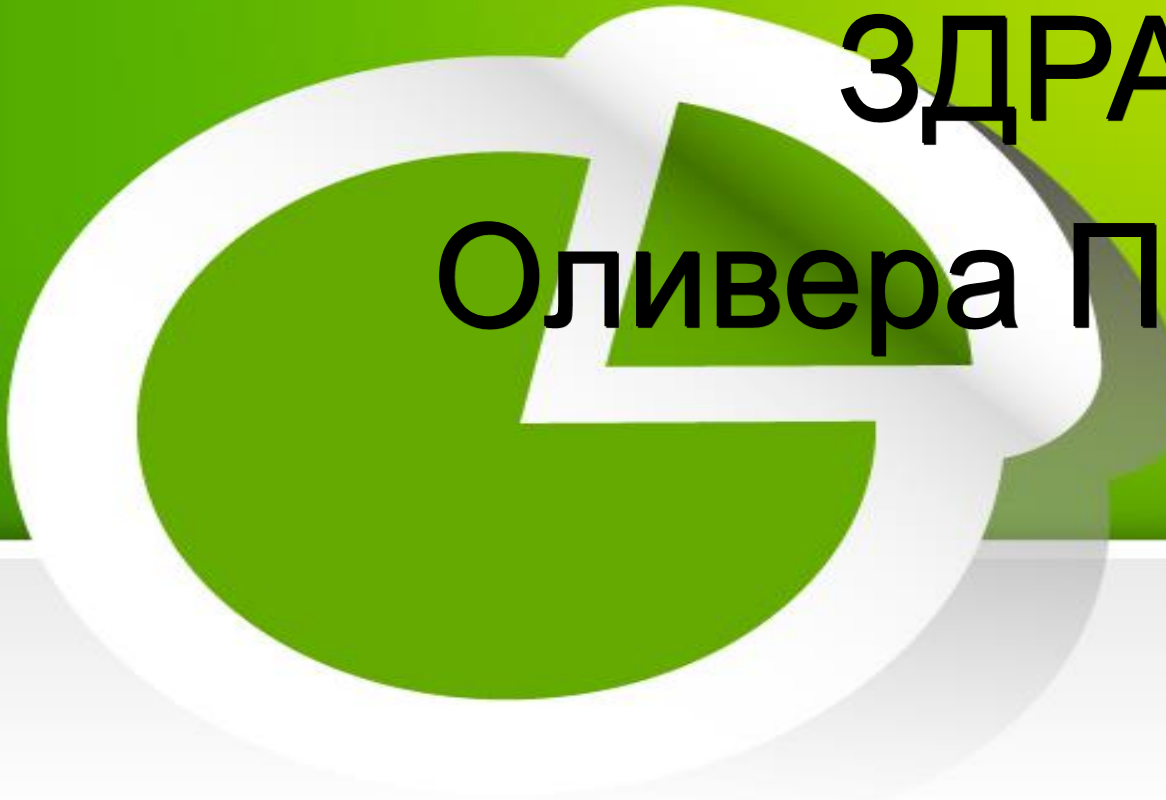


Свет око нас



ЗДРАВА ИСХРАНА
Оливера Поповић Митић

2/3



Правилна и здрава исхрана је веома важна током целог живота, па је неопходно да, док смо још мали, научимо да водимо рачуна шта и како једемо.



- Могућа питања- садржаји:

Које намирнице су здраве?

Колико којих намирница треба појести у току дана?

Колико оброка треба да имамо?

Како распоредити намирнице на оброке?

Како се користи прибор за јело?



Правилно сервирање прибора





Пирамида исхране



- Садржаји:**

1. Основне намирнице свакодневне ихране су: житарице, хлеб, кромпир, тестенине, качамак и други кукурузни производи.

2. Воће и поврће су други ниво, а богати су витаминима и минералима.

3. Млеко и млечни производи богати су калцијумом који је потребан костима.

4. Месо, риба, јаја и пуномасни сиреви имају доста протеина, материја важних за раст и развој



5. На врхунцу пирамиде је храна коју треба јести најмање, а то су масти, уља, слаткиши и грицкалице. То су извори енергије и у току дана потребно је мала количина ових намирница.



- **Поступци:**

Осликавање или прикупљање и исецање слика намирница које чине пирамиду исхране.

Компоновање пирамиде исхране на Одељењском паноу од припремљених апликација.

Израда кутка за рецепте на паноу.

Прикупљање рецепата, осликавање и приказивање на паноу.



Систем семафора



- **Садржаји:**

Овај систем потиче из Индије, а заснован је на принципу боја на семафору.

Предност система сигнала је у томе што намирнице можете да премештате из једне зоне у другу, зависно од метода спремања хране.

Ако, на пример, скувате кромпир, такав оброк се убраја у зелену зону, ако од њега направите пире, онда сте у жутој зони, али ако га испржите, бићете у црвеној зони.



- **Поступци:**

Исецање кругова од картона и њихово бојење: црвено, жуто, зелено.

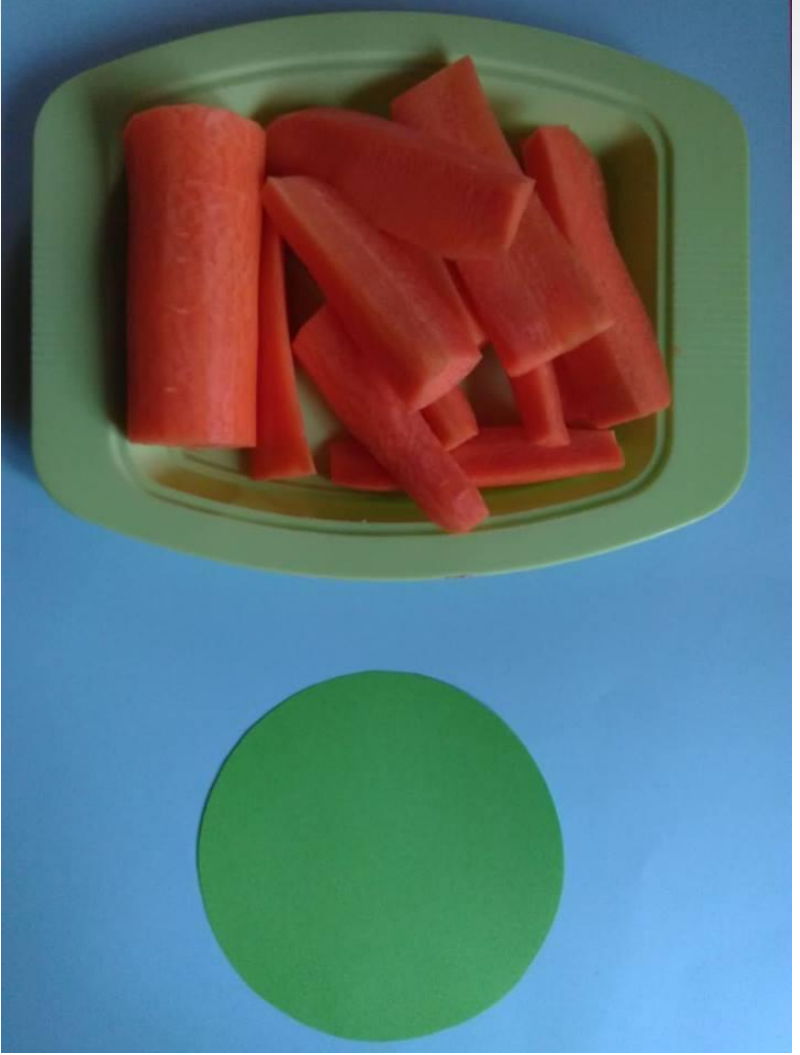
Израда апликација јела и њихово означавање кругом одређене боје- да ли је здраво, делимично здраво, или у мањој мери здраво, или нездраво.



- Реализација:

Здрава ужина, салата, пилетина, воћна салата.







Систем шаке



•Садржаји:

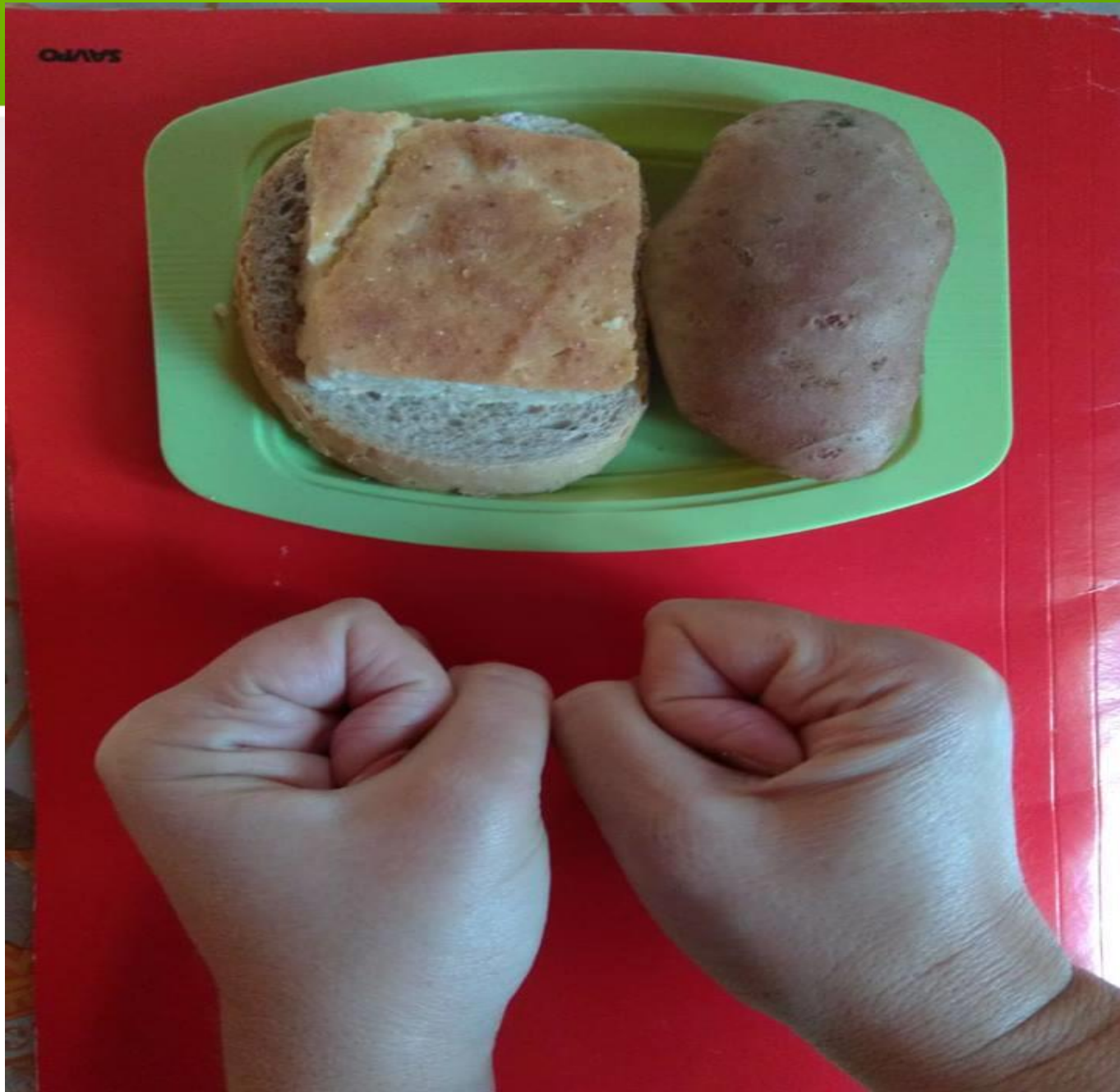
Овај метод је најпре коришћен у Африци да би се људима лакше објаснило како да се хране користећи своје руке као меру.

Колико чега се може уносити у организам дневно:

- угљени хидрати- количина која одговара двема песницама;
- воће- количина која одговара једној песници;
- протеини- количина која стаје на длан и која је дебљине малог прста;



- поврће- колична која стаје у две шаке;
- масноће- количина половине палца.













МОДЕЛ ТАЊИРА



- **Садржај:**

Сваки део тањира треба да одвојите за одређну врсту хране како бисте направили равнотежу у исхрани.

Једина мана модела тањира је та што се нигде не каже да храна на тањиру треба да буде кувана, а не пржена. Поред онога што стане на тањир, уз оброк додајте и једу шољу обраног млека, или јогурта.

МОЈ ТАЊИР

- бирај житарице од целог зрна
- млеко, југурт... 2 шоље
- поврће и воће - пола ташкра
- протеини су важни
- бирај воду уместо сокова
- слаткоши - само мало и не сваки дан





- Кораци:

Израда апликација намирница и њихово комбиновање на картонским тањирићима.

Избор најуспешнијих радова и давање предлога за израду јеловника.

Упоређивање модела тањира са стварним оброком.





- Реализација:

Изложба „пуних тањира”









- **Реализација:**

Организовање предавања о здравој исхрани уз примену ПП презентације.