

OŠ Šmarje pri Kopru
DELO NA DALJAVO

NARAVOSLOVNI DAN ZA PRVOŠOLCE

ZDRAVO KUHAMO IN JEMO S ŠKRATOM BROKOLINOM



12. 5. 2020

POZDRAVLJENI PRVOŠOLCI!

POSLUŠALI STE PRAVLJICO: ŠKRAT
BROKOLINO ALI PAMETNE GLAVE SO
ZDRAVE.

ŠKRAT BROKOLINO BO OSTAL Z NAMI IN
NAM POMAGAL, DA BO NAŠ NARAVOSLOVNI
DAN ZANIMIV IN POUČEN.

ALI VEŠ KAJ JE
ZDRAVA
PREHRANA?



BROKOLINOVE DEJAVNOSTI:

- ZDRAVA PREHRANA
- PREHRANSKA PIRAMIDA
- IZBRANA KAKOVOST SLOVENIJE
- PET OBROKOV
- BROKOLINOV NASVETI
- PRIPRAVA SADNE MALICE
- IZDELAVA BROKOLINOVEGA MERILCA

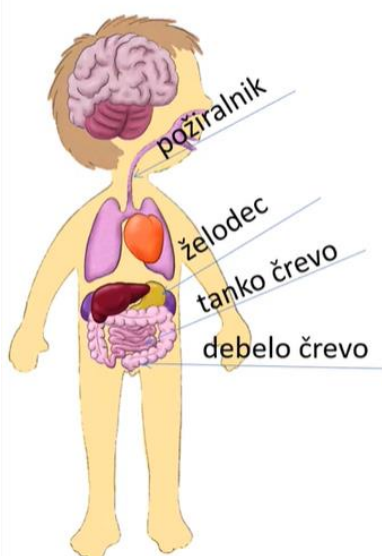
ZAKAJ JE POMEMBNO JESTI ZDRAVO HRANO?

V PRAVLJICI JE ŠKRAT BROKOLINO, LENI IN JANI POVEDAL, DA JE POMEMBNO JESTI ZDRAVO HRANO. ZDRAVA PREHRANA PREDSTAVLJA DEL ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA. TAKA HRANA VAM DA MOČ IN OBILO ENERGIJE.

TUDI LOKOMOTIVA POTREBUJE ZA VOŽNJO GORIVO (NEKATERE ELEKTRIKO ALI NAFTO). IN TUDI MI POTREBUJEO GORIVO, KI JE V HRANI. NAJBOLJŠE GORIVO ZA NAŠE TELO JE SKRITO V: SADJU, ZELENJAVI, POLNOZRNATEMU KRUHU....

TAKA HRANA VSEBUJE VELIKO **VITAMINOV** IN MINERALOV. NAŠE TELO JO LAŽJE PREBAVI.

KAKO POTUJE HRANA?



- HRANO V USTIH ŽVEČIMO IN **ZOBJE** ZMELJEJO HRANO V KAŠO.
- HRANA NATO POTUJE PO **POŽIRALNIKU** (JE KOT NEKAKŠEN TUNEL, KI VODI IZ UST IN GRILA) DO ŽELODCA.
- **V ŽELODCU** SE HRANA RAZREDČI IN RAZDELI V MAJCENE DELE.
- HRANA NATO POTUJE V **TANKO ČREVO** (ZVITA CEV, KI LEŽI V TREBUHU). RESICE V TANKEM ČREVESJU PRIVZAMEJO IZ KAŠE VITAMINE IN HRANLJIVE SNOVI, KI POTEM POTUJEJO PO KRVI NA RAZLIČNE DELE TELESA, KJER SO TE SNOVI POTREBNE.
- ČESAR NAŠE TELO NE POTREBUJE, POTUJE **V DEBELO ČREVO**. NAŠE TELO TO IZLOČI, KO GREMO NA

PREHRANSKA PIRAMIDA

PREHRANSKA PIRAMIDA JE SLIKOVNI PRIKAZ IZBORA IN KOLIČINE ŽIVIL, KI NAJ JIH JEMO, DA BO NAŠA PREHRANA URAVNOTEŽENA IN ZDRAVA.

VSAK DAN JE POTREBNA TELESNA AKTIVNOST. VEČKRAT NA DAN MORAMO PITI VODO (TO SMO SE ŽE NAUČILI, KAJNE?). ČE ZA TO POSKRIBIMO, SE LAHKO ZDRAVO PREHRANJUJEMO.

SADJE IN ZELENJAVO JEMO VEČKRAT NA DAN.

POTREBUJEMO TUDI IZDELKE IZ ŽITA,

PA MLEKO IN MLEČNE IZDELKE TER MESO IN RIBE ALI ZAMENJAVO ZANJE.

NA VRHU PIRAMIDE PA SO ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO V MANJŠIH KOLIČINAH ALI REDKO.



SKUPAJ S STARŠI SESTAVITE NA MIZI PREHRANSKO PIRAMIDO IZ ŽIVIL, KI JIH IMATE DOMA (GLEJ PRIMER).

OB SESTAVLJANJU PIRAMIDE SE POGOVARJAJTE O ZDRAVI PREHRANI.

IZBRANA KAKOVOST SLOVENIJE

ZAKAJ JE LOKALNO PRIDELANA HRANA BOLJŠA?

- LOKALNO PRIDELANA IN PREDELANA HRANA JE HRANA, KI JE PRIDELANA OZ. PREDELANA V NAŠI DRŽAVI.
- TA HRANA JE BOLJ OKUSNA IN HRANLJIVA.
- PRI PREVOZU MANJ ONESNAŽUJE OKOLJE, KER NE POTUJE DALEČ.
- TA ZELENJAVA IN SADJE IMATA TUDI VEČ VITAMINOV IN HRANILNIH SNOVI.
- LOKALNI HRANI LAHKO TUDI BOLJ ZAUPAMO, SAJ VEMO, OD KOD PRIHAJA.



KAKO UGOTOVITI ALI JE HRANA LOKALNA?



NA EMBALAŽI JE OZNAKA, PO KATERI PREPOZNAMO, DA JE IZDELEK IZ SLOVENIJE.

PET OBROKOV NA DAN



POLEG USTREZNE KAKOVOSTI IN KOLIČINE ZAUŽITE HRANE JE ZA ČLOVEKOVO ZDRAVJE POMEMBEN TUDI DOLOČEN RITEM PREHRANJEVANJA.



PRIPOROČA SE, DA POSAMEZNIK ZAUŽIJE PET OBROKOV NA DAN:

- TRI GLAVNE - ZAJTRK, KOSILO IN VEČERJA TER
- DVA OBROKA VMES (MALICA IN POPOLDANSKA MALICA).

ZA HRANJENJE SI MORAMO VZETI ČAS: ZA KOSILO NAJMANJ 30 MINUT, ZA OSTALA GLAVNA OBROKA PA 15 MINUT.

TUDI OTROCI NAJ UŽIVAJO OBROKE SEDE, V MIRNEM, SPROŠČENEM IN PRIJETNEM OKOLJU.



OB HRANJENJU JE PRAV, DA ZAUŽIJEMO TUDI DOVOLJ TEKOČINE.

NAJBOLJ ZDRAVA IN OSVEŽUJOČA JE VODA.

ZDRAVI NAPITKI PA SO TUDI NESLADKANI ČAJI TER

NARAVNI SOKOVI IZ SADJA IN ZELENJAVE.



SEDAJ SI LAHKO VZAMEŠ MINUTKE ZA SPROSTITEV IN ZDRAVJE. TUDI Z GIBANJEM LAHKO ZAMEŠAŠ OKUSEN NAPITEK.

OTROŠKI ZMEŠANČEK:

<https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>

BROKOLINOVI NASVETI

- JEJTE RAZNOVRSTNO HRANO.
- HRANA NAJ BO BREZ KONZERVANSOV, SVEŽA IN BIOLOŠKO PRIDELANA.
- V JEDI UŽIVAJTE.
- VEČKRAT NA DAN (PRI VSAKEM OBROKU) JEJTE VELIKO ZELENJAVE IN SADJA.
- ČIM REDKEJE UŽIVAJTE SLAŠČICE TER SLADKE IN GAZIRANE PIJAČE.
- HRANI DODAJAJTE ČIM MAJ SOLI, SLADKORJA IN MAŠČOB.
- PRED PRIPRAVO IN UŽIVANJEM HRANE SI VEDNO UMIJTE ROKE.
- PRIPOMOČKI ZA PRIPRAVO HRANE NAJ BODO OČIŠČENI S TOPLO VODO IN DETERGENTOM.
- NE JEJTE HRANE, KI JE ŽE NA VIDEZ POKVARJENA, ZAUDARJA ALI JI JE POTEKEL ROK TRAJANJA.
- PO OBROKU SI NAJMANJ DVAKRAT NA DAN UMIJTE ZOBE!



PRIPRAVA SADNE MALICE

ZDAJ ŽE VEŠ, KAJ JE ZDRAVO IN KAJ NI. PRIPRAVI ZDRAVO SADNO SOLATO.



PO NAVODILIH PRIPRAVI SADNO SOLATO.

SESTAVINE:



PRIPOMOČKI:



PRED PRIPRAVLJANJEM HRANE IN PRED JEDJO SI VEDNO UMIJ ROKE.



SOLATO LAHKO OKRASIŠ S SLADKO SMETANO ALI JI DODAŠ ROZINE. KAJ BI BILO BOLJ ZDRAVO?

SEVEDA LAHKO PRIPRAVIŠ TUDI KAKŠNO DRUGO JED IZ SADJA ALI ZELENJAVE, KI JE TEBI ŠE POSEBNO VŠEČ.

ALI POZNAŠ IGRO **SADNA SOLATA**?
POZABAVAJ SE Z NJO.

SEDIMO NA STOLIH. VSAK S KROŽNIKA VZAME KOŠČEK SADJA. TISTI KI VODI DEJAVNOST POIMENUJE POSAMEZNO SADJE. KO REČE NPR. JABOLKO, VSTANEJO IN MESTA MED SEBOJ ZAMENJAJO VSI, KI IMAJO TAKRAT V ROKI JABOLKO. KO TO IZVEDEMO, SEDIMO DOKLER NE POJEMO KOŠČKA SADJA. POTEM VZAMEMO DRUG KOŠČEK SADJA IN SPET POSKUSIMO Z IGRO. KO REČEMO SADNA SOLATA, PA VSTANEMO IN MESTA ZAMENJAMO VSI IGRALCI. IGRO IGRAMO DOKLER NA KROŽNIKU NE ZMANJKA SADJA. NA ISTI NAČIN LAHKO POSKUSIMO TUDI Z ZELENJAVO.

BROKOLINOVO MERILCE

BROKOLINO JE TUDI ZA VAS PRIPRAVIL MERILCE ZDRAVIH ŽIVIL. IZDELAJ SI GA, DA BOŠ LAHKO PREŠETAVAL/A, KOLIKO PORCIJ SADJA IN ZELENJAVE POJEŠ NA DAN. NAVODILA SO PRILOŽENA V SPLETNO STRAN.



DODATEK

ČE ŽELIŠ, SI OGLEJ ŠE TE PRISPEVKE:

BANSI – KAJ JE ZDRAVA PREHRANA

<https://otroski.rtv slo.si/bansi/prispevek/4012>

POSNETEK: INFODROM-ZDRAVA IZBIRA

<https://www.youtube.com/watch?v=TRlwFpamwTE>



BROKOLINO

SE TI ZAHVALJUJE, DA SI DANES
NARAVOSLOVNI DAN PREŽIVEL Z NJIM.

IN, NE POZABITE, JEJTE VELIKO
SADJA IN ZELENJAVE!

TO DELAJO VSE PAMETNE GLAVE,
ZATO SO ZDRAVE!