

# VRTIM ZDRAVI FILM



*Kristina Horvat, prof.*

*Osnovna škola Nedelišće*

Za svaku je funkciju u organizmu djeteta jedan od ključnih čimbenika **prehrana**. Da su zdrava prehrana i tjelesna aktivnost ključni uvjeti za pravilan rast i razvoj, načelno znamo, no znamo li i činimo li dovoljno da izbjegnemo neželjene posljedice kao što su prekomjerna tjelesna težina, posturalni problemi, poremećaji u prehrani, poremećaji sna, kognitivni poremećaji? Kako bismo saznali odgovor na ova svoja brojna pitanja, u OŠ Nedelišće je i ove godine proveden projekt **Vrtim zdravi film**.

Projekt **Vrtim zdravi film**, iniciran od Hrvatskoga školskog sportskog saveza, dio je globalne Nestlé inicijative pod nazivom **Nestlé for healthier Kids Global Programme**.

*Cilj je projekta educirati što više djece školske dobi o važnosti pravilne prehrane i bavljenja tjelesnom aktivnošću, u svrhu stjecanja pravilnih životnih navika.*





U projekt su uključeni učenici **petih, šestih i sedmih razreda** kako bi stečene poruke i znanja o zdravoj prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti usvojili tijekom intenzivne životne faze svestranog razvoja u kojoj formiraju vlastite stavove o spomenutim temama.

U projektu su sudjelovali učenici **5-ih, 6-ih i učenici 7. c razreda** naše škole putem različitih radionica.

Učenici 5. i 6. razreda su u okviru projekta odslušali predavanje o *osnovnim postavkama pravilne prehrane, temeljnim činjenicama o **sastavu hrane, pravilnom odabiru namirnica, planiranju prehrane, poremećajima prehrane, negativnim posljedicama nepravilne prehrane te o tome kako poboljšati prehrambene navike.***





**Učenci 7. c razreda** su se, osim u usvajanje teoretskih znanja, uključili u ispunjavanje preliminarnoga i, nakon završetka predavanja, finalnog upitnika o poznavanju i usvojenim znanjima vezanim uz osnovne postavke pravilne prehrane.

*Osim toga teoretskog dijela učenci su, podijeljeni u tri radne skupine, rješavali i praktične zadatke, s time da je svaka skupina imala zasebni zadatak.*





**Prva radna skupina** učenika 7. c razreda pripremala je svoje omiljeno jelo na zdraviji način, a proces pripreme učenici su snimali ili fotografirali.





**Druga je radna skupina** provodila anketu o zdravim prehrabnim navikama i učestalosti tjelovježbe s učiteljima.



**Poslušajte razgovor:**



**Treća je radna skupina** provodila istraživanje o indeksu tjelesne mase učenika iz razreda koji su bili uključeni, a bavila se izračunima prosječnih dnevnih energetske potreba te procjenama kalorijske potrošnje unutar svojih omiljenih tjelesnih aktivnosti.

**-D. N.**

**-Doručak: sendvič-247 kcal**

**-Ručak: meso-143.4 kcal, riža-130 kcal, 14,8 kcal**

**-Večera: pecivo- 310 kcal**

**Ukupno: 845 kcal (premalo)**

**-Indeks tjelesne mase (BMI)-13 (pothranjenost)**

**-Preporučena dnevna prehrana:**

**-zajutrak: jaja-155.1 kcal, slanina-540.6 kcal**

**-užina: banana- 88.7kcal ili jabuka-52,1 kcal**

**-ručak: piletina- 239 kcal, riža s povrćem- 260 kcal, miješana salata-70 kcal**

**-užina: banana- 88.7 kcal, grčki jogurt-125 kcal, zobene pahuljice-402 kcal**

**-večera: salata s piletinom- 187 kcal**

**Ukupno:2.226,2 kcal**



-V. K.

-indeks tjelesne mase- 15.3 (pothranjenost)

-dnevna prehrana:

- zajuttrak: preskače
- doručak: kruh i marmelada
- ručak: većinski variva, grah
- užina: preskače
- večera: namaz i salama na kruhu

Ukupan broj kalorija dnevno: 757

-preporučeni obroci:

- zajuttrak: keksi s mlijekom
- doručak: kuhana jaja, crni kruh
- ručak: riba/meso, salata, riža
- užina: voće, smoothie
- večera: ostatak ručka, salata s piletinom

Ukupan broj kalorija dnevno: 2487





K. I.

**-dnevna prehrana:**

**-doručak: pecivo i čokoladno mlijeko**

**-ručak: meso/riba, tjestenina, salata**

**-užina: sendvič**

**-večera: ostatak ručka, namaz na kruhu**

**Ukupan broj kalorija dnevno: 1992.4**

**-preporučeni dnevni obroci:**

**-doručak: cjeđeni sok/voda, integralni kruh, salama**

**-ručak: juha, integralna tjestenina, povrće**

**-užina: voće**

**-večera: salata i pureća salama**



-N.L.

-index tjelesne mase- 13.2(pothranjenost)

-dnevna prehrana

-doručak: čokolino/kolačići s mlijekom

-ručak: meso/riba, salata i juha

-užina: voće i keksi

-večera: ostatak ručka, sendvič

Ukupan broj kalorija dnevno: 1590(premalo)

-preporučeni dnevni obroci

-zajuttrak: zobene pahuljice

-doručak: jabuka/orašasti plodovi/par šnita sira i jogurt

-ručak: velika salata- rajčice, paprika, mrkva, puretina/piletina na roštiju/tuna

-užina: jogurt s pahuljicama/ voće

-večera: juha, piletina/riba uz kuhano povrće(brokula, špinat, mrkva, cvjetača, celer)

-desert: otopljena čokolada s voćem

Ukupan broj kalorija dnevno: 2012.2



Učenci su tijekom provedbe projekta iskusili **HIIT (High intensity interval traing)**, vrlo učinkovit način trenažnog vježbanja koji karakterizira kratak i intenzivan nalet tjelesne aktivnosti s intervalima kraćega odmora, a sve radi što većeg sagorijevanja kalorija u kraćem vremenu.



Sedmaši ne kriju **zadovoljstvo** iskustvom koje su skupili. Aktivnosti koje su provodili bile su im zanimljive i motivirajuće za uključivanje zdrave prehrane i tjelesnih aktivnosti u vlastitu rutinu **radi poboljšanja zdravlja i kvalitete života**, a njihovu se entuzijazmu raduje i voditeljica projekta, *učiteljica Kristina Horvat, prof.*





Osnovna škola Nedelišće, ožujak, 2022.