

# OKUSI I MIRISI ZADARSKOG KRAJA



PRIRUČNIK ZA UČENIKE ČETVRTIH RAZREDA

## SADRŽAJ :

<b>Prvo predavanje: Mediteranska prehrana u našem kraju</b>	<b>3</b>
<b>Prva radionica: Mediteranska prehrana u našem kraju</b>	<b>6</b>
<b>Drugo predavanje: Šareno je zdravo</b>	<b>11</b>
<b>Druga radionica: Šareno je zdravo</b>	<b>17</b>
<b>Treće predavanje: Slatko bogatstvo Mediterana</b>	<b>21</b>
<b>Treća radionica: Slatko bogatstvo Mediterana</b>	<b>26</b>
<b>Četvrto predavanje: Čaroban svijet maslinovog ulja i paškog sira</b>	<b>27</b>
<b>Četvrta radionica: Čaroban svijet maslinovog ulja i paškog sira</b>	<b>32</b>
<b>Peto predavanje: Jadransko more skriva tajne!</b>	<b>34</b>
<b>Peta radionica: Jadransko more skriva tajne!</b>	<b>38</b>

**Izdavač:** Zadarska županija

**Urednik:** Daniel Segarić, dipl.ing., Zadarska županija, Upravni odjel za poljoprivredu

**Autori:**

- Doc. dr. sc. **Darija Vranešić Bender**, dipl. ing., klinički nutricionist, koordinatorka stručno-znanstvenog tima (predsjednica Hrvatskog instituta za nutricionizam, predsjednica Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara, dopredsjednica Hrvatskog društva za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora, klinički nutricionist na KBC Zagreb, Odjel za kliničku prehranu)
- **Marta Kovačević**, mag. nutr. (Hrvatski institut za nutricionizam, Hrvatsko društvo nutricionista i dijetetičara, Hrvatsko društvo za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora)
- **Sara Cobal**, mag. nutr. (Hrvatski institut za nutricionizam, Hrvatsko društvo nutricionista i dijetetičara, Hrvatsko društvo za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora)

**Grafička priprema i tisak:** Illeconcept

**Godina izdanja:** 2017.godina

**Naklada:** 500 primjeraka

CIP-Katalogizacija u publikaciji  
Znanstvena knjižnica Zadar  
UDK 641.5(497.581.1Zadar)(02.053.5)

VRANEŠIĆ Bender, Darija

Okusi i mirisi zadarskog kraja : priručnik za učenike četvrtih razreda / <autori Darija Vranešić Bender, Marta Kovačević, Sara Cobal ; urednik Daniel Segarić>. - Zadar : Zadarska županija, 2017. - 40 str. : ilustr. u bojama ; 30 cm

ISBN 978-953-57917-6-8

1. Kovačević, Marta 2. Cobal, Sara

150612059



# Prvo predavanje: Meditranska prehrana u našem kraju

Mediteran obuhvaća veliko područje oko Sredozemnog mora, omeđeno s tri kontinenta Europom, Azijom i Afrikom.

Meditransku klimu čine vruća i suha ljeta te pro hladne i vlažne zime. Ovakva klima omogućuje uzgoj šarenog, sočnog voća i povrća, gotovo tijekom cijele godine. Područje uz more omogućuje lov različitih vrsta ribe te raznovrsnih plodova mora.

**Stablo masline jedan je od glavnih simbola mediteranskog područja.**



PREHRANA KOJA PREVLADAVA NA OVOM PODRUČJU  
NAZIVA SE MEDITERANSKA PREHRANA.

Ovakav način prehrane našem tijelu osigurat će sve potrebne hranjive tvari kako bismo se osjećali zdravo, poletno i puni energije.

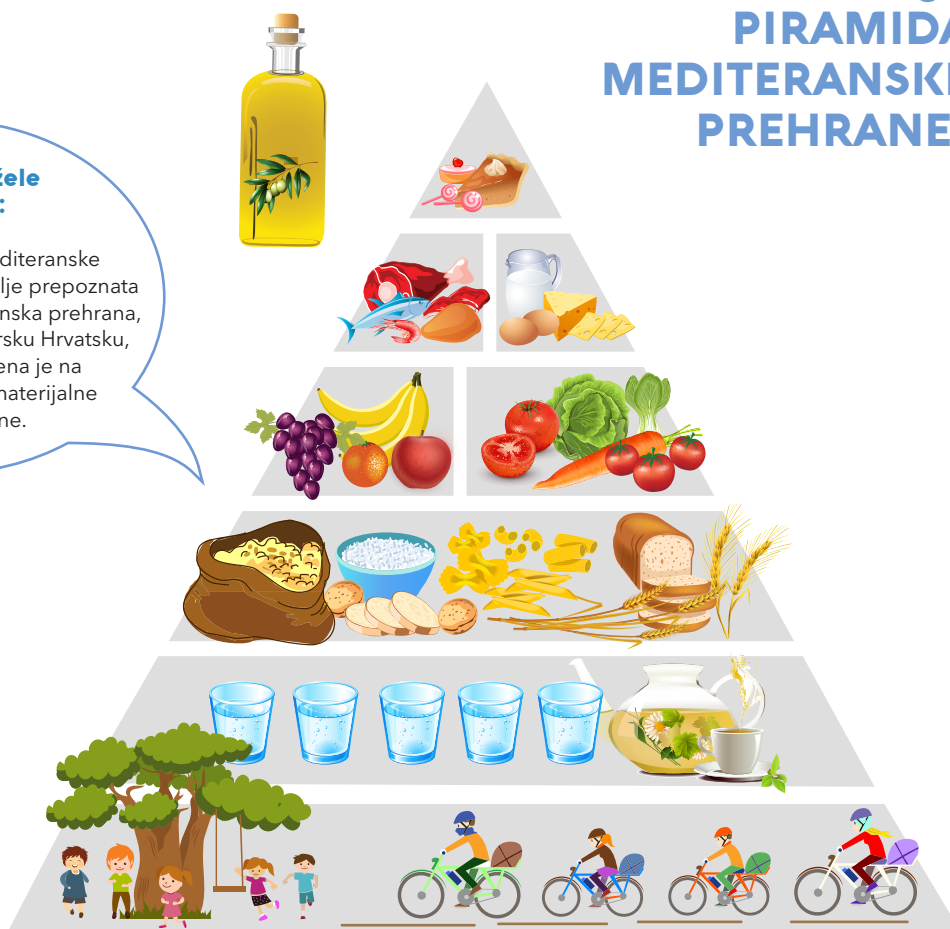
### Znaš li koje područje Republike Hrvatske pripada Mediteranu?

Područje primorske Hrvatske je pod stalnim utjecajem mediteranske klime. Zadar i njegova okolica također su dio Mediterana.

## ŠTO JE PIRAMIDA MEDITERANSKE PREHRANE?

### Za one koji žele znati više:

Kvaliteta i važnost mediteranske prehrane za ljudsko zdravlje prepoznata je diljem svijeta. Mediteranska prehrana, karakteristična za primorsku Hrvatsku, 2013. godine uvrštena je na UNESCOV popis nematerijalne kulturne baštine.



Piramida mediteranske prehrane pokazuje nam koje namirnice se svakodnevno unose na području Mediterana, a koje samo povremeno.

Namirnice poput žitarica, mnogo šarenog voća i povrća, orašasti plodovi te maslinovo ulje čine temelj piramide. Zbog toga bi se one trebale unositi svaki dan. Ne zaboravi na mlijeko i mliječne proizvode jer će ti dati snagu za igru, ali i čvrste kosti.

Mediteranska prehrana poznata je i po unosu različitih vrsta ribe, a nešto rjeđe mesa. Kako se penjemo na vrh piramide dolazimo do različitih slastica koje trebamo samo ponekad konzumirati.





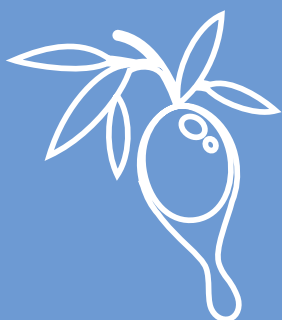
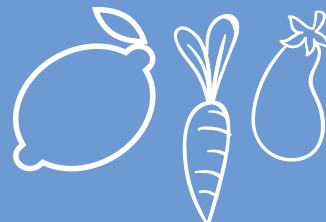
Jedno od glavnih obilježja mediteranske prehrane je unos ribe i morskih plodova. Riba bi se na tvom tanjuru trebala naći barem dva puta tjedno.

#### **Znaš li zašto je riba toliko važna za zdravlje?**

Riba, pogotovo plava riba, predstavlja izvor omega-3 masnih kiselina koje pomažu tvom srcu da snažno kuca i čuva krvne žile da ostanu zdrave.

Šareno voće i povrće obojati će tvoj tanjur. Unosom različitog voća i povrća osigurati ćeš sve potrebne vitamine i minerale kako bi tijekom cijele godine bio zdrav i snažan. Ne zaboravi da svaki dan trebaš pojesti dva voća i tri povrća kako bi se dobro osjećao u svom tijelu. Upamti,  $2+3 = 5!$

## VOĆE I POVRĆE



## MASLINOVO ULJE

Maslinovo ulje ima vrlo važnu ulogu u mediteranskoj prehrani. Svojim posebnim okusom oplemenjuje šarene povrtno salate, ribu i slasne morske plodove. Sadrži važne masti koje pomažu našem srcu i krvnim žilama u pravilnom radu.

## ORAŠASTI PLODOVI



Orašasti plodovi poput badema, oraha, indijskog oraščića i lješnjaka, važan su dio mediteranske prehrane. Oni sadrže dobre masti koje štite naše stanice, a posebno su važne za stanice u mozgu. Želiš li imati zdravi međuobrok, biti koncentriran u školi i brzo rješavati zadatke iz matematike? Ubaci u svoju školsku torbu jednu šaku orašastih plodova i grickaj ih s prijateljima za vrijeme školskog odmora.



## VODA

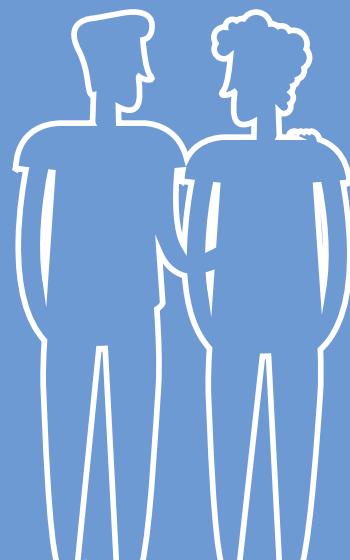
Znaš li da čovjek može preživjeti bez hrane čak do mjesec dana, ali bez vode ne može izdržati više od tri dana. Voda je jako važna za zdravlje tijela, stoga ne zaboravi da svaki dan trebaš popiti pet do sedam čaša vode.

### ZADATAK 1

Izradi zajedno s prijateljima piramidu mediteranske prehrane! Pažljivo poslušaj učiteljicu i pripremi se za ovaj zabavan zadatak. Prikupite sve radove u razredu te ih zalijepite na veliki plakat u obliku piramide.

## ZAJEDNIČKO VRIJEME U DRUŠTVU OBITELJI I PRIJATELJA

Druženje, igra i objedovanje u krugu najbližih također je sastavni dio mediteranskog načina života. Potakni svoje roditelje da što češće objedujete zajedno, a slobodno vrijeme provedete kroz zajedničku tjelesnu aktivnost u prirodi. **Svakog dana trebao bi biti tjelesno aktivan barem 60 minuta kroz igru ili sport.**



# Prva radionica: Mediteranska prehrana u našem kraju

## ZADATAK 1

Odgovori na sva postavljena pitanja u križaljci i rješenje će te dovesti do glavnog pojma križaljke.

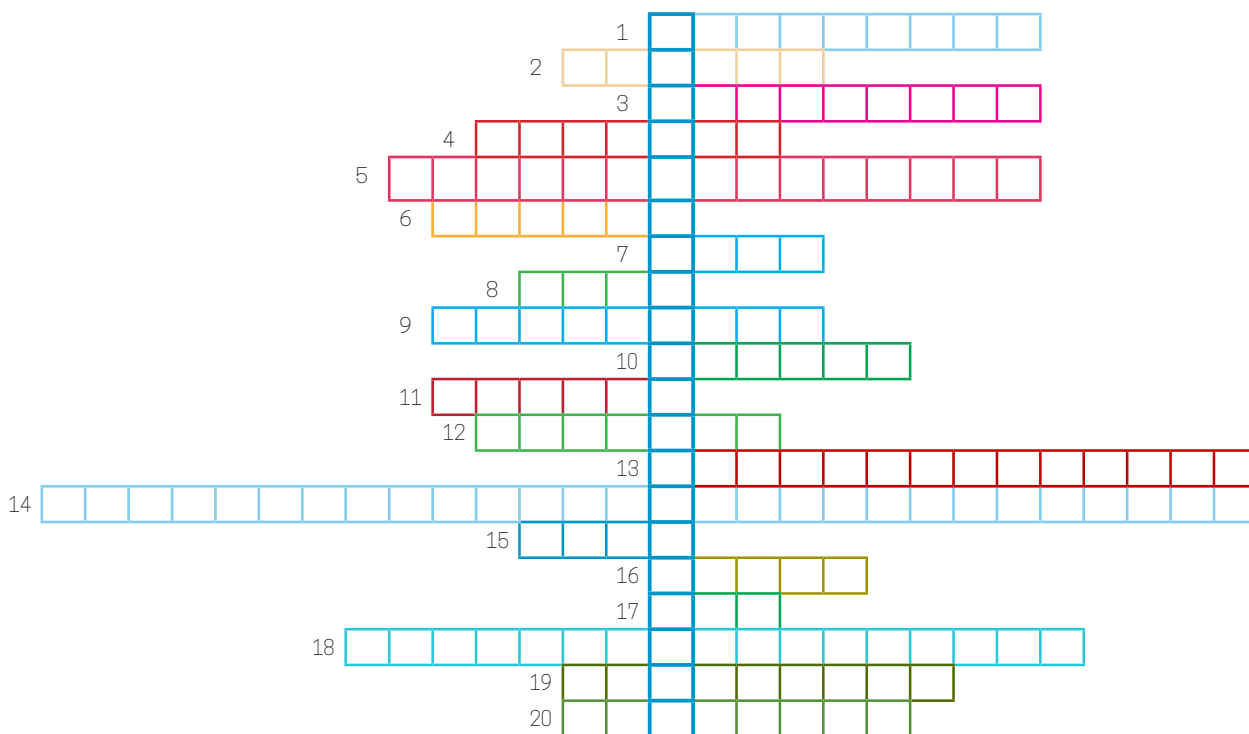


TRI, ČETIRI, SADI!

1. Kako se naziva veliko područje oko Sredozemnog mora, omeđeno s tri kontinenta Europom, Azijom i Afrikom?
2. Tko je 2013. godine mediteransku prehranu primorske Hrvatske uvrstio na popis nematerijalne kulturne baštine?
3. Kako se naziva područje Republike Hrvatske u kojem živiš?
4. Koje stablo često raste u Dalmaciji, a daje zelene plodove od kojih možemo proizvoditi ulje?
5. Što su to bademi, orasi, lješnjaci i indijski oraščići?
6. Kojoj skupini namirnica pripada mrkva, paprika i krastavci, a trebamo ih jesti barem tri puta dnevno?
7. Ona pliva u moru, rijekama i jezerima, a trebamo je jesti barem dva puta tjedno?
8. Najzdravije piće je...?
9. Koje ulje najčešće koristimo na Mediteranu?
10. Kako se zove voće koje raste u Dalmaciji, slatkog je okusa, vanjski dio ploda je glatke zelene boje dok je unutrašnji dio crven? Počinje slovom S.
11. Kako se zove orašasti plod kojeg osim ljudi posebno vole jesti vjeverice?
12. Koliko čovjek može izdržati bez vode?
13. Koliko vode trebamo dnevno popiti?

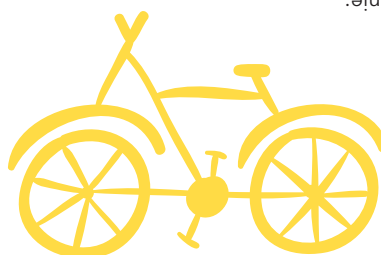


14. Što nam pokazuje koje namirnice trebamo češće unositi, a koje rjeđe na Mediteranu?
15. Što bismo trebali jesti dva puta dnevno, a može biti šarenih boja poput crvene, žute, zelene i ljubičaste boje?
16. Čovjek ne može živjeti dulje od mjesec dana bez...?
17. Što je to jastog?
18. Što je jako važno za ljudsko zdravlje, a trebali bismo je imati barem 60 minuta dnevno?
19. Kako se zove voće narančaste boje, raste u jesen na području Dalmacije, može se lako oguliti i pojesti za međuobrok? Počinje sa slovom M.
20. Što je to slatkog okusa, nalazi se na vrhu piramide, a možemo ih jesti samo ponekad?



1. Mediteran / 2. UNESCO / 3. Dalmacija / 4. maslina / 5. orašasti plodovi / 6. povrće / 7. riba / 8. voda / 9. maslinovo / 10. smokva / 11. lješnjak / 12. tri dana / 13. pet do sedam čaša / 14. piramida mediteranske prehrane / 15. voće / 16. hrane / 17. rak / 18. tjelesna aktivnost / 19. mandarina / 20. slatkisi

Rješenje:



# SVIJET HRANE JE VISTINU ČUDESAN!

Osim što nam hrana osigurava energiju potrebnu za život, ima i veliki broj supermoći koje čuvaju naše zdravlje. **Jesi li spreman saznati koje se to supermoći skrivaju u hrani?**

## TRI, DVA, JEDAN KRENI!

### Omega-3 masne kiseline

jedne su od glavnih supermoći hrane. Prisutne su u ribi, a posebno u **plavoj ribi** poput srdele, skuše, inćuna i papalina. One brinu za zdravlje tvoga srca i krvnih žila. Zapamti, ribu bi zbog super moćnih omega-3 masnih kiselina trebao jesti barem dva puta tjedno!



### Znaš li zašto **voće i povrće**

može biti različitih šarenih boja? Zato što sadrže **antioksidanse**. Oni posjeduju supermoći pomoću kojih se svakodnevno bore protiv loših utjecaja na stanice u tijelu. Ne zaboravi da svaki dan trebaš pojesti dva voća i tri povrća. Tako ćeš biti siguran da si svom tijelu osigurao dovoljnu količinu antioksidansa koji će zaštititi sve stanice.



### Supermoći

skrivena u hrani biljnog podrijetla **poput voća i povrća te žitarica su vlakna**. Njihov zadatak je da mogu ubrzati prolazak hrane kroz naš probavni sustav. Vlakna čuvaju zdravlje probavnog sustava, a time i cijelog organizma. Sljedeći put kada budeš jeo žitarice sjeti se da su dobar izvor vlakana.



### Znaš li zašto je

**maslinovo ulje** glavni šef u svijetu masti i ulja? Zato što sadrži **dobre masti**. Zahvaljujući tim supermoćima čuva naše srce i krvne žile.



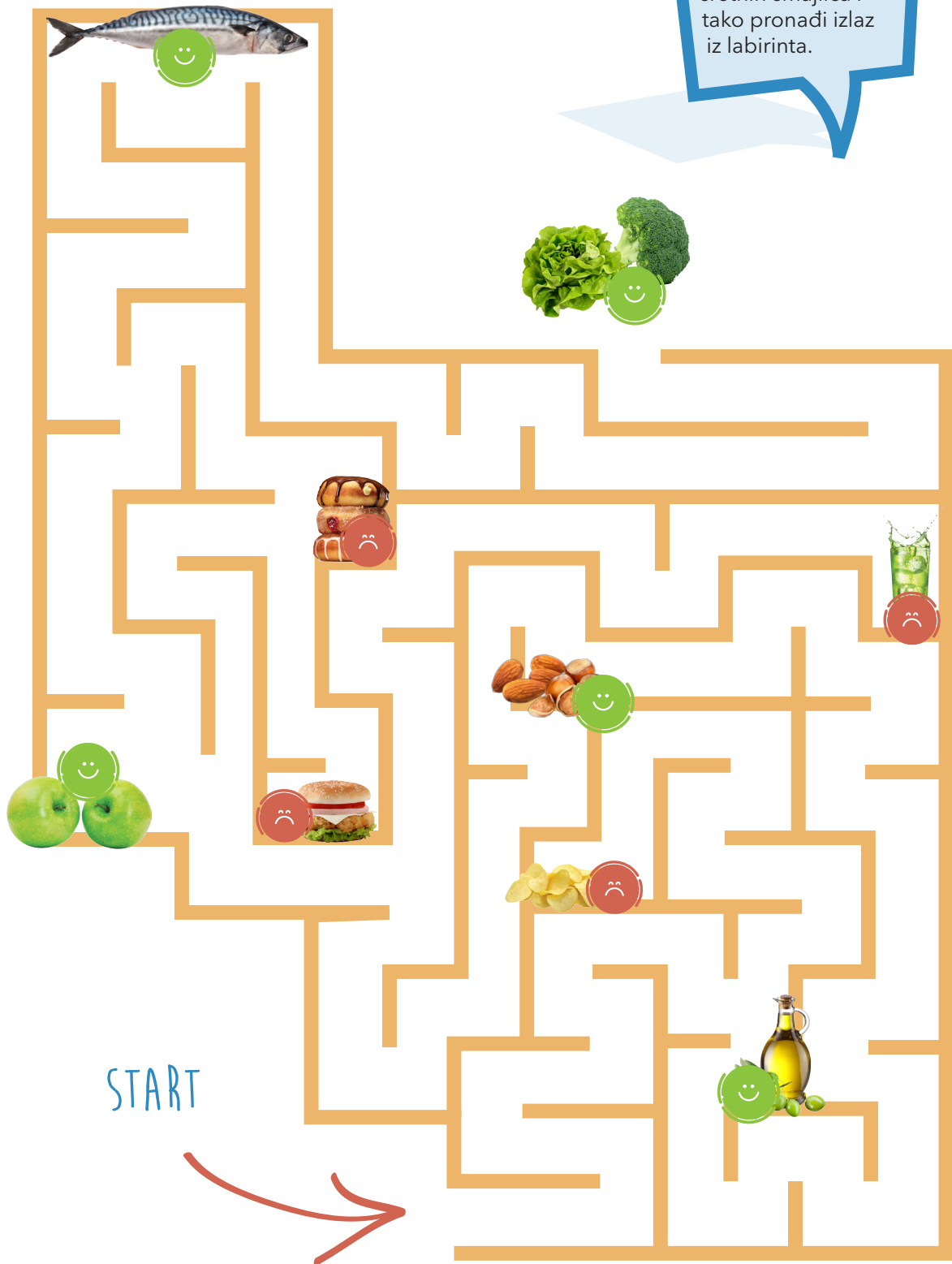
**Orašasti plodovi**, također, imaju svoje supermoći.

**Dobre masti i vitamin E** očuvat će tvoje stanice zdravima. Posebno su dobri za zdravlje mozga, zato im je drugo ime hrana za mozak.



**ZADATAK 2**

Prikupi svih pet sretnih smajlića i tako pronađi izlaz iz labirinta.





### ZADATAK 3

Posloži svoje kartice koje se nalaze na kraju brošure (prilog 1). Konačno rješenje donijet će ti priču o mediteranskoj prehrani.

## MALI KUHARI

### Želiš li postati mali kuhar?

Pripremi ukusni mediteranski smoothie zajedno sa svojim roditeljima.

### Mediteranski smoothie

**Vrijeme pripreme:** 5 minuta

**Sastojci (2 osobe):**

- 1 banana
- 1 kruška
- 2 smokve
- 1 šalica jogurta
- 2 žlice mljevenih badema
- 1 žličica meda
- cimet po želji

**Priprema:**

- Sve sastojke staviti u mikser te miješati pet minuta.
- Zasladiti se za međuobrok!



# Drugo predavanje: Šareno je zdravo

Skriveni pojmovi:

.....

.....

.....

.....

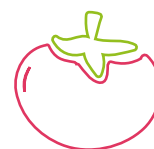
.....

## ZADATAK 1

Osmosmjerka skriva brojne pojmove, pronadi ih barem šest i upiši na prazne crte.



B	Ž	A	B	I	R	L	Q	E	M
C	I	E	A	D	O	V	C	L	Q
G	T	Ć	M	T	K	I	I	N	V
Y	A	R	A	A	R	J	X	O	H
V	R	V	S	A	E	U	Ć	K	T
E	I	O	T	K	S	E	G	Q	A
S	C	P	O	O	Z	R	D	O	N
E	E	Z	M	E	S	O	J	T	J
L	O	A	J	A	J	S	I	R	U
O	Š	A	R	E	N	O	S	Q	R



Riješenje:

zitarice	mljeko	veselo	meso	šareno	voda
riba		mast	jogurt	sir	
		jaja	tanjur	povrće	



## Znaš li što je zdravi tanjur?

Zdravi tanjur nam pokazuje kako bismo se trebali hraniti da bismo bili zdravi te se osjećali za 5!

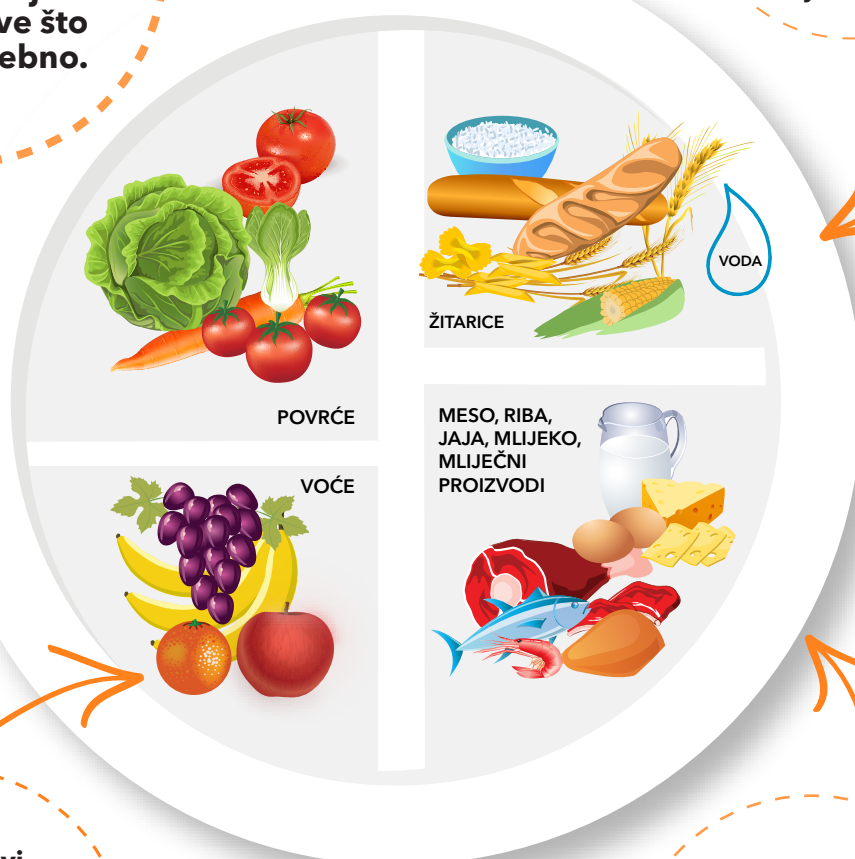
Polovicu tanjura neka zauzme voće i povrće, a drugu polovicu žitarice, meso, riba, jaja, mlijeko i/ili mliječni proizvodi.

Masti su sramežljive, pa su se sakrile na zdravom tanjuru. Bez obzira na to, nemoj zaboraviti na masti, one izgrađuju svaku stanicu u tvome tijelu. Preporučujemo ti da tanjur obogatiš i s nekoliko kapi maslinovog ulja.

Ne zaboravi na vodu! Nakon svakog obroka popij jednu čašu vode, tako ćeš biti siguran da si svome tijelu osigurao dovoljno vode.

**Potrudi se da tanjur bude što šareniji kako bi bio siguran da si svom tijelu osigurao sve što mu je potrebno.**

**Žitarice su posebno važne za rad tvog mozga! Neka budu od cjelovitog zrna jer sadrže više supermoći od oljuštenih.**



**Ne zaboravi da bi trebao pojesti barem dva voća i tri povrća svaki dan. Voće i povrće čini tvoj tanjur šarenijim.**

**U mediteranskoj prehrani važno je uvrstiti ribice na tanjur barem dva puta tjedno.**



## ZADATAK 2

Odaberi najdražu namirnicu iz svake skupine, nacrtaj ih na predviđeno mjesto na praznom tanjuru. Kada nacrtáš sve namirnice, tvoj tanjur će postati šareni i veseli zdravi tanjur. Ne zaboravi na masti i vodu!



## Zašto trebamo hranu?

Hrana nam je važna jer nam daje energiju kako bismo mogli obavljati svakodnevne zadatke poput učenja, igranja s prijateljima, pa čak i spavanja.

Hranjivi sastojci su skriveni u hrani. Kada uđu u naše tijelo, oslobode se i pomažu našem tijelu da obavi sve svoje zadatke, ali i da ostane zdravo!

**Hranjivi sastojci su: proteini, masti, ugljikohidrati, vitamini i minerali.**

# PROTEINI

Proteini **izgrađuju svaku stanicu** u našem tijelu, nazivamo ih i gradivnim elementima u tijelu. Posebno su važni za izgradnju mišića. Zahvaljujući njima naše srce može kucati te možemo trčati, skakati i igrati se s prijateljima.



Proteine uglavnom nalazimo u hrani životinjskog podrijetla poput mesa, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda. Proteini su skriveni i u orašastim plodovima te različitim sjemenkama bundeve, lana ili suncokreta.

# MASTI

Masti su, kao i proteini, **izvor energije za naše tijelo**. Osim što predstavljaju izvor energije, u tijelu se skladište u obliku masnih jastučića. Nakupine masti **štite naše organe** od oštećenja kada se udarimo tijekom igre ili sporta.



Masti su baš zanimljive jer mogu biti u čvrstom i tekućem obliku. Margarin i maslac su primjeri čvrstih masti. Različite vrste ulja poput maslinovog, suncokretovog, bučinog ili repičinog ulja su tekuće masti. Dobre masti skrivene su i u orašastim plodovima.

# UGLJIKOHIDRATI

Ugljikohidrati nam **daju energiju**, a posebno su važni jer **hrane naš mozak**. Zahvaljujući njima možemo zadržati koncentraciju u školi, bolje učiti i pamtili.

Ugljikohidrati se nalaze u žitaricama i njihovim rođacima - tjestenini, kruhu i pecivu. Možemo ih pronaći i u šarenom voću te povrću.



# VITAMINI I MINERALI

U svijetu vitamina i minerala vlada prava razigrana abeceda. Tako postoje vitamini A, B skupine, C, D, E i K. Vitamini i minerali su jako važni, jer **štite naše tijelo** od bakterija i virusa. Zahvaljujući njima smo zdravi i tijekom zime.



Šarenim tanjurom bit ćemo sigurni da unosimo dovoljno vitamina i minerala za naše tijelo!



### ZADATAK 3

Nakon što pročitaš zagonetke, napiši odgovor u previđeno mjesto.

### ZAGONETKA 1:

Mi dajemo snagu tvojim mišićima, a hrana životinjskog podrijetla poput mesa, ribe, jaja te mlijeka i mliječnih proizvoda je nama bogata. Kao što cigla izgrađuje kuću, tako mi gradimo tvoje tijelo.

**Znaš li tko smo?**

### ZAGONETKA 2:

Na tvom zdravom tanjuru vješto smo se sakrili. Bez obzira na to, važan smo izvor energije za tvoje tijelo. U našem svijetu glavnu ulogu igra maslinovo ulje.

**Znaš li tko smo?**

### ZAGONETKA 3:

Žitarice su naši najbolji prijatelji, a znamo biti skriveni i u voću i povrću. Ako prije škole pojedeš zajutak u kojem se nalazimo, primijetit ćeš kako bolje rješavaš matematičke zadatke, lakše pratiš učiteljicu na satu, a pod odmorom možeš dugo trčati sa svojim prijateljima. Sve je to moguće zahvaljujući nama.

**Znaš li tko smo?**

### ZAGONETKA 4:

Zbog nas straha od prehlade i gripe nema. Pronađi nas u svim namirnicama koje čine čaroban svijet hrane. Ne možeš pogriješiti, prisutni smo posvuda.

**Znaš li tko smo?**

# Druga radionica: Šareno je zdravo



## ZADATAK 1

Ponovi svoje znanje o zdravom tanjuru! Pojmove s lijeve strane, poveži s pojmovima s desne strane.

ZDRAVI TANJUR

možemo koristiti tijekom pripremanja hrane ili kao začim našim šarenim salatama.

VOĆE

je važna za svaku stanicu u našem tijelu. Svakog dana trebali bismo popiti pet do sedam čaša, kako naše stanice ne bi bile žedne.

POVRĆE

su dio zdravog tanjura. Možemo ih jesti u obliku pahuljica za zajutak ili u obliku integralnih peciva, kruha i tjestenine.

ŽITARICE

bismo trebali jesti tri puta dnevno.

VODA

bismo trebali jesti dva puta dnevno. Što šarenije to je bolje!

MASLINOVO ULJE

je slikoviti prikaz tanjura koji nam pokazuje što bi sve trebao sadržavati naš tanjur kako bismo uvijek bili zdravi, sretni i razigrani.

MLIJEKO

je pravi izbor za, mamu, tatu, brata, sestru i mene. Trebamo je jesti barem dva puta tjedno kako bismo unijeli važne omega-3 masne kiseline.

RIBA

sadrži kalcij koji izgrađuje naše kosti. Uvrsti ga svaki dan u svoj zdravi tanjur kako bi tvoje kosti bile čvrste, a zubi zdravi

MESO

će mojim mišićima snagu dati, zbog toga ću ga povremeno na svoj zdravi tanjur staviti.



## Kako ćeš znati hraniš li se pravilno?

Tijekom dana trebao bi jesti **pet puta**.

**Zajuttrak, ručak i večera** su tri glavna obroka.

Osjećaj gladi između glavnih obroka možeš utažiti pomoću doručka i užine, a njih nazivamo **međuobroci**.

*Veseli svijet hrane*

Svakog jutra prije škole ti nahrani tijelo svoje.  
**Zajuttrak** je jako važan, nakon njega si si, snažan.  
Zobene pahuljice, med i mlijeko, tvome tijelu snagu će dati da se s prijateljima možeš igrati.

**Doručak je međuobrok**, koji će ti gorivo dati da do ručka energiju i snagu možeš imati.  
Voće i orašasti plodovi za doručak su izbor pravi, neka ti to zauvijek ostane u tvojoj pametnoj glavi.

Kada dođe vrijeme **ručka**, nek se na tvoj tanjur spusti duga.  
Slasne ribice, šareno povrće i cjelovite žitarice, nikada nemoj zaboraviti, jer ćeš tako uvijek biti zdrav, jak i snažan.  
Maslinovo ulje prijatelj je pravi, stoga ga uvijek na svoj zdravi tanjur stavi.  
Osvježi se nakon ručka uz slatku i sočnu voćku.  
Na važnost vode ti također ne zaboravi!

Želiš li čvrste kosti imati, potreban ti je kalcij.  
On je u mlijeku, jogurtu i siru vješto skriven, a svako **popodne** čeka da kroz tvoj **međuobrok** bude otkriven.  
Želiš li dobar matematičar biti, orašaste plodove ne zaboravi ti!  
Bademi, lješnjaci ili orasi skroz je svejedno, tvome mozgu sve je jednako vrijedno.

Za **večeru i ručak** pravila su ista!  
Šareni zdravi tanjur, zdravlje će ti donijeti, a tvoje roditelje posebno razveseliti.

Kao što vidiš, u svijetu hrane sve je šareno, veselo i razigrano.  
Na tebi je samo da tu igru prihvatiš i dobro se zabaviš!





## zajutak i doručak

**Zajutak je prvi obrok u danu, kojeg jedemo nakon buđenja.**  
Ne bismo ga smjeli preskakati!  
**Doručak je međuobrok kojeg jedemo između zajutarka i ručka.**  
Preporučene namirnice:  
**žitarice, voće, orašasti plodovi te mlijeko i mliječni proizvodi**

## ručak

**Ručak je obrok putem kojeg unosimo najviše energije za naše tijelo.**  
Važno je da naš tanjur bude šaren jer ćemo tako znati da smo unijeli sve što je našem tijelu potrebno.  
Preporučene namirnice:  
**žitarice, šareno povrće i voće, riba, piletina, jaja, maslinovo ulje**

## užina

**Užina je međuobrok kojeg jedemo između ručka i večere.**  
Preporučene namirnice:  
**voće, orašasti plodovi te mlijeko i mliječni proizvodi**

## večera

**Večera je posljednji obrok u danu kojeg bismo trebali pojesti barem dva sata prije odlaska u krevet.**  
Za večeru vrijede pravila zdravog tanjura, kao i za ostale obroke.  
Preporučene namirnice: **žitarice, šareno povrće i voće, riba, piletina, jaja, maslinovo ulje**

## MALI KUHARI

Primjeni svoje znanje stečeno na radionici, pripremi ručak zajedno sa svojim roditeljima i kreiraj svoj zdravi tanjur.



## ZADATAK 2

Riješi sljedeće rebuse i dobro se zabavi!

## 1. REBUS:

Tri glavna obroka u danu su:

~~PROTIV~~



zamijeniti zadnje slovo u riječi na slici sa slovom -a

## 2. REBUS:



zamijeniti mjesto predzadnjem i zadnjem slovu u riječi na slici

## 3. REBUS:



PRVO SLOVO ABECEDA

## 4. REBUS:

Dva međuobroka u danu se nazivaju:

~~DORA~~

~~UČENIK~~

PRVO SLOVO ABECEDA

PETNAESTO SLOVO ABECEDA

~~UŽE~~

ŽENSKO IME KOJE POČINJE SLOVOM I, A IMA TRI SLOVA

Rješenje:  
1. Zajutrak  
2. Ručak  
3. Večera  
4. Doručak i uzina

# Treće predavanje: Slatko bogatstvo Mediterana

## VIŠNJA MARASKA



### DOB:

- na području Dalmacije uzgaja se više od 500 godina

### KLIMA:

- mediteranska klima, dobro podnosi zimu i sušu krajeva uz more

### MJESTO STANOVANJA:

- sjeverna i srednja Dalmacija

### OSNOVNA OBILJEŽLJA:

- maraska dopijeva krajem lipnja i početkom srpnja
- najbolji urod daju stabla od osam do 23 godine starosti, a iznosi 33 kg po stablu

### OKUS:

- kiselo do blago gorkog okusa

### NAČIN KONZUMACIJE:

- svježi plodovi
- sušeni plodovi
- višnjak (sok od višnje maraske)
- marmelada

### KOJE HRANJIVE SASTOJKE SADRŽI?

- višnja maraska bogata je **ugljikohidratima, vitaminima, mineralima** te su njezine super moći - **antioksidansi**

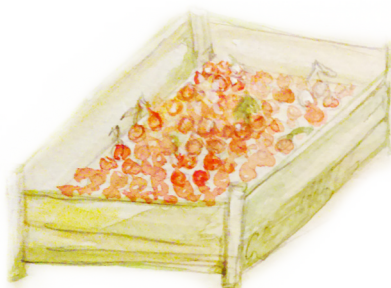
Znate li zašto je višnja maraska crvene boje? Antioksidansi su zaslužni za boju višnje maraske.



## SUŠENJE VIŠNJE MARASKE ODVIJA SE U NEKOLIKO KORAKA :



Nakon branja, višnje se raspodjele po vrećama, a zatim se suše na suncu tri dana.



Sakupljaju se, a potom prebacuju u bačve u kojima stoje 24 sata.

Polijevaju se sokom s dna bačve, a onda ponovno suše na suncu

Četvrti dan se prskaju morskom vodom u vrijeme kada je najtoplije. Potom se stavljaju sušiti.



Kad se kožica počne skupljati, znak je da su višnje spremne za skladištenje. Spremaju se u vreće, koje se povremeno okreću.



# SMOKVA

**DOB:**

- 1000 godina prije Krista

**KLIMA:**

- subtropska i mediteranska klima

**MJESTO STANOVANJA:**

- primorska Hrvatska

**OSNOVNA OBILJEŽLJA:**

- smokve dozrijevaju od lipnja do listopada
- petrovača bijela, petrovača crna, zamorčica, šaraguja, zimica, bružetka, miljska smokva i bjelica su različite sorte smokava

**OKUS:**

- intenzivno sladak okus

**NAČIN KONZUMACIJE:**

- svježe smokve
- sušene smokve

**KOJE HRANJIVE SASTOJKE SADRŽI?**

- smokva je bogata ugljikohidratima, vitaminima, mineralima te su njezine supermoći - vlakna



## SUŠENJE SMOKAVA ODVIJA SE U NEKOLIKO KORAKA :



Branje zrelih plodova smokve s peteljkom.



Nakon branja, smokve se ravnomjerno polože na sušilo.



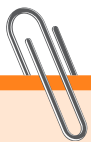
Smokve se suše na suncu tri dana, a zatim slijedi namakanje u morskoj vodi.



Nakon namakanja, smokve se ponovno suše na suncu četiri dana i onda su spremne za konzumaciju.

Voće sušimo kako bismo im produžili rok trajanja. Tako primjerice sušene smokve i višnje možemo jesti i tijekom zime.





### ZADATAK 1

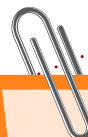
Osmisli svoj prehrambeni proizvod koji će se sastojati od višnje maraske ili smokve. Nacrtaj ga na predviđeno mjesto, a potom napiši nekoliko rečenica kako bi ga поближе opisao.

### BILJEŠKE:

.....  
.....  
.....  
.....

Naziv proizvoda:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### ZADATAK 2

Pojmove s lijeve strane pridruži točnim tvrdnjama s desne strane.

VIŠNJA MARASKA

se nalaze u plodu višnje maraske te je zbog toga crvene boje.

ANTIOKSIDANSI

je autohtona hrvatska sorta višnje čiji uzgoj na području Dalmacije ima tradiciju dužu od 500 godina.

VOĆE SUŠIMO

petrovača bijela, petrovača crna, zamorčica, šaraguja, zimica, bružetka, miljska smokva i bjelica.

SORTE SMOKAVA SU

kako bismo mu produžili rok trajanja te ga tako mogli konzumirati tijekom cijele godine.

SMOKVA JE BOGATA

ugljikohidratima, vitaminima, mineralima te supermoćima - vlaknima.

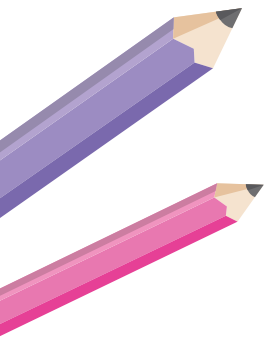


# Treća radionica: Slatko bogatstvo Mediterrana



## ZADATAK 1

Izrazite svoje znanje o višnji maraski ili dalmatinskoj smokvi izradom kreativnog plakata. Prije izrade plakata s učiteljicom nacrtajte prema vlastitoj zamisli kako plakat treba izgledati i navedite jednu zanimljivost koju ste saznali s roditeljima o višnji ili smokvi.



# Četvrto predavanje: Čaroban svijet maslinovog ulja i paškog sira

## MASLINOVO ULJE

Masline rastu u toplim krajevima što je razlog zašto ih možemo pronaći u predjelima Republike Hrvatske uz jadransku obalu, na području Istre i Dalmacije. Masline su specifične po tome što su dugog životnog vijeka. Jedna maslina u Nacionalnom parku Brijuni proslavila je već 1600. rođendan.

### Znaš li da se najstariji maslinik na cijelom Mediteranu nalazi u Hrvatskoj?

Mjesto Lun na otoku Pagu krije maslinik čija su stabla starija više od 1000 godina. Zamisli samo koliko su rođendana te masline proslavile zajedno. U cijelom svijetu masline se uzgajaju preko 4000 godina. Kroz tako dugo vremensko razdoblje maslina je dobila brojne rođake koje nazivamo sorte. Oblica, pendolino, lastovka, levantinka, drobnica, bjelica i žutica samo su neki od brojnih rođaka masline.



Veoma vrijedna sorta **drobnica** najčešće se uzgaja na području Zadra, Korčule i Pelješca.

### Znaš li da je maslina zapravo voćka?

Maslina je zimzelena voćka, a jedinstvena je po tome što se od njenog ploda može proizvoditi **maslinovo ulje**.

Maslinovo ulje je tijekom prošlosti bila najvažnija masnoća u prehrani ljudi na Mediteranu. S vremenom su ga ljudi pomalo zapostavili, ali danas se sve više vraćaju staroj tradiciji.

**Shvatili su kako maslinovo ulje sadrži dobre masnoće koje štite srce i krvne žile.**

Supermoći maslinovog ulja, **vitamin E** i **antioksidansi**, ti pomažu da ostaneš zdrav. Ne zaboravi da je maslinovo ulje prijatelj pravi, stoga ga uvijek na svoj tanjur i salatu stavi!

berba masline tijekom jeseni i zime



Kako bi dobio 1 l maslinovog ulja trebaš ubrati 10 kg svježih maslina!



Najzdravije ekstra djevičansko maslinovo ulje dobiva se hladnim prešanjem, bez dodatnog zagrijavanja, u modernim uljarama. Za proizvodnju ekstra djevičanskog maslinovog ulja koriste se zdravi plodovi stabla masline koji se odmah nakon berbe podvrgavaju isključivo mehaničkim postupcima - hladnom prešanju i centrifugiranju, u uvjetima koji ne dovode do promjena sastojaka ulja.



Maslinovo ulje je osjetljivo na svjetlost! Čuvaj ga u tamnim bocama kako bi dulje ostalo kvalitetno i dobro za uporabu.



MASLINOVO ULJE

# PAŠKI SIR

## Znaš li da prvi zapisi o paškom siru potječu još od davne 1774. godine?

Poznati putopisac Alberto Fortis u svom djelu „Put po Dalmaciji“ spomenuo je paški sir.

Paški sir je i danas jedan od najpoznatijih te najcjenjenijih sireva diljem svijeta.

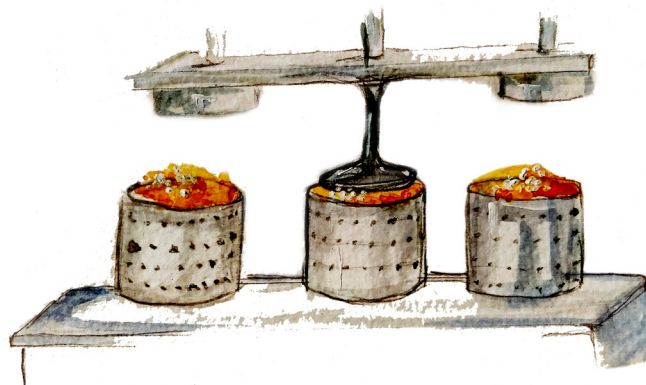
## Znaš li zašto je paški sir tako poseban?

Paški sir se proizvodi od mlijeka paške ovce. Ovca se hrani različitim aromatičnim i ljekovitim biljem koje raste na otoku, što njeno mlijeko čini posebnim.

Na otoku Pagu postoji **500 domaćinstava** i **4 sirane** koje vrijedno proizvode sir i čuvaju tradiciju.

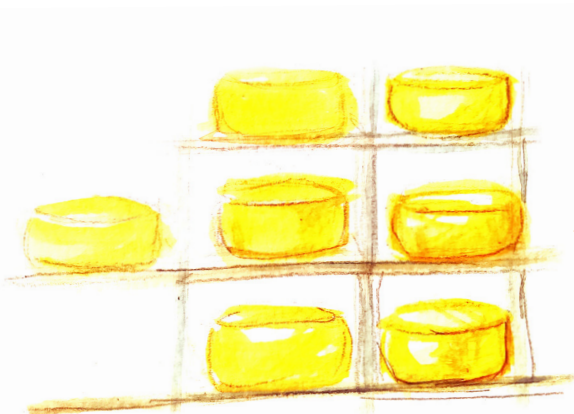
## Paški sir izvor je kalcija koji će ti pomoći da tvoje kosti budu snažne i čvrste.

Također, paški sir se vješto bori s Gricom i Grecom te će spriječiti da tvoje zube napadne zločesti karijes.



zagrijavanje mlijeka i dodavanje sirila

- zgrušavanje mlijeka u sitne kuglice
- odvajanje kuglica od sirutke
- drobljenje gruša na manje kuglice
- sušenje zrna
- stavljanje u kalupe
- soljenje sira



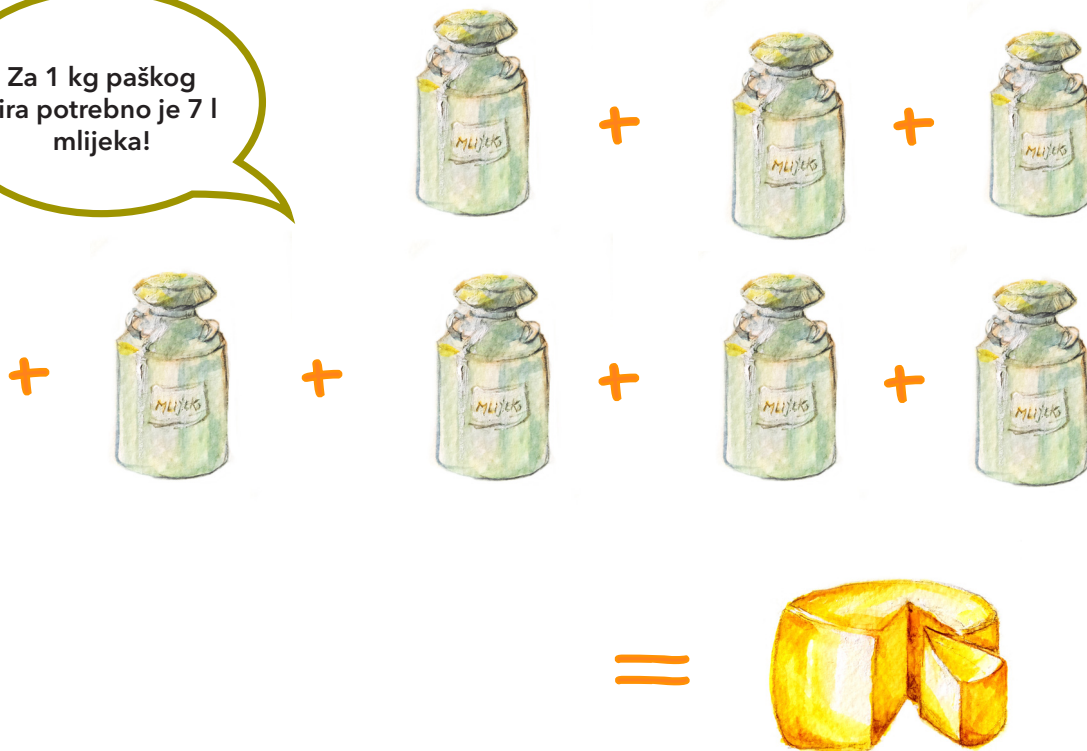
zrenje sira (dva mjeseca)



PAŠKI SIR



Za 1 kg paškog sira potrebno je 7 l mlijeka!



## MALI KUHARI

Okusi tradicionalne hrvatske proizvode te sa svojim roditeljima pripremi ukusan mediteranski međuobrok.

### Mediteranski međuobrok

**Vrijeme pripreme:** 5 minuta

**Sastojci (1 osoba):**

- 2 šnite integralnog kruha
- 30 g paškog sira
- 5 maslina
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 žličica mješavine mediteranskih začina

**Priprema:**


- Paški sir narezati na kockice.
- Masline narezati na kolutiće, a prethodno ukloniti košticu
- U zdjelici pomiješati paški sir, masline i mješavinu mediteranskih začina, a zatim preliti maslinovim uljem.
- Pripremljeni sir i masline poslužiti uz integralni kruh.





### ZADATAK 1

Pročitaj sljedeću priču na način da zaokružiš sve točne riječi tijekom čitanja.



Stablo masline poznato je još od davnina, a njezin plod **nije voćka / je voćka**.

**Voli / ne voli** tople krajeve te zato može rasti i na područjima Republike Hrvatske. Maslina je poznata po tome što **može / ne može** dugo živjeti. Pojedina stabla masline u Hrvatskoj stara su više od **tisuću / deset tisuća godina**. Cijedenjem ploda masline dobit ćemo **slatki sok / maslinovo ulje**. Ono **ne štiti / štiti** naše srce i krvne žile jer **ne sadrži / sadrži** dobre masnoće.

Hrvatski otok Pag poznat je po proizvodnji tradicionalnog paškog sira od **kravljeg / ovčjeg mlijeka**. Poseban je po tome što se ovca hrani **aromatičnim i začinskim biljem / krumpirima** koje mlijeku daju zanimljiv okus. Paški sir **je / nije** dobar za zdravlje naših zuba jer su mu Gric i Grec **najbolji prijatelji / najveći protivnici**. On je i dobar izvor **kalcija / željeza** koji čini naše kosti čvršćima.

Republika Hrvatska je **bogata / nije bogata** tradicionalnim proizvodima koje **trebamo / ne trebamo** čuvati i cijeniti.



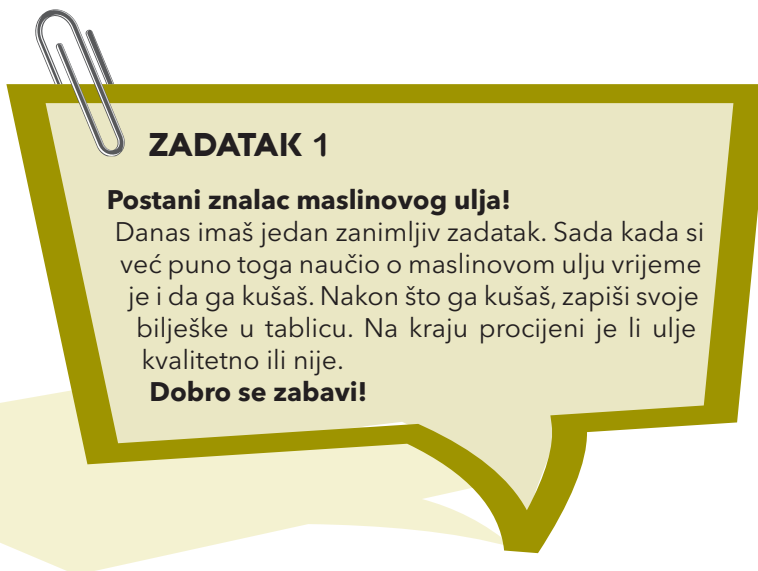
### ZADATAK 2

Nacrtaj proizvodnju maslinovog ulja i/ili paškog sira na način kako ti to zamišljaš!

# Četvrta radionica: Čaroban svijet maslinovog ulja i paškog sira

OVO ULJE JE:

KVALITETNO /  
NIJE KVALITETNO



## ZADATAK 1

### Postani znalac maslinovog ulja!

Danas imaš jedan zanimljiv zadatak. Sada kada si već puno toga naučio o maslinovom ulju vrijeme je i da ga kušaš. Nakon što ga kušaš, zapiši svoje bilješke u tablicu. Na kraju procijeni je li ulje kvalitetno ili nije.

**Dobro se zabavi!**



SVOJSTVO

BOJA

OPIS (primjeri)	BILJEŠKE
svijetlo žuta	
tamno žuta	
svijetlo zelena	
tamno zelena	
neugodan	

SVOJSTVO

OKUS

OPIS (primjeri)	BILJEŠKE
blago gorak	
osjećaj peckanja u grlu	
po plodu masline	
po svježem pokošenoj travi	
kiseo	
neugodan	

SVOJSTVO

MIRIS

OPIS (primjeri)	BILJEŠKE
po maslini	
po pokošenoj travi	
po voću	
neugodan	
po starom ulju	





## ZADATAK 2

Pažljivo promotri gornju i donju fotografiju, naizgled su jako slične, ali se na njima kriju brojne razlike. Na tebi je da ih sve pronadeš.

**Jedan, dva, tri, kreni!**



# Peto predavanje: Jadransko more skriva tajne!

## ZADATAK 1

U kružićima su napisane različite tvrdnje, neke su točne, a neke imaju malu zamku. Otkrij sve kružiče s točnom tvrdnjom i onda ih oboji veselom bojom.

Riba može živjeti samo u moru, ali ne i u rijekama i jezerima.

Riba bi se na našem zdravom tanjuru trebala naći barem dva puta tjedno.

Ribu možemo loviti ribičkim štapom, vršama i mrežama.

Ribu dijelimo na plavu i bijelu.

Riba je zdrava za čovjeka.

Oslić, zubatac, papalina i srdela su ribe u Jadranskom moru.

Riba ne sadrži supermoći omega-3 masne kiseline.

Ribu dijelimo na plavu, bijelu i zelenu.

Riba bi se na našem zdravom tanjuru trebala naći jednom mjesečno.

Riba je stanovnik rijeka, jezera i mora.

Hobotnica i lignje su vrste ribe.

Riba sadrži supermoć omega-3 masne kiseline.

Ribe su životinje koje isključivo žive u vodi i dišu uz pomoć škrga. One mogu biti stanovnici slatkih i slanih voda. Rijeke, jezera i mora njihov su dom.

Ribe sadrže visokovrijedne proteine koji izgrađuju naše stanice i mišiće. Također, sadrži i dobre masnoće. Vitamini i minerali skriveni su u slasnim ribicama.

## Znaš li da ribu dijelimo na plavu i bijelu?

Riba se prema sadržaju i raspodjeli masti dijeli na plavu i bijelu ribu.

Ljuske su plavkaste boje, od svijetlije do najtamnije plave boje. Plava riba pliva u velikim jatima, pa se zbog toga lovi u velikim količinama.

### Najbolje se love noću kada nema mjeseca!

**Tuna, srdela, skuša, šarun, papalina, losos, inćun i palamida** su plave ribe. One su najbolji prijatelji koji se rado igraju u moru.

#### PLAVA RIBA

pohranjuje masti u masnim stanicama koje se nalaze po cijelom tijelu.

Plava riba sadrži više masti u odnosu na bijelu ribu. U mastima su skrivene njihove supermoći **omega-3 masne kiseline**. Oni se brinu da naše srce i krvne žile budu zdrave.

#### BIJELA RIBA

pohranjuje masti u jetri i u trbuhu.

Bijela riba sadrži manje masti pa zbog toga ima manje omega-3 masnih kiselina. Različite vrste bijele ribe su: **orada, brancin, kovač, zubatac, list i oslić**. Oni se vole družiti u Jadranskom moru.

## MALI KUHARI

Ribu bismo trebali uvrstiti na naš zdravi tanjur barem dva puta tjedno. Preporučamo ti da jednom bude plava riba, a jednom bijela riba.

**Primijeni svoje znanje i pomozí roditeljima u odabiru ribe pri sljedećoj kupovini!**

U odabiru ribe mogu ti pomoći i sljedeći savjeti.

### Kako izabrati slasnu i svježú ribú?

- **Miris svježé ribe ugodan je i neutralan.** Pokvarena riba ima oštar i neugodan miris.
- **Oči su bistre i pune,** a u pokvarenih riba su mutne i upale.
- **Škrge su lijepe crvene boje,** dok su kod stare ribe sive do smeđe boje.
- **Koža svježih riba je neoštećena, lijepog metalnog sjaja dok su ljuske čvrsto priljubljene uz tijelo.** Pokvarenu ribu možeš prepoznati po popucalój koži i otpalim ljuskama.
- **Bistra sluz, bez mirisa, koja obavija cijelu ribu znak je svježine.** Mutna, rijetka sluz neugodnog mirisa znak je kvarenja ribe.
- **Svježé ribe imaju čvrsto meso!** Pokvarene ribe su jako mekane, to je znak da su njihovi mišići propali te da nisu dobri za uporabu.

### ZADATAK 2

Ulovi svu plavu ribu koja pliva u moru, a potom na crtu napiši što si sve ovaj put ulovio!

SKUŠA



BRANCIN



SRDELA



INČUN



### ZADATAK 3

Riješi sljedeći kviz  
i provjeri svoje  
znanje!

#### 1. Ribe su životinje koje dišu:

- a) plućima
- b) plućima i škragama
- c) škragama

#### 2. Plava riba sadrži:

- a) više masti u odnosu na bijelu ribu
- b) manje masti u odnosu na bijelu ribu
- c) jednaku količinu masti kao i bijela riba

#### 3. Plava riba izvor je:

- a) vitamina, minerala i omega-3 masnih kiselina
- b) omega-6 masnih kiselina
- c) vitamina i minerala

#### 4. Najbolje društvo plavih riba su:

- a) tuna, hobotnica i srdela
- b) papalina, losos i brancin
- c) srdela, skuša i inćun

#### 5. Omega-3 masne kiseline važne su:

- a) za zdravlje srca i krvnih žila
- b) zdravlje bubrega
- c) bolje trčanje na satu tjelesnog

Rješenje:  
1. c, 2. a, 3. a, 4. c, 5. a



ORADA



PAPALINA



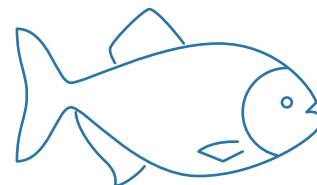
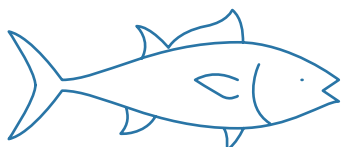
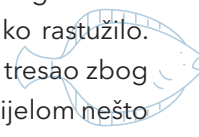
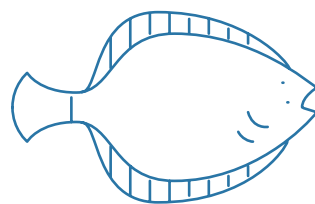
# Peta radionica: Jadransko more skriva tajne!



## Velika tajna ribara Šime

Otok Pag poznat je po lijepim plažama, ukusnom paškom siru i diljem svijeta prepoznatoj paškoj čipki. Međutim, poznat je i po dobrom ribaru Šimi koji živi na otoku. On je glavni otočki ribar koji već 30 godina neumorno svaki dan lovi ribu, bez obzira na vremenske prilike i neprilike. Njegovom ribom opskrbljuju se restorani, hrane se stanovnici Paga, ali i jedan poseban dječak Lovre. Šime i Lovre postali su prijatelji zahvaljujući ribi. Svakog utorka i petka ujutro Lovre čeka ribara Šimu na rivi da od njega kupi svježiju ribu. No, nije uvijek bilo tako. Lovre je oduvijek bio izbirljiv dječak kada je hrana u pitanju.

Njegova majka Sara, cijele bi dane provodila za stolom pokušavajući Lovru nagovoriti da pojede zajutruk, ručak i večeru. Taman kada bi došlo vrijeme večere, Lovre bi završio sa svojim ručkom. Majka je bila svjesna da Lovre treba jesti raznoliku hranu, voće, povrće, žitarice, mahunarke i ribu kako bi bio zdrav i snažan dječak. Međutim, Lovrinu tvrdoglavosti nije bilo kraja. Sve dok se jednog dana nije razbolio. Grlo ga je toliko boljelo da nije mogao gutati niti pričati, a kamoli plivati u moru sa svojim prijateljima što ga je jako rastužilo. Imao je osjećaj da mu je glava velika poput bubnja, a cijelu se noć tresao zbog groznice i visoke temperature. Lovre je tada shvatio da s njegovim tijelom nešto nije u redu. Kroz glavu su mu prolazile brojne rečenice njegove majke „trebaš jesti voće i povrće ono je izvor vitamina i minerala“, „molim te pojedi barem malo skuše koju sam pripremila za ručak, ona će ti dati snagu i dobre masnoće“, „pojedi malo orašastih plodova umjesto tih grickalica“. Cijelu noć nije mogao zaspati od straha i bolova.

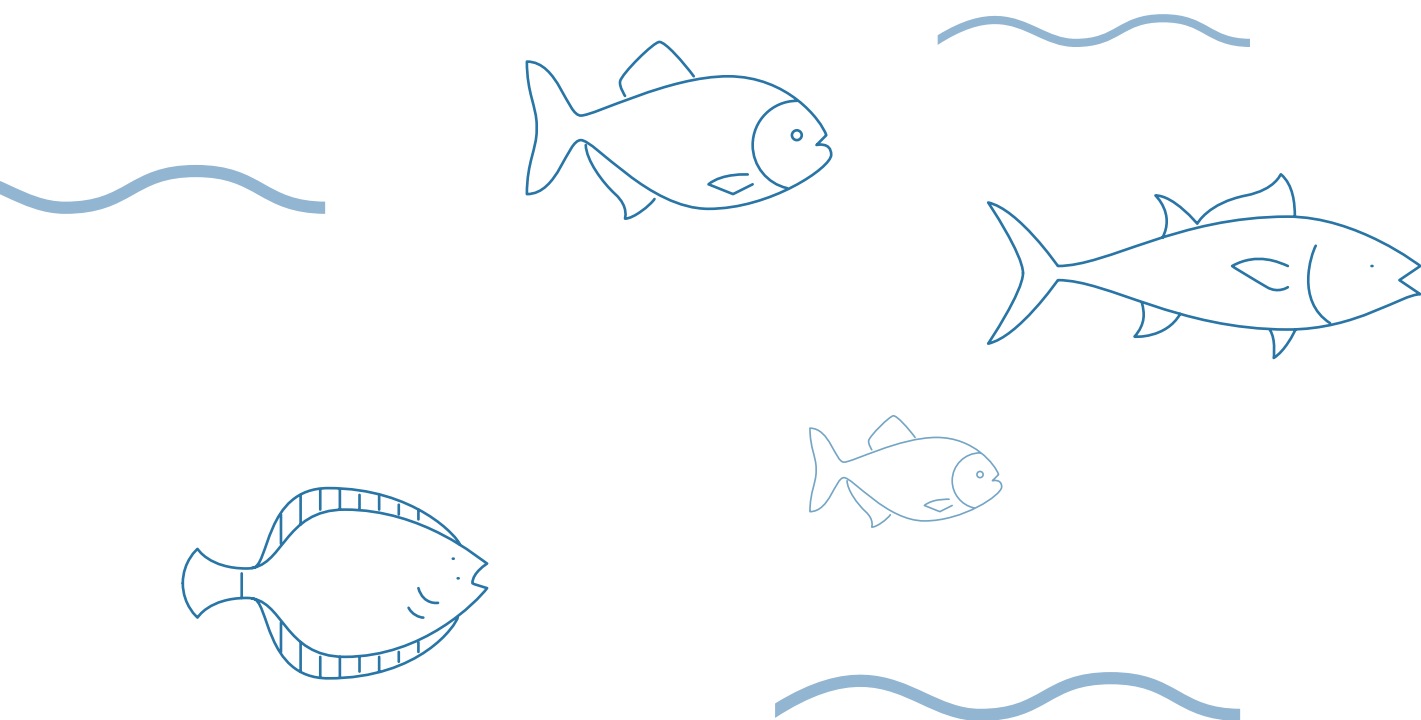


Jutro nakon neprospavane noći, na vrata je pozvonio najbolji prijatelj Lovrinog oca, ribar Šime. Lovrin otac Ivan, rekao je Šimi kako se Lovre jako razbolio. Ribar Šime odlučio mu je donijeti slasnu ribu koju je netom prije ulovio. Bilo je tu srdela, skuša, inćuna i palamide. Šime je rekao Sari da mu danas za ručak pripremi toplu riblju juhu, skušu s blitvom, krumpirom i maslinovim ulje te salatu od rajčice. Otac je brzo otišao očistiti ribu, a majka, iako je znala da je Lovre izbirljiv, prionula je poslu kako bi mu sve pripremila.

Lovre je te noći shvatio da više ne smije biti izbirljiv kada je riječ o hrani jer to šteti njegovom zdravlju. Iako mu je bilo teško, pojeo je sve što mu je majka pripremila. Nakon toga je shvatio da je raznovrsna prehrana jako ukusna, ali i važna. Odmah se osjećao puno bolje. Kako su dani prolazili njegova prehrana bila je sve šarenija. Lovre je imao više energije te je postao najbolji na satovima tjelesnog.

Jednog utorka dočekaao je ribara Šimu na rivi jer je znao da će doći iz noćnog lova. Zahvalio mu se što ga je svojom slasnom ribom spasio od bolesti. Šime je bio jako sretan što mu je pomogao. Od toga dana Lovre i Šime postali su dobri prijatelji. Lovre bi ponekad išao u lov na ribu što ga je posebno veselilo i zabavljalo. Čak je postao pravi riblji znalac, naučio je koje sve vrste riba postoje i tako otkrio sve tajne Jadranskog mora.

Osim što je lovio ribu, Lovre bi ju ponekad i pripremao sa svojom majkom Sarom i ocem Ivanom. Hrana je postala zabavna i zanimljiva tema o kojoj cijela obitelj zajedno rado razgovara i koju zajedno priprema. Lovri je prehrana postala šarenija i primijetio je kako više nema problema sa zdravljem.

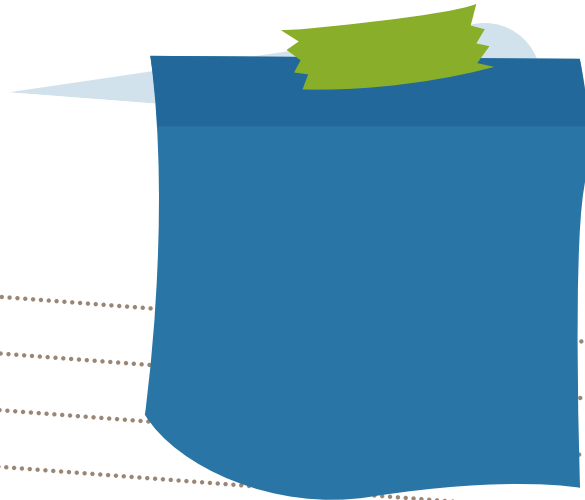






### ZADATAK 1

Napiši par savjeta svojim prijateljima kako imati što šareniji tanjur da bi se osjećali dobro u svom tijelu.



A large writing area consisting of a series of horizontal dotted lines on a white background, intended for writing answers to the task.

# Prva radionica: Mediteranska prehrana u našem kraju (prilog 1)



<p>Ante i Marija su brat i sestra koji žive u okolici Zadra. Njihova baka Lucija od malena ih je poučavala pravilnoj prehrani.</p>	<p>Njima namirnice poput ribe i slasnih morskih plodova, cjelovitih...</p>	<p>Svaki put na putu do plaže zaustavi se kod susjedove smokve i ubere pokoji slasni plod.</p>
<p>Anti ručak i večera nikad nisu bili problem. Naime, posebno voli ići s djedom Marjanom u lov na ribu. On zna da ribu treba jesti...</p>	<p>Ante i Marija znaju da će pomoću voća svom tijelu osigurati antioksidanse koji čuvaju njihove stanice, a tako i pojesti zdravi međuobrok.</p>	<p>dva puta tjedno kako bi unio važne omega-3 masne kiseline, a djed mu ih uvijek pripremi za preostale glavne obroke - ručak i večeru.</p>
<p>žitarica, voća i povrća nisu strane. Ante se ljeti posebno voli penjati po stablu višnje...</p>	<p>Međutim, Ante ne voli jesti zobene pahuljice za prvi jutarnji obrok. Baka mu je objasnila kako žitarice sadrže...</p>	<p>Ipak je odlučio poslušati baku te je idući dan za zajutak pojeo zobene pahuljice s mlijekom i medom. Na kraju je ipak priznao da su mu ukusne!</p>
<p>Brat i sestra vole sport te svoje slobodno vrijeme provode igrajući se s prijateljima i obitelji.</p>	<p>vlakna koja su jako važna za zdravlje probavnog sustava.</p>	<p>maraske i brati zrele plodove. Marija ipak više voli jesti smokvu.</p>
<p>Njihova baka Lucija, ponosna je na njih, jer ih je uspjela podučiti osnovnim pravilima mediteranske prehrane.</p>	<p>Ponekad pogledaju dobar dječji film na televiziji,...</p>	<p>a kao grickalice uvijek jedu različitu mješavinu različitih orašastih plodova.</p>



## LITERATURA :

- Eureka! 4, Bakarić Palička S., Ćorić S., ur., 1. izd. Školska knjiga, Zagreb (2014.)
- Edukativna brošura o maslinovom ulju, Olujić-Tomaić, S., 1. izd. Hrvatska gospodarska komora (2015.)
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2006.), Nastavni plan i program za osnovnu školu, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2010.), Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obvezno i srednjoškolsko obrazovanje, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Agencija za odgoj i obrazovanje (2013.), Priručnik za učitelje i stručne suradnike u razrednoj nastavi: Zdravstveni odgoj, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
- <http://zagreboliveinstitute.hr/hr/> [pristupljeno 20. lipnja 2016.]
- <http://www.med-diet.eu/> [pristupljeno 20. lipnja 2016.]
- <http://www.eslkidstuff.com/Gamescontents.htm> [pristupljeno 20. lipnja 2016.]



ZADARSKA  
ŽUPANIJA