



KUHNAPATO.SI

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DÓBER TEK
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.



osnovnošolski projekt na ravni slovenskih regij in pokrajin

»Otroci otrokom pripravimo zdravo
tradicionalno slovensko kosilo!«

v šolskem letu 2018 / 2019

Organizator projekta:

Društvo Vesela kuhinja, Ljubljana

s portalom www.kuhnapato.si

FB: [Kuhnapato Projekt](https://www.facebook.com/KuhnapatoProjekt)

Tel: 00386 41 307 100

info@kuhnapato.si



SLOVENIA
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY
CANDIDATE 2021



Vstopamo v novo, 8. epizodo projekta Kuhnapato, s katerim prehransko kulturno dediščino ponovno postavljamo v naše kuhinje. Vsako leto poskrbimo za atraktivnost projekta po smernicah razvoja zahtevnega kulinaričnega področja, da navduši in pritegne glavne akterje – slovenske osnovnošolce, ki vzgajajo vrstnike ter ostalo javnost in jo spodbujajo k uporabi lokalno značilne sezonske hrane in učenju veščin priprave hrane doma po postopkih, ki zagotavljajo dolgoročno zdravje. Naše poslanstvo je v prvi vrsti dvigniti nivo kulture prehranjevanja otrok in posledično vseh nas, med kar štejemo znanje o pridelavi hrane, pravilnem načinu uporabe, sezonskih zakonitostih, vsebnostih – koristnih za telo, vizualnem efektu končnih izdelkov in zdravem načinu prehranjevanja v celoti. Posledično si prizadevamo spodbuditi mladostnike k povezovanju znanj, krepitvi ročnih spretnosti, vzgoji veselja do dela in sodelovanja, veščinam organizacije, komunikacije in dvigovanja nivoja empatije, nenazadnje kompetenc in kasnejše zaposljivosti. S sodobnostjo, drugačnostjo ali privlačnostjo vsebine si prizadevamo pritegniti medije in ostalo javnost, da dosežke otrok razširja »po svetu«.

Osnove težnje so:

- z medgeneracijsko komunikacijo najti pozabljene jedi in postopke priprave naših prednikov
- se poučiti o njihovem dejanskem izvoru in vzrokih priprave
- spoznati tradicionalne jedi drugih slovenskih regij in se poučiti o njihovem kulturnem ozadju
- uporabiti z njimi povezane sezonske lokalno značilne sestavine
- jih znati uporabiti v jedeh, primernih za današnje potrebe telesa, a
- kljub temu izhajajoče iz zgodovine prehranjevanja prednikov posameznega kraja / regije
- spodbuditi mladostnike k drugačnemu dojetju zdrave tradicionalne hrane in spreminjanju okusa
- spodbuditi načrtovalce šolske prehrane k uporabi raznolikih sort zelenjave in sadja
- z uporabo čim več delov sestavin in nekaterih »ostankov«, izogniti se zavržkom hrane
- zmanjšati uporabo prekomernih količin ogljikovih hidratov, še posebej na osnovi pšenice
- krepiti pogum in inovativnost ustvarjanja v kuhinji, osvajati nove ročne veščine
- vzgajati vrednote

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](#)

Zanimive in koristne povezave: www.prehrana.si in [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 ali vzrok za izvedbo aktivnosti:

- 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

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), osvajanja drugih kontinentov in prenos sestavin (npr.: koroza, kakav, začimbe...), svilena cesta od Azije do Evrope.. in ostale migracije, kot je znan vpliv različnih kultur zaradi občasne pripadnosti našega ozemlja drugim državam ali skupnostim v zgodovini ter takratna zakonodaja (npr.: Marija Terezija..). Naslonili se bomo na dejstvo, da so ti in ostali dogodki pustili (in v današnjih dneh še puščajo ali se ponovno soočamo s tem) 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. Dejstvo je, da osnovna hrana naših prednikov, kot so npr.: krompir, fižol, koroza,.. v bistvu izvira predvsem iz Južne Amerike in npr.: vemo, da testenine in sladoled, kot veliko ostalih sestavin ali jedi izvirajo iz Kitajske, da so glavni uporabniki ajde 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 jedi in jih znali ceniti.

Ob upoštevanju zgoraj naštetih smernic, ki narekujejo poslanstvo našega dela, bomo pripravljali jedi z dodatno spodbudo oblike, ki bo ob razlagi otrok, sama pripovedovala o zgodovinsko – kulturnih dejstvih. Na oblike, povezane s kulturno zgodovino bivanja – njihovega kraja, ciljamo predvsem pri pozdravih ali poobedkih, ki ponujajo polje kreativnosti in izražanja otroške domišljije, ob seveda upoštevanju zgornjih dejstev pri glavnih jedeh.

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.

Terminski plan in roki:

- **prijave k projektu: 8. oktober 2018** (zaradi kompleksne organizacije, so prijave zaželene tudi prej)
- v prvi polovici oktobra: izobraževalni seminarji (brezplačni) za osebje CŠOD-jev, ki bodo imeli stik z otroki (učitelji, kuharji, načrtovalci prehrane)
- **uradni pričetek aktivnosti: 16. november 2018, na Dan slovenske hrane (TSZ), določene aktivnosti se po želji lahko izvajajo že prej**
- mesečno izvajanje aktivnosti (šolsko kosilo): november 2018 - april 2018 (po želji lahko z aktivnostmi nadaljujete tudi do konca šolskega leta)
- **zaželeno je, da se na posameznem CŠOD-ju, prijavljenem v projekt, aktivnost izvede vsaj 6x.**
- revije slovenske lokalne kulinarike ali nastopi: februar – april 2018; predvideni za OŠ, kamor bodo vabljeni tudi CŠOD. Sodelovanje ni obvezno, le na željo akterjev (več v nadaljevanju).

- **ob prijavi do 8.10.2018 se v prijavnem obrazcu sporoči okvirno število načrtovanih akcij skozi leto in okvirno število sodelujočih otrok (zaradi načrtovanja količine uniform)**
- do 10.11.2018 vsi sodelujoči prejmejo uniforme: predpasnike, kuharske kape
- 1 teden pred vsako aktivnostjo na CŠOD (priprava obroka) 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**

Pravila sodelovanja:

- k sodelovanju so povabljene vse slovenske osnovne šole, podružnične šole in centri šolskih in občolskih dejavnosti
- sodelovanje je za vse javne zavode brezplačno
- aktivnost se za vse sodelujoče prične 16.11.2018, na Dan slovenske hrane
- aktivnost se v enem šolskem letu izvaja vsaj 6 x
- želeno starostno obdobje kuharjev: med 4. in 9. razredom; po mnenju mentorjev, pa lahko sodelujejo tudi mlajši
- število sodelujočih otrok se določi na individualni ravni, se od akcije do akcije spreminja
- na morebitnih nastopih izven centrov skupine kuharjev štejejo 4 člane; nastopa lahko več skupin posameznega centra – do 7 hkrati
- kosilo se načrtuje in pripravi v sodelovanju: otrok, načrtovalcev šolske prehrane, kuharjev in mentorja (učitelj gospodinjstva ali drugega predmeta)
- kosilo se pripravlja v šolski kuhinji ali izven nje – v jedilnici
- otroci – kuharji so oblečeni v uniforme, ki jih zagotovi organizator: uniforma zaradi higienskih pravil mora biti čista in popolna: predpasnik, kapa
- otroci upoštevajo načela higiene (ob kontroli mentorja): samo zdravi, imajo čiste roke, v določenih primerih rokavice, obleke in čista obuvala
- zaželeno je, da se kosilo pripravlja za ves center
- po vsakokratni izvedbi aktivnosti se izpolni kratek vprašalnik, ki se ga skupaj s foto – materialom posreduje na info@kuhnapato.si (predloga v priponki)
- kuharji bodo izpostavljeni medijem, zato se v ta namen pripravi soglasje za priobčitev javnosti (v kolikor tega nimajo urejenega na bazi OŠ); fotografije se uporabljajo izključno za promocijo projekta in poročila (soglasje v priponki)
- jedi se mesečno menjujejo in se prilagajajo letnemu času, danostim narave, morebitnim kulturnim dogodkom
- reportaže z akcij s foto – materialom se objavljajo na www.kuhnapato.si, Facebooku: Kuhnnapato Projekt in v medijih; o aktivnostih se sproti obvešča medije, kulinarične strokovnjake, državne institucije, vse ostale kompetentne, ki morajo biti obveščeni o našem delu ter posredno vso slovensko javnost

Naloga otrok:

- skupine bodočih kuharjev pripravijo predloge jedi in raziščejo njihovo zgodovinsko ozadje
- 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)

- sodelujejo v več skupinah in si razdelijo delo
- dan pred izvedbo ali na dan izvedbe skupina kuharjev predstavi jedilnik s kulturnim ozadjem celotni ustanovi ali skupini bodočih jedcev in jih povabi na kosilo
- recept, postopek priprave in kratko kulturno - zgodovinsko ozadje jedi zapišejo v seminarsko nalogo
- pomagajo pri pripravi mize in razdeljevanju kosila

Seminarska naloga in vprašalnik – poročilo:**

- sodelujoči prejmejo osnutek seminarske naloge (naslovnico) z vprašalnikom (se drži naslovnice)
- izpolnijo se vsa in le navedena polja, kratko in jedrnato; recepti se zapišejo razumljivo z vsemi potrebnimi fazami
- fotografije preteklih akcij se ne vstavljajo v seminarsko nalogo ali poročilo; pošljejo se posebej – zaželeno je, da preko we transferja

OBROKI SO SESTAVLJENI:

- v skladu s poslanstvom projekta
- upoštevajo smernice zdravega prehranjevanja (sezonske in lokalne zakonitosti ter s tem povezane potrebe telesa)
- na jedilniku so običajno:
 1. **glavna jed**
 2. **poobedek ali predjed (pozdrav)**

TOČKOVANJE:

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

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
- všečna oblika jedi – končni videz - 1 točka
- predjed in /ali poobedek z obliko zaznamuje kulturno – zgodovinsko ozadje ali značilnost kraja - 1 točka

DRUGI DEL AKTIVNOSTI – NASTOPI – OPCIJSKO

O tem se pogovorimo na seminarju..

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 7 skupin otrok. Na nastopih bodo skupine kuharjev šteje po 4 člane. Pripravljalo se bo po 1 jed preteklih obrokov v degustacijskih oblikah. Za pripravo jedi na nastopih kuharji prejmejo vse sestavine s strani organizatorja (razen določenih, ki se jih v trgovinah ne da kupiti – kulinarične posebnosti), embalažo za serviranje, kahalne indukcijske plošče in sveže predpasnike. S seboj se prinese kuhinjske pripomočke za pripravo jedi.

Plan nastopov z lokacijami in termini sledi po zaključenem roku prijav in bo posredovan po e-pošti ter objavljen na spletni strani www.kuhnnapato.si

Nastopi se bodo vršili od februarja do aprila 2018.

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: kako je to pridelano, kako ter v kakšnih kombinacijah koristiti (in zakaj: npr.: zakaj fižolovi juhi dodati šetraj?), da bo učinkovito in telesu nadomestilo manjkajoče, kako do sodobnih kulinaričnih 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, tudi v povezavi s turizmom.

V preteklih šestih letih so sodelujoče šole vede ali nevede pripravile obilo recikliranih kosil ali zametkov zanje, ki so vidni v [zbranih 7 ih knjigah](#) Kuhnnapato.

Izveček 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
- 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

Otrokom ni vseeno! Spoštujmo to!