

## NARAVOSLOVNI DAN

### »ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE«



### DRAGI UČENEC, UČENKA!

Danes je Svetovni dan Zemlje, zato imamo še naš zadnji NARAVOSLOVNI DAN, ki smo ga poimenovali »ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE«.

V šoli smo se veliko pogovarjali o zdravju, zdravi prehrani in umivanju rok.

Ugotovili smo, da moramo, če želimo biti zdravi, jesti zdravo hrano, piti dovolj tekočine, se veliko gibati, skrbeti za osebno higieno ter seveda tudi počivati.

Čakajo te prav posebne naloge.



## HIGIENA

NAJPREJ SI TEMELJITO UMIJ ROKE. NE POZABI NA PROSTORČKE MED PRSTKI. ČE SI ROKE DOBRO UMIJEMO, ODSTRANIMO Z NJIH MAJHNE ORGANIZME, KI JIM REČEMO BAKTERIJE IN SO S PROSTIM OČESOM NEVIDNI.

### ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE



ZMOČI in NAMILI



DLAN ob DLAN



MED PRSTI  
IN VSAK PRST POSEBEJ



ŠE PALEC

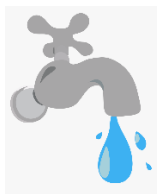


NE POZABI NA ZGORNJO STRAN



ŠE ZAPESTIJA





## PIJAČA

SPIJ KOZAREC VODE ALI NESLADKANEGA ČAJA. 😊 POMEMBNO JE, DA DOVOLJ PIJEMO, SAJ S TEM POMAGAMO NAŠEMU TELESU, DA LAŽJE OPRAVLJA SVOJE DELO. A SI VEDEL, DA JE VEČJI DEL NAŠEGA TELESA SESTAVLJEN IZ VODE.



## GIBANJE

POTREBUJEŠ KOCKO. VRZI JO IN POGLEJ, KATERO VAJO MORAŠ IZVESTI.

### TELOVADIM S KOCKO

**NAVODILO:** VRŽI KOCKO IN IZVEDI VAJO, KI SE UJEMA Z DOBITNO ŠTEVILKO. IGRO LAHKO IZVEDEŠ TUDI Z DRUGIMI DRUŽINSKIMI ČLANI.

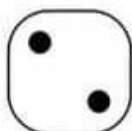
VSAKO VAJO PONOVI 10 KRAT.



TREBUŠNJAKI



VOJAŠKI  
POSKOKI



SKLECE



HODI KOT RAK



POČEPI



PRETVARJAŠ SE, KOT DA  
SKAČEŠ S KOLEBNICO



## ZDRAVA HRANA

ZAGOTOVO TI JE V TREBUŠČKU ŽE POŠTENO ZAKRULILO. PRIVOŠČI SI ZDRAVO MALICO. POSKRBI, DA BO SESTAVLJENA TUDI IZ ZELENJAVE IN SADJA.

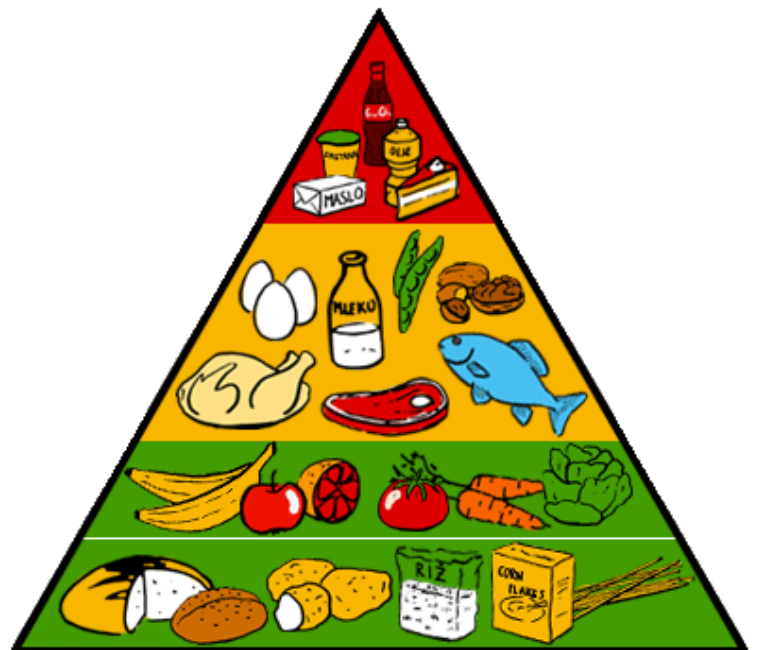
KAKO SESTAVITI ZDRAV OBROK?

LAHKO SI POMAGAŠ S PRIKAZOM PIRAMIDE. TAKO NAJLAŽJE RAZLOŽIMO, KAKO LAHKO SMISELNO IZBIRAŠ IN KOMBINIRAŠ ŽIVILA, DA BO TVOJA PREHRANA USTREZNA IN ZDRAVA.

PIRAMIDA S SVOJO OBLIKO PONAŽARJA, KATERE HRANE NAJ BO NA NAŠEM JEDILNIKU NAJVEČ.

UGANILI STE: NAJVEČ BOSTE ZAUŽILI TISTE HRANE, KI SE NAHAJA

NA DNU PIRAMIDE IN ZMANJŠEVALI KOLIČINO JEDI, KI SI SLEDIJO PROTI VRHU PIRAMIDE. NAJMANJ BOSTE UŽIVALI TISTE VRSTE HRANE, KI SE NAHAJAJO V VRHU PIRAMIDE. DA BO ŠE BOLJ JASNO, SO POSAMEZNA POLJA POBARVANA KOT LUČI NA SEMAFORJU.

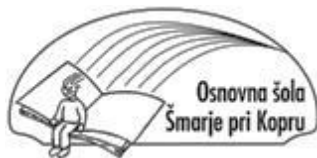


**ZELENO: V TEM POLJU SE NAHAJAJO SESTAVLJENI OGLJIKOVI HIDRATI IN ŽIVILA IZ SKUPINE SADJE IN ZELENJAVA. TEH JEDI JEJTE ČIM VEČ.**

**ORANŽNO: NA ORANŽNI POLICI SO ŽIVILA IZ SKUPINE MESO, MESNI IZDELKI, PERUTNINA, JAJCA IN MLEKO TER MELČNI IZDELKI. ŽIVILA IZ TE SKUPINE NAJ BODO BOLJ PUSTA ALI POSNETA.**

**RDEČE: ŽIVILA NA VRHU PIRAMIDE UŽIVAJTE REDKO. NA TEJ POLICI SE NAHAJAJO MAŠČOBE, OLJA IN SLAŠČICE.**

PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE NAVAJA TUDI ŠTEVILO PRIPOROČENIH ENOT, KI NAJ BI JIH ZAUŽILI DNEVNO IZ VSAKE SKUPINE ŽIVIL, KI SE NAHAJAJO NA POSAMEZNIH POLICAH PIRAMIDE.



**Delo na daljavo, 22. 4. 2020**

VEDETI MORATE, DA SO TE ENOTE LE OKVIRNA PRIPOROČILA. MANJ ŽIVIL BOSTE ZAUŽILI TAKRAT, KO BOSTE VEČINO ČASA PRESEDELI ALI POČIVALI IN NE BOSTE PORABILI VELIKO ENERGIJE S TELESNO DEJAVNOSTJO. ČE SE UKVARJATE S ŠPORTOM ALI POMAGATE STARŠEM DELATI NA KMETIJI, MORATE ZAUŽITI VEČ ENOT, KOT JE PRIPOROČENO.

### **NALOGA:**

S POMOČJO SLIKE BOŠ IZDELAL SVOJO PIRAMIDO ZDRAVE PREHRANE. TO PIRAMIDO LAHKO IMAŠ OBEŠENO V KUHINJI IN TI BO V POMOČ PRI PRAVILNI SESTAVI ZDRAVEGA OBROKA.

NA TRŠEM KARTONU/PAPIRJU (LAHKO JE RISALNI LIST) NARIŠI PIRAMIDO. PIRAMIDO RAZDELI NA TRI DELE. IZ RAZLIČNIH REVIJ, ČASOPISOV ALI REKLAMNIH LETAKOV IZREŽI SLIČICE ŽIVIL (SADJA, ZELENJAVE, MESA IN MESNIH IZDELKOV, MLEKA IN MLEČNIH IZDELKOV...) IN JIH ZALEPI NA USTREZNA MESTA V PIRAMIDI.

SPOZNAL SI, DA JE NAŠE ZDRAVJE ZELO POMEMBNO. PRAV JE, DA POSKRIBIMO ZA NAŠE TELO TAKO, DA SPIJEMO DOVOLJ VODE, JEMO ZDRAVE JEDI, SE UKVARJAMO S ŠPORTOM, UŽIVAMO NA SVEŽEM ZRAKU, SKRIBIMO ZA HIGIENO TER SEVEDA PONOČI SLADKO SPIMO.

DANES TI BOM POKAZALA ČAROBNO RASTLINO, KI IMA ZDRAVILNE LASTNOSTI. LAHKO JO VKLJUČIŠ V DNEVNO PREHRANO IN S TEM POPESTRiš SVOJE OBROKE.

A TE ZANIMA KATERA JE TO RASTLINA?

TO JE **NAVADNI REGRAT**.

TIP RASTLINE: **ZELIŠČE**

BARVA CVETOV: **RUMENA**

ČAS CVETENJA: **OD APRILA DO OKTOBRA**

NABIRANJE: **OD MARCA DO OKTOBRA**

RAST: **NA TRAVNIKIH IN OB POTEH**

UPORABA: **ZA PRIPRAVO JEDI IN PIJAČ IN KOT ZDRAVILO**



## ZDRAVILNE LASTNOSTI: REGRATOVE DRAGOCENE ZDRAVILNE LASTNOSTI

SO V CELOTNI RASTLINI: KORENINI, LISTIH,  
STEBELCIH IN CVETOVIH.

### POIMENOVANJE ZA REGRAT:

VČASIH JE VELJAL ZA NADLEŽEN IN MOTEČ PLEVEL, DANES PA VEMO, DA JE OKUSEN IN ZDRAV. LEVJI ZOB, JAJČAR, MLEČEC, FARŠKA PLATA IN ŠE KAJ – TO SO LJUDSKA IMENA ZA REGRAT.

JAJČAR SE IMENUJE ZATO, KER GA NAJVEČKRAT JEMO V SOLATI S TRDO KUHANIMI JAJCI IN KROMPIRJEM.

IME MLEČEC JE DOBIL PO BELEM, RAHLO LEPLJIVEM SOKU, KI PRITEČE IZ STEBEL IN KORENIN.

LEVJI ZOB MU PRAVIJO FRANCOZI, KER JIH NJEGOVI PODOLGOVATI IN SULIČASTI LISTI SPOMINJAJO NA OSTRE ČEKANE KRALJEVSKEGA MAČKONA.



### RAZVOJNI KROG REGRATA:

NA TRAVNIKU POIŠČI REGRAT IN OPAZUJ RAZLIČNE FAZE NJEGOVH CVETOV!

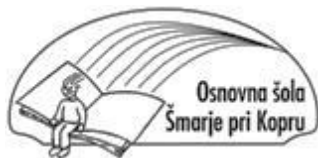
Na travniku poišči regrat in opazuj različne faze njegovih cvetov!



### RAZVOJ IN RAZŠIRJANJE REGRATA:

REGRAT JE ZELO RAZŠIRJENA RASTLINA S KORENIKO, PODOBNO KORENU, IN NAZOBČENIMI LISTI, KI RASTEJO ČISTO PRI TLEH. IZ LISTNE ROZETE, KI JO





**Delo na daljavo, 22. 4. 2020**

RASTLINA OBLIKUJE ZGODAJ SPOMLADI, ZRASTE GOLO, CEVASTO STEBLO Z RUMENIM CVETNIM KOŠKOM. IZ TISTIH CVETOV, KI SO OPLOJENI, SE RAZVIJE PUHASTA »LUČKA«.

ČE RUMENI CVET VZDOLŽNO PREPOLOVIMO, LAHKO VIDIMO, DA JE TO PRAVZAPRAV SOCVETJE. TO POMENI, DA JE CVET SESTAVLJEN IZ VELIKO MAJHNIH CVETOV. CVETOVI SO NA KUPU, DA JIH ČEBELE LAŽJE OPRAŠIJO.



REGRAT PRIVLAČI ČEBELE IN ČMRLJE – JE ŽUŽKOCVETKA.

### **UPORABA:**

REGRAT JE VSESTRANSKO UPORABNA RASTLINA, SAJ LAHKO UPORABIMO LISTE, CVETOVE IN TUDI KORENINE. IZ NJEGA PRIPRAVLJAMO ČAJE, SIRUPE, SOKOVE, ŽGANJA, OKUSNE JEDI, MAZILA

... UPORABA REGRATA V PREHRANI JE POZNANA PREDVSEM V OBLIKI REGRATOVE SOLATE S KROMPIRJEM, DODAMO PA GA LAHKO TUDI V JUHE ALI PRIKUHE. IZ CVETOV LAHKO PRIPRAVIMO REGRATOVO VINO ALI MEDU PODOBEN SIRUP, MLADE CVETNE POPKE PA NEKATERI CELO VLAGAJO. STE ŽE POSKUSILI OCVRTE CVETOVE?

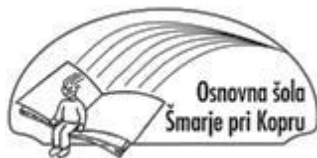


ŠE MANJ ZNANA JE UPORABA REGRATOVIH KORENIN, KI JIH LAHKO SKUHAMO KOT KROMPIR, JIH JEMO KAR SUROVE ALI PA POPRAŽIMO IN JIH ZMLETE UPORABIMO KOT KAVNI NADOMESTEK. TAKO KORENINE KOT LISTE TUDI POSUŠIMO IN UPORABIMO ZA ČAJE.



### **ZANIMIVOSTI:**

- ✓ CVETOVI SE ODPREJO Z JUTRANJIM SONCEM IN ZAPREJO OB SONČNEM ZAHODU.
- ✓ SEMENA LAHKO POTUJEJO PO ZRAKU VEČ KOT 8 KM DALEČ.
- ✓ REGRAT VSEBUJE VEČJO KOLIČINO VITAMINOV A, C, K, ŽELEZA, KALCIJA IN FOSFORJA.
- ✓ MED PRIDELOVALCI SADJA REGRAT NI PREVEČ ZAŽELEN, KER GA ČEBELE OBISKUJEJO RAJE KOT SADNO DREVJE, KI ZATO OSTANE V VEČJI MERI NEOPRAŠENO.



**Delo na daljavo, 22. 4. 2020**

- ✓ POMEMBNO JE, DA NABERETE MLADE CVETOVE, A PAZITE, DA IZBERETE TISTE, KI SO POPOLNOMA ODPRTI.
- ✓ NABIRANJA SE LOTITE V DOPOLDANSKEM ČASU. KLJUČNEGA POMENA JE, DA JE VREME TOPLO IN SUHO.

### **OPOZORILA:**

ČE REGRAT NABIRAMO V NARAVI, GA NE SMEMO NABIRATI NA GNOJENIH TRAVNIKIH.

ČE NE ODSTRANJUJEMO CVETOV, SE REGRAT ZELO HITRO RAZŠIRI PO VRTU. REGRATOV SOK PUŠČA NA OBLAČILIH IN KOŽI TEMNE MADEŽE. REGRAT NABIRAMO, TAKO KOT VELJA ZA VSA ZELIŠČA, V LEPEM IN SONČNEM VREMENU, V SREDINI DNEVA. **NIKAKOR PA NE TAKOJ PO DEŽJU!**

### **REGRATOV SIRUP:**

#### **Sestavine:**

- približno 150 cvetov regrata
- 2 l vode
- 1,5 kg sladkorja
- sok dveh limon

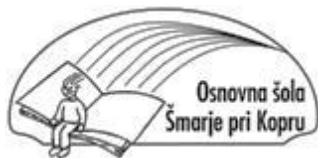


#### **Postopek priprave:**

Regratove cvetove (isti dan kot smo jih nabrali) najprej očistimo in pregledamo. Odstranimo morebiten mrčes, smeti. Nato jih damo v večjo posodo za kuhanje primerne velikosti in jih zalijemo s hladno vodo (2 litra). Postavimo na štedilnik in počakamo, da vsebina zavre. Ko zavre, temperaturo zmanjšamo in vse skupaj ob zmernem vretju kuhamo približno 10 minut.

Nato vse skupaj precedimo in pri tem ujamemo vso tekočino, ki jo vlijemo nazaj v posodo za kuhanje. Limoni dobro ožamemo in sok limon dodamo tekočini, ki smo jo dobili pri kuhanju regratovih cvetov. Dodamo tudi sladkor.

Vse skupaj postavimo nazaj na štedilnik in počakamo, da zavre. Pri tem ves čas mešamo, da se sladkor lepo stopi. Ko zavre, temperaturo zmanjšamo in med mešanjem kuhamo toliko časa, da nastane gosta tekočina. Regratov sirup je tako pripravljen.



**Delo na daljavo, 22. 4. 2020**

Le še vlijemo ga v (najbolje več manjših) steklenih kozarcev za vlaganje, ki jih dobro zapremo. Regratov sirup pustimo, da se počasi ohladi (lahko ga pokrijemo z odejo), nato pa ga hranimo v hladnem in temnem prostoru.

Po tem, ko se posamezni kozarček regratovega sirupa odpre, ga hranimo v hladilniku.

### **Uporaba regratovega sirupa:**

**REGRATOV SIRUP** VELJA ZA STARO LJUDSKO ZDRAVILO, KI POMAGA PRI UREJANJU IN POSPEŠEVANJU PREBAVE. POMAGA IZBOLJŠEVATI KRI IN NASPLOH POSKRBI ZA NAŠE BOLJŠE POČUTJE. LAHKO GA UPORABIMO TUDI ZA SLADKANJE ČAJA ALI PA IZ NJEGA PRIPRAVIMO OKUSEN NAPITEK – REGRATOV SIRUP.

### **REGRATOV MED:**

#### **Sestavine:**

- za 1 kozarec medu
- 300g regratovih cvetov
- 300 g sladkorja



#### **Postopek priprave:**

1. Rumene regratove cvetove nabereemo v suhem in toplim vremenu, v sredini dneva, ko so cvetovi popolnoma odprti.
2. Še isti dan rumene cvetne koščke ločimo od zelene cvetne čašice. To najlažje naredimo tako, da zeleno cvetno čašico razpremo in rumene cvetne koščke odstranimo iz nje.
3. Cvetne koščke in sladkor v plasteh nasujemo v kozarec. Nasujemo plast sladkorja čez plast regrata (rumeni del cvetov, ki smo ga ločili od čašic), ponovno sladkor, regrat ... Zaključimo s plastjo sladkorja.
4. Zaprt kozarec postavimo na sonce za toliko časa, da se sladkor raztopi. Nato skozi gazo precedimo cvetne koščke, ki jih temeljito iztisnemo.
5. Med hranimo v dobro zaprtem kozarcu na hladnem in temnem prostoru.





### OCVRTI REGRATOVCI CVETOVCI:

1. Naberemo velike regratove cvetove, ki morajo biti suhi. Posujemo jih s ščepom soli in popra.



2. Vsakega posebej povaljamo v moko, nato jih namočimo v jajca in povaljamo v drobtine.



3. Cvremo jih v ne preveč vročem olju. Ocvrti so, ko dobijo na vsaki strani lepo zlatorjavo barvo.

### REGRATOVCI POLPETI:

#### Sestavine:

740 g krompirja, 20 večjih odprtih cvetov regrata, žlica kisle smetane, jajce, 3 žlice moke, 4 žlice drobtin, sol, rdeča mleta paprika, limonina lupinica, maščoba za cvrtje

#### Priprava:

1. Krompir operemo in v vodi skuhamo, olupimo in pretlačimo.
2. Dodamo osmukane cvetne lističe regrata, kisló smetano, sol, jajce, papriko, limonino lupinico in na koncu še moko in drobtine ter premešamo.
3. Na ponvi segrejemo maščobo.
4. Z rokami oblikujemo polpete ali z žlico zajemamo žličnike in jih polagamo na ponev. Pustimo, da se zlato zapečejo z obeh strani.
5. Pečene polagamo na papirnato brisačo, da odteče odvečna maščoba.



**DOBER TEK!**



Delo na daljavo, 22. 4. 2020

**ZA PRIPRAVO NAVEDENIH JEDI, SIRUPA IN MEDU NE POTREBUJETE SPRETNOSTI TETE PEHTE, ZATO SE LE ODPRAVITE NA LOV ZA REGRATOVIMI CVETОВI.**

**NABERITE JIH IN SE ODLOČITE, KATEREGA OD PREDSTAVLJENIH RECEPTOV BOSTE PREIZKUSILI.**

**PROSITE STARŠE ZA POMOČ.**

**PREŽIVITE ČUDOVIT DAN V NARAVI!**

VESELA BOM, ČE BOŠ Z NAMI DELIL UTRINKE DANAŠNJEGA DNE. TUDI SAMA SI BOM SEDAJ PRIVOŠČILA VODO, ZDRAVO MALICO IN GIBANJE.

LEPO TE POZDRAVLJAM, UČITELJICA TAMARA

