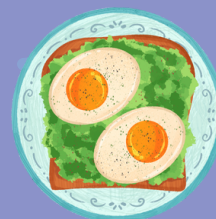




КУВАР



„ЖИВИ ЗДРАВО, ХРАНИ СЕ ЗДРАВО“
ЕРАЗМУС+ ПРОЈЕКАТ



Co-funded by
the European Union



ФОНДАЦИЈА
ТЕМПУС

„ЖИВИ ЗДРАВО, ХРАНИ СЕ ЗДРАВО“ ЕРАЗМУС+ ПРОЈЕКАТ

Пројекат „Живи здраво, храни се здраво“ у оквиру Еразмус+ програма одобрен је у првом позивном року за 2021. годину, односно 15. децембра 2021. године. Укупан период трајања пројекта је 18 месеци, односно до 1. јуна 2023. године.

Мобилност ученика и наставника реализована је у сарадњи са Основном школом „Тонета Чуфарја“ у Марибору у периоду од 16. до 20. јануара 2023. године.

Едукација о активном животу и правилној исхрани у раном периоду омогућава ученицима да на време схвате концепте здравог живота. Желимо да код ученика наше школе унапредимо навике у исхрани подизањем свести о значају здраве исхране за целокупан живот и да кроз наставни процес стичу применљива знања о здравим стилевима живота.

Желимо да стечена знања ученици примене и пренесу својим другарима у школи, али и деци и одраслима у свом окружењу. На овај начин желимо да ученицима представимо значај концепта целоживотног учења у смислу личног напретка и образовања доприносећи одрживом личном развоју и развоју заједнице.

Иако школа тренутно не располаже капацитетима за припрему хране, кроз принцип целоживотног учења и кроз обуке и наставника и ученика, желимо да пратимо европске стандарде и кампање које се у целом свету спроводе у циљу унапређења исхране деце.

Очекујемо да стеченим знањима путем мобилности код ученика наше школе подигнемо свест о значају здраве исхране за свеукупно здравље - ментално, физичко и здравље планете, те да се код наших ученика навике у исхрани унапреде.

Одговорно лице и носилац свих активности је директор школе Добрица Синђелић.



Co-funded by
the European Union



ФОНДАЦИЈА
ТЕМПУС

ОДРИЦАЊЕ ОД ОДГОВОРНОСТИ

ОВА ПУБЛИКАЦИЈА ЈЕ ФИНАНСИРАНА СРЕДСТВИМА ЕВРОПСКЕ УНИЈЕ КРОЗ ЕРАЗМУС+ ПРОГРАМ. ПУБЛИКАЦИЈА ОДРАЖАВА САМО СТАНОВИШТА ИЗДАВАЧА, НЕ НЕОБХОДНО И СТАНОВИШТА ЕВРОПСКЕ УНИЈЕ И ИЗВРШНЕ АГЕНЦИЈЕ ЗА ОБРАЗОВАЊЕ И КУЛТУРУ. НИ ПОД КОЈИМ УСЛОВИМА СЕ ЕВРОПСКА УНИЈА ИЛИ ЕАЦЕА НЕ МОГУ СМАТРАТИ ОДГОВОРНИМА ЗА САДРЖИНУ ПУБЛИКАЦИЈЕ.



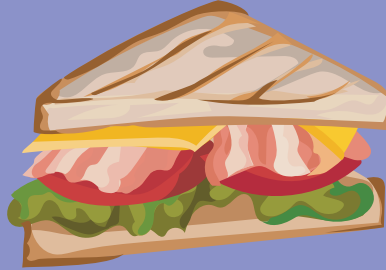
ИДЕЈЕ ЗА УЖИНУ



СЕНДВИЧ СА ЋУРЕТИНОМ И ШТАПИЋИМА ОД ШАРГАРЕПЕ И КРАСТАВЦА

Састојци:

- 2 кришке хлеба
- 1 кашика мајонеза
- 2 кришке ћуреће шунке
- 1 кришка сира
- ¼ шоље зелене салате
- Краставац
- Шаргарепа
- ¼ лимете
- Чили у праху
- 1 јабука



Кришке хлеба намажите мајонезом и направите сендвич са ћурећом шунком, сиром и мало зелене салате.

Да бисте ужину учинили још здравијом, додајте краставац и штапиће шаргарепе, лимету и јабуку у кутију за ужину.

ПАСТА САЛАТА

Састојци:

- 1 кутија тестенине
- 4 чери парадајза исецкана на коцкице
- 1 зелена паприка
- 1 шоља кукуруза
- 200 г свежих коцкица моцареле
- 1-2 кашике маслиновог (уља по жељи)



Тестенину скувати према упутству, оцедити и охладити. (Пожељно је додати 1-2 кашике маслиновог уља да се не лепи). Охладите да се сир не отопи.

Док се тестенина хлади, исеците поврће на коцкице. Мешајте све састојке заједно. Охладите неколико сати у фрижидеру (пожељно је охладити преко ноћи).

ОВСЕНИ ЗАЛОГАЈИ

Састојци:

- 2 шоље овсених пахуљица
- 2 банане
- Цимет
- Кокосово брашно
- Какао мрвице



Изгњечити банане и затим додати овсене пахуљице. Мешати док се маса не сједини. Могу се сервирати одмах или испећи пет минута у рерни загрејаној на 175 степени Целзијуса.



БРЗИ А ЗДРАВИ - СМУТИ РЕЦЕПТИ

Банана и кикирики путер

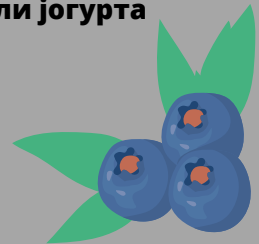
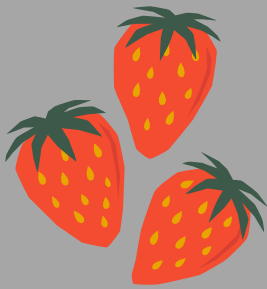


Путер од кикирикија и ланено семе пружају здраве масти и протеине, док банана обезбеђује влакна и налет угљених хидрата.

За дуготрајни подстицај енергије изблендајте:

- 1 кашику путера од кикирикија
- 1 банану
- ½ шоље млека било које врсте
- прстохват ланеног семена

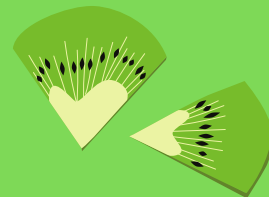
Експлозија бобичастог воћа



За хранљиву и слатку послатицу искомбинујте:

- јагоде, боровнице и купине у жељеној размери
- ½ шоље кефира, млека или јогурта
- ½ кашичице чија семена

Киви смути



- 1 велика банана
- 4 кивија
- комадић ђумбира
- 2 кашичице смеђег шећера или меда
- 1 мања шољица исцеђеног сока од поморанџе



А ПОСЛЕ ТРЕНИНГА И ВОЖЊЕ БИЦИКЛА...



ВОЋНА САЛАТА!



Потребни састојци:

- диња - 1 шоља
- брескве - 1 шоља
- боровнице - 1/2 шоље
- орашasti плодови - 3 супене кашике, измрвљени
- мед - 3 супене кашике
- сок од лимете

Припрема:

Диња и брескве се насецкају на коцкице средње величине. У њих се додају опране боровнице.

Воће се измеша, зачини се свеже цеђеним соком од лимете и распоређује се у посуднице или чаше.

Свака порција воћне салате се посипа једном супеном кашиком измрвљених орашастих плодова и супеном кашиком меда.

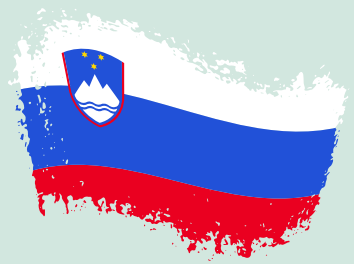
По жељи се украшавају листићима свеже менте или умућеном павлаком.

Летња воћна салата се сервира охлађена. Пријатно!





О СЛОВЕНАЧКОЈ КУХИЊИ



Словеначка кухиња је под утицајем разноликости словеначког пејзажа, климе, историје и суседних култура.

Од јуна 2015. године 22 словеначка јела су заштићена на Европском нивоу:

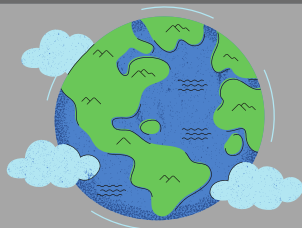
- прлешка тунка, производ из Прлекије у источној Словенији, направљен од млевене масти и свињског меса.
- птујски лук (ptujski lük), врста лука срчастиг облика, црвене боје, док ивица има интензивнију љубичасту нијансу.
- екстра девичанско маслиново уље из словеначке Истре (ekstra deviško oljčno olje Slovenske Istre), горко и љуто уље са јаком воћном аромом, произведено у словеначкој Истри.
- наношки сир (nanoški sir), од крављег млека, тврд, са малим рупицама величине грашка, мало сладак и љут.
- кочевски шумски мед (kočevski gozdni med), произведен у ширем кочевском крају.
- горњисавињски желодец, ваздушно сушени месни производ Горње Савињске долине, направљен од квалитетне сланине и свињског меса.
- шебрељски желодец, произведен у околини Церкна и Идрије, направљен од квалитетне сланине и свињског меса.
- идријски жликрофи (idrijski žlikrofi), мале куване кнедле пуњене кромпиром, луком и машћу.
- прекмурска гибаница, прекмурско пециво, направљено од осам слојева, садржи надјев од мака, ораха, јабука, сувог грожђа и рикоте.
- толминц сир (sir Tolminc), направљен од сировог крављег млека у околини Толмина, слатког је и љутог укуса.
- Бела крањска погача (belokranjska rogača), традиционални сомун из Беле Крајине.
- крашка пршута (kraški pršut), произведен на традиционалан начин на крашкој висоравни у југозападној Словенији.
- крашки врат (kraški zašink), месни производ цилиндричног облика од сушеног свињског врата.

„Живи здраво, храни се здраво“

Еразмус+ пројекат

КУВАР

Едукација о активном животу и правилној исхрани кроз реализацију активности које се односе на здраву исхрану, здраве стилове живота и екологију



Издавач:

ОШ „Свети Сава“, Врчин, 29. новембра 15, 11224 Врчин,

телефон: +381 11 8053467, os-svetisava.edu.rs,

e-mail: os-svsava@mts.rs

За издавача:

Добрица Синђелић, директор школе

Уредници:

Снежана Теофиловић, дипломирани библиотекар

Анђела Калуђеровић, мастер професор српског језика и књижевности

