

PROGRAM EDUKATIVNE RADIONICE

„Zdrave prehrambene navike“

Projekt	„Osjeti ritam pronadi sebe“
Organizatori	Plesni klub Spin i Zagrebački sportski plesni savez
Predavačica	Martina Dadić, mag. nutr., mag. cin.
Lokacija	Plesni klub Spin, Radnička 43, Zagreb
Datum i vrijeme	12. 9. 2026., 11:00 – 13:00
Trajanje	120 minuta

Svrha i cilj radionice

Radionica se provodi u okviru projekta „Osjeti ritam pronadi sebe“, koji kroz sportske i edukativne aktivnosti potiče socijalno uključivanje djece i mladih, njihovo aktivno sudjelovanje u sportu te usvajanje zdravih životnih navika.

Cilj radionice je djeci i mladima na jednostavan, razumljiv i praktičan način približiti osnovna načela pravilne i uravnotežene prehrane te povezati ih s konkretnim situacijama iz svakodnevnog života: školom, treningom, sportskim pripremama i natjecanjima. Poseban naglasak stavlja se na razumijevanje uloge hranjivih tvari, pravilno raspoređivanje obroka, odgovarajuću hidraciju i pripremu hrane koju djeca mogu ponijeti sa sobom.

Tematske cjeline i satnica

1. Uvod i prehrambene navike djece i mladih (0 – 10 min)

- predstavljanje predavačice i teme radionice
- kratko predstavljanje projekta „Osjeti ritam pronadi sebe“
- razgovor sa sudionicima o svakodnevnom prehrambenim navikama
- kako prehrana utječe na energiju, koncentraciju, zdravlje i tjelesnu aktivnost

2. Što se nalazi u hrani i čemu služi našem tijelu? (10 – 30 min)

- proteini odnosno bjelancevine – što su, gdje ih nalazimo i zašto su važni za rast, razvoj i oporavak organizma
- ugljikohidrati – njihova uloga kao važnog izvora energije za svakodnevne i sportske aktivnosti
- masti – zašto su potrebne organizmu i kako birati kvalitetnije izvore
- uloga vitamina, minerala, voća i povrća u raznovrsnoj prehrani
- zašto je važna ravnoteža i zašto nije potrebno izbacivati cijele skupine namirnica
- praktični primjer: prepoznavanje što nam pojedine namirnice daju

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Sufinancira
Europska unija

3. Kako sastaviti kvalitetan obrok? (30 – 45 min)

- raznovrsnost namirnica i sastavljanje uravnoteženog obroka
- važnost redovitih obroka tijekom dana
- primjeri doručka, ručka, večere i međuobroka
- kako napraviti kvalitetniji prehrambeni izbor kada nemamo puno vremena
- praktični zadatak: „Složi svoj obrok“

4. Što ponijeti u školu? (45 – 60 min)

- kako pripremiti jednostavan obrok ili međuobrok za školu
- što se može pripremiti večer prije i ponijeti u školskoj torbi
- primjeri kombinacija hrane za duži školski dan
- što odabrati kada nakon škole odmah slijedi trening
- važnost vode i redovitog unosa tekućine tijekom školskog dana
- praktični zadatak: „Moja školska kutija“

5. Hidracija i kratka pauza (60 – 70 min)

- zašto je voda važna za organizam
- pravilna hidracija tijekom dana i tijekom tjelesne aktivnosti
- prepoznavanje razlika između vode i zaslađenih napitaka
- kratka pauza i lagana aktivacija

6. Prehrana prije i nakon tjelesne aktivnosti (70 – 85 min)

- što jesti prije treninga i kako prilagoditi obrok vremenu treninga
- primjeri jednostavnih međuobroka prije aktivnosti
- što jesti nakon treninga i zašto je važan oporavak
- kako povezati hranu, tekućinu i odmor nakon tjelesnog napora
- praktični primjeri: „Imam trening za dva sata – što mogu pojesti?“ i „Završio je trening – što sada?“

7. Prehrana tijekom sportskih priprema (85 – 100 min)

- kako rasporediti glavne obroke i međuobroke tijekom dana s više treninga
- što ponijeti kada se cijeli dan provodi izvan kuće
- primjeri praktične hrane za sportsku torbu
- kako održavati energiju i hidraciju tijekom cjelodnevnih priprema
- praktični zadatak: „Što stavljam u torbu za sportske pripreme?“

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

8. Prehrana na dan natjecanja (100 – 112 min)

- što jesti prije natjecanja i kako prilagoditi obrok vremenu nastupa
- zašto na dan natjecanja nije dobro eksperimentirati s nepoznatom hranom
- što ponijeti za cjelodnevno natjecanje i putovanje
- primjeri praktičnih međuobroka između nastupa
- pravilna hidracija tijekom natjecateljskog dana
- što jesti nakon završetka natjecanja radi oporavka
- praktični primjer: „Moja torba za natjecanje“

9. Zaključak i evaluacija (112 – 120 min)

- sažetak ključnih poruka radionice
- pitanja i odgovori
- zajedničko izdvajanje jednostavnih pravila koja sudionici mogu odmah primijeniti
- kratka evaluacija radionice
- poticanje na primjenu naučenog kod kuće, u školi i tijekom sportskih aktivnosti

Metode rada

- interaktivno predavanje
- vođena rasprava i razgovor sa sudionicima
- praktični primjeri iz svakodnevnog života
- individualni i grupni zadaci
- slaganje primjera obroka i međuobroka
- rješavanje konkretnih situacija iz škole, treninga, priprema i natjecanja
- iskustveno učenje prilagođeno dobi sudionika

Očekivani ishodi radionice

Nakon provedene radionice očekuje se da će sudionici:

- razumjeti osnovnu ulogu proteina odnosno bjelančevina, ugljikohidrata i masti u organizmu
- prepoznati važnost pravilne i uravnotežene prehrane te raznovrsnosti namirnica
- znati sastaviti jednostavan i kvalitetan obrok ili međuobrok
- znati pripremiti i ponijeti primjeren obrok za školu
- bolje razumjeti što jesti prije i nakon tjelesne aktivnosti
- znati kako organizirati prehranu i hidraciju tijekom sportskih priprema
- znati što ponijeti i kako organizirati prehranu na dan natjecanja
- prepoznavati kvalitetnije prehrambene izbore u svakodnevnim situacijama
- razvijati zdrav i odgovoran odnos prema prehrani
- bolje razumjeti povezanost prehrane, sporta, zdravlja, energije i opće dobrobiti

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Ciljna skupina

Radionica je namijenjena pripadnicima ciljnih skupina projekta:

- djeci i mladima u riziku od socijalne isključenosti
- djeci s teškoćama u razvoju i mladima s invaliditetom
- djeci i mlađim punoljetnim osobama s problemima u ponašanju

Sadržaj i način rada prilagođavaju se dobi, mogućnostima i potrebama sudionika, uz naglasak na praktičnu primjenjivost stečenih znanja u svakodnevnom životu i sportskim aktivnostima.

Zaključna napomena

Radionica je osmišljena kao interaktivan i praktično usmjeren edukativni susret.

Kroz teme pravilne i uravnotežene prehrane, raznovrsnosti namirnica, redovitih obroka, hidracije, prehrane prije i nakon tjelesne aktivnosti te donošenja kvalitetnijih prehrambenih izbora, radionica doprinosi razvoju zdravih i odgovornih prehrambenih navika te boljem razumijevanju povezanosti prehrane, sporta, zdravlja i opće dobrobiti.

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

