



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 2026 / 2027

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

Na sporedu: 16. epizoda projekta Kuhnapato!



Smo v času, ko boj za hrano postavljajo v ospredje svetovne institucije, vlade in ostale organizacije, da bi rešili bistvo preživetja. In to je tudi naša naloga. Iznajdljivost, trud in prilagodljivost postajajo vrline, ki nam bodo pomagale ustvariti jedi, za dobrobit zdravja in zagotavljanja energije. Trajnost in prisluh naravi postajata nujne sestavna dela pri kreaciji obrokov.

Eden glavnih ciljev našega projekta je ustvariti preproste sezonske jedi, z malo sestavinami iz okolice v okolju, ki mu pripadajo, saj tam so. V obliki tradicionalnih jedi, ki so jih »iznašli« predniki, ko ni bilo veliko, ko so vzeli iz shrambe, kar je nudila, s polja ali gozdov, kar so rodili.

Menimo, da znanje o hrani in pripravi nje, na omenjeni način, postaja nujno ob rednih predmetih, veščine ali sposobnosti, ki se jih skozi projektne aktivnosti naučijo otroci, pa znanje, ki jim pomaga v življenju tudi naprej.

Zato (in na podlagi nekaj izkušenj preteklih let) menimo, da odpadna hrana ne sodi več, ne v našo kuhinjo, kot ne v šolske kuhinje. Tudi boj proti odpadni hrani je eden izmed ciljev, za katerega se borimo vse od začetka in čemur bomo letos posvečali več pozornosti. Več v nadaljevanju.*

Potrudili se bomo šolsko leto narediti zanimivo tudi za vas, mentorje, z zanimivimi izobraževanji, za otroke z zanimivimi zgodbami in inovativnimi objavami v medijih ter še čem, da bomo vsi skupaj, kot velika družina, ustvarili odlične, polnovredne jedi, ostali zadovoljni in zdravi!



Boj proti odpadni hrani

Glede na trud, ki ga v tem času vlagajo kmetje in ostali pridelovalci, da bi mi imeli kaj jesti, menimo, da smo pomemben del verige, za pomoč njim, za vzor ostalim, za dokaz, da se hrana, pripravljena z

ljubeznijo otrok v šolskih kuhinjah in v gospodinjstvih učilnicah, kot vsakodnevni obroki šolskih kuharjev, ne mečejo v smeti!

V ta namen bomo kot »opozorilo« ali motivacijo ustvarili »semafor« na vsaki enoti: na preprosti tabli, ki bo vidna v jedilnicah. Tedensko bomo skupino razdelili v A in B – na polovico in tehtali takrat, ko kuhajo oni. Primerjali bomo mesece med seboj (skupni odpadki) in povprečne dnevne odpadke primerjali z dnem, ko kuhajo otroci. To bomo ovrednotili in pokazali otrokom, koliko denarja se »meče stran« vsak dan in kaj vse bi lahko bilo boljše v šoli, če ne bi bilo treba plačati odpadkov. Lep primer v vaših vrstah je ČŠOD Bohinj, ki so že v preteklosti izumili tak semafor.

Tukaj kot partner projekta nastopi Ministrstvo za kmetijstvo, ki bo s svojimi znanji, strokovnjaki, mediji in ostalimi razpoložljivimi sredstvi, pripomoglo k dodatnim atraktivnostim letnega dela.

Torej:

- Skupina se na začetku razdeli v A in B – na polovico. Takrat, ko kuhajo otroci, se hrana tehta in se določi zmagovalca – najmanj odpadkov.
- Skupna količina odpadkov v septembru + plačilo odpadkov
- Primerjava v oktobru, novembru, marcu in aprilu + plačilo odpadkov
- Vmes pa dnevna povprečja, ko kuhajo otroci

Več o tem na seminarju.

Tri najboljše enote bodo nagrajene. Tiste, ki jim bo kar najbolj uspelo zmanjšati odpadno hrano. Skozi leto bomo postregli z dodatnimi motivacijskimi ukrepi, za katere menimo, da vam v izobraževalnih ustanovah ne manjka.

Sicer pa vsa leta poudarjamo, da obstaja več načinov, ki nam pomagajo k zmanjševanju odpadkov:

- Uporabimo dele, ki bi jih sicer (ali smo že prej) metali stran: natje, olupki ipd.)
- Uporabimo hrano od »danes« ki se lahko primerno uskladišči, za novo jed »jutri«. Tudi o tem smo pisali v knjigi, ki jo najdete med ostalimi.

Osrednja tema: ribe

Seveda se držimo svojega poslanstva in lokalnih sezonskih jedi, za katere pa menimo, da so dodobra izrinile obroke, povezane z ribami. RIBE so (oz. bi morale biti) namreč nujni sestavni del naših jedilnikov in približati jih otroškemu okusu bo najlažje z aktivnostmi, ki jih nudi projekt. Torej, da jih pripravijo sami, po lokalnem receptu, morda z malce inovativnosti in zanimivimi prilogami, ki bodo ribje jedi naredile še bolj vabljive. Nekateri ste s pogumom uporabljali ribe skozi leta, predvsem pa je drugo leto projekta bilo posvečeno ribam in v knjigi št.2 (šolsko leto 2021/13) najdete zanimive kreacije. Verjamemo pa, da vam idej ne manjka.

Ribam bo posvečeno prvo izobraževanje, ki ga planiramo konec septembra, konkretno 22.9.2026 v ribogojnici Vodomec, za kar prijavnico prilagamo.

Pomagali vam bomo kreirati zanimive ribje jedi s praktičnim delom na delavnici, kot spodbudami vsak mesec skozi leto.

Tam se bomo pogovorili tudi o vseh ostalih podrobnostih, zato veselo vabljeni vsi, tudi kuharji in vodje šolske prehrane.

Ker je čas zelo neprimeren za organizacijo ribje delavnice (presahle reke, ribniki in težave v ribogojnicah), bomo z organizacijo malce počakali. Vsekakor pošljemo vabimo po 15. septembru.

Ob že tradicionalnih jedeh, predlagamo, da ribe vključite čimvečkrat, da bodo okuse osvojili otroci in s tem navdušili starše. Pri tem vam bomo pomagali s predlogi.



Pomoč pri izvajanju

Na podlagi pogovorov, analiz in nasvetov z vaše strani, v preteklih obdobjih, smo se ponovno odločili pomagati mentorjem, ki se v procesu znajdejo prvič ali zaradi številčnosti potrebujejo pomoč ali pa le pomoč organizacijske narave. Pripravljeni smo posvetovati se o izbiri jedi, načinu izvedbe ali ostalih podrobnostih, ki bi vam olajšale delo. V šolo ali enoto CŠOD pridemo morda na prvo – poskusno akcijo ali pa se pomoč vrši skozi leto.

V naših kuhinjah se pripravljajo jedi:

Pripravljamo zdrav tradicionalen obrok, ki sestoji iz:

1. **glavne jedi**, ki je v večini primerov »jed na žlico« in vsebuje raznoliko zelenjavo, kaše, žita..
2. **predjedi ali poobedka**, z vsebnostjo naštetih sestavin ali sadja, v izogib sladkorju
3. **v glavno jed ali predjed lahko vključite ribo**
 - 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.
- Sadje je dovolj sladko, zato ne rabimo sladkorja
- Navadno pšenično moko lahko nadomestimo s kašami ali polnovredno moko, če drugače ne gre.

Osnovna pravila:

- k sodelovanju so povabljene vse osnovne šole in enote CŠOD 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 – po dogovoru s posamezno OŠ..)
- 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 ter ob praznikih, ki so zaznamovali slovensko kulinarčno tradicijo (Božič, Velika noč, Pust ipd..)
- otroci smejo vstopiti v šolske kuhinje in nekajkrat na leto pomagati kuharskemu osebju
- v šolah brez kuhinj, otroci kuhajo v gospodinjskih učilnicah in na zakusko povabijo nekaj razredov sošolcev
- aktivnosti se izvajajo ob rednem pouku gospodinjstva, med izbirnimi predmeti, povezanimi s prehrano, v okviru krožkov za mlajše ali starejše
- otroci – kuharji (kjer koli se pripravlja hrana), naj bodo čisti in zdravi ter oblečeni v popolne uniforme, ki jih imate ali prejmete od organizatorja (majica, predpasnik, kapica)
- v aktivnosti lahko sodelujejo otroci od 1. do 9. razreda OŠ, o tem odloča učitelj / mentor
- 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 seznani 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 imena načrtovanih jedi, 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) – s tem v zvezi nameravamo opraviti sestanek na Ministrstvu za izobraževanje ter jih spodbuditi o podelitvi vsaj 2 točk za sodelovanje v projektu Kuhnnapato
- otroci ob koncu šolskega leta prejmejo priznanja

Poročilo in soglasje:

- **po poslani izpolnjeni prijavi prejmete osnutek poročila**, kamor po vsaki akciji le navedete podatke (številčne in vsebinske – minimalna količina dela). **Letos bomo dodali količine odpadne hrane.**
- **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, zavoljo poročil sofinancerju, sponzorju, medijskih objav (lastni in zunanji mediji – spletne strani ministrstev, lokalnih skupnosti, nacionalnih in lokalnih medijev). Fotomaterial prejme vsaka šola po izvedeni akciji, v kateri se izvede fotografiranje, z namenom lastne uporabe.
- soglasje se nanaša izključno na projektne aktivnosti v šolskem letu 2025 / 26 in se s strani OŠ izpolni v primeru, da otroci nimajo urejenega soglasja na skupinski ravni v OŠ

Vabimo vas k ogledu zbranih receptov posameznega šolskega leta: <https://www.kuhnapato.si/knjige>

in vsem ostalim informacijam, ki govorijo o našem preteklem delu v besedi in sliki na

www.kuhnapato.si ali na Facebook profil: [Kuhnapato Projekt](#)

Na prvi izobraževalni delavnici, ki jo načrtujemo konec septembra, bomo postregli z dodatnimi informacijami o projektu. Prav tako smo vam na voljo za vsa nastala vprašanja na info@kuhnapato.si ali 041307100 – Anka Peljhan, vodja projekta.

Prijave sprejemamo do 21.septembra 2026. Izpolnjeno in ožigosano prijavnico pošljite do omenjenega datuma (ali že prej) na info@kuhnapato.si

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 kulinarične 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/sl/novinarsko-sredisce/novice/28523-kuhnapato-zakljucek-14-epizode>

https://www.nasasuperhrana.si/clanek/ucitelji-kot-ambasadorji-lokalne-kulinarike-navdihujejo-zgodbe-iz-slovenskih-sol/?fbclid=IwY2xjawFDqJhleHRuA2FlbQlXMQABHdRG943lgTT_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/>