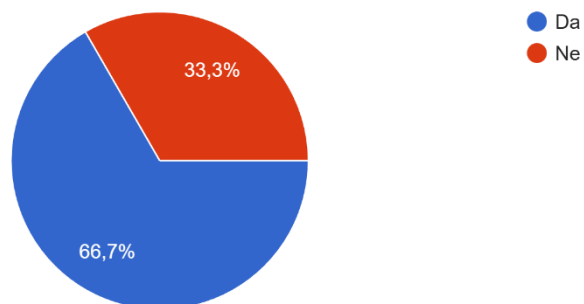
Smatraš li da je tvoj doručak zdrav?

207 odgovora



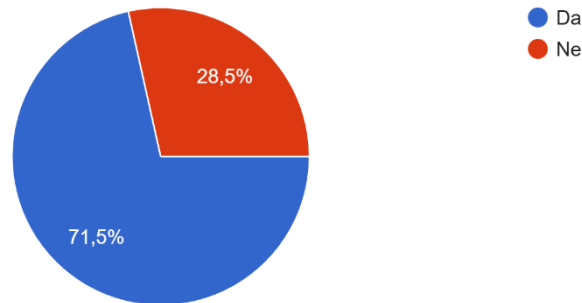
Želiš li promijeniti svoje navike doručkovanja?

207 odgovora



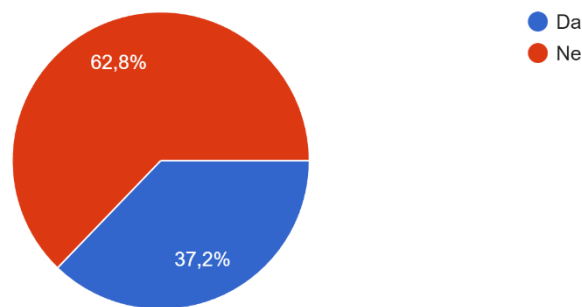
Smatraš li da pravovremeno i kvalitetno uzimanje doručka utječe na tvoju koncentraciju u obavljanju školskih obveza?

207 odgovora



Smatraš li da postoji dovoljno edukacija mladih o važnosti zdravog doručka?

207 odgovora



Doručak je najvažniji obrok u danu jer nam daje energiju potrebnu za učenje, igru i svakodnevne aktivnosti. Ipak, mnogi učenici preskaču doručak ili biraju namirnice koje ne doprinose zdravlju.

Stoga smo smatrali važnim izraditi knjižicu recepata za tjedni zdravi doručak. U E book knjižici možete pronaći recepte za zdravi doručak. Radionicu izrade doručka provele su učenice Angelina, Hana, Emma, Mia, Gabriela, Maria i nastavnica Sonja Šare. Projektne aktivnosti podržale su nastavnica Ana Lukanović Grgurović (koordinatrica projekta), Anita Rajević Špralja i Mariana Bukvić.

MALI ZALOGAJ
ZA
VELIKI POČETAK DANA



DORUČAK PONEĐJELJAK

Mia savjetuje:

Slasni chia zalogaj

Sastojci:

- 50 g zobениh pahuljica
- 150ml mlijeka od badema
- 1 žlica chia sjemenki
- 1 voće po izboru (nasjeckano)
- 1 prstohvat cimeta

Priprema:

1. Isjeckati voće po izboru
2. U prikladnu posudu uliti 150 ml mlijeka od badema
3. U posudu s mlijekom nadodati 50 g zobениh pahuljica, 1 žlicu chia sjemenki, prstohvat cimeta
4. Ostaviti u hladnjaku preko noći (6-8h)



DORUČAK UTORAK

Andelina savjetuje:

Jutarnja tortilja

Sastojci:

- 2 jaja
- 1 žličica ulja
- 7 cherry rajčica
- ½ narezanog avokada
- 1 tortilja od cjelovitih žitarica
- lisnato povrće po želji

Priprema:

1. U zdjelicu umutite 2 jaja i malo začina.
2. Zagrijte ulje u velikoj tavi, dodajte razmućeno jaje i prepolovljene rajčice.
3. Pecite dok jaje ne bude gotovo i dok rajčice omekšaju, a zatim sve gurnite sa strane i stavite tortilju da omekša na tavi.
4. Sve složite u sredinu tortilje, prekrijte avokadom i umakom po želji zatim zamotajte i odmah pojedite.



DORUČAK SRIJEDA

Emma savjetuje:

Smoothie od trešnje i cikle

Sastojci:

- 1 šalica zamrznutih višanja
- 2 šalice marinirane cikle
- 1 šalica kokosovog mlijeka
- 1 banana
- 1 čajna žličica cimeta

Priprema:

1. U posudu s kokosovim mlijekom dodati sve sastojke
2. Zatim sve staviti u blender i miješati do željene gustoće



DORUČAK ČETVRTAK



Hana savjetuje:

Jogurt s granolom i svježim voćem

Sastojci:

- 1/2 šalice grčkog jogurta
- 1/2 šalice granole
- svježe voće po želji
- 1 žlica chia sjemenki ili orašastih plodova

Priprema:

1. U zdjelu staviti grčki jogurt, dodati granolu
2. Dodati svježe voće po izboru sitno nasjeckano
3. Posipati chia sjemenkama ili orašastim plodovima

DORUČAK PETAK

Gabrijela savjetuje:

Zdravi mafini

Sastojci:

- 400 gr muesli ili zobnih pahuljica
- 350 ml jogurta
- 150 gr suhih groždica
- 1 jabuka
- 1 prašak za pecivo
- 1 žlica cimeta
- 1 žlica lanenih sjemenki

Priprema:

1. Stavite grozdice i 300 gr. muesli u blender i izmiksajte dok postane nalik brasnu.
2. Dodajte ostatak mueslija i sve ostale sastojke osim jogurta i jabuke i izmijesajte
3. Dodajte izrendanu jabuku i jogurt i ostavite 15 min da odstoji
4. Rasporedite smjesu u kalupice za muffine i pecite 30 min. na 180 C, ili dok ne budu suhi iznutra



DORUČAK SUBOTA

Maria savjetuje:

Avokado tost

Sastojci:

- 1 avokado
- 1 žlica limunovog soka
- prstohvat soli
- svježe mljeveni crni papar
- žlica maslaca
- 2 šnite kruha

Priprema:

1. Avokado prepolvite, maknite košticu i zgnječite vilicom
2. Pomiješajte avokado s limunovim sokom
3. Začinite po želji
4. Na tavi otopite maslac i šnite kruha zapecite na srednje jakoj vatri
5. Na topli tostirani kruh položite zgnječen avokado



DORUČAK NEDJELJA

Sonja savjetuje:

Tost od batata

Sastojci:

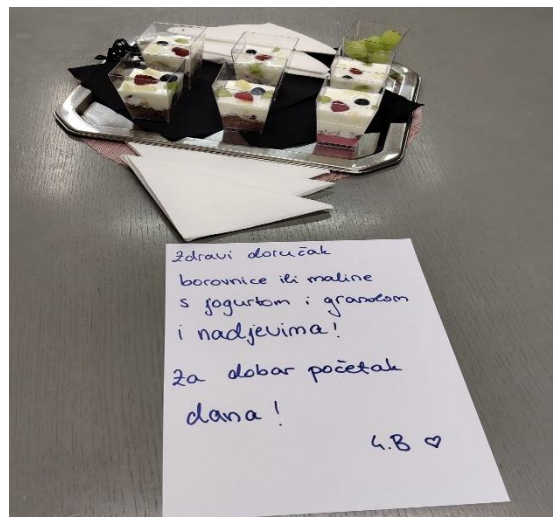
- 2 batata
- 1 žlica limunova soka
- prstohvat soli
- zelena salata prema izboru
- 2 jaja
- svježe mljeveni papar

Priprema:

1. Narežite batat na šnite otprilike debljine tosta pecite u pećnici na otprilike 180 stupnjeva oko 15 min
2. U zdijeli pomiješajte sok od limuna, sol, dvije žlice vode te ubacite salatu i ostavite sastojke
3. Specite jaja na tavi
4. Na tanjur stavite pečeni batat, dodajte salatu i jaja te nakraju sve začinite po želji



Nakon uspješno provedene prve radionice Laura, Martina, Dora, Elena, Mila i Dorotea pripremale su zdravi doručak koristeći svježe borovnice, maline, jabuke, jogurt i žitarice.



Hana, Maria, Emma, Gabriela, Anđelina i Mia za početak dana pripremile su avokado tost.

