



# Projekt **SAVE THE FUTURE, CHANGE THE RULES**

Izvješće s mobilnosti u Hrvatskoj

Zagreb, 31.5.-4.6.2022.

Srednja škola – Centar za odgoj i obrazovanje

# 31.5.2022., DAN 1

Sudoinici projekta S.F.C.R. upoznali su osobitosti rada u našoj školi te načine kako nastojimo provoditi programe zdrave prehrane za učenike. Kasnije smo zajednički upoznavali ljepote Zagreba, upravo na dan njegova rođendana.



**A SNACK A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY!**

### ENERGY BARS – A HEALTH FOOD

HOME-MADE ENERGY BAR – NUTRITIONAL SUPPLEMENTS  
*Daily intake of a crisp energy bar jam-packed with organic foods will get your body fit and healthy!*

**STEP 1: WEIGH INGREDIENTS AND WHISKING THEM UNTIL BLENDED**



**STEP 2: PRESS THE MIXTURE INTO A BAKING PAN**



**STEP 3: BAKE UNTIL CRISP AND CUT GRANOLA INTO BARS**



**STEP 4: WRAP BARS INDIVIDUALLY**



**SAVE THE FUTURE CHANGE THE RULES**



**MAIN INGREDIENTS:**  
oat flakes, rice flakes, peanut butter, coconut oil, honey

**NATURAL FOOD ADDITIVES:**  
candied orange peel, cranberries, blueberries, banana, raisins, lemon, cinnamon, chili, ginger, coconut chips, chocolate, nuts

**POWER MONDAY**  
Cranberries and cinnamon will lend you power for a fresh start!

**IMMUNITY TUESDAY**  
Orange, lemon and honey help boost your immunity.

**PICK-UP WEDNESDAY**  
A spicy chili bar picks you up on a slow day.

**BUBBLY THURSDAY**  
Banana and nuts make sure you go briskly about your day.

**DETOX FRIDAY**  
Ginger detoxifies your body, keeping it healthy.

**CHILL-OUT SATURDAY**  
Pick up a book, watch a movie or listen to music and relax while munching on a coconut chip bar.

**FEEL-GOOD SUNDAY**  
A chocolate-chip bar wraps up your feel-good weekend!

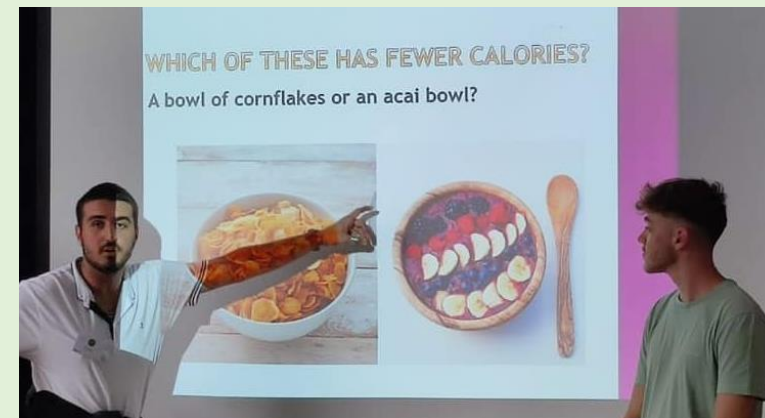


SECONDARY SCHOOL FOR UPBRINGING AND EDUCATION  
ZAGORSKA 14, ZAGREB

PHONE: 01 38 43 437, GSM: 99 038 43 534, FAX: 01 38 43 484  
e-mail: info@ssz.zs.hr, www.ss.zs.hr

# 1.6.2022., DAN 2

Radionice na temu poznavanja hrane (Food Literacy), sađenje začinskog bilja u našem eko-vrtu, recikliranje i izrađivanje kreativnih predmeta. Dan je prošao u atmosferi međusobne podrške i pomaganja, stjecanja novih znanja i iskustava. Ovo je prava inkluzija jer smo mi jedina posebna ustanova među redovnim školama.





## 2.6.2022., DAN 3

Dan proveden na Repro Eko farmi. Radili su peciva, učili kako radi mlin i kako se dobiva brašno, razgovarali o zdravoj prehrani i zašto je važno zdravo se hraniti, upoznali pralju koja im je ispričala kako se pralo i peglalo rublje u vrijeme kada nije bilo struje i mašina. Uživali su u druženju i izradi plakata o zdravoj prehrani i raspravljali o zdravim prehrambenim navikama.



# 3.6.2022., DAN 4



Sudionici S.F.C.R. projekta proveli su dan na Agronomskom fakultetu sadeći cvijeće, uređujući živicu, učili o kompostiranju i izrađujući ukrase od prirodnih materijala. Nakon zanimljivog rada uživali su u zasluženju šetnji najljepšim zagrebačkim parkom Maksimirom. U skladu s temom projekta učili su kako živjeti s prirodom i kako ju sačuvati za buduće generacije.





# 4.6.2022., DAN 5 – podjela certifikata

