

## **PROGRAM EDUKATIVNE RADIONICE** **„Zdrava prehrana i energetske potrebe djece i mladih“**

**Projekt:** Tvornica Šampiona

**Organizator:** udruga Obnova i Hrvачki klub Metalac

**Lokacija:** Zagrebački velesajam – Tvornica Šampiona

**Datum:** 16. 4. 2026.

**Trajanje:** 120 minuta

Radionica se provodi u okviru projekta „Tvornica Šampiona“, koji uključuje edukativne radionice o važnosti zdravih životnih navika za djecu i mlade iz ciljnih skupina, s naglaskom na pravilnu prehranu i razvoj zdravih navika.

---

### 1. Uvod i upoznavanje sudionika (0 – 15 min)

- Pozdrav i predstavljanje voditelja
- Predstavljanje projekta „Tvornica Šampiona“
- Kratko upoznavanje sudionika (ime, očekivanja)
- Uvod u temu radionice

---

### 2. Što je zdrava prehrana? (15 – 35 min)

- Osnove pravilne i uravnotežene prehrane
- Važnost redovitih obroka
- Skupine namirnica i njihov značaj
- Kratka interaktivna diskusija (što sudionici jedu tijekom dana)

---

### 3. Energetske potrebe djece i mladih (35 – 60 min)

- Što je energija i zašto je važna
- Koliko energije trebamo dnevno
- Razlika između aktivnih i neaktivnih osoba
- Prehrana prije i nakon tjelesne aktivnosti
- Grupna aktivnost: „Moj dnevni jelovnik“

---

### 4. Pauza / kratka aktivacija (60 – 70 min)

- Kratke vježbe razgibavanja
- Igra za podizanje energije i koncentracije

---

### 5. Zdrave prehrambene navike (70 – 90 min)

- Kako razviti dobre prehrambene navike
  - Važnost doručka i hidratacije
  - Utjecaj prehrane na koncentraciju i raspoloženje
  - Primjeri iz svakodnevnog života
-

## 6. Najčešće greške u prehrani (90 – 110 min)

- Preskakanje obroka
- Prekomjeren unos šećera i brze hrane
- Nepravilan raspored obroka
- Kako donijeti bolje prehrambene odluke
- Kratka motivacijska diskusija

---

## 7. Zaključak i evaluacija (110 – 120 min)

- Sažetak ključnih poruka radionice
- Pitanja i odgovori
- Kratka evaluacija radionice
- Poziv na uključivanje u aktivnosti projekta

---

### Metode rada:

- interaktivno predavanje
- grupna diskusija
- praktične aktivnosti
- iskustveno učenje

---

Radionica je osmišljena kao interaktivan i praktičan susret koji potiče razvoj zdravih prehrambenih navika, povećava svijest o važnosti pravilne prehrane te doprinosi cjelovitom razvoju djece i mladih kroz povezivanje prehrane i sporta.

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.

