

Razredni odjel: 1.b
Učiteljica: Vlatka Topolnjak

PRIPREMAMO ZDRAV OBROK

Projekt
Osnovna škola Eugena Kumičića
Velika Gorica

U Velikoj Gorici, svibanj 2012.

UVOD

Svrha ovog projekta je upoznati djecu sa zdravim načinom života. Kako bi zdravo rasla, potreban im je dnevni unos kvalitetnih i prirodnih namirnica te kretanje. S obzirom da živimo u vremenu kada su djeca izložena mnogobrojnim nezdravim životnim navikama – višesatno sjedenje pred računalom ili televizijom, restorani brze hrane i gazirana pića puna šećera – što je i uzrok sve veće pojave pretilosti u djece u razvojnoj životnoj dobi, smatram kako će provedba ovog projekta pomoći djeci i roditeljima da odaberu one namirnice koje im omogućavaju preporučenu dnevnu količinu vitamina i hranjivih sastojaka potrebnih za njihov zdrav rast i razvoj.

Tijekom prethodnih satova prirode i društva razgovarala sam s učenicima o obrocima koji se izmjenjuju tijekom dana. Zaključili smo da je našem organizmu potreban obilan doručak jer je to prvi obrok u danu i jer se pred nama nalaze mnogi naponi toga dana. Također smo zaključili da bi ručak trebao sadržavati raznoliku hranu, da je užina važna i da je dobro jesti voće te da večera treba biti lagana jer se naš organizam sprema na počinak. Na temelju piramide prehrane učenici su nabrajali hranu koju valja jesti, nabrajali su voće i povrće koje oni najčešće jedu te smo uočavali udio voća i povrća u svakodnevnoj prehrani. Tijekom našeg projekta istraživat ćemo zdravu hranu koju bi mogli pripremiti u razredu.

Za pripremu zdrave hrane osim učenika 1. b uključili smo roditelje s kojima učenici proučavaju pisani i slikovni materijal zdrave prehrane na temelju piramide prehrane kako bi spoznali i potakli zdrave prehrambene navike.

CILJ PROJEKTA:

- razumjeti važnost redovite i zdrave prehrane,
- imenovati namirnice koje pridonose zdravlju
- pripremiti zdrav obrok
- primjeniti znanje o važnosti raznolike prehrane za zdravlje
- poučiti učenike da istražuju učinke svoje aktivnosti

ZADAĆE PROJEKTA:

OBRAZOVNE: stjecanje znanja o važnosti raznolike prehrane za zdravlje te imenovanje namirnica koje pridonose zdravlju

FUNKCIONALNE: razvijanje sposobnosti i/ili vještina, i umijeća za primjenu stečenih znanja u svakodnevnim životnim navikama

ODGOJNE: razvijanje/usvajanje stavova i/ili interesa, i navika za brigu o održavanju osobnog zdravlja primjenom zdravog načina prehrane te razvijanje suradničkog odnosa i pozitivnog razrednog ozračja

NAMJENA PROJEKTA

Projekt je namijenjen učenicima 1.b razreda, roditeljima, ostalim učiteljima u školi...

NOSITELJICA PROJEKTA:

Učiteljica : Vlatka Topolnjak

NAČIN REALIZACIJE PROJEKTA

Projekt će se realizirati tijekom svibnja u učionici 1. b i uz pomoć roditelja.

METODE RADA

- ↪ Edukacija učenika od strane učiteljica i roditelja
- ↪ Informiranje svih učenika i roditelja o rezultatima rada - kroz izradu plakata i na web stranici škole
- ↪ Dani otvorenih vrata
- ↪ radionica
- ↪ metoda demonstracije, metoda praktičnih radova
- ↪ metoda crtanja i pisanja
- ↪ metoda čitanja i rada na tekstu
- ↪ metoda razgovora
- ↪ metoda usmenoga izlaganja
- ↪ iskustveno učenje

VREMENIK AKTIVNOSTI

Tijek aktivnosti odvijati će se tijekom svibnja 2012..

21.05. – 25.05. – prikupljanje pisanog i slikovnog materijala

28. 05. radionica

04. 06. postavljanje materijala na web stranici škole

14.06. Dani otvorenih vrata

TROŠKOVNIK PROJEKTA

Troškovi realizacije projekta financirat će se iz vlastitih sredstava, te uz pomoć roditelja.

TIJEK IZVOĐENJA PROJEKTA

Izvedbu projekta započeli smo pronalaženjem teme. Pri odabiru teme, kao i same temeljne zadaće projekta, uključili smo i roditelje djece koja će u istome sudjelovati, te pedagošku službu koja je s izvedbom projekta također bila upoznata.

Zatim smo se podijelili u manje skupine i dogovorili podjelu zadataka. Svaki sudionik bio je zadužen za nabavu određenih namirnica prema zadatku skupine kojoj pripada. Budući da smo s dostupnim namirnicama, u svrhu projekta, trebali pripremiti obroke, potaknula sam ih da prouče pisane i slikovne materijale u dogovoru s roditeljima (rad kod kuće).

Učenici su proučavali materijale o zdravoj prehrani zajedno sa svojim roditeljima kod kuće te iste donijeli za izradu plakata. Svaka skupina je izabrala svoj prepoznatljivi znak, pa je tako Skupina A odabrala znak žitarica, skupina B znak povrća, skupina C znak integralnog kruha, a skupina D znak voća te smo započeli s



izradom plakata. Na plakatu je uz naslov obroka, napisan i recept za pripremu jela skupine te slike i tekstualni materijal namirnica koje su potrebne za rad. Nakon toga, voditelji skupine su prezentirali svoje plakate i objasnili zašto je to zdrav obrok te gdje se te namirnice nalaze na piramidi zdrave prehrane.



Po završetku izrade plakata, započeli smo s radom u praktičnoj radionici i to tako da smo prvo proučili recepte, oprali ruke, zavezali pregače i počeli pripremati naše zdrave obroke po skupinama. Pritom smo pazili na higijenu ruku, namirnica i način pripreme hrane.

Skupina A, čiji su članovi donijeli žitarice, suho voće i voćne jogurte je pripremala žitarice s voćnim jogurtom.

Skupina B pripremala je povrtnu salatu te su u školu donijeli mrkve, cvjetaču, brokulu,

krumpir, mladi grah i grašak. Povrće smo zajedno skuhalo, narezali i začini maslinovim uljem, solju, paprom i jabučnim octom. Sljedeća skupina, **Skupina C** pripremala je integralni kruh sa sirnim namazom. U školu su donijeli narezani integralni kruh i mali sirni namaz, dok je **Skupina D** pripremala voćnu salatu. U školu su donijeli voće koje su narezali na kockice (banane, jabuke, kruške, kivi, grožđice...), zasladili medom i smeđim šećerom te prelili sokom od svježe iscijeđene naranče i začini cimetom.



Prije objeda samostalno pripremljenih jela, počistili smo radna mjesta te postavili stol - stolnjake, salvete, pribor za jelo i zdjelice za objed. Također smo ponovili kako se treba ponašati kod uzimanja hrane sa stola.

Zatim smo sjeli za stol i jeli pripremljenu hranu po želji. Hrana nam je bila jako ukusna te smo bili ponosni što su naše ručice pripremile ukusnu i zdravu hranu. Pokazali smo se pravim malim umjetnicima kuhanja te smo išli i po „repete“.



VRJEDNOVANJE PROJEKTA

Ovaj način rada učenicima je nov jer su prvi razred. Osobno sam zadovoljna ovim nastavnim satom a i reakcije učenika su pozitivne. Osjećali su se super, bilo im je zabavno i lijepo. Sviđao im se raspored klupa i rad u skupini te su zaželjeli još takvog načina rada što me naravno jako razveselilo. U svim etapama sata svi su učenici bili aktivno uključeni u rad a to mi je bio i cilj - "probuditi spavače".

Obilazeći skupine nekim sam skupinama morala pomagati jer nisu još vješti u radu s obzirom na motoriku. Zajednički smo radili ali sam i te skupine pohvalila za snalažljivost i kreativnost u radu. Ipak su još oni na početku školovanja i treba im vremena da se uhodaju.

Nastava im je bila super jer su mogli svojim ručicama napraviti jestiva ali ujedno i zdrava jela koja za njih povremeno rade njihovi roditelji i bake. Mogli su razgovarati a istovremeno kroz igru i učiti.

ZAKLJUČAK

Iako još nismo svi dovoljno osvješteni za potpunom konzumacijom zdrave hrane te da današnja istraživanja pokazuju porazne rezultate jer se većina ljudi a tako i djece hrani nezdravo, brzom i visoko zasićenom masnom hranom važno je znati da se provode novi programi zdrave prehrane u vrtićima i školama. Kroz ovaj projekt nastojali smo barem malo približiti zdrave namirnice ali i njihovu važnost u prehrani i zdravlju te potaknuti djecu a i roditelje da zajedničkim druženjem i istraživanjem barem malo razmisle o hrani i obrocima koji sami jedu ali i njihova djeca.

Potrebna literatura, izvori:

De Zan, I., Letina A., Kisovar – Ivanda, T., Naš svijet 1, udžbenik prirode i društva s CD-om za 1. razred osnovne škole, Školska knjiga, Zagreb, 2008.

De Zan, I., Letina, A., Kisovar – Ivanda, T., Naš svijet 1, radna bilježnica prirode i društva za 1. razred osnovne škole, Školska knjiga, Zagreb, 2011.

De Zan, I., Letina A., Kisovar – Ivanda, T., Bučanac M., Naš svijet 1, metodički priručnik prirode i društva za učitelje/učiteljice 1. razreda osnovne škole, Školska knjiga, Zagreb, 2011.

De Zan, I., Metodika nastave prirode i društva, Školska knjiga, Zagreb, 2001.

Internet