

KAKO SMO PROSLAVILI TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA

DOMAČI FRUŠTUK

Si znamo da je fruštuk najbolši gablec f danu. Jemu se navik veselimo. Denes deca za fruštuk jidu samo sendviče i čokolino, a ovo su jili naši starci:

KRUH

Ovak su dilali domaći kruh:

- prvo su na ledini posijali šenicu, kada je ona zrasla i dozorila, poželi su ju i z konji odvezli prek Šave f melin,
tam se šenica mijala za melu cvajericu, nulericu i krušnu melu.
- stara mama je doma f koritu z krušne mele i soli zamisila tisto i pofurila ga z vrućom vodom
- kad se malo ohladilo f jenga je dila žličku masti i kvas
- se skup je premisila i dila na toplo mesto da se zdiže
- kada se zdignilo preklopala ga je i pak malo ostavila
- kad se drugi put zdignilo, napravila je hlipčeve i dila ih f zamaščeni protvajn
- pekli su se jednu vuru i zadišali cilu hižu



Tradicionalni recepti uz Tjedan zdravog doručka na kajkavskoj ikavici, izvannastavnoj aktivnosti učenika 5.-8. razreda

Kada su se to napravili, rano f jutro bi namazali pekmez na šnitu kruha, zeli šalicu mlika i jili najbolši domaći fruštuk.

Mia Vujaković i Veronika Pracačić 8.b



Učenici 8. razreda na satu likovne kulture izrađivali su prigodne ukrase kojima su ukrasili školu.



Radionica izrade bundeva u 1. razredu



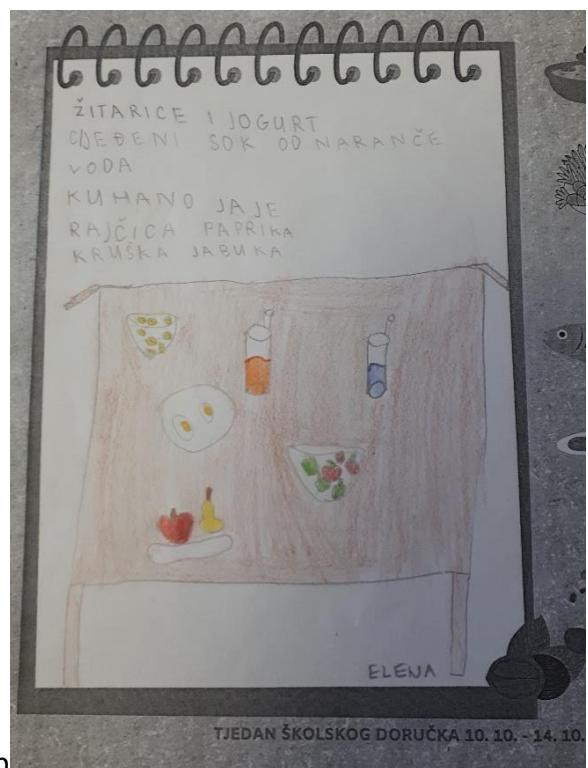
Prihvatili smo izazov HZJZ-a te se raznovrsnim aktivnostima priključili zabavnom petodnevnom školskom izazovu i ispunili svih pet postavljenih zadataka.

1. Probudi svoj um!

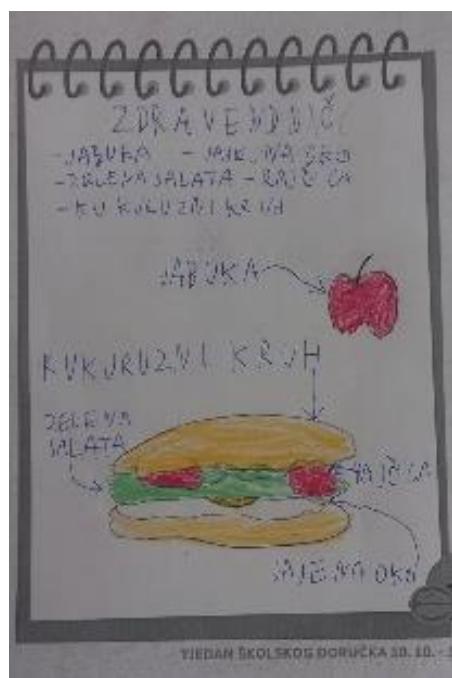
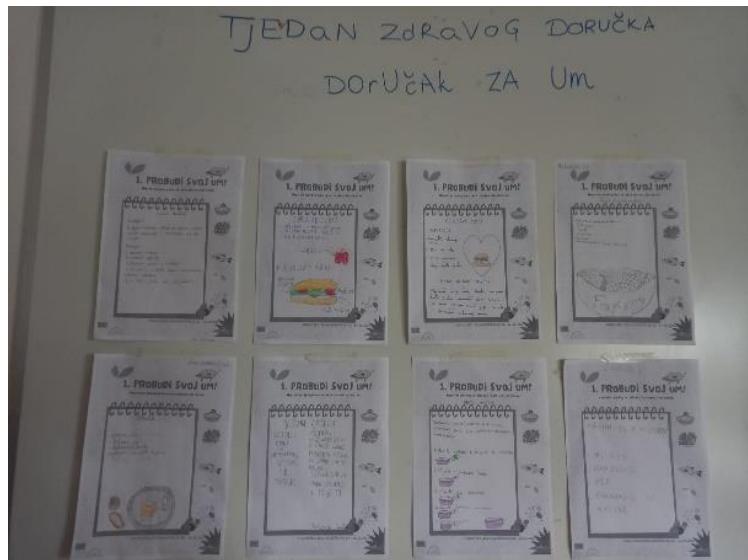
Koji doručak mozak hrani, a koji mu teškoće radi?, pitali su se učenici 2.b razreda:



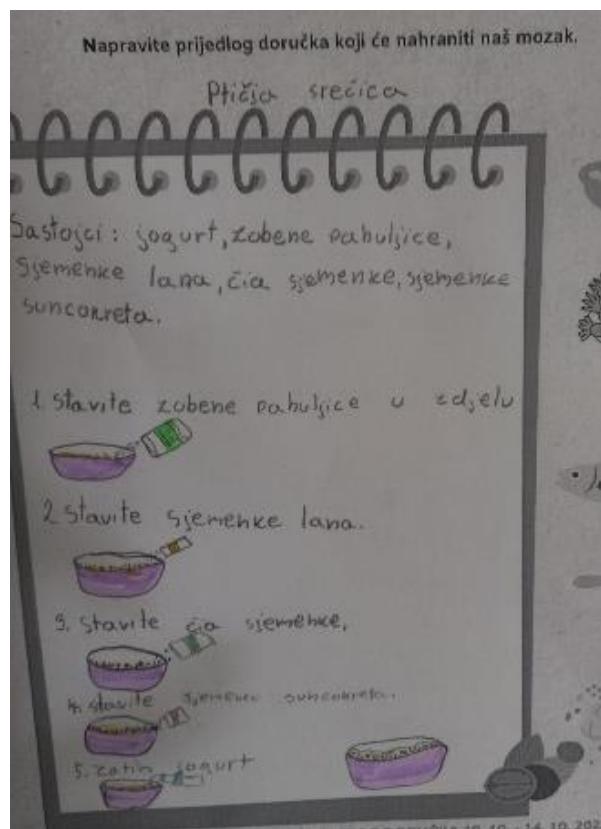
2.b



Na satu razrednika učenici 6.b dali su svoje prijedloge zdravog doručka:



Zdravi sendvič



Ptičja srećica

O tome se raspravljalo i na satovima razrednika u 8. razredu.

2. Pokreni se!



Produženi boravak pozvao je u goste profesora TZK-a, a on im je ispričao što jedu sportaši.

2. POKRENÍ SE!

Istražite koliko je doručak važan za sportaše, što jedu prije, a što nakon treninga? Ugostite poznatog sportaša iz vašeg kraja, trenera ili učitelja tjelesne i zdravstvene kulture.

MARIJAN DUŽANIĆ
(ime i prezime)
UČITELJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE
KULTURE (Sport)

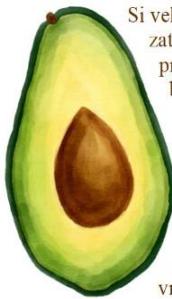
Doručkujem....	Prije treninga jedem/pijem...	Nakon treninga jedem/pijem...
PEČENA JAJA KRUH - SOK OD NARANČE	NE JEDEM	HRANU BOGATU UGLJIKOHIDRATIMA
Koliko mi je važan doručak?	Zašto to jedem/pijem prije treniga?	Zašto to jedem/pijem nakon treninga?
VAŽNO MI JE DA DOBJEM DOVOLJNU ENERGIJU ZA POČETAK DANA	/	TO JEDEM DA BI SE DOKNADILA POTROŠENA ENERGIJA

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.

Doručak sportaša (PB)

Fruščik za sportaše

Ana Skledar, 8.a



Si veliju da je fruščik najbitniji obrok v danu, pogotovo za sportaše. To je zato kaj ti prvi obrok daje energiju i volju da započneš dan. Neki sportaši preskaču obroke zato kaj im je 'prerano' il' pak nisu gladni, ali to bormeš ni dobro. Vjutro su zalihe energije u tlu niske jer kat spimo, naše tlo to se potroši. Ni dobro ni jisti pekarske proizvode zato kaj nam tlo brzo iskoristi tu energiju, a sportašima triba dugotrajnija energija od kvalitetnije i zdrave hrane.



Fruščik nam triba biti v ravnoteži. Triba imati ugljikohidrate, bjelančevine i vjerene masti.



Ugljikohidrati su najveći izvor naše energije f našem tlu. Bilančevine su važne f podržavanju oporafka mišića, teri je za sportaše jako bitno. Zbog bilančevina su obroci zasitniji. Masti služuju ko' izvor energije i pomoreju nam da rastemo, da se razvijamo i oporavljamo jer stvaraju hormone f našem tlu.



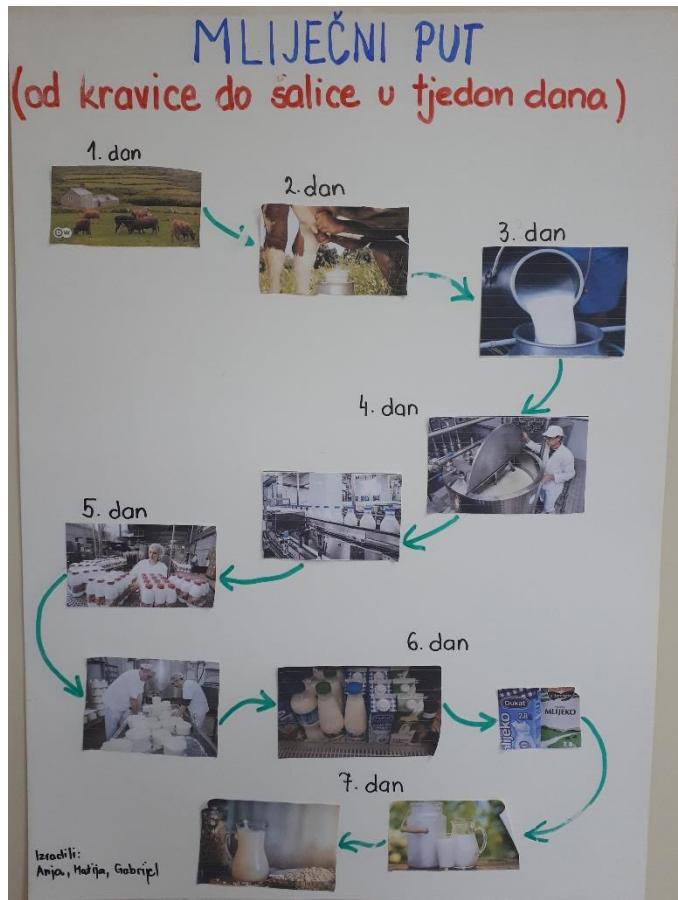
U zdravom fruščiku treba biti 50% voća i povrća, 25 % žitaričnih ugljikohidrata i od cjelevitog zrna (kruh, tjestenina, smeda riža) i 25% masnih bjelančevina (meso, riba, pažulj, tofu...). Pored kao još dodatan izvor masti možemo koristiti maslinovo ulje, sjemenično ulje, ili općenito neke sjemenke i orašasti plodovi teri isto imaju puno bilančevina. I naravno z tim tribamo piti puno tekućine, najbolše vode, ili čaj, kavu, sok z i majše cukra.

(Kajkavska ikavica)

3. Prouči doručak!

Mali istraživači u posebnoj odgojno-obrazovnoj grupi slijedili su put namirnice od polja do stola:



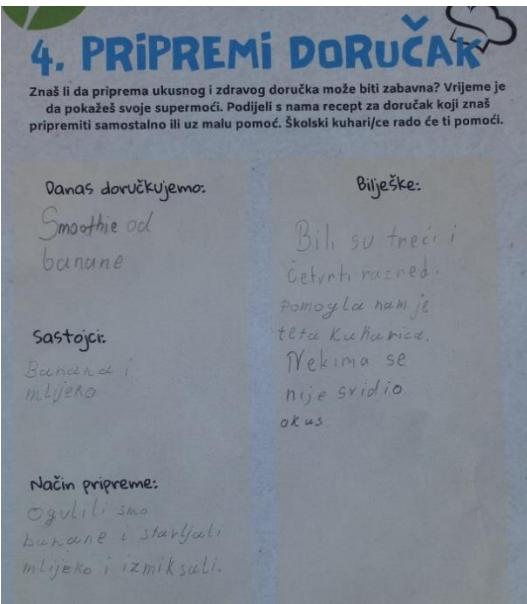


4. Pripremi doručak!

U školskoj kuhinji i blagovaonici bilo je vrlo živo.



Pripremu doručka i intervju s tetom kuharicom Petrom obavili su učenici produženog boravka



3!



2!



1!



Kreni!

Kako izgleda radni dan u školskoj kuhinji?



Tjedan školskog doručka je idealna prilika za bolje upoznavanje naših vrijednih kuhara. Otkrijmo kako izgleda njihov radni dan.

Kada započinje radni dan dječnjaka školske kuhinje? Radni dan započinje u

5:30h

Tko sve sudjeluje u pripremi školskih obroka? Sa mnom teta kuharica

Koje obroke i koliko obroka priprematе? 4 obroka (Doručak i ručak
dužine 100g)

Koliko vremena treba za pripremu školskog doručka? 2h

Koliko kruha i mlijeka se dnevno posluži? 36L mlijeka 18 kruha

Koja hrana se najbolje pojede? RICET/KUHANO SVE!

Koja hrana se najviše bacă? NAJVIŠE SE BACA POKRĆE

Što Vam je najlakše, a što najteže u poslu? SVE JE PODJEMAKO

Što biste poručili roditeljima učenika? SVU HRANU TREBA PROBAT

Što biste poručili učenicima? SVU HRANU TREBA JEST

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 10. 10. - 14. 10. 2022.

Dani kruha i priprema doručka s učenicima 1. razreda i posebnog odjela:





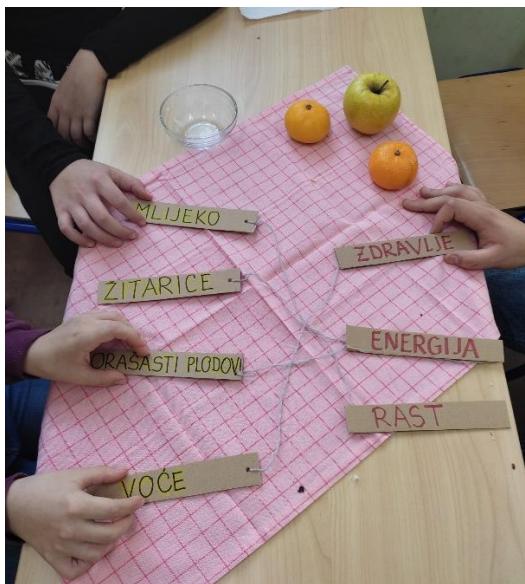
Super doručak u 3.b:



....mmm pečeni kesteni, još topli, i jogurt s okusom s obližnjeg OPG-a Jurkas

„Naša superkaša“ naziv je doručka koji su pripremali učenici posebne odgojno-obrazovne grupe:





Nasja superkasa

Sastojci:
nekoliko štice zelenih pahuljica
malo ručijaka
malo manjeg srebrog voća (brusnice, grožđice...)
malo manjih crvenih plodova (orasi, glijavci, badići)
malo manjeg srebrig voća (jabuka, banane, kruška)

Priprema:
U zadnjici poručujemo: zelene pahuljice i prelijeti ih mlijekom, tako da budu potpuno prekrivenе.
Dodati manjome osavite plodove, srebro voće i srebro voće. Proništavati, poklopiti i ostaviti mlijeko noći u hladnjaku.
Ujutro, ako je omagača pregrada, dodati malo mlijeka ili tople vode.

Dobat tele!



Od prikupljenih namirnica u susjednoj učionici složili su piramidu zdrave prehrane:



(POOG)

5. Potakni promjenu!

Smanjiti količinu prehrabnenog otpada ili ga korisno iskoristiti trajni nam je cilj.

OSNOVNA ŠKOLA IVANA PERKOVCA

Školska kuhinja



10.10.2022. – 14.10.2022.

PONEDJELJAK:

Žitne pahuljice, jogurt, banana

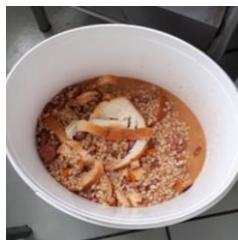


KOLIKO SE BACILO?

(podaci za 1.-4. razred):



oko 2,5 litre



oko 2 litre



oko 2,5 litre



oko 2,5 litre



oko 1 litre

UTORAK:

Ričet s kobasicama, kukuruzni kruh



SRIJEDA:

Sendvič od graham peciva, pureće šunke, krastavaca i mrkve, kakao



ČETVRTAK:

Pileći ujušak s povrćem, raženi kruh, jabuka



PETAK:

Zapečeni domaći štrukli, mlijeko



D o b a r t e k !