

1. delavnica za 7. razred

Namen delavnice: je utrjevanje vsebin in ponovitev znanj, ki so jih obravnavali na delavnicah v petem in šestem razredu ter pogovor o odnosu do hrane in kulture hranjenja.

1. šolska ura

Namen te ure je ponovitev znanja in stališč, ki so ga učenci pridobili na delavnicah v petem in šestem razredu.

1. Pozdrav: Voditelja se učencem predstavita in na kratko povesta, kaj se bo na delavnici delalo. **5 min**

2. Pantomima: Voditelja učencem razložita pravila pantomime. Povesta jim, da bodo učenci po vrsti prihajali pred tablo, kjer se bo vsak najprej predstavil, izžrebal listek na katerem je napisano geslo, ki ga mora brez besed pokazati pred razredom. Nato voditelja učencu zastavita še vprašanje, ki se nanaša na ugotovljeno geslo. Učenec na vprašanje najprej poskusi odgovoriti sam, če pa ne zna, mu pomagajo ostali učenci iz razreda. Voditelja podkrepita in usmerjata učence k pravilnim odgovorom. **40 min**

2. šolska ura

Namen te ure je pogovor o izbirčnosti in kulturi hranjenja. Učence spodbudimo, da naj jedo čim bolj pestro in raznovrstno hrano ter jim predstavimo značilnosti kulturnega obroka. Pogovorimo se o bontonu hranjenja.

1. Igra vlog: Voditelja zaigrata igro vlog. Zgodba: Jan sedi za mizo pred krožnikom špinače, ki je ne mara jesti. V mislih si naglas govori, zakaj mora to pojesti, ker je tako grde barve in mu ta hrana že na pogled ni všeč, čeprav je še poskusil ni. Mama mu pa vedno »teži«, da naj vsaj poskusi, pa bo videl, da je dobra. Poleg tega nikoli ne pozabi reči kako zdrava je. Jezen je na mamo, ker mu ne dovoli od mize ne da bi špinačo vsaj poskusil. Med tem pozvoni zvonec. Jan odpre vrata in na vratih zagleda svojo sosedo Klara, ki ga je prišla povabit na igro pikada k njej domov. Janu je bilo zelo nerodno, ker je moral povedati, da mora najprej vsaj poskusiti špinačo, ki jo ima na krožniku potem pa lahko gre. Vendar njemu je ta špinača tako grde barve, da bo sigurno bruhal, če jo bo poskusil. Klara mu v smehu reče, da naj ne pretirava in naj vendar poskusi, saj je špinača zelo dobra. Predlaga, da mu ona pomaga pojesti špinačo, ker jo ima tako zelo rada. Klara z navdušenjem začne jesti špinačo in ob tem zelo uživa. Jan jo nekaj časa opazuje in se odloči, da bo tudi sam poskusil špinačo. Morda pa bo tudi njemu dobra, če že Klara tako uživa, ko jo je. Na koncu ugotovi, da je prav dobra in mu je žal, da je ni že prej poskusil. Ko pojesta špinačo veselo odvihrata h Klari igrat pikado. **5 min**

2. Pogovor o izbirčnosti in prehranjevanju: Voditelja se z učenci pogovarjata o izbirčnosti pri hrani. Pri tem so jima v pomoč naslednja vprašanja:

- učence vprašata, kaj menijo o zaigrani igri vlog,
- ali jih je igra na kaj spomnila,

- so jim pogovori, da jim kdo »teži« glede tega, kaj morajo jesti in česa ne, poznani,
- ali v preteklosti kakšne jedi oziroma živila niso marali jesti, sedaj pa jih jedo,
- kaj se je zgodilo, da so to jed oziroma živilo začeli jesti,
- katerih jedi oziroma živila ne marajo jesti, ali so jih že vsaj poskusili,

Voditelja pogovor navežeta na določeno vrsto hrane, ki je zdrava, vendar je precej mladih ne je. Učence sprašujeta:

- kdo ima rad oziroma je določeno vrsto hrane (npr. špinača, meso, zelje, jabolko, olive, morski sadeži, mleko, orehi, rozine, paradižnik, rukola...),
- ali so to jed oziroma živilo jedli že od otroštva ali so jo začeli jesti kasneje,
- ali tudi njihovi starši ne jedo te jedi oziroma živila,
- kaj se je zgodilo, da so to jed oziroma živilo začeli jesti.

Povežeta pogovor na to, zakaj je dobro jesti raznovrstno hrano:

- tako dobimo v svoje telo vse potrebne hranilne snovi, vitamine, minerale, vlaknine.
- tudi če kakšne hrane ne marate, jo poskusite večkrat, saj nam pogosto na začetku ni všeč, sčasoma pa jo radi jemo.
- določeno živilo pripravite na različne načine in ga boste tako mogoče radi jedli (npr. nekemu špinača ni všeč kot priloga, rad pa je špinačni burek; nekdo ne mara jesti jabolko, rad pa je jabolčni zavitek)

12 min

3. Delo po skupinah: Učence razdelita v 4 skupine, vsaka skupina dobi svoj delovni list, ki ga izpolni.

- 1. skupina: kraj oz. prostor hranjenja – čim bolj natančno naj poskušajo napisati, kje naj bi se posamezni obroki jedli (zajtrk, malica, kosilo, večerja; npr. za mizo, ne pred TV).
- 2. skupina: čas hranjenja - napišejo, kdaj čez dan naj bi zaužili posamezne obroke oziroma kako naj bi bila naša hrana razporejena čez dan.
- 3. skupina: vsebina obrokov – napišejo, kaj naj bi jedli oziroma kakšna naj bi bila vsebina naših obrokov
- 4. skupina: način hranjenja – napišejo, kako jemo hrano oziroma način našega hranjenja. Kakšen je bonton hranjenja (npr.: urejena miza, uporaba pribora, od mize se ne vstaja predčasno, cmokanje, »podiranje kupčkov«...)

Ko skupine napišejo svoje predloge, vsaka skupina o tem še poroča. Voditelj na tablo zapiše predloge vsake skupine v štiri stolpce (za vsako skupino v en stolpec). Po poročanju vsake skupine voditelj vpraša še druge učence, če bi kaj dodali oziroma voditelja sama dodata še kakšen podatek, če je potrebno.

10 min

Poudarimo predvsem:

- **kje naj bi se posamezni obroki jedli:**
 - Obroke naj bi jedli sede za mizo.
 - Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevu, ki ga ne smemo izpustiti. Zaužili naj bi ga preden odidemo od doma.
 - Vsaj pri enem obroku dnevno naj bi se skupaj zbrala cela družina.
- **kdaj čez dan naj bi zaužili obroke oziroma kako naj bi bila naša hrana razporejena čez dan:**
 - Pomembno je, da imamo več manjših obrokov čez dan, vsaj tri obroke na dan, še boljše je pet obrokov.
 - Najpomembnejši obrok dneva je zajtrk, ki ga ne smemo izpustiti.

- Jejte takrat, ko je čas za obroke in se izogibajte vmesnim nezdravim prigrizkom (npr. čips).
- **kaj naj bi jedli oziroma kakšna naj bi bila vsebina naših obrokov**
 - Jejmo čim bolj raznovrstno hrano, ne pozabimo na sadje in zelenjavo.
 - Uživajmo predvsem sezonsko hrano, še boljše doma pridelano hrano.
 - Od časa do časa si lahko privoščite tudi kakšno sladico, pizzo, čips, čokolado, vendar naj ne bodo ta živila na vašem jedilniku prepogosto.
 - Bodite telesno aktivni in se ukvarjajte s športom.
- **kako jemo hrano oziroma način našega hranjenja:**
 - miza naj bo lepo pospravljena, brez odvečnih stvari na mizi, pogrnjena s prtom,
 - hrano serviramo v drugi posodi, kot smo jo skuhal,
 - lepo je, če je na sredini mize kakšna vaza z rožami oziroma kakšna druga dekoracija,
 - preden se začne jesti se počaka, da vsi pridejo k mizi,
 - obred pred začetkom hranjenja (lahko je to molitev ali misel ob kateri se zberemo in ji namenimo nekaj trenutkov),
 - prvi začne jesti tisti, ki je kosilo skuhal,
 - vsak si vzame toliko hrane, kot jo bo pojedel,
 - jejte počasi, vsak grižljaj dobro prežvečite, ne cmokajte, rigajte, pogovarjajte se prijetne vsebine, ne obrekujte in ne kritizirajte, ne bodite preglasni.
 - od mize ne vstajajte, ko ostali še jedo. **10 min**

4. Domača naloga: Učenci naj doma skupaj s starši organizirajo kulturno kosilo ali večerjo, po pravilih, o katerih smo se danes pogovarjali. Ob tem naj opazujejo, ali se je ta obrok razlikoval od njihovih običajnih obrokov. **3 min**

5. Evalvacija: Učenci izpolnijo evalvacijske vprašalnike. Voditelja se jim zahvalita za sodelovanje in se poslovita. **5 min**

Gradivo za pantomimo

Geslo: roža

Vprašanje: Kaj se zgodi, če rožo zalivamo z alkoholom?

Odgovor: Alkohol povzroči odmiranje rože, ki tako ne more več opravljati svojih življenjskih nalog (rast, razmnoževanje, cvetenje) in se posuši. Podobno se zgodi tudi pri človeku, le da je propadanje dolgotrajnejše zaradi večjega števila in kompleksnejših življenjskih nalog.

Geslo: košarka

Vprašanje: Naštej tri načine na katere se sam/a zabavaš?

Odgovor: Pomembno je, da se zabavamo na zdrav in ustvarjalen način.

Geslo: pomivanje posode

Vprašanje: Zakaj moramo v življenju narediti tudi stvari, ki se nam jih ne ljubi oz. nam niso všeč?

Odgovor: Tako se naučimo odgovornosti in rednega opravljanja vsakdanjih nalog.

Geslo: nosečnica

Vprašanje: Če se nosečnica opije, je opit tudi njen otrok. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Odgovor: Če nosečnica pije, se s tem posledično opija tudi plod, ker alkohol prehaja preko popkovine do njega.

Geslo: smrt

Vprašanje: Ali pitje alkoholnih pijač lahko povzroči smrt? Kdaj?

Odgovor: Pitje alkoholnih pijač lahko povzroči smrt. Do smrti zaradi pitja alkoholnih pijač lahko pride zaradi zastrupitve z alkoholom. Alkohol precej smrtnih žrtev povzroči tudi v prometu. Pogoste so tudi druge nesreče in umori pod vplivom alkohola.

Geslo: igre na srečo

Vprašanje: Ali z igrami na srečo lahko obogatiš? Kakšne so te možnosti?

Odgovor: Možnost, da z igrami na srečo obogatiš je zelo, zelo majhna. Spomnite se na poskus s koruzo v 6. razredu.

Geslo: umivanje zob

Vprašanje: Naštej vsaj pet svojih dobrih navad!

Odgovor: Z dobrimi navadami skrbimo za svoje zdravje ter za dobre medsebojne odnose.

Geslo: koruza

Vprašanje: Ali se spomniš poskusa s koruzo, ki smo ga izvedli v 6. razredu? Opiši ga in povej, kaj smo želeli s poskusom sporočiti?

Odgovor: Pri poskusu s koruzo smo prikazali, kako delujejo igre na srečo. Vsak učenec je dobil 15 EUR v obliki treh zrn koruze. Ta »denar« je potem lahko obdržal ali pa z njim poskusil srečo, kjer bi lahko zadel še več denarja. Učenci, ki so se odločili, da bodo poskusili svojo srečo, so za vsako zrno koruze imeli eno možnost, da v vrečki koruze izžrebajo enega od pobarvanih zrn, ki bi jim prinesli več denarja.

Večina učencev se je želela preizkusiti v sreči, vendar nikomur ni uspelo, da bi izvlekel katerega od pobarvanih zrn. Ta poskus nam je pokazal, da je zelo malo možnosti, da pri igrah na srečo zadenemo.

Geslo: opotekajoča hoja

Vprašanje: Naštej vsaj tri telesne znake, po katerih veš, da je nekdo opit?

Odgovor: rdeče podplute oči, težave pri hoji, težave pri govorjenju,...

Geslo: maček

Vprašanje: Kaj je to alkoholni maček?

Odgovor: Pojavu alkoholni maček pravimo fizičnemu in psihičnemu stanju človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil.

Geslo: televizija

Vprašanje: Koliko časa in kaj si včeraj gledal/a po televiziji? Se ti zdi, da so to primerne vsebine? Kaj bi lahko delal/a tisti čas, ko si gledala televizijo?

Odgovor: Učenca spodbujamo, da gleda vsebine, ki so primerne in poučne za osnovnošolce ter da televiziji ne namenijo preveč časa.

Geslo: kolesarjenje

Vprašanje: Kako preživljaš svoj prosti čas? Ali je to zdrav način preživljanja prostega časa? (če ni: Kaj lahko storiš, da izboljšaš svoj način preživljanja prostega časa?)

Odgovor: Spodbujamo zdrav način preživljanja prostega časa .

Geslo: računalnik

Vprašanje: Kaj lahko narediš, če te nekdo preko spleta (npr.: prek gmail-a, facebook-a, netlog-a, MSN-ja,..) nadleguje?

Odgovor: Ne odgovarjaj na nasilneževa sporočila. O tem se pogovori s starši ali z neko starejšo osebo, ki ji lahko zaupaš.

Geslo: bolečina v želodcu

Vprašalnik: Naštej vsaj tri organe, ki jih alkohol uničuje?

Odgovor: jetra, ledvica, srce...

Geslo: knjiga

Vprašanje: Kako pitje alkoholnih pijač vpliva na učenje?

Odgovor: Alkohol zmanjšuje koncentracijo, povzroča težave s spominom...

Geslo: mladostnik

Vprašanje: Zakaj je alkohol še posebno nevaren za mlade ljudi?

Odgovor: Mladostniki, predvsem pa otroci, še rastejo in se razvijajo. Razvoj možganov se zaključi pri 21. letu starosti. Zato je veliko bolj nevarno, če alkoholne pijače pijejo mladostniki, ker to slabo vpliva na njihov razvoj. Prav tako se zasvojenost z alkoholom razvije hitreje kot pri odraslem.

Geslo: coca cola

Vprašanje: Količina alkohola se zmanjša, če alkoholni pijači primešamo brezalkoholno?

Odgovor: Vsebnost oziroma količina alkohola v pijači ostane ista. Večja je le količina pijače, ki jo popijemo, količina samega alkohola pa je enaka.

Geslo: internetni nasilnež

Vprašanje: Ali meniš, da se je pametno srečati z neznancem, ki ga poznaš le preko interneta?

Odgovor: Z neznancem, ki ga poznaš le prek interneta se ni pametno srečati, ker nikoli ne veš, kdo je ta oseba v resnici in kakšne namene ima s teboj.

Geslo: jok

Vprašanje: Kako alkohol vpliva na odnose med ljudmi?

Odgovor: Alkohol spreminja naše vedenje. Na ljudi vpliva različno, tako nekateri pod vplivom alkohola postanejo žaljivi, drugi nasilni, nekateri izgubijo spomin in ne vedo kaj delajo, nekateri postanejo žalostni, nejevoljni, nekatere pa alkohol tudi sprosti in tako postanejo bolj družabni, vendar to ni pravi način za sprostitev in za izboljšanje medsebojnih odnosov.

Geslo: ples

Vprašanje: Kaj rad/a počneš v prostem času? Naštej vsaj tri stvari?

Odgovor: Pomembno je, da si pravilno razporedimo svoj prosti čas in se ne ukvarjamo le z eno aktivnostjo, kot je npr. gledanje TV ali igranje računalniških igrice.

Geslo: šola

Vprašanje: Naštej vsaj tri naloge v svojem vsakdanjem življenju?

Odgovor: Čeprav nam vse naše vsakdanje naloge niso všeč, pa pripomorejo k razvoju naše samodiscipline in uresničevanju življenjskih ciljev.

Geslo: sesanje

Vprašanje: Katera hišna opravila moraš opraviti doma? Zakaj je potrebno, da jih opraviš?

Odgovor: S tem, ko sodelujemo pri hišnih opravilih se naučimo delovnih navad, odgovornosti in rednega opravljanja vsakodnevnih nalog.

roža

bolečina v želodcu

košarka

knjiga

pomivanje posode

mladostnik

nosečnica

coca cola

smrt

jok

igre na srečo

internetni nasilnež

umivanje zob

ples

koruza

šola

opotekajoča hoja

sesanje

maček

računalnik

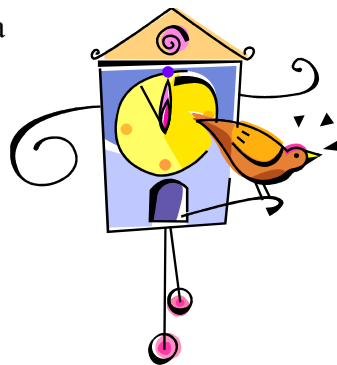
televizija

kolesarjenje

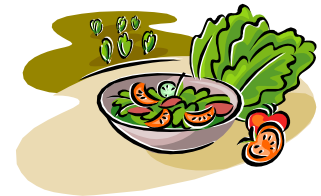
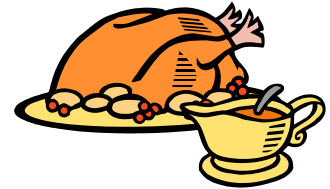
Kje naj bi se jedli obroki hrane.
Pomislite na prostor kjer naj bi se jedli posamezni obroki!



Kdaj čez dan naj bi zaužili obroke oziroma kako naj bi bila naša hrana razporejena čez dan.



Kaj naj bi jedli oziroma kakšna naj bi bila vsebina naših obrokov



Kako jemo hrano oziroma način našega hranjenja oziroma način našega hranjenja



Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!



2. delavnica za 7. razred

PREVENTIVA MOTENJ HRANJENJA

1. šolska ura

Namen ure je poudariti pomembnost pravilne razporeditve obrokov čez dan oz. preko tedna ter opozoriti učence na pravilen ritem hranjenja.

Socialna igrica:

Vsi se posedemo v krog. Voditelj začne, pove svoje ime in eno zdravo hrano, ki jo rad je. Vsak naslednji ravno tako pove svoje ime in eno zdravo hrano. Nadaljujemo v krogu toliko časa, dokler zopet ne pridemo do voditelja. Ta povzame prevladujoče jedi, ki so jih učenci našli ter jih označi kot zdrave ali nezdrave, seveda daje poudarek na zdravo hrano.

13 min

Delovni list:

Učencem razdelimo delovne liste. Na liste napišejo, koliko obrokov imajo na en tipičen dan v tednu in kaj pojedjo, ter koliko obrokov imajo na en tipičen dan med vikendom in kaj pojedjo.

7 min

Ko učenci končajo z izpolnjevanjem delovnega lista, sledi pogovor o tem, koliko obrokov imajo in kaj jedo. Zanimajo nas razlike v prehrani med tednom in med vikendom.

7 min

Osnovne življenjske potrebe:

Učence povprašamo, kaj so osnovne življenjske potrebe. Te potrebe zapišemo na tablo – samo štiri osnovne potrebe (npr. hrana, pijača, dihanje, spanje). Iz pogovora o življenjskih potrebah razvijemo debato v smer zdravega prehranjevanja (npr. hrana je ena izmed naših osnovnih potreb in zdravo prehranjevanje je ključnega pomena za naše zdravje in na splošno za življenje). Pri prehrani moramo biti pozorni na štiri pomembne značilnosti: vrsta hrane, količina hrane, ritem hranjenja in lastno doživljanje hrane.

5 min

Temu sledi merjenje srčnega utripa... Učenci naj na svojem zapestju otipajo srčni utrip. Nato ga merijo 10 sekund (otipati bi morali 10-14 udarcev). Nato vsi otroci začnejo skakati na mestu toliko časa, dokler jih večina ne odneha. Temu sledi ponovno merjenje srčnega utripa – ponovno 10 sekund (otipati bi morali 20-28 udarcev). Sledi pogovor o tem, ali bi srce zdržalo, če bi ves čas skakali. Kaj bi se z njim zgodilo? Kaj bi se s srcem zgodilo, če bi bili ves čas čisto pri miru (srce bi bilo vedno počasneje...)? Vse skupaj navežemo na RITEM HRANJENJA. Tako kot je pomemben ritem bitja srca, je enako pomemben tudi ritem hranjenja. Zelo pomembno je, da človek je redno, da ima pet obrokov na dan. Na tem mestu se navežemo na ŽIVLJENJSKE NALOGE ČLOVEKA. Malo povprašamo, ali se kaj spomnijo, kaj so to življenjske naloge. Malce jih obnovimo, zelo pomembno je, da poudarimo zajtrk. Zajtrk je zelo pomemben obrok, ki ga ne bi smeli izpuščati. Daje nam energijo za delo v šoli ali službi oz. za začetek dneva. V kolikor začnemo izpuščati obroke, se začne naše telo

na to odzivati. Ne moremo več tako funkcionirati, kot smo prej. Začnemo opuščati svoje življenjske naloge... itn.

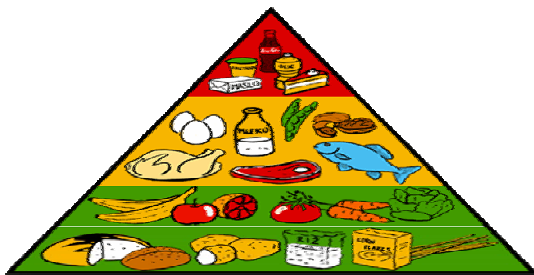
13 min

2. šolska ura

Namen ure je poudariti pomembnost ustreznega prehranjevanja, na kratko prikazati značilnosti motenj hranjenja ter spodbujanje dobrih medosebnih odnosov v razredu preko iskanja pozitivnih lastnosti pri učencih.

Piramida življenjskih potreb:

S prikazom piramide živil najlažje razložimo, kako lahko smiselno izbirate in kombinirate živila, da bo vaša prehrana ustrezna in zdrava.



Piramida s svojo obliko ponazarja, katere hrane naj bo na našem jedilniku največ. Uganili ste: največ boste zaužili tiste hrane, ki se nahaja na dnu piramide in zmanjševali količino jedi, ki si sledijo proti vrhu piramide. Najmanj boste zaužili tiste vrste hrane, ki se nahajajo na vrhu

piramide. Da bo še bolj jasno, so posamezna polja pobarvana kot luči na semaforju:

- **zeleno:** v tem polju se nahajajo sestavljeni ogljikovi hidrati in živila iz skupine sadje in zelenjava; teh živil jejte čim več,
- **oranžno:** na oranžni polici so živila iz skupine meso, mesni izdelki, perutnina, jajca in mleko in mlečni izdelki. Živila iz te skupine naj bodo pusta ali posneta,
- **rdeče:** živila na vrhu piramide uživajte redko. Na tej polici se nahajajo maščobe, olja in slaščice.

Piramida zdrave prehrane navaja tudi število priporočenih enot, ki naj bi jih zaužili dnevno iz vsake skupine živil, ki se nahajajo na posameznih policah piramide. Vedeti morate, da so te enote le okvirna priporočila. Manj enot boste zaužili takrat, ko boste večino časa presedeli ali počivali in ne boste porabili veliko energije s telesno dejavnostjo. Če se ukvarjate s športom ali pomagate staršem delati na kmetiji, morate zaužiti več enot, kot je priporočeno. S piramido lahko celo načrtujete, kako zdravo izgubiti kakšen odvečen kilogram. Če ste zares debeli in morate shujšati - takšnih najstnikov pri nas ni veliko - potem poiščite strokovno pomoč.

8 min

Pogovor o motnjah hranjenja:

Povprašamo učence, ali poznajo kakšno motnjo hranjenja. Poznamo štiri vrste motenj hranjenja. To so anoreksija, bulimija, prisilno (kompulzivno) prenajedanje in ortoreksija. Ortoreksija je zasvojenost z zdravo prehrano. Bolniki strogo ločijo med dovoljenimi in nedovoljenimi živili. Za izbiro živil pogosto porabijo izjemno veliko časa, včasih več ur na dan. Preštevanje ali preračunavanje kalorij, vitaminov, hranilnih vrednosti, škodljivih snovi in podobnega jim je zelo pomembno. Dovoljeno količino živil postopoma zmanjšujejo. Edina naravna motnja hranjenja je diabetes. Podamo nekaj osnovnih podatkov o motnjah hranjenja.

5 min

Igrica:

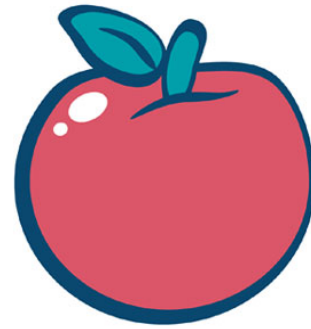
Vsakemu učencu na hrbet z majhnim koščkom selotejpa nalepimo list papirja. Naloga je, da mora vsak sošolec vsem ostalim sošolcem na hrbet napisati eno njihovo pozitivno lastnost. Nekaj, kar mu je na tem človeku všeč (to je lahko neka njegova lastnost, nekaj, kar dobro počne itn). Na koncu sledi izdelava skupnega plakata, na katerega bodo vsi sošolci napisali eno misel s svojih listov, ki jim je najbolj všeč.

12 min + 10 min

Evalvacija + slovo

10 min

Delovni list



MOJI OBROKI MED TEDNOM IN OB VIKENDU

1. Moji obroki med tednom:

Napiši koliko obrokov in kaj poješ en dan med tednom.

2. Moji obroki med vikendom:

Napiši koliko obrokov in kaj poješ en dan med vikendom.



živalske
in rastlinske maščobe,
slaščice

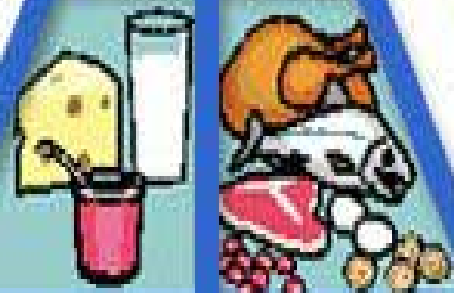


OLJE
SLADKOR
MAŠČOBE

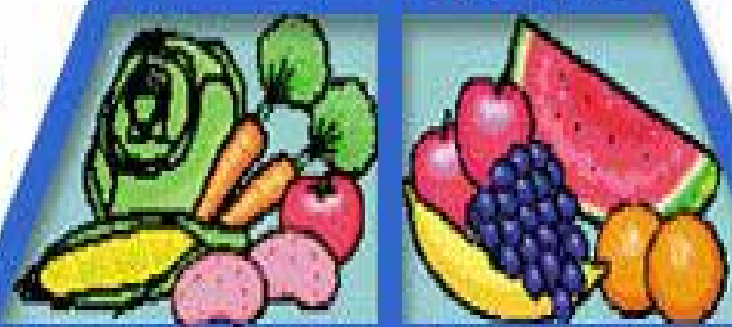
meso, perutnina,
stročnice
jajca, oreški



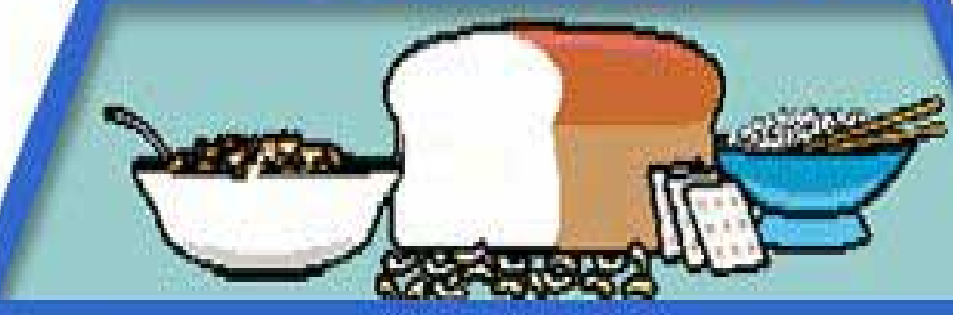
mleko in
mlečni izdelki



zelenjava



sadje



kruh, žita, riž in testenine



Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!

