

SADNA KUPA V 2. A RAZREDU



Z učenci smo se pri pouku SPO pogovarjali o snoveh. Vsebinsko o zmesih smo združili z vsebinami Zdrave šole in s projektom Šolska shema. V ta namen smo pri pouku izdelali zmes **sadna solata** ali **sadna kupa**.

Iz česa je sestavljena sadna solata? Oglledali smo si sliko sadne solate in učenci so naštevali sestavine, iz katerih je sestavljena. Ugotovili so, da naredimo sadno solato iz različnih vrst sadja. Naštevali so, katero sadje jim je všeč, katerega imajo najraje in zakaj? Povedali so, da je sadje zdravo, ker ima vitamine in minerale.

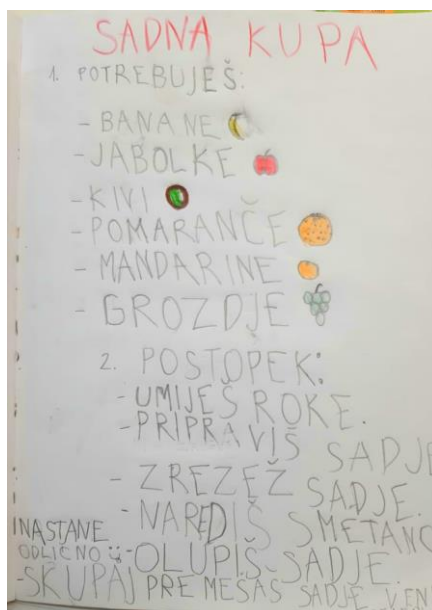
Na vprašanje »Kaj je bolj zdravo – eno jabolko ali ena skodelica sadne kupe?« pa so nekateri ostali brez odgovora. Je že res, da vsi dobro poznamo rek »Eno jabolko na dan, odžene doktorja stran«, vendar v tem primeru je veliko bolj zdrava porcija sadne solate, ki vsebuje različne vrste sadja.

In zakaj je pomembno kombinirati različne barve sadja? Sadje različnih barv vsebuje različne koristne snovi – vitamine, minerale, antioksidante in druge snovi. Nekatere med njimi lahko prepoznamo že po njihovi značilni barvi, 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. In kaj je bolj zdravo kot skodelica najrazličnejšega sadja?

S čim pa smo začinili to našo sadno solato? Odgovor najdete v spodnjem receptu po katerem smo naredili sadno solato.

Učenci so ugotovili, da je recept za pripravo zelo enostaven.



ZMES ZA SADNO
KUPO. 17.3.

Najprej pobrišeš mizo.
potem si umiješ roke.

navto narrežeš sadje.

POTEM ZMEŠAŠ SADJE.

IN VLA NASTAVLA JE SADNA
KUPA.



V razred sem prinesla nekaj različnih vrst sadja in nekaj gospodinjskih pripomočkov. Učenci so, razdeljeni po skupinah, pripravili okusni zdravi obrok – zdravo malico. Pri pripravi obroka pa je pomembna tudi higiena. Najprej smo si vsi dobro umili roke, potem so sadje spoznavali z vidom, otipom, vonjem in na koncu tudi z okusom.



V skupinah so si razdelili delo. Sadje so najprej oprali, ga olupili in narezali na koščke. Nekatero sadje, kot npr. banane, pomaranče in klementine, je bilo veliko lažje olupiti kot kivi. Olupke, ostanke pecljev in koščic smo odvrgli v biološke odpadke. Jabolka so bila ekološko pridelana, zato jih nismo lupili, saj je tudi v olupku veliko zdravih snovi.



V hipu je nastal slasten obrok. Učenci so med pripravo spoznali, da se različne snovi lahko med seboj mešajo. Ugotovili so, da nekatere zmesi lahko razstavimo na osnovne sestavine. Sadno solato lahko s prebiranjem spet ločimo na sestavine. Nekateri so se ga poslužili, ko so iz zmesi povlekli kakšen košček sadja, ki ga nimajo najraje.

Ali ste že ugotovili, s čim smo našo sadno kupo začinili? S smetano – brez dodanega sladkorja!!! Med pripravo smo ugotovili, da je sadje že dovolj sladko, ker vsebuje fruktozo.



Pa dober tek!



Senja Rojc Križman