

Obrazovanje (/novosti/obrazovanje/)

Zdravi tjedan na VI. OŠ Varaždin: Vrijedni kuhari i majstori pokazali vještine

Napisao/la: **Varaždinske vijesti** - 04. Ožu 2018., 11:04

f (<http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://varazdinske-vijesti.hr/obrazovanje/zdravi-tjedan-na-vi-os-varazdin-vrijedni-kuhari-i-majstori-pokazali-vjestine-22721/>)

🐦 (<https://twitter.com/intent/tweet?text=Zdravi tjedan na VI. OŠ Varaždin: Vrijedni kuhari i majstori pokazali vještine&url=http://varazdinske-vijesti.hr/obrazovanje/zdravi-tjedan-na-vi-os-varazdin-vrijedni-kuhari-i-majstori-pokazali-vjestine-22721/>)

g+ (<http://plus.google.com/share?url=http://varazdinske-vijesti.hr/obrazovanje/zdravi-tjedan-na-vi-os-varazdin-vrijedni-kuhari-i-majstori-pokazali-vjestine-22721/>)

P (http://pinterest.com/pin/create/button/?url=/obrazovanje/zdravi-tjedan-na-vi-os-varazdin-vrijedni-kuhari-i-majstori-pokazali-vjestine-22721/&media=/media/k2/items/cache/6689430eaef2beb5a85a8152cde99548_XL.jpg?t=1520159965)



(/media/k2/items/cache/6689430eaef2beb5a85a8152cde99548_XL.jpg?t=1520159965)

Foto: VI. OŠ Varaždin

Na **VI. OŠ Varaždin** održan je **6. Zdravi tjedan**, projekt čiji je cilj potaknuti učenike na **samostalnu pripravu zdravih obroka te samostalnost u obavljanju kućanskih poslova**. Projekt je i natjecateljskoga karaktera te se svakodnevno biraju pobjednici pojedinih razrednih odjela, a zadnji dan održava se veliko finale.

Učenici su pokazali veliki **interes i zalaganje za ovogodišnju temu - juhe i tjestea**.

Zadatak **učenicima razredne nastave** bio je napraviti brzu, jednostavnu i zdravu pizzu.

Kako bi to bilo moguće, učenici su imali na izbor veliki broj namirnica poput sira, šunke, salame, kukuruza, maslina, gljiva, mrkve, tikvice, cvjetače, brokule, paprike, rajčice i brojnih začina. Oboružani kuhinjskim priborom i dobrom voljom učenici su prionuli na posao uz nadzor i podršku dežurnih učiteljica, a najuspješniji su bili 1.d, 2.a, 3.a i 4.b razred, koji su izborili mjesto u finalu.

Zadatak nimalo nije bio jednostavniji za male majstore koji su se **natjecali u različitim kućanskim poslovima**. Dječak i djevojčica iz svakog razreda trebali su u što kraćem roku te što točnije i urednije zaštititi gumb, obrisati mrvice sa stola, pomesti pod, zabiti čavao te oprati i obrisati suđe. Učenici su pokazali zavidne vještine, a mjesto u finalu izborili su učenici 1.d, 2.a, 3.b i 4.c razreda.

Učenici predmetne nastave pripremali su, uz pomoć dežurnih učitelja, složenija jela, a morali su timski surađivati te pravilno organizirati vrijeme i podijeliti poslove kako bi bili što uspješniji. Petaši su pripremali žgance sa špekom i vrhnjem te palačinke, učenici šestih i sedmih razreda tjesteninu u bijelom umaku i palačinke, a osmaši tjesteninu s umakom od mljevenoga mesa i rajčice uz palačinke kao neizostavan desert.

Naglasak je naravno bio na korištenju što zdravijih namirnica. Nakon napornoga kuhanja mjesto u finalu izborili su učenici 5.c, 6.c, 7.a i 8.b razreda. Velika je konkurenca bila i među majstorima, a mjesto u završnici izborili su učenici 5.b, 6.b, 7.b i 8.b razreda.

S obzirom na to da je broj mjesta u kuhanju i obavljanju kućanskih poslova bio ograničen, svi ostali učenici predmetne nastave bili su potaknuti na sudjelovanje **izradom stripa** određene teme na satu razrednika. Tako su učenici 5. razreda imali priliku naučiti što su to zdravi kanape sendviči, raspravljalo se o važnosti povrća, namaza, brašnu koje je napravljeno od cijelovitoga zrna i sl. Učenici 6. razreda bavili su se važnošću vode te njenom ulogom u ljudskom organizmu, sedmaši su se bavili temom zašto je važno prati voće i povrće, a osmi razredi pretilošću, anoreksijom i bulimijom. Svaki razred birao je najbolji strip koji je izložen u holu škole.



Kako bi učenici naučili što više o važnosti zdrave prehrane, organizirano je i **predavanje** **Deana Šalamona**, kliničkoga nutricionista zaposlenoga u Općoj bolnici Varaždin. Predavanje je bilo **posvećeno pravilnoj i zdravoj prehrani** te poremećajima prehrane i bolestima koje uzrokuju. Doznali su tako da u prehranu treba uključiti cjelovite žitarice, povrće i voće, a isključiti tvornički prerađenu hranu i onu koja sadrži jednostavne šećere ili tzv. prazne kalorije. Osim što je objasnio poznatu piramidu pravilne prehrane, Šalamon je naučio učenike i što znači broj porcija voća i druge hrane te kako pravilno odrediti količine pojedinih vrsta hrane kroz tzv. prikaz tanjura. Osmislio je i jelovnik za užinu za učenike VI. OŠ.

U uzbudljivom **finalnom natjecanju Zdravog tjedna**, najuspješniji su bili **kuhari 2.a razreda** (Zrinka Hranjec, Katarina Kajić, Niko Odrljin, Elena Ciglar) te **5.c** (Helena Kučej, Leona Dimovski, Niko Krečak, Tin Kocijan). Vrijedni **majstori** pripremali su se za finale vježbajući kod kuće i odrađujući brojne kućanske poslove na svoje zadovoljstvo i zadovoljstvo svojih roditelja, a na natjecanju su najuspješniji bili učenici **4.c** (Matija Trojko, Leda Kuščer) te **6.b** (Lana Đipalo, Alen Ozimec).





[Sviđa mi se 14](#)

Tweetaj

[G+](#)