

**MEDNARODNA KONFERENCA
»PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«
Radenci, 9. 5. 2019**




**JEM ZDRAVO, ŽIVIM Z
NARAVO**

Valerija Krivec, profesorica biologije in kemije
OŠ Kidričevo

- Hrana je vir energije za delovanje organizma.
- Dr. Paavo O. Airola je zapisal nekaj preprostih temeljev zdrave prehrane, ki jim lahko naša zdrava pamet priklama:
 1. Jejte samo naravno hrano.
 2. Jejte samo popolno hrano, ki vsebuje vse prehranske snovi, ki jih je dala narava.
 3. Jejte čim več surove hrane.
 4. Jejte samo hrano brez strupov, saj so ti največja nevarnost za zdravje.
 5. Poskusite sami pridelati čim več svoje hrane ali pa kupujte tako hrano, ki je pridelana ekološko.

**PROJEKTNI DAN –
JEM ZDRAVO, ŽIVIM Z NARAVO**

- **medpredmetno povezovanje** - izgradnja celovitega, trajnega znanja 
- **medgeneracijsko sodelovanje** - prenašanje dosežkov preteklih generacij iz roda v rod in naravni most med generacijami.

SPLOŠNI CILJI:

V okviru projektnega dneva smo pri učencih krepili:

- razvijanje izkustvenega učenja,
- razvijanje aktivnega učenja,
- razvijanje ustvarjalnega mišljenja,
- razvijanje ročnih spretnosti,
- uporabo znanja v novih okoliščinah,
- razvijanje socialnih spretnosti, kot so sposobnost dela v skupini, komuniciranje, nastopanje,
- razvijanje spretnost sodelovalnega učenja in odgovornosti za skupne cilje,
- razvijanje medsebojne pomoči,
- urjenje v ročnih spretnostih,
- spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja.

ORGANIZACIJA DNEVA:

Učenci od 1. do 5. razreda so z razredničarkami :

- spoznavali smernice zdravega življenja in zdrave prehrane,
- risali prehranjevalne piramide,
- pripravili sadna nabodala, sadno-zelenjavne napitke in sadne malice.
- obiskali dve lokalni kmetiji.



Sadna malica (J. Prevollak)



Kmetija Skledar (P. Gojkočič)

UČENCI OD 6. – 9. RAZREDA: DELO V DELAVNICAH

IZVAJALCI:

UČITELJI
ZUNANJI SODELAVCI

POTEK DELA:

1. SKUPNI DEL

PREDAVANJE O LOKALNO PRIDELANI HRANI



UVODNO PREDAVANJE



Predavanje sadjarja (V. Krivec)



Degustacija različnih sort jabolk (V. Krivec)



Različne sorte jabolk (V. Krivec)

2. DELO PO DELAVNICAH:

- o 1. delavnica: Novinarstvo
- o 2. delavnica: Sadna nabodala, zelenjavni in sadni napitki
- o 3. delavnica: Lokalno pridelano mleko in mlečni izdelki
- o 4. delavnica: Jabolko na dan, odžene zdravnika stran.
- o 5. delavnica: Jabolko na dan, odžene zdravnika stran.
- o 6. delavnica: Obisk kmetije Skok
- o 7. delavnica: Obisk lokalnega čebelarja
- o 8. delavnica: Sladke pijače – kaj vse popijemo?
- o 9. delavnica: Zdravo kosilo

NOVINARSTVO

1. Kako pogosto zajtrkuješ?

- o vedno 49 %
- o Včasih 42 %
- o nikoli 6 %
- o SKUPAJ(84) 100 %

3. Zakaj ne zajtrkuješ? Na vprašanje so odgovarjali anketiranci, ki včasih ali pa ne zajtrkujejo.

- o nisem lačen 39 %
- o nisem navajen jesti zjutraj 35 %
- o prepozno vstanem 7 %
- o ker mi nihče ne pripravi zajtrka 9 %
- o drugo 0 %
- o SKUPAJ (84) 100 %

SADNA NABODALA, ZELENJAVNI IN SADNI NAPITKI



Mletje sestavin (V. Krivec)



Različni napitki (V. Krivec)



Poobedež (V. Krivec)

LOKALNO PRIDELANO MLEKO IN MLEČNI IZDELKI



Rezanje sestavin (V. Krivec)



Sadni jogurt (V. Krivec)



Sadna skuta (V. Krivec)



Skuta z zelišči (V. Krivec)

JABOLKO NA DAN, ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN



Prosen narastek z jabolki (S. Peršoh)



Pečena rajska jabolka (S. Peršoh)

JABOLKO NA DAN, ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN



Lupljenje in ribanje jabolki (V. Krivec)

Jabolčna pita (V. Krivec)

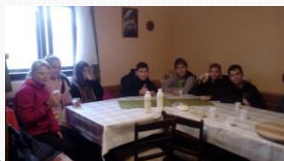


Malica malo drugače (V. Krivec)

OBISK KMETIJE SKOK



Kmetija Skok (A. Gajšek)



OBISK LOKALNEGA ČEBELARJA

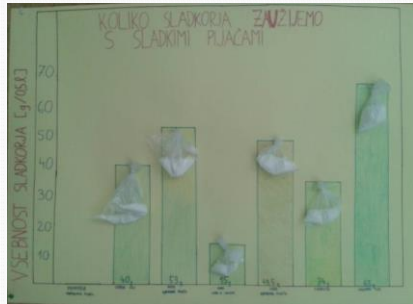


Pri čebelarju (L. Sešerko)



Čebelnjak (L. Sešerko)

SLADKE PIJAČE – KAJ VSE PIJEMO?



ZDRAVO KOSILO



Prilava sestavin (T. Nikolovski)

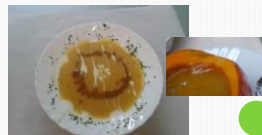


Zelenjavna juha (T. Nikolovski)

BUČNA JUHA



Hokaido buča (V. Krivec)



Bučna juha (V. Krivec)

GLAVNA JED



Polenta z zelenjavo (T. Nikolovski)



Krompir z zelenjavo (T. Nikolovski)



Ajdova kaša z zelenjavo ter ajdova juha s slanino in smetano (T. Nikolovski)

SOLATE



Pisana zelenjava v kozarci (T. Nikolovski)



Mesana zelenjava v solati (T. Nikolovski)

3. ZAKLJUČNI DEL – PREDSTAVITEV
DELA

Degustacija jedi (V. Krivec)



Razstava jedi (V. Krivec)



Razstava jedi (V. Krivec)

ZAKLJUČEK

- Pozitivne povratne informacije vseh udeležencev.
- Učenci:
 - ❖ so bili pri delu ustvarjalni, motivirani,
 - ❖ razvijali so veščine za življenje,
 - ❖ svoje delo, izdelke in rezultate so suvereno predstavili,
 - ❖ si želijo še več takšnih dni,
 - ❖ si želijo sodelovati v več različnih delavnicah.