



## Naslov

Rusinska večera za Badnji dan

## Autor

Jelena Šomodi

## Tabela aktivnosti

Školski predmet	<i>Biologija</i>
Tema	<i>Piramida ishrane</i>
Uzrast	<i>14 godina</i>
Vreme za izvođenje aktivnosti	<i>90 minuta</i>
Potreban materijal	<i>Riba – šaran, pirinač, crni luk, ulje, biber, mlevene Krsturske paprike, so, krompir, izvor toplote – šporet, posude, papir, sličice datih namirnica, lepak, bojice</i>
Kulturni koncept	<i>Pravljenje rusinske večere za Badnji dan</i>



# Education Resilience in Europe

Supported by:



Education Resilience in Europe is funded by the Grant Agreement signed on 21 September 2022 with Cisco Foundation and supported in promotional activities by Scientix 4 (Grant agreement N° 101000065). The content of the document is the sole responsibility of the organizer, and it does not represent the opinion of the European Commission (EC), and the EC is not responsible for any use that might be made of information contained.



## **Autorska prava**

**Attribution CC BY.** Ova licenca omogućava drugim da distribuiraju, remiksuju, podešavaju i nadograđuju vaš rad, čak i komercijalno sve dok vam pripisuju originalnu kreaciju. Ova je najprikladnija od ponuđenih licenci. Preporučuje se za maksimalno širenje i korišćenje licenciranih materijala.

## **Kratak opis aktivnosti**

Cilj ove aktivnosti je proučavanje piramide ishrane koja predstavlja vizuelni prikaz i može da služi kao smernica za pravilnu i izbalansiranu ishranu. Kroz pripremu tradicionalne rusinske večere za Badnji dan i namirnice koje se za tu priliku koriste, učenici proučavaju gde se one nalaze u piramidi ishrane i kakav značaj imaju.

## **Kulturni koncept**

Mnogi narodi imaju tradiciju pripreme specifičnih jela za Badnje večere ili Božić, kao i za druge praznike. Rusini za Badnje večere tradicionalno pripremaju posnu večeru, pre svega rečnu ribu, uglavnom šarana sa pirinčem i krompirom uz dodatak ulja i začina.

## **Biološki koncept**

Obroci koje unosimo u toku dana treba da sadrže određenu vrstu i količinu namirnica. Piramida ishrane je slikoviti prikaz zdrave ishrane, gde su namirnice razvrstane u više različitih kategorija. Ona pokazuje na koji način i u kojim količinama bi trebalo koristiti određene namirnice. Na dnu piramide nalaze osnovne namirnice koje bi trebalo koristiti u najvećim količinama, dok se prema vrhu nalaze namirnice koje bi trebalo manje i ređe koristiti. Ne postoje zabranjene namirnice, već je potrebno izbalansirati ishranu da bi organizam mogao da funkcioniše normalno. Na samom dnu piramide se nalazi voda, bez koje ne može organizam da funkcioniše, a zatim dolazi voće i povrće. Potom dolaze žitarice koje imaju u sebi šećere, vitamine, minerale i biljna vlakna. Sledi voće i povrće, zatim namirnice životinjskog porekla i mleko i mlečni proizvodi i na kraju, pri vrhu piramide ishrane slede manje količine masti, ulja, slatkiša.

## **Cilj aktivnosti**

Cilj aktivnosti je da učenici primene znanja iz biologije u svakodnevnom životu da bi znali na koji način da pripreme i kombinuju namirnice za izbalansiranu ishranu.

## **Aktivnosti**

Ova aktivnost se sastoji od sledećih koraka:

Prvi korak je da učenici istažuju informacije o piramidi ishrane da bi znali koje namirnice se u njoj nalaze i na kom nivou. U drugom koraku ove aktivnosti učenici samostalno prave piramidu ishrane na hamer papiru sa sličicama i crtežima različitih namirnica. Napravljena piramida će

služiti kao pomoć da odredimo gde spadaju i u kom nivou piramide se nalaze namirnice koje će se koristiti u pripremi rusinske večere za Badnji dan, a koja se tradicionalno sastoji od šarana, pirinča i krompira sa dodacima crnog luka, bibera, soli, krsturske paprike i ulja. Za pronalaženje autentičnog rusinskog recepta učenici mogu koristiti „Mamin rusinski kuvar“ ili „Savrmeni rusinski kuvar“. Poslednji korak u ovoj aktivnosti je proces pripreme i način serviranja same večere.

### Dodatni materijal



Slika 1. Piramida ishrane-učenički rad

ERROR: undefined  
OFFENDING COMMAND: '~

STACK: