

ЗДРАВ ОБРОК-ДОДАТАК РУЧКУ У ОКВИРУ ЈЕДНОСМЕНСКОГ РАДА

Циљ пројекта:Проширивање знања о здравој исхрани и формирање трајних навика да у јеловнику користе поврће и воће као и друге намирнице које правилно утичу на њихов раст и развој

ЗАДАЦИ:Развијање позитивних ставова и навика за очување здравља;

- Развијање одговорног односа према себи;
- Оспособљавање ученика за примену стечених знања у свакодневном животу;
- Развијање сарадничких односа током рада;
- Уважавање мишљења осталих ученика;
- Развијање љубави према природи и окружењу ;

ИСХОДИ КОЈИ СЕ РЕАЛИЗУЈУ ТОКОМ ПРОЈЕКТА:

- СРПСКИ ЈЕЗИК: Учествује у разговору и пажљиво слуша саговорника, користи различите облике усменог изражавања, пронађе експлицитно исказане информације потребне за даље напредовање;
- СВЕТ ОКО НАС, ПРИРОДА И ДРУШТВО, ЧУВАРИ ПРИРОДЕ, НАРОДНА ТРАДИЦИЈА, ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ: Сарађује са другима у групи на заједничким активностима, повеже личну хигијену, боравак у природи физичку активност и разноврсну исхрану са очувањем здравља, повеже резултате рада са уложеним трудом, наведе врсте намирница у исхрани и објасни пут до трпезе;
- ЛИКОВНА КУЛТУРА: Користи материјал и прибор за рад на безбедан начин, разматра у групи шта и како је уочио/ла и где та знања може применити;

- Професионална оријентација - избор будућег занимања (кувар, апотекар, нутрициониста ...) као и каријерно вођење за избор и обављање додатне делатности- покретање сопственог бизниса;

ОБЛИЦИ РАДА: Фронтални, групни, индивидуални, у пару;

МЕТОДЕ РАДА: Активно учење, кооперативне, демонстрације, разговор,

АКТИВНОСТИ УЧИТЕЉА: Осмишљава, истражује, мотивише, упућује на рад, помаже, координира;

АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА: Сарађују са другим ученицима у групи, перу намирнице, сецкају, сервирају, месе, љуште, мељу, представљају продукте рада;

КОМПЕНТЕНЦИЈЕ: За

учење, сарадњу, дигитална, комуникацију, одговорног односа према здрављу;

ПРОДУКТИ РАДА: Витаминска салата од

шаргарепе, цвекле, роткве, празилука, хлеб од целог зрна пшенице, семенки бундеве и сунцокрета, слане и слатке кифлице од интегралног брашна, галете, штрудла од беле бундеве, сок од јабука и беле бундеве, колач од јабука и шаргарепе и "ЗДРАВКО" за јачање имунитета, проја, мед, бели лук;

СРЕДСТВА ЗА РАД: Воће, поврће, житарице, кухињски

прибор, прехранбене намирнице, рачунар-видео;

- Коришћење информационо-комуникационих технологија - олакшава прикупљање и анализу информација потребних за решавање пројекта, пружа различите могућности за креирање продукта пројекта и представљање резултата пројекта;

-ЗАШТО СМО ИХ ИЗАБРАЛИ-

-Шаргарепа,

- Цвекла,
- Бундева,
- Ротква,
- Празилук,
- Јабука,
- Пшеница,
- Кукуруз,
- Ораси,
- Мед,

Све одабране намирнице су из нашег окружења и успевају у нашем поднебљу, те се сматра да је тај избор намирница и најздравији, што не подразумева да ћемо бити искључиви. Лимун ће додавати свој максимум када год затреба.

- Ове намирнице су допуна оброку у једносменском раду. (Повремено ћемо бели хлеб заменити од целог зрна пшенице итд.), а да ученицима приближимо здрав начин исхране јер кувани оброк треба да постане стил здравог живота.

- Све ове намирнице имају користи за наше здравље, правилан раст и развој целог организма и то:

-Богате су витаминима, минералима, угљеним хидратима, влакнима, беланчевинама;

- Чисте зубе, елиминишу наслагe хране, спречавају крварење десни, појаву каријеса, побољшавају вид и здравље очију, одржавају лепоту коже, подижу имуни систем, спречавају гојазност код деце, помажу органима за варење, излучивање, поспешују раст и развој организма, дају енергију, поправљају исцрпљеност и нерасположење, јачају крвне

судове,спречавају грчеве у ногама,упале плућа,грла,уништавају вирусе и бактерије,јачају кости и мишиће,појаву акни и бубуљица у пубертету;

РЕЦЕПТИ КОЈИ ЋЕ ВАМ СЕ СВИДЕТИ

-Витаминска салата од шаргарепе:Обарити шаргарепу,док се хлади,насецкај белог лука по жељи,першуновог листа,2-3 печене паприке,затим насецкај или изрендај шаргарепу, додај соли,уља,јабуковог сирћета или цеђеног лимуна по укусу,имешај и сервирај(лако се обликује па се могу правити куглице,додавати за декорацију, пусти машти на вољу).

- Салата од цвекле(савет плус-још је здравија ако се користи пресна,без обраде,може и печена у рерни):исећи је или изрендати,додати уља,сирћета,белог лука,измешати а, затим сервирати.И она је због боје декоративна тако да на тањиру можемо наслагати хармонију боја.

- Салата од роткве и празилука: Роткву добро оперите и благо ољуштите,затим је изрендајте на ситно ренде и исперите у неколико вода,може да буде љута па да се не свиди деци,добро је исцедите.У посебну посуду насецкајте празилук,посолите и добро га утрљајте,додајте роткву,уље,сирће и измешајте.(За време посних слава,у комбинацији са другим намирницама може да изазове надутост,зато је добро да је изрендате увече и потопите у киселу воду и оставите да преноћи,сигурно вам неће сметати-проверен савет за старије).

-Колач од шаргарепе:3 шољице за кафу рендане шаргарепе,3 шољице шећера,3 шољице воде,2 шољице уља,1 прашак за пециво,1 ванилин шећер,1 цела наранџа (рендана кора и исцеђен сок),9 шољица брашна.Све састојке сјединити и пећи.

-Колач од јабука: 1килограм ренданих јабука,2 шоље од беле кафе шећера,1 шоља уља, 1 кесица цимета,1 кесица соде бикарбоне, 1 ванилин шећер сјединити ,оставити да стоји сат времена, додати 4 шоље брашна и пећи.

-Здраве и фине куглице од јабука:200 грама овсених пахуљица,500 грама ренданих јабука,200 грама сувог грожђа,50 грама сецканих сувих шљива, 200

грама млевених ораха, 50 грама лешника, 2 кашике меда.Рендане јабуке помешај са овсеним пахуљицама и сачекај мало да одстоје ,за то време припреми остале састојке а затим обликуј куглице,обликоване куглице поспи млевеним орасима.

- Штрудла од беле бундеве: Обари једно веће парче бундеве, када буде млако додај коцкицу квасца,5 кашика шећера,1 кашичицу соли,5 кашика уља,рендан мускантни орашчић,млаке воде и брашна од зависности колику количину теста желите, све добро умесите и оставите да одстоји 10 минута, затим поделите тесто на јуфке и расклагијајте у валичини плеха,премажите домаћим џемом поспите млевеним орасима, попрскајте са мало уља и увијте је, ко воли може да је премаже и млевеним маком,пеците на умереној температури, пред крај печења горњу кору премажите маргарином.Када је извадите из рерне покријте је крпом до служења.

- Здрава погача:250 грама интегралног брашна, 250 грама белог брашна, 100 грама овсених пахуљица, 25 грама маслаца, кашичица соде бикарбоне, 500 милилитара јогурта, кашичица соли. У посуди помешајте брашно и овсене пахуљице, па у то лагано утрљајте маслац, сипајте јогурт и брзо варјачом измешајте, а рукама лагано сједините тесто,обликујте у полулопту и врх засеците крст,оставите да мало нарасте и пеците око 35 минута на 200 степени.

- ПО РЕЦЕПТУ НАШЕ БАКЕ

- Проја: 3 шоље за белу кафу пројиног брашна,1 шоља уља,1 шоља белог брашна, 3 шоље минералне воде и 1 кашичица соли,сјединити и пећи у добро загрејаној рерни.

- Слатко од дуња: Насецкајте у једну посуду дуња,па колико дуња толико шећера и толико воде,ставите и кувајте до жељене густине.Када се охлади сипајте у тегле и послужујте са слатким госте.

- Ово је потребно пити месец дана пред почетак зиме,пролећа и јесени. Измешајте једнаке количине меда, лимуна млевеног на машиници за месо и рендане шаргарепе.Саставите све и сипајте у стаклене тегле.Узимајте по

жељи дневно неколико пута. Овај напитак можете правити више пута у току од месец дана.

Славски колач и чесницу ћемо правити по рецепту који ће ученици имати за задатак да истраже од својих укућана.