Dragi učenici!

Od 1980. godine u svijetu se obilježava Svjetski dan hrane 16. Listopada. Naša škola tijekom cijelog listopada slavi Dane kruha - Dane zahvalnosti za plodove zemlje.

Ove školske godine u tjednu Svjetskog dana hrane priključili smo se još jednom projektu pod nazivom „ Tjedan zdravog doručka“. Zašto baš doručak?

Doručak je za školarce najvažniji obrok u danu, a škole su mjesto gdje se svaki dan poslužuju tisuće doručaka. To je razlog za slavlje! Zato se od 2020. godine svakog listopada, uoči Svjetskog dana hrane, slavi nacionalni Tjedan školskog doručka. Cilj Tjedna školskog doručka je podići svjesnost o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete te omogućiti školama da pokažu svoje programe doručaka putem uzbudljivih natječaja i promotivnih aktivnosti. Ove godine Tjedan školskog doručka proslavit ćemo 11. - 15. listopada, a posvetit ćemo ga Povrtnom doručku!

Povrće, baš kao i voće, obiluje mnoštvom hranjivih i zaštitnih tvari koje su našem organizmu potrebne kako bi rasli i razvijali se, a i kako bi očuvali svoje zdravlje. U povrću, kao i u voću, nalaze se važni vitamini, minerali, prehrambena vlakna te razne fitokemikalije, malene tvari koje se nalaze u biljkama, koje naš organizam čine jačim i otpornijim i štite ga od raznih bolesti. Zato je povrće jako važno jesti svaki dan kako bismo bili što zdraviji!

U našoj školi povrtni doručak bit će pripremljen i poslužen u utorak i četvrtak. Ideju za povtrni doručak uzeli smo iz našeg slavonskog doručka: flute od krumpira i kajgana s paprikom. Vi ćete imati priliku i ocijeniti pripremljena jela i tako pomoći nama u kreiranju jelovnika naše kuhinje.

Da biste znali što su flute objavljujemo recept . Pripremit ćemo ih na moderniji način dodajući im pureću tost šunku.

FLUTE OD KRUMPIRA



Potrebno:

* 5-6 srednjih krumpira
* 1 jaje
* 15 dag oštrog brašna
* 1 luk
* 10 dag PUREĆE TOST ŠUNKE
* lišće peršina
* ulje za prženje

**Priprema:**

1. Krumpir skuhati pod korom, oguliti i zgnječiti ili naribati na ribež.
2. Krumpiru dodati brašno, sitno sjeckani luk koji ste prethodno popržili sa sitno sjeckanom pancetom. Dodajte i jaje i sitno sjeckano lišće peršina pa rukom umijesiti masu. Trebali biste dobiti dosta mekano tijesto. U jedan tanjur stavite malo krušnih mrvica pa uz pomoć njih oblikujte manje popečke.
3. Popečke/flute pržiti u dubokoj masnoći s obje strane dok lijepo ne porumene. Ocijediti ih od viška masnoće na papirnom ubrusu.

 **Dragi učenici ! Evo nekoliko ideja za „Tjedan zdravog doručka“:**

* Pozovite učitelje, trenere, ravnatelja ili druge goste da poslužuju doručak učenicima. Nakon doručka organizirajte razgovor u kojem će vam vaši poslužitelji opisati na koji način oni dodaju povrće u svoj doručak i zašto ga nikada ne preskaču.
* Ukrasite prostor i plakatima ili učeničkim radovima na temu povrtnog doručka i uloge povrća u prehrani. Pokušajte osmisliti povrtni doručak ta svaki dan u tjednu.
* Istražite koja se povrtna jela služe u Gunji za doručak. Počnite istraživanje od svojih obitelji i pitajte mame i bake za neki recept.
* Ubacite povrtni doručak u nastavu – primjerice, tijekom sata prirode i društva ili biologije s učenicima istražite koje sve vrste povrća postoje i kako se dijele, tijekom sate geografije istražite iz kojeg dijela svijeta dolazi koja vrsta povrća i napravite razredni "povrtni globus", naučite nazive povrća na stranom jeziku,...
* Razgovarajte sa svojim učiteljima kako bi trebao izgledati tanjur zdrave prehrane.

JER VAŽNO JE ŽIVJETI ZDRAVO!