

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
8. – 10. junij 2020

PREKO KROŽKA ZDRAVKO DO ZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD

Maja Fabjan, Srednja trgovska šola
Ljubljana



IDEJA

- ZANIMANJE DIJAKOV
- PRILAGAJANJE URNIKU JE LAHKO PREDNOST
- UPORABA PRIDELKOV S ŠOLSKEGA VRTA
- PRIDELAVA EKOLOŠKE HRANE JE LAHKO ZABAVNA
- POSKUŠANJE NEZNANIH ŽIVIL
- ZMANJŠEVANJE ODPADNE HRANE - RECIKLAŽA
- ZDRAVI NAČINI PRIPRAVE HRANE
- OD ZDRAVE PREHRANE DO ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA





BUČNA JUHA

- ENOSTAVNA PRIPRAVA, KAJ POMENIJO BARVE, VLAKNINE V PREHRANI
- ZDRAVO, OKUSNO



Maja Fabjan, Srednja trgovska šola Ljubljana



ZABAVNA IN SLADKA RECIKLAŽA



Maja Fabjan, Srednja trgovska šola Ljubljana

PRIPRAVA ZELIŠČNEGA IN PRAVEGA ČAJA

- NABIRANJE NA ŠOLSLEM EKOLOŠKEM VRTU, SUŠENJE IN EMBALIRANJE
- PRIMERJAVA S PRAVIM ČAJEM - RAZLIKE V RASTLINI, PRIPRAVI, UČINKOVANJU



Maja Fabjan, Srednja trgovska šola Ljubljana

POMEN SADJA V PREHRANI

- SPOZNAVAMO RAZLIČNO SADJE (MANGO, AGRUMI, AVOKADO, ITD.)
- RASTLINA, SADEŽ, HRANILNA VREDNOST
- IŠČEMO NAČINE ZA PRIPRAVO
- PRAKTIČNA PRIPRAVA (SLADOLED, PRESNO, ZMEŠANČKI, MARMELADA ITD.)
- OKUŠANJE



ŠPINAČA ALI BLITVA

- NABIRANJE NA ŠOLSLEM VRTU, SPOZNAVANJE RAZLIK
- PRIPRAVA ZELENIH ZMEŠANČKOV
- KAJ SE SKRIVA V ZMEŠANČKU?



Maja Fabjan, Srednja trgovska šola Ljubljana

PRESNA HRANA



Maja Fabjan, Srednja trgovska šola Ljubljana

ŠOLSKI MED

- PRIDNE ŠOLSKE ČEBELICE
- POMEN ZAJTRKA



Maja Fabjan, Srednja trgovska šola Ljubljana

MMMM, SLADKO

- VSEBNOST RAZLIČNIH SLADKORJEV
- VITAMINI, MINERALI?
- ČOKOLADE
- KAKAVOVI NAPITKI



STRESSSSSS

- KAJ JE STRES
- KAKO SE GA LOTIMO
- KLEPET Z DIJAKI
- IŠČEMO RAZLIČNE NAČINE UMIRJANJA
- MATURANTKE NAVDUŠILE ZA GIBANJE
- ČUJEČNOST
- DOVOLJ SPANJA



HVALA ZA POZORNOST

Maja Fabjan, Srednja trgovska šola Ljubljana