



**osnovnošolski projekt na ravni slovenskih
regij in pokrajin**
**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 2019 / 2020

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 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 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 kulinaričnih področij, oskrbeti z verodostojnimi informacijami.

Vse o delovanju projekta lahko preberete na www.kuhnaperto.si ali nam sledite na: Facebook portalu: [Kuhnaperto 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/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

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 – 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 vsi Centri šolskih in obšolskih dejavnosti na slovenskem področju, slovenske osnovne šole in podružnične šole
- 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 CŠOD izvaja najmanj 3 - 4 x v omenjenem obdobju
- zeleno starostno obdobje kuharjev: med 3. in 9. razredom; po mnenju mentorjev, pa lahko sodelujejo tudi mlajši
- število otrok v šolski kuhinji se določi na individualni ravni centra – glede na število tedenskega obiska, narave ostalih aktivnosti in velikosti celotne skupine
- kosilo / večerja se načrtuje in pripravi v sodelovanju mentorjev centra, kuharjev in morebitnega predhodnega sodelovanja skupin otrok iz drugih regij, ki so namenjeni na posamezno lokacijo
- kosilo / večerja se pripravlja v jedilnici ali/in kuhinji
- vsi udeleženci imajo deščice, nožke in ostale potrebščine za obdelavo hrane
- otroci – kuharji so oblečeni v uniforme, ki jih zagotovi organizator: uniforma zaradi higienskih pravil mora biti čista in popolna: 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 / večerja pripravlja za ves CŠOD

- 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 / večerje se na CŠOD odvija mesečno ali večkrat na mesec (termine določi zavod glede na časovno razpoložljivost in prijave šol) - le ti se sporočijo organizatorju vsaj 1 teden pred načrtovano aktivnostjo)
- zaželeno je, da se jedi 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 že pred obiskom CŠOD-ja (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 bodočimi mentorji oblikujejo jedilnik in jedi prilagodijo današnjim potrebam telesa: dodajo raznolike sorte zelenjave in sadja ter odzamejo pretirane količine maščob in ogljikovih hidratov (predvsem na bazi pšenice)
- recept, postopek priprave in kratko kulturno - zgodovinsko ozadje jedi (letošnja tematika) zapišejo v seminarsko nalogo
- pomagajo pri pripravi hrane – delo si razdelijo (lupljenje, rezanje...)
- pripravijo pogrinjke
- pomagajo pri razdeljevanju kosila
- zapišejo svoje vtise

Naloga mentorjev:

- Kratka predstavitev projekta celotnim skupinam / razredom v povezavi s prehrano – vzroki, posledice, zdravje...
- Podajanje podrobnih navodil o postopkih priprave jedi na določen dan
- Motivacijski ukrepi ob pridobivanju zainteresiranih otrok ter kasneje z namenom vzdrževanja lojalnosti: spodbude, pohvale,..

- Usmerjevanje k verodostojnim virom informacij (literatura, ustni viri)
- Na podlagi izobraževalnih seminarjev za mentorje prenos pridobljenih informacij in znanj otrokom
- Pomoč pri ustvarjanju jedilnika
- 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 (v primeru nejasnosti)
- Posredovanje končnih podatkov o napredkih v smeri zdravja in ekonomskih učinkov, organizatorju in upravi OŠ (merljivi in nemerljivi rezultati)
- 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 – kulinarično 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
- zaželeno je uporaba raznolikih vrst, vsaj 3 do 5 različnih v obroku (če jed to dopušča ali vsaj 50% količine) zelenjave in sadja (v skladu z značilnostmi regije in sezono)
- 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 kulinarična posebnost in ne danes vsakdanja – vseslovenska; oz. se omenjena jed lokalno prilagodi
- zaželeno je uporaba manj maščob in pšenične moke
- zaželeno je uporaba lokalno pridelanih sestavin (vsaj v določeni meri)

OSNOVNI ČASOVNI MEJNIKI:

Pričetek aktivnosti: november 2019, na Dan slovenske hrane (TSZ) – velja za vse sodelujoče
Za posamezne CŠOD velja, da pričnejo z aktivnostjo ob obiskih prvih prijavljenih skupin.

Mesečno izvajanje aktivnosti: november 2018 – junij 2019 – datume si izbirate sami glede na prijave, razpoložljivost časa in ostale priložnosti

Terminski plan in roki:

- **prijave k projektu: 4. oktober 2019**
- uradni pričetek aktivnosti: 15. november 2019, na Dan slovenske hrane (TSZ)
- vsaka enota kasneje izvede aktivnost še vsaj 3x do konca meseca maja ali vsaj do konca šolskega leta

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

SEMINARSKA NALOGA

Vsaka skupina za vsako izvedeno akcijo pripravi kratko seminarsko nalogo (naslovnica v priponki) 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.

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 zgoj 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.

FOTOGRAFIRANJE

Ob določenih izvedbah aktivnosti na CŠOD, o katerih bo javni zavod obveščen vnaprej, 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.

TOČKOVANJE

Vsaka aktivnost v javnih zavodih od pričetka aktivnosti: november 2018 do junija 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
- všečna oblika jedi – končni videz - 1 točka
- predjed in /ali poobedeck z obliko zaznamuje kulturno – zgodovinsko ozadje ali značilnost kraja - 1 točka

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

Srebrno priznanje: dobijo CŠOD, ki bodo zbrali od 16 do 18 točk

Bronasto priznanje: dobijo CŠOD, ki bodo zbrali od 13 do 15 točk

Vrste priznanj / potrdil:

- priznanje za vsako sodelujočo OŠ na CŠOD v povezavi z imenom otroka (opcija)
- priznanje za javni zavod - CŠOD
- potrdilo o sodelovanju za vsakega mentorja - učitelja