

Radni list 1.

ZDRAVO	NEZDRAVO

Radni list 2.

Upitnik za učenike: Moje prehrambene navike

1. Koliko obroka dnevno konzumiraš?

- a) 1-2
- b) 3
- c) 4-5

2. Imaš li svoj prvi jutarnji obrok, prije dolaska u školu ?

- a) uvijek
- b) ponekad
- c) nikada

3. Što obično doručkuješ?

- a) pecivo
- b) sendvič
- c) žitarice
- d) mlijeko ili jogurt
- e) voće
- f) nešto slatko

4. Koliko često jedeš brzu hranu (*fast food*) hranu?

- a) nikada
- b) ponekad
- c) često

5. Koliko često uz obroke jedeš povrće ili salatu?

- a) često
- b) ponekad
- c) nikada

6. Jedeš li sezonsko voće svaki dan?

- a) često
- b) ponekad
- c) nikada

7. Jedeš li između obroka i ako da, što?

8. Što najčešće piješ?

- a) vodu
- b) gazirana pića
- c) prirodne sokove

9. Koliko često jedeš zajedno sa svojom obitelji?

- a) svaki dan
- b) jednom tjedno
- c) rijetko

10. Mislite li da su vaše prehrambene navike pravilne?

- a) da
- b) ne

Priča 1.

Lovro je učenik prvog razreda srednje škole. Svako jutro na putu do škole staje na kiosku brze hrane i kupuje doručak. Pod odmorom u školi iz torbe vadi grickalice i kupuje sokove i slatkiše s automata. Nikad s ostalim učenicima ne izlazi na hodnik ni u školsko dvorište. Često se ispričava nastavniku iz TZK-a da ne može vježbati i uvijek se na nešto žali; umoran je, nespretan je u aktivnostima, bezvoljan,...

Priča 2.

Klara je učenica trećeg razreda srednje škole. U zadnje vrijeme se ne osjeća dobro; slaba je, ima vrtoglavice, boli ju glava te moli nastavnike da ju puste sa sata. Kad joj učenici žele pomoći i pitaju ju je li nešto jela, ona im odgovara da nikada ne doručkuje i ne jede prije škole. Klara je popustila u školi, ima puno negativnih ocjena i žali se da ne može učiti. Često joj je hladno i loše spava...

Radni list 4.

NEGATIVNI ISHODI	SAVJETI

Radni list 5.

1. Šareni sendviči

Slažite zdrave sendviče kombinirajući namirnice iz navedenih sastojaka:

- * **kruh** : integralni, raženi, sa sjemenkama, graham pecivo
- * **glavni sastojci**: piletina, puretina , tvrdo kuhana jaja, svježi sir
- * **povrće**: zelena salata, radič, rikola, kukuruz, rajčica, vlasac, kukuruz, ribana mrkva

2. Zdrave palačinke

U mlijeku umutite jaja, sol, integralno brašno i mineralnu vodu.

Dobro promiješajte, pustite da odstoji, te pecite u teflonskoj tavi bez masnoće ili s minimalnom količinom masnoće.

Punite domaćim pekmezom ili pasiranim voćem.

3. Žuta juha

U mlijeku zakuhamo kukuruzno brašno, kuhamo 10-ak minuta i dodamo malo kravlјeg sira.

4. Zobene pahuljice s voćem

Navečer zobene pahuljice natopimo u mlijeku i dodamo grožđice.

Ujutro naribamo jabuku ili narežemo neko drugo voće po vlastitom izboru.

Radni list 6.

EVALUACIJSKA PIRAMIDA

Ocenama od 1 do 5 ocijenite četiri elementa današnje radionice: korisnost radionice, osobna aktivnost u radu, vođenje radionice i svoje osjećaje tijekom rada.

