|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Projekt: Vlastita cherry rajčica**   * Potrebno je: sjemenka ili sadnica, posuda (tegla) dubine 20-25cm, voda, drveni štap; uzgoj započinje u svibnju  1. *Korak:* na dno posude stavite kamenčiće ili izbušite rupe kako bi voda mogla protjecati 2. *Korak:* do pola posudu ispunite kompostom, potom položite sadnicu te do vrha napunite zemljom i kompostom 3. *Korak:* redovito polijevajte, ali samo da zemlja bude vlažna te osigurajte drvenu potporu 4. *Korak:* osigurajte vašoj rajčici mjesto s najviše sunca (6-8 sati dnevno) 5. *Korak*: uživajte u plodovima!   \*Za iskusne botaničare: rajčica se može uzgojiti i od sjemena ukoliko se posadi ranije te je se drži na toplom tijekom hladnijih dana    Povrće i voće koje uspijeva i unutra: špinat, kelj, salata, jagode, mrkva, luk, radič, zelena salata, brokula | |  | | --- | | Primjeri grickalica i slatkiša koje ćemo češće odabratiKokice koje ćemo napraviti kod kuće uz manje soli i masnoća **Čips od jabuke, banane ili kelja**  – domaći ili iz trgovine  ✓ Odabirom ovakvih grickalica nećemo unijeti prekomjerne količine soli i zasićenih masnoća    **Ideja za domaće slatkiše Čoko-kuglice**  Sastojci: 10 datulja, 1 šaka badema, 2 žlice kakao praha, 1 žlica kokosovog ulja, 1 žlica kokosovog brašna, voda (po potrebi) Datulje stavimo da odstoje u kipućoj vodi 15 minuta. | | |  | | --- | | Izmrvimo bademe te ih pomiješamo sa ostalim sastojcima te štapnim mikserom sve sjedinimo. Smjesu stavimo u zamrzivač 20 min i nakon toga oblikujemo kuglice koje uvaljamo u kakao.  ✓ Osim šećera iz voća imamo i vlakna, vitamine i minerale | | | |  | | --- | |  | |  | | MALI VODIČ zdrave hrane | | Studentice socijalnog rada | | |
| **Tanjur pravilne prehrane**  Kako bi trebao izgledati tanjur djece od 5. do 8. razreda? - Dječja posla   * Jedite raznobojnu, raznovrsnu i sezonsku hranu * Jedite pet porcija voća ili povrća dnevno   ***Koliko trebaš pojesti u jednom obroku?***   * Voće veličine stisnute šake * Povrće koliko stane na oba dlana * Masnoće veličine palca * Žitarice koliko stane na dlan * Meso, riba, jaje veličine otvorenog dlana bez prstiju * Čokolade veličine kažiprsta | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Petak** | **Četvrtak** | **Srijeda** | **Utorak** | **Ponedjeljak** | Primjer tjednog jelovnika (ponedjeljak - petak) | | **Doručak** | Zobene pahuljice s jogurtom i sušenim voćem | Kuhano jaje, dvopek i cherry rajčice  Čaj s limunom i medom | Integralni kruh s maslacem i marmeladom (s manje šećera)  Dječja bijela kava | Kruh sa sjemenkama, sirni namaz i kuhana šunka  Cijeđeni sok od naranče | Kukuruzne pahuljice s mlijekom | | **Užina** | Kruška | Ribana jabuka s cimetom | Frape od banane s mlijekom | Miks suhog voća | Voćna salata | | **Ručak** | Kupus varivo s krumpirom, mrkvom i govedinom  Integralni kruh | Goveđa juha  Juneća šnicla u umaku  Povrće s ječmom | Juha od rajčice  Pečena pastrva  Blitva s krumpirom na lešo  Salata od rajčice | Grah varivo s kobasicom  Crni kruh | Povrtna juha  Pureći odrezak  Krumpir iz pećnice  Miješana salata | | **Međuobrok** | Kolač od mrkve i jabuke  Jogurt s probiotikom | Miks orašastih plodova | Kolač sa suhim voćem  Jogurt s probiotikom | Grožđe | Integralni krekeri sa sirnim namazom | | **Večera** | Integralna tjestenina s tunom i povrćem | Ostaci ručka  Salata od crvenog kupusa | Kajgana s povrćem  Integralni kruh | Domaće okruglice od šljiva | Palačinke od banane  Toplo mlijeko s medom | | |  |

