О ЗДРАВЉУ И ПРАВИЛНОЈ ИСХРАНИ У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ „22. ОКТОБАР" ИЗ БАЧКОГ МОНОШТОРА

Храна као лек

"ПРОСВЕТНИ ПРЕГЛЕД"

У Основној школи „22. октобар" из Бачког Моноштора, на иницијативу и у организацији педагога Снежане Стаматовић, и у сарадњи са Месном заједницом, један дан посвећен је опасностима по здравље људи.

За ученике школе Др Јелена Зелић и биолог Мартина Хас, из Завода за јавно здравље из Сомбора, одржале су предавање за ученике школе, а у оквиру ИПА пројекта прекограничне сарадње Хрватске и Србије „MOS-Cross", на тему: опасности по здравље људи које узрокују уједи комараца, вируси које преносе и начини на које је могуће заштитити се.

Други део предавања био је на тему „Здрава исхрана", гошће су ученицима причале о значају и принципима здраве исхране. Представљена им је и објашњена „Пирамида исхране", затим број, врсте и количине оброка који се препоручују, као и које намирнице треба да избегавају у исхрани.

Да све не би остало само на теоретисању и у причи, након предавања чланови Ученичког парламента школе имали су прилику да практично примене оно што су сазнали и научили. Наставница биологије Милена Зетовић припремила је материјале за ученике, плакате на којима су били наведени витамини и минерали, који су неопходни за оптимално функционисање људског организма, као и врсте намирница у којима се они налазе.

Ученици су се поделили у две екипе у којима је било и дечака и девојчица. Кувариса Катица у школској кухињи припремила је исте намирнице за обе екипе и два доручка. Ученици су само наизглед имали лак задатак, јер је требало да направе смути, који ће садржати што више здравих састојака, али истовремено бити и укусан. Након анализираних материјала који су добили, екипе су уживале у мајсторијама у кухињи, у доброј атмосфери и дружењу, а све то су помно пратили чланови жирија: др Јелена Зелић, биолог Мартина Хас, кувариса Катица Вицков, наставник физичког васпитања Дамир Шимунов, наставница биологије Милена Зетовић и педагог школе Снежана Стаматовић. Чланови жирија били су пријатно изненађени укусом и саставом напитака и креативношћу ученика, а још више их је изненадила информација да деца овакве напитке праве и код куће са родитељима. Иако је активност била такмичарског карактера, обе екипе биле су победници.



Ученици су само наизглед имали лак задатак, јер је требало да направе смути, који ће садржати што више здравих састојака

Ученици су занимљиво и корисно проведени време, добили информације о здравственој вредности намирница и подстицај да уместо огромног броја незаравих намирница, које су им најчешће доступне, изаберу оне корисне за њихово здравље.

19.9.2019.

Снежана Стаматовић



Чланови жирија били су пријатно изненађени укусом и састављеном напитака и креативношћу ученика



У доброј атмосфери уз дружење много смо научили о правилној исх[illegible]