

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju

„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020



Zajtrk nekoliko drugače

Nika Cebin, Gimnazija Ledina

Uvod

- Medpredmetno zasnovano projektno delo za dijake 1. letnika.
- Različne dejavnosti pri posameznih predmetih.
- Ozaveščanje o pomenu zdravega načina življenja.
- Samostojna priprava barvitih zajtrkov.



Namen projekta

1. Ozaveščanje dijakov o pomenu:
 - zajtrka in zdravega načina življenja,
 - kmetijske dejavnosti.
2. Časovna opredelitev zajtrka.
3. Pomen STZ in primerjava z drugimi.
4. Energilska vrednost živil v zajtrku.
5. Elektronski plakat skozi oči kemije.



Metode dela in naloge za dijake 1/3

- Delitev oddelka 1. letnika (31 dijakov) v osem skupin.
- Vsaka skupina ima 3 enovite naloge:
 - zajtrku z že določenim živilom je potrebno dodati živila tako, da bo to polnovreden obrok;
 - s pomočjo slovenskih prehranskih tabel izračunati energijsko vrednost zajtrka;
 - predstaviti makro in mikrohranila ter količino hrani (%) v zajtrku z elektronskim plakatom;
- 4. naloga zahteva argumentirano razmišljanje s pomočjo zastavljenega vprašanja, ki je za vsako skupino drugačno.



Metode dela in naloge za dijake 2/3

Določena živila v zajtrku

Skupina	Določeno živilo v zajtrku	Dodana živila
1	KORUZNI ŽGANCI	
2	KRUH (ajdov, koruzni, pirov, polnozrnati) /dve rezini	
3	OVSENI KOSMIČI	
4	BANANINA OMLETA	
5	SKUTIN NAMAZ (s sadjem ali z zelišči)	
6	PROSENA KAŠA (z jabolčnimi krhlji in s suhimi slivami)	
7	SADNI SMUTI	
8	ZELENJAVNI SMUTI	



Metode dela in naloge za dijake 3/3

Skupina	4. naloga za posamezno skupino
1	Opišite vlogo in pomen zajtrka z vidika prehranjevalnih navad. Ali zajtrkujete in iz katerih živil najpogosteje sestoji vaš zajtrk?
2	Kakšna je sestava in pomen slovenskega tradicionalnega zajtrk? Primerjajte ga s tradicionalnimi zajtrki v nemško govorečih deželah (Avstriji, Nemčiji in Švici).
3	Časovno opredelite, kdaj je primeren čas za zajtrk. Kdaj (ob kateri uri) običajno zajtrkujete vi? Predstavite vaš sestavljen zajtrk (v slovenščini in angleščini) kot »priporočeno hotelsko ponudbo zajtrka« zelo zahtevnemu gostu, ki želi zdrav zajtrk z ekološkimi, lokalnimi in sezonskimi živili. Uporabite svojo izvirnost in kreativnost.
4	Primerjajte vaš sestavljen zajtrk z angleškim tradicionalnim zajtrkom. Podajte argumente v slovenščini in angleščini, s katerimi boste prepričali tipičnega Angleža, da je vaš zajtrk »boljši«.
5	Kje so najpogostejši vzroki za to, da ljudje ne zajtrkujejo? Ali zasledite podatek, koliko Slovencev v povprečju zajtrkuje? Zakaj so beljakovine dodana vrednost k zajtrku?
6	Eden od degustatorjev vašega zajtrka je alergičen na gluten. Kaj je gluten in kako bi zajtrk pripravili njemu, če naj ta vsebuje proseno kašo, ki glutena ne vsebuje?
7	Zapišite ime vašemu »smutiju« (naj bo čim bolj kreativno), s katerim tekmujete v ocenjevanju njegovih senzoričnih lastnosti, kot so: barva, okus, vonj in tekstura. Prepričajte člane žirije o njegovi odličnosti z zapisom, ki vključuje vse zgoraj naštete parametre, s katerim bodo prepoznali vaš zajtrk res kot »No 1«.
8	Zapišite ime vašemu »smutiju« (naj bo čim bolj kreativno), s katerim tekmujete v ocenjevanju njegovih zdravilnih lastnosti na mednarodni konferenci farmacevtov in zdravnikov. Prepričajte omenjene ljudi v »belih haljah« o njegovi sestavi z naravnimi učinkovinami (antioksidanti, funkcionalna živila, probiotiki) in njihovim zdravilnim učinkom z zapisom v slovenščini in angleščini.



Rezultati (1/2)

- Pomen zajtrkovanja in razstava projektnega dela na šolski Ekotabli.
- Vsaka skupina je umestila že izbrano živilo v polnovredni obrok, ki oskrbi dijake z 20 % do 30 % celotne energije.
- Predstavitev treh študij, ki govorijo o prednostih zajtrkovanja in argumentirana razmišljanja posamezne skupine glede na 4. nalogu.
- Samostojna priprava barvitih in zdravih zajtrkov.



Rezultati (2/2)

Razstava projektnega dela na EKOtabli



Rezultati 1. skupine

Obrok je sestavljen iz koruznih žgancev (polente), mleka, jabolka in kozarca vode.

Energijska vrednost zajtrka, ki sestoji iz 50 g polente,
100 g mleka in 100 g jabolka je 950,5 kJ oziroma 228,12 kcal.



Rezultati 1. skupine



- ❖ »Prazna vreča ne стоји pokonci.« - slovenski pregovor
- ❖ Da nam energijo za čez dan.
- ❖ Omogoča boljšo koncentracijo, spomin, reakcijski čas.
- ❖ Pozitivno deluje na imunski sistem.



Rezultati 2. skupine

ZAJTRK NEKOLIKO DRUGAČE

2 REZINI KORUZNEGA KRUHA



ZELIŠČNI NAMAZ IZ KISLE SMETANE IN DROBNJAKA



JABOLKO



KOZAREC VODE



Rezultati 3. skupine

Medena ovsena kaša

Sestavine in energijska vrednost:

65 g ovsenih kosmičev (1069 kJ = 255,33 kcal)

70 ml mandljevega mleka (156 kJ = 37,26 kcal)

4 g medu (56 kJ = 13,38 kcal)

10 g borovnic (26 kJ = 6,21 kcal)

5 g mandljev (128 kJ = 30,57 kcal)

SKUPNO: 1435 kJ = 342,75 kcal



Z BOROVNICAMI
WITH BLUEBERRIES



ZA ZDRAV IN
OKUSEN
ZAČETEK DNEVA
FOR HEALTHY AND DELICIOUS
START OF THE DAY

MEDENA OVSENA KAŠA

CEL SPEKTER MIKRO
IN MAKROHRANIL V
ENEM OBROKU

PLENTY OF MICRO AND
MACRONUTRIENTS IN ONE MEAL



Z MANDLJI
WITH ALMONDS

Rezultati 4. skupine

Bananina omleta s svežim sadjem

SESTAVINE:

1 zrela banana

1 jajce

400 g mletih ovsenih kosmičev

150 g jagod, borovnic in malin



Rezultati 5. skupine

SLOVENSKI ZAJTRK:

- SKUTIN NAMAZ Z DROBNJAKOM
- KORUZNI KRUH
- JAGODE, BOROVNICE
- POMARANČNI SOK



Ponazoritev z elektronskim plakatom



Zajtrk je eden izmed najpomembnejših obrokov.

Naj bo bil čim bolj **BARVIT**

**PREDSTAVLJAMO VAM
ZAJTRK KI USTREZA VSEM
MERILOM:**

Ste že poskusili na tanko narezan koruzni kruh s skutinim namazom z drobnjakom?

Ste kdaj poleg pojedli sočno jagodičevje, kot so **jagode** in **borovnice**?

In na koncu vse skupaj poplknili z okusnim pomarančnim sokom?



Eden izmed najbolj zdravih zajtrkov je tisti, ki ima okoli 20-30 % dnevno zaužitih kalorij.

**TA ZAJTRK JE PRAVI ZA VAS, SAJ BOSTE Z ZAUŽITIMI 468 kcal
IMELI VELIKO ENERGIJE ZA NAPORNE OPRAVKE, KI JIH BO
PRINESEL DAN!**



Rezultati 6. skupine



- Zmernost je eden najboljših zdravnikov.
- Prosena kaša – mati naša.
- Proseno kašo je Valvasor omenjal že v Slavi Vojvodine Kranjske.
- Prosena kaša preprečuje tveganje srčnih bolezni.



Rezultati 7. skupine

- Vsebuje vsa potrebna makrohranila in vse potrebne vitamine za uspešen začetek dneva.

• 448 kcal

FRUTOLINO



- Ko se poklopijo okus , barva , vonj in tekstura, nastane naš revolucionarni smuti!

- Jagode, maline, banana, mleko, jogurt in hranljivi ovseni kosmiči.

- POIZKUSITE IN NE BOJTE SE SPREMEMB!
- Verjemite, ne bo vam žal!



Rezultati 8. skupine

ŠpanBan



Zdravilni učinki:

- izboljšan vid
- mišice
- izboljšana prebava

Health benefits:

- improved eye sight
- muscles
- improved digestion



Razprava in zaključek

- Aktualna tematika.
- Dodana vrednost: medpredmetna povezava ANG, INF, KEM in NEM.
- Gastronomski kulturni dediščini.
- Samostojna priprava sestavljenih zajtrkov za dijake in zaposlene na šoli.



Vtis delovnega vzdušja

Samostojna priprava barvitih zajtrkov

