

WIR KOCHEN GESUND
ALI PO NAŠE **KUHAJMO ZDRAVO**

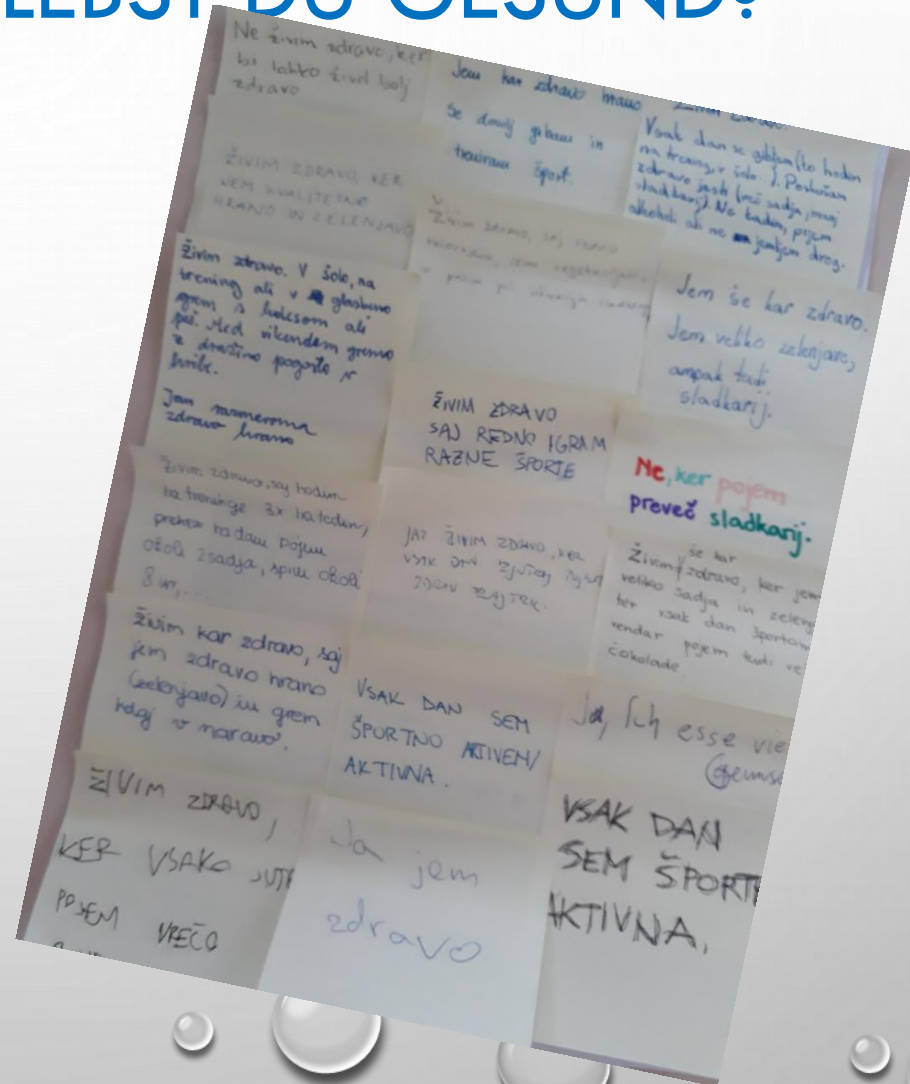


TEJA GOSTINČAR, OŠ RODICA
LJUBLJANA, 1. 3. 2018

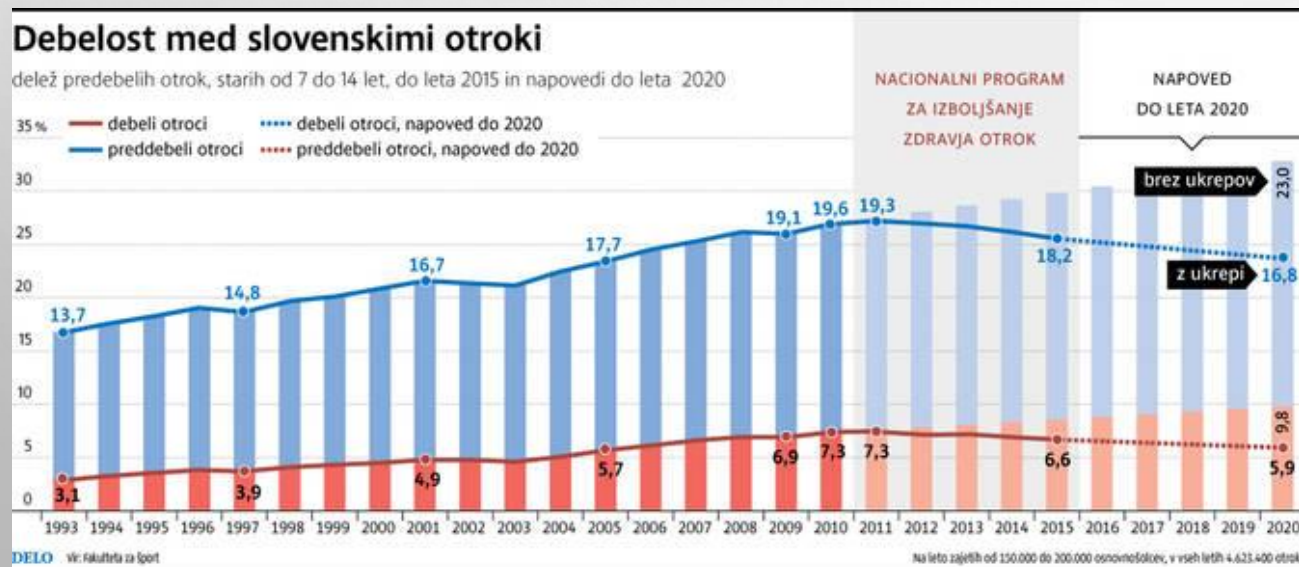
ALI ŽIVIM ZDRAVO? LEBST DU GESUND?

NAŠA OSMOŠOLKA, OSMOŠOLEC...

- ŽIVIM ZDRAVO, KER SEM ŠPORTNO AKTIVEN,
- JEM SADJE IN ZELENJAVO,
- DOVOLJ SPIM,
- V ŠOLO HODIM PEŠ ALI S KOLESOM,
- ZAJTRKUJEM,
- JEM PREVEČ SLADKARIJ...



- IZSLEDKI RAZISKAV,
- OPAZOVANJE STROKOVNIH DELAVCEV NA NAŠI ŠOLI,
- VPLIV MEDIJEV, DRUŽBE,...



LAHKO ODPREJO UČBENIK NA STRANI 87 ALI PA...

1. OCENIJO SVOJE PRIZADEVANJE ZA „BITI ZDRAV“

- ANKETA O ZDRAVEM ŽIVLJENJU - GESUND LEBEN

UČENCI ZAČNEJO RAZMIŠLJATI O SVOJEM NAČINU ŽIVLJENJA, PREHRANJEVALNIH NAVADAH, ZADOSTNEM GIBANJU, ...

NEKATERI UGOTOVIJO, DA JE NJIHOV NAČIN ŽIVLJENJA ZDRAV, NEKATERI PA, DA ŽIVIJO MALO MANJ ZDRAVO.

Gesund leben

Modul 5 Lektion



1 Ein Test. Test.

Was tust du für deine Gesundheit?

Ich treibe Sport.	a. nie	b. ab und zu	c. regelmäßig
Ich esse Obst und Gemüse.	a. nie	b. ab und zu	c. jeden Tag
Ich esse Pommes frites mit Ketchup.	a. regelmäßig	b. manchmal	c. nie
Ich trinke Cola.	a. regelmäßig	b. manchmal	c. nie
Ich trinke Milch.	a. selten	b. ab und zu	c. jeden Tag
Ich esse Fisch.	a. selten	b. ab und zu	c. oft
Ich esse Fleisch.	a. jeden Tag	b. sehr oft	c. ab und zu
Ich fahre Rad.	a. selten	b. manchmal	c. oft
Ich sehe fern.	a. oft	b. manchmal	c. selten
Ich gehe zu Fuß.	a. nie	b. ab und zu	c. regelmäßig

a = 1 Punkt b = 2 Punkte c = 3 Punkte

Wie viele Punkte hast du?

26-30 Punkte:	Du lebst sehr gesund.
21-25 Punkte:	Du lebst gesund.
16-20 Punkte:	Du lebst nicht sehr gesund. Du kannst mehr für deine Gesundheit tun.
13-15 Punkte:	Du lebst ungesund! Du musst mehr für deine Gesundheit tun!
weniger als 13 Punkte:	Achtung!! Du lebst sehr gefährlich!

UGOTOVIL-A SEM, DA SKRIBIM ZA SVOJE ZDRAVJE...



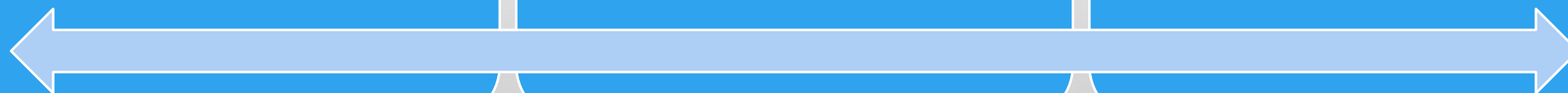
schlecht



so - so



gut



NADALJUJEMO

- ✓ OPIŠEMO ZDRAVO HRANO (PRIDEVNIKI – VITAMINREICH, VITAMINARM, VIEL ZUCKER, FETT, SALZ ... - TVORIMO ŽE DVOSTAVČNE POVEDI.
- ✓ BEREMO ZGODBE, KI JIH PIŠE ŽIVLJENJE VRSTNIKOV (DAN SE PO JUTRU POZNA, PETER WEIGEL ŽIVI NEVARNO, DOVOLJ SPANCA,..
- ✓ SPOZNAVANJE AVSTRIJSKE KULINARIKE

Ein Rezept aus Tirol: Bauernjause



ZUTATEN

Für 2 Portionen: 500 g Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 150 g Würfelschinken, 5 Eier, 2 Gewürzgurken, Schnittlauch, Salz, Pfeffer.

1/2 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und ins kochende Wasser geben.



Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln schneiden und im Öl anbraten. Den Würfelschinken zugeben.

Die Kartoffeln zur Zwiebelmasse geben, mit Salz und Pfeffer würzen.



Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch schneiden und zu den Eiern geben. Gewürzgurken in Scheiben schneiden.



Die Eier zu den Kartoffeln geben und stocken lassen. Die Gewürzgurken darauf verteilen.



KAJ PA TVOJ RECEPT ?

- + DIGITALNI MEDIJI,
- + NAGRADA BO IZVEDBA,
- + SPOZNAVANJE NAŠE KULTURNE DEDIŠČINE,
- IN NAZADNJE, A NAJBOLJ POMEMBNO
- + GRADITEV LEPIH, ZDRAVIH MEDSEBOJNIH ODNOSOV,
- + AKTIVNOST UČENCA, UČITELJICA SEM LE MODERATOR PROCESA MEDPREDMETNEGA UČENJA,
- + POUČNO IN ZABAVNO...

REZEPT: APFEL – MUFFINS

ZUTATEN: 1 APFEL, 240G MEHL, 1 TEELÖFFEL BACKPULVER, 1 TEELÖFFEL ZIMT, 1 PRISE SALZ, 90 G ZUCKER, 50 ML NEUTRALES ÖL, 1 EI, 125 ML MILCH

ZUBEREITUNG: BACKOFEN AUF 190 °C VORHEIZEN UND MUFFINBLECH GUT EINFETTEN.

APFEL WASCHEN, SCHÄLEN UND IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN.

MEHL, BACKPULVER, ZIMT UND SALZ IN EINER SCHÜSSEL MISCHEN.

IN EINER ZWEITEN SCHÜSSEL ZUCKER, ÖL, EI UND MILCH VERQUIRLLEN.

MEHLGEMISCH UND APFELSTÜCKE DAZUGEBEN UND ALLES GUT UNTERHEBEN.

TEIG IN DIE FÖRMCHEN FÜLLEN UND CA. 20-25 MINUTEN BACKEN.



- [HTTP://WWW.SOLA-RODICA.SI/2017/06/02/DEUTSCH-MACHT-MIR-SPAB/](http://www.sola-rodica.si/2017/06/02/deutsch-macht-mir-spab/)

VSEM JE OSTAL LEP SPOMIN

