NACIONALNI TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA – zeleni zdravi burger

Usklađujući ciljeve dvaju projekata naše škole – projekta „Živjeti zdravo – živjeti s prirodom“ i Erasmus+ projekta „Zdravo je pravo“ obilježili smo i nacionalni Tjedan školskog doručka koji se odvijao od 10. do 14. listopada. Obilježili smo ga u našoj školi s jednim „neobičnim“ obrokom, svakom djetetu zanimljivim hamburgerom. Kako je hamburger sinonim brze hrane popularno zvane "Junk food" mi smo ga obogatili tako što smo u njega unijeli obilje zdravih sastojaka. Samo tijesto primamljive zelene boje naši kuhari zamijesili su s dodatkom tekućine dobivene filtracijom iz kuhanog špinata. Za vrijeme odležavanja pripremljen je odrezak koji sadrži tunu, naribanu tikvicu, jaja, krušne mrvice i začine. Kako bi izbjegli nezdrave umake poput kečapa, majoneze našem burgeru smo punoću okusa obogatili vrhnjem, slanutkom i pestom od bosiljka.

Ovom akcijom važno je podsjetiti djecu i njihove roditelje kako je svakoga dana važno nahranili tijelo i duh.

Istraživanja pokazuju da djeca koja doručkuju u školi: imaju bolje rezultate na testovima znanja, imaju bolju koncentraciju i pamćenje, održavaju zdravu tjelesnu masu.

Hrana koju jedemo može značajno utjecati na funkcije našeg mozga - na njegovu sposobnost fokusiranja, pamćenja i učenja. To znači da ono što i kako jedemo ne utječe samo na naše zdravlje, već i na to kako razmišljamo i kako se ponašamo.

poveznica na video <https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=LUrb9beJ7P4&feature=emb_logo>

****