

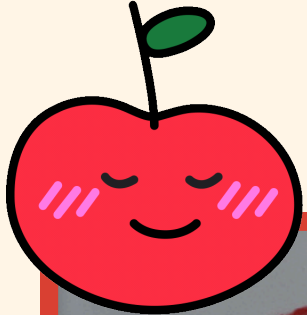
TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA

**Osnovna škola Pujanki
Split**

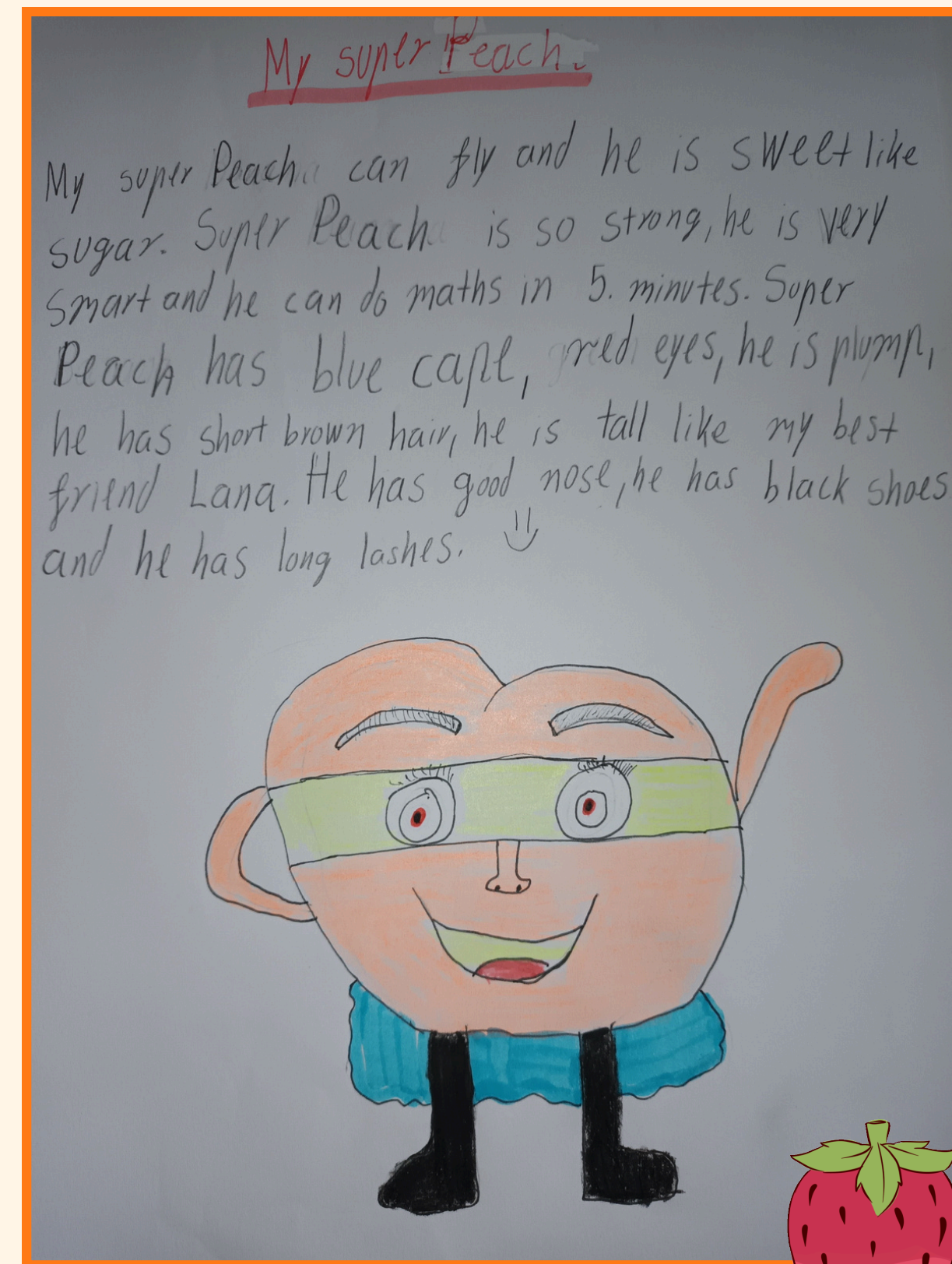
2024./2025.

Aktivnosti su proveli:

Ana Kodrić Ivelić, Ana Alujević Grgas,
Antonija Bezić Radman, Jelena Perković,
Diana Vego, Sandra Vetma, Tea Glavurtić-
Ugrin, Domagoj Grgić

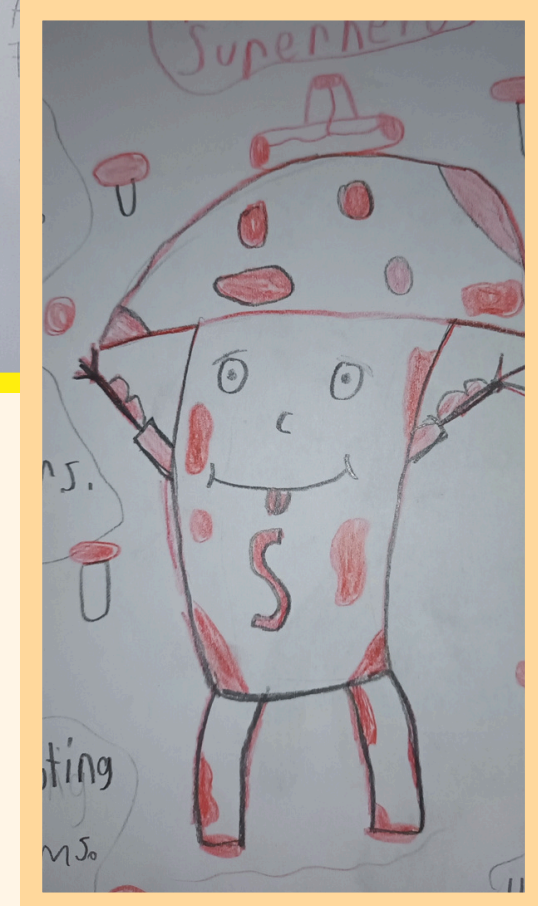
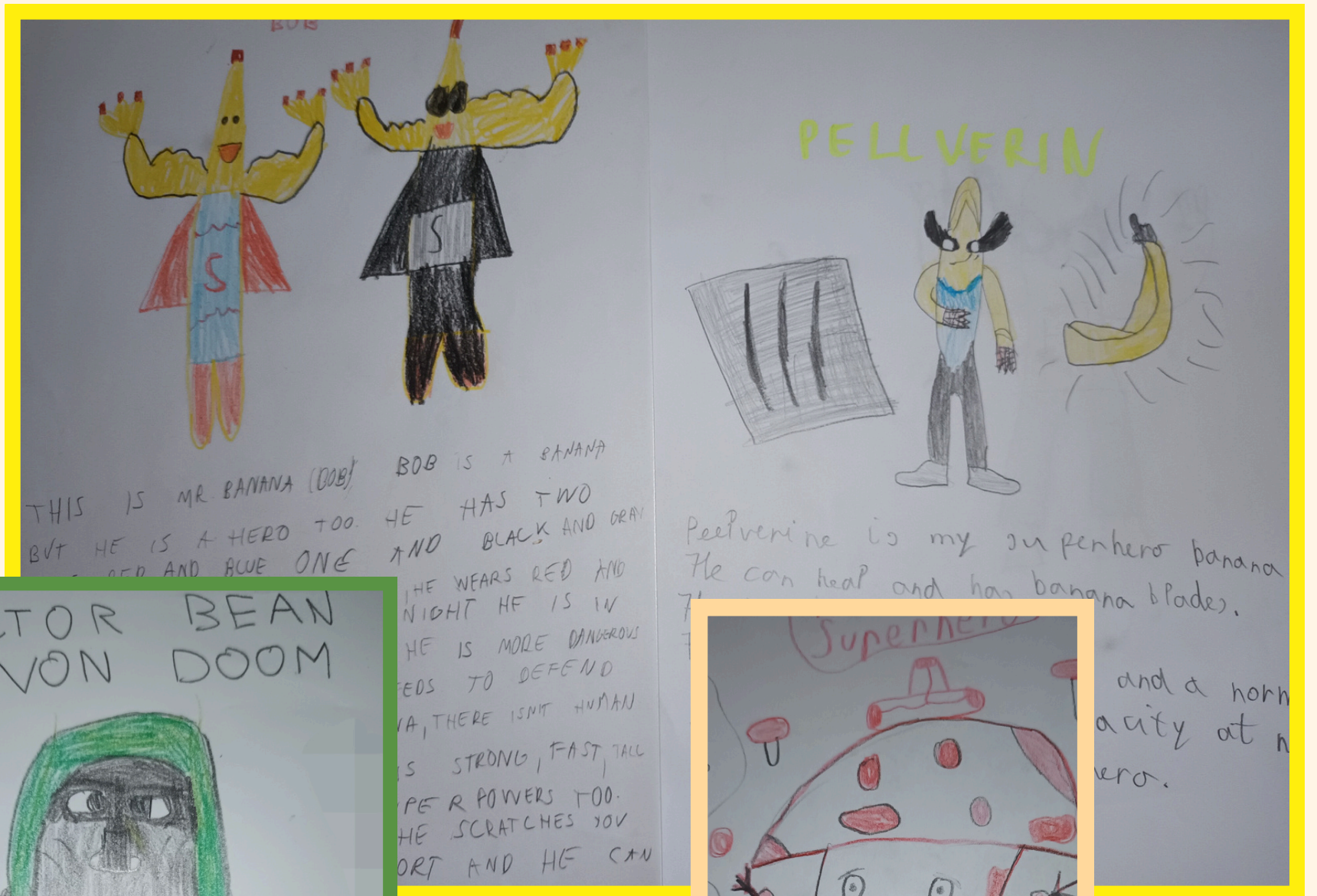
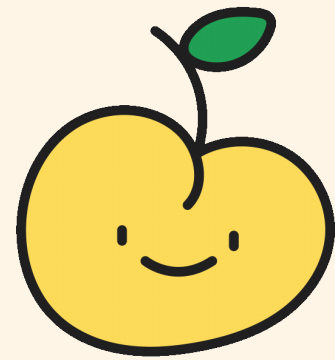
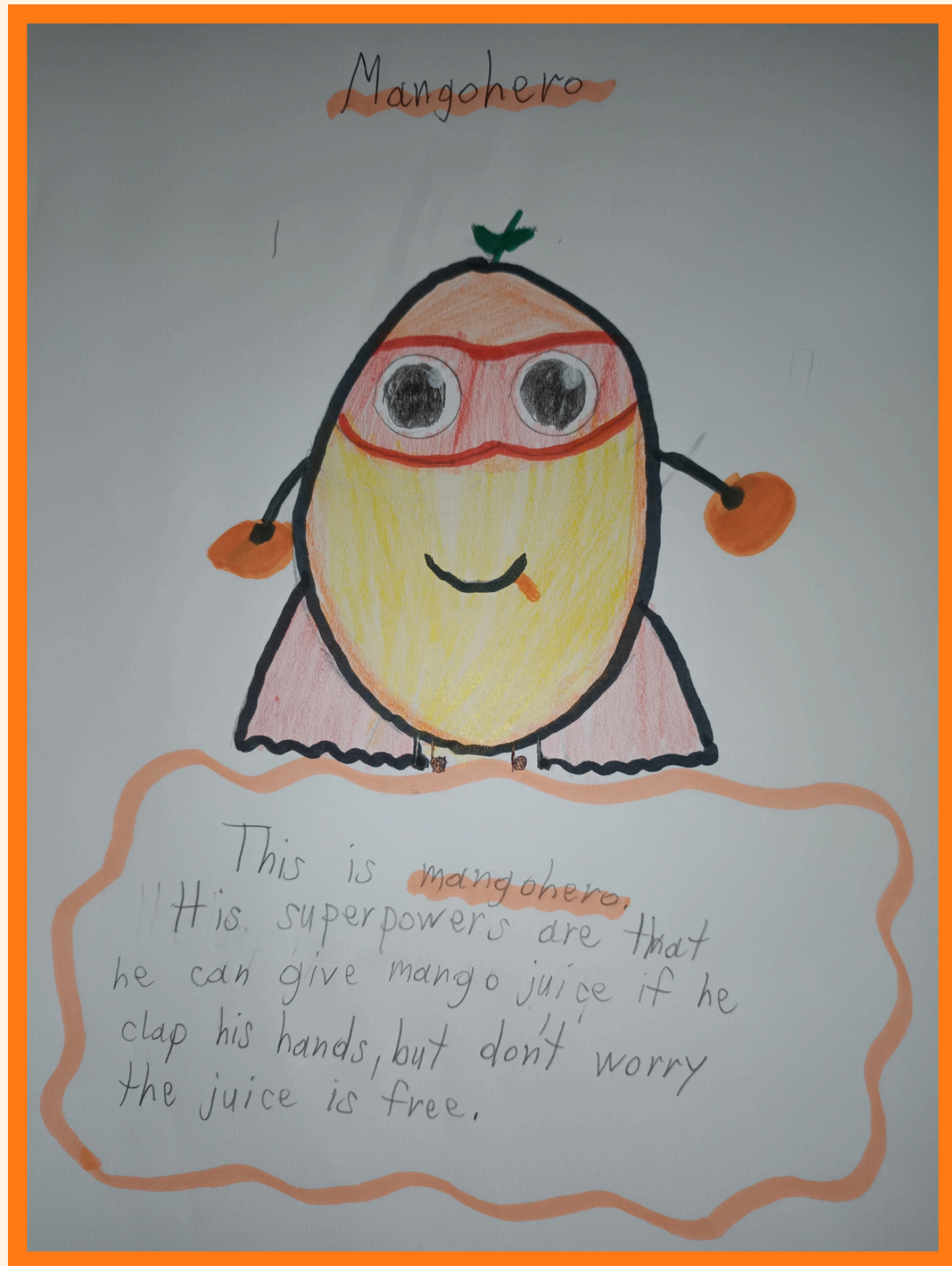
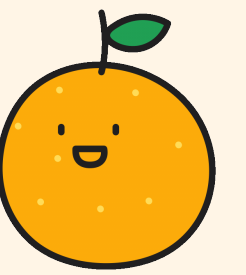


Izazov 1 - Otkrij superjunaka u doručku!

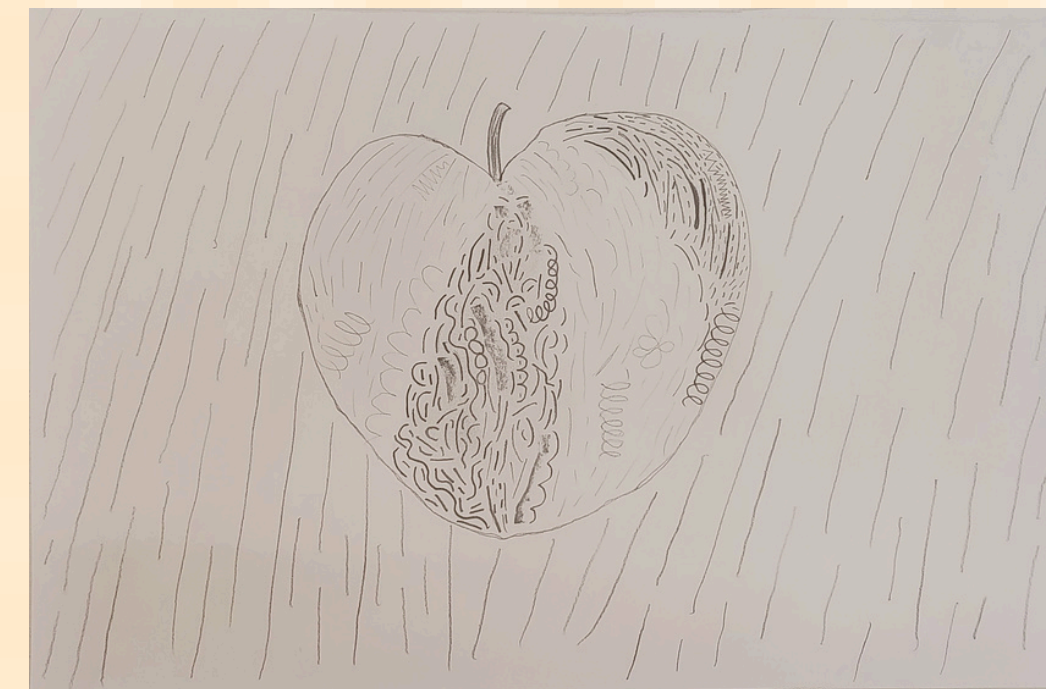
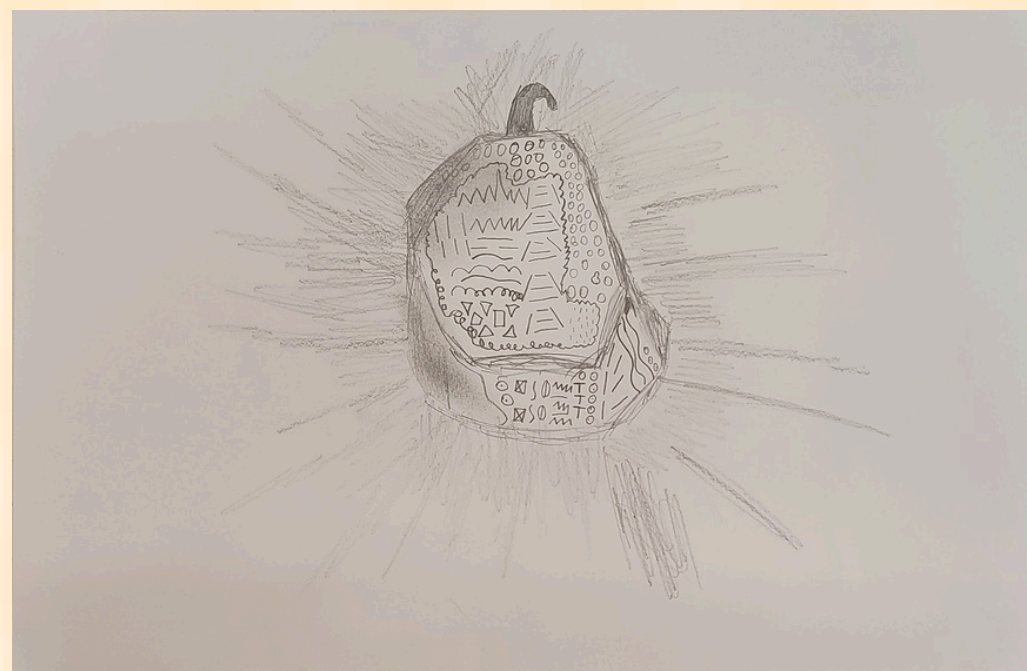
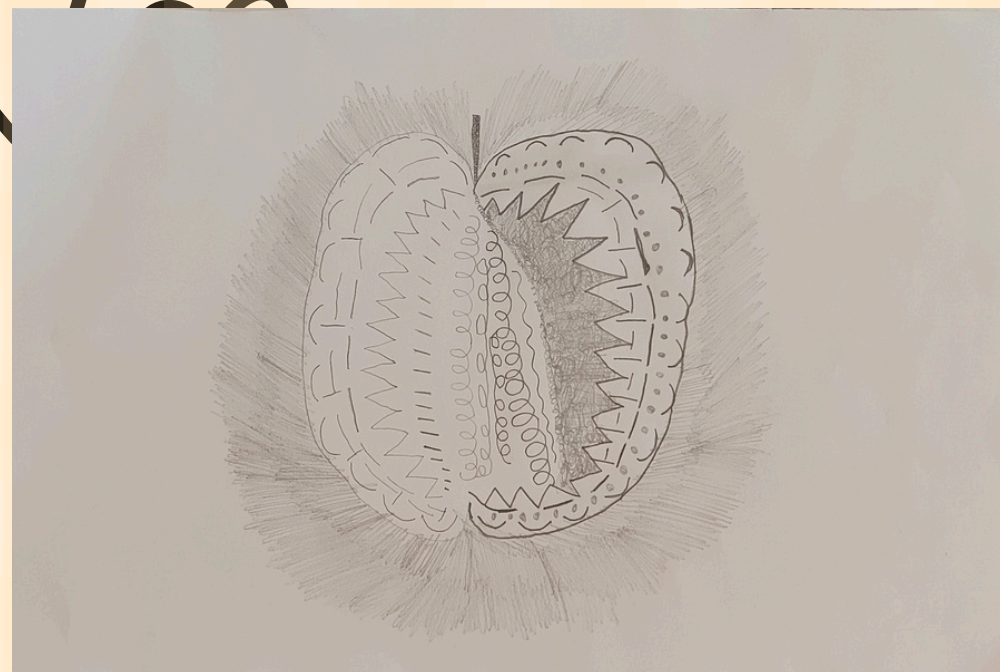


Učenici **6.c razreda** i učiteljica **Jelena Perković** priključili su se izazovima **TŠD - a!** Na satu Engleskog jezika osmislili su izgled omiljenog voćnog i povrtnog **Superjunaka** i opisali koje su mu supermoći.

Otkrij superjunaka u doručku!



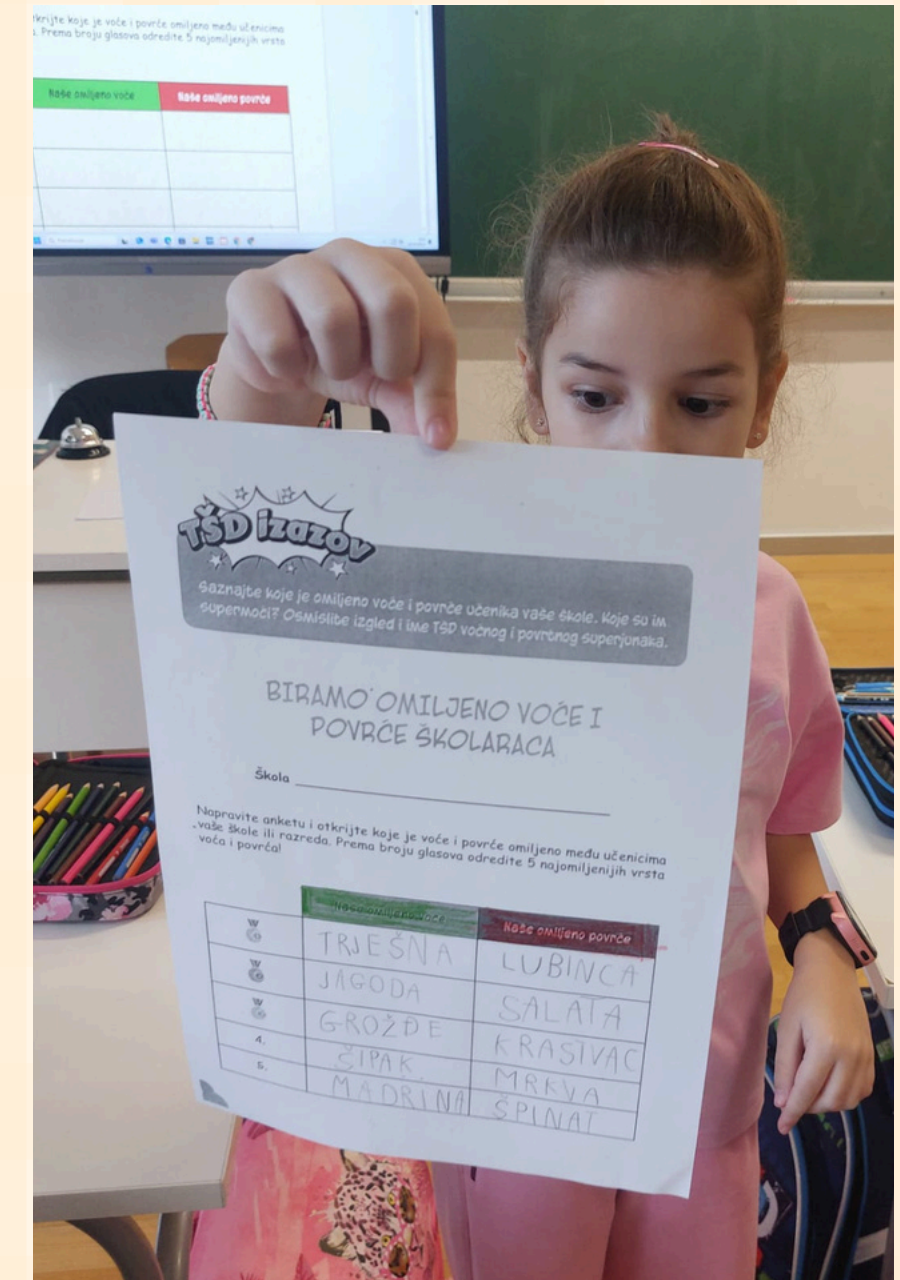
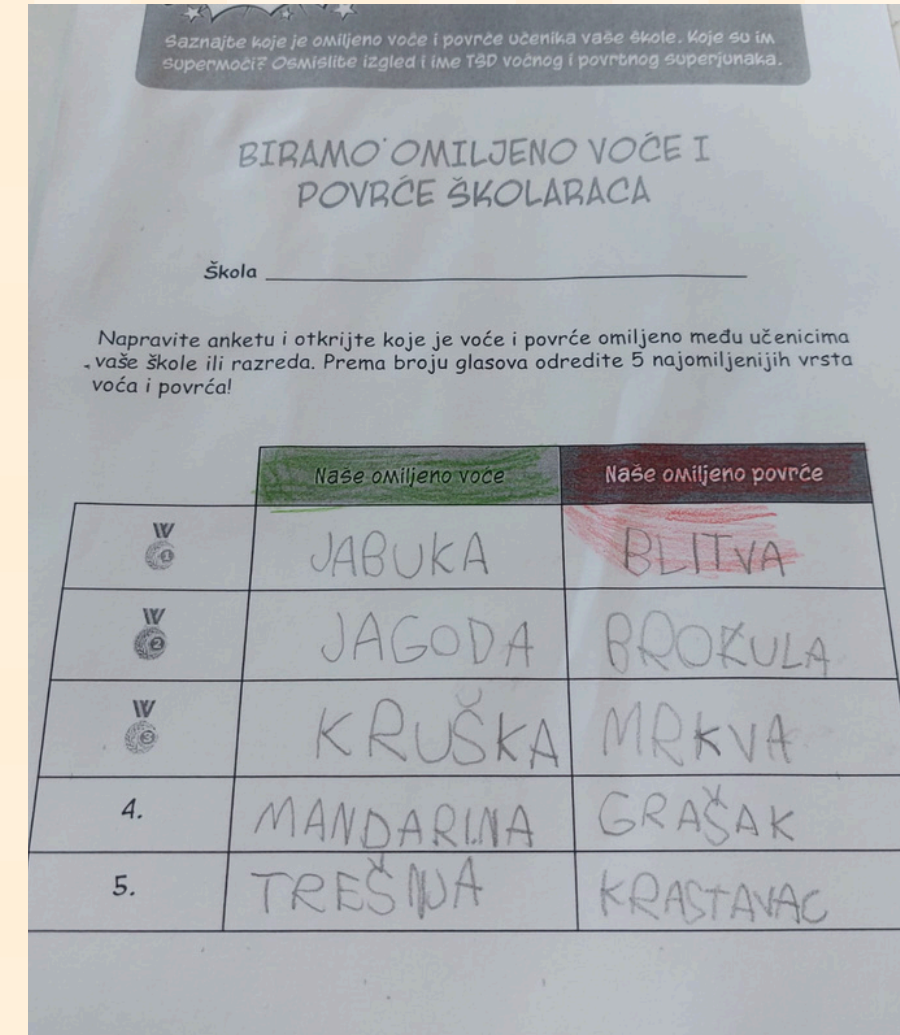
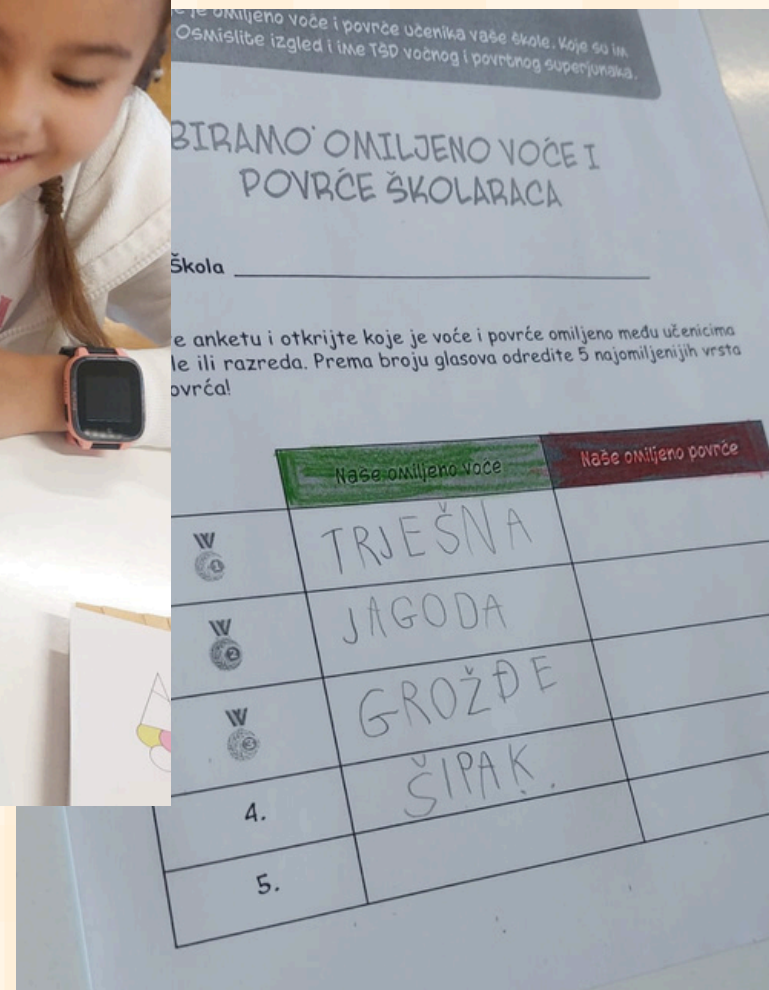
Otkrij superjunaka u doručku!



Učenici **4.b razreda** i učiteljica **Ana Alujević Grgas** otkrili su da je njihov superjunak **Kraljica Jabuka!** ❤️🍏

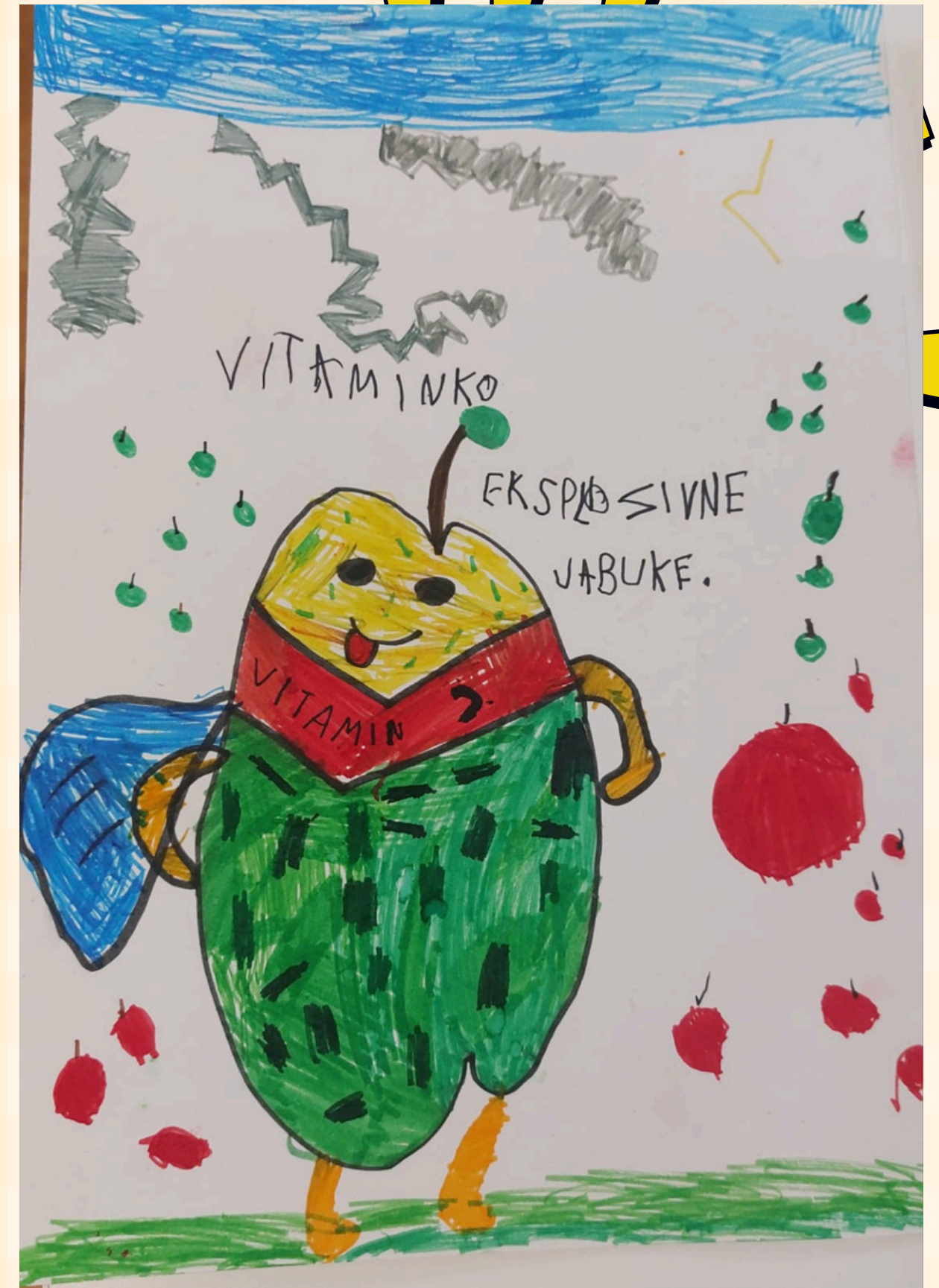
Nakon predavanja i radionice crtali su jabuku tehnikom olovke 🖍️

Otkrij superjunaka u doručku!



Učenici **1.a razreda** i učiteljica **Tea Glavurčić Ugrin** jedva su dočekali obilježavanje tjedna školskog doručka, te krenuli s prvim izazovom. Biralu su najdraže voće i povrće. Pobjedile su **jabuka i mrkva**.

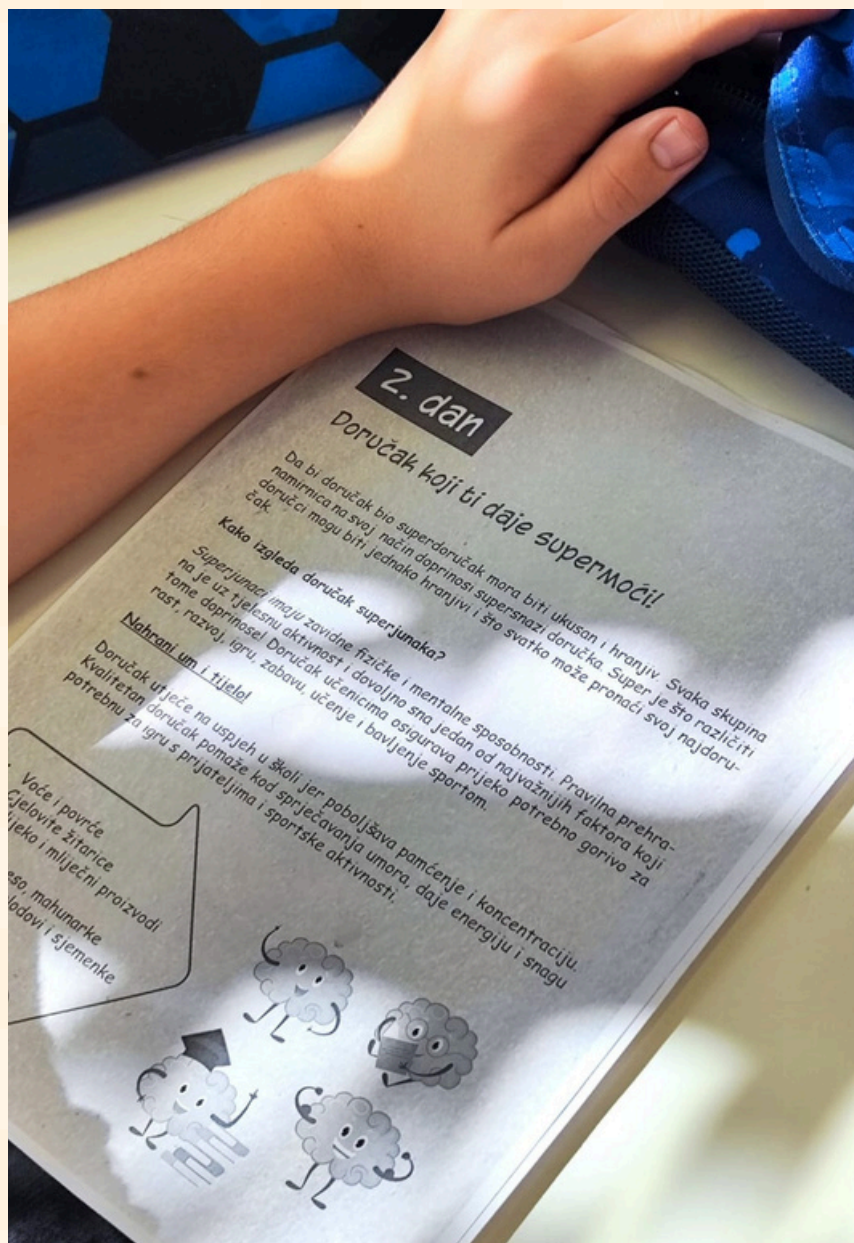
Zatim su u grupnom radu odabrali i nacrtali svoje supervoće **Super Jabuku** .



Zatim su u grupnom radu odabrali i nacrtali svoje superpovrće, **Junaka Mrkvu**.



Izazov 2 - Osmisli doručak koji ti daje Super Moći! ✨🌟100⚡



PIŃA OD JABUKA **FILIP P.**

SASTOJCI:

- 400g brašne.
- 1 Prašak za pecivo.
- 150s masti.
- 150s šećera.
- 1 cijelo jaje.
- limunove kore.
- 6 žlica mlijeka.

Postupak:
Umijesiti sve sastojke.
Podijeliti na 2 dijela i premaži

FILIP P.

EMA RADMAN 1.C

ČOKOLADNI SOUFFLE

Sastojci: 5 jaja, 250g čokolade, 175g maslaca, 125g fruktoze, 75 g brašna

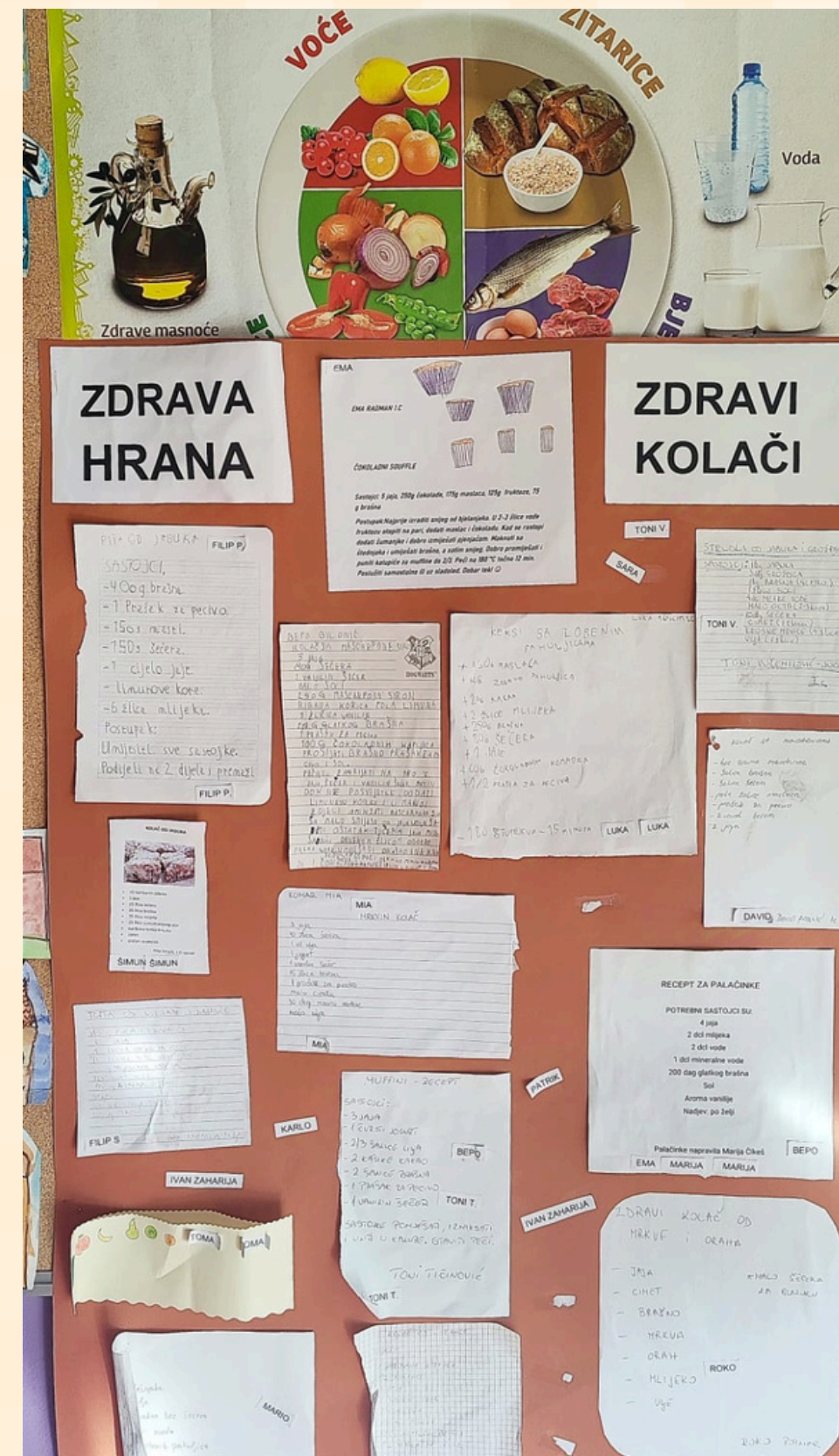
Postupak: Najprije izraditi snijeg od bjelanjaka. U 2-3 žlice vode fruktozu otopiti na pari, dodati maslac i čokoladu. Kad se rastopi dodati žumanjke i dobro izmiješati pjenjačom. Maknuti sa štednjaka i umiješati brašno, a zatim snijeg. Dobro promiješati i puniti kalupice za muffine do 2/3. Peći na 180°C točno 12 min. Poslužiti samostalno ili uz sladoled. Dobar tek! 😊

ZDRAVI KOLAČ OD HRKVE I ORAHA

- JAJA
- Cimet
- BRAŠNO
- HRKVA
- ORAH
- MLIJEKO
- UJE

*MALO ŠEĆERA ZA GLAZURU

ROKO



Učenici 2.c razreda i učitelj Domagoj Grgić osmislili su recepte za zdravi doručak i zdrave slastice.

Izazov 3 - Pripremi doručak koji ti daje Super Moći!



Učenici **8.a** razreda i učiteljica **Ana Kodrić Ivelić** proučili su koje namirnice spadaju u **Power Food** - one koje nam daju super moći! ✨
Potom su osmislili i napravili **doručak** koji je hranjiv i zdrav, ali i pre ukusan! ❤️

Pripremi doručak koji ti daje Super Moći! ✨🌟100⚡

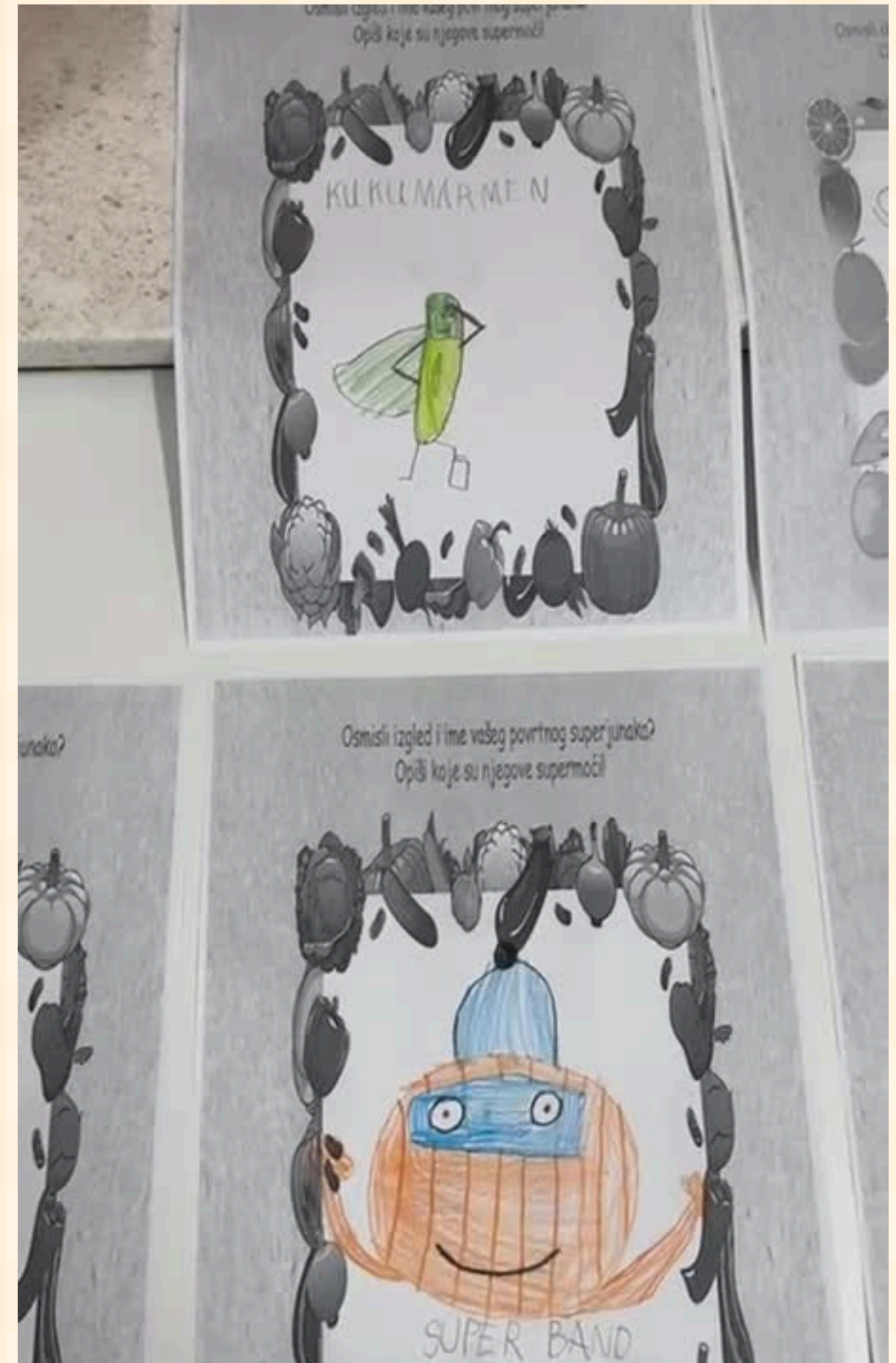


Izazov 1 - Otkrij superjunaka u doručku!

2.a razred i učiteljica

Sandra Vetma -

Crtamo našeg voćnog i povrtnog superjunaka.





3.aktivnost Rebusijada - Devet parova 2.a razreda natjecalo se u rješavanju rebusa. Rebusi su skrivali imena voća i povrća.

Izazov 4 - Svaki dan “pet na dan”



Učenci **2.a razreda** skiciraju svoju ruku i iz reklamnih letaka biraju **pet sličica** najdražeg voća i povrća koje rado jedu svaki dan.

Izazov 4 - Svaki dan "pet na dan"



Plan kako osigurati 5 na dan!		Porcija voća	Porcija povrća
Zajutrak	1	2	1
Doručak	0	0	2
Ručak	1	2	1
Užina	1	2	0
Večera	0	0	0
Ukupno porcija voća i povrća			

	PON	UTO	SRI	ČET	PET
1.	0	1	0	0	1
2.	1	2	0	2	2
3.	2	2	1	1	1
4.	1	1	2	1	1
5.	1	0	1	1	1



	PON	UTO	SRI	ČET	PET
1.	jabuka	grejp	kupus	navonča	mrkva
2.	krumpir	salata	mrkva	celer	salata
3.	mrkva	mandarina		mandarina	jabuka
4.	mandarina				
5.	mandarina				

	PON	UTO	SRI	ČET	PET
1.	0	2	1	2	0
2.	0	0	0	1	1
3.	1	1	2	0	0
4.	0	0	0	1	1
5.	1	1	0	0	1

Učenici **8.a razreda** su proveli **istraživanje**. Pet dana su kod kuće bilježili uspjevaju li pojesti **"5 na dan"**. Nakon rezultata zaključili su da moraju uvesti više voća i povrća u prehranu.

NEW

Izazov 5 - Zabavi se i isprobaj nešto novo



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA

Učenici 7a i 5c na satovima likovne kulture sa učiteljicom Diana Vego su istraživali koji tropski plodovi su voće, a koji povrće.

ISTRAŽILI SU HRANJIVOST, NAČIN KONZUMACIJE I RAZNOVRSNE NAČINE PRIPREME.

Koristeći slikarsku tehniku izradili su mnoge plodove, a najvažnija je **zdjela kokosa u kojoj je "pripremljen" voćni mix.**

Učenici 5c razreda su dobili edukativnu knjižicu na osnovu koje su riješili ZAGONETKU - OTKRIJ ŠTO SAM NASLIKAO I IZRADILI NATPISE.

SVI UČENICI SU ISTRAŽIVALI BOJAMA I SLIKARSKOM TEKSTUROM ZA NAS JOŠ NEOBIČNE VRSTE TROPSKE HRANE.

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA

ZAVRŠNO SMO DVA VELIKA OBJEDINJENA PLAKATA
IZLOŽILI U ATRIJU ŠKOLE

U CVITU MEDITERANA
NAŠA KOŠARA "TROPSCA ZRAVA HRANA"

Izv: <https://mzss.hr/tropsko-voce-koje-morate-probati/>

PREHRANA Tropsko voće: 7 egzotičnih sorti koje morate probati



OŠ PUJANKI - 2024

Dan kruha i zahvalnosti za plodove zemlje



Svi učenici škole Pujanki obilježili su Dane kruha i plodove zemlje. Većina se potrudila s roditeljima pripremiti zdrav doručak i zdrave slastice. Svi smo uživali!

GUBITAK I OTPAD HRANE

Gubitak i otpad hrane odgovorni su za 8% emisija stakleničkih plinova širom svijeta. Glavni uzrok otpada hrane je potrošnja u kućanstvu. Uzrokuje ekonomske, ekološke i društvene štete. Učenici **7.a, 8.b, 8.c** su s učiteljicom Antonijom Bezić Radman proučili probleme gubitka i otpada hrane te istražili ideje za njihovo smanjenje.



TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA

Osnovna škola Pujanki Split 2024./2025.

Provedba Tjedna školskog doručka okupila je velik broj učenika naše škole! Razgovaralo se o zdravoj hrani te su marljive ruke crtale, bojale, pisale, ali i pripremale zdrave i ukusne obroke!

Zahvaljujemo svima na sudjelovanju.

Ana Kodrić Ivelić, Ana Alujević Grgas,
Antonija Bezić Radman, Jelena Perković,
Diana Vego, Sandra Vetma, Tea Glavurtić-Ugrin,
Domagoj Grgić