Tjedan školskog doručka

2026./2027.

PRED NAMA JE TJEDAN

UZBUDLJIVIH AVANTURA DORUČKA

DORUČAK

U GLAVNOJ ULOZI

ŽIVJETI ZDRAVO

MJESTO RADNJE:

JEDAN TJEDAN, 5 ULOGA,
NEBROJENO DOBRIH RAZLOGA.

12. - 16. 10. 2026.

HZJZ

O Tjednu školskog doručka (TŠD)

ŽIVJETI ZDRAVO

1 Što je Tjedan školskog doručka i zašto se obilježava?

Obilježavanje Tjedna školskog doručka (TŠD) pokrenuo je Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ) u sklopu nacionalnog programa *Živjeti zdravo*, pod stručnim vodstvom prof. dr. sc. Sanje Musić Milanović. Provodi se u osnovnim školama na nacionalnoj razini s ciljem podizanja svijesti o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete. Kroz edukativne i zabavne aktivnosti škole učenike potiču na usvajanje pravilnih prehrambenih navika te ih podsjećaju na važnost doručka i očuvanja zdravlja od najranije dobi. Doručak je za školarce najvažniji obrok u danu, a škole su mjesto u kojem se svakodnevno poslužuju tisuće doručaka.

2 Kada se obilježava TŠD?

Obilježavanje Tjedna školskog doručka veže se uz Svjetski dan hrane koji obilježavamo svake godine 16. listopada.

3 Tko sve sudjeluje u obilježavanju TŠD-a?

Iako je obilježavanje Tjedna školskog doručka prvenstveno namijenjeno osnovnim školama kojima se šalju pozivi, u obilježavanje se mogu uključiti svi zainteresirani. U obilježavanje Tjedna školskog doručka do sada su se samoinicijativno uključivali vrtići i srednje škole iz svih krajeva Republike Hrvatske.

4 Kako sudjelovati?

Početkom svake školske godine na stranicama HZJZ –a i Živjeti zdravo upućuje se poziv na sudjelovanje sa svim potrebnim informacijama i materijalima. Škole same odlučuju o načinu sudjelovanja, poput toga hoće li se Tjedan školskog doručka obilježiti na razini škole ili će se uključiti samo pojedini razredi.

5 Postoje li materijali koje možemo koristiti?

Svake godine Tjedan školskog doručka ima odabranu temu. Preporučeni materijali se izrađuju za svaku školsku godinu i dostavljaju se osnovnim školama, a možete ih pronaći i na stranicama HZJZ-a i Živjeti zdravo. Škole mogu uključiti i druge aktivnosti za koje smatraju da će doprinijeti unaprjeđenju školske prehrane.

6 Kako do diplome?

Škole koje obilježe Tjedan školskog doručka, riješe zadatke (izazove) i pošalju izvješće o provedenom putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr dobivaju diplomu.

7 U kojem obliku se šalje izvješće?

Na kraju brošure nalazi se obrazac koji je potrebno popuniti. Možete ga ispuniti online ili poslati e-poštom zajedno s izvješćem o provedenim aktivnostima. Nema zadanog formata za slanje izvješća, škole mogu odabrati formu prema vlastitoj želji.

8 Naša škola nema školsku kuhinju, možemo li obilježavati Tjedan školskog doručka?

Sve aktivnosti se mogu prilagoditi i provoditi i u školama bez školske kuhinje.

9 Možemo li se aktivnije uključiti u planiranje budućih aktivnosti?

Ako imate prijedloge i želite se aktivnije uključiti, javite nam se putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr ili na broj telefona 01 4863 377.

Tjedan školskog doručka 2026.
DORUČAK U GLAVNOJ ULOZI

Pred nama je tjedan uzbudljivih doručkovnih avantura!

Ovogodišnji Tjedan školskog doručka vodi nas u svijet gdje je **doručak glavni junak naše priče**. Svaki dan otkriva novu scenu, novo „mjesto radnje" i novu priliku da istražimo koliko je hranjiv doručak važan za zdravlje, rast i školski uspjeh.

Mjesta radnje:

Vrijeme radnje:

12. – 16. 10. 2026.

Cilj:

Promicanje važnosti hranjivog doručka kroz zabavne, kreativne i istraživačke aktivnosti.

Tko sudjeluje?

Pozvani su svi – učitelji i učiteljice, učenici, roditelji, školski kuhari i kuharice te svi koji prepoznaju važnost kvalitetne prehrane za zdravlje i školski uspjeh djece.

Svaka škola može osmisliti svoju **„filmsku premijeru"** – od malih razrednih scena do velikih školskih događanja. Najvažnije je da doručak dobije svoju glavnu ulogu!

Sve aktivnosti u ovom pozivu služe kao inspiracija i podrška pri organizaciji obilježavanja Tjedna školskog doručka. Škole ga mogu prilagoditi svojim mogućnostima, a uz predložene ideje mogu koristiti i materijale iz prethodnih godina dostupne na mrežnoj stranici www.zivjetizdravo.eu (https://zivjetizdravo.eu/category/zivjeti-zdravo-u-skoli/)

Za objave na društvenim mrežama koristite oznake
#živjetizdravouškoli i **#tjedanškolskogdoručka**

Tjedan školskog doručka
KONCEPT EPIZODA

Filmska edukativna priča o doručku u 5 epizoda

KONCEPT

Tjedan školskog doručka osmišljen je kao edukativna i kreativna „filmska" serija od pet tematskih epizoda u kojoj je **doručak glavni junak**.

Svaka epizoda otvara novo **„mjesto radnje"** i novu životnu situaciju u kojoj doručak pokazuje svoju ulogu – od **ljudskog tijela i učionice**, preko **svemira i reklame**, pa sve do **školske kuhinje**.

Cilj je da škole temu prehrane ne obrađuju samo informativno, nego je pretvore u **priču, iskustvo i kreativni proces učenja**.

MATERIJALI ZA PRIPREMU

Prije provedbe svake epizode sudionici se pripremaju koristeći:

- bilješke za scenarij u brošuri
- materijale Tjedna školskog doručka (sve materijale pronađite na https://zivjetizdravo.eu/category/zivjeti-zdravo-u-skoli/)
- Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama
- Prehrambene smjernice za više i niže razrede osnovnih škola (https://zivjetizdravo.eu/2020/03/03/brosura-prehrambene-smjernice-za-1-4-razrede-os/; https://zivjetizdravo.eu/2020/03/03/brosura-prehrambene-smjernice-za-5-8-razrede-os/)
- školske udžbenike i druge provjerene edukativne izvore
- primjere dobre prakse

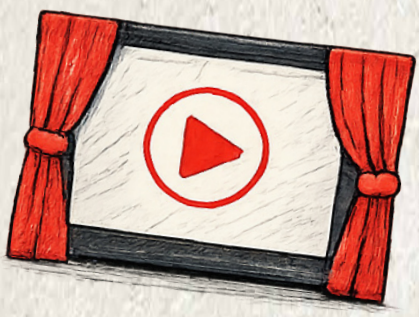
SCENARIJ – EDUKATIVNA „FILMSKA SCENA"

Svaka epizoda započinje scenarijem – kratkom filmskom scenom u kojoj doručak dobiva svoju ulogu.

Kroz likove, dijaloge i situacije prikazuje se:

- kako se doručak prilagođava različitim uvjetima
- kako osigurava energiju, snagu i koncentraciju
- zašto je važan u svakodnevnom životu

Svaka epizoda nosi jasnu edukativnu poruku.



TŠD izazov

Sudionici interpretiraju epizodu kroz kreativni izraz prema odabiru:

- gluma, priča, strip, plakat, infografika, video, pjesma, kviz...

Epizoda 1

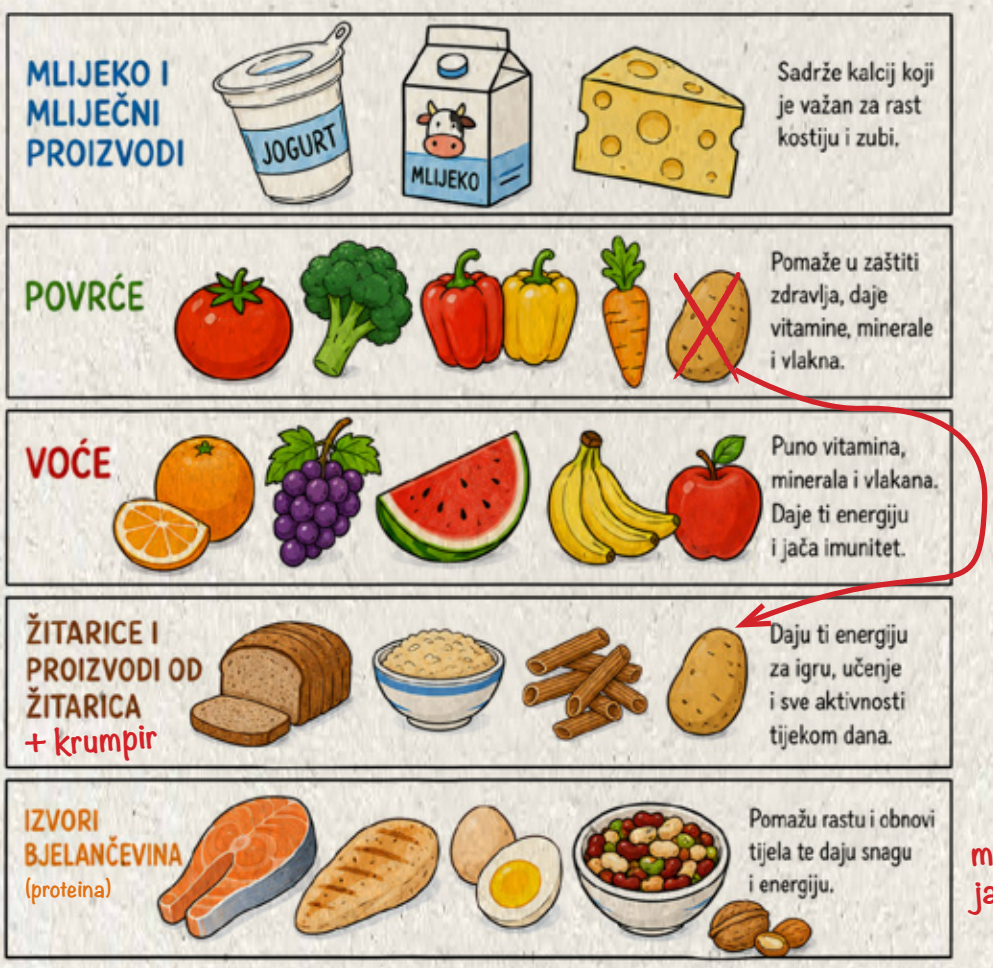
DORUČAK I NJEGOVE SUPERMOĆI

U ovoj epizodi otkrivamo koliko je doručak važan za energiju, koncentraciju i dobro raspoloženje te kako „pokreće" naše tijelo i mozak za uspješan školski dan.

Bilješka za scenarij

Ovaj dio služi kao podloga za razumijevanje procesa u organizmu nakon doručka te uloge pojedinih skupina namirnica.

Skupine namirnica u doručku



meso, perad, riba, jaja, mahunarke

Raznolika kombinacija ovih skupina osigurava uravnotežen doručak koji doprinosi energiji, rastu i zaštiti organizma.

Što se događa u tijelu nakon doručka?

Različite skupine namirnica razlikuju se po sastavu, odnosno sadržaju hranjivih tvari. Konzumacijom doručka u organizam unosimo makronutrijente (ugljikohidrate, bjelančevine i masti), mikronutrijente (vitamine i minerale) te vodu. Svi oni zajedno omogućuju pravilno funkcioniranje organizma i osiguravaju energiju za svakodnevne aktivnosti.

- Ugljikohidrati se u tijelu pretvaraju u glavni izvor energije za mozak i tijelo.
- Bjelančevine pomažu u rastu i obnovi tijela te su važni „gradivni materijal" organizma.
- Masti daju dugotrajniju energiju, pomažu radu mozga i živčanog sustava te omogućuju korištenje vitamina A, D, E i K.
- Vitamini i minerali štite organizam, jačaju imunitet i pomažu pravilnom radu tijela.
- Voda prenosi hranjive tvari i pomaže da svi procesi u tijelu pravilno funkcioniraju.

Zaključna ideja za scenarij

Razvija se scenarij u kojem doručak „pokreće" organizam – energiju, rast, zaštitu i koncentraciju – te tako omogućuje uspješan i aktivan početak školskog dana.

scenarij

„JUTARNJI START U TRI VERZIJE"

Mjesto radnje: Ljudsko tijelo
Vrijeme radnje: Jutro – za vrijeme i nakon doručka

Vrsta doručka:

Slučaj 1: Nutritivno bogat doručak

Sastoji se od više skupina namirnica i osigurava energiju i potrebne hranjive tvari.
Primjeri: zobene pahuljice s mlijekom, voćem i orasima / integralni kruh s jajetom i povrćem / jogurt s voćem i sjemenkama

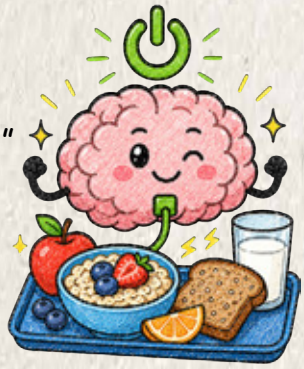
Slučaj 2: Nutritivno siromašan doručak

Doručak s manjim brojem skupina namirnica, često energijski bogat, ali s manjkom raznolikih hranjivih tvari.
Primjeri: krafna, keksi i sok

Slučaj 3: Bez doručka

Preskakanje jutarnjeg obroka – nema unosa energije i hranjivih tvari nakon noći.

Scena 1: Pokretanje sustava



Slučaj 1 – MOZAK:
„Doručak je stigao. Sustav se pokreće stabilno i uravnoteženo."

Slučaj 2 – MOZAK:
„Doručak je stigao… ali energija je nestabilna i kratkotrajna."

Slučaj 3 – MOZAK:
„Nema doručka… sustav se teško pokreće."

Scena 2: Energija i koncentracija

Slučaj 1 – UGLJIKOHIDRATI:
„Dajem stabilnu energiju za mozak i mišiće."

Slučaj 2 – UGLJIKOHIDRATI:
„Dajem brzu energiju, ali brzo i nestajem."

Slučaj 3 – MOZAK:
„Nema goriva… koncentracija je slaba, osjećam umor."

🎬 Scena 3: Rast i snaga

Slučaj 1 – BJELANČEVINE:
„Pomažemo rastu, razvoju i obnovi mišića."

Slučaj 2 – BJELANČEVINE:
„Prisutni smo u manjoj količini – tijelo je slabije."

Slučaj 3 – TIJELO:
„Nedostaje snage za kretanje i aktivnost."

🎬 Scena 4: Energija kroz jutro

Slučaj 1 – MASTI:
„Održavamo dugotrajnu energiju i sitost."

Slučaj 2 – MASTI:
„Energija brzo pada, sitost kratko traje."

Slučaj 3 – MOZAK:
„Brzo dolazi umor i pad energije."

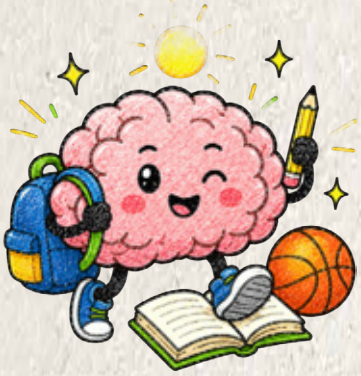
🎬 Scena 5: Zaštita organizma

Slučaj 1 – VITAMINI I MINERALI:
„Jačamo imunitet i štitimo organizam."

Slučaj 2 – VITAMINI I MINERALI:
„Prisutan sam u manjoj mjeri – zaštita je slabija."

Slučaj 3 – ORGANIZAM:
„Osjetljiviji sam i manje otporan."

🎬 Završna scena



Slučaj 1 – MOZAK:
„Spreman sam za učenje, kretanje i uspješan dan."

Slučaj 2 – MOZAK:
„Fokus je nestabilan, energija kratkotrajna."

Slučaj 3 – MOZAK:
„Sustav je umoran, potrebno je gorivo."

Poruka epizode

Slučaj 1: „Nutritivno bogat doručak osigurava stabilnu energiju, koncentraciju i snagu."

Slučaj 2: „Nutritivno siromašan doručak daje kratkotrajnu energiju i slabiju pažnju."

Slučaj 3: „Izostanak doručka otežava pokretanje organizma i smanjuje energiju i koncentraciju."

Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak i njegove supermoći":

gluma, strip, kratka priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz (možete se voditi zadanim scenarijem ili napraviti nešto svoje).

1. Misija Superdoručak

Današnja misija: napuniti tijelo supermoćima za igru, učenje i smijeh. Pojedi doručak i postani Superjunak dana!

Voće i povrće – daju superzdravlje i pomažu nam da rastemo.

Mlijeko i mliječni proizvodi – daju superkosti i superzube.

Žitarice i kruh – daju superenergiju za igru i učenje.

Namirnice bogate bjelančevinama (meso, jaja, riba, mahunarke) – daju supersnagu za svakodnevne aktivnosti.

Pojedi svoj doručak i sakupi sve supermoći za uspješan početak dana!"

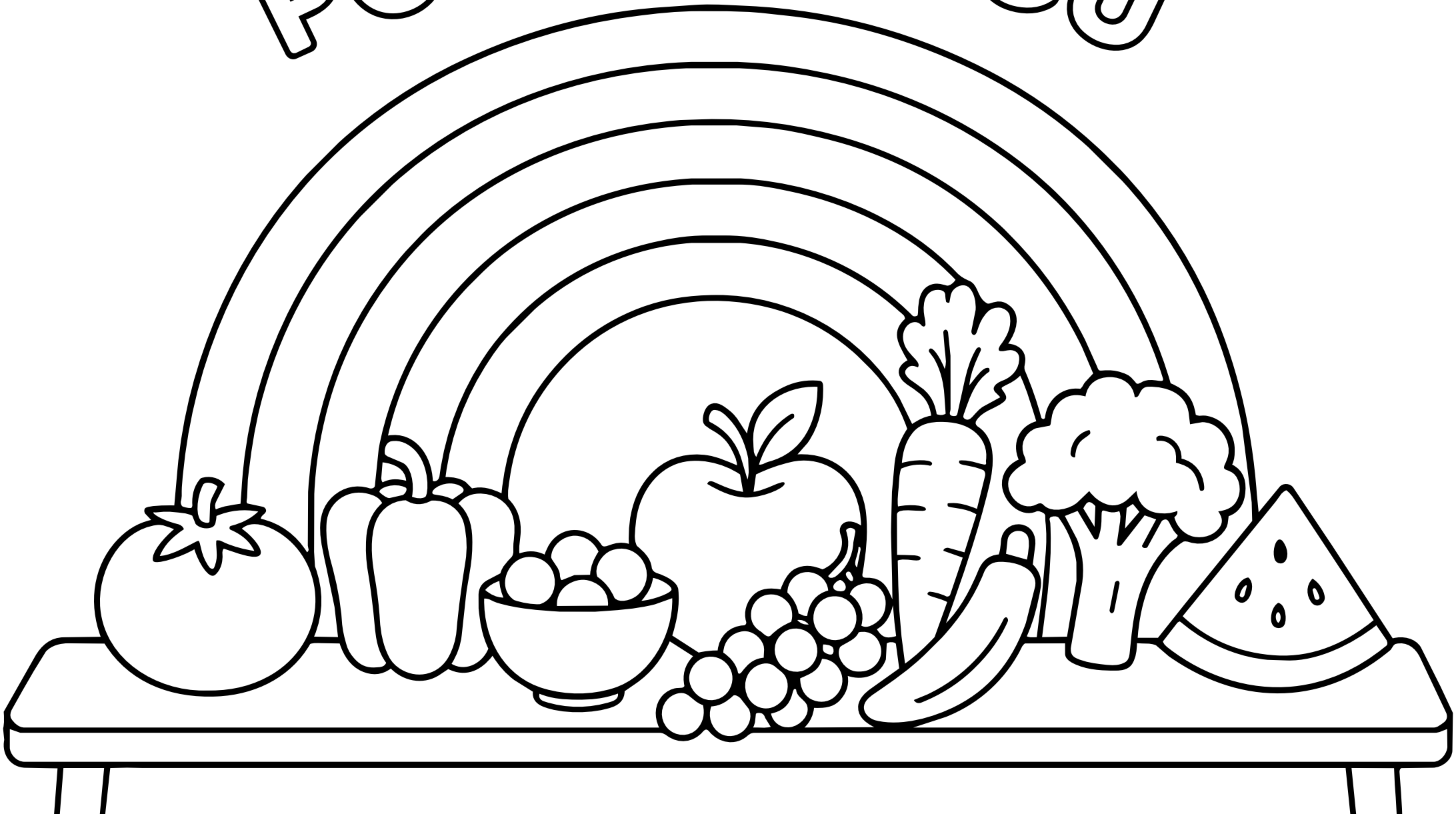
2. Možeš li „pojesti dugu"?

„Duga" ovdje ne znači stvarnu dugu na nebu, nego **različite boje hrane na tanjuru**. Svaka boja predstavlja različite vitamine i hranjive tvari koji su važni za naše tijelo.

Ideja je potaknuti učenike da ne jedu uvijek istu hranu, nego da „pojedu dugu" tako da tijekom dana ili tjedna jedu **crveno, narančasto, žuto, zeleno i ljubičasto voće i povrće**.

Ukratko: „pojesti dugu" znači jesti **šareno, zdravo i raznoliko**.

POJEDI DUGU



Epizoda 2

DORUČAK U SVEMIRU

U ovoj epizodi doručak napušta Zemlju i postaje prava svemirska avantura! Ulazimo u kabinu svemirskog broda i otkrivamo kako izgleda jutro kada se budimo među zvijezdama, a šalica čaja ne stoji na stolu nego lebdi u zraku.

Bilješka za scenarij

Doručak u svemiru posebno je prilagođen uvjetima beztežinskog stanja kako bi astronautima osigurao energiju, snagu i koncentraciju. Budući da nemaju klasičnu kuhinju, hrana mora biti sigurna i jednostavna za korištenje.

RAZMIŠLJAJ KAO ASTRONAUT!
BEZ MRVICA!
LAKO ZA JESTI!

Gravitacija i svemir

Na Zemlji gravitacija drži hranu na tanjuru. U svemiru je vrlo slaba pa sve može „plutati". Zato se hrana mora posebno pripremiti i sigurno pakirati.

Kakva mora biti hrana?

Hrana u svemiru mora biti:

- lagana i kompaktna
- hranjiva i ukusna
- bez mrvica (da ne „lete")
- dugotrajna i sigurna

Što mora sadržavati?

- ugljikohidrate – za energiju
- bjelančevine – za mišiće i snagu
- masti – za dugotrajniju energiju
- vitamine i minerale – za zaštitu
- vodu – za hidraciju

U svemiru astronauti često slabije osjećaju okus hrane! Zato svemirska hrana često ima jači okus i više začina kako bi bila što ukusnija!

Primjeri svemirskih obroka

Astronauti jedu poznata jela, ali u posebnoj svemirskoj verziji:

- **kajgana** – priprema se dodavanjem vode
- **zobena kaša** ili pahuljice – uz dodatak vode
- **tortilje** – ne stvaraju mrvice i ne „lete"
- **sušeno voće** – lagano i spremno za jelo
- **meso (govedina ili piletina)** – već pripremljeno i spremno za zagrijavanje
- **čokoladni puding** – ostaje na žlici i ne „pluta"
- **svježe voće i povrće** - poslastica koja nije uvijek dostupna

Zašto je hranjiv doručak važan?

U svemiru tijelo brže gubi mišićnu masu i snagu, a kosti slabe. Zato je doručak važan za energiju, zdravlje i koncentraciju.

Kako se planira i koristi svemirska hrana?

Astronauti prije odlaska u svemir isprobavaju različita jela. Biraju ona koja su ukusna i hranjiva kako bi imali energiju tijekom misije. Većinu hrane pripremaju stručnjaci na Zemlji i pakiraju je u posebnu ambalažu. Neka hrana dolazi spremna za jelo, a nekima se prije jela dodaje voda ili se zagrijavaju. Pića su često u prahu – dodaje im se voda, a piju se pomoću posebne slamke.

Zanimljivo!

Svako pakiranje ima malu čičak-traku kako bi se moglo pričvrstiti za površinu i ne bi „odletjelo" u svemiru.
Nakon jela, ambalaža se skuplja i vraća na Zemlju ili izgori u atmosferi.

Zaključna ideja za scenarij

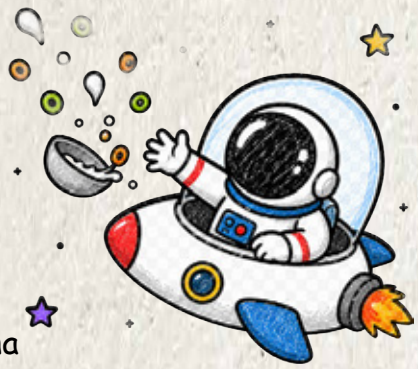
Doručak u svemiru izgleda drugačije, ali ima isti cilj – osigurati energiju i snagu za uspješan dan.

scenarij

DORUČAK U SVEMIRU

Mjesto radnje: Svemirska letjelica
Vrijeme radnje: Jutro

SCENA 1: BUĐENJE U SVEMIRU



MOZAK:
Dobro jutro! Vrijeme je za doručak… ali danas smo u svemiru!

ASTRONAUT:
Sve lebdi! Kako uopće doručkovati?

GRAVITACIJA:
Na Zemlji sve držim na mjestu. Ovdje sam slaba – hrana može „odletjeti"!

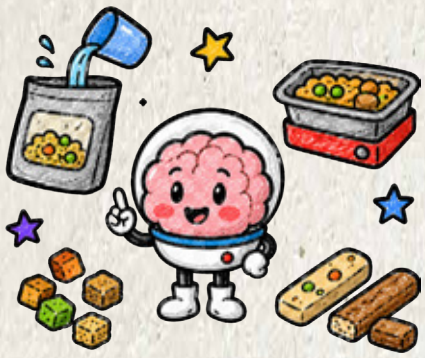
SCENA 2: PROBLEM S DORUČKOM

ASTRONAUT:
Htio bih pahuljice s mlijekom…

PAHULJICE:
Ako me samo otvoriš – odletjet ću!

MLIJEKO:
Ni ja ne mogu u zdjelu kao na Zemlji!

SCENA 3: RJEŠENJE – SVEMIRSKA HRANA



MOZAK:
Zato hrana u svemiru mora biti posebna.

DEHIDRIRANA HRANA:
Ja sam bez vode! Dodaj vodu i spremna sam za jelo.

GOTOVA HRANA:
Ja sam već pripremljena – samo me treba zagrijati.

SUŠENA HRANA:
Ja sam lagana i dugo trajem!

HRANA SPREMNA ZA JELO:
Mene možeš odmah jesti!

🎬 SCENA 4: PRIPREMA DORUČKA

ASTRONAUT:
Dodajem vodu… grijem… otvaram pakiranje…

VODA:
Pomažem pripremi hrane i hidraciji!

MOZAK:
Odlično, doručak je spreman!

🎬 SCENA 5: TIM ZA ENERGIJU

UGLJIKOHIDRATI:
Dajem energiju za upravljanje letjelicom!

BJELANČEVINE:
Čuvam mišiće snažnima!

MASTI:
Dajem dugotrajnu energiju!

VITAMINI I MINERALI:
Štitimo organizam!

🎬 ZAVRŠNA SCENA

ASTRONAUT:
Možda doručak izgleda drugačije… ali i dalje mi daje energiju!

MOZAK:
Točno! Bez doručka nema uspješne misije!

Poruka epizode

Čak i u svemiru doručak mora biti hranjiv i dobro pripremljen – jer za svako putovanje trebaju energija, snaga i koncentracija!

Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak u svemiru“:

gluma, strip, priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz.

1. SVEMIRSKE PAHULJICE

„Pravi astronauti moraju biti dobro pripremljeni za svoje putovanje. Zato ćemo danas napraviti **prekonoćne zobene pahuljice u teglici** – poseban svemirski doručak koji se priprema večer prije leta!

U teglicu stavite zobene pahuljice, mlijeko ili jogurt te dodajte svoje omiljeno voće. Zatvorite teglicu i ostavite je u hladnjaku preko noći. Dok vi spavate, vaš svemirski doručak marljivo se priprema za misiju.

Ujutro otvorite svoju teglicu, dodajte još malo voća ili orašastih plodova i spremni ste za polijetanje!

Zadatak: Ukrasite svoju svemirsku teglicu i fotografirajte je prije nego što krenete u istraživanje svemira!

2. SVEMIRSKI TANJUR

Možete li prepoznati namirnice koje su korištene za doručak koji prikazuje svemir? U koju skupinu namirnica pripadaju? Kako bi izgledao tvoj svemirski tanjur?

Provjerite ima li na tanjuru namirnice iz barem 3 skupine:

- voće i povrće
- mlijeko i mliječni proizvodi
- meso, riba, jaja, mahunarke, orašasti plodovi
- kruh, pahuljice, žitarice

Epizoda 3

DORUČAK U UČIONICI

U ovoj epizodi pratimo „doručak" dok putuje kroz različite školske predmete i otkrivamo kako se snalazi u svakom od njih! U matematici brojimo i mjerimo, u prirodi i društvu istražujemo odakle dolazi i kako nastaje, u jeziku ga opisujemo i pričamo njegove priče, a u likovnom i glazbenom postaje inspiracija za crteže i ritmove. Saznajemo kako jedan običan doručak može postati prava školska avantura kroz cijeli dan učenja.

scenarij

DORUČAK U UČIONICI

Mjesto radnje: Škola
Vrijeme radnje: Jutarnji satovi

SCENA 1: JUTARNJI KAOS

UČENIK 1:
Uf… škola… još sam pospan…

UČENIK 2:
Moj mozak još spava…

MOZAK:
Ja sam budan, ali bez goriva!

SCENA 2: DORUČAK

DORUČAK (iz blagovaonice):
Hmm… još sam u blagovaonici… malo mi je dosadno!

UČENICI:
Čekaj… doručak priča?!

DORUČAK:
Da! I spreman sam za pokret!

🎬 SCENA 3: HRVATSKI – Priča o doručku

NASTAVNIK:
Opišite doručak kroz bajku ili priču.

DORUČAK:
Ne zaboravite! Ja sam jutarnji heroj koji budi tijelo i mozak!

UČENIK:
Zvuči kao superjunak iz filma!

🎬 SCENA 4: STRANI JEZICI – DORUČAK PUTUJE SVIJETOM

NASTAVNIK:
Kako se kaže doručak?

DORUČAK:
To je bar lako! Breakfast! Frühstück! Desayuno! Zajtrk!

UČENIK:
Doručak je stvarno međunarodni putnik!

🎬 SCENA 5: MATEMATIKA – DORUČAK U BROJKAMA

NASTAVNIK:
Danas doručak gledamo kroz matematiku!

UČENIK:
Kako doručak može biti matematika?

DORUČAK:
Jednostavno! Mene možete zbrajati, uspoređivati i slagati u različite kombinacije!

NASTAVNIK:
Evo primjera: sendvič, jogurt i voće.

UČENIK:
Znači brojimo što sve imamo?

NASTAVNIK:
Tako je – gledamo koliko različitih skupina namirnica imamo u doručku

UČENIK:
Znači matematika nam pomaže vidjeti je li doručak dobro složen?

NASTAVNIK:
Točno!

🎬 SCENA 6: PRIRODA – posadi, uberi, pripremi, pojedi

NASTAVNIK:
U prirodi dobivamo različite skupine namirnica koje zajedno čine hranjiv doručak

VOĆE i POVRĆE:
Mi smo najvažniji, dajemo vlakna, vitamine i minerale.

ŽITARICE (kruh, pahuljice):
A što je s nama? Mi dajemo energiju!

MLIJEČNI PROIZVODI:
I mi pomažemo rastu i jačamo kosti!

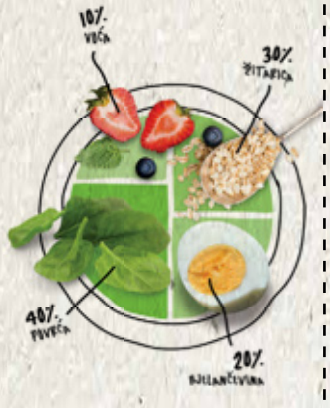
BJELANČEVINE (meso, riba, jaja, mahunarke):
Mi gradimo tijelo i snagu!

MASTI (orašasti plodovi, sjemenke, maslinovo ulje):
A mi dajemo dugotrajnu energiju!

UČENIK:
Čekajte… izgleda da je u tijeku svađa tko je važniji!

NASTAVNIK:
A tko je u pravu?

UČENICI:
Svi imaju svoju ulogu, sjećate se Tanjura pravilne prehrane?



🎬 SCENA 7: POVIJEST – DORUČAK KROZ VRIJEME

NASTAVNIK:
Doručak se mijenjao kroz povijest – ljudi nisu uvijek jeli isto ujutro.

DORUČAK:
Zamisli… nekad sam bio jednostavan kruh, a danas sam cijeli uravnotežen obrok!

UČENIK:
Znači doručak je putovao kroz vrijeme?

NASTAVNIK:
Tako je! Kako se razvijalo društvo, razvijao se i doručak.

SCENA 8: LIKOVNI – DORUČAK U BOJAMA

NASTAVNIK:
Danas nam je zadatak nacrtati hranjiv doručak!

DORUČAK:
Vrijeme je da postanem umjetničko djelo!

UČENIK:
Moj tanjur izgleda kao šarena mapa zdravlja!

🎬 ZAVRŠNA SCENA

DORUČAK:
Eto, a rekli su mi da je moje mjesto samo u blagovaonici!

Poruka epizode

Učenje o prehrani je zanimljivo kada postane dio svakog školskog sata.

Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak u učionici":
gluma, strip, priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz.

1. UPOZNAJ SVIJET KROZ DORUČAK!

Upoznaj svijet kroz doručak, danas donesi fotografiju nekog doručka zemlje čiji strani jezik učiš. Npr. engleski doručak komentiraj na engleskom jeziku, austrijski i njemački na njemačkom, …

S prijateljima iz razreda komentiraj sadrže li ti doručci sve što je potrebno kako bi bili pravi superjunaci!

Na kraju se fotografirajte s primjerima doručka.

2. UKLOPITE TEME O PRAVILNOJ PREHRANI U NASTAVU!

- **Hrvatski jezik**
  - Osmisli slogan za ukusan i hranjiv doručak.
  - Napiši nekoliko rečenica o svom omiljenom doručku.
- **Matematika**
  - Provedi anketu: „Što učenici najčešće doručkuju?"
  - Prikaži rezultate tablicom ili grafom.
  - Prebroji koliko je različitih vrsta voća i drugih namirnica zastupljeno u doručku.
- **Priroda i društvo**
  - Razvrstaj namirnice prema skupinama: voće, povrće, mliječni proizvodi, žitarice, izvor bjelančevina (meso, riba, jaja, mahunarke).
  - Razgovaraj o tome zašto je doručak važan za zdravlje, koncentraciju i energiju.
- **Likovna kultura**
  - Nacrtaj svoj idealni doručak koji sadrži sve namirnice.
  - Koja poznata slikarska djela prikazuju hranu, poput portreta napravljenih od voće i povrća?
- **Povijest**
  - Istraži kako se doručak mijenjao kroz povijest.

Epizoda 4

DORUČAK U REKLAMI

Cilj ove aktivnosti je razumijeti kako reklame utječu na naše odluke o hrani i potaknuti kritičko promišljanje o tome što stvarno jedemo.

Bilješka za scenarij

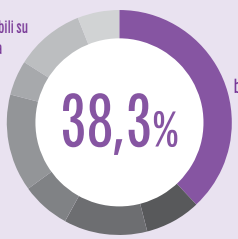
Reklamiranje hrane i pića služi tome da privuče pažnju kupaca i potakne ih na kupnju proizvoda. U reklamama se hrana često prikazuje kao vrlo ukusna, privlačna i povezana s pozitivnim emocijama poput sreće, uspjeha i energije. Za dodatni utjecaj koriste se poznate osobe, sportaši, maskote te crtani likovi kako bi proizvod bio zanimljiviji, posebno djeci i mladima. Iako reklame ističu dobre strane proizvoda, one ne prikazuju uvijek sve informacije, poput količine šećera, soli i masti, niti usporedbu sa zdravijim namirnicama.

Istraživanje oglašavanja i marketinškog komuniciranja hrane i bezalkoholnih pića u blizini osnovnih škola u Hrvatskoj, 2023.

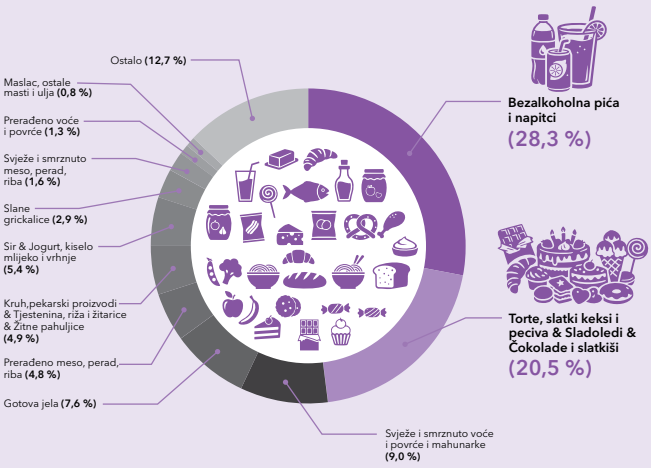
Istraživanje oglašavanja i marketinškog komuniciranja hrane i bezalkoholnih pića u blizini osnovnih škola u Hrvatskoj provedeno je kao presječno, terensko istraživanje. Metodologija provedenog istraživanja usklađena je s metodologijom Europske zajedničke akcije Best ReMaP, koja se provodila od 2020. do 2023. godine, a kojom je standardizirano prikupljanje podataka o marketingu hrane i bezalkoholnih pića usmjerenom djeci u zemljama EU-a.

KLJUČNI REZULTATI

Najveći udio oglasa u blizini škola bili su oglasi za hranu i bezalkoholna pića

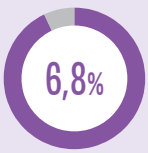


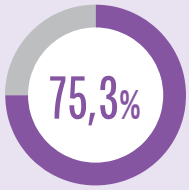
Najčešće oglašavana hrana i bezalkoholna pića prema kategorijama Svjetske zdravstvene organizacije



Udio proizvoda s visokim udjelom masti, zasićenih masti, šećera i/ili soli

Udio proizvoda s niskim udjelom masti, zasićenih masti, šećera i soli





bezalkoholnih pića **nije usklađeno** s kriterijima za oglašavanje Modela profila hranjivih tvari Svjetske zdravstvene organizacije

HZJZ · Živjeti zdravo · Ministarstvo zdravstva · unicef za svako dijete

Izvor: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2026/02/Publikacija-oglasavanje-hrane-i-bezalkoholnih-pica.pdf

Istraživanje vanjskog oglašavanja hrane i bezalkoholnih pića u blizini osnovnih škola u Republici Hrvatskoj prvi je put pokazalo da su djeca svakodnevno izložena oglasima na putu u školu i iz nje. Više od trećine svih zabilježenih oglasa odnosilo se na hranu i bezalkoholna pića, što je u skladu s rezultatima međunarodnih istraživanja provedenih u sličnim okruženjima.

Zabrinjava podatak da je gotovo polovica svih oglasa promovirala proizvode s potencijalno štetnim učinkom na zdravlje, uključujući hranu i bezalkoholna pića, alkohol, duhanske i vaping proizvode te kockanje. Takva visoka izloženost doprinosi normalizaciji tih proizvoda i može potaknuti njihovu konzumaciju među djecom.

Potraži zeleni oblačić na proizvodima!

ŽIVJETI ZDRAVO
HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

JAMSTVENI ŽIG ŽIVJETI ZDRAVO

Jamstveni žig „Živjeti zdravo" predstavlja dodatnu oznaku na ambalaži koji se dodjeljuje **prehrambenim proizvodima** koje imaju povoljniji nutritivni sastav (npr. manje dodanog šećera, soli i zasićenih masti) u odnosu na druge proizvode iz iste kategorije.

scenarij

DORUČAK U REKLAMI

SCENA 1: UČIONICA – GLEDANJE REKLAME

NASTAVNIK:
Danas doručak gledamo kroz reklame i učimo kako one utječu na nas.

REKLAMA (glas):
„Ovo je savršen doručak! Daje ti energiju, sreću i uspjeh!"

UČENIK:
Zvuči odlično… je li to stvarno tako?

DORUČAK:
Ja u reklami uvijek izgledam kao superheroj… ali nisam uvijek takav.

🎬 SCENA 2: TKO SE POJAVLJUJE U REKLAMI

NASTAVNIK:
Tko se najčešće pojavljuje u reklamama?

UČENIK:
Sportaši, poznate osobe… i likovi iz crtića!

MASKOTA (lik iz reklame):
Ja sam tu da proizvod učinim zabavnim i privlačnim!

UČENIK:
Znači koriste poznate likove da nas uvjere da kupimo proizvod?

NASTAVNIK:
Tako je.

🎬 SCENA 3: ŠTO REKLAMA POKAZUJE – A ŠTO NE

NASTAVNIK:
Što reklame ističu?

UČENICI:
Okus! Energiju! Sreću!

NASTAVNIK:
A što često ne prikazuju?

UČENIK:
Koliko ima šećera, soli i masti…

UČENIK 2:
I rijetko pokazuju voće i povrće!

DORUČAK:
Znači nisam uvijek onakav kakvim me reklama prikaže…

🎬 SCENA 4: KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

NASTAVNIK:
Reklame ne prikazuju uvijek cijelu sliku.
Važno je razmišljati što jedemo.

UČENIK:
Znači, ne vjerujemo samo reklami?

NASTAVNIK:
Tako je. Gledamo i sastav hrane.

🎬 SCENA 5: ŠTO SE DOGODILO U PRAKSI

UČENIK:
Ja sam jutros jeo doručak iz reklame. Gnjavio sam mamu tjedan dana dok mi ga nije kupila… Kutija je bila jako šarena, a unutra je bio i lik kojeg sam mogao bojati.

NASTAVNIK:
I kako si se osjećao nakon doručka?

UČENIK:
Iskreno… brzo sam opet bio gladan i malo umoran.

NASTAVNIK:
To se može dogoditi kad hrana ima puno šećera, a nedostaje joj drugih hranjivih tvari.

UČENIK:
Znači nije baš najbolji izbor?

NASTAVNIK:
Tako je. Takva hrana može uzrokovati kvarenje zuba, brzo nas zasiti pa opet ogladnimo, a može dovesti i do umora.

MOZAK:
O ovome uopće nisam razmišljao!

🎬 ZAVRŠNA SCENA

UČENICI:
Sada reklame gledamo drugačije!

Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak u reklami":
gluma, strip, priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz.

---

1. POSTANI „DETEKTIV DEKLARACIJA"!

Zadatak za učenike:

Istraži deklaraciju na proizvodu i otkrij što se stvarno nalazi u hrani!

KAKO ČITATI DEKLARACIJU?

Deklaracija na ambalaži pomaže nam odabrati zdravije namirnice.
Obrati pažnju na sljedeće:

1. POPIS SASTOJAKA

Sastojci su navedeni od onoga kojeg u proizvodu ima najviše prema onome kojeg ima najmanje.

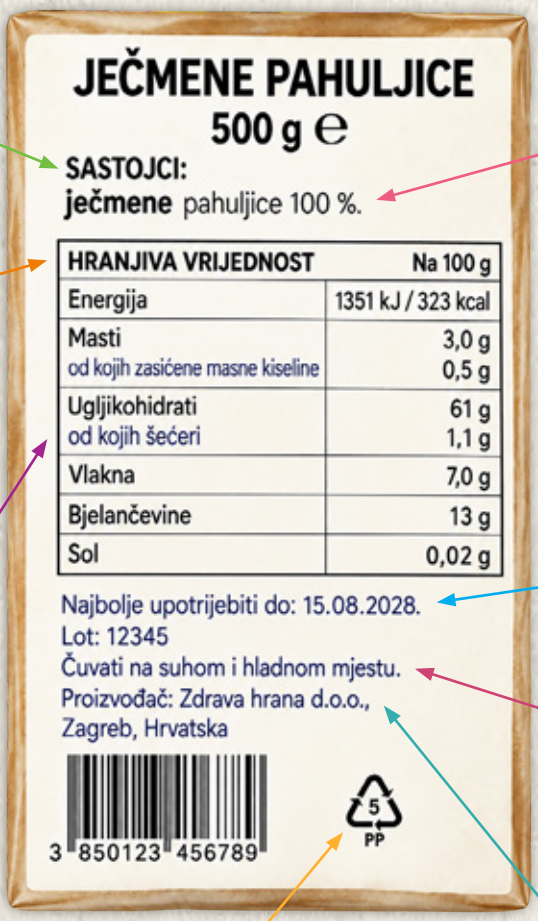
3. HRANJIVA VRIJEDNOST

Provjeri količinu energije, masti, zasićenih masti, ugljikohidrata, šećera, vlakna, bjelančevina i soli na 100 g ili 100 ml.

Usporedi slične proizvode.

4. ŠEĆERI, SOL I ZASIĆENE MASTI

Biraj proizvode s manje šećera, soli i zasićenih masti.



2. ALERGENI

Ječam je alergen – žitarica koja sadrži gluten.

Alergeni su sastojci koji kod nekih osoba mogu izazvati alergijsku reakciju.

Na deklaraciji su posebno istaknuti kako bi ih osobe s alergijama lakše prepoznale.

5. ROK UPOTREBE

„Najbolje upotrijebiti do" odnosi se na kvalitetu proizvoda.

„Upotrijebiti do" odnosi se na sigurnost za zdravlje.

6. UVJETI ČUVANJA

Pravilno čuvanje pomaže očuvati kvalitetu i svježinu proizvoda.

Prati upute na ambalaži.

8. AMBALAŽA

Obrati pažnju na oznake o recikliranju.
Razvrstavaj ambalažu u odgovarajući spremnik i brini o okolišu.

7. PROIZVOĐAČ

Informacije o proizvođaču govore tko stoji iza proizvoda.

ZAPAMTI!

- Biraj jednostavne proizvode s manje sastojaka.
- Uspoređuj proizvode i čitaj deklaracije.
- Biraj proizvode s više vlakna, manje šećera, soli i zasićenih masti.
- Čitaj deklaraciju i brini o svom zdravlju!

Čitanje deklaracije proizvoda

1. **Učenici analiziraju ambalažu ili sliku proizvoda i pronalaze:**
   - količinu šećera, masti i soli
   - prve sastojke na popisu

2. **Zatim odgovaraju na pitanja:**
   - Je li šećer među prvim sastojcima?
   - Sadrži li proizvod puno šećera, masti ili soli?
   - Pogledajte kako se reklamiraju ovi proizvodi. Što se naglašava u reklamama?
   - Ima li proizvod jamstveni žig „Živjeti zdravo"? Što znači ako ga ima?

3. **U paru ili grupi uspoređuju dva proizvoda i odlučuju koji je bolji izbor te obrazlažu zašto.**

PROIZVOD A

PROIZVOD B

PROIZVOD A

PROIZVOD B

2. Izradi plakat ili reklamu

U paru ili skupini izradite plakat ili osmislite kratku reklamu za doručak koji sadrži sve namirnice.

Vaš rad treba sadržavati:

- naziv doručka
- crteže ili slike namirnica
- najmanje tri razloga zašto je doručak važan
- slogan koji će potaknuti druge da ne preskaču doručak (npr. Dobar doručak, dobar dan!)

Epizoda 5

DORUČAK U ŠKOLSKOJ KUHINJI

U ovoj epizodi učenici upoznaju kako nastaje obrok u školskoj kuhinji i tko sve sudjeluje u njegovoj pripremi. Školske kuharice i kuhari imaju važnu ulogu jer planiraju, pripremaju i poslužuju obroke koji trebaju biti ukusni, sigurni i nutritivno uravnoteženi.

Bilješka za scenarij

Školski doručak važan je za pravilan rast, razvoj, energiju i koncentraciju učenika. Školski kuhari imaju ključnu ulogu u planiranju i pripremi nutritivno uravnoteženih, sigurnih i privlačnih obroka, koji se sastavljaju u skladu s Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama, uz naglasak na raznolikost, svježe i lokalno dostupne namirnice te odgovarajuće porcije. Učenici mogu doprinijeti sudjelovanjem u odabiru jelovnika, predlaganjem zdravijih kombinacija, uključivanjem u jednostavne aktivnosti pripreme hrane te davanjem povratnih informacija. Time se potiče razvoj zdravih prehrambenih navika i veće prihvaćanje kvalitetnih obroka.

Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi

OBROK	% DNEVNIH POTREBA	PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA ZA POJEDINE OBROKE
Zajutrak	20 %	Mlijeko ili mliječni proizvodi, mliječni napitci svježe pripremljeni, žitne pahuljice ili kruh od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, meki margarinski namazi, marmelada, med, mliječni namazi, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, mesni naresci, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok.
Doručak	15 %	
Ručak	35 %	Juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.
Užina	10 %	Mlijeko, jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko sa žitnim pahuljicama, pekarski proizvodi iz cijelog zrna, tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, štrukle, savijače, pite i sl., voće, voćni sok bez dodanog šećera.

Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati	
KATEGORIJA HRANE	**OBJAŠNJENJE**
Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti	U pravilu sadrže veliki udjel masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima itd., čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća.
Gazirana ili negazirana slatka pića	Proizvedeni na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma, te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetujemo potpuno izbjegavanje pića koja sadrže kofein.
Mesni, krem/ čokoladni namazi, tvrdi margarini	Sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega ne preporučamo njihovu uporabu. Primjerenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja.
Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline	Priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima. Kod klasičnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme.
Mesni proizvodi	Proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.).
Instant juhe i jušni koncentrati te slični koncentrirani proizvodi	Visok sadržaj soli i aditiva.

Napomena: Rijetko podrazumijeva ukupno iz svih kategorija hrane do dva puta mjesečno.

Što sve može uključivati zdrav doručak?

- Mlijeko ili fermentirane mliječne proizvode (jogurt, kefir, acidofil i sl.)
- Mliječne namaze
- Sir (sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira te polutvrdih sireva)
- Svježe pripremljene mliječne napitke
- Žitne pahuljice (bez dodanog šećera, bojila, aroma i sl.)
- Kruh od cjelovitog zrna (integralni, graham, raženi i sl.)
- Palentu
- Orašaste plodove i sjemenke
- Maslac
- Meke margarinske namaze
- Marmeladu
- Med
- Svježe pripremljene namaze od mahunarki, ribe ili povrća (slanutka, tune i sl.)
- Mesne nareske (nareske kod kojih je vidljiva struktura mesa - narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka, kare i sl.)
- Jaja (kuhana, punjena, kajgane, omleti)
- Sezonsko voće i povrće
- Prirodne voćne sokove (preferirati svježe cijeđene sokove ili 100% prirodne sokove)

Izvor: Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama

scenarij

DORUČAK U ŠKOLSKOJ KUHINJI

SCENA 1: UČIONICA – ŠOK!

UČENIK 1 (dramatično):
Ljudi… imamo problem… DANAS NEMA DORUČKA!

UČENICI:
Štooo?!

MOZAK (usporeno):
Upozorenje… razina energije… pada… 3… 2… 1…

UČENIK 2:
Mislim da sam već sporiji…

SCENA 2: KOD KUHINJSKOG PROZORA

UČENICI:
Što se dogodilo?!

KUHAR (mirno):
Smirite se… doručak nije nestao.

DORUČAK (dramatično):
Samo… još nisam nastao!

SCENA 3: PROBLEM

UČENIK:
Kako to misliš „nisi nastao"?

DORUČAK:
Bez plana i namirnica… ja sam samo ideja!

KUHAR:
Doručak se mora osmisliti i pripremiti. Imam osjećaj da učenici uopće ne cijene sav trud koji ulažemo u kuhinji.

ISPRAVLJENA SCENA 4: SPAŠAVANJE DORUČKA

KUHAR (iza pulta / kroz prozor kuhinje):
Imamo namirnice, ali trebamo dobar plan doručka. Tko pomaže?

UČENICI:
Mi!!!

MOZAK:
Ooo… vrijeme je za ideje!

UČENIK 1:
Doručak bi trebao imati različite skupine namirnica – da bude uravnotežen!

UČENIK 2:
Da, možemo uključiti voće i povrće, žitarice, mliječne proizvode i nešto iz skupine mesa, jaja ili mahunarki.

UČENIK 3:
I važno je da uzmemo samo koliko nam treba, da ne bacamo hranu.

UČENIK 2:
I da blagovaonica bude lijepo uređena – da nam je ugodno dok jedemo.

KUHAR:
Odlično razmišljate! Vi ne kuhate, ali svojim idejama pomažete da doručak bude bolji, zdraviji i organiziraniji.

MOZAK:
Savršeno! Sad mogu raditi punom brzinom!

DORUČAK:
Osjećam se spremno… sad sam pravi školski doručak!

Poruka epizode

Učenici ne mogu sudjelovati u pripremi hrane u kuhinji, ali svojim idejama, odgovornim ponašanjem i odnosom prema hrani pomažu da školski doručak bude uravnotežen, ugodan i bez bacanja hrane.

Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak u školskoj kuhinji”:

gluma, strip, priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz.

ŠD dodatni izazov

1. Možemo li zajedno poboljšati školske obroke?

Učenici u skupinama osmišljavaju ideje za unaprjeđenje školske prehrane. Ideje mogu prikazati crtanjem ili opisivanjem, uz razmišljanje o prostoru, atmosferi i ponašanju tijekom obroka.

Poticajna pitanja:

- Kako učiniti blagovaonicu ugodnijim mjestom za jelo?
- Kako smanjiti bacanje hrane?
- Kako potaknuti mirniji i ugodniji obrok?

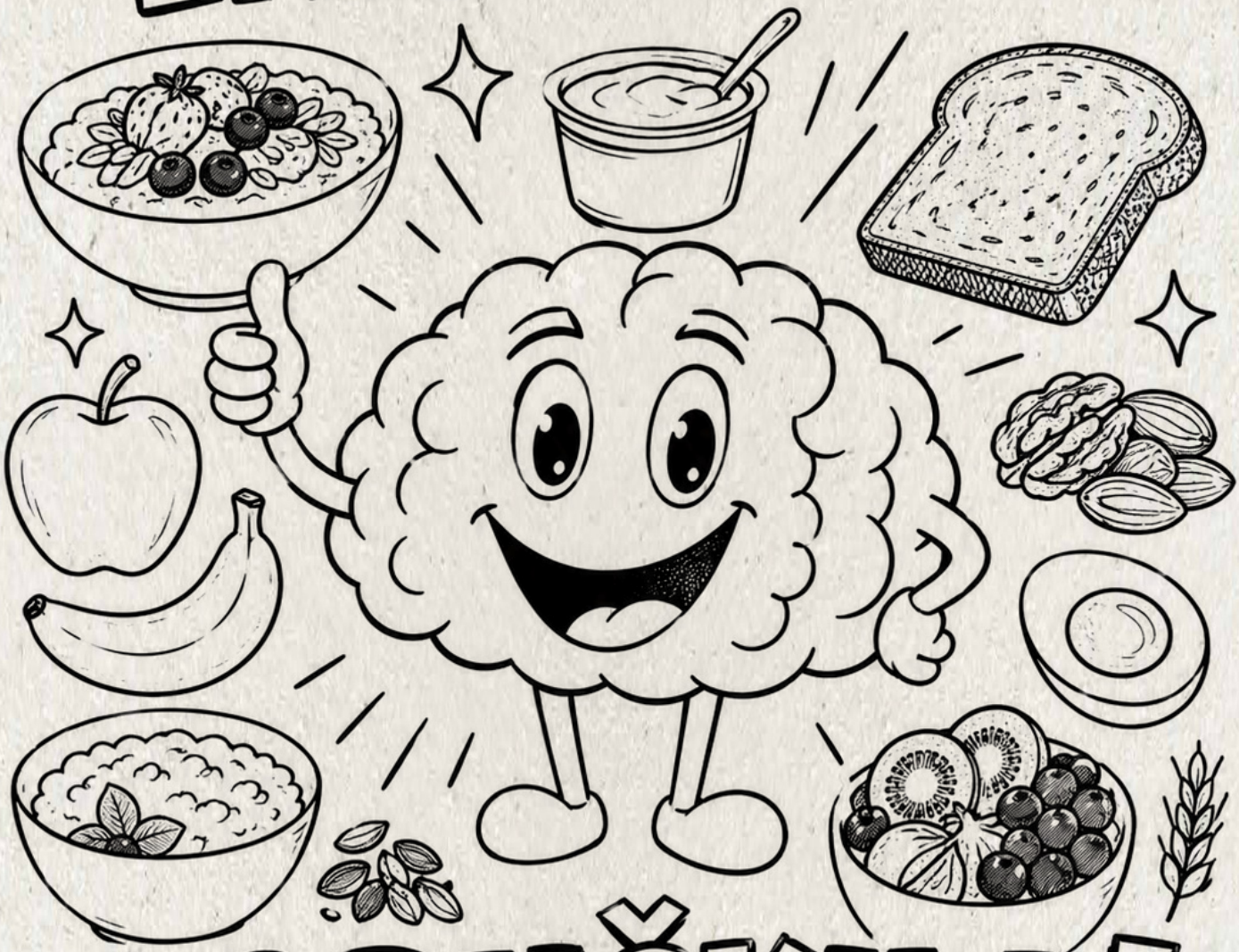
Primjeri ideja:

- plakati i poticajne poruke
- pravilo „uzmi koliko možeš pojesti"
- pozitivne poruke o hrani
- izrada školske kuharice
- obilježavanje dana kuhara i kuharica
- namirnica tjedna/mjeseca
- novi recept svaki mjesec
- glasanje za obrok tjedna („Tvoj glas odlučuje!")
- kutija ideja za omiljene obroke
- školska anketa o obrocima (što bismo voljeli jesti)

2. Dizajniraj školski jelovnik budućnosti

Napiši ili nacrtaj kako bi izgledao jelovnik za školski doručak za 2050. godinu. Što bi sadržavao i kako bi izgledao?

NAPUNI SVOJ MOZAK ENERGIJOM...



DORUČKUJ!

ZA ENERGIJU, KONCENTRACIJU I USPJEŠAN DAN!

Obrazac za Tjedan školskog doručka 2026.

Obrazac za Tjedan školskog doručka 2026. za razred ili školu možete ispuniti online putem poveznice ili ga poslati e-poštom zajedno s izvješćem i fotografijama provedenih aktivnosti na zivjeti.zdravo@hzjz.hr.

Tjedan školskog doručka 2026.

Naziv škole

(molimo označite: matična škola (M) / područna škola (P))

Županija:

Razredi koji su sudjelovali u aktivnostima:

Broj učenika koji su sudjelovali u aktivnostima:

Provedene aktivnosti (označite):

☐ **Doručak u ljudskom tijelu** ☐ **Doručak u rekami** ☐ **Doručak u svemiru**

☐ **Doručak u školskoj kuhinji** ☐ **Doručak u učionici**

Drugo:

Dojmovi, zapažanja i prijedlozi:

Suglasnost za korištenje materijala
Škola daje suglasnost za korištenje dostavljenih materijala (fotografija, učeničkih radova, komentara i sl.) u svrhu promocije aktivnosti, pri čemu se materijali koriste isključivo u edukativne i nekomercijalne svrhe.

☐ **Da** ☐ **Da, osim za fotografije na kojima su jasno vidljiva lica učenika** ☐ **Ne**

Ako su potrebne potvrde o sudjelovanju za djelatnike škole, molimo navedite njihova imena i prezimena:

Datum: **Ime i prezime osobe za kontakt:** **Potpis:**

ŽIVJETI ZDRAVO

Živjeti zdravo u školi

Prehrambene smjernice za 1.-4. razred

Prehrambene smjernice za 5.-8. razred

1. Ispunite obrazac na poveznici „**Tjedan školskog doručka 2026.**" (kao osnivač, škola ili razred).
2. Do 6. 11. 2026. pošaljite kratko izvješće s fotografijama provedenih aktivnosti na: zivjeti.zdravo@hzjz.hr.
3. Za dodatna pitanja možete nas kontaktirati putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr ili na broj telefona 01 4863 377.