

## ISTRAŽIVAČKA NASTAVA: PREHRANA I ZDRAVLJE

U vrijeme kada je zdravlje u cijelom svijetu top tema, podučavati djecu o zdravlju i njegovoj važnosti vrlo je motivirajuće za učitelje i djecu. Kada uz to radiš na daljinu bez živog kontakta s učenicima, teže je dobiti informaciju o tome što zaista zanima učenike.

Sadržaji koji se nude u udžbeniku uglavnom su činjenična znanja o zdravlju, vrstama bolesti, pravilnoj i raznolikoj prehrani.

U video druženjima s učenicima te provođenjem ankete, učenici su otkrili da uopće ne znaju dovoljno o prehrani, sastavu hrane, zdravim i nezdravim namirnicama. Zato im je teško osvijestiti na koji način hrana utječe na zdravlje.

Istraživački rad ključ je za rješavanje problema!

Ako je dobro osmišljen, rezultati će to pokazati. U nastavku je jedan pažljivo osmišljen istraživački rad koji je dao odlične rezultate te ga dijelimo s vama.

### **1. KORAK:**

Napravi anketu među svojim ukućanima. Zapisuj podatke:

1. Koja jela najviše voliš?
2. Koja jela ne voliš?

ZADATAK: Uz pomoć svojih ukućana u tablicu razvrstaj jela koja si zapisao/zapisala na zdravu i nezdravu hranu.

ZDRAVA HRANA	NEZDRAVA HRANA

**SVA HRANA NIJE JEDNAKO ZDRAVA!** Sigurno si i prije to znao/znala.

O hrani i njenom utjecaju na zdravlje više možeš naučiti istraživanjem.

*Nives Bogdan*

*Zdenka Jerković*

## 2. KORAK:

Ponuđene su ti četiri teme. Možeš odabrati temu koja ti je najzanimljivija ili neku drugu koja nije na popisu. Prije svog odabira pažljivo pročitaj o čemu se u svakoj temi radi i što ćeš točno istraživati. Nakon toga dobro razmisli i odaberi.



### 1. KALORIJSKA VRIJEDNOST NAMIRNICA

#### ISTRAŽI!

Što su kalorije i kolika je kalorijska vrijednost pojedinih namirnica?

Jedan dan u tjednu zapisuj što sve jedeš.

U tablici kalorijskih vrijednosti pronaći ćeš koliko je kalorija u svakoj namirnici.

<https://www.vjezbaj.com/kalorijska-tablica/>

Izračunaj svoj dnevni unos kalorija u organizam.

**Istraži i izračunaj**, koliko kalorija dnevno ti je potrebno da bi tvoje tijelo najbolje funkcioniralo?

<https://www.plivazdravlje.hr/dijabeticka-dijeta/kalkulator>

Usporedi svoj rezultat s onim koji si dobio/dobila računanjem.

Napiši upute za popravak svog jelovnika ako je razlika prevelika.



## 2. LJUDSKI RAD I HRANA

### ISTRAŽI!

U svojoj kuhinji odaberi jedan prehrambeni proizvod.  
Pogledaj sastav i zapiši koji su njegovi sastojci.

Promisli i istraži gdje je počela proizvodnja svih tih sastojaka i što su sve ljudi morali raditi da bi taj proizvod došao u tvoj dom (npr. sir, jedan od sastojaka je mlijeko- čovjek brine o kravama, hrani ih, mlijeko prodaje mljekarama....)

<https://youtu.be/-xWC3ciVgN8>

<https://youtu.be/oUP6z9AC0Gs>

Svoj rad možeš obogatiti crtežima, umnim mapama, fotografijama, ambalažom proizvoda koji si odabrao/odabrala.



*Nives Bogdan*

*Zdenka Jerković*

### 3. REKLAME PREHRAMBENIH PROIZVODA

#### ISTRAŽI!

Kroz nekoliko dana prati na televiziji koji prehrambeni proizvodi se reklamiraju. Zapisuj, možeš i fotografirati s TV-a.

Kada sakupiš dovoljno podataka, napravi malu analizu. Razvrstaj namirnice koje su se reklamirale na zdrave i nezdrave u tablicu koju ćeš sam/sama nacrtati. Usporedi, kojih ima više?

Sve to prikaži na plakatu.

Razmisli! Zašto postoje reklame? Kupuješ li često proizvode koji se reklamiraju?

Smisli i napiši reklamu za neki prehrambeni proizvod koji ti se sviđa. Možeš napraviti i video snimku.

Na sljedećem videu možeš pogledati neke reklame namijenjene djeci. Možda te inspiriraju za tvoju reklamu.

<https://youtu.be/vLa1uv1UAK>



#### 4. NAJZDRAVIJI DNEVNI JELOVNIK NA SVIJETU

##### ISTRAŽI!

Ti sigurno puno znaš o prehrani kada si odabrao/odabrala ovu temu.

Tvoj zadatak je sastaviti najzdraviji jelovnik na svijetu za jedan dan.

U JEDNOM DANU TREBA JESTI PET OBROKA.

Osmisli svih pet obroka, napiši što sve uključuju, obogati rad slikama, fotografijama i složi jelovnik za svaki obrok.

Odaberi jedno jelo sa svoga popisa i napiši recept za pripremu toga jela.

Hvala unaprijed.

#### DNEVNI RASPORED



### **3. KORAK:**

Izabrao/Izabrala si temu istraživanja. Isplaniraj svoj istraživački rad:

- a) Hoćeš li raditi na plakatu ili u digitalnom obliku?
- b) Gdje ćeš pronaći informacije i materijale?
- c) Do kada tvoj rad treba biti gotov?

### **4. KORAK:**

Rad na projektu: Prikaži podatke pregledno i na zanimljiv način.

Ne zaboravi: **„Slika govori više od tisuću riječi.“**

Prouči kriterije vrednovanja istraživačkog rada kako bi znao/znala na što trebaš obratiti pažnju i provjeri jesi li na pravom putu.

<https://1drv.ms/w/s!AgV9CHW61K3yhQH8Gw2uIY4xwldb>

### **5. KORAK:**

Pripremi se za izlaganje svoga rada. To ćeš postići vježbanjem.

Nemoj čitati s plakata ili prezentacije.

Sretno!