

VESOLJSKA POKUŠINA VITAMINOV V 1. A

Z učenci smo se pri SPO pogovarjali o svojem telesu in o čutilih. Učenci so spoznali pomen zdrave prehrane in prehransko piramido. Pogovarjali smo se o pomenu sadja in zelenjave na naše telo.

Vsebino o čutilih smo združili s Programom za krepitev moči prijaznosti, z vsebinami Zdrave šole in s projektom Šolska shema. V ta namen smo pri pouku izdelali vesoljsko pokušino vitaminov - presenečenje za čutila. V krožnikih smo pripravili različno sadje in zelenjavo v različnih oblikah, okusih in barvah.



Pred hranjenjem z rokami je zelo pomembna higiena, zato smo si vsi najprej dobro umili roke.

Učence smo pozvali naj hrano pokušajo na malo drugačen način, in sicer naj se pretvarjajo, da so vesoljci in vso hrano, ki smo jo pripravili, dejansko opazujejo in okušajo kot, da jo jedo prvič v življenju. Naj bodo pri tem še posebej radovedni. Naj poskusijo hrano iz vsakega krožnika.



Naj poskušajo ugotoviti, iz česa je sestavljena vesoljska pakušina? Pri tem naj uporabijo vsa čutila, tako oči, nos, ušesa, usta in njihove prste. Naj hrano jedo čuječe in s posebno pozornostjo. Med pokušanjem hrane naj bomo pozorni na vsa njihova čutila. Katera hrana jih privlači po barvi in obliki? Kaj jim sporočajo oči. Katera hrana jih privlači po vonju? Kaj jim sporoča čutilo za vonj. Ali zaznavajo kaj s čutilom za zvok? Kakšna zgleda hrana na otip? Katere okuse prepoznajo? Skratka naj skušajo hrano raziskati z vsemi njihovimi čutili.



Učenci so se pri tem neznansko zabavali. Nekateri so določeno sadje ali zelenjavo prvič okušali. Naštevali so, katero sadje in zelenjava jim je všeč, katerega imajo najraje in zakaj? In nekateri krožniki so se hitreje praznikli kot drugi.



Na koncu smo povedali, da je sadje in zelenjava zdrava, ker ima vitamine in minerale. In zakaj je pomembno kombinirati različne barve sadja in zelenjave? Sadje in zelenjava različnih barv vsebuje različne koristne snovi – vitamine, minerale, antioksidante in druge snovi. Nekatere med njimi lahko prepoznamo že po njihovih značilnih barvah, in če jih kombiniramo različno, si s tem zagotovimo raznovrstne hranilne snovi, ki jih potrebuje naše telo. Te snovi pomagajo varovati naše celice pred škodljivimi vplivi ter našemu telesu omogočajo rast in razvoj ter ohranjanje zdravja.

Otroci potrebujejo za njihovo hitro rast in razvoj, poleg zdravih maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin tudi različne vitamine in minerale. Vključevanje sadja in zelenjave v vsak obrok je torej ključnega pomena, da otroka navajamo na zdrav način prehranjevanja.

Učenci 1. a in učiteljici Aleksandra Murtić in
Senja Rojc Križman