



**osnovnošolski projekt na ravni slovenskih
regij in pokrajin**
**KuhnaPaTo-Otroci otrokom pripravimo zdravo
tradicionalno slovensko kosilo!**

v šolskem letu 2018 / 2019

DÓBER TEK
Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj.

Organizator projekta:
Društvo Vesela kuhinja, Ljubljana
s portalom www.kuhnapato.si
FB: [Kuhnapato Projekt](https://www.facebook.com/KuhnapatoProjekt)
00386 41 307 100
info@kuhnapato.si

PRIROČNIK ZA IZVAJANJE PROJEKTA



Navodila mentorjem za šolsko leto 2018 / 2019

Doseči višji nivo kulture prehranjevanja je cilj, pod katerega sodijo poseganje po raznoliki lokalni zelenjavi, sadju, povezanim z letnim časom, uporaba sestavin, kot so kaše, žitarice, manj maščob in mesa ter zmerne količine mlečnih izdelkov. Vse to brez konzervansov, vzeto iz okolice in ob pravem času v pravih količinah. S kulturo prehranjevanja je povezano tudi vedenje: kaj vzeti in kdaj, zanimanje za način pridelave, kako ter v kakšnih kombinacijah koristiti (in zakaj: npr.: zakaj fižolovi juhi dodati šetraj?), da bo učinkovito in telesu nadomestilo manjkajoče, kako do sodobnih kulinarčnih kreacij na temeljih zgodovine, za oko privlačnih jedi in poznavanja zgodovine v odnosu do sodobnosti. Ter seveda kako porabiti čim več ali vse, oz. zavreči čim manj hrane. H kulturi prehranjevanja prav tako sodi postopek priprave, pogrinjek, razlaga ob postrežbi ter proces hranjenja. Predvsem pa v vse-svetovno kulturo prehranjevanja vedno bolj prištevamo hranjenje z lokalno značilnimi jedmi, kamor koli že gremo, saj tam najbolj ustrezajo našemu okusu in potrebam. Za omenjeno si upamo trditi, da sodi med bolj »vroča« svetovna prizadevanja in debate.

Namen projekta je dvigniti kulturo prehranjevanja mladostnikov in vplivati na njihovo mišljenje o zdravi prehrani. Spodbuditi uživanje zdrave hrane iz okolice, predvsem zelenjave in sadja, opustiti poseganje po jedeh »v ovitkih« in skozi otrokom zabavne aktivnosti ter vsebine doseči veselje do ustvarjanja v kuhinji in širjenja zdravih informacij med lastno generacijo. Z drobnimi koraki želimo povečati ozaveščenost vseh vpletenih v proces prehranjevanja otrok, podati razumljive vzroke in posledice uživanja zdrave hrane ter jedi vplesti v otrokov domač ali šolski vsakdan. Ob enem ozavestiti mladostnike o kulturnem ozadju uživanja hrane, lokalno pripadnostjo jedi in / ali sestavin, njihovimi dejanskimi izvori in nujno povezavo z letnim časom, prazniki, ostalimi kulturno – izstopajočimi obdobji. Prizadevamo si motivirati mladostnike na njim primeren način ter jih s pomočjo strokovnjakov iz različnih kulinarčnih področij, oskrbeti z verodostojnimi informacijami.

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

Koristne povezave:

www.prehrana.si

[higienska priporočila za varnost živil](#)

<http://www.dobertekslovenija.si/>

<https://www.nasasuperhrana.si/>

[https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fw lib tips stop food waste sl.pdf](https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fw_lib_tips_stop_food_waste_sl.pdf)

https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en

<http://www.nijz.si/sl/zivila-s-pretecenim-datumom-minimalne-trajnosti-so-lahko-v-prometu>

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/pretecen_rok_vodila_za_posredovanje_zivil_v_javnih_ustanovah.pdf

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/rok_uporabnosti_zivil.pdf

PREDNOSTI DELOVANJA PROJEKTA

- povezovanje znanj: raziskovalna dejavnost, zgodovina, geografija, kultura, zdravje, likovni pouk, kemija, kuharstvo, besedni zaklad – nastopi...
- 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 z lokalno značilnimi ali tradicionalnimi jedmi lastne in sosednjih regij ali pokrajin
- ozaveščanje o lokalni pripadnosti jedi ali sestavin – različne potrebe telesa
- ozaveščanje o sezonski dostopnosti sestavin in z njimi povezanih jedi – potrebe telesa
- širitev znanja o raznolikih sortah zelenjave in sadja ter ostalih sestavin; ter z njimi povezanih kombinacij okusov
- krepitev ročnih spretnosti in veščin nastopanja ter premagovanje strahu
- spodbujanje medgeneracijske komunikacije in sodelovanja
- skozi motivacijske postopke zagotavljanje dolgoročnosti pridobljenega znanja
- spodbujanje sodelovanja med otroki: organizacija pri vadbi, v kuhinji, delitev dela v skupini, načrtovanje
- spodbujanje kreativnih idej o modernih postopkih pridelave hrane
- krepljenje spoštovanja do slovenske hrane, ustvarjanje ponosa do lastne prehranske kulture
- spodbujanje širine razmišljanja o bodočih poklicih
- ozaveščanje o vzrokih prehranjevanja v zgodovini, kot logični posledici potrebe telesa in primerjava potreb v današnjem času
- ustvarjanje sodobnosti na trdnih temeljih zgodovine
- s pomočjo med-vrstniškega vpliva spodbuditi zanimanje otrok in sprejemanje zdravih tradicionalnih jedi (obrokov) pripravljenih v šolski kuhinji

Izvelek iz smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah,

(Ministrstvo za zdravje, nov. 2005)

Kosilo v slovenskem kulturnem prostoru predstavlja osrednji dnevni obrok, ki naj bo sestavljen po zakonitostih energijskih potreb posameznih skupin ljudi, letnega časa in danosti narave. Živila iz skupine (sadje) in zelenjava so obvezni sestavni del kosila. Ker je okusov po navadi toliko, kot je tistih, ki uživajo hrano, se je treba prilagoditi in upoštevati želje različnih skupin jedcev, ob zagotavljanju zadostne energijske vrednosti, hranilnih snovi in dnevnih / sezonskih potreb. Še tako dobro sestavljen jedilnik ne pomeni veliko, če ga otroci ne sprejmejo. »Ni dobrih in slabih jedi, so le dobro in slabo sestavljeni jedilniki«.

Otroci dobro vedo, česa ne marajo, mi se pa moramo zavedati, da so v obdobju oblikovanja svojega okusa, kar lahko z njim atraktivnimi vsebinami in prijemi spreminjamo le korak po korak. Zato bodimo domiselni! In upoštevajmo tudi otroške želje.

Hrana ne zadovoljuje le fizioloških potreb posameznika, temveč vpliva na psihološko stanje ter telesu omogoča primerno športno udejstvovanje. Prehrana je eden najpomembnejših dejavnikov zdravega razvoja v uspešno osebnost.

Pri uživanju obroka bodimo pozorni, da:

- bodo otroci imeli dovolj časa za zaužitje celotnega obroka
- bo le ta v večini ob istem času vsak dan
- da se bodo prehranjevali v zračnem, pospravljenem in za hranjenje urejenem prostoru: primerni čisti pogrinjki, pospravljene, čiste mize, prijazno kuharsko osebje, ki otroke še dodatno motivira
- se obroka ne uživa tik po ali pred športno aktivnostjo
- se obroka ne uživa tik po ali pred stresno šolsko nalogo
- obrok naj bo z veseljem pričakovan in zaužit
- telo naj bo zadovoljeno in ne prenatrpano s hrano
- so vizualno privlačno sestavljeni krožniki
- bodo v obrok vpete tudi jedi, ki jih otroci obožujejo v kombinaciji s takimi, ki naj bi jih zaužili, a so morda manj priljubljene – drobni koraki k uspehu
- se zelenjava ne kuha predolgo časa in s tem izgubi pristen okus in barvo
- so okusi čisti, pristni, domači
- obrok ne sestavlja preveliko število jedi
- so jedi in sestava krožnika očem privlačni
- jih pohvalimo, ko pojedjo tudi tisto, kar še »včeraj« niso marali

PRAVILA SODELOVANJA

- k sodelovanju so povabljeni vse slovenske osnovne šole, podružnične šole in centri šolskih in obšolskih dejavnosti
- sodelovanje je za vse javne zavode brezplačno
- aktivnost se za vse sodelujoče uradno prične 16.11.2018, na Dan slovenske hrane
- aktivnost se na posameznih OŠ izvaja najmanj 3 x v omenjenem obdobju
- zeleno starostno obdobje kuharjev: med 4. in 9. razredom; po mnenju mentorjev, pa lahko sodelujejo tudi mlajši
- število otrok v šolski kuhinji se določi na individualni ravni, lahko se mesečno spreminja v skladu z razpoložljivostjo šolske kuhinje in želje otrok po sodelovanju
- skupina kuharjev se lahko vsak mesec menja: namen je v aktivnost vključiti čim več otrok
- na nastopih skupine kuharjev štejejo 4 člane; nastopa lahko več skupin posamezne šole
- kosilo se načrtuje in pripravi v sodelovanju: otrok, načrtovalca šolske prehrane, kuharjev in mentorja (učitelj gospodinjskega ali drugega predmeta)
- kosilo se pripravlja v šolski kuhinji ali izven nje (v primeru, da šola nima kuhinje, se akcije izvajajo v gospodinjskih učilnicah ali priložnostnih kuhinjah, avlah...)
- otroci – kuharji v šolskih kuhinjah so oblečeni v uniforme, ki jih zagotovi organizator: uniforma zaradi higienskih pravil mora biti čista in popolna: majica, predpasnik, kuharska kapa
- v kuhinji se otrokom zagotovi mesto, kjer se smejo gibati – v dogovoru s kuharskim osebjem

- otroci upoštevajo načela higiene (ob kontroli mentorja): samo zdravi vstopajo v kuhinjo, imajo čiste roke, v določenih primerih rokavice, obleke in čista obuvala
- zaželeno je, da se kosilo pripravlja za vso šolo, podružnice, vrtce; v kolikor kuhinja ali priročna kuhinja to dopušča; sicer v dogovoru z organizatorjem in po zmožnostih ustanove
- najmanj en teden pred izvedbo kuharske akcije na posamezni lokaciji, se organizatorju sporoči na kratko: dan in čas izvedbe s kratkim potekom ter imena jedi (če so imena nepoznana, se jed na kratko opiše)
- po vsakokratni izvedbi aktivnosti se izdela seminarska naloga in izpolni vprašalnik, ki se ga skupaj s foto – materialom posreduje na info@kuhnapato.si (predloga v priponki); fotografije se pošljejo posebej, če je le možno, preko we - transferja
- kuharji bodo izpostavljeni medijem (ob šolskih akcijah in na nastopih), zato se v ta namen s strani organizatorja pripravi soglasje za priobčitev javnosti; fotografije se uporabljajo izključno za promocijo projekta in poročila (soglasje v priponki)
- aktivnost priprave zdravega tradicionalnega kosila se na šolah odvija mesečno ali večkrat na mesec (termine določi šola glede na časovno razpoložljivost; le ti se sporočijo organizatorju vsaj 1 teden pred načrtovano aktivnostjo)
- jedi se mesečno menjujejo in se prilagajajo letnemu času, danostim narave, morebitnim kulturnim – prazničnim mejnikom ter so v skladu z letno tematiko (več v nadaljevanju)
- reportaže z akcij s foto – materialom se objavljajo na www.kuhnapato.si, Facebooku: Kuhnapato Projekt in v medijih; o aktivnostih se sproti obvešča medije, kulinarčne strokovnjake, državne institucije, vse ostale kompetentne, ki morajo biti obveščeni o našem delu ter posredno vso slovensko javnost

NALOGE SODELUJOČIH

Naloga otrok:

- skupine bodočih kuharjev pripravijo predloge jedi (raziskovanje s pomočjo medgeneracijske komunikacije, arhivska literatura...) in raziščejo njihovo zgodovinsko ozadje – v letošnjem primeru razloge kako in zakaj je prišla na slovensko območje in kako - če se je spremenila
- z načrtovalci prehrane oblikujejo jedilnik in jedi prilagodijo današnjim potrebam telesa: dodajo raznolike sorte zelenjave in sadja ter odvzamejo pretirane količine maščob in ogljikovih hidratov (predvsem na bazi pšenice)
- dan pred izvedbo ali na dan izvedbe skupina kuharjev predstavi jedilnik celotni ustanovi ali skupini bodočih jedcev in jih povabi na kosilo
- recept, postopek priprave in kratko kulturno - zgodovinsko ozadje jedi (letošnja tematika) zapišejo v seminarsko nalogo
- o receptu poučijo šolsko kuharsko osebje in zasnujejo za oči prijazen krožnik, oblike posameznih jedi in dekoracijo, kar velja tudi za »krožnike«, ki jih ponudijo sošolcem
- pomagajo v kuhinji; pred-priprava hrane (lupljenje, rezanje...) se lahko vrši tudi na osnovi celotnih razredov v učilnicah, jedilnicah ali drugih primernih prostorih
- pomagajo pri razdeljevanju kosila

- določitev imena skupine
- po želji se lahko izdelata pogrinjke (za manjše skupine jedcev ali se za to pooblasti otroke, ki ne sodelujejo v kuhinji in so ročno spretni)

Naloga mentorjev:

- Predstavitev delovanja projekta celotnim skupinam / razredom v povezavi s prehrano
- Predstavitev delovanja projekta na ravni celotne šole
- Izbor zainteresiranih otrok in podajanje podrobnih navodil o delovanju projekta
- Motivacijski ukrepi ob pridobivanju zainteresiranih otrok ter kasneje z namenom vzdrževanja lojalnosti poslanstva projekta: spodbude, pohvale,..
- Usmerjevanje k verodostojnim virom informacij, občasni pregledi pridobljenih informacij, ocenjevanje pravilnosti s korekturami
- Na podlagi izobraževalnih seminarjev za mentorje prenos pridobljenih informacij in znanj otrokom
- Pomoč pri ustvarjanju jedilnika
- Navezava sodelovanja pri kreaciji jedilnika in izboru sestavin z načrtovalcem šolske prehrane in šolskim kuharskim osebjem
- Podajanje navodil o pridobivanju sestavin za zdrave obroke – lokalni proizvajalci
- Izvedba večkratnih vaj s skupino kuharjev pri pouku gospodinjstva ali izven njega
- Izbor števila sodelujočih otrok in letni načrt dela v okviru projekta
- Podajanje navodil in pomoč pri pisanju seminarskih nalog (seminarske naloge naj napišejo otroci)
- Posredovanje informacij in poročil o izvedbi aktivnosti organizatorju ob dogovorjenih rokih
- Morebitno posvetovanje z organizatorjem o kompetentnosti obrokov in morebitnih nejasnostih
- Posredovanje končnih podatkov o napredkih posamezne OŠ v smeri zdravja in ekonomskih učinkov organizatorju in upravi OŠ (merljivi in nemerljivi rezultati)
- Priprava otrok na nastope v drugi fazi projekta
- Posredovanje informacij o izvedbi jedi na nastopih organizatorju
- Priprava morebitnega informacijskega materiala o OŠ za nastope
- Spremljevanje otrok in priprava pripomočkov za kuhanje
- Sodelovanje na izobraževalnih seminarjih in delavnicah

JEDI

Zdravo tradicionalno slovensko kosilo zajema:

1. **Glavno jed**, sovpadajočo z regionalno ali lokalno tradicijo ter povezano s kulturno – kulinarčno zgodovino, kjer pomembno vlogo igra zelenjava. Jed je lahko samostojna (enolončnica, kaša z dodatki ipd.) ali sestavljena iz dveh (npr.: bučna omaka + ajdova kaša s koščki ribe...) – **izbor jedi se delno prilagodi zanimivosti prihoda na naše območje v zgodovini: razišče se čas in kraj nastanka čim dlje nazaj ter se opiše vzrok poti**

2. **Poobedek ali predjed - pozdrav:** tradicionalni poobedek ali lokalno značilen pozdrav iz kuhinje (upoštevanje zgoraj navedenih dejavnikov ob glavni jedi)

KRITERIJI:

- tradicionalne jedi, značilne za čim ožjo okolico lokacije šole ali bivanja otrok
- jedi sezonske narave, sovpadajoče s prazniki, običaji ipd.
- zaželeno je, da ima jed neko kulturno ozadje ali vzrok za pripravo
- zaželeno je, da je jed neka kulinarčna posebnost in ne danes vsakdanja – vseslovenska; oz. se omenjena jed lokalno prilagodi
- zaželen je opis poti s časom, vzrokom in adaptacijo jedi na našem območju
- zaželena je uporaba raznolikih vrst zelenjave in sadja (v skladu z značilnostmi regije in sezono)
- zaželena je uporaba manj maščob in pšenične moke
- zaželena je uporaba lokalno pridelanih sestavin (vsaj v določeni meri)

LETNA TEMA ALI IZZIV:

POTI DO DANES SLOVENSКИH JEDI

Vemo, da je področje Slovenije zaradi svoje geografske lege bilo podvrženo najrazličnejšim prehodom ljudi v zgodovini, kamor prištevamo trgovske poti (npr.: Dunaj – Trst), priseljevanja zaradi iskanja dela (npr.: zasavski, koroški rudniki, steklarna..), spreminjanje meja (vse sosede), vojne, osvajanja drugih kontinentov – svetovni pomorščaki in prenos sestavin (npr.: koruza, kakav, začimbe..), svilena cesta od Azije do Evrope.. in ostale migracije, kot je zaznan vpliv različnih kultur zaradi občasne pripadnosti našega ozemlja drugim državam ali skupnostim v zgodovini ter takratna zakonodaja (npr.: Marija Terezija..).

Vse slovenske regije so enako podvržene kulturnim mejnikom, ne glede na lego (obmejna področja ali notranjost). Naslonili se bomo na dejstvo, da so ti in ostali dogodki pustili (in v današnjih dneh še puščajo) izjemen pečat v slovenski kuhinji.

Pobrskali bomo globlje kot v prejšnjih letih delovanja projekta, ko smo raziskovali znotraj slovenskih meja in se potrudili dokopati do izvora nastanka določenih jedi ali sestavin, ki so v daljni zgodovini na podlagi zgoraj omenjenih dejstev prišle v Evropo – na področje današnje Slovenije. Dejstvo je, da osnovna hrana naših prednikov, kot so npr.: krompir, fižol, koruza,.. v bistvu izvira predvsem iz Južne Amerike in npr.: vemo, da testenine vseh vrst ali oblik (polnjenih ali samostojnih) in sladoled, kot veliko ostalih sestavin ali jedi izvirajo iz Kitajske, da so glavni uporabniki ajde in delno tudi repe na Japonskem, da je kaki v Turčiji morda očaral Adama in je namesto v jabolko, ugriznil vanj, da blitva prihaja iz daljne severne Rusije...

Raziskali bomo zakaj in kdaj – skozi katere kulturne premike ter na kakšen način so sestavine ali jedi pristale v slovenskih kuhinjah. Tako bomo ob enem lažje izpostavili avtohtone slovenske sorte in / ali jedi in jih znali ceniti.

Ob tem dodajamo, da bomo na podlagi izobraževanj za mentorje, kuharje in načrtovalce šolske prehrane ter sodelovanja s strokovnjaki s področja kuhanja in zgodovine, v jesenskem času prišli do kompetentnih rešitev v praksi za verodostojno izvedbo omenjenega.

Nekaj napotkov o literaturi je na voljo na www.kuhnapato.si ob razpisni dokumentaciji.

OSNOVNI ČASOVNI MEJNIKI:

Pričetek aktivnosti: 16. november 2018, na Dan slovenske hrane (TSZ) – velja za vse sodelujoče

Če ima šola na ta dan drugačne ali izven šolske aktivnosti, se izvedba prvega kuhanja lahko izvrši v dneh okoli omenjenega datuma.

Mesečno izvajanje aktivnosti (šolsko kosilo / večerja): november 2018 – maj 2019 – datume si izbirate sami glede na razpoložljivost časa in ostale priložnosti

Revije slovenske lokalne kulinarike: februar 2019 – april 2019; izbrane bodo jedi, ki bodo ustrezale zgoraj omenjenim kriterijem **

Šole, ki nimajo šolskih kuhinj ali uprava šole določi, da kuhinja ni primerna, lahko koristijo gospodinjske učilnice ali druge prostore za izvedbo aktivnosti.

Kosila se od decembra 2018 do konca šolskega leta pripravljajo v skladu z razpoložljivostjo in zmogljivostjo otrok ter šolskega osebja in časa, ki ga dopušča učni program.

Terminski plan in roki:

- **prijave k projektu: 8. oktober 2018 (zaradi kompleksne organizacije, so prijave zaželeni tudi prej)**
- 24.10.2018: izobraževalni seminarji (brezplačni) za šolsko kuharsko osebje, načrtovalce šolske prehrane in bodoče mentorje kuharskih skupin
- **uradni pričetek aktivnosti za vse sodelujoče: 16. november 2018, na Dan slovenske hrane (TSZ)**
- mesečno izvajanje aktivnosti (šolsko kosilo): november 2018 - maj 2019 (po želji lahko z aktivnostmi nadaljujete tudi do konca šolskega leta)
- revije slovenske lokalne kulinarike ali nastopi: februar – april 2019; terminski plan z lokacijami bo znan in objavljen na www.kuhnapato.si do 1.12.2018; o njem bodo obveščeni vsi sodelujoči po elektronski pošti
- nastopi na kulinarčnih, diplomatskih in ostalih prireditvah: skozi vse šolsko leto – informacije sproti

- ob prijavi do 8.10.2018 se v prijavnem obrazcu sporoči okvirno število načrtovanih akcij skozi leto in okvirno število sodelujočih otrok; ob prijavi se OŠ zaveže, da bo aktivnost izvajala najmanj 3 x – po izbranih terminih

(prijavnica v prilogi e-pošte in na www.kuhnapato.si)



Društvo Vesela kuhinja
info@kuhnapato.si
www.kuhnapato.si
 Tel. št.: 041 307 100
 Zastopnik: Anka Peljhan

PRIJAVNICA

k projektu

»Otroci otrokom pripravimo zdravo tradicionalno slovensko kosilo!«

v šolskem letu 2018 / 2019
 rok za prijavo: 8. oktober 2018

ŠOLA: _____

NASLOV: _____

Kontaktna oseba (mentor): _____
 (ime, priimek, e-mail, telefon)

Šolsko kosilo bomo izvedli/predvidoma: _____
 (koliko krat)

V projekt bomo v fazi izvedbe šolskih kosil vključili predvidoma: _____
 (okvirno število otrok za načrtovanje količine uniform in ostalega materiala)

Datum: _____ Podpis in žig OŠ: _____

Razpis s podrobnimi informacijami o projektu in reportaže preteklih izvedb najdete na www.kuhnapato.si.
 Informacije tudi po elektronski pošti: info@kuhnapato.si in telefonu na številko: 041 307 100.
 Izpolnjeno prijavnico lahko pošljete skenirano po elektronski pošti: na info@kuhnapato.si ali po navadni pošti na
 naslov: Društvo Vesela kuhinja, Mazijeva 5, 1000 Ljubljana do najkasneje 8.10.2018. Odjava od sodelovanja je mogoča do
 20.10.2018, kasneje zaradi organizacijskih in vsebinskih priprav, toni mogoče. V primeru kasnejšega odstopa se OŠ
 obračunajo nastali materialni in organizacijski stroški.

- do 10.11.2018 vsi sodelujoči javni zavodi prejmejo uniforme
- 1 teden pred vsako aktivnostjo na šoli (priprava kosila) se datum in ura ter navedba jedi s kratkim opisom sporoči organizatorju na info@kuhnapato.si
- Isti dan ali dan po aktivnosti se posreduje seminarska naloga s poročilom in foto-materialom

SEMINARSKA NALOGA

Vsaka skupina za vsako izvedeno mesečno šolsko kosilo / večerjo pripravi kratko seminarsko nalogo (naslovnica v prilonki) in jo na dan priprave ali najkasneje dan po izvedeni aktivnosti

pošlje po elektronski pošti na info@kuhnapato.si; Foto material aktivnosti (razen slik jedi) se ne vstavlja v seminarsko nalogo.

En izvod seminarske naloge skupina prinese s seboj na nastop (2. faza projekta) z namenom informiranja javnosti.

Vsebina seminarske naloge s kratkimi opisi:

- naziv (lahko tudi slika, ni pa nujno – tako se namreč kasneje lažje razbere za katero jed gre) jedi z receptom in postopkom dela, ki naj vsebuje vse faze in naj bo razumljiv;
- od kod in po možnosti od kdaj jed izvira – dediščina; za kakšen namen so jo pripravljali: ob obredih, ob nedeljah, ob posebnih praznikih ali kar tako, sezona – tradicija, na kratko – v nekaj stavkih, če gre za nam še nepoznano jed. Če kakšnega podatka ne najdete ali ne obstaja, ni potrebno pisati alternativ, kot so značilnosti kraja ali osnovnih sestavin, le zgolj v namen zapolnitve prostora.
- Kratek opis izvora sestavin ali jedi – v skladu z letošnjo tematiko: od kod, kdaj in po kakšnih poteh s kakšnimi vzroki ali na kakšen način so prišle na slovenska tla ter se tukaj »udomačile« in postale slovenske tradicionalne sestavine ali jedi.
- Zaželeno je, da se za vsako aktivnost poda ime skupine za kasnejšo izdajo priznanj.



OTROCI OTROKOM SKUHAJMO ZDRAVO TRADICIONALNO KOSILO

ŠOLSKO LETO 2018 / 2019

OSNOVNA ŠOLA:

Ime skupine:

Datum izvedbe kosila:

Mentor: (ime, priimek)

Število sodelujočih otrok neposredno:

Število sodelujočih otrok posredno: (npr.: pomagajo pri pripravi zelenjave izven kuharske skupine)

Vključeni razredi sodelujočih: (npr.: otroci iz 6. in 7. razreda)

Število pripravljenih obrokov:

FOTOGRAFIRANJE

Ob določenih izvedbah aktivnosti na šoli in na nastopih, o katerih bo javni zavod obveščen v naprej, bo prisoten fotograf, ki se bo še posebej posvečal izdelkom jedi in za to porabil več časa. S tekmovalci bo komuniciral o načinu postavitve jedi na krožnik. Fotografiranje jedi se vrši z namenom izdaje končne publikacije in posredovanja receptov medijem. Ob enem bo fotograf slikal delo otrok. Slike bodo z namenom promocije projekta in poslanstva le-tega, posredovane medijem.

Glede na aktualnost teme, projekta, se pričakuje večja pozornost medijev. Nastopajoči, oz. tekmovalci bodo predmet snemanja, fotografiranja in intervjuvanja, čemur se je težko izogniti. V ta namen organizator pripravi soglasje (priloga), ki ga mentorji posredujete staršem v podpis. Po vseh dosedanjih izkušnjah ni prišlo do zlorabe posnetkov ali fotografij.



DOBER TEK
Slovenija
www.dobertek.si

Organizator:
Društvo Vesela kuhinja, Ljubljana
info@kuhnipato.si
www.kuhnipato.si

SOGLASJE ZA PRIOBČITEV JAVNOSTI
Za projekt Otroci otrokom skuhamo zdravo tradicionalno kosilo

ŠOLSKO LETO: 2018 / 2019

Kot organizator tekmovanja, z zgoraj navedenim naslovom, vas obveščamo, da bodo aktivnosti v osnovnih šolah, regijski dogodki in finalna predstavitev, ki jim sledijo nastopi na znanih kulinarčnih prireditvah doma in v tujini, izpostavljene določeni medijski pozornosti. Tekmovanje bodo spremljali TV mediji, časopisi nacionalnega in regionalnega porenja, spletne strani in radijske postaje. Kot medijski partner bo reportaže objavljala Odprta Kuhinja, priloga časnika Nedelo, ostali nacionalni ter nekateri lokalni mediji, ki bodo na tekmovanje pozvani s strani šol, gostiteljev regijskih tekmovanj in organizatorja. Snemanju in / ali fotografiranju se na tekmovanju skoraj ne da izogniti.

Zagotavljamo, da bodo posnetki, oz. fotografije objavljene zgolj z namenom informiranosti javnosti o našem delu, o pridobljenem znanju otrok in z namenom promocije projekta, v katerem nastopa vaš otrok.

ŠOLA: _____

NASLOV: _____

IME IN PRIIMEK UČENCA: _____

PODPIS STARŠA ALI ZAKONITEGA ZASTOPNIKA: _____

V Ljubljani, 2.9.2018
Društvo Vesela kuhinja
zastopnik: Anka Peljhan

DRUGI DEL AKTIVNOSTI – NASTOPI

Z namenom dodatne spodbude in motivacije otrok k zdravemu načinu prehranjevanja ter z namenom širjenja informacij o slovenski tradicionalni kuhinji, se bodo vršili nastopi v trgovskih centrih, pred trgovinami Spar in Interspar. V lanskem šolskem letu so se nastopi izkazali, kot dobrodošli za vse vpletene, zato si bomo v bodoče prizadevali omogočiti več nastopov na raznolikih lokacijah, ki bodo prilagojene lokacijam javnih zavodov. Na nastope bodo vabljeni vse skupine otrok, ki bodo sodelovale v aktivnosti skozi leto.

- Na enkrat bo kuhalo do 6 skupin otrok.
- Na nastopih bodo skupine kuharjev šteje po 4 člane.
- Vsak javni zavod lahko na nastop prijavi želeno število skupin (zaželeno je, da se nastop omogoči vsem otrokom, ki so sodelovali v prvem delu aktivnosti).
- Pripravljalo se bo po 1 jed preteklih šolskih obrokov v degustacijskih oblikah.
- Za pripravo jedi na nastopih kuharji prejmejo vse sestavine, ki so zdrave, lokalne in sezonske, s strani organizatorja (razen določenih, ki se jih v trgovinah ne da kupiti – kulinarčne posebnosti), embalažo za serviranje, kupalne indukcijske plošče in sveže predpasnike.
- S seboj se prinese kuhinjske pripomočke za pripravo jedi, kuharske kape in majice.
- Plan nastopov z lokacijami in termini sledi po zaključenem roku prijav in bo posredovan po e-pošti ter objavljen na spletni strani www.kuhnapato.si
- Nastopi se bodo vršili od februarja do aprila 2018.
- Po tem se planira zaključna prireditev, o čemer boste obveščeni do konca marca 2018.
- Dopustni so morebitni rekviziti iz babičine kuhinje ter dekoracija mize v skladu s tradicijo.

Na prizorišču je zaželena komunikacija med člani skupine o postopku, med delom, izražanje potrebe, navodila, statusi.. ter komunikacija z mediji in javnostjo – obiskovalci: pojasnjevanje kulturno - zgodovinskega ozadja jedi. Naloga vseh članov je, da (na podlagi izdelave seminarske naloge, ki jo ne pripravi mentor, ampak otroci) pozna postopek dela, sestavine in njihove osnovne hranilne lastnosti, način postopanja v »kuhinji« ter da zna o tem pripovedovati publiku.

Naloga mentorja je, da ublaži tremo kuharjev še posebej pred prikazom jedi končnim uporabnikom.

Prihod skupin na prizorišče

- Prihod skupin 1 uro pred pričetkom kuhanja po terminskem planu.
- Ob prihodu se mentor javi organizatorju, ki mu pokaže pot do garderobe in prostor, kamor lahko skupina odloži svoje stvari za kuho.
- Vsaka skupina nastopajočih ima 1 mizo – površino za pripravo hrane in 1 mizo – površino v ozadju za odlaganje elementov ali sestavin
- Vsaka skupina ima na voljo po 1 kupalno indukcijsko ploščo ter dodatni električni priključek za mali gospodinjski aparat
- Na prizorišče se prinese zgolj kuharske pripomočke in lastne sestavine, vse ostalo se pusti v garderobi.

- Organizator priskrbi sestavine za pripravo hrane po spisku, ki ga je prejel od mentorja (seminarska naloga)
- Sestavine, ki jih priskrbi organizator, čakajo tekmovalce na kuhalnih mizah.
- Pred pričetkom kuhanja si vsaka skupina razporedi sestavine in s pomočjo mentorja pripravi mizo z aparati in ostalimi pripomočki do te mere, da lahko ob znaku prične s pripravo hrane.
- Tekmovalci se v garderobi preoblečejo v uniformo, ki jo prejmejo na kraju samem in le v uniformi dostopajo do prizorišča.
- Vsaka skupina naj si predhodno določi ime: v skladu s kulinarčno tradicijo njihovega kraja ali mitološko pripovedjo, povezano s hrano.
- Na mizah jih čaka plakat z napisom imena skupine in OŠ.
- Na mizah za kuhanje so lahko sestavine partnerjev projekta, od doma prinesene sestavine – pridelane doma ali od bližnjih kmetov ali lokalnega porekla brez vidne blagovne znamke.
- Tekmovalci ne pričnejo kuhati pred znakom!

Dogajanje ob kuhalnem prostoru:

- organizacija in komunikacija v »kuhinji« med člani skupine: vsak je zaposlen ves čas kuhanja, delo se dopolnjuje in nadgrajuje
- čas kuhanja: do 2 uri
- vsem skupinam je na voljo voda in pečica, kjer se lahko spečejo jedi, ki se ne pripravljajo na kuhalni plošči
- priprava jedi (rezanje, oblikovanje,..) se vrši na frontalnem kuhalnem prostoru
- prav tako se kuha na očeh javnosti in medijev
- priprava kuhalnega prostora v skladu z estetiko in praktičnostjo; kuhalni prostor v ospredju mora biti pospravljen in čist, kolikor to omogoča priprava hrane
- upoštevanje osnovnih kuharskih zakonitosti – poteka: vrstni red, način kuhanja, postopki
- spretnost rokovanja s kuhinjskimi pripomočki so na očeh javnosti
- zaželena je inovativnost uporabe sestavin v skladu z regijo in njenimi pridelki
- zaželena je gospodarnost delovanja s sestavinami: »nič ne mečemo stran«
- znanje o posameznih jedeh in uporabljenih sestavinah: interpretacija pride v poštev med kuho in ob predstavitvi jedi javnosti
- interpretacijo lokalnih zakonitosti, povezanih z zgodovino lokalne kulinarike ali posamezne jedi, opisom namena in vzroka priprave jedi ter običaja, praznika ali letnega časa
- čistočo v kuhinji pred, med in po končanem kuhanju se zagotovi z odlaganjem odpadkov in skrbnim ravnanjem z okolico kuhalne mize
- skupine zapustijo prizorišče, kot so ga prejele: pospravijo kuhalno mizo, očistijo kuhalno ploščo in odnesejo lastne kuhinjske pripomočke
- med procesom kuhanja ločujejo odpadke
- vsaka skupina ima na voljo tudi koš za odlaganje servirne embalaže

DODATNA PRAVILA DELOVANJA NA PRIZORIŠČU:

- Učitelji – mentorji lahko pomagajo otrokom ob pripravi kuhalnega prostora, kasneje se umaknejo in ne pomagajo več pri kuhi ali pripravi jedi ter ne sugerirajo postopka in izvedbe.
- Če tekmovalci potrebujejo pečico v kuhinji, komunicirajo z zato zadolženo osebo na kraju dogodka in se sami ne podajajo v gostilniško kuhinjo, oz. prejmejo navodila na kraju samem.
- Po končanem kuhanju, skupine Ponudijo jedi obiskovalcem, strokovnjakom, medijem ter sosednjim skupinam nastopajočih z namenom navzkrižnih informacij in spoznavanja tradicionalnih jedi drugih pokrajin.
- Jedi naj bodo ves čas tople (tiste, ki se strežejo tople).
- V času po kuhanju se med skupinami vrši kratka predstavitev. Po vrsti vsaka skupina predstavi svojo jed in jo ponudi ostalim skupinam. Tako bomo prišli do navzkrižnih informacij o naravi jedi posameznega kraja. Posoda za degustacije otrok bo zagotovljena na prizorišču.
- Na koncu se pospravi kuhališče, tekmovalci še oblečeni v kostume – uniforme počakajo na skupno fotografiranje. Po tem, lahko tekmovalci odidejo domov.

TOČKOVANJE

Vsaka aktivnost v javnih zavodih od pričetka aktivnosti: november 2018 do maja 2019 bo podvržena točkovanju, na podlagi katerega se bo na koncu izdalo priznanja.

KRITERIJI:

- tradicionalne jedi, značilne za okolico lokacije javnega zavoda ali bivanja otrok - 1 točka
- jedi sezonske narave, sovpadajoče s prazniki, kulturnimi običaji ipd. – 1 točka
- opisan izvor jedi in pot skozi zgodovino (letna pod-tema) – navedeno zgoraj - 1 točka
- uporaba raznolikih vrst zelenjave in sadja (v skladu z značilnostmi regije in sezono) - 1 točka
- uporaba manj maščob, mesa in pšenične moke ali izdelkov iz pšenice - 1 točka
- vsečna oblika jedi – končni videz - 1 točka
- predjed in /ali poobedek z obliko zaznamuje kulturno – zgodovinsko ozadje ali značilnost kraja - 1 točka

Zlato priznanje: dobijo skupine, ki bodo zbrale od 19 do 21 točk (ali več)

Srebrno priznanje: dobijo skupine, ki bodo zbrale od 16 do 18 točk

Bronasto priznanje: dobijo skupine, ki bodo zbrale od 13 do 15 točk

Vrste priznanj / potrdil:

- priznanje za vsako sodelujočo skupino na posamezni OŠ v povezavi z imenom otroka
- priznanje za javni zavod
- potrdilo o sodelovanju za vsakega mentorja - učitelja