

**РЕЗУЛТАТИ ЛИКОВНО-ЛИТЕРАРНОГ КОНКУРСА РАСПИСАНОГ
ПОВОДОМ ОБЕЛЕЖАВАЊА КАМПАЊЕ ОКТОБАР МЕСЕЦ ПРАВИЛНЕ
ИСХРАНЕ И СВЕТСКИ ДАН ХРАНЕ, 16. ОКТОБАР 2023. ГОДИНЕ**

ТЕМА: „ВОДА ЈЕ ЖИВОТ, ВОДА ЈЕ ХРАНА – САЧУВАЈМО СВАКУ КАП”

Центар за промоцију здравља Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” расписао је ликовни и литерарни конкурс на тему „Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап” поводом обележавања кампање „Октобар – месец правилне исхране” 2023. године и обележавања „16. октобра Светског дана хране”, за децу предшколског и школског узраста (основне школе) у Републици Србији.

На конкурс је укупно пристигло 400 радова, од тога 385 ликовна рада (104 из предшколских установа, 89 рад ученика од првог до четвртог разреда, 104 рада ученика од петог до осмог разреда основне школе, 7 радова из Удружења за помоћ ментално недовољно развијених лица (МНРЛ), Завод за јавно здравље Пирот, 3 рада из Школе за основно и средње образовање "Радивој Поповић", Завод за јавно здравље Сремска Митровица, Школа за основно и средње образовање "Вуле Антић", 1 рад из Удружења за помоћ ментално недовољно развијеним особама (МНРО) Трстеник, Завод за јавно здравље Крушевац Завод за јавно здравље Врање, 2 рада из Школе за основно и средње образовање "Мара Мандић", Панчево, Завод за јавно здравље Панчево и 57 литерарних радова (од чега 28 рада од првог до четвртог разреда и 29 радова од петог до осмог разреда основне школе). Радови су пристигли из 22 окружна института/завода за јавно здравље. У оквиру сваке категорије изабрани су најбољи радови.

Радове је оцењивао жири у саставу: др sc.med. Јелена Гудељ Ракић, прим. др sc.med. Биљана Килибарда, др Мирјана Тошић, др Ивана Грубор, Марија Вуковић, дипл. психолог, ВМС Зорка Зеба, дипломирани економиста – менаџер у здравству и Невена Милошевић, дипл. биолог из Центра за промоцију здравља. Жири је прегледао све пристигле радове 15. децембра 2023. године, направио селекцију и ужи избор радова и потом одабрао најбоље радове у свакој од седам категорија. Резултати жирирања приказани су на крају овог извештаја.

ИЗАБРАНИ РАДОВИ

Литерарни радови од I до IV разреда

I место: Ученик II разреда, Основна школа „Љубивоје Бајић”, Завод за јавно здравље Крушевац

Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап

*Поврће и воће ми радо беремо
и сами од сад то једемо.
Да ли има неко ко знао није
да се здравље у тањиру крије?*

*Месо и млеко нама увек треба
да сваког дана растемо до неба.
И по нека риба фина
да увек будемо пуни протеина.*

*Поврћем и воћем заменимо сланише!
Поврћем и воћем заменимо слаткише!*

*Сачувајмо зубе, не једимо слаткише,
јер они има штете највише.
Уместо чоколаде нека јабукица фина,
а може и сочна, зрела мандарина.*

*На крају још ово да додам
Оставимо сок, јер закон је вода!*

II место: Ученик III/2, Основна школа „Слободан Јовић”, Завод за јавно здравље Пожаревац

Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап

*Да би био здрав,
ведар и насмејан,
поједи јабуку или крушку,
сваки дан.*

*Поједи шаргарепу,
зелену салату,
можеш и цвеклу
или банану.*

*За здраве кости,
попиј млеко
и добићеш снагу,
моћићеш да трчиш далеко.*

III место: Ученица IV разреда, Основна школа „Ђура Јакшић”, Завод за јавно здравље Лесковац

Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап

*Свакога дана, треба да се једе
здрава храна.
Крушке, јабуке и мандарине
препорука од ваше Кристине!*

*Важно је јести здраво,
да би дете ојачало.
Све остало осим тога,
Од хране је лоша улога.*

*Када дете једе здраво,
сви одрасли кажу браво!
Кажу браво, јер им стало
Што им дете једе здраво.*

*Свака брза храна,
Има сто лоших мана.
А чипсеви, слаткиши и сокови
су веома нездрави.*

Литерарни радови од V до VIШразреда

I место: Ученица VI/1, Основна школа „Свети Сава”, Завод за јавно здравље
Крушевац

Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап

*Шаргарепу грицкајте
и кајсију слатку
носим ја – витамин А
добар вид и кожу глатку.*

*Скривају ме пасуљ, јаја
и у риби живим
драго ми је – Б витамин,
енергију ширим.*

*Јабука и паприка,
лимун, киви, коприва,
краставац и парадајз,
вишња, трешња, шљива...*

*Сво воће и поврће
у себи ме носи,
зовем се – витамин Ц
и здравље вам носим.*

*Из жуманца, лососа,
туне и сардине,
клањам се – витамин Д,
за кости вам бринем.*

*поздрав из спанаћа,
бадема и јаја,
од мене – Е витамина,*

витеза чувара здравља.

*Да смо здрави и весели
да можемо све,
поздравимо аплаузом
А, Б, Ц, Д, Е!*

II место: Ученик VIII/1, Основна школа „Вожд Карађорђе”, Завод за јавно здравље
Лесковац

Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап

У свету боја и укуса, правилна исхрана постаје ремек-дело наших живота. То је попут сликарског платна на којем сваки залагај постаје потез четкицом, доносећи хармонију и равнотежу нашем телу и души.

Наша исхрана постаје палета боја и нијанси. Воће и поврће су светле акварелне тачке које уносе живот и виталност у наше дане. Интегралне житарице су као чврста подлога која држи целу композицију заједно, пружајући нам стабилност и издржљивост. Протеини су виртуози нашег јеловника, правећи контрасте и додајући дубину укусу наших obroка. Они су солиста у симфонијском оркестру нашег тела, свирајући мелодију снаге и издржљивости. Кроз сваки залагај, ми стварамо својеврсну слику здравља. Правилна исхрана постаје наш уметнички израз, наш начин да створимо ремек - дело свог тела. Као што сликар бира боје и облике, ми бирамо храну која ће обликовати нашу будућност. Како време пролази, наше тело постаје живо уметничко дело. Правилна исхрана је наша галерија здравља, испуњена сликама виталности и енергије. Сваки залагај је потез четкицом нашег живота, доносећи нам радост и благостање.

Дакле, сетите се, ваш тањир је ваше платно, а храна је ваша боја. Кроз правилну исхрану, ви постајете уметник свог властитог здравља, стварајући ремек – дело које ће трајати целог живота. И зато не заборавите да правилна исхрана чува ваше здравље.

III место: Ученица VI/3, Основна школа „Десанка Максимовић”, Завод за јавно здравље Пожаревац

Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап

Здравље је наше богатство које треба ценити и чувати. Правилан начин исхране и здраве намирнице чине да се осећамо енергичније и боље, побољшавају нам расположење и здравље.

Правилна исхрана не мора нужно представљати одрицање свега што волимо да једемо нити придржавање стриктних дијета. Иако су нам слаткиши, пржена и брза храна данас лако доступни и привлачни требају се избегавати, јер није све што је укусно здраво. Чипс, сладолед, помфрит су нездраве, али ја волим да их једем, као што волим да купујем у продавницама брзе хране. Да бисмо променили начин исхране, постепено требамо стицати здраве навике и одвикавати се од оних лоших. Навике које стекнемо у детињству остају за цео живот. Трудим се да поред укусне хране која прија мојим чулима сваког дана поједем бар три различите воћке и свежу салату. Слаткиши попут чоколада и бонбона кваре зубе, зато их можемо заменити слатком јабуком, сочном наранџом или калоричном бананом. Омиљени оброк гојазне деце су пљескавице, бургери и храна пржена на уљу. Таква храна садржи штетне транс масти које у садејству са физичком неактивношћу доводе до гојазности. Деца у чијим се породицама води рачуна о здравом моделу живота и припремају здрави оброци, најчешће су витка, румена, енергична и ретка болесна.

Период у току године током којег највише уносим здраве намирнице је летњи распуст, који проводим на селу у подножју Копанника код бабе и деде. У сеоским домаћинствима се мање конзумира индустријски прерађена храна, па се мој јеловник тамо своди на домаћа јаја, поврће из баште, месо животиња храњених на пашњаку, козијег сира и млека, а од посластица бакин домаћи колач или воћна салата.

Правилна исхрана може побољшати квалитет нашег живота и продужити га. Врло је важно схватити улогу правилне исхране и њен неизоставан учинак на наш исправан начин одрастања.

Ликовни радови

Предшколски узраст

И место: Групни рад припремне предшколске групе, предшколска установа „11. април Нови Београд”, вртић „Зека”, Градски завод за јавно здравље Београд



II место: Дете узраста 6 година, Предшколска установа „Наши бисери”, вртић „Сунцокрет”, Хоргош, Завод за јавно здравље Кикинда



III место: Групни рад припремне предшколске групе, предшколска установа „Дечија радост”, вртић „Чаролија”, Ириг, Завод за јавно здравље Сремска Митровица

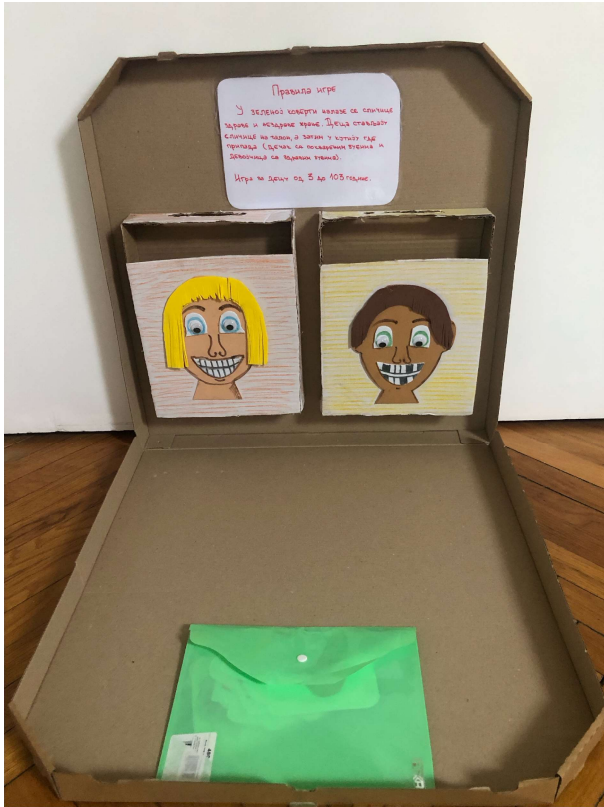


ПОХВАЛЕ

Дете узраста 6 година, Предшколска установа „Др Сима Милошевић”, вртић „Врапче”, Земун, Градски завод за јавно здравље Београд



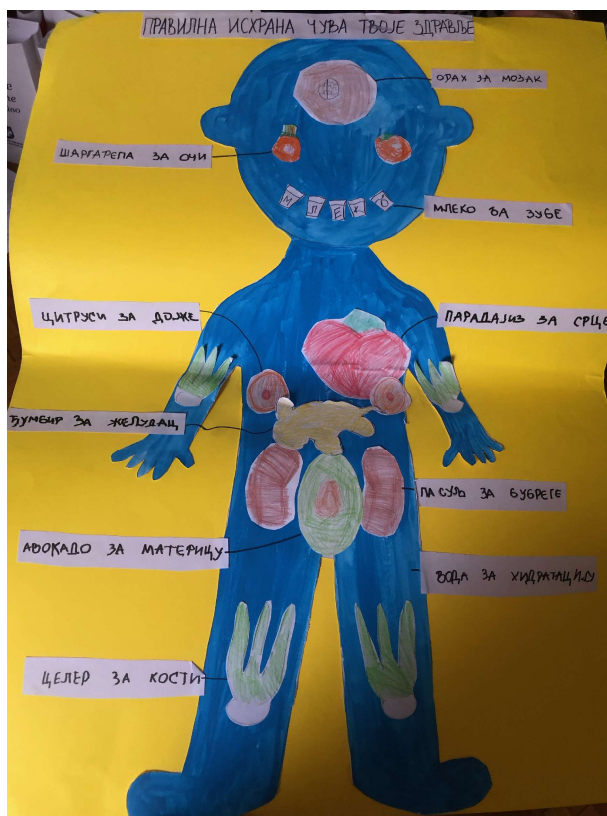
Групни рад предшколске групе 1, Предшколска установа „Чика Јова Змај”, вртић „Невен”, Завод за јавно здравље Пирот



Групни рад предшколске групе 2, Предшколска установа „Каја”, Љиг, Завод за јавно здравље Ваљево



Групни рад предшколске групе, Предшколска установа „Лептирић”, Јабучје, Завод за јавно здравље Ваљево



Групни рад предшколске групе, Предшколска установа „Полетарац”, вртић „Коцкица 2”, Завод за јавно здравље Сремска Митровица



Припремна предшколска група „Лане”, Каменово, вртић „Галеб”, Петровац на Млави, Завод за јавно здравље Пожаревац



Групни рад старија васпитна група, Предшколска установа „Лане”, Осечина, Завод за јавно здравље Ваљево

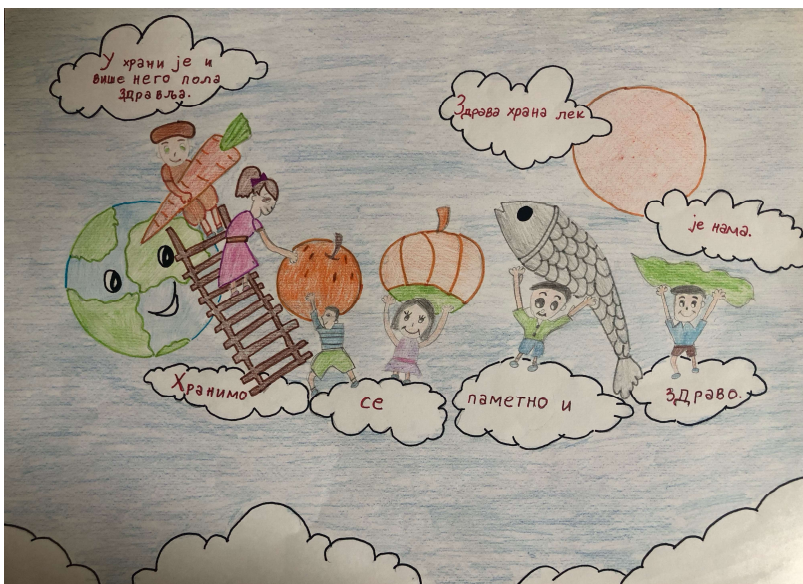


Ликовни радови од I до IV разреда

I место: Ученица IV/2, Основна школа „Свети Сава”, Завод за јавно здравље
Пирот



II место: Ученица III /3, Основна школа „Вук Караџић”, Завод за јавно здравље
Пирот



III место: Ученица III/1, Основна школа „Горња Јабланица”, Медвеђа, Завод за јавно здравље Лесковац



Ликовни радови од V до VIII разреда

I место: Ученица VI/2, Основна школа „Бранко Радичевић”, Завод за јавно здравље Врање



I место: Ученица VIII разред, Основна школа „Драги Макић”, Бошњане, Завод за јавно здравље Крушевац



II место: Ученица VIII/3, Основна школе „Никола Вукићевић”, Сомбор, Завод за јавно здравље Сомбор



III место: Ученица VII/3, Основна школа „Радоје Домановић”, Институт за јавно здравље Ниш





Старији узраст

ПОХВАЛЕ

Ученик VIII/1, Школа за основно и средње образовање “Вуле Антић” , Завод за јавно здравље Врање



Деца узраста 8 и 15 година, Удружење за помоћ ментално недовољно развијених лица (МНРЛ), Завод за јавно здравље Пирот



Дете узраста 9 година и одрасла особа узраста 46 година, Удружење за помоћ ментално недовољно развијених лица (МНРЛ), Завод за јавно здравље Пирот



Одрасла особа узраста 31 годину, Удружење за помоћ ментално недовољно развијених лица (МНРЛ), Завод за јавно здравље Пирот



Извештај сачинила:
Невена Милошевић

