

## SAT RAZREDNIKA

**TEMA:** Izrada jelovnika prema godišnjim dobima-pravilna prehrana i tradicijska jela kraja

**Odgjono-obrazovno područje zdravstvenog odgoja: Živjeti zdravo**

Razred: 6. razred

Vrijeme trajanja: 45 minuta

**Cilj:**

**Ishodi:**

- objasniti važnost prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju
- dati primjer vlastitog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem učenici žive

**Oblici i metode rada:** frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad;  
razgovor, rješavanje problema, interaktivno i otvoreno učenje

**TIJEK RADA:**

### **1.LEDOLOMAC ( 5 min.)**

Razrednik/ca će učenicima zadati da opišu podneblje u kojoj žive pri tom navodeći klimatske uvjete te najčešće biljne i životinjske vrste za prehranu ljudi tog kraja u godišnjem dobu u kojem se trenutno nalaze. (Prilog-Tablica)

### **2. UVOD (5 min.)**

Razrednik će pozvati nekoliko učenika i usporediti dobivene odgovore te oblikovati zaključak o najčešćim biljnim i životinjskim vrstama koje se koriste u prehrani tog kraja ovisno o trenutnom godišnjem dobu.

### **3. VJEŽBA: (25 min.)**

#### **1. aktivnost:**

Razrednik/ca će učenike/ce podijeliti u 5 grupa prema broju obroka i međuobroka:

1. grupa – prvi jutarnji obrok
2. grupa – prijepodnevna užina
3. grupa – ručak
4. grupa – popodnevna užina
5. grupa - večera

#### **2. aktivnost:**

Razrednik/ca će zadati učenicima u grupama da navedu i svstaju prehrambene namirnice toga kraja u odgovarajuće obroke.

#### **4. ZAKLJUČNI DIO (5 min.)**

Nakon provedenog samostalnog rada učenika u grupama, razrednik će s učenicima raspraviti o navedenim namirnicima i svrstati ih u zajednički jelovnik razrednog odjela (navesti naziv) za pripadajuće godišnje doba (Prilog 2- Primjer ljetnog jelovnika za kontinentalno podneblje, Primjer ljetnog jelovnika za mediteransku prehranu).

Učenike treba navesti na zaključak o potrebitosti očuvanja tradicijskih jela kraja u kojem žive i zamoliti ih da među svojim ukućanima ili osobama iz okoline pronađu one koji imaju tradicionalne recepte za pripremu jela tog kraja te da ga predstave na sljedećem satu razrednika (Prilog 3-Tablica 2).

#### **5. EVALUACIJA : (5 min)**

Učenici će ispuniti evaluacijski listić o provedenoj aktivnosti (Prilog 4)

**Materijal/ sredstva:** -pisaći pribor

#### **Literatura:**

preporučena literatura prema Kurikulumu zdravstvenog odgoja, Modul: Živjeti zdravo,

Weltmann Begun R. (Ur), (2007):Socijalne vještine za tinejdžere, naklada Kosinj, Zagreb

European network of Health Promoting Schools (ENHPS) (2006). Network of Health

Promoting Schools (<http://www.euro.who.int/ENHPS>, accessed 12 October 2006).

#### **Prilog 1 uz LEDOLOMAC – Tablica 1**

Podneblje u kojem živim- npr.kontinentalni ili mediteranski	Trenutno godišnje doba	Najčešće biljne vrste moga kraja koje se u ovom godišnjem dobu koriste za prehranu ljudi	Najčešće životinske vrste moga kraj koje se u ovom godišnjem dobu koriste za prehranu ljudi

#### **Prilog 2 uz ZAKLJUČNI DIO:**

Primjer proljetnog jelovnika za kontinentalno podneblje razrednog odjela (navesti naziv)

Prvi jutarnji obrok	Prijepodnevna užina	Ručak	Poslijepodnevna užina	Večera
Ječmena ili zobena kaša s mlijekom	Bobičasto voće	Varivo od mladog graška s krumpirom i teletinom ili mesom peradi	Voćni kolač (npr.od višanja)	Kruh od cjelovitih žitarica, namaz od svježeg sira, rotkvica, čaj od šipka zaslađen s malo meda

Primjer ljetnog jelovnika za mediteransku prehranu navesti naziv razrednog odjela

Prvi jutarnji obrok	Prijepodnevna užina	Ručak	Poslijepodnevna užina	Večera
Svježe	Jogurt (npr.	Riblja juha s	Sezonsko voće:	Tjestenina od

pripremljen namaz od slanutka, masline, kruh od cjelovitih žitarica, sok od cijedenog voća (naranče ili limuna)	smoothie od smokava)	filetiranom ribom, kuhanu blitva s krumpirom	breskva ili komad dinje ili lubenice	polubijelog ili integralnog brašna s pireom od rajčica i mažuranom
---	----------------------	--	--------------------------------------	--

**Prilog 3 uz ZAKLJUČNI DIO:**

**Tablica 2**

Tradicijsko jelo moga kraja	Osoba iz moje uže/šire obitelji ili okoline koja jelo uspješno pripravlja i recept prenosi iz generacije u generaciju	Način pripreme i prigoda za koju se priprema

**Prilog 4 -Evaluacijski listić za učenike:**

1. Prema vlastitom iskustvu, ocijeni ocjenama od 1 do 5 provedene aktivnosti na satu razrednika tako da uz brojku koja opisuje tvoje iskustvo, napišeš +

	1	2	3	4	5
Zanimljivim se čini samostalno napraviti jelovnik prema godišnjem dobu					
Ubuduće će više razmišljati o vlastitom jelovniku ovisno o godišnjem dobu					
Neka jela za koja nisam znao/la preporučit će ukućanima za zajednički objed					
Iskustva o pripremi tradicijskih jela moga kraja odsada					

ću bilježiti samostalno					
Sat mi je bio zanimljiv jer sam naučio/la nešto novo o jelima moga kraja					