



TJEDAN ZDRAVLJA TJEDAN ZDRAVE PREHRANE

DV „RADOST” ZADAR
PO „VRULJICA”
SKUPINA „ZMAJIĆI”





- Djetinjstvo je najvažnije doba čovjekova života iz mnogo razloga, a jedan od njih je i pravilan rast i razvoj. Tijekom djetinjstva ljudsko tijelo se ubrzano razvija i zbog toga mu moramo dati dovoljno kvalitetne i raznovrsne hrane koja će mu pomoći u tome. Pravilna prehrana od začeca preko dojenačkog perioda i perioda malog djeteta, preduvjet je za optimalan rast i razvoj, a time i za formiranje zdrave odrasle osobe.



- Zdrava ili pravilna prehrana je ona prehrana koja tijelu osigurava optimalan unos kalorija, vitamina, minerala i tekućine te optimalan omjer bjelančevina, ugljikohidrata, kako bi se osigurale potrebe organizma za gradivnim, energetskeim i zaštitnim tvarima.



Piramida zdrave prehrane

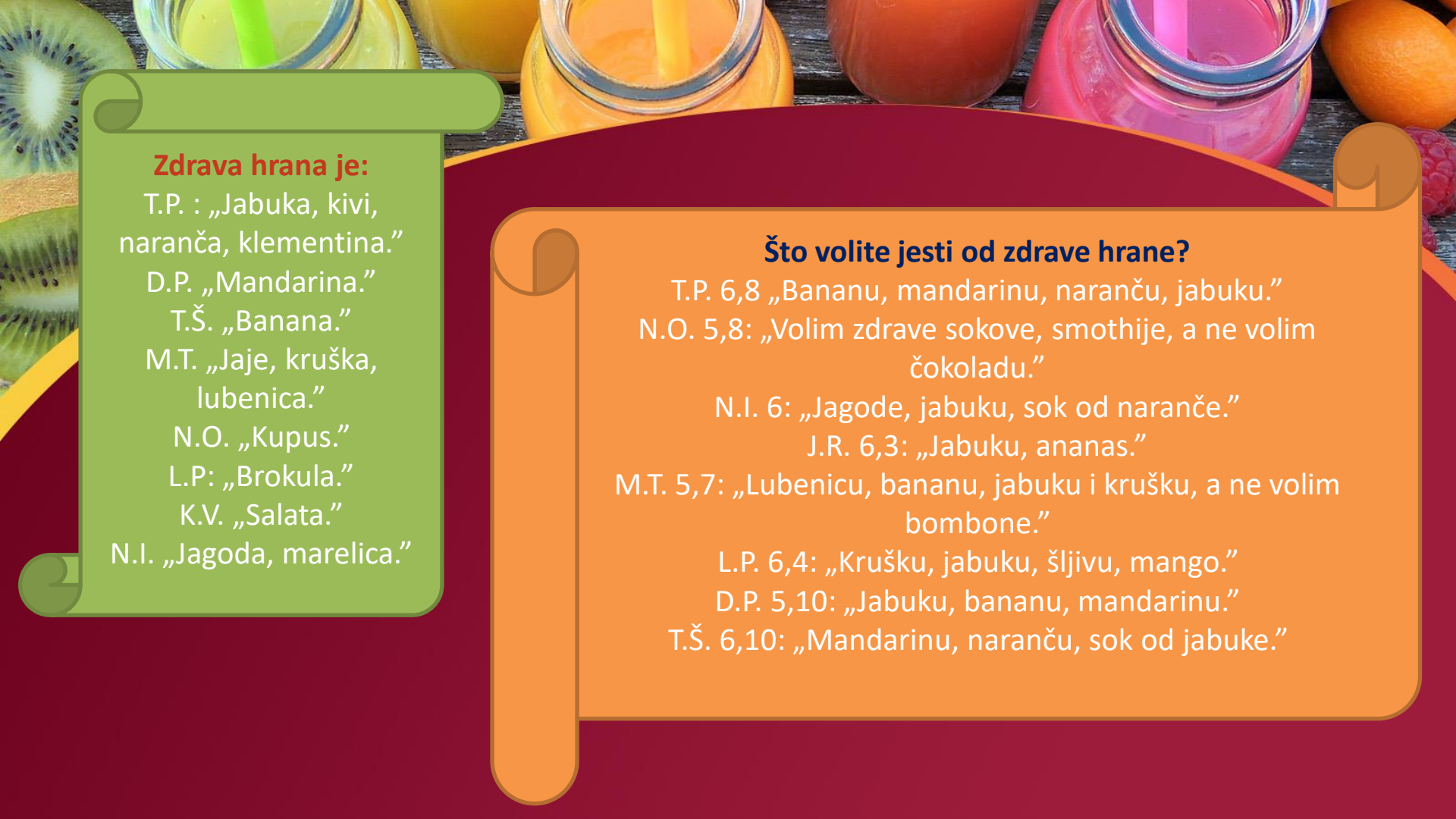


- ❑ Djeca su izrađivala piramidu zdrave prehrane. Pritom učeći o hrani koja najbolje utječe na njihov rast i razvoj.



Kako pripremamo zdravu hranu:

N.O. 5,8: „Meni mama radi smothijeve sa blenderom. Možemo napraviti zdravi sok od trešnje, i limunadu.”
K.V. 5,7: „Napravimo šalšu od rajčice. I sok od rajčice.”



Zdrava hrana je:

T.P. : „Jabuka, kivi,
naranča, klementina.”

D.P. „Mandarina.”

T.Š. „Banana.”

M.T. „Jaje, kruška,
lubenica.”

N.O. „Kupus.”

L.P: „Brokula.”

K.V. „Salata.”

N.I. „Jagoda, marelica.”

Što volite jesti od zdrave hrane?

T.P. 6,8 „Bananu, mandarinu, naranču, jabuku.”

N.O. 5,8: „Volim zdrave sokove, smoothije, a ne volim
čokoladu.”

N.I. 6: „Jagode, jabuku, sok od naranče.”

J.R. 6,3: „Jabuku, ananas.”

M.T. 5,7: „Lubenicu, bananu, jabuku i krušku, a ne volim
bombone.”

L.P. 6,4: „Krušku, jabuku, šljivu, mango.”

D.P. 5,10: „Jabuku, bananu, mandarinu.”

T.Š. 6,10: „Mandarinu, naranču, sok od jabuke.”



Voće i povrće vrijedni su izvori minerala, vitamina i vlakana. Dijete to treba jesti svaki dan. Svježe voće i povrće ima relativno malu energetska vrijednost, izuzimajući neke vrste (banane, kesten, orah, lješnjak, badem) i sušeno voće (suha šljiva, suha smokva, suho grožđe). S druge strane, imaju visok sadržaj vode, izuzimajući orašasto i sušeno voće.

Svakim danom jedemo voće i povrće





T.P. 6,8: „Jabuka je kraljica voća
zato što je zdrava.”

L.P. 6,4: „Jabuka ima vitamina.
Vitamini su zdravlje.”

K.M. 6,5: „Jabuka ima okus kao
sok od jabuke.”



Žitarice su izvor škroba, bjelančevina, vlakana i vitamina te su osnovni izvori energije. Integralne žitarice sadržavaju složene ugljikohidrate i osiguravaju dugotrajnu energiju mozga.



Ponedjeljak uz žitarice za dobar početak tjedna

- Kolačići su najdraže dječje jelo. Zašto ne napraviti zdravi kolačić?

T.P. 6,8: „Zdrav je
jer je od voća i
imaju vitamina u
sebi. Nema ti tu
šećera.”





Utorak – dan kao stvoren za palačinke



I.P. 3,9: „To je dobro.
Jeo sam sa patelom
činke.”

N.O. 5,8: „Zdrava
palačinka može biti od
kapule, salate i krastavaca
pa je zato zdrva
palačinka.”



Srijedom sjajne zube zahvaljujući mlijeku i siru pokazujemo, a kosti osnažujemo

- Mlijeko i mliječni proizvodi glavni su izvor kalcija – hranjive tvari koju svi trebamo za izgradnju kostiju i zuba. Osim toga, važan su izvor bjelancevina i vitamina D.



I.P. 3,9: „Teto, jeo sam jaja i tostića.”

T.P. 6,8: „Mlijeko je važno jer nam rastu mišići i pločice. Rastu i kosti.”

Četvrtak smo zasladili vaflima



VAFLI
TRI JAJA ŠEČER
VANILIN ŠEČER I
PROMIKSAT
MASLAC

SOL BRAŠNO I
PROMIKSAT
PRAŠAK ZA PECIVO
LIMUNOVA KORICA





Što su vafli?

T.P. 6,8: „To je isto ko tost, ali nije. Slatko je. Ima kockice po sebi. Kad dođe teta u vrtić, dat ćemo joj bejbi vaflice.”

Kako se rade vafli?

J.M. 6,11: „Napravimo tijesto i onda stavimo to u onaj pekač gdje se peku.”

S čime ih možemo jesti?

E.P. 6,9: „S čokoladom.”

J.M. 6,11: „S onim preljevom, možemo staviti jagode.”

L.P. 6,4: „S margom ako ga otopiš.”





Petak smo završili zdravim smoothijem i varivom





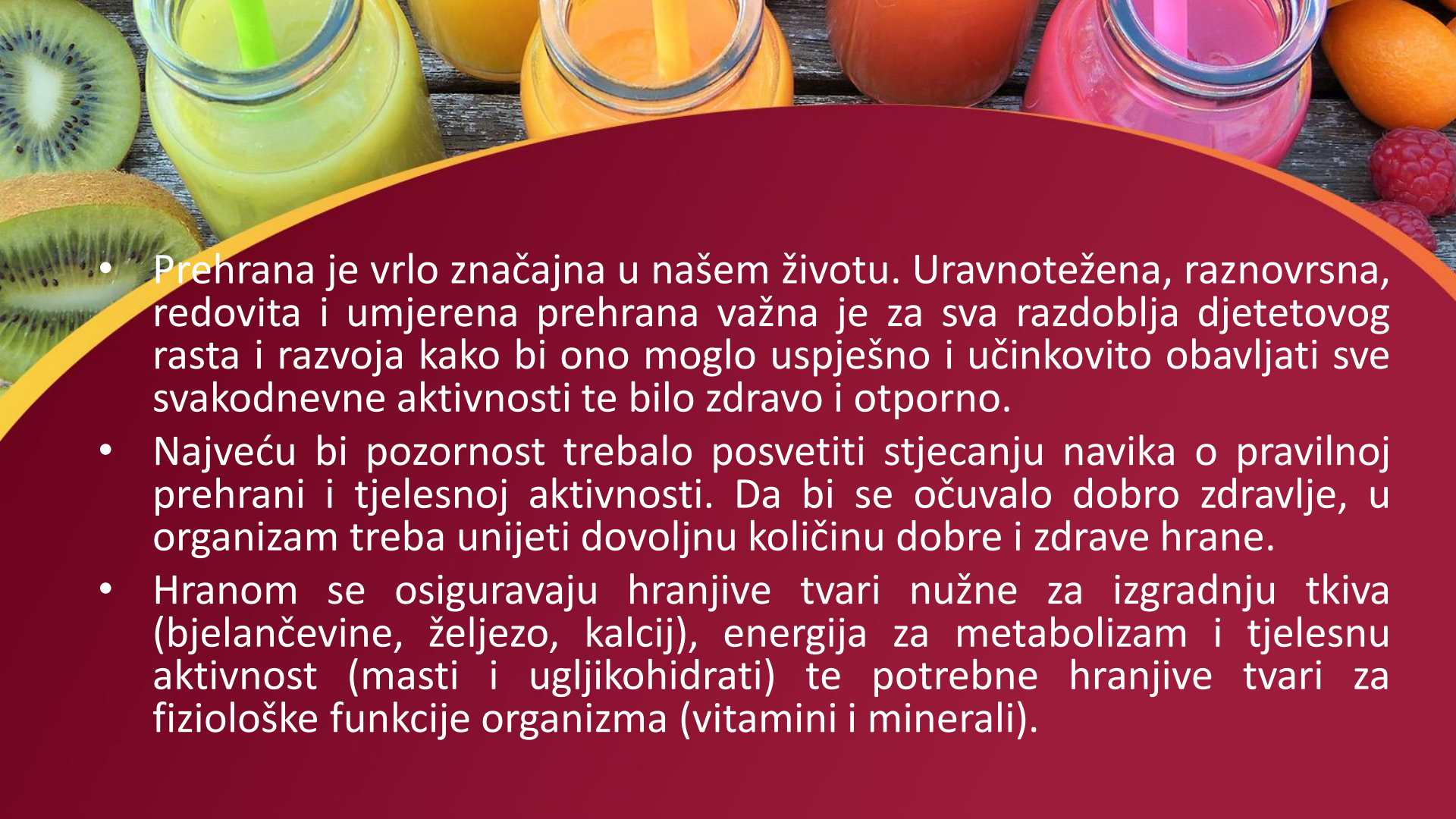


T.P. 6,8: „To je zdravo
piće. Napravili smo s
jabukom i bananom.”
D.P. 5,10: „Ide i jogurt.”





D.P. 5,10: „Varivo jedemo za mišiče.”
T.P. 6,8: „Budemo jaki od vitamina i
zdravog variva.”

- 
- Prehrana je vrlo značajna u našem životu. Uravnotežena, raznovrsna, redovita i umjerena prehrana važna je za sva razdoblja djetetovog rasta i razvoja kako bi ono moglo uspješno i učinkovito obavljati sve svakodnevne aktivnosti te bilo zdravo i otporno.
 - Najveću bi pozornost trebalo posvetiti stjecanju navika o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti. Da bi se očuvalo dobro zdravlje, u organizam treba unijeti dovoljnu količinu dobre i zdrave hrane.
 - Hranom se osiguravaju hranjive tvari nužne za izgradnju tkiva (bjelančevine, željezo, kalcij), energija za metabolizam i tjelesnu aktivnost (masti i ugljikohidrati) te potrebne hranjive tvari za fiziološke funkcije organizma (vitamini i minerali).



U Tjednu zdravlja 03. – 07.04.2023.
sudjelovali su djeca iz skupine
„Zmajići” i odgojiteljice: Ksenija
Medini, Ana Kotrulja i Vanja Petrović

