



Festival znanosti 2021.

Kultura na tanjuru

**RADNI MATERIJAL ZA DJECU
PREDŠKOLSKE DOBI**

Autorice:

prof. dr. sc. Ines Panjkota Krbavčić

izv. prof. dr. sc. Martina Bituh

doc. dr. sc. Ivana Rumora Samarin

Anja Vukomanović, mag. nutr.



prehrambeno
biotehnološki
fakultet

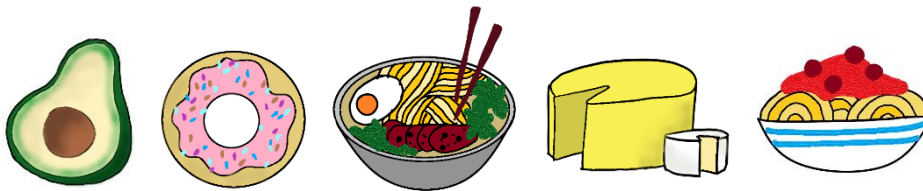
Sveučilište
u Zagrebu

Prehrambeno – biotehnološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu

Zavod za poznavanje i kontrolu sirovina i prehrambenih proizvoda

Laboratori za kemiju i biokemiju hrane

Ovaj materijal pripremljen je u svrhu popularizacije znanosti za Festival znanosti 2021. godine. Materijal je besplatan. Slike hrane autorsko su djelo AV. Autori dopuštaju umnožavanje i distribuciju materijala.



Koliko ima naroda na svijetu,
toliko ima i kultura hranjenja!

Iako neka jela originalno dolaze iz određenih dijelova svijeta, više se ne jedu samo tamo. Ta jela danas jedu ljudi diljem cijeloga svijeta, pa tako i mi u Hrvatskoj.

U svakoj državi postoje jela koja su više popularna od ostalih i koja stanovnici najviše vole jesti.

Određene države postale su poznate u cijelom svijetu po svojim najdražim jelima, a neke od tih država su:

Francuska, Italija, Kina, Amerika i Meksiko.
Znaš li neko jelo koje je omiljeno u tim zemljama?

Ako ne znaš, ne brini! Danas te vodimo na put oko svijeta i upoznajemo s kulturama na tanjurima. Postat ćeš pravi maher u poznavanju ukusnih jela koja se jedu diljem svijeta.

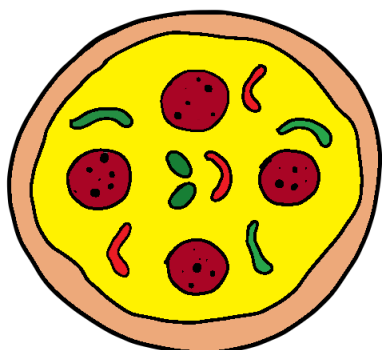
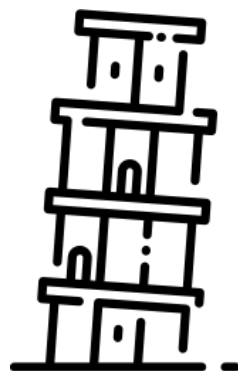
Krenimo zajedno!



Prva stanica: ITALIJA



Znaš li za Italiju, državu u obliku čizme? U Italiji su nastala mnoga jela za koja si sigurno već čuo i sve ih isprobao! Talijani su poznati po pizzi koja se svima toliko svidjela da se brzo proširila po cijelom svijetu. Najdraža im je pizza napolitana na kojoj se nalaze rajčice, sir i bosiljak. Talijani kažu da im je najbolja pizza s mozzarellom, a to je bijeli, okrugli i mekani sir.

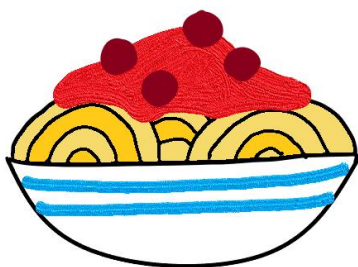


PIZZA



MOZZARELLA

U Italiji jako vole tjesteninu i mogli bi je jesti svakodnevno, a rade je u mnogo različitih oblika i boja uz šarene umake kako bi im jela bila što ukusnija. Tjesteninu, pizzu i salatu ljudi u Italiji preliju maslinovim uljem kako bi bile što ukusnije. Nakon ručka, Talijani vole pojesti slatki desert, a najdraži im je sladoled.



TJESTENINA

Voliš li i ti sva ova jela koja potječu iz Italije? Što misliš, koje od ovih jela ima najbolji utjecaj na naše zdravlje?



SLADOLED



MASLINOVO ULJE



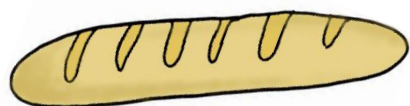
Maslinovo ulje trebalo bi biti svakodnevno uključenu u našu prehranu jer obiljuje spojevima koji imaju važnu ulogu u očuvanju našeg zdravlja. Jedeš li svakodnevno maslinovo ulje?



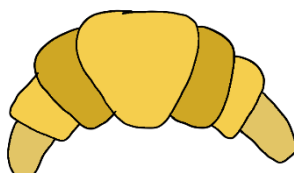
Evo nas u FRANCUSKOJ



Francuska je velika zemlja s puno regija i zato ima puno različitih običaja vezanih uz hranu. Tijekom ručka Francuzi jedu svježi baguette, a to je dugački, tanki kruh koji je izmišljen upravo u Francuskoj. Baguette često jedu i za doručak, namazan maslacem i finim pekmezima. Francuzi su i veliki ljubitelji kroasana!



BAGUETTE



KROASAN

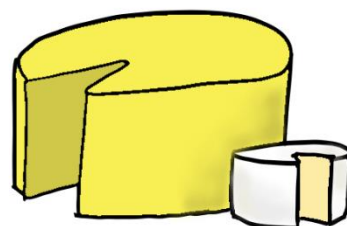


Jesi li znao da Francuzi vole jesti puževe? Da, da – puževi se smatraju pravom poslasticom! Najfiniji su im puževi začinjeni nadjevom od maslaca, češnjaka i peršina.



PUŽ

U Francuskoj se jede puno sireva svih vrsta, a čak i onih s plavim i bijelim plijesnima. Znaš li zašto je sir dobar za tvoje zdravlje?

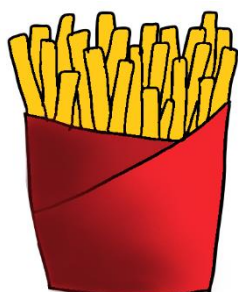


SIR

Kada je god moguće Francuzi svoj obrok jedu vrlo polagano - djeca u školi sjede za stolom i ručaju pola sata. Dobro prožvaču svaki zalogaj i uživaju u hrani koju jedu.



Sirevi, kao i mlijeko, jogurt i ostali mliječni proizvodi, bogati su kalcijem koji je važan za naše kosti i zube jer ih čini čvrstima. Zato je važno da tijekom dana popiješ šalicu mlijeka, pojedješ čašu jogurta ili komadić sira.



PRŽENI KRUMPIRIĆI

Govori se da su Francuzi jedan od naroda koji su izmislili pržene krumpiriće, a oni se smatraju brzom hranom. Jesi li čuo za pojam „brza hrana”? Na ovom putovanju posjetit ćemo jedan narod koji je maher u pripremi brze hrane i tamo ćemo naučiti što to znači i zašto moramo biti umjereni s konzumacijom takve hrane.



Otišli smo daleko, skroz do KINE



Kineska kuhinja vrlo je specifična i jako se razlikuje od naše prehrane. U Kini jako vole jesti hranu pripremljenu na ulici i hrana se nudi na puno štandova. Pri jelu ne koriste vilice i noževe, nego štapiće kojima se vrlo spretno služe. Kinezi jedu nama „čudnu“ hranu, npr. jako vole jesti crve i bube. Kinezi paze na izgled hrane koju lijepo ukrase s jako puno povrća i začina.



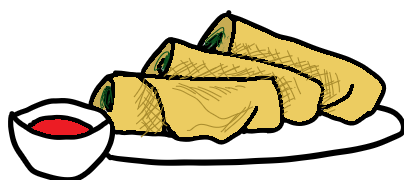
RIŽA



WOK

! Začini su bogati spojevima koji štite naš organizam i čine hranu ukusnijom, šarenom i privlačnom. Koji su tvoji najdraži začini?

Riža je glavna namirnica u Kini i nalazi se u skoro svakom jelu. Riži se može dodati razno povrće, meso i umaci i tad se to jelo naziva wok. Osim s rižom, wok se može jesti i s tjesteninom koja nalikuje špagetima.



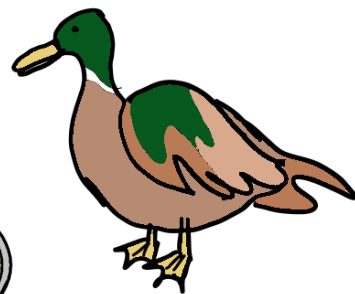
PROLJETNE ROLICE

Proljetne rolice su hrskave, male, pržene palačinke s različitim punjenjem. Dobile su takvo ime jer su ih Kinezi imali običaj jesti kako bi obilježili kraj zime i početak proljeća.

Jedno od poznatijih kineskih jela je pekinška patka, a pečena ima tanku hrskavu kožicu. Kinezi jako vole ramen, neobičnu juhu s dugačkim rezancima. Osim tjestenine, u toj juhi nalazi se kuhano meso, povrće, začinsko bilje i kuhano jaje. Zamisli, Kinezi tu juhu jedu štapićima, a pri tome glasno srču i to se u njihovoj kulturi smatra pristojnim! Je li kod nas pristojno srkati tijekom jela?



RAMEN



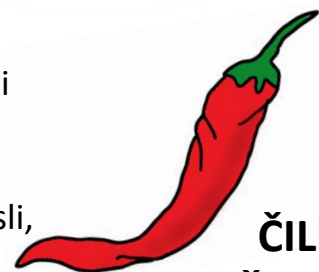
PATKA



Pripremite sombrero jer stigli smo u **MEKSIKO**



Meksiko je poznat po suncu, kaktusima, glazbi, nogometu, ali i po šarenoj hrani! Meksikanci u svojim jelima vole različite namirnice i okuse i vrlo spretno ih kombiniraju. Oni koji vole začinjenu i ljutu hranu, u svoja jela dodaju čili papričicu. Zamisli, čili papričica dodaje se čak i u čokoladu!



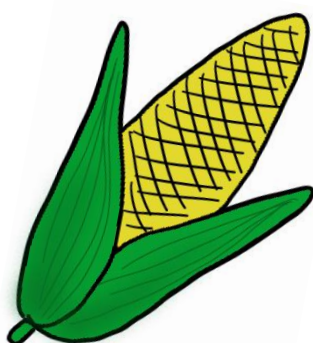
**ČILI
PAPRIČICA**



ČOKOLADA

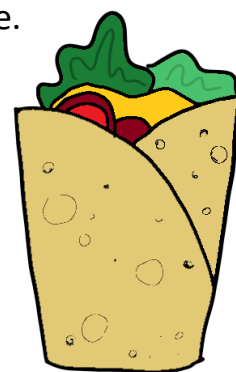
Meksiko je domovina čokolade i od tamo je čokolada rasprostranjena po cijelom svijetu. Čokolada se dugo vremena jela gorka, a uz dodatak šećera postala je slatka i ukusna. U Europu je čokolada stigla u 16. stoljeću i prvo je postojala samo u obliku čokoladnog napitka. Tek kasnije su ljudi shvatili da mogu proizvesti čokoladu u čvrstom obliku i tad su nastale table čokolade i razne praline kakve i danas jedemo.

Meksikanci su među prvima uzgajali i kukuruz. Iako kukuruz potječe iz Srednje Amerike, često se nalazi na našim tanjurima, zahvaljujući Cristoforu Columbu koji ga je u Europu donio u 15. stoljeću. Kukuruz dozrijeva krajem ljeta stoga su ulice pune prodavača sa štandovima na kojima prodaju kuhani i pečeni kukuruz. Postoje različite vrste kukuruza, a od nekih vrsta rade se kokice.



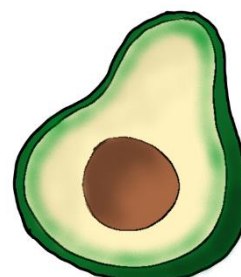
KUKURUZ

Osim što kukuruz jedemo kao povrće, on se može samljeti u brašno. Znaš li neko jelo od kukuruznog brašna?



TORTILJA

! Kukuruz obiluje prehrambenim vlaknima koja su jako važna u našoj prehrani. Osim toga, u kukuruzu se skrivaju razni vitamini i drugi, okom nevidljivi, spojevi koji snažno štite naš organizam.



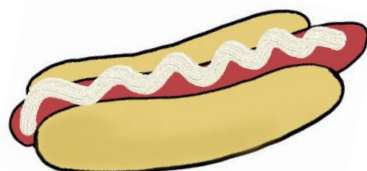
AVOKADO



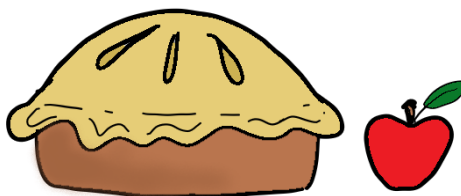
I za kraj dugog putovanja, stigli smo u AMERIKU



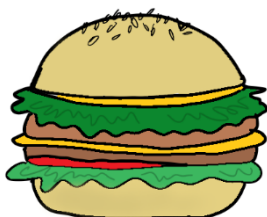
Amerikanci su maheri u spravljanu brze hrane. Čips, krafna, hot dog i pita od jabuke zasigurno te automatski podsjećaju na Ameriku. Gotovo je nemoguće pogledati baseball utakmicu bez hot doga u ruci koji se prodaje se na malim štandovima po svuda. Ketchup, senf ili kiseli kupus samo su neki od najdražih dodataka ovom jelu. Prisjeti se – u kojoj smo državi već spominjali brzu hranu i koju?



HOT DOG



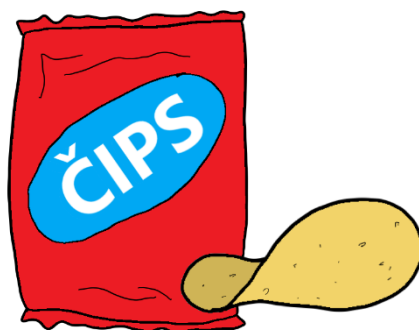
PITA OD JABUKE



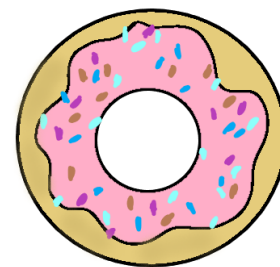
HAMBURGER

Još jedno jelo vrlo je popularno u Americi, a radi se o mljevenom mesu smještenom između dva peciva uz različite priloge i dodatke. Možeš li pogoditi koje je to jelo?

! Važno je zapamtiti da brza hrana često ima veliku energijsku vrijednost, a vrlo malu nutritivnu vrijednost, stoga bi njezin unos trebalo ograničiti. Iako nam je energija koju dobivamo iz hrane potrebna kako bi svakodnevno mogli obavljati uobičajene aktivnosti poput trčanja, skakanja, pjevanja i plesanja, pripazi da pojedješ točno onoliko hrane koliko ti treba za taj dan! Ukoliko unosimo više hrane nego što nam je potrebno, njezin višak uzrokovat će debljinu pa ćeš se sve teže kretati i svaki zadatak postat će ti pretežak. Kako bi prehrana bila najbolja za tvoje zdravlje, svakodnevno jedi različito voće i povrće, a brzom hranom počasti se samo ponekad.



ČIPS

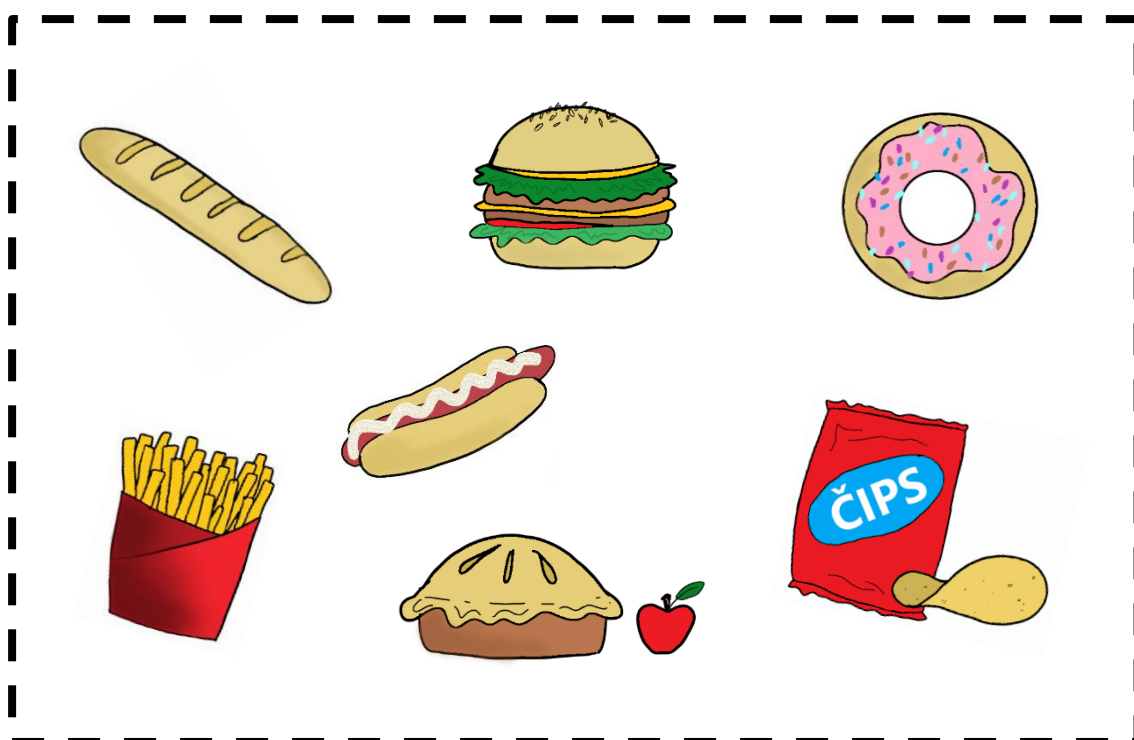
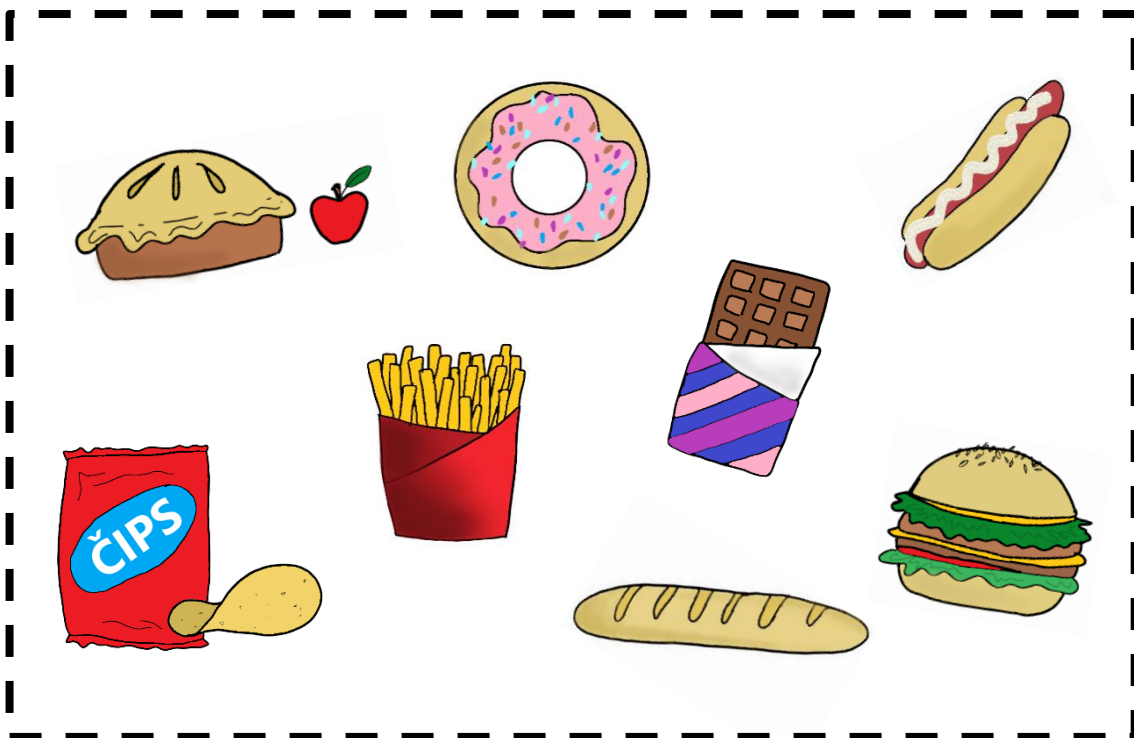


KRAFNA



Koja namirnica nedostaje na donjoj slici? Zaokruži je!

Iz koje je države ta namirnica?



U osmosmjerki pronadi sljedeće namirnice:

AVOKADO

SIR

KROASAN

TIRAMISU

MASLINOVO ULJE

TORTILJE

PATKA

WOK

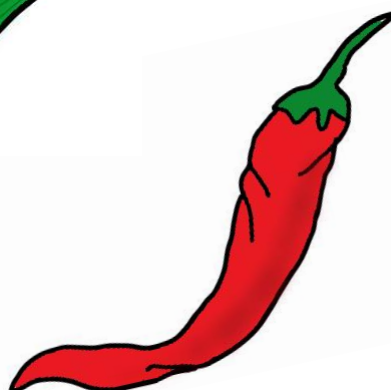
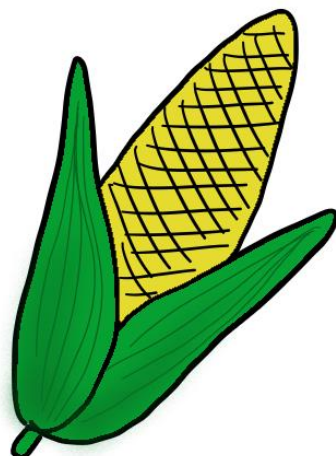
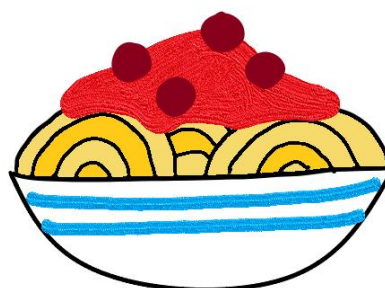
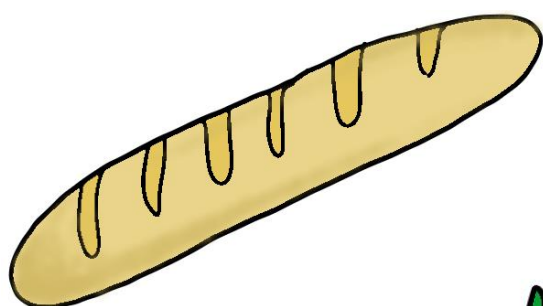
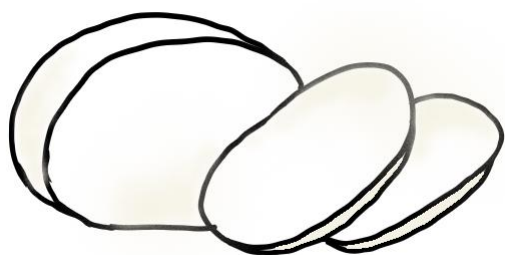
PIZZA

A N V J R P S E R A Q T P
W M J I Y I M U N L K Y F
G A T I R A M I S U H Z S
Z K E H U V L D H L Y J N
E T M L I L O D A K O V A
F A E E K O W K N V I U B
Q P L N W A K R O A S A N
H Z O L J B G J X W U I S
D E B I W X W O D L Q C Y
M A S L I N O V O U L J E
P Q I V V T O R T I L J E
P X Z D N F N U W Y M H M
V A Z Z I P R G U T Q P Q



Zaokruži sve namirnice koje jako vole Talijani!

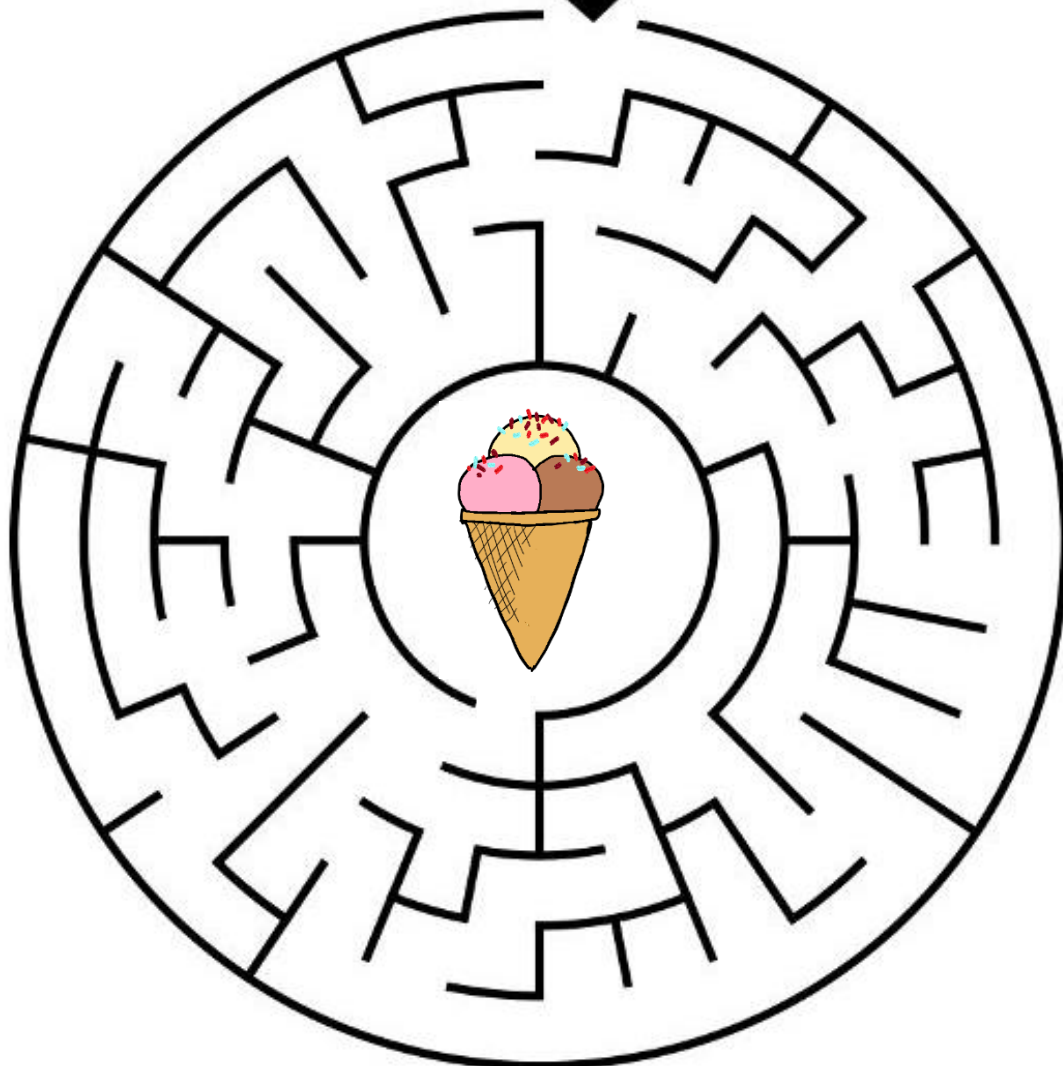
Možeš li se sjetiti koji narodi jako vole preostale namirnice na slici?



**Kao pravi Talijan, sjedni na moped i
dođi do sladoleda.**

Kojim putem moraš proći?

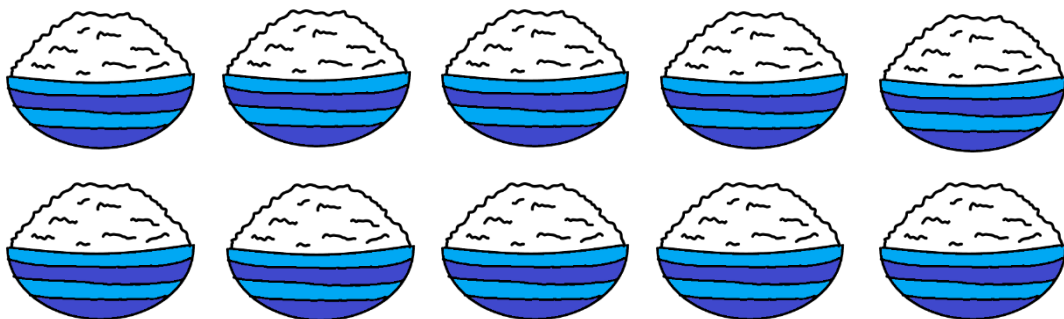
Povuci crtu od mopeda do sladoleda.



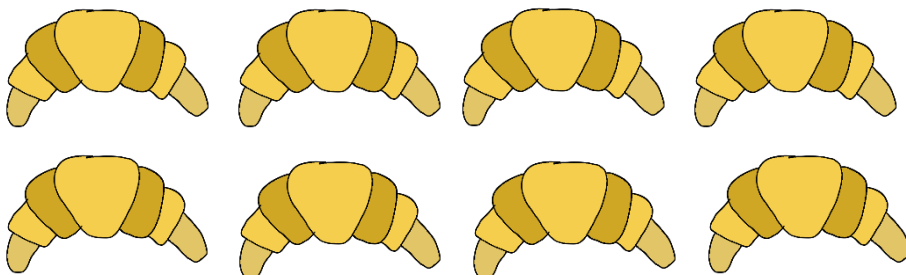
Izbroji i zaokruži u svakom redu onoliko namirnica koliko ti broj na početku reda kaže.

Sjećaš li se u kojim državama vole jesti ove namirnice?

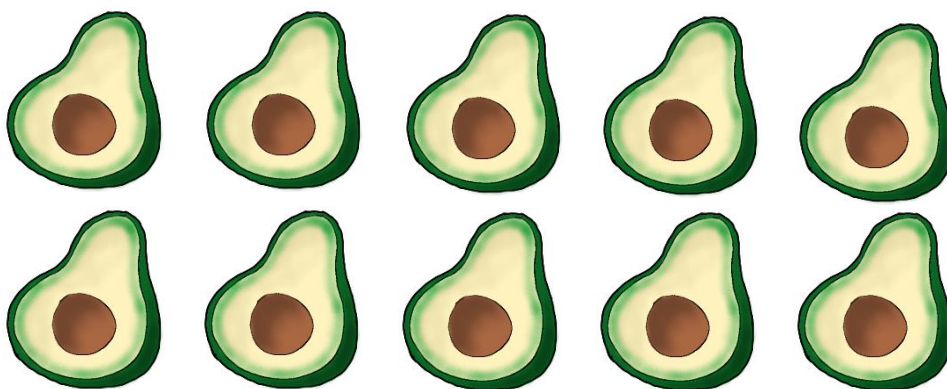
7



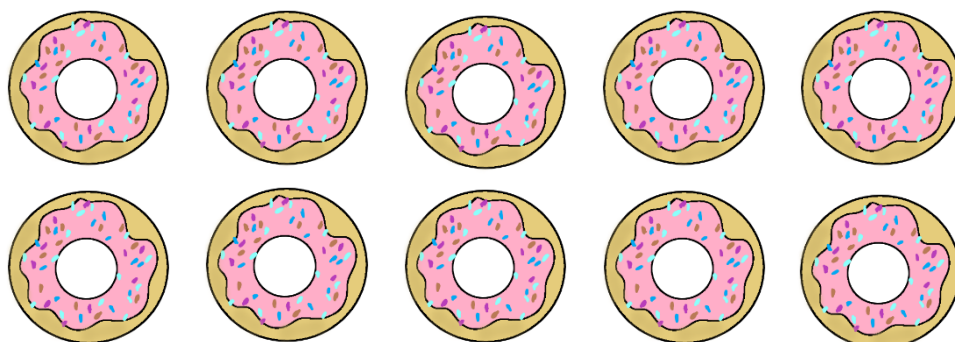
3



9

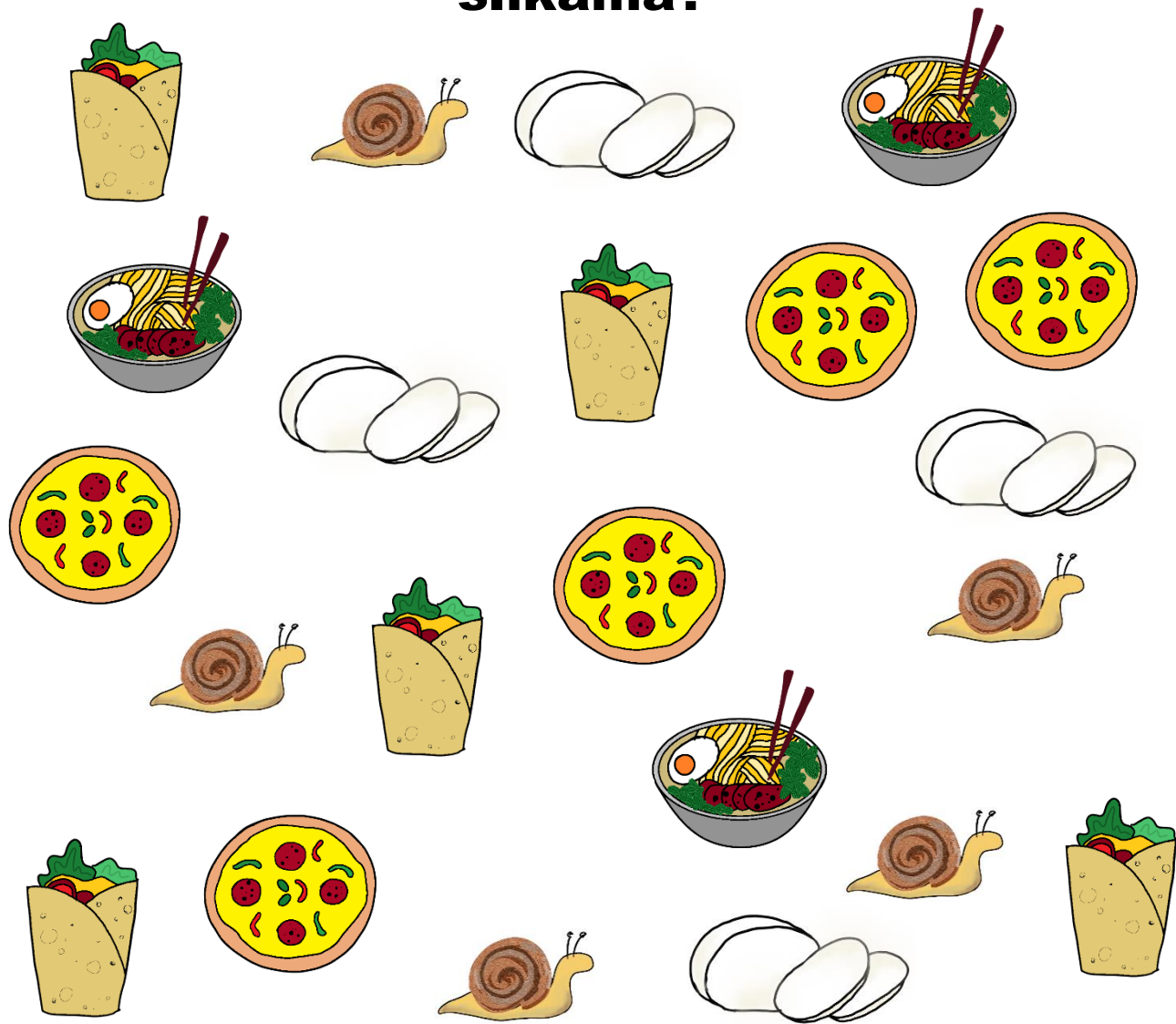



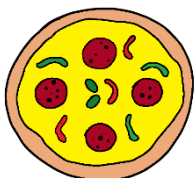



4



Prebroji koliko se puta pojavljuje svaka namirnica i upiši brojeve u prazan okvirčić.

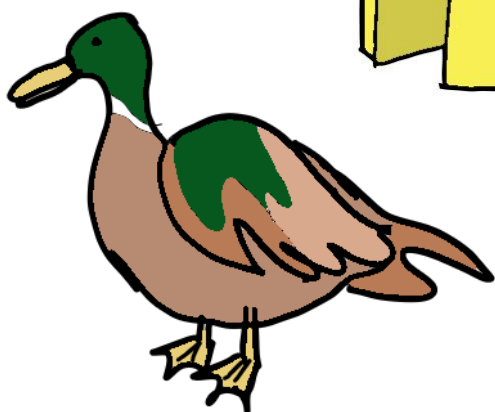
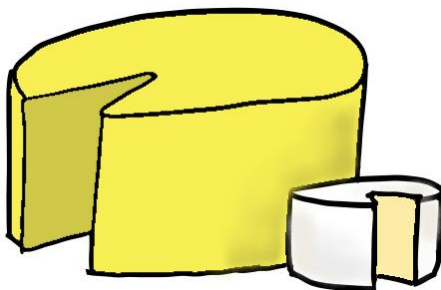
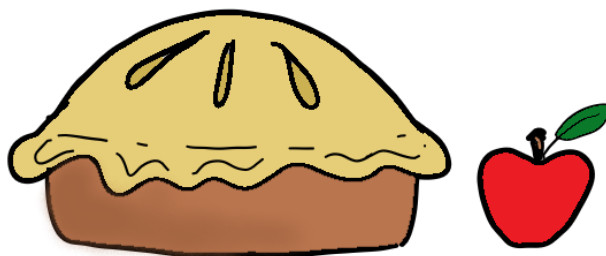
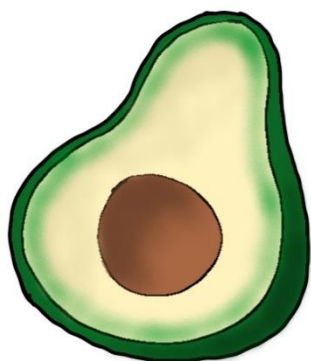
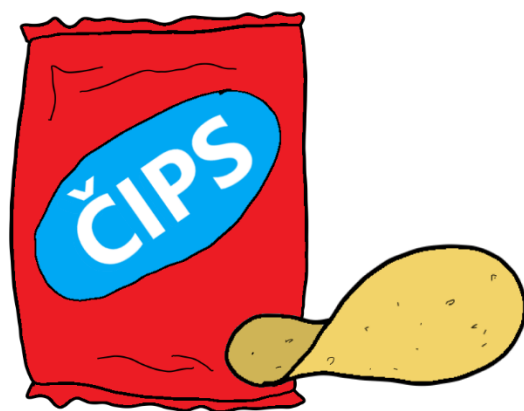
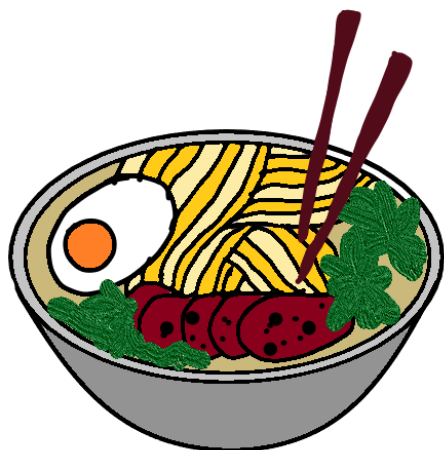
Koje namirnice prepoznaješ na slikama?



				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

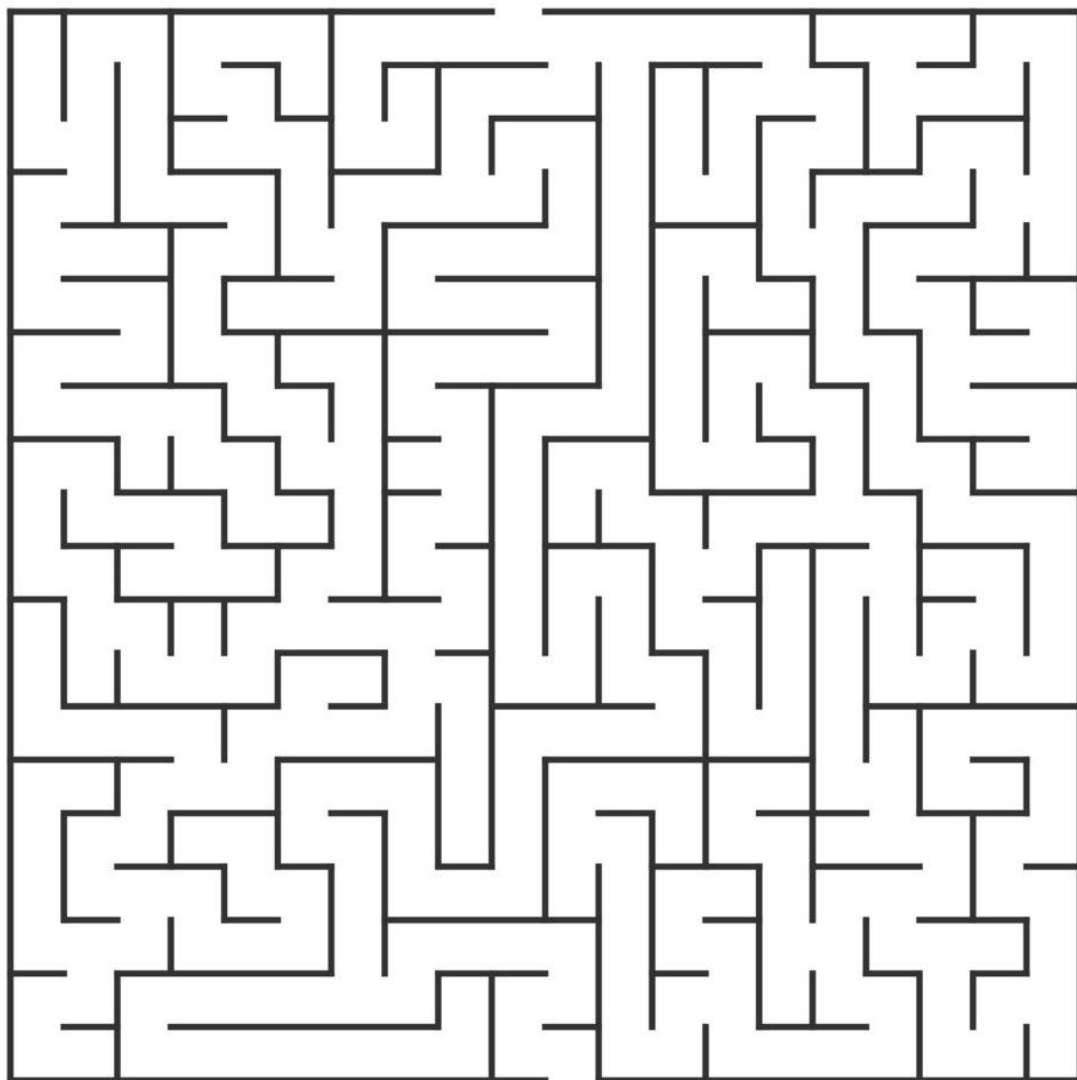
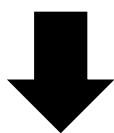
**Zaokruži sve namirnice i jela koje
jako vole Kinezi!**

**Možeš li se sjetiti koji narodi jako
vole preostale namirnice ili jela?**



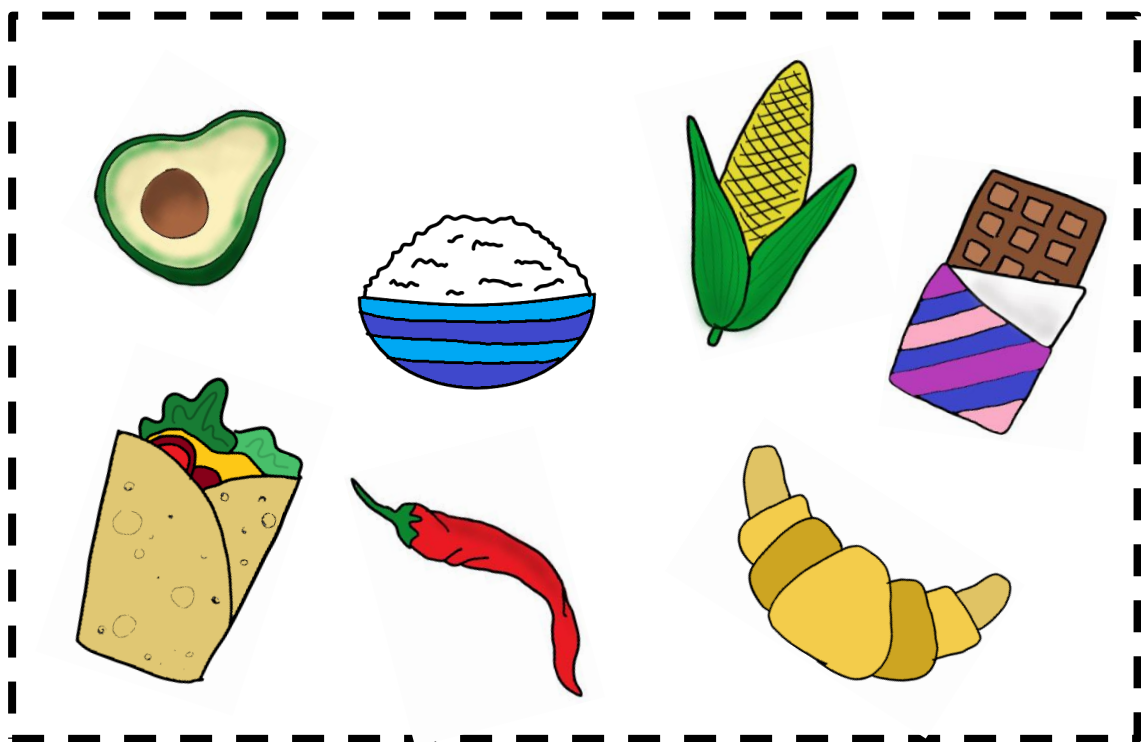
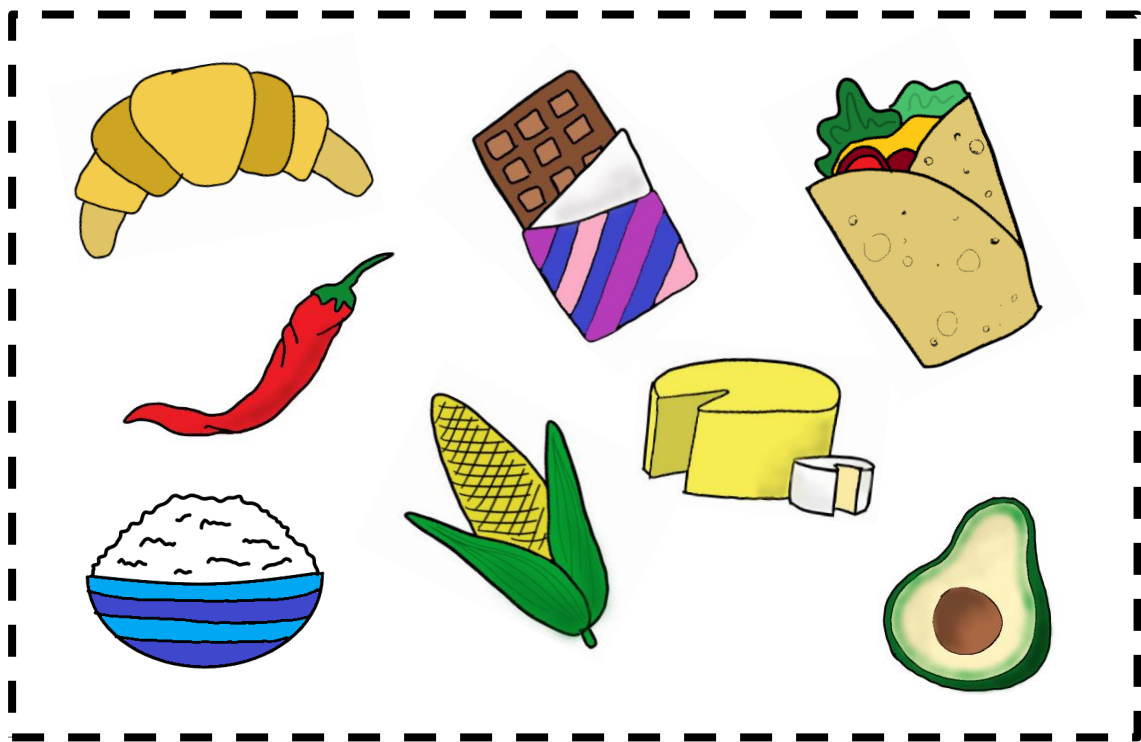
Baš ti se jede nešto slatko. Prisjeti se, u kojoj državi ljudi jako vole čokoladu?

Pronađi put kroz labirint od strelice do čokolade.

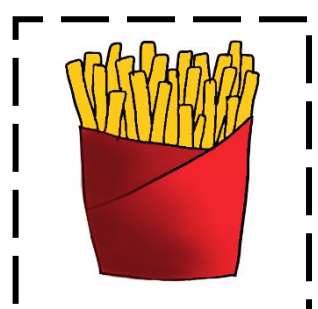
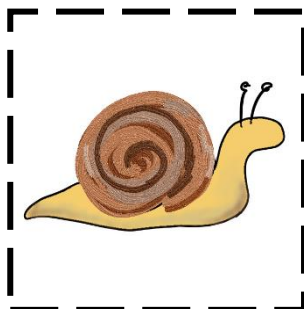
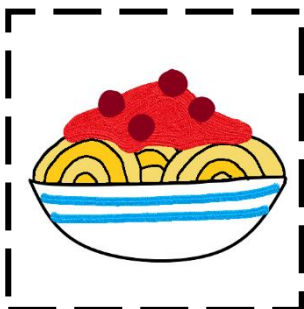
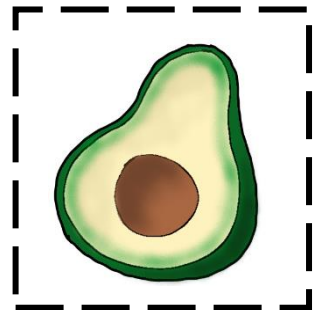
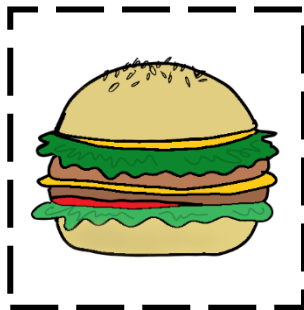
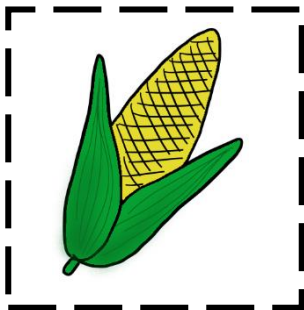
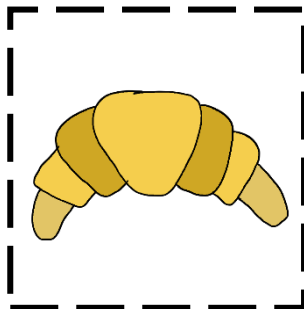
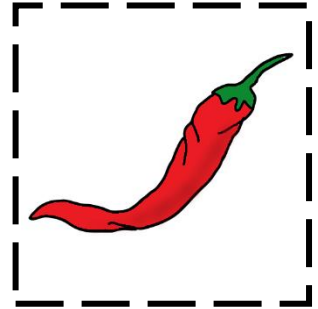
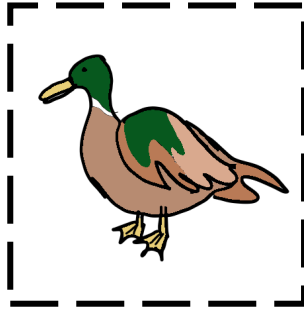
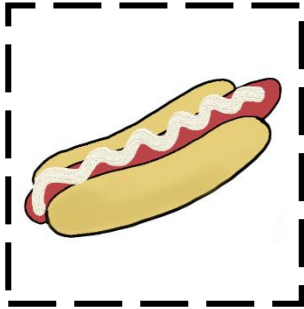


Koja namirnica nedostaje na donjoj slici? Zaokruži je!

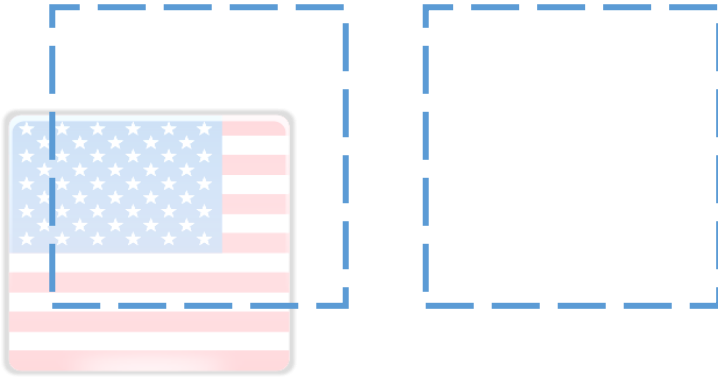
Stanovnici koje države jako vole tu namirnicu?



Pažljivo po linijama izreži sve namirnice! Zalijepi ih u prazne okviriće u pripadajuće države na sljedećoj stranici.



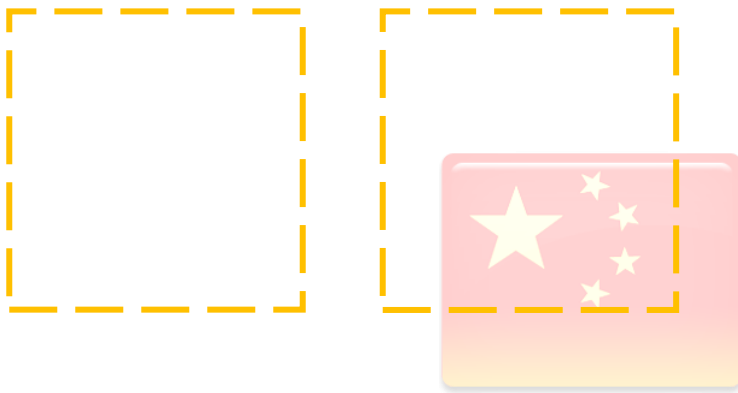
AMERIKA



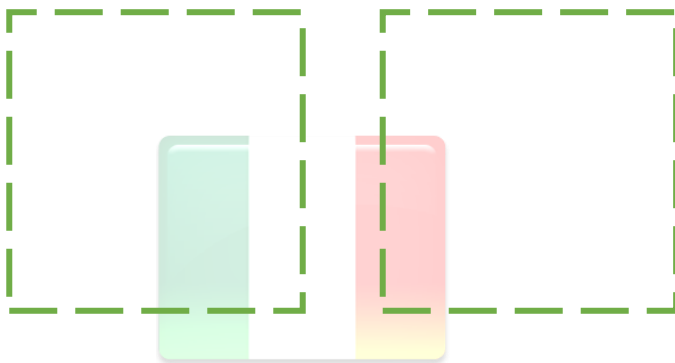
MEKSIKO



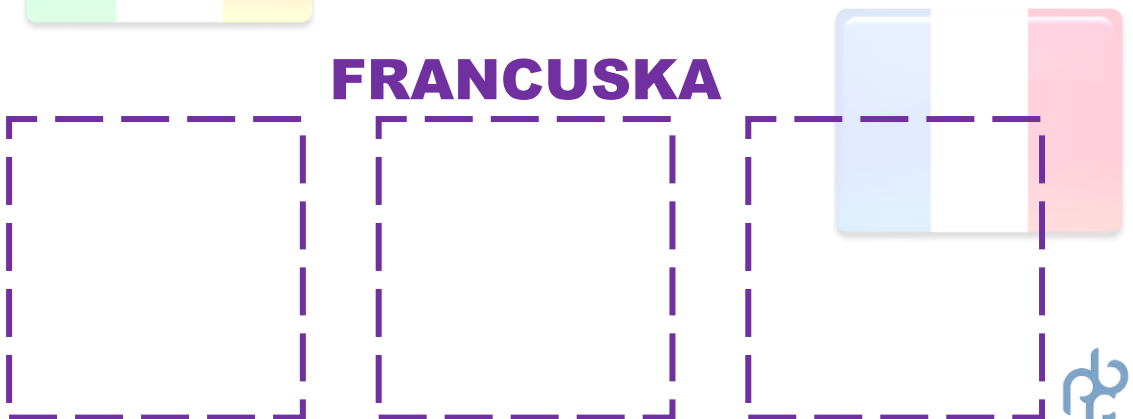
KINA



ITALIJA

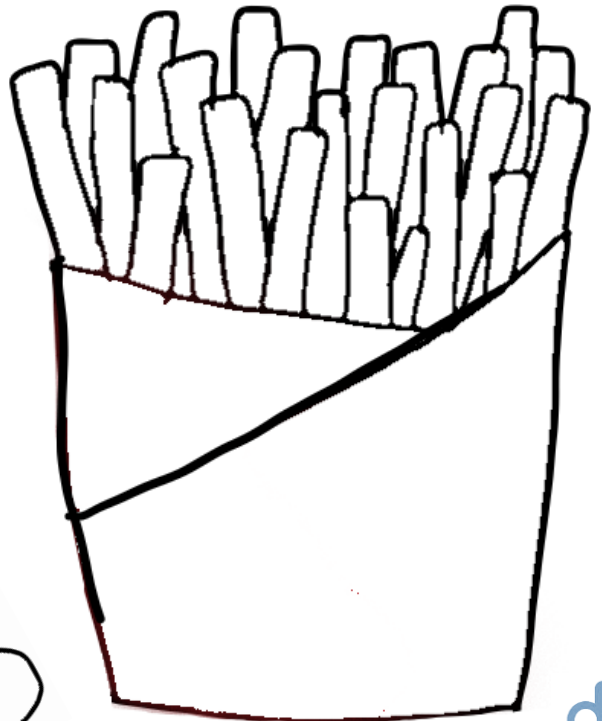
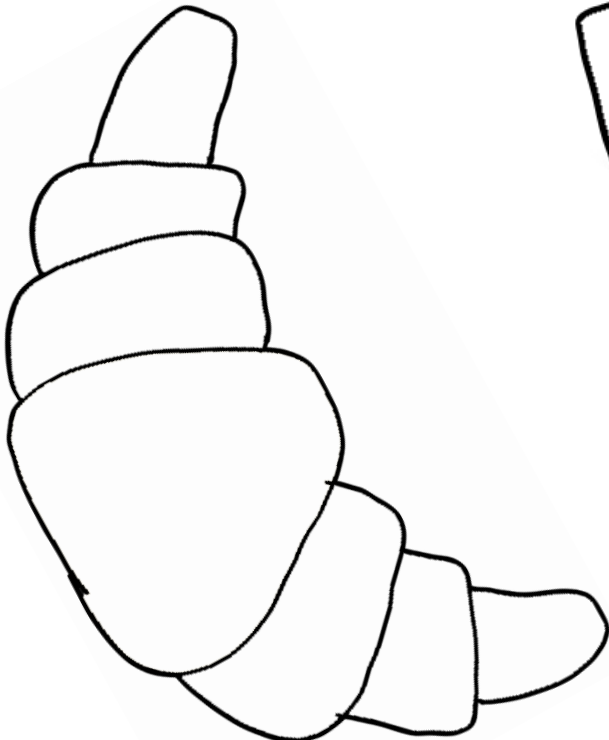
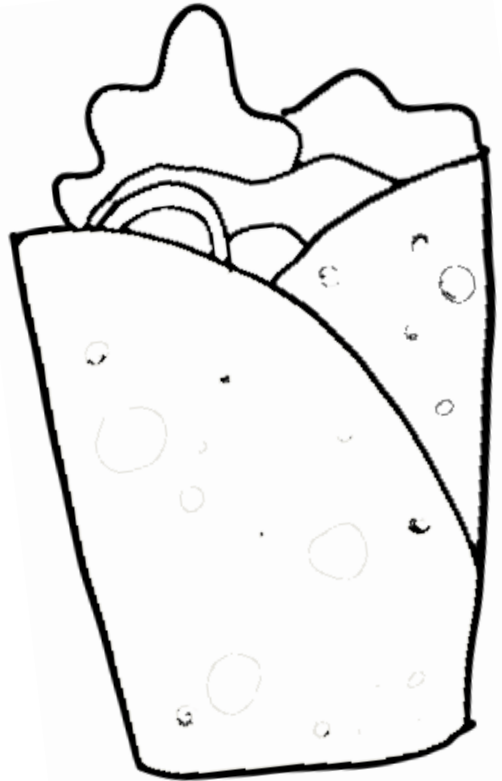
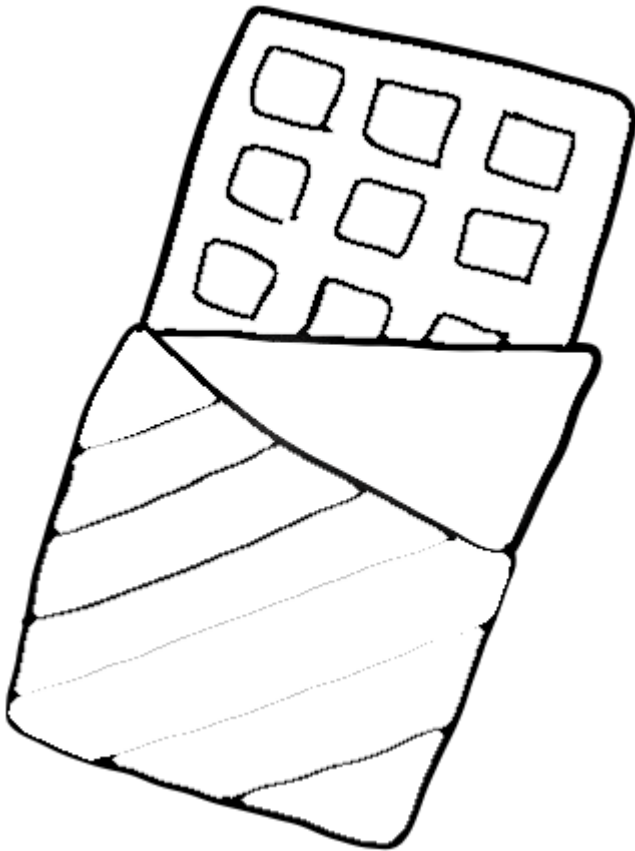


FRANCUSKA



Oboji slike!

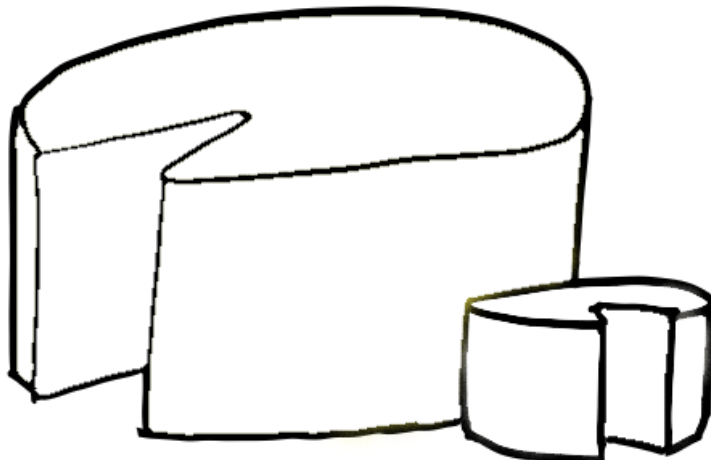
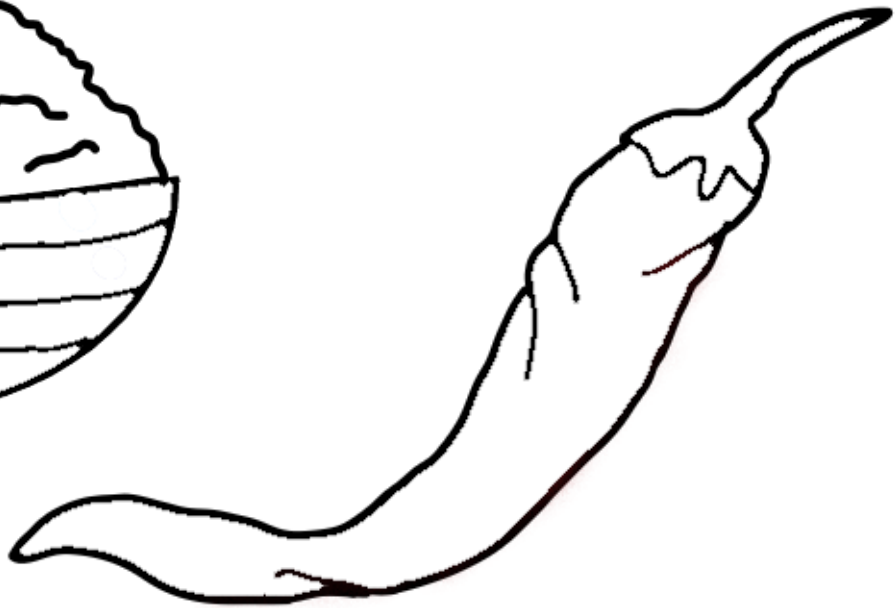
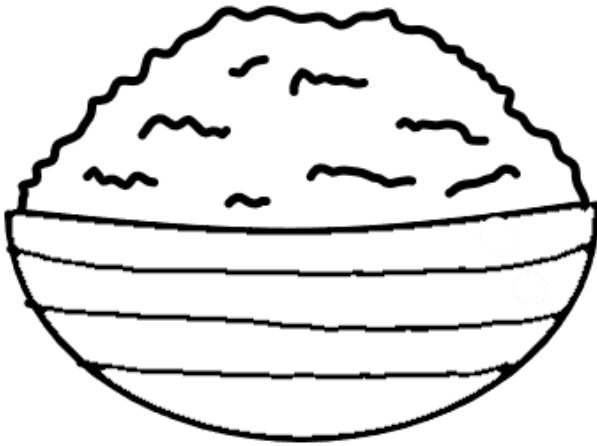
Što misliš, koju hranu sa slika bi
trebao jesti umjereno?

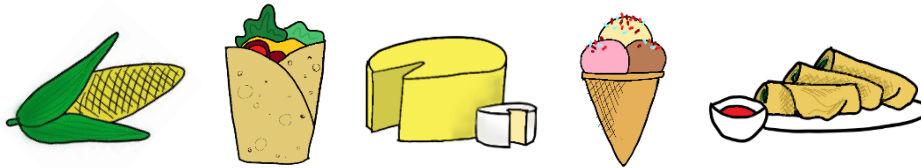


Oboji slike!
Koju namirnicu bi trebao jesti svakodnevno?



Oboji slike!
Kojom od ovih namirnica unosimo najviše kalcija za zdrave kosti i zube?





Što si naučio od naroda i kultura diljem svijeta?

Poslušaj **Talijane** i dodaj malo maslinovog ulja u svoja jela.

Budi kao **Francuzi** – jedi polako i uživaj u hrani.

Ugledaj se na **Kineze** i svaki dan pojedi povrće.

Vjeruj **Meksikancima** – hrana različitih boja mnogo je ukusnija.

Uči od **Amerikanaca** i budi umjeren s brзом hranom.

