**UD. DORA PEJAČEVIĆ, ZAGREB**

 **PRIPREMA  ZA PEDAGOŠKU RADIONICU**

**NAZIV RADIONICE: zdravi sladoled**

**Tema:** ŽIVJETI ZDRAVIJE

**Voditeljica:** Iva Lojber mag.cin

**Odgojno – obrazovno područje:** čuvanje i unapređivanje zdravlja

**Vrijeme trajanja:**  45 minuta

**CILJ:** poticati samostalno pripremanje zdravijih međuobroka

**SPECIFIČNI CILJEVI** :

- poticati zdravije načine života

- promicati zdraviju prehranu

- poticati život s manje šećera

**ISHODI:**

- informirati se o utjecaju šećera na organizam

- osvijestiti kako se konzumiraju različite vrsta šećera

- održavati motivaciju za očuvanje zdravlja

**METODE RADA**

razgovor, poučavanje, objašnjavanje, izlaganje.

**SREDSTVA I MATERIJALI  ZA RAD**: posuda za smjesu, mikser, šlag, med, voće, vrhnje.

**TIJEK RADA U RADIONICI:**

**UVOD:**

Putem WhatsApp grupe obavijestiti učenike o radionici, razgovarati o navikama konzumiranja proizvoda s puno šećera. Odgajateljica će ukratko objasniti kako napraviti brzu, jeftinu i zdravu poslasticu.

**1.PRIPREMNI**

**DIO**

Odgajateljica će putem maila poslati učenicima 10 zanimljivosti o voću, ( jabuka, jagoda ).

1. Jabuka spada u porodicu ruža.

2. Svježa jabuka pluta u vodi zato jer 25% njezinog volumena čini zrak.

3. Najviše antioksidansa se na jabuci nalazi u kori i zato bi jabuke trebalo jesti neoguljene.

4. Jedna jabuka srednje veličine sadrži 80 kalorija.

5. Svježe istisnuti jabučni sok odmah posmeđi uslijed kontakta sa zrakom zbog oksidacije. Trik koji sprečava da se to dogodi je da stavite nekoliko kapi limunovog soka. To sprečava oksidaciju.

6. Jagoda je najranije voće u proljeće.

7. 150 grama jagoda sadrži samo 45 kalorija.

8. Šest jagoda srednje veličine dnevno zadovoljavaju dnevnu potrebu vitamina c

9. Jagode će se najbolje očuvati ako im ne uklonite zelenu peteljku i listiće prije nego što ih stavite u frižider.

10. Bogate su biljnim vlaknima, kalijem, folnom kiselinom.

**2. GLAVNI DIO**

Odgajateljica će učenicima poslati recept i detaljne upute za napravit sladoled.

Recept:

 2 velike žlice meda

1 šlag

30 dag voća

1 vrhnje

Izraditi šlag,(obično sve piše na vrećici iza) može s vodom, može s mlijekom. Zatim u tu istu posudu stavimo voće koje prije izmiksamo. (najbolje bi bilo sezonsko, može se miješati različito voće, a može recimo samo od jagoda). Nakon toga se doda vrhnje i med, zajedno se sve pomiješa i sjedini. Nakon toga sladoled stavimo u male zdjelice i čekamo da se zaledi.

**UČENICI ĆE:**

1**.** Samostalno izraditivoćni sladoled.

2. Informirati se koje sezonsko voće kada dozrijeva.

3. Informirati se koje vrsta šećera postoje i kako se konzumiraju.

4. Zajedno s obitelji posaditi biljku STEVIJU i proučiti njezinu konzumaciju.

5. Proučiti utjecaj šećera na zdravlje i dijabetes.

**ZAVRŠNI DIO**

Odgajateljica će putem video poziva pomoći učenicima kojima je potrebno.

Učenici će slikati svoje sladolede i recepte dijeliti s drugim učenicima putem Whatasapp aplikacije.

LITERATURA:

1. <http://www.vrtovi-voca.hr/hr/jabuka-na-drukciji-nacin/zanimljivosti-o-jabuci/>

2. <https://www.naturala.hr/domaci-sladoled-od-100-voca-je-savrsena-ljetna-poslastica-donosimo-5-recepata/>

 3. <https://www.plivazdravlje.hr/centar/prehrana/9/namirnica/77/Secer.html>

4. <http://ordinacija.vecernji.hr/zdravlje/ohr-savjetnik/stevija-prirodni-zasladivac-bez-stetnih-nuspojava/>