



osnovnošolski projekt na ravni slovenskih regij in pokrajin

»Otroci otrokom pripravimo zdrav tradicionalen
obrok!«

v šolskem letu 2020 / 2021



Organizator projekta:

Društvo Vesela kuhinja, Ljubljana

www.kuhnnapato.si

Facebook: [Kuhnnapato Projekt](https://www.facebook.com/KuhnnapatoProjekt)

Tel: 00386 41 307 100

info@kuhnnapato.si



Praznujemo 10ko!

Pred nami je posebno leto. Ne le zaradi situacije, ki nam iz dneva v dan spreminja smeri načina življenja in nam narekuje prilagajanje, tudi zaradi obletnice, ki potrjuje, da smo na pravi poti. V desetih letih smo slovensko kulinarčno tradicijo postavili na piedestal, bili smo med prvimi, ki smo si drznili pozabljene jedi naših prednikov iz zaprašenih knjig etnologov postaviti na krožnike, predstaviti javnosti doma in po svetu. Nedvomno smo pripomogli k razpoznavnosti male, a kulinarčno bogate Slovenije.

Ob tem že ves čas dokazujemo, da nikomur ni treba biti lačen, da je hrane dovolj za vse, le ozreti se je treba po okolici, prisluhniti naravi in spustiti na plano domišljijo. Z malimi napori si lahko vsakodnevno pričaramo slastne obroke, ki bi nam jih zavidali zapriseženi jedci ali najboljši kuharski mojstri. Otroci zmorejo, le usmeriti jih in zaupati jim je treba. Vse to seveda z vami, ki dokazujete, da se s kombinacijo formalnega in neformalnega poučevanja pri otrocih dela čudeže. In ob enem postavljate slovenski šolski sistem, vsaj v delu, povezanem s prehrano, med najboljše na svetu.

V času, ki nam kroji vsakdan, pa način prehranjevanja postaja eden od najpomembnejših faktorjev za zagotavljanje zdravja. Poseganje po sezonskih sestavinah iz bližnje okolice, kuhanje doma, prisluh telesu in njegovim potrebam v odnosu do ostalih aktivnosti so pogoj, da ostanemo zdravi. Delovati preventivno je naše poslanstvo in tako stopiti korak proti dobremu počutju, ki je podlaga za uspešno opravljanje vseh ostalih aktivnosti v šoli in izven nje.

Velikokrat smo dokazali, da je priprava hrane proces, ki zna umiriti razgretega duha, zna povezati še včeraj ne povezljive, krepi socialne vezi in spodbuja razumevanje, ki je danes poleg zdravja, izjemnega pomena. Prehranjevanje v skupini, z jedmi, ki smo si jih pripravili sami ali so nam jih pripravili sošolci, sodi v proces dviga kulture prehranjevanja, ki jo danes štejem tudi v ključno za zagotavljanje dolgoročnega zdravja. Zato kuhajmo in jejmo skupaj in (p)ostanimo zdravi!



Osnove težnje so:

- z medgeneracijsko komunikacijo najti pozabljene jedi in postopke priprave naših prednikov
- se poučiti o njihovem dejanskem izvoru in vzrokih priprave ter pretvoriti v primerne današnjim potrebam telesa
- uporabiti z njimi povezane sezonske, lokalno značilne sestavine, tudi divje, nabrane v okolici
- pripravljati regijsko značilne kulinarične posebnosti in dogodke v »šolskih kuhinjah« izkoristiti za motivacijo pri spreminjanju okusa otrok
- spodbuditi otroke in posledično načrtovalce šolske prehrane k uporabi raznolikih sort zelenjave in sadja ter priprave očem prijaznih krožnikov
- z uporabo čim več delov sestavin in nekaterih »ostankov«, izogniti se zavržkom hrane
- uporabiti morebitne »ostanke«, ki jih lahko uskladiščimo za jutri, v tradicionalnih jedeh
- zmanjšati uporabo prekomernih količin ogljikovih hidratov
- zmanjšati uporabo gotovih ali pred pripravljenih izdelkov v šolskih kuhinjah, ne le za kosilo
- krepiti zdravje, samopodobo, posledično uspešnost otrok
- vzgajati vrednote

Prednosti ali vzrok za izvedbo aktivnosti:

- povezovanje znanj: raziskovalna dejavnost, zgodovina, 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 naj postane 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
- ustvarjanje sodobnosti na trdnih temeljih zgodovine
- motivacija k ničelnim zavržkom hrane
- krepitev dolgoročnega zdravja

Izziv letošnjega šolskega leta:

Ob že uveljavljeni temi, ki ostaja kot vodilo: zdravo tradicionalno kosilo, ki je običajno sestavljeno iz:

- predjedi ali kot ji rečemo: pozdrav / prigrizek in glavne jedi (večinoma na žlico)

ali:

- glavne jedi (večinoma na žlico) in poobedka ali sladice

dodajamo temo, ki je do sedaj bila zapostavljena, a se nedvomno pojavlja v naši prehranski dediščini in lahko nadomesti katerikoli obrok ali del njega. Nekateri smo se z njo soočili na seminarju predpreteklega šolskega leta. Poimenovali smo jo »solata«, a je več kot to.

Gre za hladno jed, ki lahko vključuje vse sestavine glavne jedi ali predjedi, tudi poobedka. V času naših prednikov je veljala za »ostanek« ali porabo sestavin od kosila danes ali včeraj, malica, zajtrk ali večerja. Kombinacija kaš, zelenjave, sadja, mlečnih, včasih tudi mesnih izdelkov; na žlico ali na kos. Kar nekaj se jih je že pojavilo med leti našega dela, a v manjšini, zato smo si zadali izziv, ki bo oplemenitil našo skupno kuhinjo in otrokom podal motivacijo za širjenje kreativnosti, nenazadnje pa tudi oplemenitil njihov okus ali željo po poseganju po zdravih jedeh.

Rok za prijavo in dodatni namigi za izvajanje aktivnosti:

- **prijave k projektu: 25. september 2020**
- vendar z aktivnostmi lahko pričnete že prej*
- glede količine izvedenih aktivnosti letos ne bomo postavljali pravil**

*nastala situacija nas je v mesecu juniju pripeljala do izvajanja aktivnosti zunaj, pred objektom. Vsaka enota CŠOD ima pred stavbo mizo ali več njih, ki se lahko uporabijo za pripravo hrane na zraku. V društvu razpolagamo z nekaj indukcijskimi ploščami in raznolikimi malimi gospodinjskimi aparati, ki vam jih ob morebitni izvedbi dostavimo v uporabo. Posedujemo tudi 20 deščic in nožkov. Znano nam je, da tudi nekatere enote posedujete omenjene aparate ali elemente za izvajanje aktivnosti, zato se nedvomno le-ta lahko preseli v zunanji del, seveda ob primernem vremenu. Z vaše strani je zaželeno le električna napeljava do mize, ali pa se zunaj vrši le hladna priprava in se toplotni del prepusti kuharjem vaše enote. Kot pa je bilo videno že mnogokrat ob obisku nekaterih enot, se lahko kuharski proces preseli ob ognjišče in združi z aktivnostjo ob ognju ali pa se iz njega naredi roštilj. Zato hitimo, da bi ulovili vreme, ki nam omogoča omenjeni način izvajanja aktivnosti.

**ker je situacija negotova in se spreminja iz dneva v dan, se bomo prilagajali možnostim izvajanja. Zaželeno je, da se aktivnost izvaja v manjših skupinah, ki omogočajo distanco med otroki. Skupine se

lahko zamenjajo med delom ali med dnevi. Naše skupno poslanstvo je, da v aktivnost vključimo čim več otrok, a letos po zmožnostih in navodilih, ki vam jih bomo (ob morebitnih spremembah) sproti posredovali.

- 1 teden pred vsako aktivnostjo se datum in ura ter navedba jedi poimensko, s kratkim opisom, sporoči organizatorju na info@kuhnapato.si
- dan po aktivnosti se posreduje seminarska naloga s poročilom in foto-materialom (do 4 fotografije)

Pravila sodelovanja:

- k sodelovanju so povabljeni vse enote CŠOD
- sodelovanje je za vse javne zavode brezplačno
- aktivnost poteka vse šolsko leto 20/21
- na podlagi izkušenj lahko v aktivnosti sodelujejo otroci OŠ ne glede na starost / razred
- število otrok v »kuhinji« se določi na individualni ravni, lahko se mesečno spreminja
- želja je v aktivnost vključiti čim več otrok, vendar v skladu z zmožnostmi in navodili, ki se bodo prilagajala sproti
- obrok se pripravi v jedilnici, ali izven nje (možnost tudi v naravi); kuhinj se bomo do nadaljnjega izogibali, razen če vodstvo posamezne enote ne določi drugače
- otroci – kuharji so oblečeni v uniforme, so zdravi in čisti (naloga mentorja je nadzorovati omenjena dejstva)
- zaželeno je, da se obrok pripravi za vse »stanovalce« posameznega CŠOD
- organizator posreduje soglasje za priobčitev javnosti, ki ga posredujete na prijavljene OŠ z namenom izvajanja fotografiranja za lastne medije in nekatere nacionalne medije, poročila: MZ in sponzorja; v primeru prepovedi fotografiranja posameznega otroka, se o tem pravočasno obvesti fotografa in se otroka umakne
- jedi se prilagajajo letnemu času, danostim narave, morebitnim kulturnim dogodkom, so v skladu s tradicijo kraja, kjer se nahaja enota CŠOD ter pripravljene v skladu današnjih potreb telesa

Seminarska naloga in vprašalnik – poročilo:

- sodelujoči prejmejo osnutek seminarske naloge (naslovnico)
- izpolnijo se vsa in le navedena polja, kratko in jedrnato; recepti se zapišejo razumljivo z vsemi potrebnimi fazami; zaželeno kratko kulturno ozadje jedi ali anekdota, če le-to obstaja
- fotografije preteklih akcij se ne vstavljajo v seminarsko nalogo ali poročilo; pošljejo se posebej – zaželeno je, da preko we transferja (do 5 fotografij posamezne akcije); če je ob izvajanju aktivnosti prisoten fotograf, se fotografije ne pošiljajo organizatorju

OBROKI SO SESTAVLJENI:

- v skladu z zgoraj omenjenim izzivom
- upoštevajo smernice zdravega prehranjevanja (sezonske in lokalne zakonitosti ter s tem povezane potrebe telesa)

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

Še nekaj o našem projektu:

<https://prehrana.si/clanek/470-ucenje-kuhanja-ima-za-otroke-stevilne-prednosti>

<https://www.delo.si/prosti-cas/kulinarika/ce-zelite-da-otroci-razvijejo-te-4-vescine-jih-vkljucite-v-kuhanje-343554.html>

<https://slovenia.si/art-and-cultural-heritage/mouses-with-apples/>

<https://mailchi.mp/ucsyd/she-newsletter-3-2171137?e=3289fd77aa>

<https://www.primorske.si/plus/sobota/prva-dama-ima-veliko-konkurence>

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

<https://slovenia.si/art-and-cultural-heritage/rising-flancati/>

<https://www.dobertekslovenija.si/novice/na-dan-slovenske-hrane-je-zadiso-po-tradiciji-v-mnogih-solskih-kuhinjah/>

Seminar:

V začetku meseca oktobra planiramo izobraževalni seminar za učitelje - mentorje in kuharsko osebje. Z njim si bomo prizadevali oplemenititi vaše vrhunske ideje za izvajanje obrokov (kar ne bo lahko!), postreči z nekaterimi inovativnimi rezultati na krožnikih, na podlagi tradicije in vam odgovoriti na nastala vprašanja o izvajanju projekta.

O točnem terminu in kraju brezplačnega seminarja vas bomo obvestili v kratkem.