

# Svetovni dan hrane

Projekt POŠ 2019

**SVETOVNI DAN HRANE**

**ZELENA REVOLUCIJA**  
NEKOČ: CILJ JE BIL PRIDELATI ČIM VEČ HRANE IN ČIM PREJ.

**RJAVA REVOLUCIJA**  
DANES: PRIDELATI ZDRAVO IN KAKOVOSTNO HRANO

KAKO TO DOSEČI, ČE SO TLA ONESNAŽENA?

**ZDRAVA HRANA ŠTEJE**

**ZA ZAPOMNITI:**

- IZBERITE LOKALNO, RAZNOLIKO, SVEŽO IN SEZONSKO HRANO
- UŽIVAJTE STROČNICE, OREŠČKE IN ŽITA
- RECI NE HITRI HRANI IN PRIGRIZKOM
- ZAMENJAJTE BELO ZA RJAVO
- POMAGAJTE PRI KUHANJU
- NI ZDRAVO JESTI SAM – JEJTE V DRUŽBI (Z DRUŽINO, PRIJATELJI)
- BERITE ETIKETE NA ŽIVILIH
- NE PUSTITE, DA VAS EMBALAŽA PREVARA
- BODITE KRITIČNI POTROŠNIK
- JEJTE LOKALNO IN TRADICIONALNO
- ZAŠČITITE NAŠ PLANET
- UKREPAJTE TUDI V ŠOLI
- TUDI PITJE JE POMEMBNO

**16. OKTOBER**



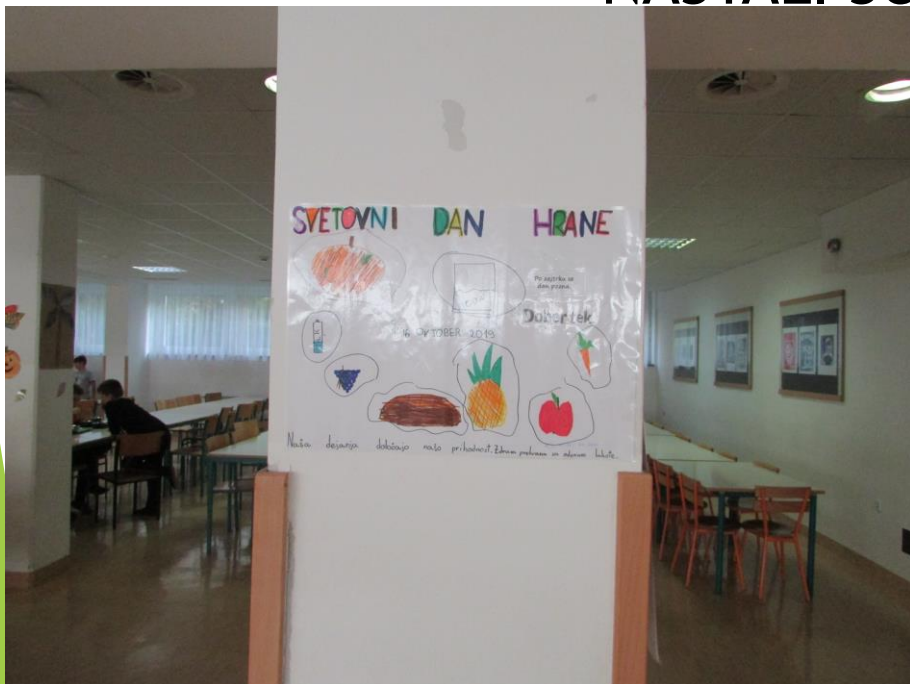


## ISKANJE IN PREVAJANJE GRADIVA ...





NASTALI SO RAZLIČNI PLAKATI ZA JEDILNICO ...





TUDI NAJMLAJŠI SO USTVARJALI  
NA TO TEMATIKO.

MOJA »PREHRANJEVALNA« ZGOBBA

1. Menite, da se zdravo prehranujete?  DA  NE

2. Spomnite se včerajšnjega dne. Kaj ste jedli, kdaj in s kom?

ZAJTRK: navaden jogurt +

banana + mandarina + ovseni kosmiči (sama)

MILICA: kruh + klobasa + železjava (z učenci)

KOSILO: juha + gov. zrezek + zelena solata (družina)

VEČERJA: meso + ribca + paprika (družina)

3. Zakaj ste včeraj izbrali ravno ta živila?

ker so zdrava, hranljiva.

HRANLJIVA ŽIVILA ☺	NI ☹	NEKJE VMES
PALBOŽEVATI KRUH		RAZLIČNA
MESO	ČIPS	OLJA
RIBE	ČOKOLADA	ORESKI
JAJCA	BOMBONI	
MLEKO	OCURTA	
SIR	HRANA	

4. Kaj običajno jeste in pijete čisto vsak dan?

SADJE, ZELENYAVO + VODA

5. Dopolnite preglednico. Kaj po vaše spada med hranljiva živila, kaj je »junk food« in kaj neke vmes?

6. Kaj za vas pomeni zdravo prehranjevanje?

davaj dnevnih obrokov + hrana, ki vsebuje vse potrebne snovi: vitamini, minerali, ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe + VODA

MOJA »PREHRANJEVALNA« ZGOBBA

1. Menite, da se zdravo prehranujete?  DA  NE

2. Spomnite se včerajšnjega dne. Kaj ste jedli, kdaj in s kom?

banana, jabolko, železjava  
- kosilo  
- kosilo, zelenjava, solata  
- jajca, toast

3. Zakaj ste včeraj izbrali ravno ta živila?

svetlje in zelenjava sta vsebovata na jabolku

4. Kaj običajno jeste in pijete čisto vsak dan?

jabolko, banana, čokolada, voda

5. Dopolnite preglednico. Kaj po vaše spada med hranljiva živila, kaj je »junk food« in kaj neke vmes?

6. Kaj za vas pomeni zdravo prehranjevanje?

zdrava prehrana mi pomaga veliko, zame je to čista prehrana, ki mi da dovolj hranljivih snovi in energije za vsak dan.

HRANLJIVA ŽIVILA ☺	NI ☹	NEKJE VMES
jabolko		čokolada
banana		pija
jajca		hamburger
zelenjava		ribe
toast		mlako

MOJA »PREHRANJEVALNA« ZGOBBA

1. Menite, da se zdravo prehranujete?  DA  NE

2. Spomnite se včerajšnjega dne. Kaj ste jedli, kdaj in s kom?

zelenjava, solata + brokoli, bučnice x2  
meso, paprika, pecan, krompir  
Marmelada + bučnice, oljčno  
jajca, zelenjava, piščanec, piščanec

3. Zakaj ste včeraj izbrali ravno ta živila?

ker so vsa hranljiva, zdrava živila

4. Kaj običajno jeste in pijete čisto vsak dan?

zelenjava, zelena solata, juha, voda

5. Dopolnite preglednico. Kaj po vaše spada med hranljiva živila, kaj je »junk food« in kaj neke vmes?

6. Kaj za vas pomeni zdravo prehranjevanje?

zdrava prehrana mi pomaga veliko, zame je to čista prehrana, ki mi da dovolj hranljivih snovi in energije za vsak dan.

HRANLJIVA ŽIVILA ☺	NI ☹	NEKJE VMES
ribe (avokado)	čokoladne piščanec	KUH
Meso	Solomun, piščanec	KLONIR
Marmelada	Sladkor, piščanec	TEKMOVINE
Riba (avokado)	Pocivno	BABI PALČKE
Železjava	Marmelada	RAMI SODOVI
Čisto sadje	Sladkor, sadje	MILNO MESO
Pivo	Marmelada, solata, jogurt	
Vino	Marmelada, zelenjava	
Sevstvo	Marmelada	

MOJA »PREHRANJEVALNA« ZGOBBA

1. Menite, da se zdravo prehranujete?  DA  NE

2. Spomnite se včerajšnjega dne. Kaj ste jedli, kdaj in s kom?

MALICO V SOLI - solata, juha  
KOSILO DOMA - domača  
VEČERJA: TORTA, POKRANJENO  
MESO - paprika

3. Zakaj ste včeraj izbrali ravno ta živila?

ker so mi všeč, pomagajo

4. Kaj običajno jeste in pijete čisto vsak dan?

Tea, čokolada, mleko (skrajni mak dan)

5. Dopolnite preglednico. Kaj po vaše spada med hranljiva živila, kaj je »junk food« in kaj neke vmes?

6. Kaj za vas pomeni zdravo prehranjevanje?

5 obrokov; beljakovine, maščobe, svetlje in zelenjava, maj, predjajci, pi.

HRANLJIVA ŽIVILA ☺	NI ☹	NEKJE VMES
ZELENJAVA	PIŠČANEC	PIŠČANEC
PIŠČANEC	PIŠČANEC	PIŠČANEC
PIŠČANEC	PIŠČANEC	PIŠČANEC
PIŠČANEC	PIŠČANEC	PIŠČANEC
PIŠČANEC	PIŠČANEC	PIŠČANEC
PIŠČANEC	PIŠČANEC	PIŠČANEC
PIŠČANEC	PIŠČANEC	PIŠČANEC
PIŠČANEC	PIŠČANEC	PIŠČANEC
PIŠČANEC	PIŠČANEC	PIŠČANEC

MOJA »PREHRANJEVALNA« ZGOBBA

1. Menite, da se zdravo prehranujete?  DA  NE

2. Spomnite se včerajšnjega dne. Kaj ste jedli, kdaj in s kom?

ZAJTRK: navaden jogurt + banana + mandarina + ovseni kosmiči (sama)

MILICA: kruh + klobasa + železjava (z učenci)

KOSILO: juha + gov. zrezek + zelena solata (družina)

VEČERJA: meso + ribca + paprika (družina)

3. Zakaj ste včeraj izbrali ravno ta živila?

ker so zdrava, hranljiva.

4. Kaj običajno jeste in pijete čisto vsak dan?

SADJE, ZELENYAVO + VODA

5. Dopolnite preglednico. Kaj po vaše spada med hranljiva živila, kaj je »junk food« in kaj neke vmes?

6. Kaj za vas pomeni zdravo prehranjevanje?

davaj dnevnih obrokov + hrana, ki vsebuje vse potrebne snovi: vitamini, minerali, ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe + VODA

HRANLJIVA ŽIVILA ☺	NI ☹	NEKJE VMES
PALBOŽEVATI KRUH		RAZLIČNA
MESO	ČIPS	OLJA
RIBE	ČOKOLADA	ORESKI
JAJCA	BOMBONI	
MLEKO	OCURTA	
SIR	HRANA	

UČITELJEM SMO RAZDELILI ANKETE O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU