



Naslov

Vitamini i šopska salata

Autor

Jelena Šomodi

Tabela aktivnosti

Školski predmet	<i>Biologija</i>
Tema	<i>Vitamini</i>
Uzrast	<i>14 godina</i>
Vreme za izvođenje aktivnosti	<i>90 minuta</i>
Potreban materijal	<i>Krastavac , paprika, crni luk, paradajz, beli sir, prešun, so, ulje, sirće, papiri, flomasteri, hamer papir</i>
Kulturni koncept	<i>Pravljenje nacionalnog bugarskog jela šopske salate</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 drugima 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 sticanje znanja o vitaminima kroz proces pravljenja šopske salate.

Kulturni koncept

Šopska salata ima bugarsko poreklo. Salata je dobila ime po plemenu Šopi. Šopi su živeli u blizini Sofije, ali i na teritoriji Srbije i Severne Makedonije. Ova salata je veoma popularna i izvan Bugarske jer je pravo osveženje, pogotovo u letnjim mesecima i veoma je bogata vitaminima. Ova salata se pravi od sledećih sastojaka: krastavci, paradajz, paprika, crni luk, prešun, so, ulje, sirće i masni slani sir.

Biološki koncept

Ljudskom organizmu su neophodni vitamini i minerali za normalno funkcionisanje. Oni se unose putem ishrane. Vitamini se u velikoj meri nalaze u voću i povrću, pa su zato salate kao što je šopska pravo obilje vitamina i minerala.

Cilj aktivnosti

Cilj aktivnosti je primena znanja o vitaminima i mineralima, kao i o zdravim načinima ishrane. Učenici se upoznaju sa pravljenjem šopske salate i analiziraju koji sve vitamini i minerali se nalaze u njoj.

Aktivnosti

Ova aktivnost se sastoji od sledećih koraka:

Prvi korak je da učenici prouče recept za pravljenje šopske salate i da istraže za svaku namirnicu koja ulazi u sastav salate koje vitamine i minerale ona ima.

U drugom koraku učenici organizuju informacije koje su prikupili i prikazuju vitamine i minerale, kao i njihov značaj, ulogu u organizmu i izvor tih vitamina u drugim namirnicama kroz tabelu. Na primer, paradajz kao jedan od sastojaka salate ima u sebi vitamin A, C, K, B6, folnu kiselinu i kalijum. Vitamin A je značajan za vid i imuni sistem. Njegova uloga je u procesu održavanja vizuelnog ciklusa i adaptaciju oka na sumrak, a obnavlja epitel sluznice i epiderm kože. Nalazi se još i u mleku, šargarepi, breskvi, kajsiji, spanaću.

U trećem, završnom delu aktivnosti učenici pripremaju šopsku salatu, da bi na kraju usledila degustacija. Učenicima treba preporučiti da za pravljenje ove salate koriste organske proizvode iz bašti lokalnih proizvođača.

Dodatni materijal



Slika 1. Sastojci potrebni za šopsku salatu



Slika 2. Pripremanje šopske salate



Slika 3. Dekorisanje šopske salate



Slika 4. Luk potreban za salatu