

Interreg



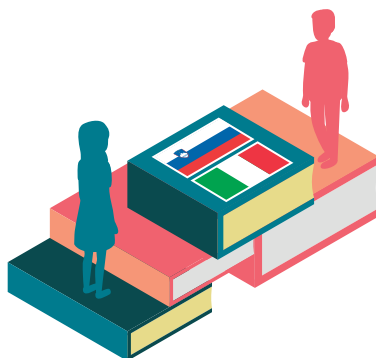
UNIONE EUROPEA
EVROPSKA UNIJA

ITALIA-SLOVENIJA



EDUKA2

Progetto standard co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale
Standardni projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj



HRANA

Avtorici

Biserka Cesar, Martina Croselli

Predmet

Slovenščina na šolah s slovenskim učnim jezikom in dvojezičnim slovensko-italijanskim poukom v Italiji

Ciljna skupina

Osnovna šola



EDUKA2

ČEZMEJNO UPRAVLJANJE IZOBRAŽEVANJA

PER UNA GOVERNANCE TRANSFRONTALIERA DELL'ISTRUZIONE

EDUKA2

Čezmejno upravljanje izobraževanja /

Per una governance transfrontaliera dell'istruzione

Projekt financira Program sodelovanja Interreg V-A Italija-Slovenija s sredstvi

Evropskega sklada za regionalni razvoj /

Progetto finanziato nell'ambito del Programma di Cooperazione Interreg V-A

Italia-Slovenia 2014-2020 con il Fondo europeo di sviluppo regionale

DELOVNI SKLOP / WORK PACKAGE 3.1.3

Skupno načrtovanje in realizacija didaktičnega gradiva in pilotnih aktivnosti za podporo

pri poučevanju manjšinskih in regionalnih jezikov /

Condivisione e realizzazione di materiali didattici e azioni pilota di supporto

all'insegnamento delle lingue minoritarie e regionali

Učne enote za potrebe poučevanja slovenščine na šolah s slovenskim učnim jezikom
in slovensko-italijanskim dvojezičnim poukom v Italiji /

Unità didattiche per l'insegnamento dello sloveno nelle scuole con lingua

d'insegnamento slovena e insegnamento bilingue italiano-sloveno in Italia

NASLOV UČNE ENOTE

Hrana

AVTORICI

Biserka Cesar, Martina Croselli

UREDNIKI

Sara Brezigar, Sofija Zver, Danijel Grafenauer

DELOVNA SKUPINA

Biserka Cesar, Martina Croselli, Sara Brezigar, Sofija Zver,

Danijel Grafenauer, Ester Derganc, Sara Burolo

ZALOŽNIKA

INV – Inštitut za narodnostna vprašanja in

SLORI – Slovenski raziskovalni inštitut

VODJA PROJEKTA

Zaira Vidau

LEKTORIRANJE

Mirjam Furlan Lapanja

GRAFIČNO OBLIKOVANJE IN PRELOM

Ilaria Comello, Grafica Goriziana – Gorica

Vsebina publikacije ne odraža nujno uradnega stališča Evropske unije. Za vsebino publikacije sta odgovorna izključno Inštitut za narodnostna vprašanja (INV) in Slovenski raziskovalni inštitut (SLORI).

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=301340928

ISBN 978-961-6159-67-8 (epub)

Ljubljana, Trst, 2019

EDUKA2

KAZALO

UČNA PRIPRAVA	4
IZPELJAVA UČNE URE	6
PRILOGE	32

Učitelj/-ica:		Šola:	
		Datum:	
Razred:	Predmet: Naravoslovje	Trajanje: 2 šolski uri	Tema: Zdrava prehrana

DEJAVNOST	OPIS DEJAVNOSTI / GRADIVO
Učne metode:	razlaga, pogovor, pogovor, projekcija, didaktična igra
Učne oblike:	frontalna, skupinska, individualna, delo v parih
Splošni učni cilji:	<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seznanijo se o zdravih prehranskih navadah, • spoznajo pomen raznovrstne prehrane, • spoznajo nekatere vrste živil in njihov pomen v zdravi prehrani, • utrdijo poznavanje slovenskih besed, • spoznajo in vadijo rabo besed, • se seznanijo s primeri napačne uporabe nekaterih besed zaradi vpliva italijanščine.
Operativni učni cilji:	<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • med ponujenimi primeri ločijo zdravo in nezdravo prehrano; • uporabljajo besedni zvezi »všeč mi je« oz. »ni mi všeč«; • ločijo sadje in zelenjavo po barvah; • prepoznajo besede, ki se začenjajo z enakim prvim glasom; • preštejejo enake slike sadja; • vadijo uporabo ednine, dvojine in množine; • hitro preberejo besede; • preštejejo enake besede; • poimenujejo sadje in zelenjavo; • pojedjo sadje in zelenjavo različnih barv.

DEJAVNOST	OPIS DEJAVNOSTI / GRADIVO
Učna sredstva, pripomočki in digitalna oprema:	<ul style="list-style-type: none">• kartice s slikami hrane (glej priloge)• vrečka• listki z gibalnimi nalogami• interaktivna tabla oz. računalnik z videoprojektorjem• digitalne prosojnice (oz. natisnjeni mini plakati)• videoposnetki na spletu• plakat• reklamni letaki s slikami hrane• kartončki s črkami• kartice za igro spomin• učni listi (glej priloge)• didaktični komplet Slika jezika (<i>če je na voljo</i>)
Viri in literatura:	<ul style="list-style-type: none">• videoposnetki na spletu• Slovar slovenskega knjižnega jezika• slikovni viri s spleta
Medpredmetne povezave:	slovenščina, gibalna vzgoja, glasbena vzgoja, umetnost in upodabljanje

*Za izpeljavo učne ure predlagamo termin 16. oktober (svetovni dan hrane) ali kateri koli dan v istem tednu (teden zdrave prehrane). Dejavnosti lahko učitelj izvede vse v enem dnevu, lahko pa se odloči, da jih razporedi skozi ves teden.

UVODNI DEL URE

Uvodna motivacija: RAZGIBAVANJE Z ZDRAVO PREHRANO

NAVODILA ZA IGRO

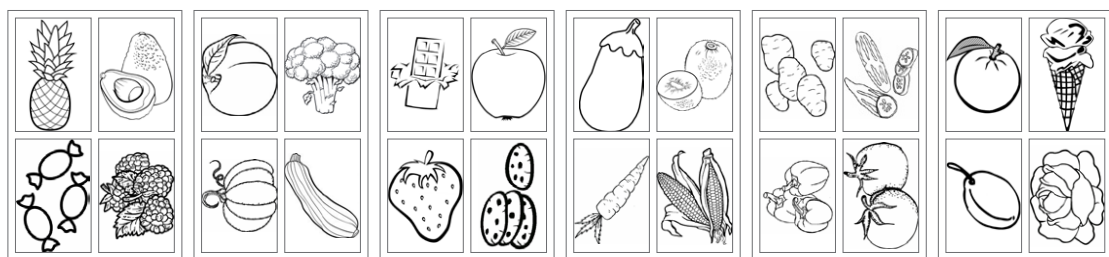
Vsak učenec dobi sliko hrane (sadje, zelenjava in nekaj vsiljivcev nezdrave prehrane).

Učitelj lahko tiska in plastificira kartice iz priloge (**PRILOGA 1a** ali **1b**), izstriže slike živil (istih, kot so v prilogi) iz reklamnih katalogov ter jih plastificira, lahko pa tudi uporabi kartice iz didaktičnega gradiva »Slika jezika« (če jih ima).

PRILOGA 1a



PRILOGA 1b



Učitelj ima seznam gibalnih nalog (**PRILOGA 2**), jih prebere, učenci z ustrezno kartico pa vstanejo in opravijo dano nalogo. Za popestritev ima lahko učitelj vrečko z gibalnimi nalogami in žreba listke.

PRILOGA 2

Nekaj primerov gibalnih nalog:

- Kdor ima zdrava živila, naredi dva sonožna poskoka.
- Kdor ima nezdrava živila, se dvakrat zavrti okrog svoje osi.
- Kdor ima sadje, se s komolcema dotakne kolen.
- Kdor ima zelenjavo, se prime z eno roko za nos, z drugo za uho.
- Kdor ima nekaj zelenega, trikrat kroži z rokama naprej.
- Kdor ima nekaj sladkega, teče en krog okoli vseh sošolcev.
- Kdor ima nekaj, kar se začne na B, petkrat vstane in se spet usede.

GLAVNI DEL URE

VIDEOPRISPEVKI NA SPLETU:

Če ima učitelj v učilnici interaktivno tablo ali projektor, svetujemo ogled nekaterih videoprispevkov o pomenu zdrave prehrane, ki so dostopni na naslednjih spletnih povezavah:

- Hrana v šoli: <https://www.youtube.com/watch?v=9l6DpiBue9E>
- Zajtrk za zdrav začetek dneva: <https://www.youtube.com/watch?v=OnQH02uX1pA&t=11s>
- Zajtrk za dobro jutro: <https://www.youtube.com/watch?v=VJXRaGL-cJs&t=27s>
- Zdrava izbira: <https://www.youtube.com/watch?v=TRlwFpamwTE>
- Oglasi za nezdravo hrano v porastu: <https://www.youtube.com/watch?v=wneDKHAIzig>

Ogledu posnetkov sledi razprava o zdravi in nezdravi prehrani. Učenci povedo svoje izkušnje in jih primerjajo med seboj.

ZDRAVA ALI NEZDRAVA PREHRANA?

S karticami iz prve dejavnosti (**PRILOGA 1a** ali **1b**) učenci ustvarijo tabelsko sliko o zdravi in nezdravi prehrani. Učitelj napiše na tablo ZDRAVA PREHRANA in NEZDRAVA PREHRANA, učenci pa izmenično lepijo svoje kartice v pravilno skupino. Za vsako kartico s hrano se pogovorijo: učenci povedo svoje izkušnje (če jih imajo), ali jim je ta hrana všeč ali ne, ali so jo že kdaj pokusili ali ne, morda vedo povedati še kakšno zanimivost.

Tabelska slika:

Zdrava prehrana 	Nezdrava prehrana 

Učenci zapojejo pesmico o sadju in zelenjavi na melodijo ljudske pesmi »Čuk se je oženil«.

Čuk na malici

*Hočem pomarančo,
tralala, tralala.*

*Nočem pomaranče,
hopsasa. 2x*

*Všeč mi je banana
tralala, tralala.*

*Ni mi všeč banana,
hopsasa. 2x*

*Rad bi še limono,
tralala, tralala.*

*Ne bi rad limone,
hopsasa. 2x*

*Vse bom jaz pojedel,
tralala, tralala.*

*In otrokom rekel
dober tek. 2x*

Hvala enako! (vzkliknejo)

MAVRIČNA HRANA

Sledi pogovor o različnih barvah zdrave prehrane – poudarek je na sadju in zelenjavi (**PRILOGA 3**). Če ima učitelj na voljo tudi interaktivno tablo ali projektor, lahko prikaže predlagano elektronsko predstavitev (**PRILOGA 4**).

PRILOGA 3

Pomen barv v prehrani:

RDEČA – V sadju in zelenjavi rdeče barve je veliko vitamina A in C. Pomagata našemu telesu, da postane bolj močno in manj utrujeno.

Zelenjava: rdeča pesa, radič, redkev, rdeča paprika, rdeča čebula, rdeč krompir, rabarbara, paradižnik ...

Sadje: rdeče pomaranče, češnje, granatno jabolko, maline, jabolko, rdeče grozdje, jagode, lubenica ...

RUMENA IN ORANŽNA – Sadje in zelenjava rumene ali oranžne barve vsebujeta vitamine A, B6 in C ter veliko magnezija. Te snovi pomagajo našim mišicam in srcu ter nam dajejo energijo.

Zelenjava: buča, korenje, sladka koruza, krompir, rumena pesa, rumena paprika ...

Sadje: marelice, melone, grenivke, limone, mango, nektarine, pomaranče, papaja, breskve, kaki, ananas, mandarine, rumena jabolka, hruške ...

ZELENA – Zelena zelenjava vsebuje železo ter veliko vitaminov (A, C, B2) in mineralov. Te snovi nam pomagajo pri prebavi in so zdrave za naš vid.

Zelenjava: brokoli, artičoke, rukola, beluši, ohrovt, zelena, kumare, solata, stročji fižol, zelje, zelena paprika, por, grah, špinača, kreša, bučke ...

Sadje: avokado, jabolka, zeleno grozdje, zelene hruške, kivi ...

MODRA IN VIJOLIČASTA – Vijoličasta barva vsebuje snovi, ki varujejo krvne žile in ohranjajo zdravo kožo.

Zelenjava: črno korenje, jajčevci, vijoličasti krompir, vijoličasti beluši, rdeče zelje ...

Sadje: črni ribez, robidnice, borovnice, slive, bezgove jagode, grozdje, granatna jabolka, rozine ...

BELA – Bela zelenjava vsebuje veliko vitaminov in mineralov. Je močan naravni antibiotik.

Zelenjava: cvetača, česen, ingver, krompir, repa, bela koruza, kolerabice, gobe, čebula ...

Sadje: banane, hruške, dateljni, bele nektarine, bele breskve ...

PRILOGA 4

ZAKAJ SO POMEMBNE BARVE V PREHRANI?



ALI STE VEDELI, DA LAHKO V SADJU IN ZELENJAVI RAZLIČNIH BARV DOBIMO VELIKO ZDRAVIH IN HRANILNIH SNOVI, KI JIH NAŠE TELO POTREBUJE?



RDEČA

V SADJU IN ZELENJAVI RDEČE BARVE JE VELIKO VITAMINOV A IN C. POMAGATA NAŠEMU TELESU, DA POSTANE BOLJ MOČNO IN DA JE MANJ UTRUJENO.



RDEČA HRANA:

ZELENJAVA:

RDEČA PESA, RADIČ, REDKEV, RDEČA PAPIKA, RDEČA ČEBULA, RDEČ KROMPIR, RABARBARA, PARADIŽNIK ...

SADJE:

RDEČE POMARANČE, ČEŠNJE, GRANATNO JABOLKO, MALINE, JABOLKO, RDEČE GROZDJE, JAGODE, LUBENICA ...

RUMENA IN ORANŽNA

SADJE IN ZELENJAVA RUMENE ALI ORANŽNE BARVE VSEBUJETA VITAMINE A, B6 IN C TER VELIKO MAGNEZIJA. TE SNOVI POMAGAJO NAŠIM MIŠICAM IN SRCU TER NAM DAJEJO ENERGIJO.



RUMENA IN ORANŽNA HRANA:

ZELENJAVA:

BUČA, KORENJE, SLADKA KORUZA, KROMPIR, RUMENA PESA, RUMENA PAPIKA ...

SADJE:

MARELICE, MELONA, GRENVKA, LIMONA, MANGO, NEKTARINE, POMARANČE, PAPAJA, BRESKVE, KAKI, ANANAS, MANDARINE, RUMENA JABOLKA, HRUŠKE ...



ZELENA

- ZELENA ZELENJAVA VSEBUJE ŽELEZO TER VELIKO VITAMINOV (A, C, B2) IN MINERALOV.
- TE SNOVI NAM POMAGAJO PRI PREBAVI IN SO ZDRAVE ZA NAŠ VID.



ZELENA HRANA:

ZELENJAVA:

BROKOLI, ARTIČOKE, RUKOLA, BELUŠI, OHROVT, ZELENA, KUMARE, SOLATA, STROČJI FIŽOL, ZELJE, ZELENA PAPRIKA, POR, GRAH, ŠPINAČA, KREŠA, BUČKE ...

SADJE:

AVOKADO, JABOLKA, ZELENO GROZDJE, ZELENE HRUŠKE, KIVI ...



MODRA IN VIJOLIČNA

- VIJOLIČNA BARVA VSEBUJE SNOVI, KI VARUJEJO KRVNE ŽILE IN OHRANJAJO ZDRAVO KOŽO.



MODRA IN VIJOLIČNA HRANA:

ZELENJAVA:

ČRNO KORENJE, JAJČEVCI, VIJOLIČNI KROMPIR, VIJOLIČNI BELUŠI, RDEČE ZELJE ...

SADJE:

ČRNI RIBEZ, ROBIDNICE, BOROVNICE, SLIVE, BEZGOVE JAGODE, GROZDJE, GRANATNA JABOLKA, ROZINE ...



BELA

- BELA ZELENJAVA VSEBUJE VELIKO VITAMINOV IN MINERALOV. JE MOČAN NARAVNI ANTIBIOTIK.



BELA HRANA:

ZELENJAVA:

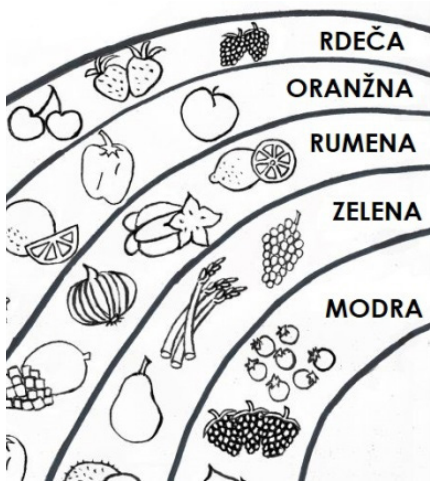
CVETAČA, ČESEN, INGVER, KROMPIR, REPA, BELA KORUZA, KOLERABICE, GOBE, ČEBULA ...

SADJE:

BANANE, HRUŠKE, DATLJI, BELE NEKTARINE, BELE BRESKVE ...



Sledi izdelava mavričnega plakata s slikami sadja in zelenjave (slike iz raznih reklamnih letakov). Delo je lahko skupinsko (en plakat za vse učence v razredu) ali poteka v manjših skupinah. Učenci na plakat narišejo mavrico, jo pobarvajo z ustreznimi barvami (rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra/vijolična) in nato lepijo nanje sadje in zelenjavo iste barve.



Svetujemo sestavo pesmi skupaj z učenci, ki se jo nato lahko naučijo na pamet. Primer:

Mavrična hrana

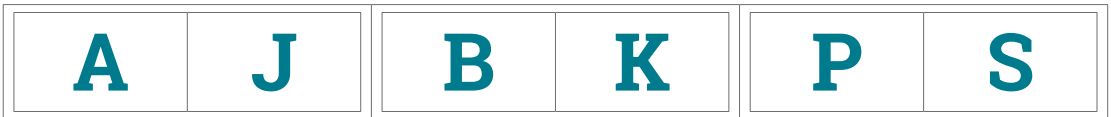
*Mavrica je iz sadja in zelenjave,
vse iz naše čudovite narave.
Zelenjavo pojem z velikim užitkom,
še raje pa se predajam sadnim napitkom.
Ko sem bil manjši, sem imel za malico rad:
pet sladkih bombonov in pet čokolad.
Sedaj pa želim koš korenčkov in banan,
da postanem velik, visok in močan.*

Predlog dejavnosti za 1. razred

Razvrščanje: IŠČEMO ENAK PRVI GLAS

Z učenci se usedemo v krog in na tla razporedimo slike sadja in zelenjave iz prve dejavnosti (**PRILOGA 1a ali 1b**) ter nekaj kartončkov s črkami (**PRILOGA 5**).

PRILOGA 5



Skupaj ponovimo imena sadja in zelenjave na slikah ter iščemo, kaj se začenja z enakimi glasovi. Učenci razvrščajo kartice glede na začetni glas.

A: ananas, avokado

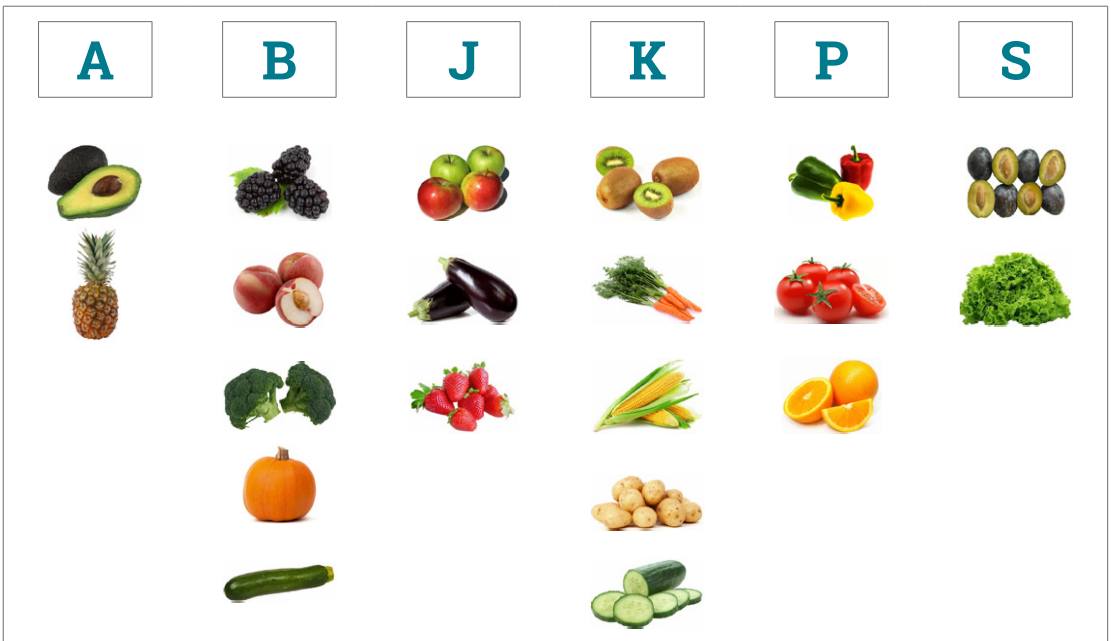
B: borovnice, breskev, brokoli, buča, bučka

J: jabolko, jajčevac, jagoda

K: kivi, korenje, koruza, krompir, kumare

P: paprika, paradižnik, pomaranča

S: slive, solata



IZPELJAVA UČNE URE

Igra spomina: SADNO-ZELENJAVNA ZMEŠNJAVA

Učenci se v manjših skupinah igrajo igro spomina. Učitelj razdeli kartice o sadju in zelenjavi (PRILOGA 6). Na enih karticah sta naslikana sadje in zelenjava, na drugih pa so začetni glasovi.

PRILOGA 6



A	A	J	J	P
B	B	K	K	P
B	B	K	K	S
B	J	K	P	S

Učenci razporedijo kartice spomina na mizo tako, da so slike in črke skrite. Učenec, ki je na vrsti, odkrije dve kartici, tako da ju vidijo tudi drugi igralci. Če se črka za začetni glas in slika na karticah ne ujemata, ju učenec vrne na mesto, pokrije in igro nadaljuje naslednji. Če sta sliki obeh kartic enaki, ju učenec vzame in postavi predse. Igro učenci nadaljujejo toliko časa, dokler ni več kartic spomina. Zmaga učenec, ki ima največ parov kartic.

Opomba: Učitelj naj kartice s slikami natisne na kartončke ene barve, na drugo barvo pa naj natisne kartice s črkami.

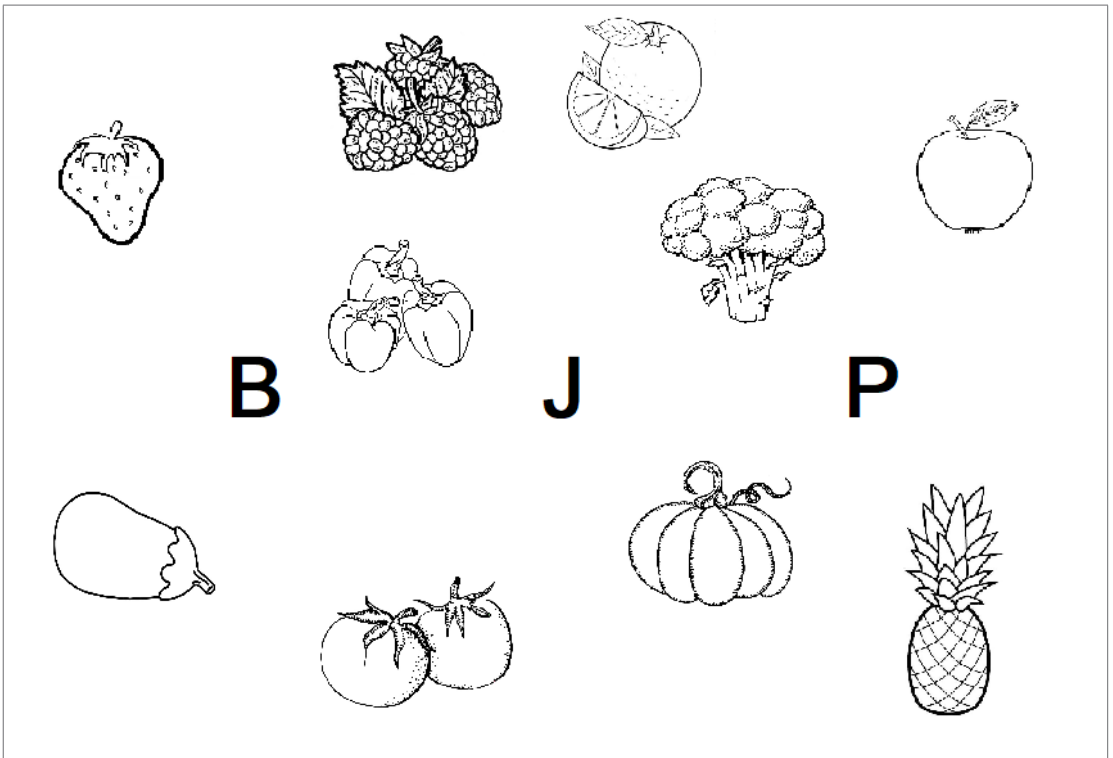
Učni list: IŠČEMO ZAČETNE GLASOVE in ŠTEJEMO

Učenci rešijo vaje na učnem listu (PRILOGA 7).

PRILOGA 7

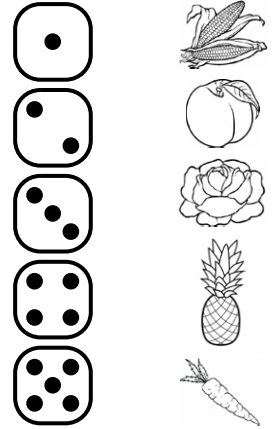
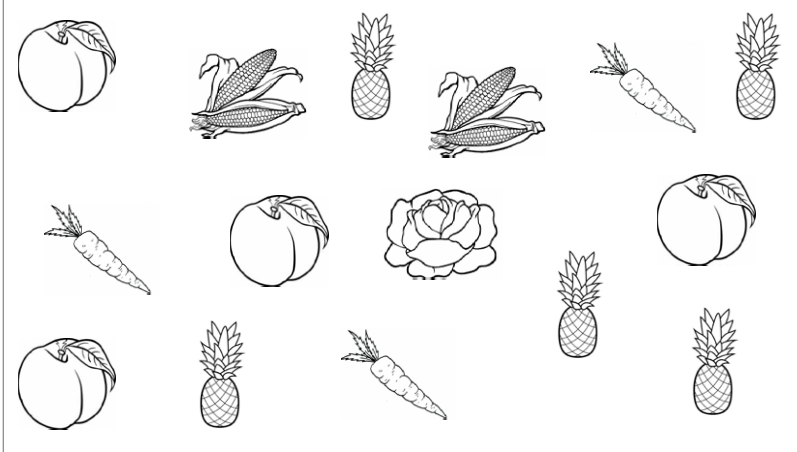
IŠČEMO ZAČETNI GLAS

1. POVEŽI SLIČICE Z USTREZNIM ZAČETNIM GLASOM. POBARVAJ.



OBKROŽI VSILJIVCA.

2. PREŠTEJ, KOLIKO JE SADJA IN ZELENJAVE. POVEŽI S PRAVO KOCKO.



PREŠTEJ

POVEŽI

Pri prvi vaji morajo povezati sličice sadja in zelenjave z ustreznim začetnim glasom.

B: borovnice, brokoli, buča

J: jabolko, jajčevec, jagoda

P: paprika, paradižnik, pomaranča

Obkrožiti morajo vsiljivca (A: ananas) ter pobarvati sadje in zelenjavo z ustreznimi barvami.

Pri drugi vaji morajo učenci prešteti, koliko sadja in zelenjave je na sliki. Nato morajo sadje povezati z ustreznim številom pik na kocki.




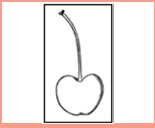



1 = solata, 2 = koruza, 3 = korenček, 4 = breskev, 5 = ananas.

Predlog dejavnosti za 2. razred

Igra spomina: SADNO-ZELENJAVNA ZMEŠNJAVA

Učenci se igrajo igro spomina v dvojicah ali v manjših skupinah. Učitelj učencem razdeli kartice za igro spomina o sadju in zelenjavi (**PRILOGA 8**). Na njih karticah sta naslikana sadje in zelenjava, na drugih pa so zapisana imena sadja in zelenjave.

PRILOGA 8

					
					
					
					
TO JE BANANA.	TO JE JAGODA.	TO STA BANANA IN JAGODA.	TO STA JABOLKO IN ČEBULA.	TO SO BANANA, JAJČEVEC IN ČEŠNJA.	TO SO BANANA, ČEŠNJA IN PAPIKA.
TO JE ČEŠNJA.	TO JE JABOLKO.	TO STA JAGODA IN JAJČEVEC.	TO STA JABOLKO IN PAPIKA.	TO SO JAJČEVEC, JAGODA IN ČEBULA.	TO SO BANANA, JABOLKO IN PAPIKA.
TO JE BUČA.	TO JE JAJČEVEC.	TO STA PAPIKA IN BUČA.	TO STA ČEBULA IN BANANA.	TO SO JABOLKO, BUČA IN PAPIKA.	TO SO JAJČEVEC, JAGODA IN BUČA.
TO JE PAPIKA.	TO JE ČEBULA.	TO STA JAJČEVEC IN ČEŠNJA.	TO STA ČEŠNJA IN BUČA.	TO SO JAGODA, BUČA IN ČEBULA.	TO SO ČEŠNJA, JABOLKO IN ČEBULA.

Učenci kartice spomina razporedijo na mizo tako, da so slike in imena obrnjeni navzdol. Učenec, ki je na vrsti, odkrije dve kartici, tako da ju vidijo tudi drugi igralci. Če se ime in slika na karticah ne ujemata, ju učenec vrne na mesto, pokrije in igro nadaljuje naslednji. Če se ime in slika na obeh karticah ujemata, ju učenec vzame in postavi pred seboj. Igro učenci nadaljujejo toliko časa, dokler ni več kartic spomina. Zmaga učenec, ki ima največ parov kartic.

Opomba 1: Parov je 24. Učitelj lahko število sličic tudi prilagodi.

Opomba 2: Učitelj naj kartice s slikami natisne na kartončke ene barve, na drugo barvo pa naj natisne kartice z napisi.

Učni list: SADNO-ZELENJAVNE BESEDE

Učenci rešijo vaje na učnem listu (PRILOGA 9).

PRILOGA 9

Sadno-zelenjavne besede

1. Preberi besede. Vsako obkroži s tako barvo, kakršne je poimenovano sadje oz. zelenjava.

limona



pomaranča



jajčevce



paradižnik



goba



kumarica



2. Čim hitreje poišči enake besede in jih obkroži s tisto barvo, s katero si jih obkrožil v prvi nalogi. V kvadratke v prvi nalogi napiši, kolikokrat se je beseda ponovila.

limona

pomaranča

jajčevce

paradižnik

pomaranča

limona

paradižnik

limona

pomaranča

kumarica

pomaranča

pomaranča

paradižnik

jajčevce

limona

kumarica

goba

kumarica

paradižnik

limona

limona

pomaranča

goba

pomaranča

V prvi vaji morajo učenci obkrožiti besede z ustrezno barvo, in sicer besedo limona z rumeno, pomaranča z oranžno, jajčevac z vijolično, paradižnik z rdečo, goba z rjavo in kumarica z zeleno barvo. Učitelj naj učence opozori, naj obkrožijo samo besedo, saj so kvadrati pod vsako besedo namenjeni drugi vaji.

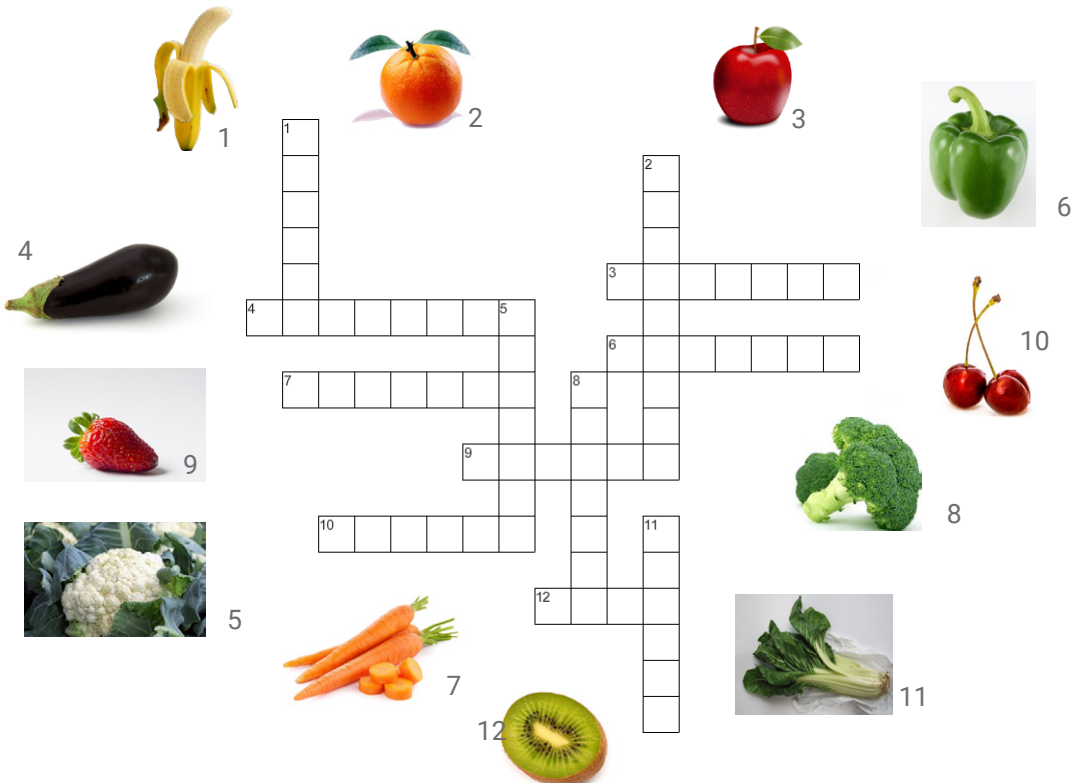
V drugi vaji morajo učenci čim hitreje obkrožiti besede z isto barvo, kot so jih obkrožili v prvi vaji. Besede morajo nato prešteti in v kvadratke pod vsako besedo zapisati ustrezno število.

Učni list: SADNO-ZELENJAVNA KRIŽANKA

Učenci rešijo križanko o sadju in zelenjavi na učnem listu (PRILOGA 10).

PRILOGA 10

Sadno-zelenjavna križanka



ZAKLJUČNI DEL URE

UČITELJICA VITAMINA PREDSTAVLJA IZZIV: TEDEN ZDRAVE HRANE

Učitelj učencem s pomočjo elektronske projekcije (**PRILOGA 11**) oziroma plakata (**PRILOGA 12**) predstavi izziv: *Teden zdrave hrane*.

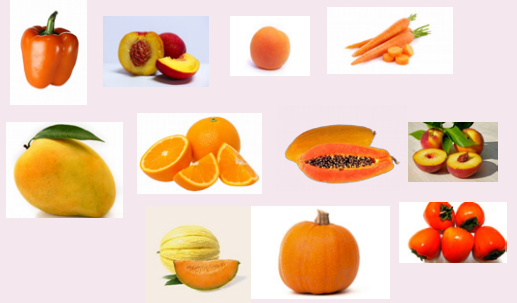
PRILOGA 11



IZPELJAVA UČNE URE



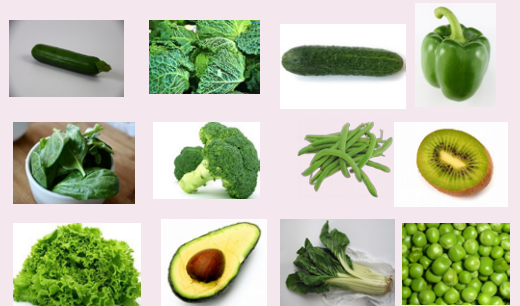
PONEDELJEK POJEJ NEKAJ ORANŽNEGA



TOREK POJEJ NEKAJ RDEČEGA



SREDA POJEJ NEKAJ ZELENEGA



ČETRTEK POJEJ NEKAJ BELEGA



PETEK POJEJ NEKAJ VIJOLIČNEGA ALI MODREGA



SOBOTA

POMAGAJ PRI PRIPRAVI ZDRAVEGA OBROKA



NEDELJA

USTVARI NEKAJ ZABAVNEGA IN ZDRAVEGA



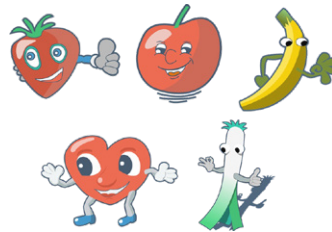
SPREJMI IZZIV: TEDEN ZDRAVE HRANE



PRILOGA 12



TEDEN ZDRAVE HRANE



PONEDELJEK
POJEJ NEKAJ ORANŽNEGA.

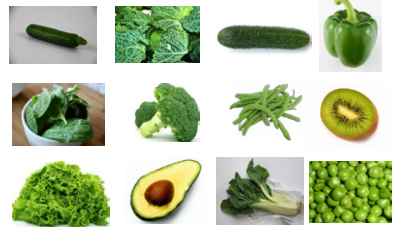


IZPELJAVA UČNE URE

TOREK POJEJ NEKAJ RDEČEGA.



SREDA POJEJ NEKAJ ZELENEGA.



ČETRTEK POJEJ NEKAJ BELEGA.



PETEK POJEJ NEKAJ VIJOLIČASTEGA ALI MODREGA.



SOBOTA POMAGAJ PRI PRIPRAVI ZDRAVEGA OBROKA.



NEDELJA USTVARI NEKAJ ZABAVNEGA IN ZDRAVEGA.



SPREJMI IZZIV: TEDEN ZDRAVE HRANE



To dejavnost bodo morali učenci opravljati doma ves teden.

Elektronski predstavitvi oz. plakatu je priloženo besedilo (**PRILOGA 13**), ki ga učitelj bere med predstavitvijo. Učenci opravljeno delo beležijo v tabelo (**PRILOGA 14**) tako, da narišejo ali napišejo, kako so opravili nalogo.

PRILOGA 13



Pozdravljeni, učenci!

Sem učiteljica Vitamina in predstavljam vam izziv: TEDEN ZDRAVE HRANE.

Si upate? Ste pripravljeni ...?

Ne, ne bo vam treba delati shujševalne diete ali jesti neokusne cvetače!!!

Obljubim! ☺

Boste pa vseeno imeli nekaj dela. Takega ... lepega.

Za vaše dobro počutje in zdravje je pomembno tudi to, kar boste dali v usta.

Odločila sem se, da moram poskrbeti tudi za vas, za vaše zdrave zobke, zdravo telo in lepe oči. Boste videli, da boste tako tudi srečni! ☺ Včasih se preveč bašete s krompirčkom, bombončki, ocvrto hrano, gaziranimi pijačami. Vse te stvari so res zelo dobro, za vaše telo pa so škodljive.

Zdaj pa ... tri, štiri, ZDAJ! Teden ZDRAVE HRANE NAJ ZAČNE!

Teden zdrave hrane bo potekal od ponedeljka, _____, do nedelje, _____.

In ne, to ni dieta, ki sem jo našla na spletu, saj ni nič določenega, strogega, togega. To je izziv, ki sem si ga jaz izmislila. Kaj pa je bolj zdravo od tega, da jemo zdravo?!?

Kakšne bo torej teden zdrave hrane? Kakšne bodo vaše naloge?

Najprej si zapomnite, da morate v tednu zdrave hrane paziti na to, kar boste dali v usta. V tem tednu so ocvrti krompirček in gazirane pijače strogo prepovedani! Prav tako so prepovedani bomboni, lizike in vsa živila, ki imajo preveč dodanih sladkorjev in barvil.

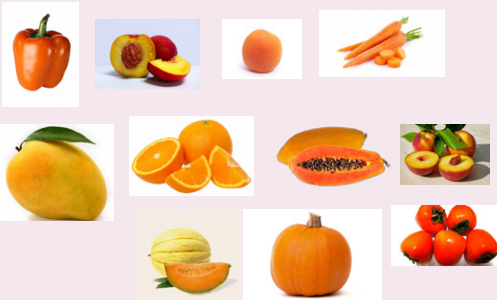


V tednu zdrave hrane se skušajte izogibati vsem živilom, ki niso zdrava. Raje si privoščite ribe, zrezek, testenine (ali pašto, kakor ji pravite vi – še bolje, če je ta polnozrnata), jajca, sadje in zelenjavo.

In zdaj vas že zanima, kaj vas ta teden čaka dan za dnem ... Ste radovedni, kajne? ☺

Ponedeljek, _____

PONEDELJEK POJEJ NEKAJ ORANŽNEGA



Pojej nekaj oranžnega.

Oranžna barva je lepa, vroča barva, barva sonca. Tudi hrana oranžne barve je polna karotena in vitaminov, kot sta na primer A in C. Poješ lahko sočen kaki, nektarino, breskev, papajo, marelico, melono, pomarančo, mango, korenček – tudi paprika je oranžne barve, kajne?

Torek, _____

Katera je barva ljubezni? Rdeča, seveda! Zato ta dan **pojej nekaj rdečega**. Lahko so to jagode, jabolko, maline, češnje, lahko so rdeča paprika, redkvice, ribez, granatno jabolko. Prepričana sem, da boste med vsem, kar je rdeče barve, našli nekaj dobrega, morda se boste še zaljubili ...?

TOREK POJEJ NEKAJ RDEČEGA



Sreda, _____

SREDA POJEJ NEKAJ ZELENEGA



In na vrsti je končno zelena barva. Zato **pojej nekaj zelenega**. Včasih si mislite, da je vse tisto, kar je zeleno, fuj, blah, bleeeee ... Prav gotovo so koga od vas silili, da bi pojedel špinačo, solato, grah, brokoli ali nekaj zelenega, kar se vam je zdelo grozno ... Priznam, tudi meni marsikaj ni bilo všeč, a ko sem še pokusila, sem ugotovila, da je lahko čisto vsak okus nekaj njammmmm njaaaaammmmm. ☺

Med vsem zelenim, kot so bučke, ohrovt, kumarice, zelena paprika, špinača, brokoli, stročji fižol, kivi, solata, avokado, blitva in grah, skušajte pokusiti nekaj, kar vam do zdaj

ni bilo všeč ... Upam, da boste odkrili nekaj novega.

Četrtek, _____

In na vrsti je bela barva, zato je današnji izziv **pojej nekaj belega**. Verjemite, tudi ta barva ni dolgočasna in nezanimiva. Med belo hrano je tudi kaj dobrega in zdravega. Pojeste lahko belo hruško, cvetačo, banano, koromač, gobe, beluše. Hrano lahko začinite z ingverjem, česnom ali belo čebulo ... Tudi krompir je lahko bele barve, a pomembno je le, da ga ne pojeste ocvrtega! ☺

ČETRTEK POJEJ NEKAJ BELEGA



Petek, _____



Pojej nekaj modrega ali vijoličastega. Ne boste verjeli, tudi modro in vijoličasto barvo najdemo na polici zdrave prehrane!. Ali ste kdaj pomislili na to? Ni zdravo samo zeleno, ne, sploh ne! Obstajajo tudi takšne zdrave barve, ki so veliko lepše. Z njimi lahko celo kaj narišete, le pazite, da ne boste umazali čistega prta. Morda bo v tem letnem času težje najti kakšno robidnico, brusnico ali grozdje. Lahko pa pokusite jajčevac, vijolično zelje ... Me prav zanima, ali vam bo v petek uspelo dopolniti izziv. 😊

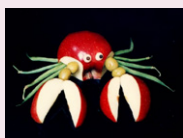
Sobota, _____

Naj bo v tednu zdrave hrane sobota dan družine. Zato **pomagajte doma pri pripravi zdravega obroka**. Lahko je to zdrav zajtrk, malica, prigrizek, kosilo ali večerja. Močno me zanima, kaj bo dobrega nastalo v vaši kuhinji. Gotovo bo po vsej hiši slastno zadišalo. Na zdrav obrok lahko povabite še babico, dedka, strica, teto, soseda, prijatelja, znanca ... Če boste še s kom delili pripravljene jedi, vam bo še kdo drug hvaležen, da ste ga pogostili z zdravim obrokom. Lahko je to tudi zdrava sladica. 😊 Da vam ne povem, koliko zdravih sladici sem že poskusila pripraviti! In včasih so takooo dobreee ... Ali mi boste zaupali recept?



Nedelja, _____

NEDELJA USTVARI NEKAJ ZABAVNEGA IN ZDRAVEGA



Ali je lahko zdravo tudi zabavno? Seveda je! Zato ... **ustvarite nekaj zabavnega!** Bodite umetniki, sprejmite moj izziv in predstavite na krožniku nekaj presenetljivega, da bo jedec s še večjim užitek pojedel. To ne pomeni, da se boste s hrano igrali. Hrana je še vedno hrana in do nje morate imeti primeren odnos. Ne smete se z njo igrati do take mere, da bi jo uničili. Ravnajte z njo tako, da bo ohranila vse svoje lastnosti. Me prav zanima, kaj boste ustvarili, za koga bo. ☺ Prepričana sem, da boste res iznajdljivi ☺

SPREJMI IZZIV: TEDEN ZDRAVE HRANE

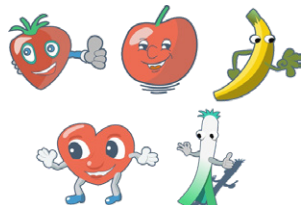


Če boste opravili vse naloge, prisežem, da se boste počutili zdravo in veselo. Le malo, čisto malo je treba, da jemo zdravo.

Poskusite!

Čim več ljudi se bo lotilo izziva, tem več ljudi se bo v tednu zdrave hrane hranilo zdravo. Ste torej za? Si upate? Sprejmete izziv? Seveda!!!

PRILOGA 14



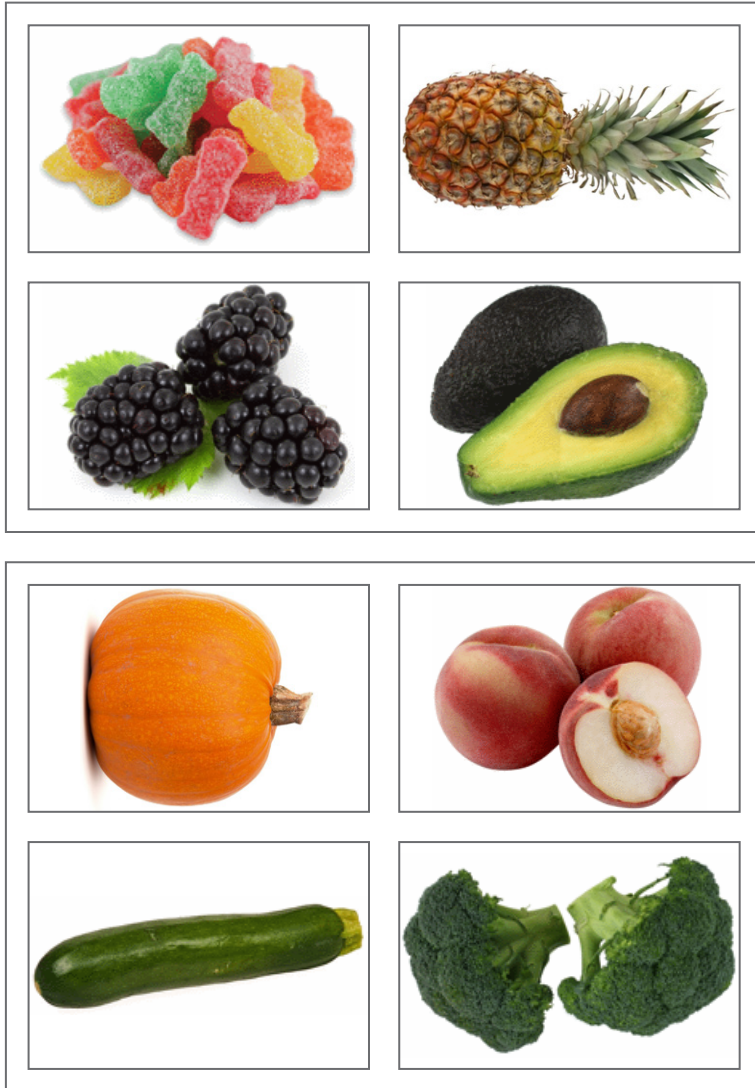
UČITELJICA VITAMINA POSTAVLJA NOV IZZIV: TEDEN ZDRAVE HRANE



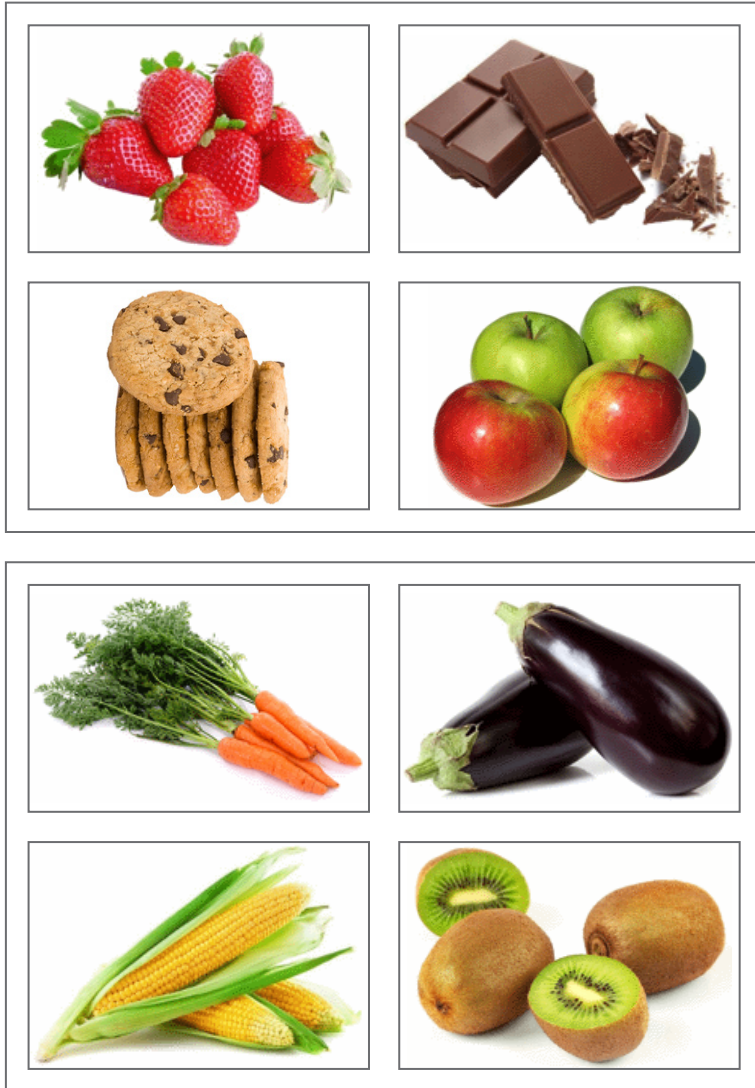
DATUM	NALOGA	KAKO SEM JO OPRAVIL/-A? (NARIŠI ALI NAPIŠI)
PONEDELJEK, _____	POJEJ NEKAJ ORANŽNEGA.	
TOREK, _____	POJEJ NEKAJ RDEČEGA.	
SREDA, _____	POJEJ NEKAJ ZELENEGA.	
ČETRTEK, _____	POJEJ NEKAJ BELEGA.	
PETEK, _____	POJEJ NEKAJ VIJOLIČASTEGA ALI MODREGA.	
SOBOTA, _____	POMAGAJ PRI PRIPRAVI ZDRAVEGA OBROKA.	
NEDELJA, _____	USTVARI NEKAJ ZABAVNEGA IN ZDRAVEGA.	

Opomba: Teden zdrave hrane naj se začne s ponedeljkom.

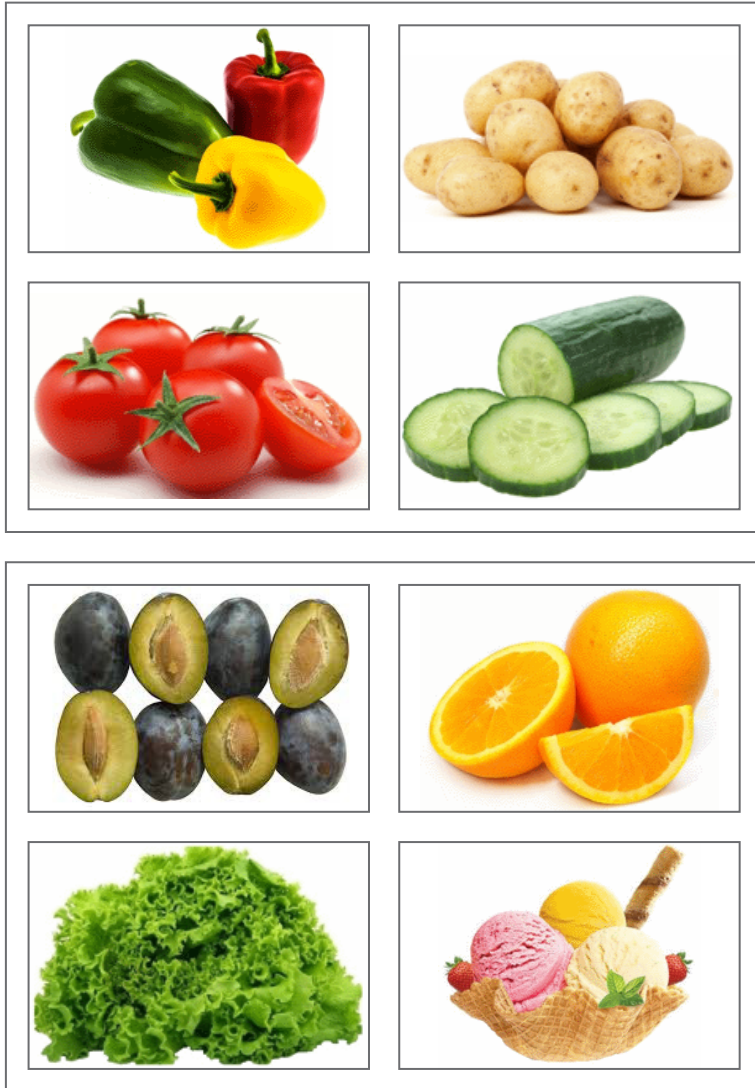
PRILOGA 1A

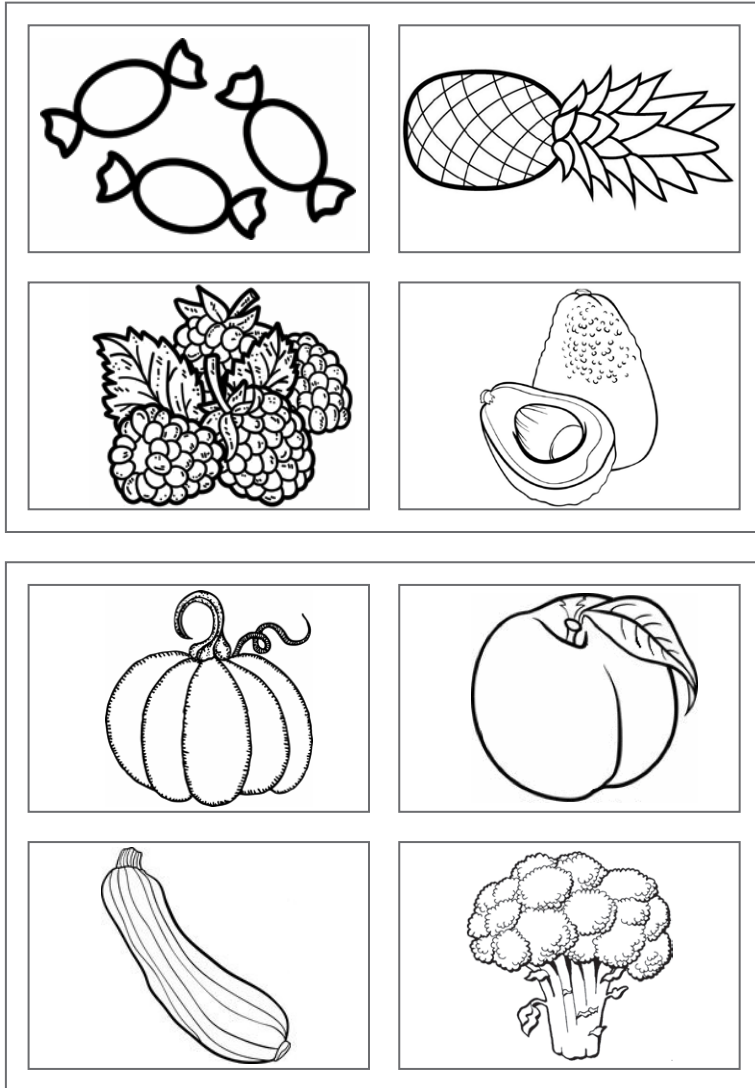


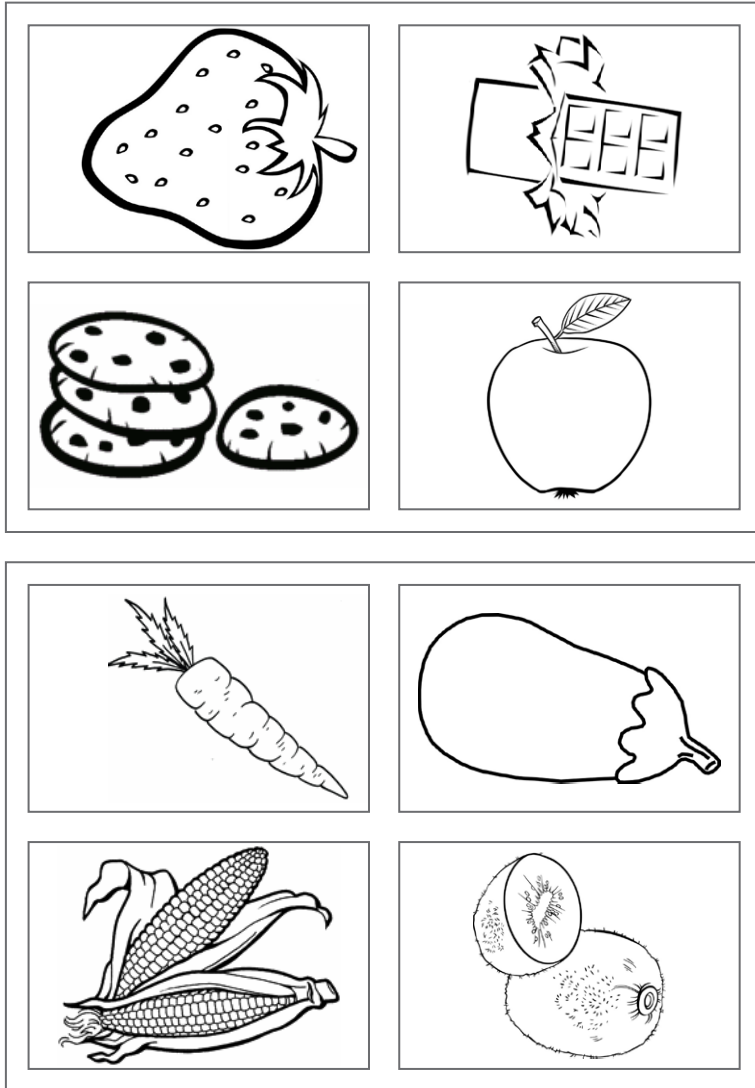
PRILOGA 1A

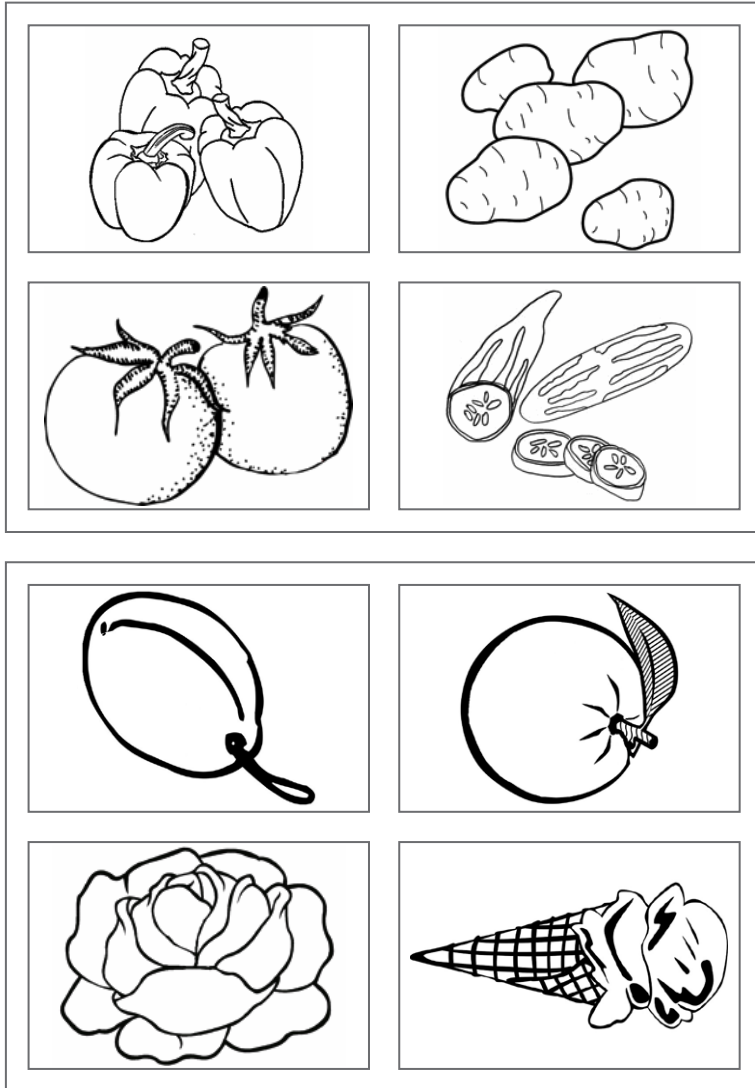


PRILOGA 1A









Gibalne naloge

Učitelj ima seznam gibalnih nalog in jih prebere, učenci z ustrežno kartico vstanejo in opravijo dano nalogo. Za popestritev ima lahko učitelj vrečko z gibalnimi nalogami in žreba listke.

Primeri navodil za gibalne naloge:

- Kdor ima zdrava živila, naredi dva sonožna poskoka.
- Kdor ima nezdrava živila, se dvakrat zavrti okrog svoje osi.
- Kdor ima sadje, se s komolcema dotakne kolen.
- Kdor ima zelenjavo, se prime z eno roko za nos, z drugo za uho.
- Kdor ima nekaj zelenega, trikrat kroži z rokama naprej.
- Kdor ima nekaj sladkega, teče en krog okoli vseh sošolcev.
- Kdor ima nekaj, kar se začne na B, petkrat vstane in se spet usede.

Učitelj si lahko po želji izmišlja še drugačne gibalne naloge.

Pomen barv v prehrani:

RDEČA – V sadju in zelenjavi rdeče barve je veliko vitamina A in C. Pomagata našemu telesu, da postane bolj močno in manj utrujeno.

Zelenjava: rdeča pesa, radič, redkev, rdeča paprika, rdeča čebula, rdeč krompir, rabarbara, paradižnik ...

Sadje: rdeče pomaranče, češnje, granatno jabolko, maline, jabolko, rdeče grozdje, jagode, lubenica ...

RUMENA IN ORANŽNA – Sadje in zelenjava rumene ali oranžne barve vsebujeta vitamine A, B6 in C ter veliko magnezija. Te snovi pomagajo našim mišicam in srcu ter nam dajejo energijo.

Zelenjava: buča, korenje, sladka koruza, krompir, rumena pesa, rumena paprika ...

Sadje: marelice, melone, grenivke, limone, mango, nektarine, pomaranče, papaja, breskve, kaki, ananas, mandarine, rumena jabolka, hruške ...

ZELENA – Zelena zelenjava vsebuje železo ter veliko vitaminov (A, C, B2) in mineralov. Te snovi nam pomagajo pri prebavi in so zdrave za naš vid.

Zelenjava: brokoli, artičoke, rukola, beluši, ohrovt, zelena, kumare, solata, stročji fižol, zelje, zelena paprika, por, grah, špinača, kreša, bučke ...

Sadje: avokado, jabolka, zeleno grozdje, zelene hruške, kivi ...

MODRA IN VIJOLIČASTA – Vijoličasta barva vsebuje snovi, ki varujejo krvne žile in ohranjajo zdravo kožo.

Zelenjava: črno korenje, jajčevci, vijoličasti krompir, vijoličasti beluši, rdeče zelje ...

Sadje: črni ribez, robidnice, borovnice, slive, bezgove jagode, grozdje, granatna jabolka, rozine ...

BELA – Bela zelenjava vsebuje veliko vitaminov in mineralov. Je močan naravni antibiotik.

Zelenjava: cvetača, česen, ingver, krompir, repa, bela koruza, kolerabice, gobe, čebula ...

Sadje: banane, hruške, dateljni, bele nektarine, bele breskve ...

Zakaj so pomembne barve v prehrani

ZAKAJ SO POMEMBNE BARVE V PREHRANI?



ALI STE VEDELI, DA LAHKO V SADJU IN ZELENJAVI RAZLIČNIH BARV DOBIMO VELIKO ZDRAVIH IN HRANILNIH SNOVI, KI JIH NAŠE TELO POTREBUJE?



RDEČA

V SADJU IN ZELENJAVI RDEČE BARVE JE VELIKO VITAMINOV A IN C. POMAGATA NAŠEMU TELESU, DA POSTANE BOLJ MOČNO IN DA JE MANJ UTRUJENO.



RDEČA HRANA:

ZELENJAVA:

RDEČA PESA, RADIČ, REDKEV, RDEČA PAPRIKA, RDEČA ČEBULA, RDEČ KROMPIR, RABARBARA, PARADIŽNIK ...

SADJE:

RDEČE POMARANČE, ČEŠNJE, GRANATNO JABOLKO, MALINE, JABOLKO, RDEČE GROZDJE, JAGODE, LUBENICA ...

RUMENA IN ORANŽNA

SADJE IN ZELENJAVA RUMENE ALI ORANŽNE BARVE VSEBUJETA VITAMINE A, B6 IN C TER VELIKO MAGNEZIJA. TE SNOVI POMAGAJO NAŠIM MIŠICAM IN SRCU TER NAM DAJEJO ENERGIJO.



RUMENA IN ORANŽNA HRANA:

ZELENJAVA:

BUČA, KORENJE, SLADKA KORUZA, KROMPIR, RUMENA PESA, RUMENA PAPRIKA ...

SADJE:

MARELICE, MELONA, GRENVKA, LIMONA, MANGO, NEKTARINE, POMARANČE, PAPAJA, BRESKVE, KAKI, ANANAS, MANDARINE, RUMENA JABOLKA, HRUŠKE ...



ZELENA

- ZELENA ZELENJAVA VSEBUJE ŽELEZO TER VELIKO VITAMINOV (A, C, B2) IN MINERALOV.
- TE SNOVI NAM POMAGAJO PRI PREBAVI IN SO ZDRAVE ZA NAŠ VID.



ZELENA HRANA:

ZELENJAVA:

BROKOLI, ARTIČOKE, RUKOLA, BELUŠI, OHROVT, ZELENA, KUMARE, SOLATA, STROČJI FIŽOL, ZELJE, ZELENA PAPRIKA, POR, GRAH, ŠPINAČA, KREŠA, BUČKE ...

SADJE:

AVOKADO, JABOLKA, ZELENO GROZDJE, ZELENE HRUŠKE, KIVI ...



MODRA IN VIJOLIČNA

- VIJOLIČNA BARVA VSEBUJE SNOVI, KI VARUJEJO KRVNE ŽILE IN OHRANJAJO ZDRAVO KOŽO.



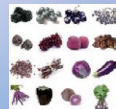
MODRA IN VIJOLIČNA HRANA:

ZELENJAVA:

ČRNO KORENJE, JAJČEVCI, VIJOLIČNI KROMPIR, VIJOLIČNI BELUŠI, RDEČE ZELJE ...

SADJE:

ČRNI RIBEZ, ROBIDNICE, BOROVNICE, SLIVE, BEZGOVE JAGODE, GROZDJE, GRANATNA JABOLKA, ROZINE ...



BELA

- BELA ZELENJAVA VSEBUJE VELIKO VITAMINOV IN MINERALOV. JE MOČAN NARAVNI ANTIBIOTIK.



BELA HRANA:

ZELENJAVA:

CVETAČA, ČESEN, INGVER, KROMPIR, REPA, BELA KORUZA, KOLERABICE, GOBE, ČEBULA ...

SADJE:

BANANE, HRUŠKE, DATLJI, BELE NEKTARINE, BELE BRESKVE ...



Črke za razvrščanje

A

J

B

K

P

S

Igra spomin



A	A	J	J	P
B	B	K	K	P
B	B	K	K	S
B	J	K	P	S

Iščemo začetni glas

1. POVEŽI SLIČICE Z USTREZNYM ZAČETNYM GLASOM. POBARVAJ.

OBKROŽI VSILJIVCA.

2. PREŠTEJ, KOLIKO JE SADJA IN ZELENJAVE. POVEŽI S PRAVO KOCKO.

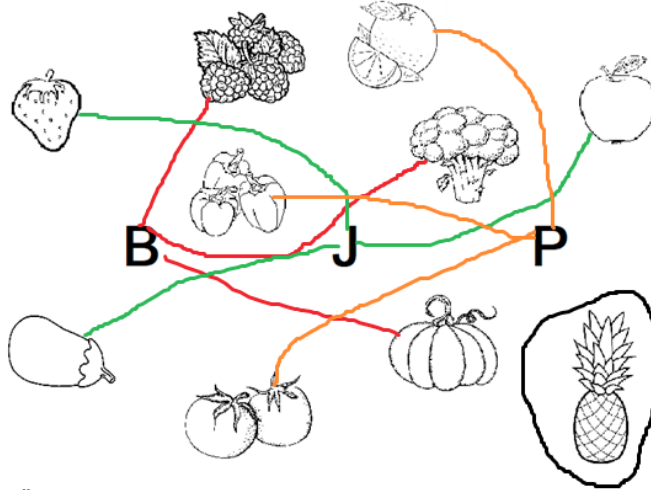
PREŠTEJ

POVEŽI

PRILOGA 7

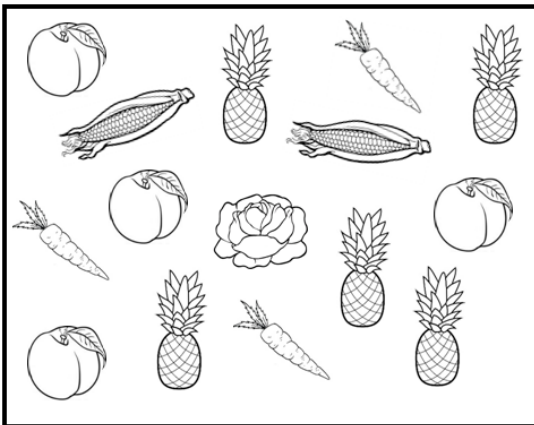
Rešitev:

1. POVEŽI SLIČICE Z USTREZNIH ZAČETNIM GLASOM. POBARVAJ.

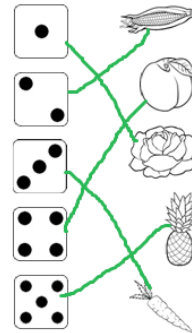


OBKROŽI VSILJIVCA.

2. PREŠTEJ KOLIKO JE SADJA IN ZELENJAVE. POVEŽI S PRAVO KOCKO.

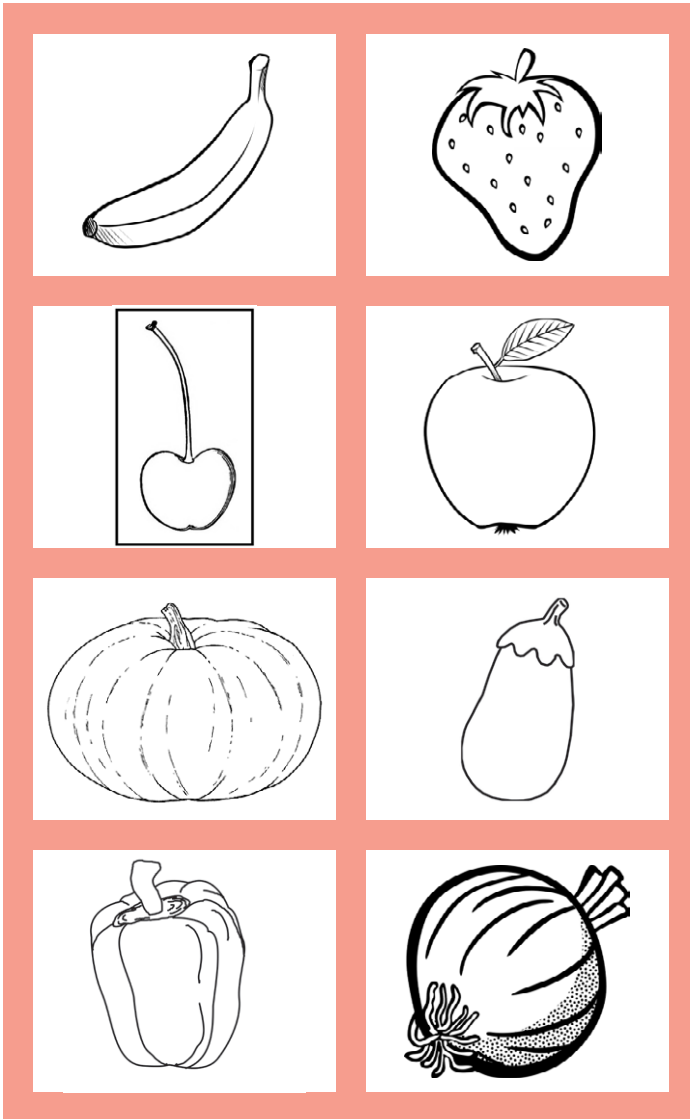


PREŠTEJ



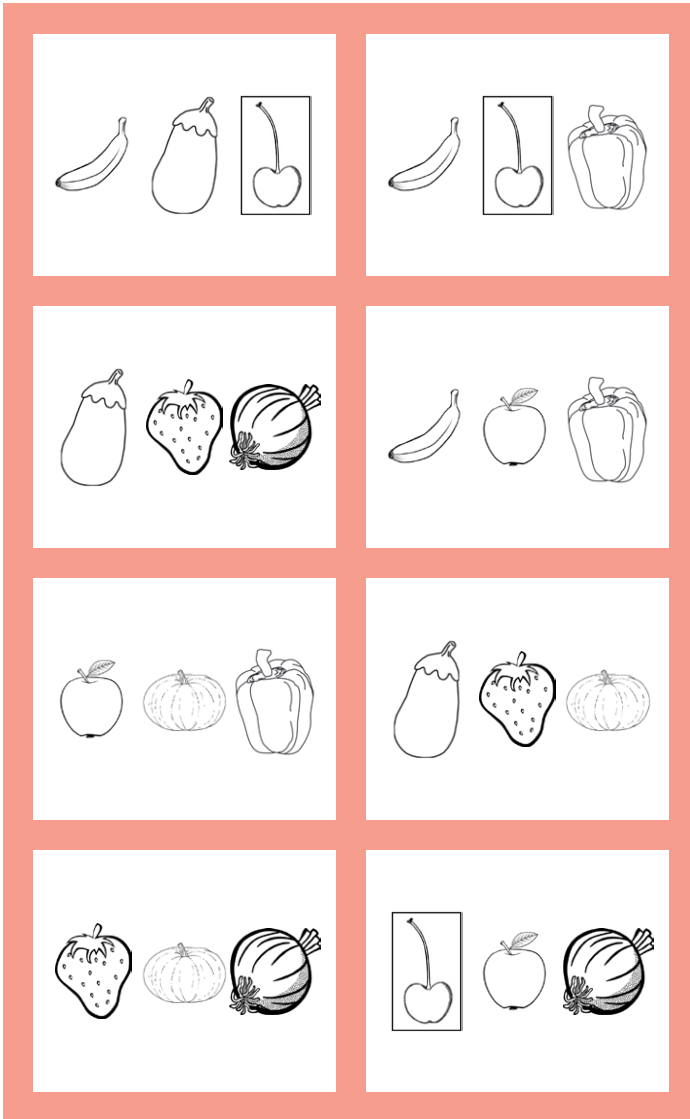
POVEŽI

Igra spomin



PRILOGA 8





TO JE
BANANA.

TO JE
JAGODA.

TO JE
ČEŠNJA.

TO JE
JABOLKO.

TO JE
BUČA.

TO JE
JAJČEVEC.

TO JE
PAPRIKA.

TO JE
ČEBULA.

TO STA
BANANA
IN JAGODA.

TO STA
JABOLKO
IN ČEBULA.

TO STA
JAGODA IN
JAJČEVEC.

TO STA
JABOLKO
IN PAPRIKA.

TO STA
PAPRIKA
IN BUČA.

TO STA
ČEBULA
IN BANANA.

TO STA
JAJČEVEC
IN ČEŠNJA.

TO STA
ČEŠNJA
IN BUČA.

TO SO
BANANA,
JAJČEVEC
IN ČEŠNJA.

TO SO
BANANA,
ČEŠNJA
IN PAPRIKA.

TO SO
JAJČEVEC,
JAGODA
IN ČEBULA.

TO SO
BANANA,
JABOLKO
IN PAPRIKA.

TO SO
JABOLKO,
BUČA
IN PAPRIKA.

TO SO
JAJČEVEC,
JAGODA
IN BUČA.

TO SO
JAGODA,
BUČA
IN ČEBULA.

TO SO
ČEŠNJA,
JABOLKO
IN ČEBULA.

Sadno-zelenjavne besede

1. Preberi besede. Vsako obkroži s tako barvo, kakršne je poimenovano sadje oz. zelenjava.



2. Čim hitreje poišči enake besede in jih obkroži s tisto barvo, s katero si jih obkrožil v prvi nalogi. V kvadratke v prvi nalogi napiši, kolikokrat se je beseda ponovila.

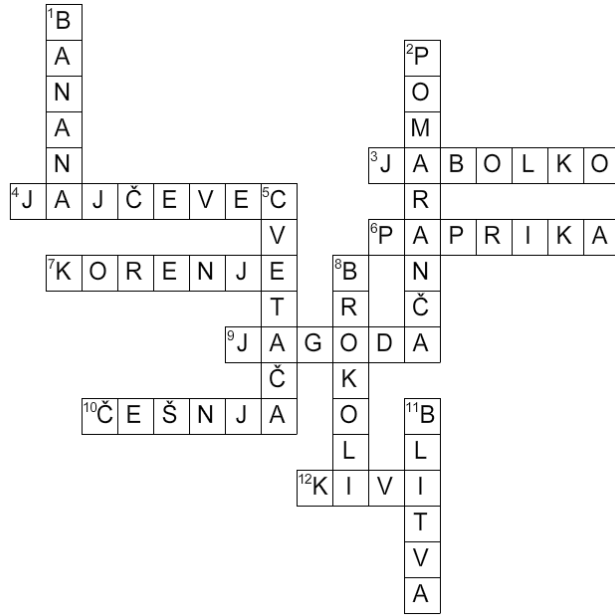
limona	pomaranča	jajčevец	paradižnik
pomaranča	limona	paradižnik	limona
pomaranča	kumarica	pomaranča	pomaranča
paradižnik	jajčevец	limona	kumarica
goba	kumarica	paradižnik	limona
limona	pomaranča	goba	pomaranča

Sadno-zelenjavne križanka

The crossword puzzle grid consists of 12 numbered clues, each with a corresponding image of a fruit or vegetable:

- 1**: Banana (vertical, 5 letters)
- 2**: Orange (vertical, 5 letters)
- 3**: Red apple (horizontal, 6 letters)
- 4**: Eggplant (horizontal, 8 letters)
- 5**: Cauliflower (horizontal, 8 letters)
- 6**: Green bell pepper (horizontal, 6 letters)
- 7**: Strawberry (horizontal, 8 letters)
- 8**: Broccoli (horizontal, 6 letters)
- 9**: Strawberry (vertical, 5 letters)
- 10**: Cherry (horizontal, 6 letters)
- 11**: Bok choy (vertical, 6 letters)
- 12**: Carrot (horizontal, 6 letters)

Rešitev:

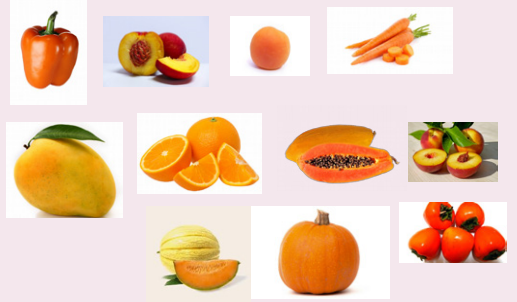


Teden zdrave hrane





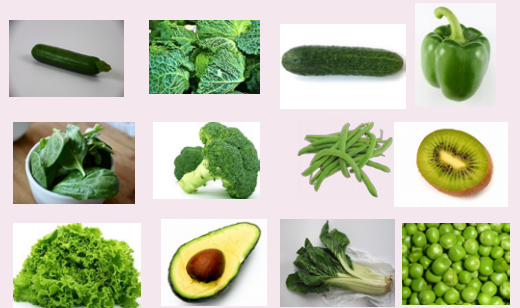
PONEDELJEK POJEJ NEKAJ ORANŽNEGA



TOREK POJEJ NEKAJ RDEČEGA



SREDA POJEJ NEKAJ ZELENEGA



ČETRTEK POJEJ NEKAJ BELEGA



PETEK POJEJ NEKAJ VIJOLIČNEGA ALI MODREGA



SOBOTA

POMAGAJ PRI PRIPRAVI ZDRAVEGA OBROKA



NEDELJA

USTVARI NEKAJ ZABAVNEGA IN ZDRAVEGA



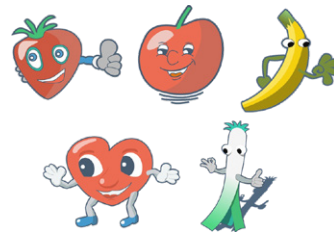
SPREJMI IZZIV: TEDEN ZDRAVE HRANE



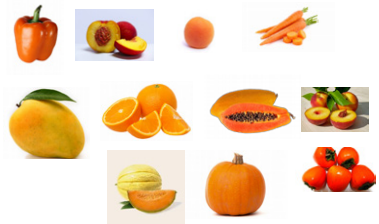
Teden zdrave hrane - PLAKAT



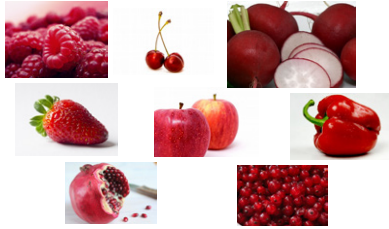
TEDEN ZDRAVE HRANE



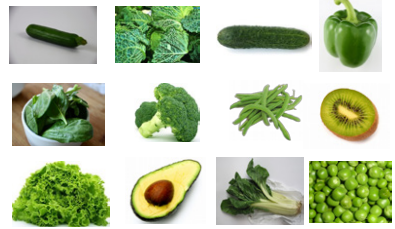
PONEDELJEK
POJEJ NEKAJ ORANŽNEGA.



TOREK POJEJ NEKAJ RDEČEGA.



SREDA POJEJ NEKAJ ZELENEGA.



ČETRTEK POJEJ NEKAJ BELEGA.



PETEK POJEJ NEKAJ VIJOLIČASTEGA ALI MODREGA.



SOBOTA POMAGAJ PRI PRIPRAVI ZDRAVEGA OBROKA.



NEDELJA USTVARI NEKAJ ZABAVNEGA IN ZDRAVEGA.



**SPREJMI IZZIV:
TEDEN ZDRAVE HRANE**



Teden zdrave hrane



Pozdravljeni, učenci!
Sem učiteljica Vitamina in predstavljam vam izziv: TEDEN ZDRAVE HRANE.
Si upate? Ste pripravljeni ...?

Ne, ne bo vam treba delati shujševalne diete ali jesti neokusne cvetače!!!
Obljubim! 😊

Boste pa vseeno imeli nekaj dela. Takega ... lepega.

Za vaše dobro počutje in zdravje je pomembno tudi to, kar boste dali v usta.

Odločila sem se, da moram poskrbeti tudi za vas, za vaše zdrave zobke, zdravo telo in lepe oči. Boste videli, da boste tako tudi srečni! 😊 Včasih se preveč bašete s krompirčkom, bombončki, ocvrto hrano, gaziranimi pijačami. Vse te stvari so res zelo dobro, za vaše telo pa so škodljive.

Zdaj pa ... tri, štiri, ZDAJ! Teden ZDRAVE HRANE NAJ ZAČNE!

Teden zdrave hrane bo potekal od ponedeljka, _____, do nedelje, _____.
In ne, to ni dieta, ki sem jo našla na spletu, saj ni nič določenega, strogega, togega. To je izziv, ki sem si ga jaz izmislila. Kaj pa je bolj zdravo od tega, da jemo zdravo?!?

Kakšne bo torej teden zdrave hrane? Kakšne bodo vaše naloge?

Najprej si zapomnite, da morate v tednu zdrave hrane paziti na to, kar boste dali v usta. V tem tednu so ocvrti krompirček in gazirane pijače strogo prepovedani! Prav tako so prepovedani bomboni, lizike in vsa živila, ki imajo preveč dodanih sladkorjev in barvil.



V tednu zdrave hrane se skušajte izogibati vsem živilom, ki niso zdrava. Raje si privoščite ribe, zrezek, testenine (ali pašto, kakor ji pravite vi – še bolje, če je ta polnozrnata), jajca, sadje in zelenjavo.

In zdaj vas že zanima, kaj vas ta teden čaka dan za dnem ... Ste radovedni, kajne? ☺

Ponedeljek, _____



Pojej nekaj oranžnega.

Oranžna barva je lepa, vroča barva, barva sonca. Tudi hrana oranžne barve je polna karotena in vitaminov, kot sta na primer A in C. Poješ lahko sočen kaki, nektarino, breskev, papajo, marelico, melono, pomarančo, mango, korenček – tudi paprika je oranžne barve, kajne?

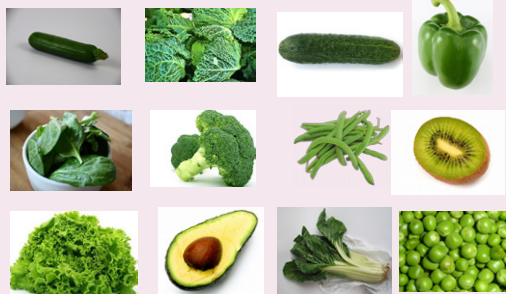
Torek, _____

Katera je barva ljubezni? Rdeča, seveda! Zato ta dan **pojej nekaj rdečega**. Lahko so to jagode, jabolko, maline, češnje, lahko so rdeča paprika, redkvice, ribez, granatno jabolko. Prepričana sem, da boste med vsem, kar je rdeče barve, našli nekaj dobrega, morda se boste še zaljubili ...?



Sreda, _____

SREDA POJEJ NEKAJ ZELENEGA



In na vrsti je končno zelena barva. Zato **pojej nekaj zelenega**. Včasih si mislite, da je vse tisto, kar je zeleno, fuj, blah, bleeeee ... Prav gotovo so koga od vas silili, da bi pojedel špinačo, solato, grah, brokoli ali nekaj zelenega, kar se vam je zdelo grozno ... Priznam, tudi meni marsikaj ni bilo všeč, a ko sem še pokusila, sem ugotovila, da je lahko čisto vsak okus nekaj njammmmm njaaaaammmmm. ☺

Med vsem zelenim, kot so bučke, ohrovt, kumarice, zelena paprika, špinača, brokoli, stročji fižol, kivi, solata, avokado, blitva in grah, skušajte pokusiti nekaj, kar vam do zdaj

ni bilo všeč ... Upam, da boste odkrili nekaj novega.

Četrtek, _____

In na vrsti je bela barva, zato je današnji izziv **pojej nekaj belega**. Verjemite, tudi ta barva ni dolgočasna in nezanimiva. Med belo hrano je tudi kaj dobrega in zdravega. Pojeste lahko belo hruško, cvetačo, banano, koromač, gobe, beluše. Hrano lahko začinite z ingverjem, česnom ali belo čebulo ... Tudi krompir je lahko bele barve, a pomembno je le, da ga ne pojeste ocvrtega! ☺

ČETRTEK POJEJ NEKAJ BELEGA



Petek, _____



Pojej nekaj modrega ali vijoličastega. Ne boste verjeli, tudi modro in vijoličasto barvo najdemo na polici zdrave prehrane!. Ali ste kdaj pomislili na to? Ni zdravo samo zeleno, ne, sploh ne! Obstajajo tudi takšne zdrave barve, ki so veliko lepše. Z njimi lahko celo kaj narišete, le pazite, da ne boste umazali čistega prta. Morda bo v tem letnem času težje najti kakšno robidnico, brusnico ali grozdje. Lahko pa pokusite jajčevac, vijolično zelje ... Me prav zanima, ali vam bo v petek uspelo dopolniti izziv. 😊

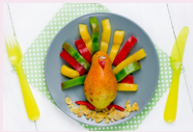
Sobota, _____

Naj bo v tednu zdrave hrane sobota dan družine. Zato **pomagajte doma pri pripravi zdravega obroka**. Lahko je to zdrav zajtrk, malica, prigrizek, kosilo ali večerja. Močno me zanima, kaj bo dobrega nastalo v vaši kuhinji. Gotovo bo po vsej hiši slastno zadišalo. Na zdrav obrok lahko povabite še babico, dedka, strica, teto, soseda, prijatelja, znanca ... Če boste še s kom delili pripravljene jedi, vam bo še kdo drug hvaležen, da ste ga pogostili z zdravim obrokom. Lahko je to tudi zdrava sladica. 😊 Da vam ne povem, koliko zdravih sladici sem že poskusila pripraviti! In včasih so takooo dobreee ... Ali mi boste zaupali recept?



Nedelja, _____

NEDELJA USTVARI NEKAJ ZABAVNEGA IN ZDRAVEGA



Ali je lahko zdravo tudi zabavno? Seveda je! Zato ... **ustvarite nekaj zabavnega!** Bodite umetniki, sprejmite moj izziv in predstavite na krožniku nekaj presenetljivega, da bo jedec s še večjim užitkom pojedel. To ne pomeni, da se boste s hrano igrali. Hrana je še vedno hrana in do nje morate imeti primeren odnos. Ne smete se z njo igrati do take mere, da bi jo uničili. Ravnajte z njo tako, da bo ohranila vse svoje lastnosti. Me prav zanima, kaj boste ustvarili, za koga bo. ☺ Prepričana sem, da boste res iznajdljivi ☺

SPREJMI IZZIV: TEDEN ZDRAVE HRANE

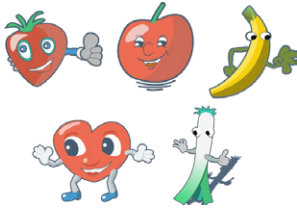


Če boste opravili vse naloge, prisežem, da se boste počutili zdravo in veselo. Le malo, čisto malo je treba, da jemo zdravo.

Poskusite!

Čim več ljudi se bo lotilo izziva, tem več ljudi se bo v tednu zdrave hrane hranilo zdravo. Ste torej za? Si upate? Sprejmete izziv? Seveda!!!

Teden zdrave hrane - tabela



UČITELJICA VITAMINA
POSTAVLJA NOV IZZIV:
TEDEN ZDRAVE HRANE



DATUM	NALOGA	KAKO SEM JO OPRAVIL/-A? (NARIŠI A NAPIŠI)
PONEDELJEK, _____	POJEJ NEKAJ ORANŽNEGA.	
TOREK, _____	POJEJ NEKAJ RDEČEGA.	
SREDA, _____	POJEJ NEKAJ ZELENEGA.	
ČETRTEK, _____	POJEJ NEKAJ BELEGA.	
PETEK, _____	POJEJ NEKAJ VIJOLIČASTEGA ALI MODREGA.	
SOBOTA, _____	POMAGAJ PRI PRIPRAVI ZDRAVEGA OBROKA.	
NEDELJA, _____	USTVARI NEKAJ ZABAVNEGA IN ZDRAVEGA.	

Projektjni partnerji/ Partner del progetto



INŠTITUT ZA NARODNOSTNA VPRAŠANJA
INSTITUTE FOR ETHNIC STUDIES

Societât
Filologjiche
Furlane



Societâ
Filologica
Friulana



Università
Ca' Foscari
Venezia



Pridruženi partnerji/ Partner associati



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Ufficio Scolastico Regionale
per il Friuli Venezia Giulia

Projekt EDUKA2 Čezmejno upravljanje izobraževanja financira Program sodelovanja Interreg V-A Italija-Slovenija 2014–2020 (www.ita-slo.eu) s sredstvi Evropskega sklada za regionalni razvoj. Cilj projekta EDUKA2 je krepitev čezmejnega sodelovanja na področju izobraževanja z razvijanjem enotnih didaktičnih orodij in izobraževalnih modelov.

V sklopu projekta EDUKA2 smo oblikovali:

- učne enote in t. i. čezmejne razrede za različna predmetna področja;
- didaktično gradivo za pouk manjšinskih jezikov in literature čezmejnega območja;
- orodja za poučevanje slovenščine in italijanščine kot sosedskih jezikov v šolah;
- programe izobraževanja vzgojiteljev, učiteljev in profesorjev;
- podporno gradivo in svetovanje za študente in diplomante pri postopkih priznavanja izobrazbe in poklicnih kvalifikacij pridobljenih v sosednji državi.

Več o gradivu in e-izobraževanju za pedagoške delavce na www.eduka2.eu in FB strani Projekt/Progetto Eduka2.

EDUKA2 - Per una governance transfrontaliera dell'istruzione è un progetto finanziato nell'ambito del Programma di Cooperazione Interreg V-A Italia-Slovenia 2014-2020 (www.ita-slo.eu) con il Fondo Europeo di Sviluppo Regionale.

L'obiettivo del progetto EDUKA2 è rafforzare la cooperazione transfrontaliera nel settore dell'istruzione tramite la creazione di strumenti di didattica e modelli formativi condivisi.

Nell'ambito del progetto EDUKA2 sono state realizzate:

- unità didattiche e "classi transfrontaliere" per materie diverse;
- materiale didattico per l'insegnamento delle lingue minoritarie e delle letterature dell'area transfrontaliera;
- strumenti di insegnamento dello sloveno e italiano come lingua del vicino nelle scuole;
- corsi di formazione per docenti;
- materiali di supporto e orientamento a studenti e laureati nelle procedure per il riconoscimento dei titoli e delle qualifiche professionali acquisite nel paese confinante.

Per i materiali e i corsi e-learning per i docenti consultare www.eduka2.eu e la pagina FB Projekt/Progetto Eduka2.



EDUKA2

ČEZMEJNO UPRAVLJANJE IZOBRAŽEVANJA

PER UNA GOVERNANCE TRANSFRONTALIERA DELL'ISTRUZIONE