

VI. osnovna škola Varaždin

PROJEKT „TJEDAN ZDRAVLJA“

Varaždin, ožujak 2013. godine

Projekt „Tjedan zdravlja“

VI. osnovna škola Varaždin predana je razvijanju zdravih navika i ekološkog načina razmišljanja kod učenika, roditelja i šire zajednice.

Već dvanaest godina ponosni smo nositelj Zelene zastave.

U školi redovito pokrećemo akcije kojima želimo osvijestiti važnost zdrave i pravilne prehrane te kretanja i vježbanja u svakodnevnom životu.

Projektom „Tjedan zdravlja“ imamo namjeru objediniti sve pojedinačne napore s jednostavnim ciljem: potaknuti učenike VI. osnovne škole Varaždin na samostalnu pripremu zdravih obroka i svakodnevno vježbanje. Cijeli projekt je i natjecateljskog karaktera jer će na kraju tjedna biti proglašena i najbolja skupina kuhara.

Opis projekta

Tijekom „Tjedna zdravlja“ učenici i učitelji u školu dolaze u sportskoj odjeći. Učenici u pratnji učitelja dan započinju zajedničkim vježbanjem u školskoj sportskoj dvorani. Nakon vježbanja učenici odlaze na nastavu.

Učenici nižih razreda (1. – 4. razred) prema rasporedu užine, užitaju u svojim učionicama sjedeći za svojim stolovima pri čemu kod učenika želimo razvijati osjećaj za zajedničko blagovanje i kulturu blagovanja. Učenici sa razrednim učiteljicama sami pripremaju užinu koristeći zdrave namirnice i pripremaju uravnotežene zdrave užine. Tijekom projekta učenici izrađuju plakate koje će prezentirati na svečanoj završnici (zadnji dan projekta – petak).

Učenici viših razreda (5. – 8. razred) natječu se u pripremanju najzdravijeg, a ujedno i najukusnijeg cjelovitog obroka (od predjela do deserta). Svi učenici imaju na raspolaganju iste zdrave namirnice, recept odabiru sami.

Svaki razred odabire grupu do sedam učenika koji predstavljaju razred. U ponedjeljak se natječu učenici 5. razreda, u utorak 6. razreda, u srijedu 7. razreda, a u četvrtak 8. razreda. U petak je svečana završnica na kojoj sudjeluju najbolji kuhari prethodnih natjecanja.

Suradnici na projektu i medijska podrška

Projekt „Tjedan zdravlja“ provodi se u VI. osnovnoj školi Varaždin tijekom mjeseca ožujka (18. – 22. ožujka 2013.) prvoj polovici mjeseca ožujka.

Pokrovitelji projekta je poslovni sustav Vindija.

- U projektu se koriste namirnice Prehrambene industrije „Vindija“.
- Učinkovitost i uspješnost projekta značajno bi povećala prisutnost profesionalnog kuhara koji bi učenike mogao pravovremeno savjetovati u njihovim kulinarskim ostvarenjima. Također za provođenje projekta važna su kuhala i pribor za kuhanje.

Na svečanu završnicu projekta (petak) bit će pozvani predstavnici medija: VTV, HRT, Varaždinski tjednik, Regionalni tjednik, Varaždinske vijesti i Večernji list.

Projekt „Tjedan zdravlja“ za učenike razredne nastave (1. – 4. razreda)

Cilj: Učenici će prema prehrambenim smjernicama moći odabrati zdraviji i kvalitetniji obrok

Ishodi:

- razlikovati osnovne prehrambene namirnice po obliku, veličini, okusu i mirisu
- imenovati namirnice s piramide zdrave prehrane za dječake i djevojčice u dobi od 7-10 godina
- pravilno postupati u pripremi , serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton)
- procijeniti važnost konzumiranja voća, povrća, sjemenki i orašastih plodova
- osvijestiti važnost prvog jutarnjeg obroka
- odabrati preporučene namirnice za međuobrok
- definirati primjeren broj obroka
- opisati posljedice neredovitih obroka
- razlikovati poželjne od nepoželjnih namirnica
- prepoznati namirnice bogate skrivenim kalorijama
- nabrojiti hranjive tvari prema porijeklu i načinu proizvodnje
- izdvojiti iz piramide zdrave prehrane preporučene prehrambene namirnice i njihovu količinu u svakodnevnoj uporabi
- usporediti namirnice iz svakodnevne prehrane s preporučenim namirnicama u piramidi zdrave prehrane
- povezati pojedine preporučene prehrambene namirnice s prirodnim obilježjima zavičaja učenika
- povezati piramidu zdrave prehrane s redovitom tjelesnom aktivnošću
- odgovorno se odnositi prema vlastitom zdravlju

Metode rada:

- na satu razrednog odjela proučiti piramidu zdrave prehrane
- izraditi plakat zdrave prehrane i jelovnika za zdravi tjedan
- blagovati u skladu s pravilima lijepog ponašanja (bonton)
- u petak prisustvovati kuhanju pobjednika pojedinog dana

Tjedni meni:

- Ponedjeljak – žitarice i mlijeko, banana
- Utorak – sir i vrhnje, integralno pecivo, jabuka
- Srijeda – pecivo od raženog brašna, šunka De lux, čaj s medom
- Četvrtak – palenta s mlijekom, orašasti plodovi i suho voće
- Petak – pečene ribice, crni kruh, čaj s medom

Projekt „Tjedan zdravlja“ za učenike predmetne nastave (5. – 8. razreda)

Cilj: Učenik će prema prehrambenim smjernicama moći odabrati zdraviji i kvalitetniji obrok, te ga naučiti sam spravljati.

Ishodi:

- pripremiti samostalno zdrav i jednostavan međuobrok i obrok
- procijeniti važnost konzumiranja voća, povrća, sjemenki i orašastih plodova
- samostalno izraditi primjer zdravog dnevnog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem žive
- objasniti važnost prilagođavanja prehrane podneblju odnosno godišnjem dobu.
- objasniti zašto je pridržavanje režima prehrane i umjerene tjelesne aktivnosti preduvjet
- održavanja homeostaze , objasniti važnost održavanja stalnih uvjeta (homeostaze) za zdravlje organizma
- procijeniti vrijednosti izbora zdravoga životnog stila
- preuzeti odgovornost za sebe i svoje zdravlje

Metode rada:

- Na satu razrednog odjela proučiti piramidu Zdrave prehrane i na temelju naučenog pomoću ponuđenih namirnica kreirati obrok – ručak.
- Izraditi plakat na kojem je objašnjeno kako i zašto su kombinirane odabrane namirnice
- Potrebno je iz svakog razreda odabrati učenike koji će spraviti dogovoreni menu u blagovaoni škole u vremenu od jednog sata.
- Redoslijed spravljanja obroka se izvlači – slučajni odabir.
- Nakon jednog sata ručak se servira komisiji koja ocjenjuje obrok
- U ponedjeljak kuhaju peti razredi i bira se pobjednik iz redova petih razreda, u utorak šesti, u srijedu sedmi, a u četvrtak osmi razredi.
- U petak kuhaju pobjednici pojedinog dana, a komisija bira najbolji obrok koji zadovoljava kriterije zdrave prehrane.

Zajednički pribor i namirnice:

- četiri električna rešoa, pećnica, ulje, maslinovo ulje, brašno, šećer, začini.

Namirnice:

- 1 jaje, vrhnje za kuhanje, vrhnje, kravliji sir, pileća prsa, integralna tjestenina, kiselo zelje, 1 mrkva, grašak, jabuka