PROJEKT: **DIJETE I ZDRAVLJE**

2.B RAZRED

Zdravlje je najveće bogatstvo . Naše majke su nas rodile zdrave i njegovale dok smo bili maleni. Sad smo mi odgovorni za svoje zdravlje. Istraživali smo kako ga njegovati i što bolje čuvati.

Zdrava i pravilna prehrana jako je važna. Treba biti raspoređena u 5 umjerenih obroka. Glavni obroci su doručak , ručak i večera. Djeca trebaju imati i zajutrak i užinu.

Naučili smo napraviti zdravi doručak, koji je hrana za naše tijelo i mozak. U tome su nam pomogli i naši roditelji. Pribavili su nam potrebne namirnice i pomagali pri izradi.



Bilo je tu svega : voća, mlijeka ,jogurta, žitarica, orašastih plodova, meda….



Roditelji su nam pomogli u radu s kućanskim aparatima.



Sjeckali smo orahe, bademe i lješnjake.

**Rezali voće i pripremali za ukusnu voćnu salatu.**



**Pripremili smo i voćni jogurt.**



Nakon pripreme doručkovali smo. Voćni jogurti i voćne salate uz dodatak žitarica, orašastih plodova i meda bili su jako fini. Pozvali smo i goste . Ovaj obrok zamijenit će sendvič, pizzu, čips… Zdrav je i vrlo ukusan. Dobar tek!

**Trebamo jesti raznovrsnu hranu u umjerenim količinama. Izrađivali smo tanjure pravilne prehrane na kojima se vidi koliko koje hrane treba jesti da bismo bili zdravi .**





Nije dovoljno samo zdravo se hraniti da bismo bili zdravi. Moramo se redovito kontrolirati kod liječnika i stomatologa. Ne smijemo se bojati. Moramo brinuti o osobnoj higijeni. Kako sačuvati zdravlje naučile su nas školska liječnica dr. Bernarda Krnić i mama naše Eme, medicinska sestra Mirjana Zukančić.









**Upoznali smo i zanimanja i poželjeli biti liječnici i medicinske sestre.**

**Da bismo bili zdravi moramo se puno kretati i prirodi.**

 

Istraživali smo zdravstvene ustanove u kojima tražimo pomoć kad nam je zdravlje ugoženo. Posjetili smo Dom zdravlja i Specijalnu bolnicu Naftalan. Domaćica nam je bila Rokova majka Andreja Oković.









**Izradili smo tanjure zdrave pravilne prehrane.**

**Na satu Likovne kulture naučili smo razliku između slike i fotografije . Našu masku izradili smo pomoću fotografija voća .**

****

**Baš smo uživali u ovom projektu , a i puno naučili. U zdravom tijelu , zdravi duh.**