



Ovaj ogledni jelovnik nastao je u sklopu projekta „Ruke pune dobrih djela“ sa svrhom usvajanja zdravih prehrambenih navika. Projekt su osmislili i izradili „Mladi prirodnjaci“, učenici Osnovne škole Vladimira Nazora — Krnica.
Voditeljica projekta: Zdravka Prnić

Aktivnosti



- osmislili smo svoj zdravi tanjur
 - rasporedili smo namirnice u pet obroka
 - pazili smo na omjer hranjivih tvari
 - slijedili smo piramidu zdrave prehrane
 - birali smo namirnice iz organskog uzgoja
 - pazili smo na preporučene energetske vrijednosti pojedinog obroka
 - obroci su bili raznoliki
 - na našem tanjuru uvijek je mnogo boja
 - nismo zaboravili piti vodu, svježe iscijeđene sokove i čajeve
 - naučili smo mudro grickati zdrave namirnice
 - nismo zaboravili da energiju trebamo i potrošiti baveći se rekreativno sportom, plesom i drugim tjelesnim aktivnostima
- 
- 

Školski projekt "Ruke pune dobrih djela" dio je projekta "Znanje za održivo djelovanje — aktivne škole u zajednici" čiji je nositelj Udruga Zelena Istra.

Jelovnik

→Zajuttrak

Zobene pahuljice s jogurtom
Maline

→Doručak

Voćna salata: banana, bademi, med

→Ručak

Piletina s kuhanom rižom
Zelena salata s malo maslinovog ulja
Juha od povrća

→Međuobrok

Kompot od jabuka s cimetom

→Večera

Raženi kruh s kravljim sirom, rajčicom i
prutićima mrkve
Čaj

Preporučeni dnevni energetski unos za djecu od 7 do 18 godina s umjerenom tjelesnom aktivnošću

Dob djeteta	Djevojčice	Dječaci
7 – 9 godina	1740 kcal/dan	1970 kcal/dan
10 – 13 godina	1845 kcal/dan	2220 kcal/dan
14 – 18 godina	2110 kcal/dan	2755 kcal/dan

Osmislite i vi svoj zdravi jelovnik!