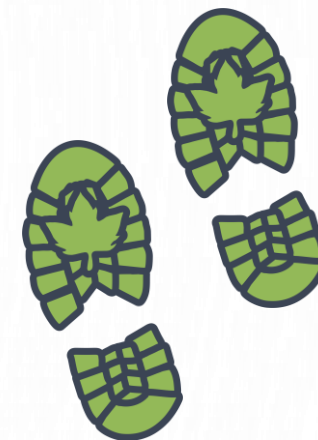




„JEDNA JABUKA NA DAN – TJERA DOKTORA VAN”



Međunarodni dan Jabuke 20.10.

U našem klubu ćemo ga obilježiti od 5. do 8. 12.

Postoje dokazi da su ljudi jeli jabuke 6500 godina prije nove ere.

za mlade

od 5 do 8 razreda OŠ

Predavanje „Sorte jabuka”

Radionica: „Jabuke u šlafroku”

5.12.22. (20 h)

7.12.22. (20h)

8.12.22. (19h)



za osobe iznad 15 godina

Predavanja:

„Povijest Jabuka” i
„Energetska vrijednost”

Radionica:

Izrada pite/štrudle od
Jabuka



od 1 do 4 raz. OŠ

Kreativna radionica:

„9 razloga zbog kojih je jabuka
najzdravije voće na svijetu”

Igraonica:

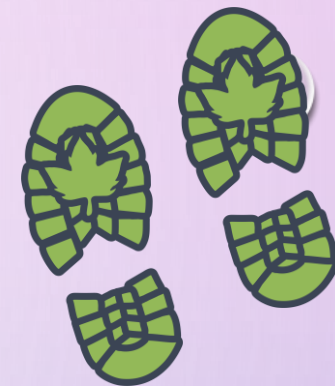
„Tko će prvi jabuku pojesti
cijelu”

„Izradi sok od jabuke,,



MINISTARSTVO ZNANOSTI
I OBRAZOVANJA
REPUBLIKE HRVATSKE





„JEDNA
JABUKA
NA DAN – TJERA
DOKTORA VAN”

ENERGENTSKA
VRIJEDNOST
JABUKA

5.12.2022.

VODITELJICA PROJEKTA
JADRANKA KOKOLARI





ENERGETSKA VRIJEDNOST JABUKE



OSTALI NAZIVI

ENGLJSKI NAZIV: APPLE;

NJEMAČKI NAZIV: APFEL;

LATINSKI NAZIV: MALUS.

RAJSKO VOĆE

IAKO JE TAMO IZAZVALA MNOGO NEVOLJA, JABUKA, KOJA JE PO LEGENDI STIGLA IZ RAJA, IPAK, IMA STATUS RAJSKOG VOĆA. JABUKE SU SIMBOL VJEČNE MLADOSTI.

POZITIVNA SVOJSTVA

POZITIVNA SVOJSTVA JABUKE POZNATA SU OD DAVNINA, A POVIJESNI PODACI GOVORE O NJIMA JOŠ 500 GODINA PRIJE KRISTA. JABUKE POTJEČU S PODRUČJA SREDIŠNJE AZIJE, A S VREMENOM SU SE POČELE MASOVNO UZGAJATI I KULTIVIRATI.



ENERGETSKA VRIJEDNOST JABUKE



GLAVNE ODLIKE

JABUKE MOŽEMO RAZLIKOVATI PO SLATKOĆI ILI KISELOSTI. PORED NAVEDENOG, VREDNUJE SE JOŠ DOSTA ODLIKA. PA TAKO MOŽEMO PRIČATI O NJIHOVOJ SOČNOSTI, AROMI, KONZISTENTNOSTI, OBLIKU, BOJI I VELIČINI.

NURITIVNA VRIJEDNOST

DANAS SE SLUŽBENO I U MEDICINI JABUKE SMATRAJU JEDNOM OD NAJZDRAVIJIH NAMIRNICA.

NUTRICIONSITI

PREPORUČUJU JABUKU U SVAKODNEVNOM JELOVNIKU ZBOG SVOJE NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI. JABUKE TREBA JESTI PRIJE ILI NEKOLIKO SATI NAKON JELA JER SVOJIM VISOKIM POSTOTKOM VODE U KOJOJ SU OTOPLJENI RAZLIČITI SASTOJCI POTIČU APETIT.



ENERGETSKA VRIJEDNOST JABUKE



JEDNA JABUKA DNEVNO

OSIGURAVA DOBAR UNOS VITAMINA C, A, E, B1, B2, B6, BETA-KAROTENA, KALIJA, KALCIJA, FOSFORA, MAGNEZIJA I ŽELJEZA. IAKO SADRŽI UGLJIKOHIDRATE, JABUKA IMA NISKU ENERGETSKU VRIJEDNOST PA JE POGODNA ZA DIJETALNU PREHRANU.

JABUKE SU BOGATE

ANTIOKSIDANSIMA, VLAKNIMA I FLAVONOIDIMA. TAKOĐER SADRŽE FITONUTRIJENTE, PROIZVODE KOJI NASTAJU FITOKEMIJSKIM REAKCIJAMA KARAKTERISTIČNIM ZA VOĆE I POVRĆE.

SMANJUJU RIZIK

OD MNOGIH BOLESTI, UBRZAVAJU METABOLIZAM, ČISTE CRIJEVA, SMANJUJU KOLESTEROL I IZBACUJU ŠTETNE TVARI IZ ORGANIZMA. ZA JABUKE JE KARAKTERISTIČNO POSEBNO VLAKNO KOJE SADRŽE, A TO JE PEKTIN, A ZBOG SVOJSTAVA PEKTINA POSEBNO SE PREPORUČUJU OSOBAMA KOJE ŽELE SMRŠAVITI. JABUKA SREDNJE VELIČINE SADRŽI OKO 4 GRAMA VLAKANA.



ENERGETSKA VRIJEDNOST JABUKE

Nutrijent	Mjerna jedinica	Količina (g)
Energetska vrijednost	kcal	52
Masti	g	0,17
- zasićene masne kiseline	g	0,028
Mononezasićene masne kiseline	g	0,007
Polinezasićene masne kiseline	g	0,051
Ugljikohidrati	g	13,81
Vlakna	g	2,40



ENERGETSKA VRIJEDNOST JABUKE

Nutrijent	Mjerna jedinica	Količina
Proteini	g	0,26
Ukupno šećera	g	10,39
Vitamin A	μg	54,00
Vitamin D	μg	0,00
Vitamin E	mg	0,18
Vitamin K	μg	2,20
Vitamin C	mg	4,60



ENERGETSKA VRIJEDNOST JABUKE

Nutrijent	Mjerna jedinica	Količina
Vitamin B6 (Piridoksin)	mg	0,041
Vitamin B12 (Kobalamin)	µg	0,00
Vitamin B1 (Tiamin)	mg	0,017
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0,026
Vitamin B3 (Niacin)	mg	0,091
Vitamin B5 (Pantotenska kiselina)	mg	0,061
Kalij (K)	mg	107,00
Kalcij (Ca)	mg	6,00
Fosfor (P)	mg	11,00
Magnezij (Mg)	mg	5,00

