



## osnovnošolski projekt na ravni slovenskih regij in pokrajin

»Otroci otrokom pripravimo zdrav tradicionalen  
obrok!«

v šolskem letu 2020 / 2021

DOBER TEK  
Slovenija

Zdravo uživanje & več gibanja.

SLOVENIA  
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY  
CANDIDATE 2021



Organizator projekta:

Društvo Vesela kuhinja, Ljubljana

[www.kuhnapato.si](http://www.kuhnapato.si)

Facebook: [Kuhnapato Projekt](#)

Tel: 00386 41 307 100

[info@kuhnapato.si](mailto:info@kuhnapato.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 vsi skupaj 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 naravnih sestavinah iz bližnje okolice, kuhanje doma, oz. lastna priprava jedi brez ovitkov, 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, krepiti 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 štejejo 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, avtohtone, nabrane v okolici
- pripravljati regijsko značilne kulinarčne 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 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
- 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 prijave z načini izvajanja:

- **prijave k projektu: 25. september 2020**
- vendar z aktivnostmi lahko pričnete že prej\*
- glede količine izvedenih aktivnosti letos ne bomo postavljali pravil\*\*
- izvajanje aktivnosti se bo po zmožnostih prenašalo izven šol, k malim proizvajalcem lokalne hrane, kmetom ali kuharjem\*\*\*

\*nastala situacija nas je v mesecu juniju pripeljala do izvajanja aktivnosti zunaj, pred šolo ali na bližnjem vrtu sošolca, mentorja ali soseda... V društvu razpolagamo z nekaj indukcijskimi ploščami in raznolikimi malimi gospodinjskimi aparati, ki vam jih ob morebitni izvedbi dostavimo v uporabo. Pomagamo tudi pri organizaciji, če bi to bilo potrebno. Z vaše strani je zaželen le električna napeljava do miz za pripravo hrane. Možna je uporaba roštilja, ali pa se zunaj vrši le hladna priprava in se toplotni del



prepusti kuharjem vaše šole. 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 tudi številčno in količinsko. Zaželeno je, da se aktivnost izvaja v manjših skupinah (do 10, oz. se število otrok prilagodi prostoru, ki omogoča dostojno distanco). 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](mailto:info@kuhnapato.si)
- dan po aktivnosti se posreduje seminarska naloga s poročilom in foto-materialom (do 4 fotografije)

\*\*\*po seminarju, ko se utečemo, se planirajo organizirane aktivnosti za manjše skupine otrok kot izven šolske aktivnosti, delavnice ali kuharski izzivi, ki se bodo izvajali v obratih manjših pridelovalcev lokalno značilne, zanimive, tudi avtohtone hrane. Namen tega je predvsem v širjenju obzorja kulinaričnega znanja otrok, motivaciji in popestritvi že obstoječe aktivnosti. Dana trenutna situacija pa nam bo narekovala postopanje z morebitno publiko in promocijo omenjenih dogodkov.

### **Pravila sodelovanja - izvajanja:**

- k sodelovanju so povabljeni vse slovenske osnovne šole
- sodelovanje je za vse javne zavode brezplačno
- aktivnost poteka vse šolsko leto 20/21

- z aktivnostjo se lahko prične takoj
- na podlagi izkušenj lahko v aktivnosti sodelujejo otroci OŠ ne glede na starost / razred (v preteklem šolskem letu so v nekaterih OŠ k sodelovanju povabili malčke iz vrtca in rezultati so bili izjemni)
- zaželeno je, da se pripravljajo »degustacijske porcije« ali »vzemi in daj v usta«, da prihaja do čim manj rokovanja s hrano
- zaželeno je, da se ob rokovanju s hrano (kuharji) uporablja rokavice
- zaželeno je, da se za izvajanje aktivnosti koristi gospodinjstva učilnica ali zunanji prostori. Do nadaljnjega se bomo izogibali šolskih kuhinj, če vodstvo šole ne določi drugače



- obrok se načrtuje in pripravi v sodelovanju: otrok, načrtovalcev šolske prehrane, kuharjev in mentorja
- želja je v aktivnost vključiti čim več otrok, vendar večkrat v manjših skupinah
- otroci – kuharji so oblečeni v uniforme, so zdravi in čisti (naloga mentorja je nadzorovati omenjena dejstva)
- h kosilu ali zakuski povabimo manjše skupine otrok (npr.: 6. razredi ali 2 razreda po izbiri; odvisno od velikosti razredov in OŠ)
- organizator posreduje soglasje za priobčitev javnosti 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 OŠ ter pripravljene v skladu današnjih potreb telesa

O potrebnem številu uniform (majica, kapa, predpasnik) nas obvestite pisno na prijavnici.

## Seminarska naloga kot 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 in količinami; 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](http://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.