



Zdrav obrok in hiter korak – moja življenjska zaveznika

Radenci, maj 2019

Mojca Mele

PROBLEMI

- ▶ Težave z realizacijo dejavnosti v oddelku podaljšanega bivanja (šumenje papirčkov s slanimi in sladkimi prigrizki).
- ▶ Potreba po prigrizkih že kmalu po kosilu (rezerva).
- ▶ Nemirni in težje vodljivi učenci.

RAZISKOVANJE PROBLEMA

Kaj vsebujejo prigrizki in sladke pijače, ki jih nosimo v šolo?

- Aditive
- Barvila
- Emulgatorje

Raziskovanje s pomočjo spletne strani
Ni nam vseeno!



Kaj pa pijače brez sladkorja?

Uporaba aspartama kot sladila



ISKANJE REŠITEV

- ▶ Uporaba prigrizkov, ki ne vsebujejo toliko aditivov.
- ▶ Samostojna priprava teh prigrizkov.
- ▶ Uporaba hrane, ki je na šoli že na voljo:
hrana, ki je ostala pri malici in kosilu in je ostala nedotaknjena in čista.

DVE MUHI NA EN MAH

Zmanjšati ostanke hrane.

Pripraviti okusen in zdrav popoldanski prigrizek.



Priprava jabolčnega pudinga

- ▶ Priprava in ribanje jabolk
- ▶ Kuhanje pudinga
- ▶ Razporejanje jabolk v posode



- ▶ Ohlajanje jedi
- ▶ Pogovor o pripravi pogrinjka (razporejanje pribora in kozarcev)
- ▶ Pogostitev



Priprava jabolok s smetano in kakavom

- ▶ Ribanje jabolok
- ▶ Priprava smetane, ki je ostala pri kosilu
- ▶ Priprava namiznega okrasja in preostalega sadja



- ▶ Namizna dekoracija in pogostitev



PRAZNIKI PRED VRATI

- ▶ Priprava prazničnih pogrinjkov ob svečani pojedini



- ▶ Oblikovanje namizne dekoracije



GIBANJE

- ▶ Vodene dejavnosti tekom dopoldneva ne zahtevajo gibanja.
- ▶ V času namenjenem prosti igri lahko to nadoknadimo.
- ▶ Oblikovanje skupin glede na različne interese otrok.
- ▶ Z gibanjem porabimo energijo, lahko jo pa tudi „dobimo“.

Samostojna izbira pripomočkov

Samostojna izbira soigralcev



DOSEŽEN CILJ

- ▶ Učenci se zavedajo pomena kvalitetnega prehranjevanja.
- ▶ Učenci samostojno iščejo načine zdravega sproščanja in preživljanja prostega časa.