



DOBER TEK
Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



osnovnošolski projekt na ravni slovenskih regij in pokrajin

»Otroci otrokom pripravimo zdrav tradicionalen obrok!«

v šolskem letu 2024 / 2025

Organizator projekta: Društvo Vesela kuhinja, Ljubljana

www.kuhnapato.si

Facebook: [Kuhnapato Projekt](#)

Tel: 00386 41 307 100

info@kuhnapato.si

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje

Sponzor projekta je Spar Slovenija



Na sporedu je 14. sezona...

Hrana ima pomembno vlogo pri spreminjanju sveta, družbe, posameznika. Zagotavlja razvoj in blagostanje, življenje in zdravje tako nas, kot narave, ki nam to omogoča. Z določeno mero prilagodljivosti, volje ali želje po spremembi okusa, tudi, če je zato potreben kak kompromis, lahko pomagamo: najprej nam samim, takoj za tem pa z vzorom, nauki in dejanji vsem okoli nas ter naravi.

S projektom Kuhnapatō že 14 let kljubujemo neprimernim prehranskim navadam mladostnikov in spodbujamo zavedanje o nujnosti odgovornega načina prehranjevanja.

Cilj: vedeti kaj pojesti kdaj in zakaj, posegati po sestavinah, ki nam jih nudi narava »tukaj in zdaj« – v določenem letnem času, jih znati uporabiti v domačih sezonskih jedeh. Klimatske spremembe niso več »nekaj, kar se dogaja na drugem koncu sveta«, so tukaj in težko se jim bo izogniti. Pa vendar z malimi koraki lahko pripomoremo h kvalitetnejšemu, varnejšemu bivanju tudi mi vsi.

Naj za nekatere fraza »trajnostni razvoj ali trajnostni način življenja« postane realnost, naš zavedni vsakdan. Jedi, ki se znajdejo na naših krožnikih so le del celotnega »trajnostnega« procesa. Začne s sprehodom po travniku, gozdu, zavestnim opazovanjem narave, znanjem (in izobraževanjem) o možnostih uporabe, tudi stvari, ki so do sedaj bile le »samoumevni prebivalec narave«, nadaljuje na domačem vrtu ali pri sosednjem malem pridelovalcu lokalne sezonske hrane ter s poseganjem po čim naravnih izdelkih na trgovskih policah. Sledi z načrtovanjem količin in premislekom o »skladiščenju po naravnih postopkih« v izogib zavržkom že pripravljene ali še surove hrane.

Vse to je že 14 let del našega poslanstva, a tokrat gre zares, bolj, kot kadarkoli. S pomočjo stotine odgovornih zavednih učiteljev mentorjev smo se mnogo tega že naučili. Pa vendar apeliramo na vas, da s skupnimi močmi, voljo, malimi koraki, poskusimo znova, s čim manj napakami, s čim večjim prisluhom naravi in tradiciji, ki nam bo hvaležna, kot nam bo hvaležno naše telo, posledično zdravje, ki je pogoj za uspešno življenjsko pot.

Scenarij:

Vsako šolsko leto si prizadevamo aktivnosti narediti privlačne za vse deležnike. Ob rednem poslanstvu (opis spodaj), se naslonimo na nekaj tem, ki predstavljajo pobude in debate ter prizadevanja na svetovnem nivoju in so ob enem sklop širšega poslanstva projekta.

V letošnjem šolskem letu se bomo, ob spodaj omenjenih nalogah, ponovno posvečali sadežem ali »ponudbi« narave, za katere menimo, da predstavljajo neomejeni potencial priprave jedi, dodatkov in zdravja. Pestrost le-teh nima meja in so lahko atraktiven dodatek jedem (okusno in vizualno).

Ob tem se bomo posvečali boju proti zavržkom hrane ter tako odgovornemu načinu prehranjevanja, kamor v pri fazi sodi načrtovanje, sprejemanje tradicionalnih okusov, motivacija mladostnikov za okušanje zdravih jedi, seznanjanje z novimi – naravnimi okusi, v drugi fazi pa znanje o uporabi hrane, ki nam ostane, se jo lahko primerno »usklastiti« za pripravo jedi naslednji dan v atraktivnih, tradicionalnih in še vedno zdravih jedeh.

Izvajanje projektnih aktivnosti se deli v dve glavni fazi:

- **Izvajanje aktivnosti v šolah – vse šolsko leto**

- Redni regijski nastopi z namenom dodatne motivacije otrok ter spodbujanja slovenske javnosti h kuhanju sezonskih tradicionalnih jedi doma – prva polovica meseca marca in (opcijsko) prva polovica meseca aprila 2025

Popestritev aktivnosti: v dogovoru s sponzorjem projekta, podjetjem Spar Slovenija, je vsebinsko – motivacijski del, ki bo postregel z dodatnimi nagradnimi spodbudami za šole in otroke. Ker si s strani organizatorja prizadevamo terminski in izvedbeni del projekta prilagoditi šolam, ga narediti časovno čim manj motečega, se določene podrobnosti še usklajujejo in bodo **znane do konca meseca septembra. Takrat vas o vsem tudi obvestimo.**

Izobraževalni seminar: v začetku meseca oktobra 2024 bo organiziran izobraževalni seminar na temo izpostavljenih tematik v letošnjem šolskem letu. Z njim si želimo prispevati k dodatnemu kulinaričnemu znanju mentorjev, načrtovalcev šolske prehrane in kuharjev. Ob tem spodbuditi k pripravi drugačnih jedi, tudi na rednih jedilnikih, k morda še neznanim kombinacijam okusov ali kreaciji preprostih jedi na zanimive načine, uporabi naravnih sestavin iz okolice in k očem prijaznim kreacijam jedi na krožnikih. Ob tem se bomo na seminarju pogovorili o podrobnostih izvajanja aktivnosti, odgovorili na morebitna vprašanja ter si izmenjali izkušnje (tistih, ki v projektu sodelujete že vrsto let in morebitnih novincev).

- Z namenom prijave na seminar vam bomo do 20.9.2024 poslali prijavnico.
- Za k projektu prijavljene OŠ je seminar brezplačen.
- Za k projektu neprijavljene javne zavode se zaračuna kotizacija (višina bo znana v roku 14 dni).
- Na seminar so vabljeni bodoči mentorji, načrtovalci šolske prehrane in kuharji.

Kot že vsa leta z osnovnim poslanstvom težimo k jedem, ki so:

- Značilne (primerne) za določen letni čas.
- Izbiramo sezonske sestavine iz okolice, ki jih ob določenem letnem času nudi narava ali mali kmetje ter drugi ponudniki domačih sestavin (čim več le teh).
- Sicer se naslanjamo na sestavine, značilne za regijo.
- Jedi so značilne za posamezen kraj – lokacijo šole in povezane s tradicijo naših prednikov.
- Morda so značilne za kak obred, pred-, po- ali praznično obdobje, kar daje dodatno zanimivost.
- Primerne današnjim potrebam telesa - upoštevamo zdrav način prehranjevanja (nove smernice prehranjevanja v OŠ).
- Prigrizek kot predjed ali poobede naj bo z enakimi lastnostmi, naštetimi zgoraj.
- Težimo k uporabi čim več sezonske, lokalno značilne zelenjave in sadja ter se izogibamo pretirani količini maščob in pšenične moke, ojačevalcem okusa, pred pripravljeni hrani..
- Kuha se v šolskih kuhinjah (za celotno OŠ), gospodinjskih učilnicah (za manjše skupine) ali za to izberete drugačen kraj (lokalna kmetija, zunanost šole,..), ki bi dodatno motiviral otroke k sprejemanju poslanstva.

Dejstva:

- k sodelovanju so povabljeni vse osnovne šole v Sloveniji
- sodelovanje je za vse javne zavode brezplačno, razen prihoda na redne regijske nastope (več o tem v nadaljevanju) ali izredne nastope pred strokovno javnostjo (konference, predstavitve..)
- aktivnost poteka vse šolsko leto (večji poudarek se medijsko vrši ob Tednu slovenske hrane ter drugih mejnikih, ki zaznamujejo spodbude k zdravemu in trajnostnemu načinu prehranjevanja)
- otroci – kuharji naj bodo čisti in zdravi ter oblečeni v uniforme
- v aktivnosti lahko sodelujejo otroci od 1. do 9. razreda OŠ, o tem odloča učitelj / mentor
- aktivnost je možno izvesti v kuhinji, gospodinjski učilnici, zunaj ali na za to primernem drugem kraju
- aktivnosti se izvajajo v sklopu pouka gospodinjstva, izbirnih predmetov, povezanih s prehrano, krožkih ali ob drugih priložnostih, ki jih izbere šola
- število otrok, ki kuha naenkrat je primerno zmoglostim kuhinje, šolskih kuharjev ali načrtom učitelja / mentorja
- želja je, da se skozi leto vključi čim več otrok, da se čim več njih seznanijo s procesom in poslanstvom
- aktivnost je treba izvesti najmanj 4 x v šolskem letu, priporočamo, da vsaj 1 x / letni čas
- šola sama določi datum izvajanja glede na razpoložljivo lastno redno časovnico pouka
- **namero o izvajanju aktivnosti mentor sporoči organizatorju po elektronski pošti najmanj 3 dni pred izvedbo: dan izvedbe, čas začetka in jedi (le poimensko), da se organizira morebiten prihod na lokacijo z namenom: pomoči, fotografiranja, zbiranja ustnih informacij**
- učitelji – mentorji ob koncu šolskega leta prejmejo potrdilo o sodelovanju, ki služi za napredovanje, ob predpostavki, da so pravilno izvedli aktivnosti (številčno in vsebinsko)
- otroci ob koncu šolskega leta prejmejo priznanja

Poročilo in soglasje:

- **po podani prijavi prejmete osnutek poročila**, kamor navedete podatke (številčne in vsebinske)
- **poročilo je treba poslati v roku 3 dni po izvršeni aktivnosti na info@kuhnapato.si**
- **številčni podatki** služijo za analize, primerjave in poročila sofinancerjem
- **vsebinski podatki** služijo za analize, primerjave, izid letne publikacije, lastne in zunanje medijske objave ter poročila sofinancerjem
- **po podani prijavi, ob osnutku poročila dobite tudi soglasje za priobčitev javnosti**, z namenom fotografiranja otrok ob delu, zavojo poročil sofinancerju, sponzorju, medijskih objav (lastni in zunanji mediji – spletne strani ministrstev, lokalnih skupnosti, nacionalnih in lokalnih medijev). Fotomaterial prejme vsaka šola, v kateri se izvede fotografiranje, z namenom lastne uporabe.
- soglasje se nanaša izključno na projektne aktivnosti v šolskem letu 2024 / 25 in se s strani OŠ izpolni v primeru, da otroci nimajo urejenega soglasja na skupinski ravni v OŠ

Vse o delovanju projekta lahko preberete na www.kuhnapato.si ali nam sledite na Facebook portalu: [Kuhnapato Projekt](#)

Za nastala vprašanja ali pojasnila smo vam na voljo na:

info@kuhnapato.si ali

po telefonu: 041 307 100 (Anka Peljhan, vodja projekta).

Izpolnjeno prijavnico pošljite na info@kuhnapato.si do 30.9.2024

Osnove težnje so:

- z medgeneracijsko komunikacijo najti pozabljene jedi in postopke priprave naših prednikov
- z med vrstniškim sodelovanjem motivirati generacijo mladostnikov k zdravemu, odgovornemu - trajnostnemu načinu življenja
- se poučiti o izvoru jedi in kulturnem ozadju - vzrokih priprave ter preoblikovati jedi v današnjim potrebam telesa primerne
- uporabiti sezonske, lokalno značilne sestavine, tudi avtohtone sorte ali sadove narave, ki se jih ne najde na trgovskih policah, nabrane v okolici
- pripravljati regijsko značilne kulinarčne posebnosti kot redni obrok ali degustacije ali ob nekaterih posebnih priložnostih v OŠ
- spodbuditi otroke k pripravi očem prijaznih krožnikov
- z uporabo čim več delov sestavin, ki so včeraj predstavljali odpadke, se izogniti zavržkom hrane
- uporabiti morebitne »ostanke jedi«, ki jih lahko uskladiščimo za jutri, v tradicionalnih jedeh naslednji dan
- zmanjšati uporabo prekomernih količin ogljikovih hidratov, predvsem predelanih ali na bazi pšenice, oz. pred pripravljenih izdelkov
- zmanjšati uporabo gotovih ali pred pripravljenih izdelkov, tudi ob ostalih obrokih (dopoldanske in popoldanske malice)
- otrokom približati proces priprave hrane, če je le možno, tudi v naravi (nabiranje, obdelava sestavin, seznanjanje s sezonskimi posebnostmi in »ponudbo« narave)
- krepiti zdravje, samopodobo, posledično uspešnost otrok
- vzgajati vrednote, tudi v povezavi z domačo in doma pripravljeno hrano

Prednosti ali vzrok za izvedbo aktivnosti:

- povezovanje znanj: raziskovalna dejavnost, zgodovina, narava ali biologija, klimatske spremembe, geografija, kultura, zdravje, likovni pouk, kemija, kuharstvo, besedni zaklad
- spodbujanje pozitivne samopodobe, tudi učencev s slabšim učnim uspehom (vključujemo tudi šole s posebnimi potrebami)
- zdrav način življenja postaja samoumeven in podlaga za gibanje ali športne aktivnosti
- seznanjanje s pridelavo in sezonskimi značilnostmi lokalnih sestavin
- ozaveščanje o sezonskih potrebah telesa
- širitev znanja o raznolikih sortah zelenjave in sadja ter inovativnih načinih priprave na podlagi tradicije
- krepitev ročnih spretnosti in spretnosti sodelovanja
- spodbujanje medgeneracijske komunikacije in sodelovanja
- skozi motivacijske postopke zagotavljanje dolgoročnosti pridobljenega znanja
- spodbujanje kreativnosti v kuhinji in posledično v življenju

- spodbujanje spoštovanja do slovenske hrane, ustvarjanje ponosa do lastne prehranske kulture
- spodbujanje širine razmišljanja o bodočih poklicih ter učenje ročnih veščin
- ustvarjanje sodobnosti na trdnih temeljih zgodovine
- motivacija k ničelnim zavržkom hrane
- krepitev dolgoročnega zdravja

Nekaj o nas v medijih:

<https://www.slovenia.info/si/novinarsko-sredisce/novice/28523-kuhnapato-zakljucek-14-epizode>

https://www.nasasuperhrana.si/clanek/ucitelji-kot-ambasadorji-lokalne-kulinarike-navdihujejo-zgodbe-iz-slovenskih-sol/?fbclid=IwY2xjawFDqJhleHRuA2FibQIxMQABHdRG943lgTT_CvLCfKSXOt-KO3yNlasE6Ho3zTK-Ff7i0VBRhpczvzcyog_aem_xJcL6AphuA4tplt_1RR-Gg

<https://reasonstobecheerful.world/schoolchildren-slovenia-sustainable-culinary-heritage/>

<https://slovenia.si/art-and-cultural-heritage/the-kuhnapato-project-children-prepare-a-healthy-traditional-meal-for-children>

<https://www.politikis.si/2023/02/v-projektu-kuhnapato-vec-tisoc-mladih-kuha-zdrave-in-tradicionalne-jedi/>

<https://www.spar.si/skupaj-za-boljsi-jutri/dobro-med-nami/kuhnapato>

<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/naj-se-vam-otroci-pridruzijo-v-kuhinji/>

<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/otroci-premikajo-meje-v-odnosu-do-lokalno-pridelane-hrane/>