

PROJEKT - Voće i povrće u prehrani (kuhari 2018./2019.)



Radionica – učimo i uživajmo
Važnost zimskog voća za zdravlje

Zimsko voće za očuvanje imuniteta



Iako moderna tehnologija olakšava uzgoj i distribuciju hrane diljem svijeta, što čini većinu proizvoda dostupnim tijekom cijele godine, preporučljivo je jesti sezonske namirnice jer su svježije, hranjivije i pristupačnije u određeno doba godine.

Kako bi zaštitili imunitet i pripremili svoje tijelo za zimske dane važno je konzumirati sezonsko voće zimi.



Kruške, jabuke, brusnice i šipak važno je voće kao izvor potrebnih vitamina, ali u zimsko doba nekako najviše prednjače agrumi kao visokovrijedne namirnice bogate vitaminom C, folnom kiselinom i vlaknima.



Naranča

Naranča sadržava vitamin C i vlakna te je dobar izvor folne kiseline. Kora naranče se koristi protiv kašlja, prehlada i karcinoma dojke. Sok ovog voća se koristi za liječenje bubrežnih kamenaca, snižavanje povišenog kolesterola i za prevenciju visokog krvnog tlaka. Konzumacija narančinog soka može ublažiti posljedice moždanog udara.



Crvena naranča

*Posebna vrsta naranče čije je meso crvene boje također sadržava vitamin C. **Crvena naranča** smanjuje rizik od nastanka bolesti srca, nekih tipova raka i kolesterola.*



Mandarina

Izvrstan izvor vitamina C i dobar izvor vlakana i folne kiseline te bakra. Klementina, posebna vrsta mandarine, je izvor vitamina C, vlakana, folne kiseline, kalija, tiamina i niacina.



Kruška

Sadrži mnogo vode i vlakana i dobra je za kožu. Bogata je [vitaminom K](#) i dobra je za prevenciju moždanog udara i bolesti srca. Preporučuje se ljudima koji su alergični na hranu jer kruška je jedno od voća koje ne izaziva alergiju.

IZLAZNA KARTICA:

Na radionici smo naučili: (neki odgovori učenika):

Što je imunitet i koliko je važan za organizam.

Prvi puta sam probala sok od nara.

Citrusi su sve voće bogato vitaminom C – naranča, limun, mandarina, grejp...

Kruška ne izaziva alergiju kod ljudi.

Klementina je posebna vrsta mandarine.

Na radionici je bilo:

Zanimljivo, poučno, raznoliko, bilo je dobro, lijepo smo se zabavili i ponešto naučili.

Na radionici smo prvi puta:

Vidjela sam prvi puta pomelo i kušala ga, doznala da je nar šipak, čula da kruška ne izaziva alergiju, promislio sam o važnosti konzumiranja voća kroz zimske dane.

Pripremili i u radu sudjelovali - učenici 1.e razreda i nastavnica Marijana Radić

