

## „ZDRAVO ZDRAVLJE“

### 1 radionica – 4.11.2021.g.

- Uvod u projekt „Zdravo zdravlje“ + kviz
- razgovor s djecom na temu o zdravoj prehrani
- što oni vole jesti
- svako dijete reći što je od toga zdravo, a što ne

**AKTIVNOST:** izrezivanje hrane iz kataloga i lijepljenje na jedan papir ono što je zdravo, a na drugi ono što je nezdravo + kviz



## 2 radionica – 10.11.2021.g.

- razgovor s djecom na temu piramide zdravlja
- Piramida pravilne prehrane pomaže nam u boljem razumijevanju i usvajanju principa pravilne prehrane.

### **Ne zaboravite žitarice!**

Osnova naše prehrane trebaju biti žitarice, koje ujedno čine i temelj piramide.

Naglasak bi trebao biti na konzumaciji cjelovitih žitarica ili proizvoda od žita.

Primjerice odabir peciva od cjelovitih žitarica, smeđe riže ili tjestenine i integralnih krepera.

**AKTIVNOST:** djeca se upoznaju s različitim vrstama žitarica (riža, ječam, proso, heljda, pšenica, zob, raž, kukuruz...) i rade plakat „ŽITARICE“





### 3 radionica – 19.11.2021.g.

- razgovor s djecom na temu žitarice, ponavljamo koje smo žitarice naučili (djeca na plakatu pokazuju i imenuju žitaricu)
- Učimo koja hrana nastaje od žitarica – zdravi doručak i sl.

**AKTIVNOST:** pravimo zdrave kolačić od žitarica



#### 4 radionica – 23.11.2021.g.

- Razgovor s djecom na temu voća i povrća
- **Voće i povrće – „5 na dan“**

Voće i povrće neizostavne su namirnice u našoj prehrani. Zbog brojnih hranjivih sastojaka koje sadrže, poželjno je uključiti barem dvije porcije voća i tri porcije povrća u svakodnevnu prehranu. Za doručak popijte cijeđeni sok od naranče, ponesite krušku na posao, za ručak pripremite tikvice, a špinat i narezanu rajčicu za večeru – i već ste unijeli preporučenih „5 na dan“!

**AKTIVNOST:** naučiti razliku što je voće, a što povrće

„Restoran zdrave hrane“ – povrće i voće na tanjuru





**5 radionica – 2.12.2021.g.**

**AKTIVNOST:** učimo kako napraviti zdravu voćnu salatu!



## 6 radionica – 7.12.2021.g.

**AKTIVNOST:** čarobna kutija, djeca iz čarobne kutije vade povrće koje su napipali, zatim izvade iz kutije pokažu ostaloj djeci i imenuju povrće, ako ne znaju koje je povrće, pomažu ostala djeca u skupini







## 7 radionica – 15.12.2021.g.

**AKTIVNOST:** Aktivnost se sastojala od uvoda, a to je ponavljanje svega što smo naučili o voću i povrću. Glavni dio se sastojao od toga da smo objedinili sve naučeno do sada, te sastavili priču kako su nam voće i povrće važan segment dnevne prehrane.

### IGROKAZ ZA DJECU: ZDRAVA HRANA (Ljerka Pukec)

**Medo:** Probudi se draga, stiglo je proljeće.  
Osjećam da miriše cvijeće.

**Medvjedica:** Oh, dobro jutro dragi Zlatko,  
potražimo brzo nešto slatko.  
Sanjala sam čokoladu crnu i bijelu  
i staklenku meda cijelu.

**Medo:** Ne zvao se ja medvjed Zlatko  
ako ću više jesti slatko.  
Iskopati ću vrt kao i susjed krt.

**Medvjedica:** A, što će nam vrt? Zbog pčela ćemo saditi cvijeće.

**Medo:** Posaditi ćemo povrće, to ti je zdrava hrana  
i jesti ga svakoga dana.  
Luk, salata, paprika žuta i crvena,  
mrkva, rotkvica i malo hrena.

**Medvjedica:** Ne mogu ti ja jesti povrće to svakog dana,  
znaš da je slatko jelo moja mana.

**Medo:** Ovog proljeća imaš priliku  
da promijeniš naviku.

**Medvjedica:** Kakve si ti to sanjao snove,  
zašto imaš želje nove?

**Medo:** Cijelu sam zimu sanjao posjetu zubaru,  
Zato svoju mijenjam naviku staru.

## 8 radionica – 20.12.2021.g.

- Razgovor s djecom na temu:
- **Mlijeko i mliječni proizvodi**  
Mlijeko, sir, jogurti i sirni namazi najčešće su zastupljeni predstavnici ove skupine namirnica u svakodnevnoj prehrani. Ove namirnice dobar su izvor hranjivih tvari koje pomažu u izgradnji kosti i zubi, te je njihova konzumacija posebno važna u djetinjstvu i adolescenciji. Preporučeni dnevni unos je između dvije i tri porcije dnevno.
- **AKTIVNOSTI:** Djeca se upoznaju s procesom nastanka mlijeka, njegovom obradom i putem kojim dolazi na naš stol. Aktivnosti su započele zagonatkama o kravi; nakon toga su djeca imala priliku dobiti mlijeko na lutci krave i to im je bilo jako zanimljivo. Slikopriče – izrezivanje motiva i njihovo lijepljenje kako bi napravili svoju slikopriču.





## 9 radionica – 13.1.2021.g.

- **MESO** - je najznačajniji izvor bjelančevina, a može ih sadržavati u udjelu od 15 do 22%, ovisno o vrsti mesa. Meso koje sadrži više bjelančevina, a manje masti, lakše je probavljivo, poput mesa peradi. Potrebno je voditi računa o sadržaju [masnoća](#) u mesu i o načinu pripreme jela od mesa.
- **AKTIVNOSTI:** Upoznali smo važnost mesa za naše zdravlje. Pomoću fotografija djeca su upoznala vrste mesa, njima najpoznatije su piletina i svinjetina. Dječak Leon (5) je rekao da zna kako se dobije meso od svinje i opisao cijeli proces kolinja. Također smo naučili da se meso razlikuje i po boji, pa smo izradili plakat – crveno meso, bijelo meso i obrađeno meso. Nakon razgovora su radili „zdrave“ ražnjiće od piletine i sami ih pekli; naravno i degustirali za ručak 😊





ZAKLADA  
HRVATSKA  
ZA DJECU



DV TRATINČICA  
PLETERNICA





### 10 radionica – 19.1.2022.g.

- **RIBA** - jedna je od najvažnijih namirnica za dječju prehranu, jer su izvor esencijalnih hranjivih sastojaka za razvoj i rast u djetinjstvu. Riba je hrana velike nutritivne kvalitete koja mora biti prisutna u prehrani djece od najranije dobi.
- **AKTIVNOSTI** – upoznavanje djece s važnostima ribe, pokazivanje slika kako bi djeca naučila vrste riba (riječne ribe, slatkovodne ribe i sl.)  
Djeca su pravila salatu od ribe, namaz od tune i naučila kako i riba zna biti fina i ukusna. Degustacija je odlično prošla.







## 11 radionica – 27.1.2022.g.

- **JAJA** – promatrali smo fotografije jaja raznih peradi. Djeca su uočila razliku u veličini, a osim kokošjih jaja, druga su im nepoznata. Naučili smo da su jaja po svojoj vrijednosti u skupini s mesom i ribom.
- **AKTIVNOSTI** – s velikim zadovoljstvom su pripremali pečena i kuhana jaja za doručak, ali neka djeca ih nisu baš sa zadovoljstvom jela.



## 12 radionica – 3.2.2022.g.

- **MAHUNARKE** dodatno obogaćuju našu prehranu, bogate su vlaknima koje utječu na našu probavu; proteinima, ugljikohidratima, vitaminima B skupine, magnezijem. Najčešće koristimo: grah, mahune, grašak, slanutak, soju, leću.
- **AKTIVNOST** – izradili smo plakat s mahunarkama. Priča „Petero iz graškove mahune“. Napravili smo salatu od graha, slanutka, mahuna i leće koju smo konzumirali uz današnji ručak.





### 13 radionica – 10.2.2022.g.

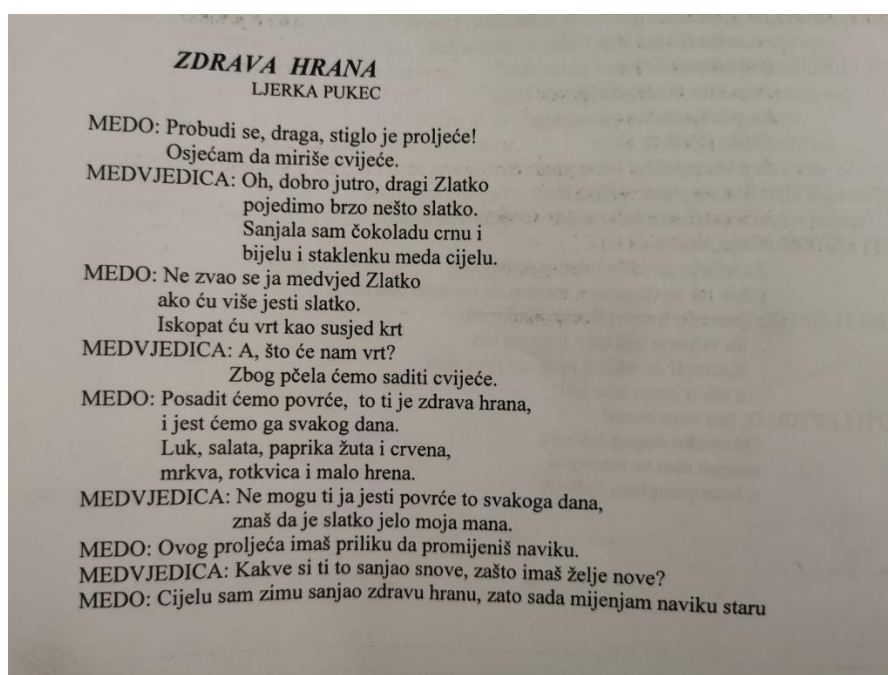
- **SLATKIŠI** - Valja istaknuti da je sva hrana dopuštena, a odlika pravilnih prehrambenih navika je upravo umjerenost, uravnoteženost i raznolikost. Djeci ponekad treba dopustiti da uživaju u slasticama i u grickalicama, a ako želite i tome doskočiti, osmislite zdrave grickalice. Narežite svježe voće i povrće koje će im biti pri ruci dok uče, smanjite količinu šećera u kolačima, a kako biste zamaskirali smanjeni udio šećera, dodajte vaniliju, cimet ili muškatni oraščić. Koristite što više različitog voća koje sadrži prirodni šećer ili ponudite orašaste plodove, koji su zasitni i bogati važnim i zdravim mastima, neophodnim za dobar rad mozga!
- **AKTIVNOSTI** – Naučili smo da se na kraju naše piramide zdravlja nalaze slatkiši i kako bismo se malo zasladili nakon ručka pripremili smo topli čokoladni napitak. Ugrijali smo mlijeko, dodali kakao i čekali da se sjedini, nakon toga smo podijelili u šalice i svatko se malo zasladio. Nakon toga smo naučili pjesmicu „Šubi dubi dubi“ i napravili tortu od slatkiša.





## 14 radionica – 18.2.2022.g.

Posljednju radionicu, nakon što smo prošli kroz piramidu zdravlja, proveli smo tako što su djeca ispričala sve ono što ih se dojmilo i sve što su naučili o svakoj stepenici piramide koju su izradili. Priča „Zdrava hrana“



## 15 radionica – 23.2.2022.g.

U suradnji s Gradom Pleternica i Pleterničkom Tržnicom imali smo „Zdravi stol“ koji su pripremila naša djeca sa svojim odgojiteljicama i sve smo izložili na tržnici kako bi prolaznici i posjetitelji vidjeli da se možemo zdravo hraniti. Također smo pripremili i recepte koje su djeca napisala kopirali ih u više primjeraka i dijelili ih.











## 16 radionica – 1.3.2022.g.

### \* **AKTIVNOST** – VODENI DAN ZDRAVLJA U VRTIĆU

Vodeni dan započeo je razgovorom o važnosti vode za naše zdravlje. Pokušavamo otkriti gdje sve možemo pronaći vodu. U morima, rijekama, jezerima, lokvama, močvarama, u šumumama, u potocima, u biljkama kad ih mama zaljeva. Kakva voda može biti? Može biti: topla, hladna, čista, prljava, plava. Kakvog je okusa? Voda koju pijemo je slatka, a ona u moru je slana. Voda može biti snijeg i led. Voda nam treba za kupanje kad se uznojimo, kad peremo pod, za piće, kuhanje.

### POKUS: VODA JE KAP, VODA JE KIŠA

#### OPIS AKTIVNOSTI:

Potreban pribor: staklenka, voda, pjena za brijanje (oblak), prehrambena boja

Napuniti staklenku vodom do vrha, istisnemo pjenu za brijanje. Ulijevamo prehrambenu boju kap po kap kroz oblak iz kojeg pada kiša. Promatramo padanje kapljica kiše. Pitamo djecu kojom brzinom padaju kapljice kiše? Kiša pada polako kap po kap. Tiho rominja. Kako kiša može padati? Može padati brzo i polako.





**17 radionica – 7.3.2022.g.**

**\* AKTIVNOST – RECITACIJA**



**VODA**

VODA JE OBLAK

VODA JE SNIJEG

VODA JE NEKADA LEDENI BRIJEG

VODA JE KIŠA

VODA JE NEZGODA ZA JEDNOG MIŠA

VODA JE RIJEKA

VODA JE SLAP

VODA JE PLJUSAK ILI KAP

VODA JE MORE

VODA JE BARA

VODA JE GOTOVO KO ZEMLJA STARA!

Razgovor o recitaciji, te pokušavamo ju naučiti. Oponašamo pokretima kapi i djeca rade radni listić gdje bojažu oblake i kišu.



## 18 radionica – 15.3.2022.g.

### \* **AKTIVNOST** - Vodeni ksilofon

Potrebni materijali: 7 boca napunjenih vodom tako je jedna puna i onda se postupno smanjuje količina vode, drveni štapići

Opis aktivnosti: djeca drvenim štapićima sviraju po bocama koje proizvode zvukove različite visine. Može im se zadati niz koji treba ponoviti ili niz po bojama ispisati na papiru.







## 19 radionica – 23.3.2022.g. – voda

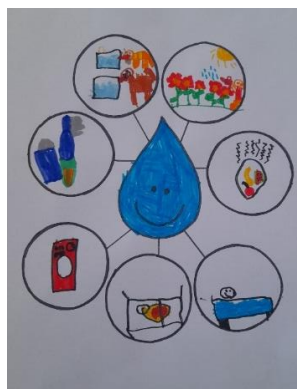
### \* **AKTIVNOST** - VESELE KAPI KIŠE

Sastavni dio vode su kapi, pa smo ovu aktivnost posvetili njima. Cilj je bio uredno bojanje i vježbanje rada sa škarama.



### \* **AKTIVNOST** - Čemu sve služi voda

Djeca su trebala nabrojiti za što sve koristimo vodu, a nakon toga su to nacrtali flomasterom na radnom listiću.





**20 radionica – 31.3.2022.g.**

**\*AKTIVNOST – MED OD MALASČKA**

Maslačak je biljka koja je vrlo zdrava i ljekovita, sadrži vitamine A, C i K te vitamin E i u manjoj mjeri vitamine B i upravo zato je toliko zdrav. Med od maslačaka odličan je za probavne smetnje, ali jednako tako i za probleme s kožom. Med od maslačaka rade pčele, ali može ga i vrlo jednostavno napraviti čovjek. S djecom smo izveli radno – praktičnu aktivnost; prvo smo ubrali maslačke, zatim očistili i namočili u vodu kako bi maslačak ostajao preko noći. Za sirup od maslačka potrebno je: 400 cvjetova maslačaka, 1 limun, 1 l vode i 2 kg šećera. To sve zajedno kuhamo 1 sat na vatri. Kada bude gotovo ohladimo i sipamo u male teglice koje su djeca donijela od kuće. Svako dijete je bočicu meda ponijelo kući kako bi mogli konzumirati.







## 21 radionica – 1.4.2022.g.

### \*AKTIVNOST – PRIPREMA GREDICA ZA SADNJU POVRĆA

Djeca su uz pomoć odgojiteljica i domara naučila kako napraviti gredice koje ćemo koristiti za sadnju povrća.







**22 radionica – 5.4.2022.g.**

**\*AKTIVNOST – PUNJENJE GREDICA ZEMLJOM**

Djeca su uz pomoć odgojiteljica napunila svoje gredice zemljom i pripremila gredice za sadnju svog povrća.









**23 radionica – 13.4.2022.g.**

**\*AKTIVNOST – OSLIKAVANJE GREDICA**

Kako bi naše gredice bile vesele, danas smo imali aktivnost oslikavanja gredica. Pripremili smo boje, kistove i zaštitne majice i naše gredice su dobile svoju priču.







## 24 radionica – 26.4.2022.g.

### \*AKTIVNOST – SADNJA POVRĆA

Djeca su uz pomoć svojih odgojiteljica sadila povrće koje su, u suradnji s roditeljima donijeli od kuće (sjeme ili flance); tako su posadili: Pčelice – luk, Krijesnice – tikvice, Leptirići – rajčicu, Tratinčice – krastavce, Medvjedići – grašak, Mravići- ciklu i Ježići – papriku.



Mravići – sisanje cikle



Leptirići – sadnja rajčice





Ježići – sadnja paprike



Krijesnice – sadnja tikvica





**25 radionica – 5.5.2022.g.**

**\*AKTIVNOST – ODRŽAVANJE VRTA**

Kako bi vrt uspio i kako bismo imali plodove djeca su vrt plijevila od travki i redovito zalijevala.





## 26 radionica – 12.5.2022.g.

### \*AKTIVNOST – ZDRAVI ČIPS

Ubrali smo plodove koje smo posadili, te od njih napravili zdravi čips. Ogulili smo tikvice i mrkve; svatko je izribao komadić povrća; začinili smo i dodali ulje i prašak za pecivo; sve smo dobro izmiješali i stavili na papir za pečenje u tepsiju; pekli smo u pećnici dok nije potamnilo. Za užinu smo imali zdravi čips.



## 27 radionica – 16.5.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – Djeca su u vrtu, koji su posadila ubrali plodove rajčice od kojih su pravili sok od rajčice. Naučili su da se od rajčice može raditi salata, sos umak, juha i sl. Aktivnost je djeci bila zanimljiva i poučna. Naučili su cijeli postupak kuhanja rajčice. Prvo su ubrali rajčicu, dobro oprali, zatim su rezali rajčicu na manje komadiće, te stavili u veliku posudu za kuhanje... to se kuhalo nekoliko sati, zatim pasirali i vratili na kuhanje, dodali su malo šećera i sol...i na kraju pripremili bočice u koje će izliti i spremi sok od rajčice.







ZAKLADA  
HRVATSKA  
ZA DJECU



DV TRATINČICA  
PLETERNICA



**28 radionica – 25.5.2022.g.**

**\*AKTIVNOST – BERBA LUKA**

Djeca su gledala rast i razvoj ploda koji su posadili, redovito održavala svoju gredicu i ubrali prve plodove.



Skupina Pčelice



## 29 radionica – 3.6.2022.g.

### \***AKTIVNOST** – Juha od graška – skupina Medvjedići

Nakon što su posadili svoju gredicu – grašak; djeca su pratila rast i razvoj biljke; održavala svoj „vrt“ i kada su došli plodovi pobrali ih i napravili zdravu juhu za ručak – juha od graška.







**30 radionica – 3.6.2022.g.**

**\*AKTIVNOST – Berba i salata od cikle – skupina Mravići**



### 31 radionica – 14.6.2022.g.

#### \*AKTIVNOST – Priprema juhe od rajčice

Leptirići su obrali rajčicu i spremili u staklenke kako bi rajčica malo odstajala. Danas su odlučili napraviti zdravu juhu od domaće rajčice koju su sami naučili spremati uz pomoć svojih odgojiteljica.







**32 radionica – 1.7.2022.g.**

**\*AKTIVNOST – Berba paprike – skupina Ježići**





### 33 radionica – 11.7.2022.g.

#### \*AKTIVNOST – Popečci od tikvica – skupina Krijesnice





### 34 radionica – 1.9.2022.g.

#### \*AKTIVNOST – priprema gredice za sadnju jesenskog bijelog luka

U proljeće smo u našu gredicu posadili krastavce te smo ih cijelo ljeto, malo po malo, ubirali. Djeca su očistila gredicu od osušene trave, a travu su bacili u kompost. Kad je gredica bila prazna, u zemlju su stavili režnjeve luka i na kraju to sve zalili vodom. Bijeli luk nam čisti krv i on je zdrav da se malo stavi u hranu.





### 35 radionica – 7.9.2022.g.

#### \*AKTIVNOST – sezonsko voće – grožđe

Prije početka aktivnosti imali smo igru s pjevanjem "Berem, berem grožđe". Zatim smo pravili svježi zdravi sok od grožđa bez šećera. Tijekom pravljenja poticali smo djecu da predvide idući korak u procesu. Sok su probali svi i bili su zadovoljni i ponosi jer su ga sami pripremili.







ZAKLADA  
HRVATSKA  
ZA DJECU



DV TRATINČICA  
PLETERNICA



### 35 radionica – 21.9.2022.g.

#### \*AKTIVNOST – pravljenje turšije

Djeca su najprije očistila i oprala povrće uz pomoć odgojiteljice, zatim smo povrće (kupus, mrkvu, luk, papriku i zelenu rajčicu) rezali na manje komade tupim noževima koji nisu opasni za djecu. Povrće slažemo u pripremljene staklene boce, važno i mjerimo sol, šećer i ocat te sve stavljamo u izmjerenu količinu vode držeći se zadanih omjera i miješamo dok se ne otopi; pripremljenim rastvorom zalijevamo povrće u bocama koje mora odstajati mjesec dana prije korištenja kako bi se ukiselilo... promatramo tijek kiselenja!





### 36 radionica – 27.9.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – U dogovoru s djecom odlučili smo u našu gredicu posijati špinat budući da ga svi vole jesti. Prvo su djeca pripremila gredicu. Podijelili smo lopatice i grabljice te su djeca, svatko po malo, kopali i grabljali; poravnali su zemlju i pripremili rupe za sjeme te sjeme posijali i zatrpali. Kako je ovih dana bilo dosta kiše, gredicu nije bilo potrebno zalijevati.





## 37 radionica – 5.10.2022.g.

### \*AKTIVNOST - Kušanje i ocjenjivanje najboljeg voćnog namaza

Na **Gradskoj tržnici Pleternica** danas se birao **najbolji voćni namaz**. Obzirom da smo u Dječjem tjednu, stručni žiri je ovaj put prednost dao – djeci. Tržnicu su posjetila djeca iz **Dječjeg vrtića „Tratinčica”** koji su kušali voćne namaze i onda glasovali. Od pristiglih na natjecanje **16 uzoraka**, oni su najviše svojih glasova dali džemu od jagoda **Ljubice Aračić** koji je pripremila **Mira Kresovljak**.

Zajedničkom fotografijom, nakon proglašenja i darivanja najboljih, ‘zapečaćen’ je još jedan zanimljiv dan na pleterničkoj tržnici.







### 38 radionica – 11.10.2022.g.

#### \*AKTIVNOST – „Od zrna do salate“ - salata Endivija (sezonsko povrće)

Djeca su u svoju gredicu posijala sjeme salate „Endivija“, koju će pratiti, obilaziti, te voditi brigu... nakon toga smo se vratili u SDB i tamo imali kreativno – stvaralačku aktivnost kroz koju su djeca napravila svoj kreativni tanjur salate i nakon svega smo napravili salatu za ručak.







ZAKLADA  
HRVATSKA  
ZA DJECU



DV TRATINČICA  
PLETERNICA





### 39 radionica – 17.10.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – u skupini "Tratinčice" održana je aktivnost pripravljanja kruha sa sjemenkama. S obzirom da se ovaj tjedan obilježavaju Dani kruha mi smo odlučili napraviti zdraviju verziju kruha. Kruh su zamijesili od pšeničnog brašna, malo soli i šećera, te mlijeka i kvasca, u smjesu su dodali sjemenke lana, suncokreta te chia sjemenke, a iste te sjemenke su posuli i na vrh.

Kruh su s oduševljenjem svi probali i uživali u njemu.





**40 radionica – 26.10.2022.g.**

**\*AKTIVNOST – „Zdravi muffini skupine Pčelice“**







#### 41 radionica – 4.11.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – u skupini se razgovaralo o higijenskim navikama i o tome kako one utječu na naše zdravlje, na temelju toga je nastala lutkarska predstava „Šmrkalj i maramica“ koja je djecu na zabavan način podsjetila o stavljanju ruke na usta tijekom kihanja i kašljanja. Djeca su također u predstavi čula kako pravilno držati maramicu i kako ispuhati nos. Zaključak je da ako se držimo dogovorenih pravila da štitimo prijatelje oko nas i da smo zdraviji.



#### 42 radionica – 10.11.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – Sadnja jesenske salate – pošto je lijepo vrijeme i pogodno za sadnju; djeca su u svom vrtu koji je bio prazan posadila jesensku salatu...







#### 43 radionica – 17.11.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – Sadnja graška u jesen – naučili smo djecu da se sadnja ne obavlja samo u proljeće nego i da se u jesen može saditi povrće i tako smo danas posadili grašak i uživali u aktivnosti.



#### 44 radionica – 22.11.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – Razgovarali smo o proizvodima od jabuka te koji im je najdraži. Najviše djece je od svega ipak odabralo čistu jabuku. Kako je dosta njih reklo da voli kompot, odlučili smo ga i sami probati napraviti. Starija djeca u skupini su jabuke ogulila i izrezala, a mlađa su dodala ostale sastojke u posudu, poput šećera i vode. Kad je kompot bio gotov, većina je htjela probati svoj proizvod.



## 45 radionica – 30.11.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – U sklopu projekta učimo djecu o važnosti 5 zdravih navika, pa smo tako danas odradili aktivnosti na tu temu.

### 1. Ne preskačem doručak



### 2. Jedem voće i povrće





### 3. Pijem vodu



### 4. Vježbam



### 5. Dobro se naspavam



## 46 radionica – 8.12.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – Kroz igru su djeca naučila koliko je zdravlje važno, stručna osoba dr.Devčić koja nam je došla u posjet je to malo detaljnije pokazala na zanimljiv način djeci. Cilj radionice je prevencija straha od liječnika i da se djecu osvijesti o važnosti zdravlja.







## 47 radionica – 12.12.2022.g.

### \*AKTIVNOST – „Zdravi smoothi“

Djecu smo naučili da kvaliteta Smutija zavisi od namirnica koje u njega stavljaju, potrebno je staviti svježe voće zbog različitih vitamina i minerala jer najveću iskoristivost dobijemo iz svježih namirnica. Šejk je praktičan, ne zahtjeva dugotrajno žvakanje, a u jednoj čaši unesemo mnogo hranljivih namirnica.







## 48 radionica – 22.12.2022.g.

**\*AKTIVNOST** – Zadnju radionicu smo posvetili igrama. Igraj se i budi aktivan! Igra je vrijedna kao dragi kamen – oblikuj je poput dijamanta! Igrom do zdravlja!

- igra u društvu uvijek je zabavna!
- igray se što češće s prijateljima ili članovima obitelji!
- kada nemaš društvo za igru, zabavljaj se samostalno!
- iskoristi sunčane dane i zabavi se kroz različite igre na svježem zraku!

