

Učenički dom Lovran
LOVRAN

**PRIPREMA ZA RADIONICU
„ZDRAVI MEĐUOBROK“**

Odgajateljica
Iva Ilić Stanić, prof.

Tema: Briga o zdravlju i prehrani učenika, samostalna priprema jednostavnih i zdravih međuobroka, borba protiv poremećaja u prehrani

Područje: Čuvanje i unapređivanje zdravlja

Vrijeme trajanja: 45 min

Cilj: Potaknuti na promišljanje o tome što unosimo u svoje tijelo i podučiti kako brzo i jednostavno pripremiti ukusne i zdrave međuobroke, potaknuti na izbjegavanje nezdravih grickalica

Oblici i metode rada: ind. rad, rad u paru, rad u skupini, razgovor

Ishodi: polaznici radionice će osvijestiti uolikoj mjeri konzumiraju nezdrave grickalice i slatkiše, naučiti o načinima pripreme jednostavnih i brzih zdravih međuobroka

Radni materijal: mobitel, olovka, flomaster, papir

TIJEK RADA:

1. UVOD – 10min

LEDOLOMAC- pronađite u prostoriji jednu osobu koja na sebi ima neki dio odjeće/ obuće/ modnih dodataka isti ili sličan vašemu (npr. plave traperice, naočale, bijele tenisice, crvena košulja itd). Sjednite pored te osobe, upoznajte se i saznajte nekoliko stvari o toj osobi.

Obavezno saznajte koja je omiljena zdrava, a koja nezdrava hrana koju voli jesti. Svatko će nešto ukratko reći o osobi sa kojom je razgovarao.

2. KAHOOT KVIZ- 10min

- voditeljica kratko upoznaje sudionike sa temom današnje radionice, sudionici zatim preko mobitela ispunjavaju Kahoot kviz na temu Zdravi međuobrok. Odgovaraju na pitanja tipa:

Jedete li svakodnevno voće/ povrće? Koliko porcija voća/ povrća dnevno jedete? Koliko kuhanih obroka jedete u danu? Koliko često jedete gotove slane grickalice (čips, smoki, štapići, krekeri)? Koliko često jedete gotove slatke grickalice (čokolada, bomboni, kesi)?

Što najčešće jedete za marendu u školi/ na poslu?

3. GRUPNI RAD – 15min

Sudionici se dijele u 4 grupe i svaka grupa dobiva zadatak smisliti jedan recept za zdravi međuobrok koji je moguće pripremiti od pristupačnih i jednostavnih namirnica. Za zadatak imaju 10ak minuta. Potrebno je odrediti jednog ili dva člana skupine koji će recept prezentirati i reći ostalima zašto je taj recept zdrav i hranjiv. Svaka grupa će dobiti 1 A3 papir na koji treba zapisati recept i po želji nešto nacrtati, nalijepiti slike itd. Papiri će se zalijepiti na jedan hamer papir na kraju radionice.

4. DEGUSTACIJA- 10min

Voditeljica je unaprijed pripremila nekoliko zdravih jela koja se mogu konzumirati kao međuobrok u domu te će ih podijeliti sudionicima za degustaciju uz recepte za pripremu istih.

6. EVALUACIJA- 5min

Odgajateljica će zamoliti sudionike da evaluiraju radionicu putem google forms aplikacije.