



TEKST ZA INTERNET STRANICU ŠKOLE

O projektu

Istraživanje pod nazivom „*Pilot projekt: školski obroci i unos voća i povrća u školama s i bez vrtova*“ je dio europskog projekta HORIZON – Strengh2Food (<https://www.strength2food.eu/>) pod vodstvom Newcastle University iz Velike Britanije, a u Hrvatskoj ga provodi Laboratorij za znanost o prehrani pri Prehrambeno-biotehnoškome fakultetu Sveučilišta u Zagrebu te Katedra za Marketing pri Ekonomskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.

Redovita tjelesna aktivnosti i pravilne prehrabene navike dio su zdravog stila života te ako se usvoje kroz djetinjstvo i adolescenciju zadržavaju se i u odrasloj dobi. Stoga je cilj pilot projekta razraditi učinkovitu strategiju koja se odnosi na nabavu i kvalitetu hrane za školske obroke te razviti edukacije kojima će se podići svjesnost o važnosti unosa voća i povrća.

Aktivnosti koje se provode u školi su:

- analiza školskih jelovnika
- korekcije u školskim jelovnicima
- nutricionističke edukacije
- ispitivanje sklonosti djece prema jelima od voća i povrća

Zašto je potrebno povećati upravo unos voća i povrća?

Kao što je opće poznato voće i povrće su važan i sastavni dio pravilne i uravnotežene prehrane. Naime, voće i povrće sadrže niz vitamina, mineralnih tvari i bioloških aktivnih spojeva koji pozitivno djeluju na naše zdravlje. Ovu tvrdnju podupiru mnoga znanstvena istraživanja u kojima je dokazano da svakodnevna konzumacija voća i povrća smanjuje rizik od razvoja kroničnih nezaraznih bolesti. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO)



potrebno je konzumirati ukupno 400 g voća i povrća dnevno, a od čega su 2 serviranja iz skupine voća i 3 serviranja iz skupine povrća. Svakako valja voditi računa da djeca konzumiraju raznoliko i sezonsko voće i povrće kako bi iskoristili njihov puni potencijal.

Tijekom naših nutricionističkih radionica u školi djeca koja su na njima sudjelovala su dobila dva zadatka, prvi je bio Detektivski dnevnik prehrane, a drugi isprobati neku novu vrstu voća ili povrća.

1. Detektivski dnevnik prehrane

Djeca su tijekom jednog dana vodila dnevnik prehrane pri čemu su trebala zapisati svu hranu i pića koju su konzumirali u tom danu. Cilj ove aktivnosti je pobuditi pažnju djeci o tome koje obroke jedu, koje skupine hrane su zastupljene u pojedinim obrocima i koliko jedu voća i povrća u jednom danu. Izuzev uravnoteženih obroka za pravilnu prehranu izrazito je bitno svjesno hranjenje u kojem djeca sa svim svojim osjetilima jedu hranu i promišljaju o tome što jedu.

2. Probaj nešto novo!

Jeste li znali da je djeci potrebno da kušaju novu namirnicu 10 do 15 puta kako bi ju zavoljeli? Svakako pri tome treba isprobati namirnice na drukčiji način pripreme jer neka djeca primjerice ne vole jesti svježu rajčicu, ali uživaju u umaku od rajčice ili domaćoj juhi od rajčice 😊

Stoga je cilj ovog zadatka povećati prihvatljivost voća i povrća kod djece na način što će sudjelovati s Vama u pripremi jela, ali i kušati nova jela od voća i povrća.

U nastavku možete pronaći nekoliko ideja i recepata za pripremu jela od voća i povrća.

Ideje za jela od voća: domaći voćni jogurt, sladoled od smrznutog bobičastog voća, smoothie, voćna salata, dodatak voća u pahuljice za doručak, riža na mlijeku s grožđicama, voćni sushi, puding od vanilije kuhan na kompotu od voća, chips od jabuke....

Ideje za jela od povrća: smoothie, chips od kelja, domaći sok od cikle, šarene salata s tjesteninom, muffin od kukuruzne krupice i povrća, rižoto s povrćem, ćufte u kojima je nariban poriluk i mrkva, povrtna lasanja, musaka s dodatkom tikvica ili patlidžana...





ŠARENI MUFFIN

(kalup od 12 muffina)

Sastojci:

Kukuruzna krupica 250 g

Pšenično brašno, polubijelo 100 g

Mlijeko 300 ml

Paprika (zelena i crvena) 120 g

Mladi luk 70 g

Polutvrđi sir (prema odabiru) 120 g

Prašak za pecivo 1 vrećica

Sol 1 žličica

Šećer ½ žličice

Priprema:

Maslac je potrebno rastopiti, ali da pri tom ne zavrije. Povrće (zelenu i crvenu papriku, mladi luk) narezati na sitne komadiće. Sir narezati na male kockice. Izmiksati zajedno pomekšani maslac, jaja, mlijeko, kukuruznu krupicu, brašno, prašak za pecivo, sol i šećer. U izmiksanu smjesu lagano umiješati narezano povrće i sir.

Dobivenu smjesu napunite u kalupe za muffine ili izlijte u kalup za pečenje (može se obložiti masnim papirom ili zamastiti). Peče se oko 20 minuta/180°C tj. dok ne poprime zlatnu boju.





FOOD QUALITY
FOR SUSTAINABILITY
AND HEALTH



KOLAČ OD HELJDA I JABUKA

(kalup promjera 19x32 cm)

Sastojci:

Heljdino brašno 100 g

Pšenično brašno, punog zrna 100 g

Prašak za pecivo 1 vrećica

Med 3 žlice

Jaja, kokošja (cijelo) 1 kom

Jabuka, naribana 400 g

Orašasti plodovi (po odabiru) 60 g

Sirutka 190 mL

Ulje, suncokretovo (može i maslinovo) 3 žlice

Cimet 1 čajna žličica

Sol ¼ žličice

Priprema:

Jabuku naribajte. Potom sve preostale sastojke zajedno izmiksajte. U dobivenu smjesu umiješajte naribane jabuke te ju prelijte u kalup za pečenje. Kolač se peče 15-20 min na 200°C.

