



## Projekt UŽIVAJMO V ZDRAVJU – VTISI UČENCEV

### DELAVNICA ZDRAVE PREHRANE

V prvem delu delavnice sem izvedel marsikaj novega o zdravem prehranjevanju. Pogovarjali smo se o naših prehranskih navadah. Ugotavljali smo, katere so slabosti naših navad, in spregovorili tudi o pravih načinih prehranjevanja.

V drugem delu pa smo pripravljali zdrave napitke, namaze in solate ter pekli domači kruh. Delali smo v dveh skupinah (učenci/starši) in bilo je prav zabavno. Najbolj mi je bila všeč priprava jabolčnega mleka. Nekatere izmed jedi mi niso preveč ugajale, čeprav je bila večina kar okusnih. Posebna se mi je zdela bela kava brez sladkorja, ki so si jo nekateri sladkali z domačim medom.

Domov sem odšel zadovoljen z željo, da bi se lahko še kdaj udeležil podobne poučne delavnice.

Rok Kovačič, 7. b

Z očetom sva šla z veseljem na poznopopoldansko delavnico zdrave prehrane. Tam smo se srečali še z drugimi starši in otroki – zdaj jih med odmori srečujem na šolskih hodnikih.

Skupaj smo razmišljali o naših prehranskih navadah, si povedali mnogo zanimivega, nato pa smo otroci odšli z učiteljico v sosednjo učilnico, kjer so nas že čakala potrebna živila. Iz njih smo pripravili različne zdrave jedi: skutni namaz z zelenjavo in zelišči, avokadov namaz, sadni namaz, skutni namaz s korenčkom, pirin namaz, ajdovo in pirino kašo z zelenjavo, korenčkovo solato z jabolki, jabolčno mleko, belo žitno kavo in domači polnozrnat pirin kruh. Po končani pripravi jedi smo se vsi ponovno zbrali, pripravili pogrinjke z jedmi, jih predstavili drug drugemu ter jih poskusili. Najbolj mi je bil všeč sadni namaz iz banan, jabolka, limoninega soka in cimeta.

Upam, da bodo v šoli še kdaj podobne delavnice, saj sem se veliko naučila o zdravi prehrani in se imela lepo.

Tina Galič, 6. a

### DELAVNICA GIBANJA

V petek smo se zbrali ob 18. uri v šolski telovadnici, se preoblekli in se pripravili na športno igro »titanik«. Zanj so potrebni ravnotežje, zbranost in koncentracija. Razdeljeni smo bili v dve zelo zavzeti in tekmovalni ekipi, zato je bilo tekmovanje izredno zanimivo in napeto. Morali smo se kar znajti, saj nismo smeli stopiti na tla. Tik pred koncem, ko je bila zmaga že naša, pa je nekdo stopil na tla in morali smo začeti znova.

Nadaljevali smo z izbirnimi igrami: badmintonom, namiznim tenisom, hokejem in odbojko. Končali pa smo tako, da je vsak vzel svojo blazino, jo prenesel na sredino telovadnice in se ulegel nanjo. Imeli smo vadbo joge. Vmes smo se tudi zabavali in se nasmejali našemu učitelju.

Po končani gibalni delavnici smo si v jedilnici pripravili zaslužno večerjo. Na izbiro smo imeli samo zdravo hrano: raznovrstno sadje, navadni jogurt, kosmiče, skutne namaze, zelenjavo in nesladkan čaj.

Sledila je priprava na nočni počitek. Pred spanjem smo si ogledali film Zakleta bajta. Zatem smo se uredili in legli na blazine, ki smo jih prinesli v učilnice. Dekleta in fantje smo spali ločeno.

V sobotnem jutru smo imeli naš tradicionalni slovenski zajtrk, ki vključuje črni kruh, maslo, med, mleko in seveda domača jabolka, nato pa smo se odpravili na pohod po nasipu ob reki Savi.

Tako se je končala naša dogodivščina, ki mi je bila zelo všeč. Upam, da se bo še kdaj ponovila.

Larisa Kovačič, 7. b