



MEDNARODNA KONFERENCA  
„PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE“



## POZNAM IN JEM RAZNOVRSTNO ZELENJAVO IN SADJE

*Katja Viltušnik, prof. RP*  
*OŠ borcev za severno mejo Maribor*

Radenci, 9. maj 2019

### IZHODIŠČA:

- pri učencih vzpodbuditi zanimanje za raznovrstno zelenjavo in sadje,
- spoznati pomen rednega uživanja različnih vrst zelenjave in sadja,
- razvijanje pozitivnega odnosa do uživanja priporočenih vrst živil.

### 1.delavnica: SPOZNAJMO RAZNOLIKO ZELENJAVO

Kaj se skriva v »čarobni vrečki«?



...okušanje zelenjave



izdelajmo plakat...



Pripravljane zelenjavnih nabodal



Zelenjavna malica

## 2.delavnica: SPOZNAJMO RAZNOLIKO SADJE

- učenci so si ogledali raznovrstno sadje, ga okušali in spoznavali, da uživanje raznolikega sadja pomaga ohranjati zdravje,
- sodelovali so pri pripravi zdravega sadnega obroka ter si privzgjajali zdrave življenjske navade.



Priprava sadnega jogurta

**ZAKLJUČEK:**

*Eden izmed ključnih pristopov, da bi učenci posegali po pestri zelenjavi in sadju je, da otroci sodelujejo pri pripravi obrokov, saj tako spoznavajo nova živila in lažje sprejemajo nove in nepoznane jedi.*



**Hvala za vašo pozornost.**