



igrom do zdravlja



RADNI LISTOVI ZA UČENIKE

ZA ČETVRTI RAZRED

Sadržaj



1.
PREDAVANJE:
Čudesan svijet
ljudskog tijela

1.
RADIONICA:
Čudesan svijet
ljudskog tijela

2.
PREDAVANJE:
Putovanje kroz
probavni sustav

2.
RADIONICA:
Putovanje kroz
probavni sustav

3.
PREDAVANJE:
Okusi i mirisi
kontinentalne
Hrvatske

3.
RADIONICA:
Okusi i mirisi
kontinentalne
Hrvatske

4.
PREDAVANJE:
Okusi i mirisi
primorske
Hrvatske

4.
RADIONICA:
Okusi i mirisi
primorske
Hrvatske



1. PREDAVANJE

Čudesan svijet ljudskog tijela

Čovjekovo tijelo složen je sustav koji ima brojne uloge koje nas održavaju na životu. Osnovni dijelovi tijela su glava, trup i udovi – ruke i noge.

U našem tijelu nalaze se različiti **organi** i svaki od njih ima važnu ulogu za zdravlje. Organe koji imaju slične zadatke i zajednički cilj nazivamo **sustavom organa**.

➤ Koji sustavi organa postoje u našem tijelu?

SUSTAV ORGANA ZA KRETANJE

Sustav organa za kretanje čine **kosti, zglobovi i mišići**. Kosti čine osnovu tijela na koju su vezani mišići. Stezanjem mišića dolazi do pomicanja kosti. Zahvaljujući kostima i mišićima u našem tijelu, možemo hodati, trčati, smijati se, probavljati hranu i disati. Bez mišića nema života. Zna li zašto? I srce je mišić, i to jedini u našem tijelu koji bez prestanka radi tijekom cijeloga života.

SUSTAV ORGANA ZA PROBAVU

Kako bismo iskoristili hranjive tvari i energiju iz hrane, hrana mora proći kroz sustav organa za probavu. On se sastoji od **duge cijevi** koja se proteže cijelim tijelom, od usta do stražnjice, a uz nju se nalaze i drugi organi koji pomažu u probavi hrane.

DIŠNI SUSTAV

Sustav organa za disanje čine **nos, dušnik i pluća**. Kad udahnemo, tijelo dobiva kisik iz zraka, a kad izdahnemo iz tijela izbacujemo otpadni plin, ugljični dioksid.

SUSTAV ORGANA ZA KRVOTOK

Sustav organa za krvotok čine **srce i krvne žile**. Srce je mišić, ali i pumpa veličine šake koja tjera krv po cijelom tijelu. Krv neprekidno teče našim tijelom zahvaljujući mreži krvnih žila dugoj tisuće kilometara.

SUSTAV ORGANA ZA IZLUČIVANJE

Sustav organa za izlučivanje čine **bubrezi, mokraćni mjehur i mokraćna cijev**. Štetne i neiskorištene tvari izbacuju se iz organizma kožom, znojenjem, te urinom i stolicom.

ŽIVČANI SUSTAV

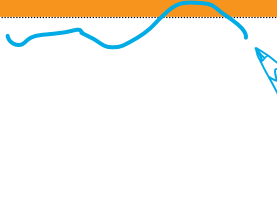
Živčani sustav čine **mozak i kraljeznička moždina** te živci koji dolaze do svih dijelova tijela. Mozak je glavni organ živčanog sustava. Odgovoran je za učenje, pamćenje, govor i osjećaje. Zaštićen je oklopom koji nazivamo lubanja. Živci prenose signale iz mozga do ostalih dijelova tijela i obrnuto, tako mozak upravlja našim tijelom.

NE ZABORAVITE na važan organ – **KOŽU**! Ona je zaštitni sloj koji čuva naše tijelo, pomaže u izlučivanju znoja i regulaciji temperature tijela.



ZADATAK 1

Odvaži se i ispuni zadatke, a potom otkrij koji si organski sustav koristio. Navedi sve što si primijetio. Kako bismo ti pomogli, obrati pozornost na ponuđena rješenja!

Zadatak	Koji je sustav uključen?	Zapažanja
<p>Jednom rukom podigni torbu, a drugom pernicu. Primjećuješ li razliku? Zahvaljujući kojem sustavu si uspio podići torbu i pernicu?</p>		
<p>Znaš li što bi se dogodilo kada bi stavio komadić dvopeka u usta i kada bi ga progutao?</p>		
<p>Vodenko ti je poslao balon iz Zdravigrada! Napuši ga svom snagom. Tko u razredu ima najjača pluća?</p>		
<p>Izmjeri puls tijekom sjedenja u klupi, potom skači minutu i ponovno ga izmjeri. Što primjećuješ?</p>		
<p>Što se događa s tvojim tijelom nakon vježbanja na satu tjelesne i zdravstvene kulture?</p>		
<p>Stavi nogu jednu preko druge, neka te prijatelj iz klupe lagano rukom udari ispod koljena. Što primjećuješ?</p>		

Kako bi tijelo moglo rasti i razvijati se, a svi organski sustavi obavljati svoje funkcije, potrebno je čuvati zdravlje. Najbolja formula za očuvanje zdravlja i da se osjećaš dobro je **pet zdravih navika**. Sjećaš li se koje su to navike? Što je još važno za zdravlje?

ZADATAK 2

Ponovi pet zdravih navika! Poveži zdravu naviku s ostatkom rečenice.



NE PRESKAČI ZAJUTRAK

Tjelesna aktivnost jača kosti i mišiće. Budi aktivan barem 60 minuta dnevno kako bi uvijek bio najbrži u ekipi, baš poput Njamija!

JEDI VOĆE I POVRĆE

Nemoj zaboraviti da noć ima svoju moć. Dovoljno sna važno je za rast i razvoj.

PIJ DOVOLJNO VODE

Unesi važne namirnice kako bi tvoja crijeva mogla pravilno raditi, a tijelo moglo iskoristiti važne vitamine i minerale.

VJEŽBAJ

Kako bi tvoj mozak imao dovoljno „goriva“ za početak radnog dana, nemoj zaboraviti izdvojiti vrijeme za prvu zdravu naviku.

DOBRO SE NASPAVAJ

Najzdravije piće neka ti je uvijek pri ruci jer svakoj stanici u tijelu treba voda za život, a ako je nema dovoljno, ne može ni obavljati zadatke koji te čekaju.



ZADATAK 3

Detektivski dnevnik prehrane

Detektivi su pažljivi, točni i uočavaju svaku sitnicu, inače ne bi mogli rješavati teške zadatke. Kao pravi mali zdravigradski detektiv, trebaš voditi dnevnik prehrane tri dana. U **Detektivski dnevnik prehrane** pažljivo zapiši sve što si pojeo ili popio tijekom dana.





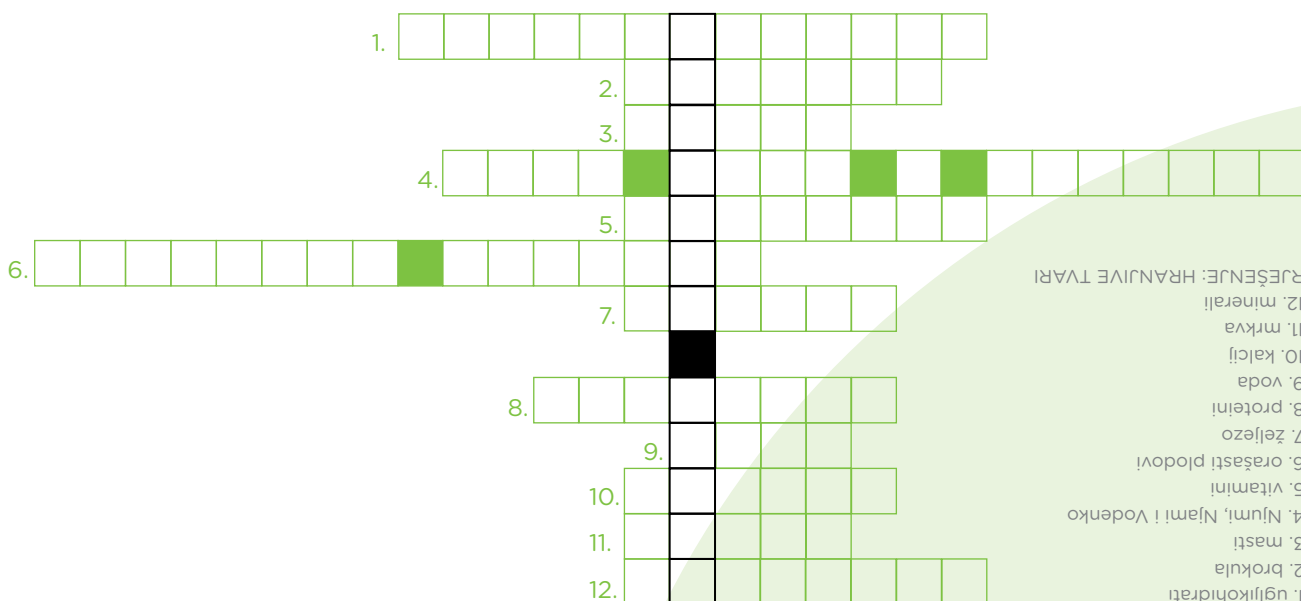
1. RADIONICA

Čudesan svijet ljudskog tijela

ZADATAK 1

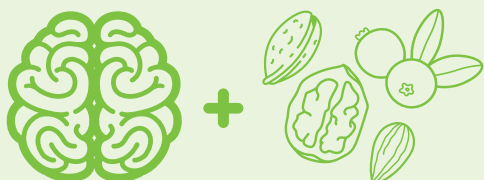
Odgovori na postavljena pitanja i rješenje će te dovesti do glavnog pojma križaljke.
Jedan, dva, tri – kreni!

1. Daju nam energiju za tjelesnu aktivnost, gorivo su za mozak, a najviše ih ima u hrani biljnog podrijetla, poput žitarica i voća.
2. Zeleno povrće, izgleda poput padobrana, a sadrži važan vitamin K.
3. One nam daju najviše energije, a važne su za naš rast i razvoj. Mogu se spremati kao zalihe u području trbušića.
4. Oni su najpoznatiji stanovnici Zdravigrada.
5. Tvari koje se nazivaju slovima abecede, a štite naše tijelo od virusa i bakterija.
6. Jedan od njih ima oblik kao i mozak, imamo ih raznih vrsta i oblika, mali su, a sadrže masti i vitamin E. Zdrave su grickalice i njihovo ime počinje slovom "o"
7. Igra ključnu ulogu u životu biljaka, životinja i ljudi. U ljudi i životinja glavni je nosač kisika u tijelu, a najviše ga možemo pronaći u hrani poput crvenog mesa! Ljudi ga koriste više od 5000 godina, te se koristi u gradnji kuća i mostova kao dio čelika.
8. Izgrađuje mišiće, a hrana životinjskog podrijetla njihov je glavni izvor.
9. Najzdravije piće koje život daje!
10. Gradi snažne kosti i zube, a najviše ga ima u mlijeku.
11. Sadrži vitamin A koji je jako važan za vid, a nijedna juha bez nje ne može proći.
12. Osim vitamina, ne bismo mogli živjeti ni bez...





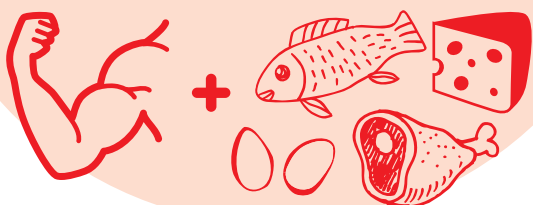
Mozak sadrži 100 milijardi živčanih stanica, a možemo ih očuvati pravilnom prehranom. Orašasti plodovi, bobičasto voće i kakao važna su hrana za mozak jer čuvaju i izgrađuju živčane stanice.



Kalcij izgrađuje naše **kosti**. Najviše ga ima u mlijeku i mliječnim proizvodima. Znete li da se u našim kostima nalazi čak kilogram kalcija?

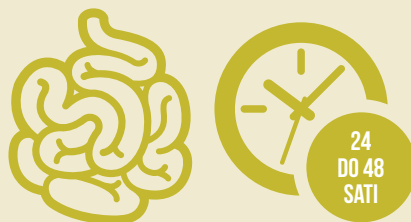


Mišići se nalaze po cijelom tijelu, a građeni su od tankih mišićnih vlakana. Kako bi mišićna vlakna bila čvrsta, trebamo jesti hranu bogatu proteinima, poput mesa, sira, jaja i ribe. Znete li da se u mišićima nalaze kućice u koje tijelo sprema višak ugljikohidrata iz hrane. Kad se igrate, ugljikohidrati polako izlaze iz kućice i daju vam snagu.



Probavni sustav

zapravo je duga cijev. U njemu se probavlja hrana, a važne hranjive tvari odlaze u krv. Znete li da je vrijeme potrebno za prolaz hrane kroz probavnu cijev između 24 i 48 sati?

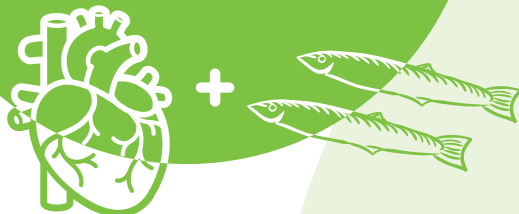


Znete li koji je najveći organ u ljudskom tijelu? **Koža**, teška je otprilike tri kilograma, a njena površina iznosi 1,8m²!



ZANIMLJIVOST

Omega-3 masne kiseline posebna su vrsta masti koja jača srce i krvne žile. Riba, posebice plava, trebala bi se naći na tvom zdravom tanjuru barem dva puta tjedno. Tako ćeš biti siguran da ćeš unijeti dovoljno omega-3 masnih kiselina.



Svijet čokolade

Pozorno promotri kako je građeno zrno kakaa. U predviđeni okvir nacrtaj kako izgleda zrno, a u rubriku zapažanja kratko napiši kako nastaje čokolada i zbog čega je tako dobra za mozak.




ZAPAŽANJA

MATERIJAL:

- zrno kakaa
- drvene bojice

ZANIMLJIVOST

Povijest čokolade seže daleko u prošlost, a prvi ljudi koji su je konzumirali bili su moćni narodi Asteci i Maje. Oni su pili čokoladu kao začinjen gorki napitak.

 **Antioksidansi** štite naše stanice i zato su važni za naše zdravlje! Možemo ih pronaći u voću, povrću, kakau, čaju i mnogim različitim namirnicama i napicima!



POKUS ZA MALE ZNANSTVENIKE

> Jesu li kosti savitljive?

Pozorno pratite pokus i zapišite što ste uočili.
Jeste li očekivali takav rezultat?

MATERIJAL:

- 1 pileća kost
- 250 ml octa
- 1 posuda



ZAPAŽANJA

ZANIMLJIVOST

Jeste li znali da su kalcij i vitamin D najbolji prijatelji? Vitamin D omogućava nam da iskoristimo kalcij koji hranom unosimo u organizam. Zahvaljujući vitaminu D i kalciju imamo snažne kosti i zube.

2. PREDAVANJE

Putovanje kroz probavni sustav

ZADATAK 1

Osmosmjerka skriva brojne pojmove, pronađi ih barem pet i zapiši na praznu crtu.

T	S	O	L	I	T	E	R	P	G	M	K	Z	O	C	J	Z
K	S	E	T	E	B	A	J	I	D	A	A	N	B	Ž	C	Z
O	R	M	K	V	T	Y	K	S	S	N	L	E	H	E	S	Z
O	N	U	D	I	T	N	O	B	P	L	T	B	R	L	J	M
I	I	S	L	G	A	A	C	O	E	C	I	C	C	U	S	Z
H	E	S	L	E	N	X	Z	V	B	M	N	A	I	Č	O	L
D	T	V	K	U	K	I	I	E	A	R	V	D	F	A	M	L
S	O	I	A	N	O	K	Z	J	O	V	R	U	K	N	N	B
O	R	I	J	S	C	A	A	I	B	I	K	L	A	A	U	N
I	P	I	N	U	R	K	I	R	D	V	I	E	K	K	N	V
E	F	K	D	Z	I	P	L	C	C	A	N	Ž	E	I	N	I
E	L	I	E	O	J	A	R	O	Z	N	E	V	C	S	U	A
Z	H	E	J	M	E	N	I	L	P	K	Š	E	Z	E	T	D
V	M	T	O	R	V	P	I	E	O	A	I	B	I	L	C	L
S	P	A	D	J	O	M	S	B	I	L	V	A	F	I	E	M
N	O	E	A	I	U	K	B	E	B	V	O	A	N	N	A	H
L	P	H	K	Z	P	G	S	D	D	O	P	E	H	A	U	B

➤ Probavni sustav

Probavni sustav čine usta, jednjak, želudac, tanko i debelo crijevo te završetak debelog crijeva. Hrana prolazi kroz probavni sustav i onda se oslobađaju hranjive tvari koje stanice u našem tijelu mogu iskoristi kako bismo imali energiju za učenje u školi ili pisanje zadaće. **Hranjive tvari važne su za život, a „zarobljene“ su unutar svakog zalogaja hrane koji unosimo u tijelo.**

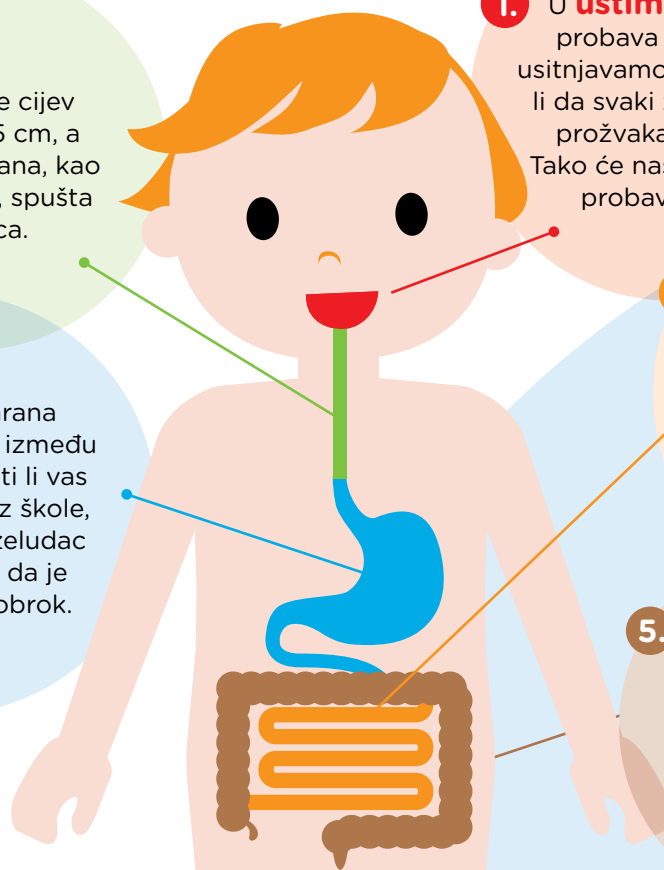
2. Jednjak je cijev duga oko 25 cm, a kroz nju se hrana, kao na toboganu, spušta do želuca.

3. U želucu se hrana polako razgrađuje između tri i pet sati. Uхвати li vas glad kad dođete iz škole, to je zato što se želudac ispraznio i javlja da je vrijeme za novi obrok.

1. U ustima započinje probava hrane, koju usitnjavamo zubima. Znaš li da svaki zalogaj treba prožvakati 35 puta? Tako će naše tijelo lakše probaviti hranu.

4. Tanko crijevo je duga, nabrana cijev kojom putuje hrana. Na tom putu važne hranjive tvari odlaze u krvotok i dolaze do naših stanica. Taj put koji hrana prolazi dug je sedam metara.

5. U debelom crijevu završava putovanje hrane koje je započelo u ustima. Debelo crijevo dugo je metar i pol.



ZADATAK 2

Pažljivo pročitaj tekst. Zbroji koliki put hrana mora prijeći kroz probavni sustav i navedi rješenje!

Izračun:

Kako je moguće da je probavni sustav dulji od čovjeka, a ipak stane u njega?



To je
moguće
jer su naša
crijeva
zamotana
unutar
trbušne
šupljine.

ZADATAK 3

Danas ćete imati priliku postati doktori! Poslušajte priče Sandre, Matka, Ivana i Tina, te s prijateljima pokušajte otkriti od čega boluju. Povežite bolesti s imenima.

- Šećerna bolest ili dijabetes** bolest je kod koje dolazi do povećanja razine šećera u krvi jer nema dovoljno inzulina. Gušterača je organ koji proizvodi inzulin. Inzulin je prijatelj šećera i pomaže mu da sigurno dođe do stanica, kojima daje energiju kako bismo se mogli družiti s prijateljima ili se igrati. Ako nemamo dovoljno inzulina, šećer ostaje zarobljen u krvi, a naše stanice postaju gladne i nemaju energije. Osobe koje boluju od dijabetesa moraju uzimati inzulin putem tableta ili injekcija jer njihova gušterača ne stvara dovoljno inzulina. Pravilna prehrana i tjelesna aktivnost mogu pomoći bolesniku da se bolje osjeća.
- Pretilost** je bolest od koje boluje sve više odraslih i djece diljem svijeta. Pretile osobe imaju višak nakupljenih kilograma u tijelu. Do viška kilograma u tijelu može doći jer nismo iskoristili hranu koju smo pojeli kroz igru ili sport. Pretilost može povećati rizik i od razvoja drugih bolesti!
- Krv koja teče krvnim žilama vrši pritisak na njih, a to nazivamo krvnim tlakom. Neke osobe **boluju od visokog krvnog tlaka ili hipertenzije**. Osobe koje boluju od visokog krvnog tlaka mogu dobiti moždani ili srčani udar. Dovoljan unos voća i povrća, ribe, cjelovitih žitarica te maslinovog ulja može zaštititi naše srce i krvne žile. Ne smijemo zaboraviti i na 60 minuta tjelesne aktivnosti na dan.
- Hrana koju jedemo prolazi kroz crijeva. Ako naš tanjur neće biti šaren i ako nećemo imati redovite obroke, hrana će sporo prolaziti kroz crijeva. Zbog toga nećemo imati potrebu ići na zahod, a trbuh onda može biti bolan. To se zove **konstipacija**. Za zdrava crijeva jedi kuhanu i domaću hranu i različite namirnice. Ne zaboravi, zdravlje crijeva važno je za zdravlje cijelog tijela!



Ivan



Tin



Sandra



Matko

2. RADIONICA

Putovanje kroz probavni sustav



> Simulacija probavnog sustava

Napravite pokus koji će vam pokazati kako radi probavni sustav. Pažljivo pratite pokus i zabilježite sve što se primijetili u rubriku zapažanja.

MATERIJAL:

- 1 prozirna plastična čaša
- 1/4 čaše vode (slina)
- 1 šalica kukuruznih pahuljica (zalogaj)
- 1 tuljac od papira (jednjak)
- 1 plastična vrećica (želudac)
- 1/2 čaše limunovog soka (želučana kiselina)
- 1 ženska čarapa (tanko crijevo)
- 2 plastične čaše (spoj između tankog i debelog crijeva)
- 1 krpa ili papirnati ubrus (debelo crijevo)
- 1 plastična posuda

ZAPAŽANJA

> Probiotici

Jeste li znali da u našem probavnom sustavu postoje dobre bakterije koje čuvaju zdravlje probavnog sustava i cijelog organizma? Dobre bakterije nazivamo **probiotici**.

Kad ste bolesni loše bakterije mogu nakratko pobijediti one dobre. Tada se osjećate slabo, umorno i nemate energije. Dobro uvijek pobjeđuje, tako i u slučaju naših crijevnih bakterija. One žive i u mliječnim proizvodima, kojih u Mlijekomercu ima u izobilju, primjerice u jogurtu i kefiru. Kada ste bolesni i pijete antibiotike, treba konzumirati jogurt s probioticima jer ćete tako dobrim bakterijama pomoći u borbi protiv loših.

ZANIMLJIVOST

Jeste li znali da se u crijevima odrasle osobe nalazi 10 puta više bakterija od ukupnoga broja stanica u tijelu?

> Vlakna

Vlakna su važna za naše zdravlje. Najviše ih ima u hrani biljnog podrijetla, poput žitarica, voća, povrća i sjemenki. Žitnjak, Gornja Voćnica i Donja Povrtnica zapravo su zdravigradske četvrti u kojima možemo pronaći i vlakna. Vlakna i dobre bakterije su prijatelji i oni se u našim crijevima zajedno bore protiv loših bakterija. Znete li po čemu su još vlakna posebna? Ona imaju sposobnost ubrzati prolaz hrane kroz tijelo i tako poboljšati našu probavu.

Probiotici i vlakna pomažu u očuvanju zdravlja probavnog sustava, a time i cijelog organizma.



POKUS ZA MALE
ZNANSTVENIKE

> Čarobne chia sjemenke

Znanstvena avantura se nastavlja, danas je na redu još jedan zanimljiv pokus. Ne zaboravite, poput pravih znanstvenika, zabilježiti svoja zapažanja.

MATERIJAL:

- 2 žlice chia sjemenki
- 1 čaša obične vode

ZAPAŽANJA

Chia sjemenke u dodiru s tekućinom nabubre i pretvore se u smjesu nalik pudingu, koja klizi niz naš probavni sustav i tako ubrzava probavu hrane. One su zabavne, zanimljive i zdrave sjemenke. Pokušaj ih ujutro staviti u zajutak kao ukusan dodatak jogurtu ili smoothieju iz Mlijekomerca!

RUBRIKA ZA ZNATIŽELJNE

Kad se male ruke slože, sve se može! Druženje i učenje kroz igru uvijek je vrlo zabavno i poučno. Udruži se s prijateljima i izradi model probavnog sustava od plastelina.



3. PREDAVANJE

Okusi i mirisi kontinentalne Hrvatske

Republika Hrvatska nudi veliko kulturno i gastronomsko bogatstvo. Dijelimo je na kontinentalnu i primorsku Hrvatsku. Jeste li spremni za čarobno i ukusno „putovanje“ po Lijepoj Našoj?

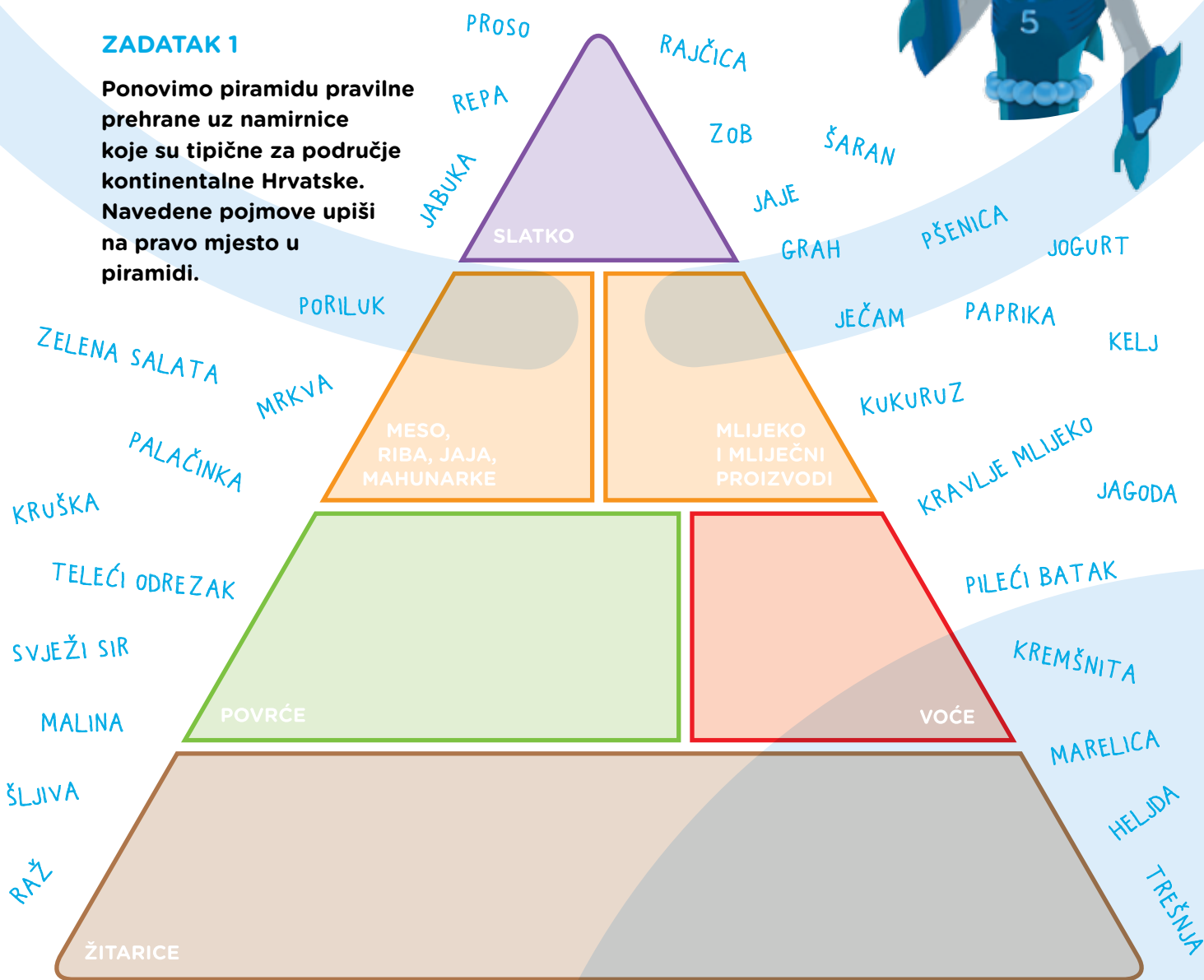
Znate li što znači riječ **GASTRONOMIJA**? Gastronomija je umijeće pripreme jela, poznavanja različitih jela, uređivanja stola i izbora pića, odnosno stručno poznavanje različitih jela i načina na koji se pripremaju.

ZANIMLJIVOST



ZADATAK 1

Ponovimo piramidu pravilne prehrane uz namirnice koje su tipične za područje kontinentalne Hrvatske. Navedene pojmove upiši na pravo mjesto u piramidi.



ŽITARICE: kukuruz, pšenica, ječam, raž, zob, proso, heljda
POVRĆE: rajčica, kelj, mrkva, paprika, poriluk, zelena salata, repa
VOĆE: trešnja, jabuka, kruška, marelisa, malina, jagoda
MESO, RIBA, JAJA, MAHUNARKE: šaran, teleći odrezak, jaje, pileći batak, grah
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI: kralje mljeko, svježi sir, jogurt
SLATKO: palačinka, kremšnita





„Osobne iskaznice“ tradicionalnih jela Hrvatske

Naziv jela: Zagorski štrukli
Mjesto stanovanja: Hrvatsko zagorje

Osnovna obilježja

- 1. Sastojci:** tijesto, sir i vrhnje.
- 2. Priprema:** Vučeno tijesto puni se kravljim sirom, kiselim vrhnjem i jajima. Tijesto se zatim savija i peče u pećnici ili kuha. Zagorski štrukli mogu se jesti kao predjelo, glavno jelo ili desert.

Što se skriva u zagorskim štruklima?

Sir i jaja sadrže proteine koji su važni za rast i razvoj. Ne zaboravi i na kalcij iz sira koji će pomoći tvojim kostima da budu čvrste.

Naziv jela: Juha od cikle s prosom
Mjesto stanovanja: Međimurje i Podravina

Osnovna obilježja

- 1. Sastojci:** cikla, maslac, češnjak, vrhnje, prosenka kaša, heljdino brašno i sol. Juha će te zagrijati tijekom zime i podsjetiti kako plodovi iz Donje Povrtnice uvijek trebaju biti dio tvog šarenog tanjura.

Što se skriva u juhi od cikle s prosom?

Žitarice, proso i heljda izvor su složenih ugljikohidrata i vlakana koji pozitivno djeluju na naše zdravlje. Cikla je riznica vitamina i minerala, a posebno je korisna osobama koje imaju premalo željeza u krvi. Željezo je važno za transport kisika do stanica, što nas održava na životu.

RUBRIKA ZA ZNATIŽELJNE

Okušaj se s roditeljima u pripremi domaćeg sira.

Lako je i bit će gotovo dok si rekao grašak! Napravi ovo:

- 1. korak:** Uliti 5 l domaćeg svježeg mlijeka u lonac.
- 2. korak:** Zagrijati mlijeko na 98°C.
- 3. korak:** Dodati 1 dl jabučnog octa, a potom miješati dok se smjesa ne stisne.
- 4. korak:** Procijediti kroz gazu.
- 5. korak:** Posoliti procijeđeni sir, a potom pritisnuti staklenkom punom vode da se stisne preko noći.



RUBRIKA ZA ZNATIŽELJNE

Jeste li znali da ćemo kuhanjem prosa dobiti prosenu kašu i da mljevenjem heljde nastaje heljdino brašno?

Ove žitarice sadrže vlakna, složene ugljikohidrate, vitamine i minerale. Prava hranjiva bomba za školarca poput tebe. S roditeljima istraži koje su žitarice jeli naši preci, a danas su gotovo zaboravljene. Smisli nove zabavne recepte s njima i pošalji ih ravno u Zdravigrad.

ZADATAK 2

Hrvatska je poznata po mnogim tradicionalnim jelima.

Odaberi jedno tradicionalno jelo i izradi njegovu „osobnu iskaznicu“ prema navedenim primjerima. Budi maštovit jer se Njumi, Njami i Vodenko vesele tvom odabranom jelu!

3. RADIONICA

Okusi i mirisi kontinentalne Hrvatske

> Od polja do stola

Hrana koju svakodnevno unosimo prolazi dug put koji nazivamo put od polja do stola. Ratari, stočari ili ribari proizvode koje su uzgojili ili ulovili odvoze u tvornice. Tamo se proizvod, poput pšenice, ribe, ili naranče, prerađuje u konačni proizvod. Od pšenice će u tvornici napraviti kruh, a od naranče marmeladu. Nakon toga ti se proizvodi odvoze u dućane, gdje ih potom kupujemo i onda serviramo. Na putu od polja do stola hrana se čuva i pregledava kako bi bila sigurna za zdravlje.



ZELENI SAVJET

Hranu trebamo racionalno koristiti, a ne se s njom razbacivati. Tako čuvamo okoliš i pokazujemo da smo pravi stanovnici Zdravigrada!

ZADATAK 1

U tablici se nalaze prehrambene sirovine koje se uzgajaju na području kontinentalne Hrvatske. Razmisli i onda u tablicu upiši koji se sve proizvodi mogu napraviti od tih namirnica.

Sirovina	Proizvod
jagode	
jabuke	
rajčice	
krastavci	
pšenica	
kukuruz	
zob	
jaja	
piletina	
mlijeko	

Znate li zašto prerađujemo prehrambene sirovine?

Hranu prerađujemo kako bismo je što dulje očuvali i kako bi nam bila dostupna tijekom cijele godine. Preradom nastaju različiti proizvodi u čijim okusima možemo uživati.

Njumi, Njami i Vodenko podsjećaju te da ne zaboraviš na svježe i domaće namirnice koje su ukusne i slasne! Hrvatska proizvodi mnogo namirnica zahvaljujući različitim biljnim i životinjskim vrstama. Biraj domaću hranu i hrvatske proizvode!



RUBRIKA ZA ZNATIŽELJNE

Želiš li sam uzgojiti voćku, baš onakvu kakva raste u Gornjoj Voćnici? Slijedi navedene korake i uskoro ćeš uživati u slasnim plodovima:

- 1. korak:** Pažljivo prerezati jabuku po pola, a zatim izvaditi sjemenke koje se nalaze unutra.
- 2. korak:** Na dno plastične prozirne zdjelice staviti salvetu, namočiti je vodom i na nju staviti sjemenke jabuke. Preko sjemenki staviti tanku papirnatu salvetu i ponovno lagano poškopiti vodom.
- 3. korak:** Zdjelicu sa sjemenkama staviti na toplo i svijetlo mjesto. Sjemenkama će trebati dva do tri tjedna da prokliju, a u međuvremenu ih treba škropiti vodom jer im je potrebna za rast, kao i nama!
- 4. korak:** Kada sjemenka proklija, treba je posaditi u zemlju. Potrebno je pratiti rast jabuke i osigurati joj dovoljno svjetla i vode.
- 5. korak:** Kada jabuka naraste oko 30 cm, za nju treba pronaći mjesto u dvorištu ili školskom vrtu. Pripaziti da jabuka ima sve što joj je potrebno za rast! Uskoro ćeš dobiti slasne plodove, baš poput zdravigradskih.

Oznaka zemljopisnog podrijetla

Oznaka zemljopisnog podrijetla znak je koji nam pokazuje da je neki proizvod kvalitetan i poseban zbog svog podrijetla, odnosno dijela Hrvatske iz kojeg potječe. Znaš li da na području kontinentalne Hrvatske imamo tri proizvoda s oznakom zemljopisnog podrijetla? To su **slavonski kulen, baranjski kulen i zagorski puran.**

ZADATAK 2

„Osobne iskaznice“ tradicionalnih jela zalijepite na kartu kontinentalne Hrvatske. Fotografirajte plakat s prijateljima iz razreda, a potom fotografije pošaljite u Zdravigrad. Njumi, Njami i Vodenko željno iščekuju vaše plakate!



4. PREDAVANJE

Okusi i mirisi primorske Hrvatske

Primorski kraj Hrvatske dijeli se na Istru, Kvarner i Dalmaciju. Najvažniji dio primorskog kraja je Jadransko more. Hrvatsko primorje pripada mediteranskom dijelu Europe. Zbog toga se način prehrane tipičan za to područje naziva **mediteranska prehrana**.



Voće i povrće

Voće i povrće važan su dio mediteranske prehrane. Ne zaboravi na svoju PETICU! Pojedi tri serviranja povrća i dva serviranja voća na dan. Znaš li što se sve nalazi u voću i povrću? Osim ugljikohidrata, oni su izvori vitamina, minerala i vlakana.



Riba

Obilježje mediteranske prehrane je unos veće količine ribe i morskih plodova. Ribu bi trebao jesti barem dva puta tjedno, a znaš li zašto? Ona je izvor omega-3 masnih kiselina koje, nažalost, ne unosimo dovoljno. Omega-3 masne kiseline važne su za naše srce. Kako bi imao snažno srce i zdrave krvne žile, riba se mora redovito naći na tvom zdravom tanjuru.



Mediteranska prehrana

zastupljena je u područjima uz more s vrlo toplom klimom. Zbog blizine mora, ljudi češće konzumiraju ribu i morske plodove. Tople zime i vruća ljeta omogućavaju rast šarenog i sočnog voća i povrća te ih zbog toga ljudi iznimno vole. Ovaj tip prehrane osigurava sve hranjive tvari koje su važne da bismo se dobro osjećali u svom tijelu.



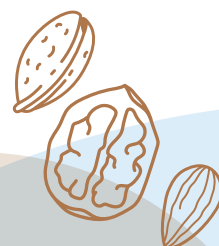
Maslinovo ulje

Maslinovo Ulje, gradonačelnik Zdravigrada, važan je dio i mediteranske prehrane. Ono sadrži važne masnoće koje pomažu našem srcu i krvnim žilama u pravilnom radu. Sadrži i vitamin E koji štiti stanice i pomaže im da ostanu zdrave.



Orašasti plodovi

Orašasti plodovi izvor su važnih masti koje izgrađuju naše stanice, a posebno stanice u mozgu. Zbog toga ih često nazivamo hrana za mozak. Izvor su vitamina E koji čuva naše stanice. Ponesi u školu orašaste plodove i grickaj ih za vrijeme odmora. Vidjet ćeš kako ćeš odmah lakše rješavati teške matematičke zadatke.



Gradonačelnik Zdravigrada pripremio je za tebe iznenađenje. Pogledaj u obrazac **Što znamo o maslinovom ulju?**

ZADATAK 1

Riješi sljedeće zagonetke i provjeri svoje znanje o tradicionalnim jelima primorske Hrvatske.

1. ZAGONETKA:

Autohtono istarsko jelo koje se sprema od raznog povrća, ali uvijek sadrži zrna kukuruza. Najčešće se poslužuje kao predjelo i obično se jede žlicom. Ime mu počinje istim slovom kao i gradonačelniku Zdravigrada. Znaš li o čemu je riječ?

ŠTERAMAN

RJEŠENJE: Maneštra

2. ZAGONETKA:

Jedan od najcjenjenijih hrvatski proizvoda, a proizvodi se od ovčjeg mlijeka. Potječe s otoka poznatog po aromatičnom bilju koje na njemu raste, ali i čipki. Znaš li o čemu je riječ?

IKŠAP IRS

RJEŠENJE: Paški sir

3. ZAGONETKA:

Ovo jelo sastoji se od različitih stanovnika Ribnice, poput ugora, grdobine i škarpine. Neizostavni sastojci su maslinovo ulje, luk i začinsko bilje. Posebno je poznato u Dalmaciji, a uz njega se obavezno konzumira domaća palenta.

RUETDB

RJEŠENJE: Brudet

ZANIMLJIVOST

Važnost mediteranske prehrane, a pogotovo njezin pozitivan utjecaj na zdravlje, prepoznat je diljem svijeta. Mediteranska prehrana, tipična za primorsku Hrvatsku, 2013. godine uvrštena je na UNESCO-ov popis nematerijalne kulturne baštine.

Oznaka zemljopisnog podrijetla

Hrvatsko primorje krije veliko bogatstvo kvalitetnih proizvoda. Čak četiri proizvoda imaju oznaku zemljopisnog podrijetla, a to su **dalmatinski, drniški i krčki pršut** te **poljički soparnik**. Slasni pršut svima je dobro poznat, ali znaš li što je poljički soparnik? To je pita od blitve koja potječe iz davnina. Osim blitve sadrži i mladi luk, peršin, maslinovo ulje.



4. RADIONICA

Okusi i mirisi primorske Hrvatske

Prikaz
MEDITERANSKE
piramide pravilne
prehrane

Slastice, kao i crveno meso, se nalaze na vrhu piramide i trebamo ih ponekad jesti.

Maslinovo ulje važan je izvor masnoća.

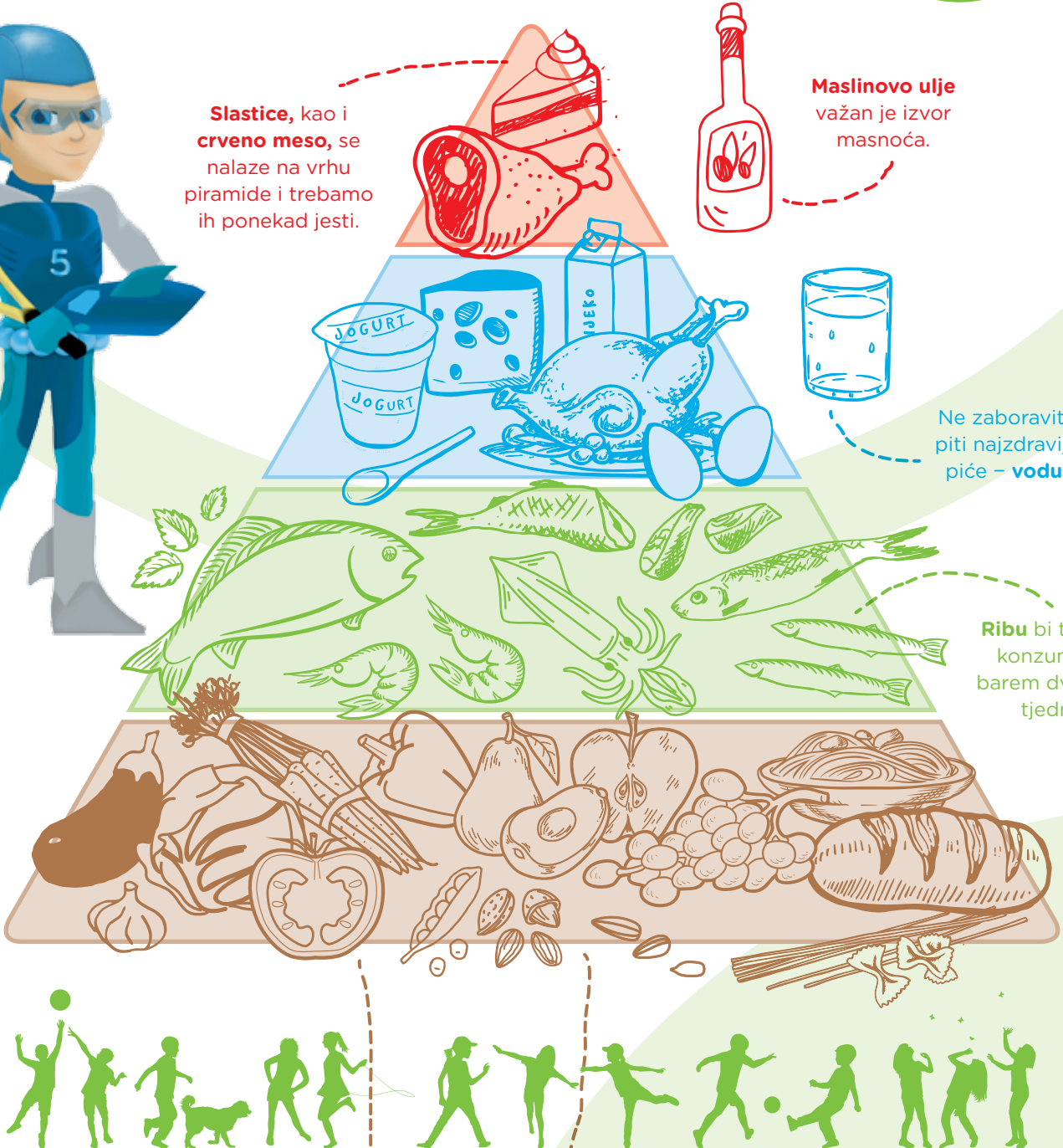
Ne zaboravite piti najzdravije piće – **vodu!**

Ribu bi trebalo konzumirati barem dva puta tjedno.

Hrana biljnog podrijetla (voće, povrće, žitarice), koja je izvor vlakana, vitamina i minerala, dio je mediteranske prehrane.

Orašasti plodovi izvršna su zamjena za slatkiše.

Boravak na otvorenom i svakodnevna tjelesna aktivnost od barem **60 minuta** važan je dio mediteranskog načina života!



ZADATAK 1

Odaberi i nacrtaj jednu namirnicu koja se nalazi u piramidi mediteranske prehrane*. Nakon što nacrtáš i izrežeš svoju namirnicu, stavi je na odgovarajuće mjesto u piramidi.

ZADATAK 2

Igrajmo se do zdravlja društvenom igrom *PETICA!*

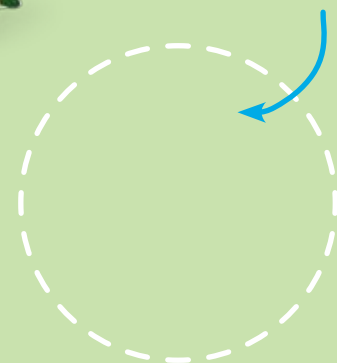


Čestitamo, doista si pravi/a stanovnik/ca
čudnovatog grada Zdravigrada. Sve svoje obaveze
ispunjavao/la si na vrijeme, trudio/la se i vrijedno
učio/la. Nemoj zaboraviti na pet zdravih navika i uvijek
se trudi pridržavati ih se. Nadamo se da će ti u lijepom
sjećanju ostati veseli trenuci provedeni na radionicama
i zajedničkim druženjima PETICA – igrom do zdravlja.
Kako bismo obilježili kraj našeg druženja, molimo te da
pokraj naših otisaka ostaviš svoj otisak prsta. Ne znam
jesi li znao/la da je otisak prsta jedinstven kod
svakog čovjeka, baš kao što si i ti.

Zauvijek tvoji prijatelji,
Njumi, Njami i Vodenko!



TVOJ
OTISAK





igrom do zdravlja



Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti (PETICA – igrom do zdravlja) i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.