

**РЕЗУЛТАТИ ЛИКОВНО - ЛИТЕРАРНОГ КОНКУРСА РАСПИСАНОГ ПОВОДОМ
ОБЕЛЕЖАВАЊА КАМПАЊЕ „ОКТОБАР - МЕСЕЦ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ“ И 16.
ОКТОБРА, СВЕТСКОГ ДАНА ХРАНЕ, на тему:**

„ЗДРАВЉЕ НА УСТА УЛАЗИ ”

Центар за промоцију здравља Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” расписао је конкурс за избор најбољих ликовних и литерарних радова поводом обележавања кампање“Октобар – месец правилне исхране“ и 16.октобра, светског дана хране, на тему „Здравље на уста улази“. На Конкурс је укупно пристигло 317 радова, од тога 278 ликовних радова (138 из предшколских установа, 72 рада ученика од првог до четвртог разреда, 60 рада ученика од петог до осмог разреда основних, 6 радова из Удружења за помоћ МНРЛ-Пирот и 2 рада-Специјализовани програм дете,уметност и култура-Ћуприја), 39 литерарних радова (21 рад ученика од првог до четвртог разреда и 18 радова ученика од петог до осмог разреда основних школа). Радови су пристигли из 16 окружних института/завода (77 школа и 51 предшколских установа).

Радове је оцењивао жири Центра за промоцију здравља у саставу: др sc. med. Катарина Боричић, спец. социјалне медицине, Марија Вуковић, дипл. психолог, Милица Салашки, мастер ликовних уметности и Татјана Шљивар, дипл. историчар уметности. Жири се састао 27. новембра 2020. године, прегледао све пристигле радове, направио селекцију и ужи избор радова, а потом одабрао најбоље радове у свакој од пет категорија.

НАГРАЂЕНИ РАДОВИ

Литерарни радови од I до IV разреда

I МЕСТО

ZDRAVLJE NA USTA ULAZI

Svakoga dana
od jutra rana,
učila me mama
šta je zdrava hrana.

Siguran sam da mama
nikada ne greše,
kad nam se sa stola
šargarepe smeše.

Svakog jutra čekam
da mi dođe deka
i da mi donese
svežeg kozjeg mleka.

Od raznih slatkiša
što nam srce hoće,
pametno je uvek izabrati voće.

Obrazi rumeni,
što vidite na meni,
smeju se svakog dana ,
zato je ,, kriva zdrava hrana.

Da sačuva svoje zdravlje,

Svako treba da se trudi,

Jer od zdrave hrane,

Biće zdravi ljudi.

Ученик IV/1, ОШ „8. септембар”, ЗЈЗ Пирот

II МЕСТО

Здравље на уста улази

Здравље на уста улази
изрека је стара
нека у твом јеловнику буде
разноврсна исхрана.

За правилан развој
позната је фора
пет оброка дневно
узети се мора.

Пшеница, кукуруз, пиринач
и остале житарице fine
обезбеђују нашем организму
минерале и витамине.

Здрава храна
су поврће и воће
које организам
сваког дана хоће.

Да као Супермен
имаш мишиће снажне
риба, месо и јаја
на тањиру треба да се нађе!

За беле зубе и кости чврсте
млеко и млечни производи
су умешали прсте.

И још да се зна,
за свако биће
вода је најздравије пиће.

Ученици IV/4 и III/4 разреда, ОШ „Прота Матеја Ненадовић”, Бранковина, ИО
Котешница, ЗЈЗ Ваљево

III МЕСТО

Здравље на уста улази

Моја прабака живи у једном планинском селу, четрдесетак километара од Лесковца. У својој деведесетој години она је витална, покретна и увек позитивна и срећна.

На летњем распусту ја сам је посетила и провела неколико дана код ње. Јутро почиње тако што упорни певац кукуриче, све док не устанемо на ноге лагане. Облачим се и умијем, па онда креће права сеоска авантура. Са прабаком одлазим да помуземо козу, како би доручак био богатији за то бело благо у чаши. Покупимо свеже снешена јаја кокошака и од њих привимо кајгану. Двориште пуно крушака, шљива и јабука, наберем од света помало и тиме се обично засладим. Када завршим јутарње обавезе, одемо на оближњи извор, који је окружен предивним зеленилом. и тамо наточимо воду. Зрна кукуруза носимо у малу сеоску воденицу. како би их самлели и од њих направиле брашно. Од то брашна моја прабака спрема најлепшу проју на свету Код ње у башти има кромпира, шаргарепе, коју извадимо из земље, мало проперемо и једемо тако свежу као и млади лук, краставац незаменљивог укуса. Увече, када падне ноћ, када завршимо обавезе око животиња, обавезно попијемо домаћи чај са медом. Бака увек убере чај од нане, кантариона и многе друге, које суши и тако их увек има у кући. Сва та сеоска лепота ми је улепшала дане док сам била тамо и учинила да се осећам пресрћно.

Извукла сам веома битну поуку из овог дивног сеоског искуства, а то је да треба да тежимо да живимо и хранимо се што је здравије могуће. Бака ми је показала диван пример, а то је да нису битне године да бисмо били здрави и срећни. битан је здрав начин живота, пуно витамина и свежег и чистог ваздуха, без телефона, интернета и са што мање грицкалица и слаткиша.

Ученица II/3 разреда, ОШ „Трајко Стаменковић”, ЗЈЗ Лесковац

Литерарни радови од V до VIII разреда

I МЕСТО

Здравље на уста улази

Живим право,
храним се здраво,
као и сва деца
на то имам право!

Свако понекад
у животу погреши,
али чувајмо здравље
и будимо сретни!

Смејем се, скачем...
понекад заплачем...
Све то ми даје снагу
да у животу одскочим јаче.

Кристина

Поврте, воће...
извор је здравља,
па од здраве хране
и боље спавам.

Крила ме маште
воде по свету;
па тако свратим
на сваку планету.

Здравље кашу
на уста улази;
штета што га кваре
слаткиши разни!

Ученица VIII/1 разреда, ОШ „Јосиф Панчић”, Бањевац, ЗЈЗ Краљево

II МЕСТО

Здравље на уста улази

Нема лека који прави апотека
нема здравља ни за једног човека
без хране праве из природе здраве
до нашег стола и тела без бола.

Хиљаду жеља има човек сваки,
а само једну онај који од болести пати,
да здравље своје некако врати
а то је храном здравом – мора знати.

Без хране здраве нема ни здравља,
од рођења када нас мама на своје груди ставља,
па кроз цео живот храна нам снагу даје,
све до старости виталност и моћ нам остаје.

Витамина, минерала, поврћа, воћа, меса, јаја, рибе, хлеба
све то једна здрава трпеза треба.
Разноврсна храна сваког дана
и наше ће здравље бити без мана.

Хамбургер, пица или тост
нека не буду твој чест гост.
Бирај боље плодове здравих биљака,
јабуке, крушке, лука, пасуља или паприка.

Тањир твој нека се разним бојама шарени,
здравом храном ти га оплемени,
па у тело унеси намирнице важне за мишиће снажне,
и цело тело да буде у снази
јер здравље на уста улази.

III МЕСТО

Здравље на уста улази

Пре свега желим да будем искрен. Реченица коју сам толико пута чуо од баке и, маме „Здравље на уста улази“ ми до одређеног периода живота није била јасна. Мама је знала често за оброке да ми послужи здраве намирнице и уз то каже: „Једи сине, ово је све добро за твој раст и развој.“ Трудила се да ми објасни зашто су здравији качмак и јаја од пице, риба од пљескавице, шпанат од чипса, сваки домаћи колач од чоколаде и вода од газираних сокова. Тог тренутка, ништа нисам схватао ни разумео. Питао сам се: „Зар није свеједно шта ћу појести?“ Верујем да нисам једини којем је ово било нејасно и коме је та иста чоколада, пица, пљескавица и остале нездраве намирнице укусније од било чега другог. Временом како сам постајао старији и зрелији почео сам да схватам мамине савете, речи и све оно што се толико трудила да ми објасни. Гледајући моје укућане како се здраво хране и воде здрав живот ни ја не могу бити другачији. Најлошија ствар је

пустити дете да једе шта хоће,
колико хоће и када хоће. Наше
животне навике потичу из породице,
као и хигијена и здравље. Мама
често правим друштво у кухињи док
заједно припремамо воће и поврће,
комбинујемо храну уз мало маште и
креативности приликом припремања
јела. Лепо га сервирамо на тањир
и тај тренутак учинимо посебним. Призна-
јем да сваки тај смутни, природан сок
и здрави оброци су ипак укуснији и
знају бити чак и лепши ако си
свестан колико доприносе здрављу.
Драго ми је што имам од кога
да научим и што од малена схва-
там колико је битно здраво се хра-
нити, водити рачуна о хигијени
уста, руку и физички бити што акти-
внији. Здравље детета и сваког
човека је најважније, јер једино
када смо здрави можемо бити
срећни и задовољни, а то је
данас највеће богатство. Здравље
је у нашим рукама. Трудим се
да тај пут следим јер желим
да ми живот буде што квалите-
тнији.

Ученик V разреда, ОШ „Славко Родић”, Лазарево, ЗЈЗ Зрењанин

Ликовни радови од I до IV разреда

I МЕСТО



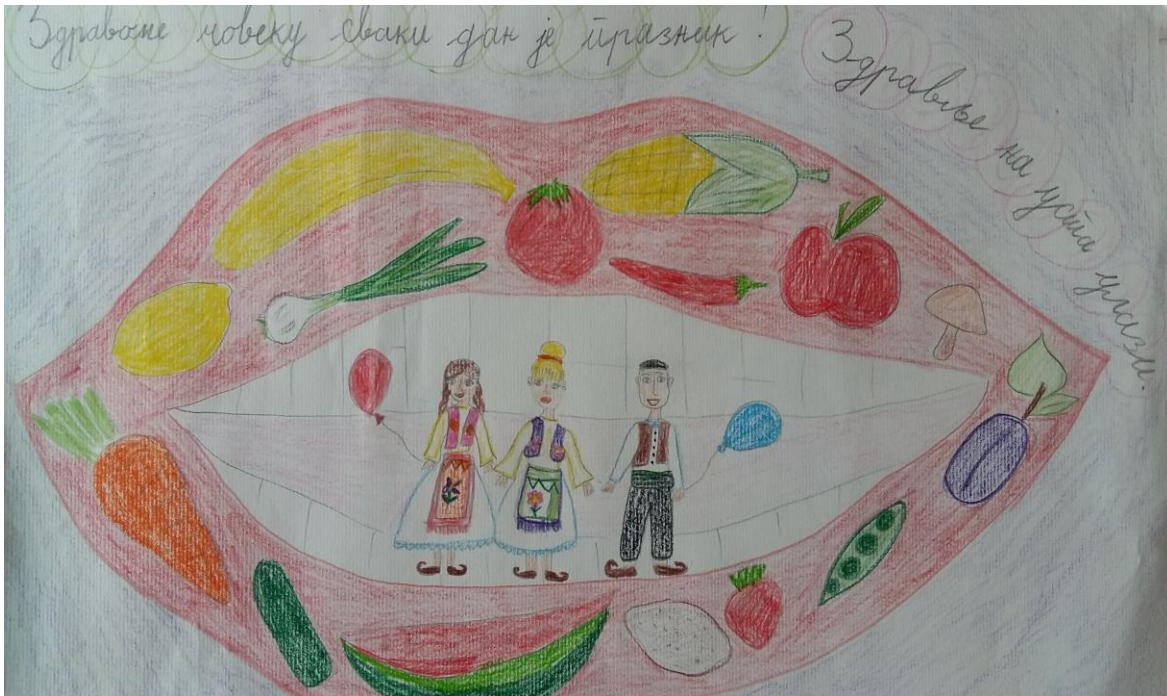
Ученица II/2 разреда, ОШ „Бранко Радичевић”, Шид, ЗЈЗ Сремска Митровица

I МЕСТО



Ученица I разреда, ОШ „Бора Станковић”, Вучје, ЗЈЗ Лесковац

II МЕСТО



Ученица II/1 разреда, ОШ „Иван Вушовић”, Ражањ, ЗЈЗ Ниш

III МЕСТО



Ученица III/1 разреда, ОШ „Јован Јовановић Змај”, ЗЈЗ Зрењанин

Ликовни радови од V до VIII разреда

I МЕСТО



Ученица VIII/2 разреда, ОШ „IV Краљевачки батаљон”, ЗЈЗ Краљево

II МЕСТО



Ученица VII разреда, ОШ „Предраг Девеџић“, Врањска бања, ЗЈЗ Врање

III МЕСТО



Ученица VIII/1 разреда, ОШ „Добросав Радосављевић Народ”, Мачванска Митровица, ЗЈЗ Сремска Митровица

III МЕСТО



Ученица V/1 разреда, ОШ „Вук Караџић”, Велика Грабовница, ЗЈЗ Лесковац

Предшколске установе

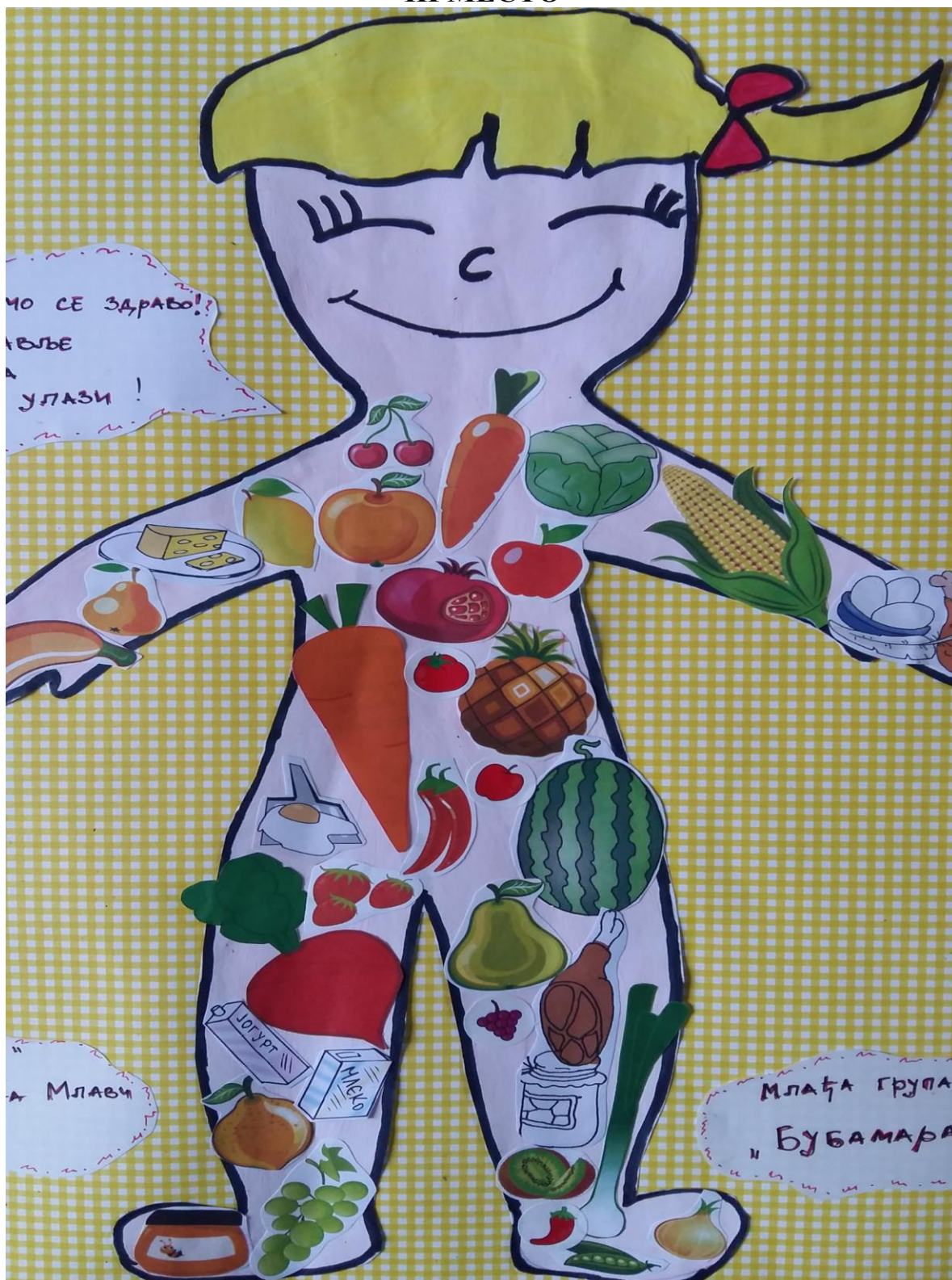
Ликовни радови

I МЕСТО



Деца узраста 6 година, Вртић „Мрвица”, ПУ „Дечији дани”, Стари град, ЗЈЗ Београд

III МЕСТО



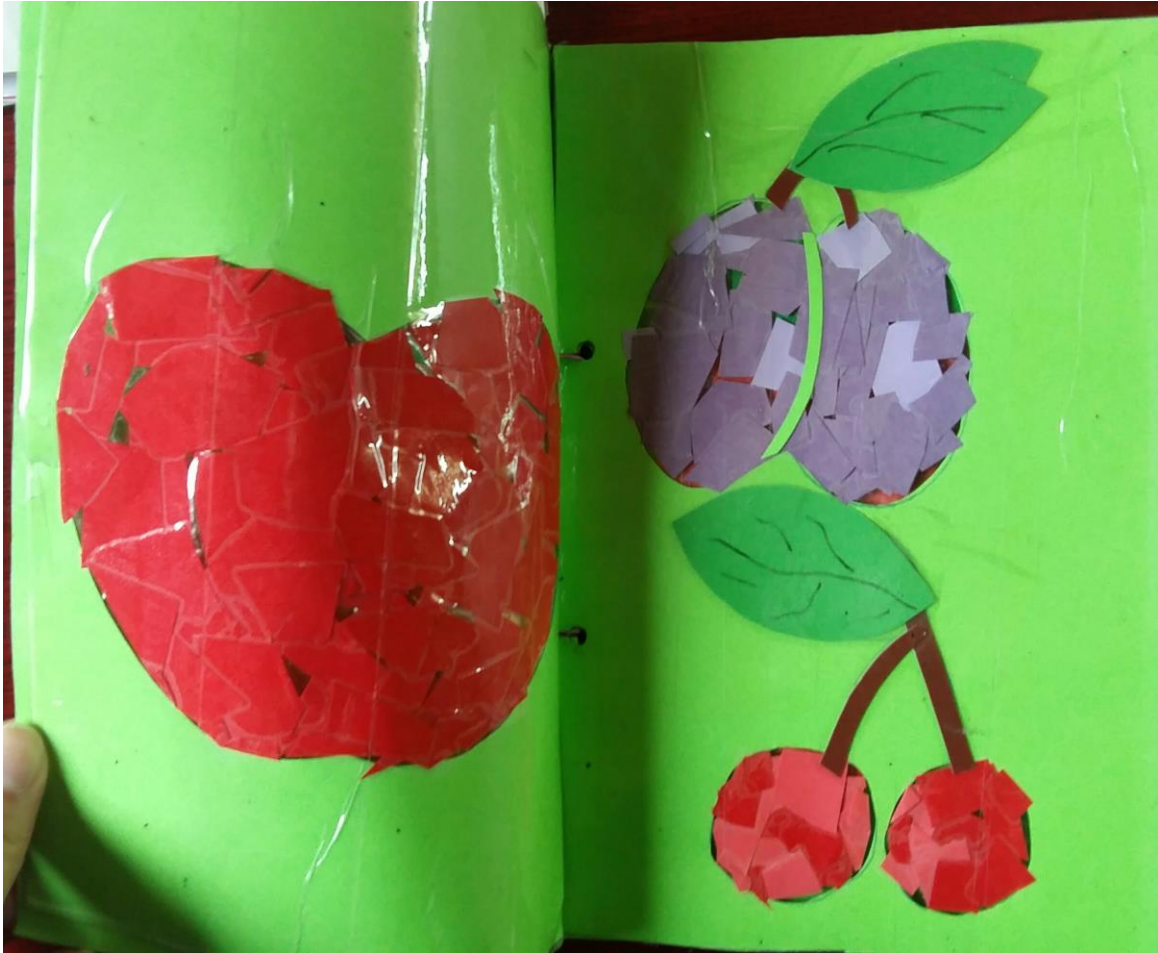
Грутни рад, ПУ „Галеб“, Петровац на Млави, ЗЈЗ Пожаревац

ПОХВАЛА



Мешовита група, ПУ „Каја“, Љиг, ЗЈЗ Ваљево

ПОХВАЛА



Деца узраста 5 година, ПУ „Невен“, Мионица, ЗЈЗ Ваљево

ПОХВАЛА



Предшколска група, ПУ „Каја“, Љиг, ЗЈЗ Ваљево

ПОХВАЛЕ ЗА СПЕЦИЈАЛНЕ ШКОЛЕ



Ученица V разреда, Специјална школа ШОСО „Младост“, ЗЈЗ Пирот

ПОХВАЛА



Удружење за помоћ МНРЛ, ЗЈЗ Пирот

ПОХВАЛА



Групни рад, Удружење за помоћ МНРЛ, ЗЈЗ Пирот