

Učno gradivo za ozaveščanje o izgubah hrane in odpadne hrane ter dvig prehranske pismenosti za prvo triado osnovne šole



Spoštujmo hrano,
spoštujmo planet



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO



Financira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA

Učno gradivo za ozaveščanje o izgubah hrane in odpadne hrane ter dvig prehranske pismenosti za prvo triado osnovne šole

november 2024



Spoštujmo hrano,
spoštujmo planet



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO



Financira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA

Učno gradivo za ozaveščanje o izgubah hrane in odpadne hrane ter dvig prehranske pismenosti za prvo triado osnovne šole

Izdalo: Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano

Napisala in uredila: Tanja Bordon

Vsebinski pregled: Jasmina Mlakar

Jezikovni pregled: Maša Meznarič Majcen

Oblikovanje: Lucija Pintar

Prva izdaja: Ljubljana, 2024

Elektronska izdaja

Brezplačna publikacija

Publikacija in pripadajoče video gradivo je dostopno na povezavi:

<https://www.nasasuperhrana.si/projekti/spostujmo-hrano-spostujmo-planet/gradiva-in-povezave/izobrazevalne-vsebine/>

Publikacijo in pripadajoče video gradivo financira Evropska unija iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja.

V sodelovanju z



Celostno izobraževanje o prehrani

Fotografija na naslovnici: Marjan Cerar

Fotografije: Arhiv MKGP, Boisselle G., Bordon T., Bratina M., Cerar M., Godec B., Kobilarna Lipica, Rebolj A., Rezar V., Sivic F., Turner D., Tušek P., Ugrinović K., Zdešar A., Canva, Pexels (Spiske M., Kaboompics K., Bird M., Dietz S., Akyurt E., Yamkasikorn S., Bronzini E., Shvetz A., Tiwari P., Hoffman G., Krukau J., Fring G., Grabovska K., Adler M., Nys D.).

Fotografija na zadnji strani: Tanja Bordon

Kataložni zapis o publikaciji (CIP)

pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 216810755

ISBN 978-961-6761-96-3 (PDF)

KAZALO

Namesto predgovora	1
Kako uporabljati izobraževalne videe in ta priročnik	3
1. Sklop učnih listov k videu: Mavrica okusov	5
Učne aktivnosti za 1.–3. razred	7
Učni list 1: Skrb za šolski vrt	7
Aktivnost 1: Katere pogoje potrebujejo rastline za rast?	8
Delovni list 1: Kaj potrebuje rastlina za rast? 1. razred	9
Aktivnost 2: Kako poteka setev in skrb za rastlino?	11
Delovni list 2: Kako poteka setev in skrb za rastlino? 2. razred	12
Aktivnost 3: Menjava semen: Učenci zbirajo semena s šolskega vrta in jih delijo z ostalimi šolami	13
Aktivnost 4: Učenci povabijo starše in sosednje šole na Zelemenjavo!	14
Delovni list 3: Izdelaj vrečko za seme z vašega vrta! 2. razred	15
Aktivnost 5: Bistro za deževnike	16
Delovni list 4: Bistro za deževnike 1.-3. razred	18
Aktivnost 6: Tabela oskrbe šolskega vrta med počitnicami.	19
Delovni list 5: Seznam oskrbe šolskega vrta med počitnicami 3. razred	20
Učne aktivnosti za 1.–3. razred	27
Učni list 2: Spoznajte rastline in njihovo uporabo	27
Aktivnost 1: Prepoznavajte rastline s šolskega vrta	27
Aktivnost 2: Katere dele rastlin rabimo v prehrani?	28
Delovni list 6: Rastline nad zemljo, rastline pod zemljo 1. razred	29
Učne aktivnosti za 1.–3. razred	30
Učni list 3: Od kod prihajajo živila?	30
Aktivnost 1: Deklaracija, osebna izkaznica živila.	30
Aktivnost 2: Kako dolgo pot prepotujejo živila do nas?	31
Učne aktivnosti za 1.–3. razred	32
Učni list 4: Degustacije in senzorične igre z živili	32
Aktivnost 1: Degustacija živil	33
Aktivnost 2: Degustacija - slepe miši	34
Aktivnost 3: Kakšnega okusa je? Sadno-zelenjavni domino	35
Aktivnost 4: Sadno-zelenjavni Človek ne jezi se	36
Delovni list 7: Senzorična kocka 1.-3. razred	37
2. Sklop učnih listov v videu: Značilno slovensko	41
Učne aktivnosti za 2. razred	43
Učni list 1: Ekološko kmetovanje je prijazno do okolja.	43
Aktivnost 1: Ekološko je prijazno do okolja in najbolj okusno	43
Delovni list 1: Ekološko, sezonsko, lokalno in slastno 2. razred	44
Učne aktivnosti za 1.–3. razred	46
Učni list 2: Avtohtone pasme živali in sorte rastlin so naše bogastvo	46
Aktivnost 1: Spoznaj naše avtohtone pasme živali in avtohtone sorte sadja in zelenjave	47

Delovni list 2: Spoznaj naše avtohtone pasme	1. razred	48
Delovni list 3: Spoznaj naše avtohtone pasme	2. razred	50
Delovni list 4: Spoznaj naše avtohtone sorte rastlin	2. razred	52
Delovni list 5: Ugani skrito žival ali rastlino!	3. razred	54
Učne aktivnosti za 1.–3. razred		56
Učni list 3: Degustacija - pokušanje novih jedi		56
Aktivnost 1: Pripravite in degustirajte nov namaz za šolski zajtrk!		57
Delovni listek 6: Oцени jedi	3. razred	58
Učne aktivnosti za 1.–3. razred		59
Učni list 4: Kulinarično popotovanje		59
Aktivnost 1: Kulinarično potovanje po Sloveniji in kulinarični zemljevid	3. razred	60
Aktivnost 2: Kulinarični izziv	1. in 2. razred	63
Delovni list 7: Kulinarični izziv	1. in 2. razred	64
Delovni list 8: Pripravi jedi po slastnih receptih iz videa!	3. razred	66
3. Sklop učnih listov k videu: Kako hrana spreminja svet		71
Učne aktivnosti za 1. razred		73
Učni list 1: Ali poznam svoj občutek sitosti?		73
Aktivnost 1: Reci: »Hvala, dovolj« in »Prosim, šel!«		73
Učne aktivnosti za 2. In 3. razred		74
Učni list 2: Dobre navade ravnanja s hrano		74
Aktivnost 1: Šolsko drevo ravnanja z odpadno hrano		76
Delovni list 1: Mesečni dnevnik spremljanja odpadne hrane v šoli	2. razred	80
Priloga 1: Vzorec drevesa za v jedilnico ali v razred		83
Priloga 2: Vzorec lista za na drevo v jedilnici		84
Aktivnost 2: Mesečno drevo ravnanja s hrano doma		86
Priloga 3: Rešitve za manj odpadne hrane		88
Delovni list 2 : Tabela izboljšav ravnanja s hrano doma	3.razred	89
Priloga 4: Letak Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijsko 9 preprostih nasvetov		92
Primeri dobrih praks		94

Namen izobraževalnega gradiva z videi in priročnikom

Slovenija je leta 2021 sprejela Strategijo za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano: Spoštuj hrano, spoštuj planet, kjer je največji poudarek na ozaveščanju o preprečevanju nastajanja izgub hrane, presežkov hrane in odpadne hrane. Izobraževalno gradivo za prvo triado, torej videi in priročnik z učnimi in delovnimi listi, je nastalo skladno z omenjeno strategijo. Gradivo bo podprlo in opolnomočilo pedagoge, da bodo postali nosilci sprememb v družbi. Učencem bodo znali ne le razložiti tem trajnostnega razvoja, ampak jih tudi naučiti uporabnih veščin za življenje in jim privzgojiti koristne navade, s katerimi bodo izboljšali svoje življenje in življenje našega planeta.

Odpadna hrana je pomembna tema

Izgube hrane od njive do krožnika in odpadna hrana skupaj ustvarita 8–10 % izpustov toplogrednih plinov na leto, kar znatno pripomore k podnebnim spremembam. Večja količina CO₂ v ozračju pomeni tudi slabšo hranilno vrednost pridelkov, saj vpliva na nižjo vsebnost beljakovin, cinka in železa.

Za pridelavo hrane porabimo približno tretjino svetovnih pridelovalnih površin.

Ko zavržemo hrano, zavržemo vire, ki smo jih uporabili za proizvodnjo hrane: vodo, zemljišče, energijo, delovno silo in denar. V času, ko velik del prebivalstva Zemlje strada, je to velik absurd.

Otroci potrebujejo novo znanje

Privzgojiti jim je potrebno spoštovanje do hrane in virov, kar zahteva celosten pristop, tako šole kot staršev. Vedeti morajo, kako se hrano pridelava, pripravi, koliko truda je potrebnega, da se jed znajde na mizi. Otroci, ki sodelujejo pri vseh fazah, dokazano bolje sprejemajo hrano in je manj zavržejo. Naučiti jih je potrebno sprejemanja novih okusov, ker pogosto od doma pridejo z omejenim »repertoarjem«. Pridobiti morajo pravilne navade obnašanja s hrano, na vseh točkah od trgovine do krožnika.

Začne se pri vsakem izmed nas

Vsi lahko zmanjšamo svoje količine odpadne hrane z različnimi prijemi, če verjamemo, da je to pomembno. Tudi uživanje zdravih obrokov po načelih trajnosti bi znatno pripomoglo k zmanjšanju toplogrednih plinov. To pomeni več različnih vrst zrnja, stročnic, sadja, zelenjave, oreščkov in semen.

Pedagogi so pomemben člen

Izobrazba bi morala biti pot do osebne preobrazbe, ki lahko pelje v družbene spremembe, pomaga reševati globalne probleme in ustvarjati trajnosten, mirnejši in pravičnejši svet za vse. Toda pedagoge je potrebno podpreti v njihovih prizadevanjih in jih opolnomočiti, da lahko dosežejo svoj potencial in postanejo nosilci sprememb. Po podatkih ankete Teachers have their say (UNESCO, 2021), v kateri je sodelovalo 58.000 učiteljev, jih samo ena tretjina pravi, da se čutijo usposobljene, da učencem razložijo teme trajnostnega razvoja. Če želimo učiteljem omogočiti, da mlade naučijo, kako ustvariti bolj trajnostni način življenja, pri tem torej potrebujejo več podpore – od izobraževalnih institucij, skupnosti, vlade.

Uresničevanje ciljev trajnostnega razvoja

Slovenija se je skupaj z ostalimi državami podpisnicami Agende 2030 zavezala k uresničevanju 17 ciljev trajnostnega razvoja, ki naj bi bili doseženi do leta 2030. Po podatkih Sektorja za razvoj in mednarodno sodelovanje je Slovenija leta 2020 beležila napredek na skoraj vseh področjih. V svetovnem merilu, po poročilu Združenih narodov o ciljih trajnostnega razvoja do leta 2024, pa le 17 % ciljev dosega pričakovan napredek. Podnebna kriza se torej še naprej stopnjuje, biotska pestrost se manjša, onesnaženje se povečuje, do 2030 pa ni več daleč.

Ukrepi sveta in Slovenije

V okviru Agende 2030 smo se, skupaj z ostalimi podpisnicami, zavezali k prepolovitvi količine odpadne hrane na prebivalca v prodaji na drobno in pri potrošnikih ter k zmanjšanju izgube hrane vzdolž celotne dobavne verige. Slovenija je 2021 sprejela Strategijo za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano: Spoštuj hrano, spoštuj planet, ki ima tri pomembne strateške cilje: preprečevanje nastajanja izgub hrane, presežkov hrane in odpadne hrane; zmanjševanje količine odpadne hrane s prerazporejanjem in uporabo presežkov hrane ter ustrezno ravnanje z odpadno hrano.

KAKO UPORABLJATI IZOBRAŽEVALNE VIDEJE IN TA PRIROČNIK

Z dovolj zgodnjim izobraževanjem želimo nagovoriti najmlajše, da se bodo znali odgovorno obnašati s hrano. Izobraževalni videi in priročnik so v prvi vrsti namenjeni učencem in učiteljem prve triade osnovne šole. V določene aktivnosti se vključijo tudi organizatorji prehrane ali kuhinja, saj le skupno delo lahko daje trajne rezultate. Radi bi, da bi se učenci pri izbiri hrane zavedali prednosti lokalne hrane in ji dali prednost pred ceneno hrano, ki ima za seboj na stotine kilometrov in je pogosto slabše kakovosti. Želimo si, da bi premagali strah pred sprejemanjem novih okusov (neofobija), saj je ta odgovoren za velik del odpadne hrane. Prav tako si želimo, da bi skozi zastavljene izobraževalne aktivnosti razvili spoštovanje do hrane. Posledično v prihodnosti pričakujemo manj odpadne hrane.

Izobraževalni videi

V videih Mavrica okusov, Značilno slovensko in Kako hrana spreminja svet nastopajo prijatelji, osnovnošolci različnih starosti, brat in sestra Ajda in Peter in njihovi prijatelji Jan, Eva in Maja, ki odkrivajo teme od pridelave hrane do priprave jedi. Delajo na šolskem vrtu, obišejo ekološko kmetijo, tržnico, si pripravijo kosilo. Navdihujejo s spoznavanjem avtohtonih pasem živali in rastlin, z raziskovanjem okusov, s spoznavanjem slovenskih jedi. Ves čas iščejo rešitve za zmanjšanje odpadne hrane in skozi svoja raziskovanja vodijo učence v razredu ter jim zastavljajo vprašanja ter ponujajo rešitve.

Priročnik z aktivnostmi, učnimi listi in delovnimi listi

Priročnik je podpora izobraževalnim videom, lahko pa se ga uporablja tudi samostojno. Razdeljen je na učne liste z aktivnostmi, ki so razložene, njihova priloga pa so delovni listi, ki jih učenci izpolnjujejo samostojno ali skupaj z učiteljem. Vsebujejo še vprašanja za razmislek in predloge za raziskovanje. Delo učencev je prilagojeno njihovi starosti. Priročnik vsebuje tudi vire za učitelje in primere dobrih praks. Učne aktivnosti so zasnovane za sodelovanje celotne šolske skupnosti. Aktivnosti velikokrat spodbujajo medvrstniško sodelovanje, kjer starejši učenci učijo mlajše in tako krepijo medosebne odnose. Na določene aktivnosti otroci povabijo tudi starše, stare starše ali sodelujejo z drugimi šolami (npr. delitev semen). Določene vsebine iz videa so v priročniku podrobneje predstavljene, predvsem pa so praktične, tako da se jih učitelji in učenci lahko lotijo takoj.

Učitelji skupaj z učenci najprej pogledajo izobraževalne videe: Mavrica okusov, Značilno slovensko in Kako hrana spreminja svet. Lahko jih ustavijo na določeni točki in se z učenci pogovorijo o vsebini ali vprašanjih, ki jih zastavijo učenci iz videa.

1. Izobraževalni video: Mavrica okusov

Vsebina prvega izobraževalnega videa:

Skupina prijateljev spoznava ekološki vrt, rast rastlin in skrb zanje. Poskusijo oprane pridelke, jih vonjajo, tipajo in poslušajo zvoke hrustanja svežih pridelkov. Opazijo tudi, da imajo vsi pridelki isti okus, ne glede na obliko in da tudi »grše« lahko pojemo. Zanima jih razlika med lokalno in uvoženo hrano, ugotovijo pa, da je sveža hrana najboljša izbira. Spoznajo, da imajo živila svoje osebne izkaznice - deklaracije.

Naučijo se, da si za trgovino napišemo nakupovalni listek, da ne kupimo preveč, ker hrana kasneje lahko ostane.

Aktivnosti v priročniku za delo v razredu so v tem sklopu zasnovane kot medvrstniško sodelovanje, tako da učenci z delom na vrtu razvijajo tudi socialne veščine »v živo«: sodelovanje, tovarštvo, prilagajanje, česar v sodobnem času zelo primanjkuje.

Učenci se drug od drugega učijo o rastlinah, o pogojih za rast, spoznavajo, kaj pomeni rodovitnost tal in kako pomembna je vloga deževnikov. Slednji so posebej pomembni pri kompostiranju in razgradnji organskih odpadkov iz šolske kuhinje. Učenci tudi ugotovijo, da je v živem svetu vse prepleteno, naše ravnanje pa ima posledice na okolje, zato je najboljša pridelava ekološka.

Skrb za vrt se obrestuje, saj je dokazano, da imajo otroci, ki imajo v vrtcu/šoli vrtičke in sodelujejo pri pripravi hrane, raje sadje in zelenjavo ter so manj nagnjeni k debelosti.

Spoznajo tudi, da določena hrana do nas naredi dolgo pot in pusti velik ogljični odtis. Poleg tega so taka živila hranilno revnejša, saj so obrana nezrela, saj zorijo po poti.

Dodane so tudi senzorične igre, s katerimi učenci na igriv način spoznavajo različna živila. To jim vzbuja radovednost, zato poskusijo več živil, kot bi jih sicer, raje pokušajo nova živila, kar vse vodi v sprejemanje več novih živil. Otroci, ki vzljubijo zdravo hrano, jo bodo bolj verjetno uživali celo življenje, zato se splača ugotoviti, kako naši otroci lahko vzljubijo svežo, lokalno sadje in zelenjavo.

2. Izobraževalni video: Značilno slovensko

Vsebina drugega izobraževalnega videa:

Skupina prijateljev spozna prednosti ekološkega kmetovanja in obišče ekološko kmetijo. Vidijo, kako poteka delo na kmetiji in srečajo domače živali. Spoznajo nekaj avtohtonih slovenskih pasem živali in sort rastlin. Obiščejo tudi tržnico in si pogledajo številne pridelke. Na koncu skupaj s šolskim kuharjem pripravijo degustacijo nekaterih slovenskih jedi iz lokalnih, sezonskih, ekoloških sestavin ali iz shem kakovosti.

Aktivnosti v priročniku za delo v razredu

dopolnjujejo video. Učenci se поблиžje spoznajo s prednostmi ekološkega kmetovanja in srečajo pestrost naših avtohtonih pasem živali in sort rastlin. Naučijo se izvesti degustacijo in oceniti svoje jedi. Starejši se podajo na kulinarično potovanje po Sloveniji, kjer spoznajo slovenske jedi, kraje in osebnosti, mlajši pa rešujejo Kulinarični izziv in postanejo Zvezdice kulinaričnega izziva. Na koncu lahko vsi skupaj po navodilih receptov iz priročnika pripravijo jedi iz degustacije v videu.

3. Izobraževalni video: Kako hrana spreminja svet

Vsebina tretjega izobraževalnega videa:

Skupina prijateljev skupaj pripravi kosilo iz ostankov kosila prejšnjega dne, pri čemer uporabljajo lokalne sestavine. Spoznajo, da ima pridelava hrane veliko funkcij – od ohranjanja okolja, skrbi za prehransko varnost do zaposlovanja velikega števila poklicev. Vidijo tudi, da je s hrano potrebno pravilno ravnati in jo pospraviti na ustrezna mesta v hladilniku. Srečajo izraz ogljični odtis in izvejo, da hrana iz bližine pomeni manj toplogrednih plinov. Naše prehranjevalne navade zelo vplivajo na okolje. Strinjajo se, da hrana ne sme v smeti in da moramo poiskati druge rešitve, da jo porabimo. Ugotovijo tudi, da v šoli ostaja precej hrane in da lahko poiščejo rešitve, s katerimi bodo to količino zmanjšali. Spoznajo, da je bolje vzeti manj in se vrniti po dodatno porcijo.

Aktivnosti v priročniku za delo v razredu

so samo tri in so celoletne. Pri prvi aktivnosti se, tako kot v videu, najmlajši naučijo, koliko hrane na krožniku je zanje dovolj in se raje, če je to potrebno, vrnejo po dodatno porcijo. Na ta način dolgoročno pripomorejo k manj odpadne hrane. Starejši učenci bodo v jedilnici ustvarili drevo, s katerim bodo ponazorili spremljanje odpadne hrane. Listi na krošnji drevesa bodo pomenili prihranek v primerjavi z istim obdobjem lani, listi na tleh pa trenutno količino odpadne hrane. Najstarejši bodo spremljali svoje (in družinske) navade ravnanja s hrano doma. Tudi oni bodo svojo statistiko predstavili kot barvne listke na drevesu. Pričakujejo lahko, da bodo proti koncu leta krošnje bujne in pisane, učenci in njihove družine pa veliko bolj ozavešeni.

Verjamemo, da bodo izobraževalni videi in pripadajoči učni pripomočki v pomoč pedagogom pri poučevanju omenjenih vsebin.



1. Sklop učnih listov k videu:

MAVRICA OKUSOV

UČNE AKTIVNOSTI ZA 1.–3. RAZRED

Učni list 1: Skrb za šolski vrt

Otroci spoznajo šolski učni vrt, kjer skupaj z učitelji pridelujejo hrano na ekološki način, se družijo z vrstniki ter se učijo o kmetovanju, naravi in prepletenosti živega sveta.

Naučijo se, da je za vrt potrebno skrbeti, pri tem pa upoštevati določene naravne zakonitosti: glede rodovitnosti tal, osončenja, oskrbe z vodo, sobivanja rastlin in živali ...

Skrb za šolski vrt pomeni, da učenci poznajo pogoje za rast rastlin in da znajo zanje primerno skrbeti.

Učenci se tudi zavedajo pomena lastnih semen, ki jih zberejo skupaj z učitelji.

Vejo, da je kompost zelo pomemben pri rodovitnosti tal in da brez njega ni dobrega pridelka. Zavedajo se tudi koristnosti deževnikov.

Šolski vrt tudi med počitnicami ne miruje, zato je dobro, da imate načrt, kako boste zanj poskrbeli. Rastline se bodo sicer posušile, pridelki pa pokvarili. Vse delo, ki ste ga vložili v vrt, denar za nakup semen, sadik ter naravni viri, npr. voda, hranila, vse to bo zavrženo.

Če za vrt primerno poskrbite, pridno delate in upoštevate zakonitosti narave, vas bo bogato nagradil z okusnim pridelkom.

♦ *Učni list ima šest aktivnosti in pet delovnih listov za delo z učenci.*



Preverite v vašem šolskem vrtu!

Starost otrok:	6 let.
Vrsta aktivnosti:	Medvrstniško sodelovanje.
Trajanje aktivnosti:	2 šolski uri.
Namen:	Učenci spoznajo, kako potekata pridelava in skrb za rastline na šolskem vrtu. Zavedajo se, kako je potrebno skrbeti za vrt, kaj potrebuje ter kaj vodi v dober pridelek. Vejo, da če za vrt ne bodo skrbeli, lahko rastline propadejo, vsi viri in delo, ki so ga vložili v vrt, pa so zavrženi.
Učni cilji:	Učenci vejo, katere pogoje rastline potrebujejo za rast in kako zanje skrbeti, da ne propadejo.

Potek aktivnosti: Starejši učenci naj v spremstvu učiteljice peljejo mlajše otroke na šolski vrt. Pokažejo jim gredice, mlajši učenci vidijo, kam se vsadi rastlino ali seme. Starejši pokažejo tudi kompost in vodo za zalivanje vrta. Povejo, čemu služi vse našteto in da če za rastline ne skrbijo, propadejo, česar pa ne želijo. Razložijo, da je pomembno, da ima rastlina dovolj sonca in primerno temperaturo za rast.

Učenci se vrnejo v učilnico. Učenci iz prvega razreda pogledajo delovni list Kaj potrebuje rastlina za rast? in s pomočjo pravkar pridobljenega znanja med sličicami poiščejo prave odgovore.



Rastlina potrebuje za rast primerno podlago. Kam jo vsadimo? Poglej sličice in povej pravilni odgovor!



Vprašanje za razmislek: Kaj bi se zgodilo, če bi rastlino posadili v napačno podlago?

Kaj s sličic rastlina še potrebuje za rast?



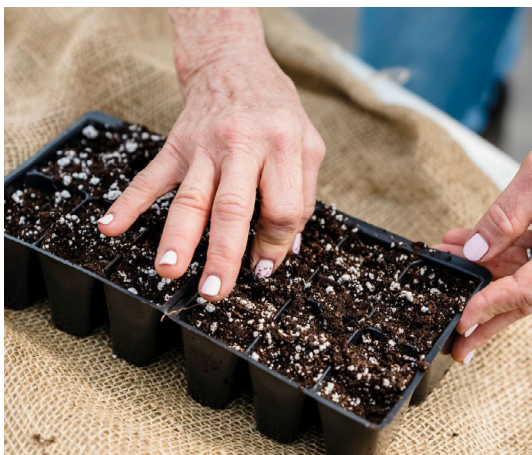
Učenci naj grejo na vrt s starejšimi vrstniki, ki jim razložijo pot od semena do ploda. Ko se vrnejo v učilnico, mlajši učenci pogledajo delovni list in oštevilčijo pravilni vrstni red procesa.

Starost otrok:	7 let.
Vrsta aktivnosti:	Medvrstniško sodelovanje.
Trajanje aktivnosti:	2 šolski uri.
Namen:	Učenci spoznajo pot od semena do ploda.
Učni cilji:	Učenci vejo, kako posaditi rastlino, kako se le-ta razvija in kako zanjo skrbeti.

Potek aktivnosti: Učenci naj grejo na šolski vrt v družbi starejših vrstnikov iz tretjega razreda. Ti jim pokažejo, kako se poseje seme, vsadi rastlina, kako se jo kasneje oskrbuje, katero orodje se pri tem uporablja. Če so na vrtu plodovi, naj povejo mlajšim učencem, da je to zadnja faza pri rasti rastline in da plodove poberejo.

Vrnejo se v učilnico. Zdaj lahko mlajši učenci odgovorijo na vprašanja z drugega delovnega lista: Kako poteka setev in skrb za rastlino? Ogledajo si sličice in v pravilnem vrstnem redu oštevilčijo potek.

Sličice oštevilči v ustreznem vrstnem redu!
Kaj narediš najprej? Vpiši številko od 1 do 5.



Vprašanje za razmislek: Ali na spodnji slički opaziš kaj nenavadnega?



Ustvarjeno z UI

Aktivnost 3: Menjava semen: Učenci zbirajo semena s šolskega vrta in jih delijo z ostalimi šolami

UL 1

Starost otrok:	7 let.
Vrsta aktivnosti:	Praktično delo, delavnica.
Trajanje aktivnosti:	Izdelava vrečke: 1 šolska ura, obiranje semen, izdelava vabil na menjava semen: 1 šolska ura, priprava in izvedba menjave semen: 3 šolske ure.
Namen:	Učenci se naučijo, da so semena pomembna ter da jih lahko zberejo, shranijo za spomladi in izmenjajo. Zavedajo se, da če semena shranimo, nismo odvisni od trgovin, kar pomeni večjo prehransko varnost. Vejo, da so posebej dragocena semena starih, avtohtonih sort.
Učni cilji:	Učenci znajo nabrati in shraniti semena s šolskega vrta. Na primeru ene od šolskih rastlin se naučijo praktičnih osnov vzgoje semen.

Potek aktivnosti: Učencem razložite, da zbiranje lastnih semen pomeni neodvisnost, kar pomeni, da nismo odvisni od nikogar, niti od trgovin. To je pomembno za prehransko varnost in ohranjanje naših avtohtonih sort. Učenci naj zberejo semena rastlin, ki so jih med letom v ta namen pustili na vrtu. S pomočjo delovnega lista izdelajo vrečko za semena. Pripravijo naj vabila za sosednje šole in jih povabijo na menjava semen. Če imajo katero od slovenskih avtohtonih sort, še toliko bolje! Aktivnost izvedete v aprilu/maju.

Šole lahko organizirate menjava semen, povabite sosednje šole, izmenjate semena, izkušnje in spletete nova prijateljstva!

V Sloveniji poteka več pobud menjave semen: Ekoci, Zeleni krog, Zelemenjava. Slednjo lahko organizirate tudi vi!

Viri za pedagoge:

UL 1

Varuhi semen.

Dostopno na: <http://www.varuhi-semen.si/#:~:text=Digitalna%20platforma%20varuhov%20semen%20je%20namenjena%20varuhom%20lokalno%20prilagojenih>

Slovenske novice. Zelemenjava – brezplačna in okusna praksa.

Dostopno na: <https://www.slovenskenovice.si/nedeljske-novice/Zelemenjava-brezplacna-in-okusna-praksa/#:~:text=Tanja%20Pov%C5%A1nar%20Vre%C4%8Dar,%20ki%20trenutno%20vodi%20projekt%20Zelemenjava,%20pravi,%20da>

Ekoci – lokalna menjava hrane. Dostopno na: <https://ekoci.si/ekoci/ekoci-si/zanjemo/lokalna-ponudba-hrane/lokalna-menjava-hrane/#:~:text=Lokalna%20menjava%20hrane%20..%20Regije,%20ob%C4%8Dine,%20mesta,%20kraj%20..%20Treba>

Aktivnost 4: Učenci povabijo starše in sosednje šole na Zelemenjavo!

Aktivnost lahko priključite menjavi semen ali pa jo izvedete samostojno. Sodeluje lahko vsak, ki ima kaj za menjavo, najsi je to pecivo ali vrtnarski lonček.

Starost otrok:	8 let.
Vrsta aktivnosti:	Praktično delo, delavnica na šolskem vrtu.
Trajanje aktivnosti:	Priprava zelenjave in sadik za menjavo: 1–2 šolski uri, izdelava vabil za zelemenjavo: 2 šolski uri, izvedba zelemenjave: 2 šolski uri.
Namen:	Učenci spoznajo dragocenost zelenjave in sadik. Zavedajo se, da jih, ko jih imamo preveč, ne zavržemo, pač pa raje poiščemo druge rešitve, npr. si jih razdelimo, s čimer tudi krepimo medsebojne odnose ter ne ustvarjamo nepotrebnih odpadkov.
Učni cilji:	Učenci se naučijo spoštovati pridelke; vejo, da se jih ne sme zavržiti. Spoznajo, da vrtnarstvo ponuja veliko priložnosti za druženje, npr. zelemenjavo in menjavo semen.

Potek aktivnosti: Učenci pod vašim nadzorom pripravijo vabilo na Zelemenjavo, obvestijo starše, sosednje šole in skupnost Zelemenjava. Obvestilo delijo na spletni strani šole. Na šolskem vrtu poberejo zelenjavo in sadike za Zelemenjavo. Aktivnost izvedete v aprilu/maju.

Vprašanje za razmislek: Ali imate doma sadike in zelenjavo, ki bi jih lahko podarili?





A template for a seed packet. It has a decorative, cloud-like top edge and a rectangular body. The top section is divided by a horizontal line. Below this line, the title "Vrečka za seme" is centered in purple. Below the title, there are four lines of green text, each followed by a horizontal line for writing: "Ime rastline", "Njeno poreklo", "Datum pobiranja", and "Čas in potrebni pogoji za sušenje". Below these lines, there is another horizontal line, followed by the text "Predviden čas setve" in green, followed by a horizontal line for writing. The bottom section of the packet is a large, empty rectangular area.

Vrečka za seme

Ime rastline _____

Njeno poreklo _____

Datum pobiranja _____

Čas in potrebni pogoji za sušenje _____

Predviden čas setve _____

Aktivnost je večplastna, učenci se učijo o pomenu kompostiranja in o vlogi deževnikov pri rodovitnosti zemlje. Kompostiranje organskih odpadkov je za podnebje veliko prijaznejše kot odlaganje v smeti in na deponije, saj nastane manj toplogrednih plinov. Po prednostnem vrstnem redu ravnanja s presežno hrano spada kompostiranje sicer med postopke z nizko dodano vrednostjo, še vedno pa pomeni ponovno uporabo organske snovi, v našem primeru zelenjave iz kuhinje, in pridobivanje hranil. Če le obstaja možnost, je kompostiranje organskih odpadkov zato vedno boljši izbor kot metanje v smeti.

Starost otrok:	6–8 let.
Vrsta aktivnosti:	Praktično delo, delavnica, medvrstniško sodelovanje.
Trajanje aktivnosti:	Izdelava stolpa in celoletna skrb za deževnike: 3 šolske ure.
Namen:	Učenci skrbijo za deževnike, jih hranijo z ostanki zelenjave iz šolske kuhinje, zato zelenjava ne konča v smeteh. Spoznajo tudi vlogo deževnikov pri tvorbi komposta in ohranjanju rodovitnosti tal, ki je v kmetijstvu najpomembnejša. Če želijo deževnike nahraniti z ostanki zelenjave, jo morajo več pojesti tudi sami, kar jih spodbuja k uživanju več zelenjave. Zdravi deževniki = zdravi otroci 😊
Učni cilji:	Učenci se naučijo, da zelenjava ne sodi v smeti. Vejo, da s kompostiranjem varujemo podnebje. Učenci spoznajo, kako pomembna je rodovitnost tal, kjer imajo veliko vlogo tudi deževniki. Učenci pojejo več zelenjave.

Potek aktivnosti: Najprej je potrebno narediti bistroje – stolpe za deževnike, pri čemer bo dobrodošla pomoč hišnika. Deževniki bodo delali kompost, nastajala bo tekočina, zemlja okrog stebra se bo zelo izboljšala, rodovitnost tal bo večja. Navodila za bistro za deževnike najdete na delovnem listu 4.

Starejši učenci naj pomagajo mlajšim redno pregledovati bistroje in jih polniti z odpadno zelenjavo iz kuhinje. Opazovali bodo lahko, kako deževniki razgrajujejo organsko snov in jo spreminjajo v kompost, ki deluje kot gnojilo in vpliva na rast krepkih, odpornih rastlin. Deževniki so zelo aktivni in učenci bodo lahko spremljali, kako se višina zelenjave v stebru niža. Deževniki ne mirujejo niti pozimi, so le počasnejši.

Prerez stolpa za deževnike:



Vir: Ecofilms.com.au/ <https://sustainability.stackexchange.com/questions/228/can-organic-waste-be-turned-into-fish-food>

Namesto bistrojev za deževnike lahko učenci ob pomoči odraslih izdelajo plastične ali lesene zabojčke za deževnike, kjer lahko opazujejo njihovo delo. Videonavodila za plastične zabojčke najdete med učili.

Kar vsega seveda ne moremo kompostirati. **Kaj torej spada na kompost (se lahko kompostira)?** (povzeto po: Slabe A., Turk L., Fabjan J., 2018):

- surovi organski odpadki iz priprave in ostankov hrane v šolski prehrani (olupki od zelenjave, sadja ...);
- zdravi ostanki s sadnega vrta in vrtnin z zelenjavno-zeliščnega vrta (zelišča dodajajte v majhnih količinah zaradi močnega vonja in grenčin, ki odganjajo deževnike);
- neosemenjen plevel in pokošena neosemenjena trava z vrta, posušena trava;
- kavna in čajna usedlina;
- ostanki od stiskanja sadja in grozdja ter ostanki od kuhanja sokov;
- luščine žit (ne preveč, ker privabljajo glodavce), ostanki koruznih storžev (iz ekološke pridelave);
- slama (nekaj časa naj stoji, da se zmehča, sveža je pretrda za deževnike);
- odpadlo in suho listje (hrastovo listje v minimalnih količinah; orehovo, kostanjevo ne);
- ekološka prst balkonskih in notranjih okrasnih rastlin;
- lesni oblanci, žagovina (kemično popolnoma neobdelanega lesa), v zmernih količinah; lubje (ne iglavcev, saj vsebuje smolo);
- lesni pepel in saje (ne pa premogovega), v majhnih količinah, saj je pregrob za deževnike;
- veje in vejice ter zdrobljeni ostanki drevja in grmičevja;
- dlaka domačih živali (se dalj časa razkraja);
- laneno in bombažno blago; naravna volna;
- zmlete jajčne lupine (v majhni količini, ker se razgrajujejo več let, razen notranje ovojnice, pred tem jih zmeljite);
- gnoj, pod določenimi pogoji.

Česa pa se ne kompostira:

- materialov, ki se v naravi ne razkrajajo: plastika, steklo, kovinski predmeti, porcelan;
- tiskanega barvnega papirja;
- lakov, strojnega olja, baterij, kemičnih snovi, ostankov barv, zdravil, detergentov;
- kosti in mesa (privabljajo glodavce);
- ostankov kuhane in z oljem/kisom pripravljene hrane;
- iztrebkov psov, mačk in ljudi, pleníc;
- lupin limon, pomaranč, banan in cvetja iz cvetličarn (ostanki pesticidov);
- kislin, ki upočasnjujejo kompostiranje;
- odpadnega jedilnega olja;
- nekaterih zelišč: pelin, žajbelj, vratič;
- orehovega in kostanjevega listja ter lubja;
- (delov) bolnih rastlin (take ostanke sežgemo);
- osemenjenih plevelov, plevelnih korenin;
- večjih kupov sveže trave (razdelimo na več »obrokov« ali posušimo), saj lahko začne plesniti;
- rastlin z močnejšim trnjem;
- oblancev in žagovine kemično obdelanega lesa;
- delov iglavcev (iglice, vejice, veje) v večjih količinah.

Več je na voljo na spletnem mestu: <http://www.itr.si/kaj-delamo/projekti/kompost-gre-v-solo-ekosklad>



Foto: Diane Turner, [Resene colours](https://www.resene.com)

Potrebuje:

- vsaj 15 cm široko staro plastično gradbeno cev, dolgo približno 50 cm ali več
- stroj za vrtanje
- grob brusni papir
- barvo
- majhen glinen lonček
- slamo, časopisni papir
- kompost in ostanke zelenjave in sadja
- deževnike

Izdelava:

V staro cev po celotni dolžini zavrtajte luknje, pri čemer naj vam pomaga hišnik. Široke naj bodo 1 cm, da deževniki lahko prehajajo iz cevi v zemljo in obratno. V zgornjem delu bodo luknje služile zračenju. Cev pogladite z brusnim papirjem, da se barva lepše oprime. Pobarvajte tudi glinen lonček. Na vrtu izkoplajte luknjo, kjer si želite izboljšati zemljo. Globoka naj bo približno za polovico cevi. Cev zasujte z zemljo. Na dno dodajte slamo ali natrgan karton, čez nekaj pesti komposta ter dodajte deževnike, zelenjavo in organske odpadke iz kuhinje ali vrta (odmrli listi zelenjave). Lahko dodate še malo natrganega papirja, da svetloba ne pride do deževnikov. Cev pokrijte z glinenim lončkom. Vaše bistroje za deževnike lahko naredite tudi višje in jih poslikate po svoje. V celoten proces vključite tudi učence.

Šolski vrt potrebuje skrb tudi med počitnicami. Učenci lahko skrbijo zanj skupaj z učitelji, starši in starimi starši.

Starost otrok:	8 let.
Vrsta aktivnosti:	Praktično delo na vrtu med počitnicami, učiteljica natisne tabelo.
Trajanje aktivnosti:	Med počitnicami.
Namen:	Učenci spoznajo, da vrt nima počitnic in potrebuje stalno oskrbo, sicer pridelki propadejo. Ugotovijo, da bi s tem zavrgli tudi vire, ki so jih vložili v delo.
Učni cilji:	Učenci razvijajo odgovornost do vrta, pridelkov in virov, ki so bili vloženi.

Potek aktivnosti: Učenci izmenjaje skrbijo za šolski vrt. Natisnite tabelo, ki naj bo postavljena na vidno mesto, da se lahko vsi vpišejo. Učenci v tabelo označijo, kdaj bi lahko skrbeli za vrt. Tudi starše in stare starše vprašajo, ali bi se jim pri tem pridružili. Vrt zalivajo, oplevejo, okopavajo in tudi poberejo pridelke. Vpišejo naj, kaj in koliko so pridelali, kaj so naredili s pridelkom in kaj je šlo na kompost.



Pri dnevih napiši: kaj ste delali, kaj ste pridelali in koliko, kaj ste naredili s pridelkom, kaj je šlo na kompost.

CINCP							
DATUM	22	23	24	25	26	27	28
IME IN PRIIMEK							
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost							
DATUM	29	30	31				
IME IN PRIIMEK							
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost							

מחזור							
DATUM	1	2	3	4	5	6	7
IME IN PRIIMEK							
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost							
DATUM	8	9	10	11	12	13	14
IME IN PRIIMEK							
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost							

מכרז									
DATUM	15	16	17	18	19	20	21		
IME IN PRIIMEK									
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost									
DATUM	22	23	24	25	26	27	28		
IME IN PRIIMEK									
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost									

JULIJ				29	30	31				
DATUM										
IME IN PRIIMEK										
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost										
AVGUST				1	2	3	4	5	6	7
DATUM										
IME IN PRIIMEK										
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost										

AVGUST									
DATUM	8	9	10	11	12	13	14		
IME IN PRIIMEK									
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost									
DATUM	15	16	17	18	19	20	21		
IME IN PRIIMEK									
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost									

AVGUST						
DATUM	22	23	24	25	26	27
IME IN PRIIMEK						
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost						
DATUM	29	30	31			28
IME IN PRIIMEK						
opravljeno delo pridelek/koliko kaj ste naredili na kompost						

Najmlajši učenci: Kaj radi jejo deževniki?

Starejši učenci: Kaj ne spada na kompost in tudi ne k deževnikom?

Najstarejši učenci: Opazuj, kako se spreminja okolica bistroja za deževnike. Ali rastline tam okrog bolje rastejo? Zakaj misliš, da je tako?

Video (v angleščini, a zelo nazoren)

Kako pripravite zabožke za kompostiranje:

<https://www.youtube.com/watch?v=C31jh3ohFwc&t=2s>

Slovenski viri:

Turk L., Slabe A., Fabjan J., Kompostiranje za šole, vrtce in gospodinjstva. Inštitut za trajnostni razvoj. 2018, Ljubljana.

Dostopno na: <http://www.itr.si/kaj-delamo/projekti/kompost-gre-v-solo-ekosklad>

Angleški viri:

Turner, D. Worm Tower. Resene, dostopno na: <https://www.resene.co.nz/Weekend-Gardener/166-worm-tower.htm>

UČNE AKTIVNOSTI ZA 1.–3. RAZRED

Učni list 2: Spoznajte rastline in njihovo uporabo

Učenci spoznavajo rastline na šolskem učnem vrtu, pri čemer jim bodo pomagali starejši vrstniki. Skupaj spoznavajo, da za prehrano uporabljamo različne dele rastlin, od korenine in gomolja, ki se nahajata pod zemljo, do listov, plodov in semen. Pestrost uporabe rastlin je res velika, saj jih uporabljamo v različnih jedeh: od juh, prilog, solat, omak do glavnih jedi.

♦ *Učni list ima dve aktivnosti in en delovni list.*

Aktivnost 1: Prepoznavajte rastline s šolskega vrta

UL 2

Starost otrok:	6 let.
Vrsta aktivnosti:	Delavnica, medvrstniško sodelovanje.
Trajanje aktivnosti:	1 šolska ura.
Namen:	Učenci spoznajo pestrost rastlin s šolskega vrta in videa.
Učni cilji:	Učenci poznajo rastline s svojega šolskega vrta.

Potek aktivnosti: Učenci z učiteljico pogledajo video in skupaj poimenujejo rastline, ki jih opazijo na vrtu. Potem grejo na šolski vrt, kjer starejši učenci mlajšim pokažejo različne vrste rastlin in jih poimenujejo.

Ko se vrnejo v učilnico, mlajši učenci na delovni list narišejo tri rastline iz vrta, ki rastejo nad zemljo, in tri, ki rastejo pod zemljo.

Vprašanje za razmislek: Kaj naredite z delom rastline, ki ga ne pojedete (listi, korenine ...)?

Starost otrok:	6–8 let.
Vrsta aktivnosti:	Delavnica, medvrstniško sodelovanje.
Trajanje aktivnosti:	2 šolski uri.
Namen:	Učenci se zavejo, da v prehrani ne uporabljamo vseh delov rastlin.
Učni cilji:	Učenci spoznajo, katere dele rastlin uporabljamo za prehrano. Izvejo, za katere jedi uporabljamo določeno zelenjavo.

Potek aktivnosti: Starejši in mlajši učenci grejo skupaj na vrt. Starejši mlajšim pokažejo, katere dele rastlin jemo (plodovi, listi, gomolj, koren ...) in povejo, v katerih jedeh jih uporabljamo (juhe, omake, priloge, solate ...). Mlajši učenci se vrnejo v razred. Pri kosilu poimenujejo sestavine jedi.

Vprašanje za razmislek:

Pogovorite se z učiteljico (3. razred): Janova babica pravi, da so včasih jedli predvsem to, kar so sami pridelali. Kje vse pa danes dobimo hrano? Ali sami pridelate hrano, ki jo jeste doma?

Kako bi prepričali sošolca, da poskusi določeno zelenjavo?



Nariši tri rastline iz vrta, ki imajo pridelek pod zemljo, in tri, ki obrodijo nad zemljo.



UČNE AKTIVNOSTI ZA 1.–3. RAZRED

Učni list 3: Od kod prihajajo živila?

Če pogledamo poreklo živil v naši prehrani, opazimo, da živila prihajajo z različnih delov sveta. To pomeni, da do nas lahko naredijo dolgo pot in potujejo več dni, zato jih je potrebno obrati nezrela. Njihovo potovanje ima tako vsaj dve negativni posledici: s transportom ustvarijo veliko izpustov, kar pomeni visok ogljični odtis, in ker so dolgo potovala nezrela, v sebi nimajo toliko hranilnih snovi kot sveža, lokalna in sezonska živila. Ta živila bi morala biti naša prva izbira.

♦ Učni list ima dve aktivnosti.

UL 3

Aktivnost 1: Deklaracija, osebna izkaznica živila

Starost otrok:	7–8 let.
Vrsta aktivnosti:	Delavnica z učiteljico.
Trajanje aktivnosti:	1 šolska ura.
Namen:	Učenci spoznajo, da ima vsako živilo deklaracijo, ki je kot osebna izkaznica živila. Na njej so zapisane vse ključne informacije, kot so izvor, rok uporabe, sestavine in še kaj. Pri sadju in zelenjavi se te informacije nahajajo na gajbici, v kateri je živilo.
Učni cilji:	Učenci znajo poiskati deklaracijo in informacijo o izvoru živila, bodisi na živilu bodisi na gajbici v trgovini.

Potek aktivnosti: Učenci v šolo od doma prinesejo živila v originalni embalaži iz trgovine. Učencem pokažite, kje na živilu se nahaja deklaracija. Skupaj preberite deželo izvora živila. Povejte, da so na deklaraciji še druge pomembne informacije o živilu: rok trajanja, sestavine ... Učenci naj poiščejo deklaracijo na svojih živilih in ugotovijo izvor živil. Preberejo naj tudi rok trajanja.

Vprašanje za razmislek: Ali mislite, da se zelenjavo lahko poje tudi, če je malce uvela? Kaj se lahko zgodi?

Starost otrok:	8 let.
Vrsta aktivnosti:	Delavnica z učiteljico.
Trajanje aktivnosti:	1 šolska ura.
Namen:	Učenci spoznajo, da nekatera živila pridejo od zelo daleč, potujejo dolgo, porabijo veliko goriva in bolj onesnažujejo okolje. Izvejo, da lahko potujejo sveža ali konzervirana, njihova kakovost pa ni enaka sveže obranim lokalnim živilom.
Učni cilji:	Učenci razumejo, da so lokalna živila boljše kakovosti od konzerviranih oziroma uvoženih živil, ki prepotujejo dolge razdalje in so obrana nezrela.

Potek aktivnosti: Živila, ki do nas naredijo dolgo pot, bodisi z ladjami ali tovornjaki bodisi z letali, porabijo veliko goriva in onesnažujejo okolje. V trgovini naj učenci poiščejo sadje, zelenjavo ali kakšen drug izdelek, ki ga imajo radi. Na deklaraciji naj preberejo, od kod prihaja živilo. Skupaj z učiteljico na šolskem zemljevidu sveta poiščejo državo izvora živila oz. izdelka. Pogledajo, kako daleč je ta država od Slovenije. Je na njihovi poti do nas tudi morje?

Vprašanje za razmislek:

- S katerimi prevoznimi sredstvi je živilo pripotovalo v Slovenijo? Koliko časa je potovalo?
- Ajda je ugotovila, da predelana živila iz konzerve nimajo istega okusa kot sveža s šolskega ali domačega vrta. Živila iz konzerv niso sveža in lahko dolgo časa čakajo v trgovini. Kaj mislite o tem?

Predlogi za raziskovanje:

Najmlajši učenci: Kako hrano, ki je nismo pojedli, lahko uporabimo za naslednji obrok? Kaj naredi njihova mama?

Starejši učenci: Skupaj z družino naj pripravijo nakupovalni seznam. Prednost seznama je, da z njim ne morejo pozabiti, kaj morajo kupiti in ne kupijo preveč. Česar je namreč preveč, lahko ostane, se pokvari in gre v smeti.

Najstarejši učenci: V trgovini naj učenci s starši poiščejo sadje ali zelenjavo, ki sta jim všeč. Kako dolgo pot prepotujejo do trgovine? Koliko časa potujejo? Ali sta to sadje in zelenjava enako sveža kot sadje in zelenjava z domačega ali šolskega vrta?

Viri za pedagoge:

ZPS. Poreklo živil – od kod prihaja naša hrana in kako lahko to preverimo? 2024

Dostopno na: <https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/poreklo-zivil-od-kod-prihaja-nasa-hrana-in-kako-lahko-to-preverimo-2024-10-01>

Prehrana.si Označevanje živil, koristne informacije za potrošnike. Dostopno na: <https://www.prehrana.si/clanek/341-oznacevanje-zivil-koristne-informacije-za-potrosnike>

Učni list 4: Degustacije in senzorične igre z živili

Vsako živilo ima svoj značilen vonj, okus, izgled in zvok, ko ga jemo. Razlikujejo se tudi na otip ter po specifičnih značilnostih posamezne sorte.

Pri senzoričnih aktivnostih, kjer učenci pokušajo živila, od njih želimo, da se posvetijo občutkom. Navajeni smo, da hitro zaznavamo svet, občutja, tu pa želimo, da se »ustavijo« in začutijo paleto okusov. Npr. tako jabolko, češnja kot hruška so sladki, a se med seboj ločijo. Učenci se tako naučijo umiriti, zaznati več okusov, lažje sprejemajo nove jedi in okuse, spoznajo nove jedi, ki so jim všeč. Poleg tega učence spodbujajte k opisovanju svojih občutij, ki naj bodo čimbolj natančna, s čimer tudi krepijo besedni zaklad. V aktivnosti jih spodbujajte, da so v stiku s seboj in ta občutek ponotranjijo, zaradi česar jedi zaznavajo drugače, veliko bolj pozitivno.

Pri teh aktivnostih vedno upoštevajte dve pravili: nikomur ni treba poskusiti, če noče, in ni treba, da je živilo všeč vsem.

♦ *Učni list ima štiri aktivnosti in en delovni list.*

Vprašanje za razmislek:

- Ajda je v videu poskušala različne vrste zelenjave in opisovala njihove lastnosti. Katera ji je bila prav posebej všeč? Zakaj?



Starost otrok:	6–8 let.
Vrsta aktivnosti:	Delavnica z učiteljico.
Trajanje aktivnosti:	2 šolski uri.
Namen:	Živila učenci spoznavajo s svojimi čutili, tokrat uporabijo sluh, vonj in okus. Pri opisovanju učenci krepijo besedni zaklad. Želimo ovreči predsodke pred sadjem in zelenjavo.
Učni cilji:	Učenci spoznavajo različne vrste sadja in zelenjave ter se ob tem zabavajo.

Potek aktivnosti: Pred aktivnostjo naj si vsi učenci umijejo roke!

Učencem ponudite različne vrste sadja in zelenjave, enega za drugim, vzorec – košček jim dajte na krožnik pred njimi. Uporabite lahko različne vrste sadja ali zelenjave ali pa organizirate degustacijo različnih, tudi avtohtonih sort, npr. jabolk. Dodajte tudi konzervirano zelenjavo in sadje; naj opazujejo razlike med tem in svežimi, lokalnimi živili.

Učenci najprej povohajo svoje živilo. Kako diši? Je vonj svež, sladek, saden? Jih na kaj spominja? So že kje srečali ta vonj?

Učenci svoja občutja opisujejo in krepijo besedni zaklad, zato jih spodbujajte k natančnim opisom. Z učenci se pogovarjajte, vsak naj pove svoje mnenje in občutja.

Nato naj živilo poskusijo in zaprejo oči. Kaj občutijo – kakšen je okus? Kako bi ga opisali? Se morda meša več okusov? Kako se to živilo loči od prejšnjega?

Nato ugriznejo še enkrat in tokrat spremljajo zvok. Kako zveni njihovo živilo – ali hrusta, cmoka, ga žvečijo? Je ta zvok čemu podoben, ga lahko opišejo? So to kdaj jedli doma ali kje drugje?

Ko zaključite z aktivnostjo, jih vprašajte, katero je bilo njihovo najljubše živilo in zakaj? Je kdo od otrok danes poskusil kaj novega?

Video o senzorični edukaciji v osnovni šoli (v angleščini)

<https://www.youtube.com/watch?v=KHoRqgwQQzs&t=37s>

Starost otrok:	6–8 let.
Vrsta aktivnosti:	Delavnica z učiteljico.
Trajanje aktivnosti:	2 šolski uri.
Namen:	Živila učenci spoznavajo s svojimi čutili, tokrat uporabijo sluh, vonj in okus. Pri opisovanju učenci krepijo besedni zaklad. Želimo ovreči predsodke pred sadjem in zelenjavo.
Učni cilji:	Učenci spoznavajo različne vrste sadja in zelenjave ter se ob tem zabavajo.

Potek aktivnosti: Pred aktivnostjo naj si vsi učenci umijejo roke!

Na pladnju, ki naj ga učenci ne vidijo, naj bo pripravljeno sadje za degustacijo. Učenci sedijo v krogu. Z rutico jim zavežite oči. Na krožnik narežete en sadež na koščke in ga ponudite vsem učencem. Ti ga najprej povohajo in skušajo ugotoviti, kaj je. Potem naj ga poskusijo in se dokončno prepričajo. Lahko dodate tudi konzervirano zelenjavo in sadje, da opazujejo razlike.

Dokler vsi niso prepričani, da vejo, kaj pokušajo, naj ne povejo rešitve, ker bodo sicer ostalim pokvarili ugibanje. Šele ko zadnji ugotovi, lahko vsak pove svoje mnenje in opažanja.

Lahko se tudi dogovorite, da med pokušanjem opisujejo okuse, vonj, in sicer npr. diši po sladkem, je kiselkasto, je sveže, in ne: ima okus po jabolku.

Zgodi se tudi, da učenec ne more ugotoviti sadeža ali zelenjave. V takem primeru naj učenec počaka, da vsi zaključijo z opažanji, in šele potem sname rutico.

Nekateri učenci morda ne bodo hoteli pokušati, nikoli jih ne silite.

Ko je aktivnost zaključena, sledi vprašanje: katero je bilo vaše najljubše živilo in zakaj? Je kdo od učencev danes poskusil kaj novega?

Vprašanje za razmislek: Kdaj se jim je zdelo živilo boljše – ko so ga pokušali z zaprtimi ali odprtimi očmi?

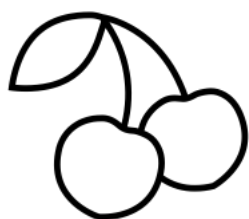
Starost otrok:	6–8 let.
Vrsta aktivnosti:	Delavnica z učiteljico, medvrstniško sodelovanje.
Trajanje aktivnosti:	1 šolska ura.
Namen:	Skozi igro otroke spodbujati, da spoznajo še več novih okusov.
Učni cilji:	Učenci spoznajo nove okuse. Opustijo morebitne predsodke o sadju in zelenjavi.

Potek aktivnosti:

Učiteljice z učenci izdelajte prilagojen domino, s sličicami sadja in zelenjave namesto pik. Sličice naj učenci izdelajo sami in jih pobarvajo ali poiščejo v drugih virih. Učenci pri dominu lahko zlagajo skupaj iste sadeže ali iste barve ali podobne okuse. Ko iščejo podobne okuse, je pomembno, da jih poznajo, s čimer se jih spodbuja, da poskušajo nova živila.

Vprašanje za razmislek: Ste poskusili že vso zelenjavo na dominu?

Primer sličic za sadno-zelenjavni domino:



Starost otrok:	6–8 let.
Vrsta aktivnosti:	Delavnica z učiteljico, medvrstniško sodelovanje.
Trajanje aktivnosti:	Izdelava senzorične kocke in prilagoditev igre Človek ne jezi se: 2 šolski uri, sama igra lahko poteka celo leto.
Namen:	Skozi igro otroke spodbujati, da spoznajo še več novih okusov.
Učni cilji:	Učenci spoznajo nove okuse. Opustijo morebitne predsodke o sadju in zelenjavi.
Potrebščine:	Igra Človek ne jezi se, nalepke s sadjem in zelenjavo, senzorična kocka (na delovnem listu).

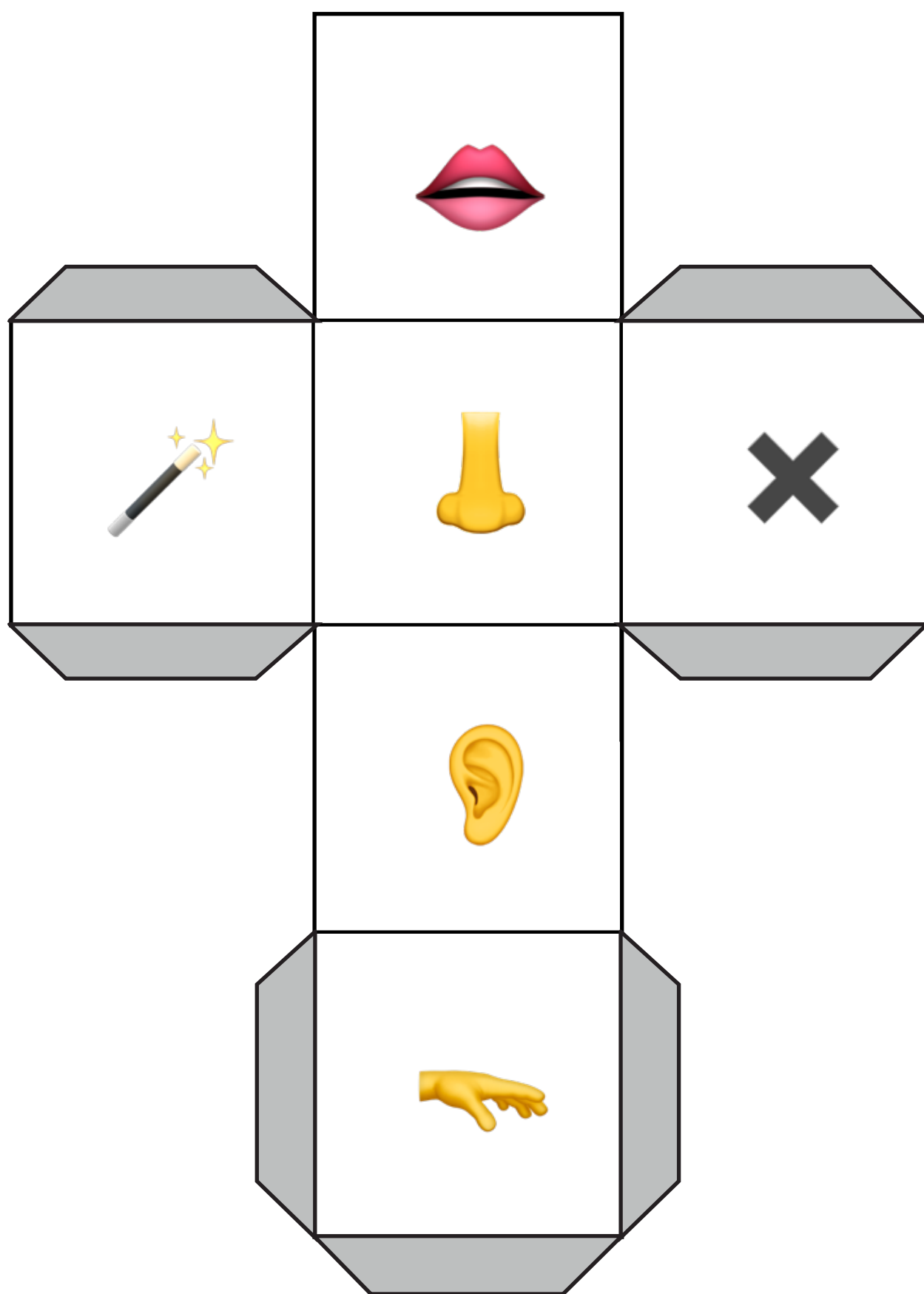
Potek aktivnosti:

Igro Človek ne jezi se se da prilagoditi in na vsako drugo polje nalepiti sadje ali zelenjavo oziroma čim več različnih plodov. Igra se z dvema kockama, ena je klasična, numerična, druga pa senzorična in jo je potrebno prej še izdelati po priloženi predlogi. Na 4 poljih ima označeno: vonj, okus, zvok in tip. Na ostalih dveh poljih je znak: ni potrebno odgovarjati in znak: izberi si čutilo po želji.

Ko pride učenec na polje s sadjem ali zelenjavo, vrže senzorično kocko, pojavi se eno od polj z ukazom. Povedati mora, kakšnega okusa, vonja je sadje/živilo, kakšen zvok ima ali kakšno je na otip. Lahko se pojavi tudi polje, ki veli, naj ne odgovarja (X), ali polje z navodilom, naj si čutilo izbere sam. Zmaga igralec, ki prvi napolni svojo hišico.

Učenci imajo lahko sadje ali zelenjavo pred seboj na krožniku.





Koliko vrst sadja imate doma? Je vse lokalno?

Poskusite sadje, ki ga imate doma. Opišite njegov videz, okus in vonj ter zvok ob ugrizu.

Doma poskusite kosilo ali zajtrk z zavezanimi očmi. Je boljše ali slabše kot ponavadi?

Gregorič M., Fajdiga Turk V., Kostanjevec S., Slastno, hrustljivo, zdravo. NIJZ, 2021, Ljubljana.
[SHZ_e-Priročnik-o-zelenjavi-in-sadju_splet_zadnji.pdf \(gov.si\)](#)

Slabe A. Jej lokalno, misli globalno, Inštitut za trajnostni razvoj, 2015
[Eathink2015 – Jej lokalno, misli globalno! – Inštitut za trajnostni razvoj \(itr.si\)](#)

Slabe A., Turk L., Fabjan J., Kompostiranje za šole, vrtce in gospodinjstva, Inštitut za trajnostni razvoj, 2018. Dostopno na daljavo: [Kompostiranje-gradivo-končna.pdf \(itr.si\)](#)

Adlešič M., Bordon T., Ilakovac B. Priročnik za učitelje Uporaba Ciljev trajnostnega razvoja, povezanih z vodo v kurikulah za osnovne šole »

Slovenski viri

Varuhi semen. Dostopno na: <http://www.varuhi-semen.si/#:~:text=Digitalna%20platforma%20varuhov%20semen%20je%20namenjena%20varuhom%20lokalno%20prilagojenih>

Slovenske novice. Zelemenjava – brezplačna in okusna praksa. Dostopno na: <https://www.slovenskenovice.si/nedelske-novice/Zelemenjava-brezplacna-in-okusna-praksa/#:~:text=Tanja%20Pov%C5%A1nar%20Vre%C4%8Dar,%20ki%20trenutno%20vodi%20projekt%20Zelemenjava,%20pravi,%20da>

Ekoci – lokalna menjava hrane. Dostopno na: <https://ekoci.si/ekoci/ekoci-si/zanjemo/lokalna-ponudba-hrane/lokalna-menjava-hrane/#:~:text=Lokalna%20menjava%20hrane%20..%20Regije,%20ob%C4%8Dine,%20mesta,%20kraji%20..%20Treba>

Delo in dom. Kompostiranje za začetnike. Dostopno na: <https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zelenjavni-vrtovi/kompostiranje-za-zacetnike#:~:text=Kompost%20navadno%20dozori%20v%20%C5%A1estih%20mesecih%20po%20zlaganju.%20Zrel%20je>

Prehrana.si Označevanje živil, koristne informacije za potrošnike. Dostopno na: <https://www.prehrana.si/clanek/341-oznacevanje-zivil-koristne-informacije-za-potrosnike>

ZPS. Poreklo živil – od kod prihaja naša hrana in kako lahko to preverimo? 2024

Dostopno na: <https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/poreklo-zivil-od-kod-prihaja-nasa-hrana-in-kako-lahko-to-preverimo-2024-10-01>

Angleški viri

Turner, D. How to make a worm tower. Dostopno na: <https://www.resene.co.nz/Weekend-Gardener/166-worm-tower.htm>

Videi

Priprava zabojčkov za kompostiranje

<https://www.youtube.com/watch?v=C31jh3ohFwc&t=2s>

Video o senzorični edukaciji v osnovni šoli (v angleščini)

<https://www.youtube.com/watch?v=KHORqgwQQzs&t=37s>

Viri iz strani 6 (Namesto predgovora):

United Nations. The Sustainable Development Goals report, 2024. Dostopno na: <https://unstats.un.org/sdgs/report/2024/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2024.pdf>

Sektor za razvoj in mednarodno sodelovanje, 2020. Uresničevanje Agende 2030.

Dostopno na: <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/uresnicevanje-agende-2030/#:~:text=Prostovoljni%20nacionalni%20pregled%20za%20Slovenijo%202020%20Slovenija%20je.podro%C4%8Dju%20cilja%201%20-%20Odprava%20vseh%20oblik%20rev%C5%A1%C4%8Dine.>

Naša super hrana. 2023. Zmanjšanje količine odpadne hrane je eden ključnih ciljev do leta 2030.

Dostopno na: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zmanjsanje-kolicine-odpadne-hrane-je-eden-kljucnih-ciljev-do-leta-2030/#:~:text=V%20okviru%20Agende%20za%20trajnostni%20razvoj%20do%20leta.cilju%20smo%20se%20zavezale%20tudi%20dr%C5%BEave%20Evropske%20unije>

Strategija za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano: Spoštuj hrano, spoštuj planet, 2021. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/Zavrski_odpadna_hrana/Strategija_izguba_hrane_odpadna-hrana.pdf

UNESCO and Education International. 2021. Teachers have their say. Motivation, skills and opportunities to teach education for sustainable development and global citizenship. UNESCO.

Dostopno na: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379914>

Mbow, C., C. Rosenzweig, L.G. Barioni, T.G. Benton, M. Herrero, M. Krishnapillai, E. Liwenga, P. Pradhan, M.G. Rivera-Ferre, T. Sapkota, F.N. Tubiello, Y. Xu, 2019: Food Security. In: Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems [P.R. Shukla, J. Skea, E. Calvo Buendia, V. Masson-Delmotte, H.-O. Pörtner, D.C. Roberts, P. Zhai, R. Slade, S. Connors, R. van Diemen, M. Ferrat, E. Haughey, S. Luz, S. Neogi, M. Pathak, J. Petzold, J. Portugal Pereira, P. Vyas, E. Huntley, K. Kissick, M. Belkacemi, J. Malley, (eds.)]. <https://doi.org/10.1017/9781009157988.007>



2. Sklop učnih listov k videu: **ZNAČILNO SLOVENSKO**

UČNE AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

Učni list 1: Ekološko kmetovanje je prijazno do okolja

Ekološko kmetovanje je eno od naravi najprijaznejših. Ker ne uporablja pesticidov, herbicidov in umetnih gnojil, ne onesnažuje okolja in voda. Ne uporablja monokultur in zemlje na dolgi rok ne pustoši, pač pa skrbi za rodovitnost tal in ohranja biotsko pestrost. Ekološki pridelki so najvišje kakovosti in najboljšega okusa, polni hranil.

♦ Učni list 1 vsebuje eno aktivnosti in en delovni list.

Aktivnost 1: Ekološko je prijazno do okolja in najbolj okusno

UL 1

Starost otrok:	7 let.
Vrsta aktivnosti:	Pogovor z učiteljico in vrstniki.
Trajanje aktivnosti:	1 šolska ura.
Namen:	Učenci spoznajo ekološko kmetovanje in se o prednostih le-tega pogovarjajo z učiteljico.
Učni cilji:	Učenci ugotovijo, da je ekološko kmetovanje neškodljivo za okolje in živa bitja ter da so pridelki zelo okusni.

Potek aktivnosti: Učenci bodo skupaj z učiteljico razmišljali o prednostih ekološkega kmetovanja, kako vpliva na žuželke, vodo in kaj to pomeni za vse nas. Pogledajo si video o odličnem kuharju in ugotovijo, od kje pridobi pridelke za svojo vrhunsko kuhinjo.





Izdelki, ki so ekološki, nosijo ta znak

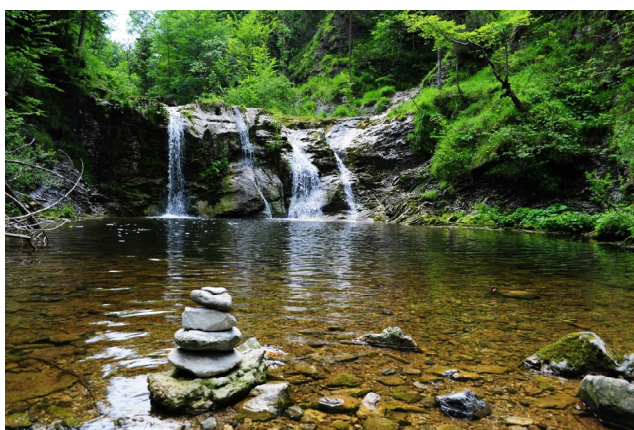


Kmetijstvo Slovenija

- **Izhodišča za pogovor:** Ali veste, da je ekološko kmetovanje, kjer se ne uporablja kemikalij, prijazno do metuljev, čebel in ostalih žuželk?
- **Vprašanje za razmislek:** Kakšno vlogo imajo čebele in druge žuželke?



- **Izhodišča za pogovor:** Ekološko kmetovanje ne uporablja kemikalij, ne onesnažuje vode, torej podtalnice, rek, potokov ...
- **Vprašanja za razmislek:** Kaj to pomeni za živali in ljudi?



- **Izhodišča za pogovor:** Ekološki lokalni pridelki, ki prihajajo iz bližine, imajo več hranil in so boljšega okusa, zato jih uporabljajo tudi najboljši kuharji. Takih gostiln in restavracij imamo v Sloveniji vse več. Poglej si video o eni izmed takšnih gostiln (povezava med Učili).
- **Vprašanja za razmislek:** Od kod dobijo sestavine za svoje jedi? Ali se jim zdi pomembno, kako so pridelane in kako kmet skrbi zanje? Ali tudi sami kaj pridelujejo? Zakaj učenci menijo, da je tako?

Predlog za raziskovanje:

Učenci raziščejo, kakšne so posledice onesnaževanja za živa bitja.

Učila

UL 1

Slovenski viri

Video o gostilni, v kateri imajo zeleno Michelinovo zvezdico za trajnost:

[Thinking sustainably at Gostilna Repovž, Slovenia, with chef Meta Repovž \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Viri za pedagoge:

UL 1

Viri v slovenščini:

Gostilna Repovž, Eko Lab, dostopno na: <https://gostilna-repovz.si/Eko-lab/>

Gault&Millau, 2021. Chef prihodnosti Luka Košir: »Človek se ne sme ustaviti.«

Dostopno na: <https://si.gaultmillau.com/sl/news/chef-prihodnosti-luka-kosir--%C2%BB%C4%8Clovek-se-ne-sme-ustaviti%C2%AB>

Naša super hrana, 2017. Hrana iz ničtega kilometra, najpomembnejša sestavina uspeha.

Dostopno na: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/hrana-z-nictega-kilometra-najpomembnejša-sestavina-uspeha/>

I feel Slovenia. Uroš Štefelin, Hiša Linhart.

Dostopno na: <https://www.tasteslovenia.si/sl/chefi/uros-stefelin/>

Viri v angleščini (o slovenskem kuharju)

Video o Luki Koširju, vrhunskemu kuharju z Michelinovo zvezdico iz Šentjošta nad Horjulom

[A chef's world | Spent a moment with Luka Košir - Restaurant Grič | The MICHELIN Guide takes you on a trip to Slovenia to discover the treasures of this country, its chefs, its products and its producers. Following the... | By Feel Slovenia | Facebook](https://www.facebook.com/ByFeelSlovenia/)

Intenzivno kmetovanje vpliva na število metuljev in žuželk

<https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zivali/stevilo-metuljev-zaradi-intenzivnega-kmetovanja-drasticno-upada#:~:text=Ti%20rezultati%20potrjujejo,%20da%20ima%20intenzivno%20kmetovanje%20klju%C4%8Dno%20vlogo%20pri>

UČNE AKTIVNOSTI ZA 1.-3. RAZRED

Učni list 2: Avtohtone pasme živali in sorte rastlin so naše bogastvo

- Po podatkih Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo - FAO (FAO, 2019) - se v svetovni živinoreji za prirejo hrane uporablja vedno manjše število pasem domačih živali. Zgolj 8 pasem zagotavlja kar 95 % preskrbe s hrano živalskega izvora!
- Morebitno zmanjševanje ali opuščanje reje pasem domačih živali povzroča izgubo biotske pestrosti, kulturne dediščine, tradicionalnega izročila, kulturne krajine in prehranske varnosti (MKGP, 2024). Avtohtone pasme živali in sorte rastlin so namreč dragocene, saj so odporne, nezahtevne in prilagojene na lokalno okolje. Lahko bi rekli, da so idealne za naše okolje, saj preživijo tam, kjer bi druge pasme živali ali sorte rastlin veliko slabše uspevale.

Prav zaradi svoje prilagojenosti bodo v času podnebnih sprememb, s katerimi se soočamo, še kako pomembne. Izguba lokalnih pasem domačih živali predstavlja grožnjo prehranski varnosti na nacionalni in svetovni ravni (MKGP, 2024). Visokoproizvodne pasme namreč niso tako odporne in prilagojene na skromnejše okolje in slabše podnebne pogoje, v takih razmerah uspevajo slabše kot avtohtone pasme.

Reja avtohtonih pasem je pretežno ekstenzivna (ne intenzivna) in omogoča tudi ohranjanje zemljišč z visoko stopnjo biotske pestrosti (MKGP, 2024).

Avtohtone pasme živali in rastlin bomo ohranili, če bomo porabnike ozaveščali o njihovem pomenu in porabi izdelkov ali pridelkov.

♦ *Učni list 2 vsebuje eno aktivnost in štiri delovne liste.*



Starost otrok:	6–8 let.
Vrsta aktivnosti:	1. in 2. razred: delo v paru; 3. razred: delo v manjših skupinah.
Trajanje aktivnosti:	2 šolski uri.
Namen:	Vzbuditi radovednost in zanimanje za našo dediščino – avtohtone pasme živali in sorte rastlin. Učenci spoznajo naše avtohtone pasme, ki so del naše kulturne dediščine.
Učni cilji:	Učenci vejo, kaj pomeni prilagoditev na okolje. Poznajo in cenijo naše avtohtone pasme živali in sorte rastlin. Razumejo, da so na lokalne pogoje odporne in prilagojene bolje od ostalih živali in rastlin ter da bodo lahko preživele tudi, če nastopijo podnebne spremembe. Spoznajo, da pripomorejo k večji biotski pestrosti.

Ozadje aktivnosti: V naravi se živali in rastline prilagodijo svojemu življenjskemu okolju. Kjer je suša, uspevajo kaktusi, ki so prilagojeni na življenje z zelo malo vode, kjer je veliko padavin, je pragozd z rastlinami, ki so prilagojene na obilico vode. Živali, ki živijo v večnem snegu, imajo bogat kožuh in veliko maščobe (polarni medvedi, lisice, zajci), njihovi sorodniki, ki živijo pri nas, pa ne, ker tega ne potrebujejo. Živali in rastline so prilagojene zato, da lažje preživijo, saj se v naravi vedno borijo za obstanek. Tudi domače živali in rastline, ki so prilagojene na naše lokalne razmere, lažje preživijo, so bolj odporne, bolje uspevajo in dajejo proizvode. Zato so za nas zelo dragocene. Rečemo jim avtohtone pasme živali in avtohtone sorte rastlin. Dobra prilagoditev na okolje pomeni tudi dobro sobivanje z rastlinskim in živalskim svetom. Ostalim živim bitjem ne delajo škode (nasproten primer so invazivne vrste) ter tako prispevajo k biotski pestrosti in jo ohranjajo.

Predpriprava na delo: Učitelji natisnete delovne liste - za vsak par učencev enega. Učenci povežejo živali in izdelke, živali in njihove lastnosti ali rastline in njihove lastnosti. Predlagamo, da sličice raje izrežejo in jih imajo za večkratno uporabo.

Potek aktivnosti: Učenci delajo po delovnih listih (1, 2, 3), ki so ločeni za vsako starost.

- Najmlajši spoznavajo avtohtone pasme živali in sorte rastlin tako, da ob domači živali vpišejo številko njenega izdelka ali aktivnosti. Delajo v paru. Na koncu pokažete sličice pasem živali ali sort rastlin, učenci povejo svoje odgovore. Pogovorite se o odgovorih in skupaj raziskujete nekatere naše avtohtone pasme živali in sorte rastlin.
- Starejši povezujejo sličice različnih avtohtonih pasem živali in sort rastlin z njihovimi značilnostmi ali posebnostmi. Delajo v paru. Na koncu jim pokažete sličice pasem živali ali sort rastlin, učenci povejo svoje odgovore. Pogovorite se o odgovorih in skupaj raziskujete značilnosti in posebnosti naših avtohtonih pasem živali in sort rastlin.
- Najstarejši učenci ugibajo skrito žival. Najprej si pogledajo video o slovenskih avtohtonih pasmah: [Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...) Delajo v skupini treh učencev. En učenec izbere fotografijo avtohtone živali, ostali jo morajo uganiti, in sicer tako da mu postavljajo različna vprašanja.

Več o avtohtonih pasmah živali najdete tu:

[Pasma | Genska banka \(genska-banka.si\)](https://genska-banka.si/)

Ob domači živali vpiši številko njenega izdelka ali aktivnosti, ki je na drugem listu!

LIPICANEC**DREŽNIŠKA KOZA****CIKASTO GOVEDO****ŠTAJERSKA KOKOŠ****KRANJSKA ČEBELA****KRŠKOPOLJSKI PRAŠIČ****BELOKRANJSKE OVCE****POSAVSKI KONJ**

MED

1



JAJCA

2



SEDLO

3



KRANJSKA KLOBASA

4



SKUTA

5



KOZJI SIR

6



VOŽNJA VOZA NA POLJU

7



VOLNA

8



Vprašanje za razmislek: Ali si poskusil katerega od izdelkov, ki ga dajejo te živali? Ti je bil všeč?

V paru s sošolcem ob domači živali vpiši številko njene značilnosti, ki je na drugem listu!

AVTOHTONA PASMA ŽIVALI**LIPICANSKI KONJ****DREŽNIŠKA KOZA****ŠTAJERSKA KOKOŠ****CIKASTO GOVEDO****KRŠKOPOLJSKI PRAŠIČ****KRANJSKA ČEBELA****POSAVSKI KONJ**

ZNAČILNOSTI

1

Včasih so me imenovali črnopasasti in tudi prekec. Moje meso je odlično, dam tudi veliko masti. Primeren sem za rejo na prostem in sem zelo skromen.

2

Odlično sem prilagojena na pašo na strmih gorskih pašnikih in imam izrazit materinski nagon. Dajem mleko in teličke.

3

Sem hladnokrvne pasme, mirnega in krotkega značaja. Včasih še pomagam na polju ali v gozdu, vlečem vprege. Tako sodelujem tudi na turističnih dogodkih. Primeren sem za terapevtske aktivnosti.

4

Sem mirna, delavna in imam odlično orientacijo. Ogrožajo me intenzivno kmetijstvo s fitofarmaceutskimi sredstvi in klimatske spremembe s sušnimi poletji, ko ni mojih naravnih virov hrane. Dajem med, cvetni prah, matični mleček, propolis in čebelji vosek.

5

Spadam v kritično stopnjo ogroženosti. Več kot polovico leta se pasem v visokogorju in pomagam ohranjati biotsko pestrost in krajino. Dajem odlične mlečne izdelke.

6

Sem vsestransko uporaben, primeren za klasično dresuro (izvajam tudi najtežje elemente španske jahalne šole nad zemljo), jahanje in vprego. Sem skromen in eleganten, nad mano je bil navdušen že cesar na Dunaju.

7

Sem zelo primerna za kmečka dvorišča. Tam znesem več jajc kot v farmski reji. Dobro si znam sama poiskati hrano. Moja jajca imajo značilno belo (svetlo) lupino. Ali veš, da so me včasih imenovali tudi domača čopka?

V paru s sošolcem ob sorti rastline vpiši številko njene značilnosti, ki je na drugem listu!

AVTOHTONA SORTA RASTLINE**TEPKA****DOLENJSKA VOŠČENKA****SOLKANSKI RADIČ****LJUBLJANSKO RUMENO KORENJE****KRIVOPECELJ (tradicionalna sorta)****LJUBLJANSKI MOTOVILEC**

ZNAČILNOSTI

1

Včasih so me imenovali tudi Kranjsko. Moje rumene plodove gospodinje cenijo pri pripravi tradicionalne slovenske nedeljske goveje juhe. Čez zimo najbolje prezimim shranjen v vlažni mivki ali pesku.

2

Imam ukrivljen pecelj in grbico ob njem. Iz mojih plodov delajo odličen sok.

3

Pridelovali so me že v začetku prejšnjega stoletja. Imam značilen močan vonj in zelo aromatičen okus, moji lističi pa so elastični.

4

Moje plodove otepajo z drevesa, včasih so jih večinoma uporabljali za mošt, danes pa tudi za različne jedi. Nekatera moja drevesa so med najstarejšimi sadnimi drevesi, saj so starejša od 100 let.

5

Moji plodovi izgledajo voščeni, so izredno okusni in spominjajo na pomaranče.

6

Moje glavice spominjajo na vrtnice, zato mi rečejo tudi goriška vrtnica. Sem ena od prvih spomladanskih solat, saj lahko požnem še pred regratom.

Vprašanje za razmislek: Katero sadje in zelenjavo imaš najraje? Zakaj?

Pri nalogi sodelujeta 2 ali 3 sošolci. Eden si iz Delovnega lista 3 izbere eno žival, ostala dva pa mu postavljata vprašanja, na katera lahko prvi odgovarja samo z DA ali NE.

Namig za spraševalce: ali veš, da se naše pasme in rastline večinoma imenujejo po krajih ali pokrajinah, od koder izvirajo?

Katero žival ali rastlino boš izbral?

Vprašanje za razmislek: Ali misliš, da bi te živali lahko živele na skrajnem severu, kjer je večni sneg in led? Ali v deželah, kjer je huda vročina in skoraj ni vode?

Katere pasme je žrebiček?

Namig*: Ko bo odrasel, bo čisto drugačne barve.



V knjižnicah najdete dobre, zelo dobre in odlične knjige, ki govorijo tudi o hrani in prehrani ter so označene z znakom Zlata hruška.

Preberite:

Priporočke, Pravljica kuharska knjiga za avtorja Yolen J., 2017

več piše tu: <https://www.bralnaznacka.si/assets/Uploads/Priporocilnica/ok-Priporocke.pdf>
in <https://www.dobreknjige.si/knjige/priporocke-pravljica-kuharska-knjiga-za-mlade-bralce-jedce-in-kuhalce/>

ter

Slovenske priporocke, Peljhan A.,

več piše tu: <https://www.biblos.si/isbn/9789617164268>

Pobarvanka naših avtohtonih pasem je dostopna tu: https://www.genska-banka.si/wp-content/uploads/2022/09/Pobarvanke_splet.pdf

Predlogi za raziskovanje:

Najmlajši učenci: Kakšne pogoje za življenje potrebujejo živali?

Starejši učenci: Katere rastline gojimo za hrano?

Najstarejši učenci: Kateri poklici so vključeni v pridelavo hrane?

Viri za pedagoge:

Slovenski viri:

Biotehniška fakulteta. Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano.

Dostopno na: [Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano](#)

Gregorič, M., Fajdiga Turk V., Kostanjevec S. Slastno, hrustljivo, zdravo. *Priročnik o zelenjavi in sadju namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju za izvajanje spremljevalnih izobraževalnih dejavnosti EU Šolske sheme*. Ljubljana, NIJZ, 2021.

Dostopno na: [SHZ_e-Prirocnik-o-zelenjavi-in-sadju_splet_zadnji.pdf \(gov.si\)](#)

Kmetijski inštitut Slovenije. Projekt V4-1618 Ogroženost lokalnih sort zaradi genske erozije in njihova vrednost za pridelavo in uporabo.

Dostopno na: https://www.kis.si/CRP_1/CRPV41618/

Učni list 3: Degustacija - pokušanje novih jedi

Otrokom moramo omogočiti, da poskusijo nove, dobre jedi ter jim tudi povedati, kako dobre so. Podati zgolj informacijo, da je določena hrana dobra zanje, ni dovolj (Birch, 1999 v Podlesnik 2015).

Degustacije so zelo priročne za testiranje novih jedi. Lahko jih uporabljate vsaj na dva načina: za uvedbo novih, podobnih jedi in predstavitev različnih jedi. Pri vseh aktivnostih vključujte učence. Pomagajte si s preprostimi, zdravimi recepti za otroke, npr. Pavlič E., *Za otroke kuhajmo zdravo*.

Otroci radi kuhajo, kar je povezano z manjšo izbirčnostjo in večjim užitkom pri hranjenju (K. van den Horst (2012, v: Podlesnik, 2015). Tako tudi ostane manj hrane.

Otrok tudi ne smemo naenkrat izpostaviti preveč novim okusom. Bolje je uvajati jedi, ki so po okusu podobne tem, ki jih poznajo, sicer je zanje preveč dražljajev (Podlesnik, 2015).

Zato so degustacije posebej koristne pri uvedbi novih jedi, ki imajo podobno sestavo, okuse in hranilno vrednost ter jih je možno pripraviti v več različicah, vi pa niste prepričani, katera je boljša. Če izberete napačno različico in jo ponudite učencem cele šole, lahko tvegate veliko odpadne hrane, četudi samo prvič.

Da bi se temu izognili, lahko izvedete degustacijo z manjšim številom učencev, ki so vaš vzorec. Vključite jih v vse aktivnosti, od priprave jedi do degustacije in končnega izbora. Videli bodo, da je njihovo mnenje pomembno, saj bodo lahko izbrali, kar jim je všeč. Ker bodo jed pripravljali skupaj z vrstniki, bo imela ta zanje veliko vrednost. Tudi ostali učenci na šoli jo bodo sprejeli z radovednostjo in jo vsaj želeli poskusiti. To aktivnost lahko preizkusite vedno z drugim razredom. Na manjši skupini lahko dobite občutek, kako bodo učenci šole sprejeli nove jedi.

Z degustacijami dobite občutek, kaj imajo vaši učenci radi in katere različice so jim najbolj všeč. Oni pa spoznajo, da je njihovo mnenje pomembno in da lahko soustvarjajo šolsko prehrano. Z radovednostjo bodo spremljali stvaritve drugih razredov in želeli predstaviti svoje jedi. Jedi testirajte vsaj v enem razredu ali več razredih različnih triad – s tega vzorca boste lahko sklepali, kako učenci sprejemajo nove jedi, in izbrali različico, ki ne bo ustvarjala preveč odpadne hrane.

Primer: pripravite več različnih vrst namazov s podobno hranilno vrednostjo (npr. več namazov na skutni osnovi ali več namazov na osnovi stročnic: leča, fižol, čičerka) in jih testirajte v vsaj enem razredu. Lahko testirate tudi v različnih triadah in ugotavljate, da se okusi otrok razlikujejo ter da so mlajši učenci bolj dovzetni za spremembe.

Učence vprašajte za mnenje, kako bi pripravili jedi. Na koncu naj namaze ocenijo in pokažejo, kateri jim je bil najbolj všeč. Tega izberite kot novo uvajano jed.

Z degustacijo učencem lahko predstavite tudi nove jedi. Da jedi ne bi ostajale, ne pripravite velikih količin vnaprej, ampak jih med predstavitvijo raje pripravljajte sproti. Dokazano je, da učenci, ki sodelujejo pri odločanju glede jedi, zavržejo manj hrane.

♦ Učni list 3 vsebuje eno aktivnost, ocenjevalni listek in delovni list.

Z učenci se dogovorite o pripravi novega namaza, za katerega pričakujete, da jim bo všeč. Učencem bo pomagala tako šolska kuhinja kot učitelji, nenazadnje z učenci jedo učitelji, ne kuharji.

Skupaj z organizatorjem prehrane in kuhinjo izberete osnovo za namaz, ki ima več različic, zato da hranilna vrednost ostaja približno enaka. Učence vprašajte, kaj bi dodali ali spremenili.

Starost otrok:	6–8 let.
Vrsta aktivnosti:	Medvrstniško sodelovanje, sodelovanje kuhinje in pedagogov, ki vodijo aktivnost.
Trajanje aktivnosti:	2 šolski uri.
Namen:	Skupaj z učenci poiskati namaz, ki bo imel želeno hranilno vrednost in ga bodo imeli radi ter ne bo ostajal.
Učni cilji:	Učenci spoznajo, da je njihovo mnenje pri izbiri jedi upoštevano. Ne želijo ustvarjati odpadne hrane. Učenci z veseljem poskušajo nove jedi, ki jih pripravljajo njihovi sošolci.

Potek aktivnosti: Aktivnost poteka od 1. do 3. razreda. Povejte učencem, da bodo skupaj s kuhinjo, učitelji in ostalimi učenci pripravili nov namaz za šolsko malico. Povejte jim, da je odpadna hrana velik problem in je ne želite, zato bi skupaj z njimi radi ustvarili namaz, ki jim bo tako všeč, da malice ne bodo puščali. Vprašajte jih, kaj imajo radi, kakšne so njihove želje, kaj jejo doma? Česa ne marajo? Istočasno se tudi s kuhinjo dogovorite o možnih osnovah za namaze.

Poiščite možne namaze, ki bi jim ugajali, možen vir: Emilija Pavlič, Bine Volčič, Luka Košir ... Dogovorite se za tri, štiri namaze, ki jih boste v gospodinjski učilnici pripravili skupaj, pri čemer naj sodelujejo tako mlajši kot starejši učenci. Bodite odprti in pripravljeni na izboljšave s strani učencev.

Narežite večje kose kruha, starejši učenci pa ga narežejo na manjše koščke – kanapeje. Razložite jim, da zato ker ne želite odpadne hrane. Vsak bo dobil le malo za poskusiti, saj pripravljate degustacijo. Mlajši učenci namažejo kruhke.

Učenci skupaj degustirajo namaze in jih ocenijo. Na tablo narišete tabelo, vanjo vpišejo število glasov za določen namaz in izberejo zmagovalca - namaz, ki bo naslednji teden na šolskem jedilniku. Zanj naj izberejo tudi domišljijško ali opisno ime.

Na šolskem jedilniku ob imenu namaza napišejo tudi sestavine ter navedejo, kdo je ustvaril recepturo ali ga izbral, npr. recepturo za namaz Sladko poletje so za vas ustvarili učenci 3. b in 1. a. Upamo, da boste uživali v njem! Ne pozabijo naštetih lokalnih sestavin, ki so jih uporabili. 😊

Oceni, kako so ti všeč današnje jedi in pri oceni nariši 😊, 😐 ali ☹️: zelo mi je všeč 😊 nekaj srednjega 😐 ni mi všeč ☹️		
Domišljijško ime	Opis jedi	Ocena
Namaz za dobro jutro	namaz iz skute in drobnjaka	
Sladka jesen	namaz iz skute, orehov in medu	
Pikantno belo	namaz iz skute, čebule in kumaric	

Oceni, kako so ti všeč današnje jedi! Pri oceni nariši 😊, 😐 ali ☹️.

Levo vpiši ime jedi, desno pa oceno.

zelo mi je všeč: 😊 nekaj srednjega: 😐 ni mi všeč: ☹️		
Domišljijско ime	Opis jedi	Ocena

Vprašanje za razmislek:

Najmlajši učenci: Kateri namaz ti je bil najbolj všeč? Zakaj?

Starejši učenci: Zakaj je bolje, da pri novi jedi poskusiš samo malo, kot da si vzameš veliko? Kaj bi se zgodilo, če bi si vzel več in ne bi pojedel vsega?

Najstarejši učenci: Iz katerih sestavin je sestavljen tvoj namaz?



UČNE AKTIVNOSTI ZA 1. do 3. RAZRED

Učni list 4: Kulinarično popotovanje

Kulinarično popotovanje je dejavnost, ki traja celotno šolsko leto in je kompleksna, saj sodelujejo pedagogi, kuhinjsko osebje, učenci in starši. Ima vse vidike, ki pozitivno vplivajo na sprejemanje nove hrane pri otrocih: aktivnost se odvija celo leto, je medpredmetna, novo jed spoznajo vsak teden. O jedeh se bodo na koncu pogovarjali, izdelali pa bodo tudi kulinarični zemljevid in videli, od kje prihajajo nove jedi.

Gellini in Agostini, (2012), v: Podlesnik, 2015, pravita, da je prehranska vzgoja učinkovita, ko vključuje raznovrstne dejavnosti in naslavlja prehranske in predvsem psihološke vidike. Do uravnotežene prehrane otrok pripelje tedaj, ko:

- obravnava različne vidike posameznikovega funkcioniranja (psihološke, socialne, kulturne, okoljske, ekonomske ...). Prehranjevanje mora postaviti v družinski in kulturni kontekst, razumeti mora okolje, od koder posameznik prihaja, saj le-to vpliva na preference posameznika in prehransko vedenje. Temu se je potrebno prilagoditi;
- je medpredmetna, interdisciplinarna in poteka celo šolsko leto, npr. z eno do dvema aktivnostma tedensko;
- je izkustveno induktivna. Učenci morajo skozi konkretne izkušnje skrbno izbranih primerov priti do novih, celostnih spoznanj, jih ovrednotiti in povezati v pozitiven odnos do hrane;
- razvija kritično mišljenje otrok do prehranskih preferenc in vedenja (razumejo, da so zadržani do določene hrane in znajo to pojasniti);
- vključuje tako senzorne kot kognitivne procese;
- je izvirna in zabavna, podobna igri;
- ustvarja pozitivno in varno okolje.

Pri aktivnosti želimo entuziastične in visokomotivirane učitelje, saj pri njih učenci raje sodelujejo. Učitelji so ocenili tudi, da so učenci najbolj odzivni, če učitelje vidijo jesti iste jedi ter če jim je ponujenih več jedi, med katerimi lahko izbirajo (H.M.Hendy in Raudenbush, 2000, v: Podlesnik, 2015).

Glede staršev se je kot učinkovito izkazalo, če so bili nagovorjeni, naj pomagajo pri prehranski vzgoji ter dajejo otrokom dober zgled pri uživanju sadja in zelenjave (Blanchette in Brug, 2005, v: Podlesnik 2015).

Vključevanje lokalne skupnosti daje otrokom dodatno spodbudo. Zanimiv primer tega so dejavnosti, ko istočasno z izobraževanjem o prehrani potekajo različne aktivnosti oglaševanja oziroma promocije, kjer je udeležena lokalna skupnost. Npr. v trgovini, na tržnici, na lokalni televiziji, lokalnem radiu ... (Blanchette in Brug, 2005, v: Podlesnik 2015).

♦ *Učni list 4 vsebuje dve aktivnosti.*

Starost otrok:	8 let.
Vrsta aktivnosti:	Medpredmetno sodelovanje, sodelovanje kuhinje in pedagogov, ki usklajujejo aktivnost.
Trajanje aktivnosti:	Celo šolsko leto.
Namen:	Učenci spoznavajo jedi slovenskih pokrajin, zaščitene izdelke in živila ter ostale značilnosti, povezane z njimi: zakaj so jedi tako sestavljene, kje uspevajo sestavine za jedi, kateri znani Slovenci so povezani z njimi (ne samo zgodovinsko, tudi v sodobnem času), kje v literaturi ali ostali umetnosti najdemo te jedi in živila. Učenci spoznajo Slovenijo v drugačni luči. Srečajo nove jedi, hkrati pa se učijo tudi o Sloveniji.
Učni cilji:	Učenci bolj cenijo jedi, so jih pripravljene poskusiti in jih manj zavržejo. Učenci cenijo raznolikost in bogato kulinariko Slovenije. Razumejo, da je kulinarika del identitete naroda in kraja. Z medpredmetno obravnavo jim vzbudimo zanimanje do novih jedi. Nove jedi so bolj pripravljene poskusiti, ker kulinariko zagledajo v širši luči, jedi bolj cenijo in jih manj zavržejo.

Potek aktivnosti:

- Pri aktivnosti je zelo pomembno široko delovanje, da pozitivne informacije v povezavi z jedjo prihajajo iz različnih, a povezanih okolij: šola (kuhinja, pedagogi, skupni prostori) in starši. Tako obstaja večja možnost za uspeh.
- Že na začetku šolskega leta se učitelji tretjega razreda pogovorite o sodelovanju s kuhinjo. Vključite starše, jih seznanite, da bo v šoli potekala aktivnost spoznavanja slovenskih jedi in jih prosite za sodelovanje. Ko bodo učenci doma povedali, kaj so v šoli poskusili, naj bodo starši odobravajoči in spodbudni, naj nimajo negativnih komentarjev, še posebej, če je bila jed otrokom všeč. To je lahko priložnost, da tudi starši pridobijo drugačen odnos do jedi in odpadne hrane.

Sodelovanje na šoli poteka tako, da v enem tednu pripravijo eno jed (ali izdelek), ki je značilna za določeno regijo, npr. jota, polenta, štruklji, slivova juha iz celjskega območja, med z zaščiteno označbo ...

V učilnici pripravijo kulinarični zemljevid – plakat (zemljevid Slovenije je v prilogi), na katerega bodo nalepili nove jedi in izdelke, ki jih bodo spoznali.

Zemljevid Slovenije je vsaj velikosti B2 (dveh risalnih listov), nalepljen na vidnem mestu v učilnici. Jed, ki so jo spoznali, fotografirajo, natisnejo in jo nalepijo na kulinarični zemljevid.

V prostorih prve triade nalepite plakate, fotografije, misli, izjave otrok, ki se bodo odvijale med potekom aktivnosti.

Pri spoznavanju okolja naj učenci z učiteljico poiščejo, kam na zemljevid Slovenije spada določena jed. Pogovorite se, kakšno rastlinje in vremenski pogoji so tam ter kako so tam ljudje živeli v preteklosti. To je namreč vedno pogoj za nastanek jedi. Svoje pa doda še človeška domišljija. Italijani so na primer iz pšenične moke naredili pico in testenine, ostala Evropa pa razne vrste cmokov, svaljkov, pri nas žgance. Raziščejo, ali je s to jedjo povezana kakšna zgodovinska zanimivost? Pri slovenščini naj učenci raziščejo, ali je jed kako povezana z literaturo. Ali poznajo kakšno zgodovinsko pomembno osebo, ki prihaja s tega območja? Npr. France Prešeren, ki je napisal Zdravljico, našo himno, prihaja iz Gorenjske in je imel rad fige, ki jih je delil tudi otrokom. Po njem se imenuje tudi naš kulturni praznik. Na Gorenjskem so doma številne okusne jedi, ki

jih lahko vključijo v šolski jedilnik. Pri likovni in glasbeni vzgoji učenci raziščejo, ali jed nastopa v katerem od umetniških del. Nekatere ljudske pesmi so povezane tudi z jedmi. Pomembno je, da je jed pripravljena odlično in učitelji sodelujete z navdušenjem, ne, ker morate. Na koncu leta boste na zemljevidu imeli različne jedi, razpršene po Sloveniji. Spoznali boste pestrost slovenske kulinarike in Slovenije kot celote.

Na koncu aktivnosti se z učenci pogovorite, kakšna se jim je zdela jed. Kaj jim je bilo najbolj všeč, kaj jih je presenetilo?

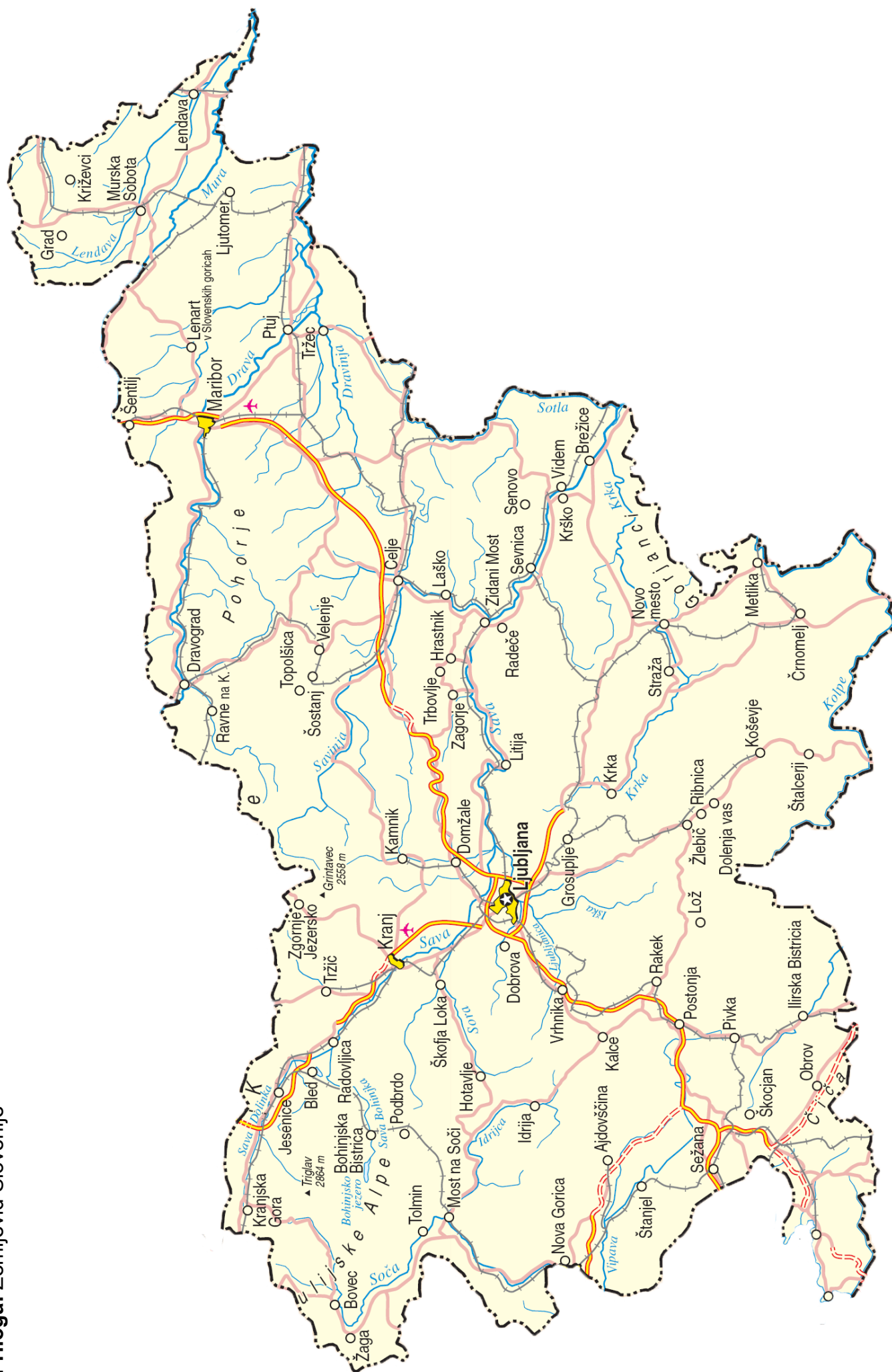
Vprašanje za razmislek: Katere so sestavine jedi, ki so jo učenci danes poskusili? Kje jih dobimo?

Še en zanimiv zemljevid, tokrat z zaščitnimi kmetijskimi pridelki in živali, si lahko ogledate tudi v spodnjem gradivu, kjer so izdelki predstavljeni na kratek in zanimiv način.

Predlogi za raziskovanje:

Za domačo nalogo naj učenci vprašajo starše, ali poznajo to jed. Kaj pa dedki in babice – ali poznajo to jed? Ali so hrano, če jim je ostala, vrgli v smeti?





Starost otrok:	6–7 let.
Vrsta aktivnosti:	Aktivnost doma.
Trajanje aktivnosti:	Celo šolsko leto.
Namen:	Učenci se v živo srečajo s slovenskimi jedmi, izdelki, avtohtonimi pasmami ter sortami sadja in zelenjave. Vidijo oznako za ekološko kmetovanje.
Učni cilji:	Učenci vidijo pot hrane od njive do krožnika in spoznajo, kje dobimo kakovostne izdelke. Spoznajo nekatere slovenske izdelke, avtohtone pasme in sorte rastlin.

Potek aktivnosti: Učenci dobijo tabelico, s pomočjo katere izpolnjujejo kulinarične izzive. Čas ni omejen. Izzivi se lepo povezujejo tudi s spoznavanjem okolja. V razredu nalepite plakat z večjimi zlatimi zvezdami: to so Zvezdice kulinaričnega izziva. Ko učenci uresničijo izziv iz tabele, pobarvajo kvadratega pod njim. Ko izpolnijo vse kvadratke, postanejo Zvezdice kulinaričnega izziva. Njihova imena (lahko tudi fotografije) nalepite v zvezde na plakatu.

Namig: Pri aktivnosti učitelji in učenci lahko sestavite svoj kulinarični izziv.

VRSTA IZZIVA			
Pojdi na lokalno tržnico. Kaj prodajajo?	Poskusi tri slovenske jedi ali izdelke.	Poskusi tri slovenske praznične jedi.	Obišči kmetijo. Kaj rabijo živali za življenje? Katere izdelke dobimo od njih?
<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>

VRSTA IZZIVA		
S starši v trgovini poišči tri slovenske izdelke.	S starši v trgovini poišči izdelek, ki nosi oznako: 	Poskusi slovensko avtohtono sadje ali zelenjavo ali si pogledaj avtohtono pasmo v živo.
<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>

Pri nalogi naj ti pomagajo starši. Kulinarični izziv lahko izpolnjuješ celo šolsko leto in tako spoznavaš slovensko kulinariko, rastline in živali.

Pred seboj imaš tabelo s kulinaričnimi izzivi, ki jih pozna vsak dober kuhar. Ko rešiš izziv, pobarvaj kvadratega pod njim in odgovori na vprašanje. Ko rešiš vse izzive in pobarvaš vse kvadratke, postaneš Zvezdica kulinaričnega izziva. Tvoje ime bo napisano na plakatu Zvezdic kulinaričnega izziva, ki visi v razredu.

VRSTA IZZIVA			
Pojdi na lokalno tržnico. Kaj prodajajo?	Poskusi tri slovenske jedi ali izdelke.	Poskusi tri slovenske praznične jedi.	Obišči kmetijo. Kaj rabijo živali za življenje? Katere izdelke dobimo od njih?
<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>

VRSTA IZZIVA		
S starši v trgovini poišči tri slovenske izdelke.	S starši v trgovini poišči izdelek, ki nosi oznako: 	Poskusi slovensko avtohtono sadje ali zelenjavo ali si pogledaj avtohtono pasmo v živo.
<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>

Čestitamo! Si prava Zvezdica kulinaričnega izziva!

Slovenski viri:

Miklavžin, A. Slovenski zaščiteni kmetijski pridelki in živila: najboljše iz Slovenije, Ljubljana, MKGP, 2021. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/HEME-KAKOVOSTI/PUBLIKACIJA/Slovenski_zasciteni_kmetijski_pridelki_in_zivila_EI_2021.pdf

Podlesnik A., Otrok tega noče jesti, kaj pa zdaj? Ljubljana, Filozofska Fakulteta, 2015.

Pavlič, E. Za otroke kuhajmo zdravo. Koper, samozal. E.Pavlič, 2018.



Namaz iz skute z drobnjakom (spomladanska različica)

Sestavine

- 500 g skute Izbrana kakovost
- majhen šopek svežega drobnjaka z vrta

Postopek

Skuto daj v manjšo posodico in jo pretlači z vilicami, da ne bo več grudičasta. Drobnjak nareži na deski. Dodaj ga v skuto in ga nežno vmešaj. Po občutku dodaj ščepec soli. Če se ti zdi, da je namaz pretrd, dodaj žlico kisle smetane. Namaz daj v hladilnik, kjer naj stoji čez noč, da se okusi lepo povežejo.

Namaz iz skute s čebulo Ptujski luk in vloženimi kumaricami (jesenska različica)

Sestavine

- 500 g skute Izbrana kakovost
- pol srednje velike ptujске rdeče čebule (Ptujski luk)
- vložene kumarice v kisu

Postopek

Skuto daj v manjšo posodico in jo pretlači z vilicami, da ne bo več grudičasta. Na deski na drobno nareži ptujsko rdečo čebulo. Na drobno nareži tudi dve srednje veliki kumarici. Čebulo in kumarice nežno vmešaj v skuto. Namazu dodaj 2–3 velike žlice tekočine od vloženih kumaric. Po občutku dodaj ščepec soli. Namaz daj v hladilnik, kjer naj stoji kako uro, da se okusi lepo povežejo.

Namaz iz skute z orehi in medom

Sestavine

- 500 g skute Izbrana kakovost
- 1 velika žlica kateregakoli slovenskega medu z zaščiteno geografsko označbo
- pol pesti orehovih jedrc

Postopek

Skuto daj v manjšo posodico in jo pretlači z vilicami, da ne bo več grudičasta. Na deski na drobno nareži orehova jedrca. Ne melji jih, ker mleti orehi nimajo iste teksture in okusa kot narezani. V skuto vmešaj med, lahko uporabiš palični mešalnik, da bo zmes bolj gladka. Vmešaj še narezane orehe. Namaz daj v hladilnik, kjer naj stoji čez noč, da se okusi lepo povežejo.

Frtalja z obilico zelenjave, sirom in pršutom

Sestavine

- jajca izpod Kamniških planin z zaščiteno geografsko označbo
- šop zelišč z domačega vrta: melisa, janeževi listki
- pol čajne skodelice naribanega sira Tolminec z zaščiteno označbo porekla
- Kraški pršut z zaščiteno geografsko označbo
- Piranska sol z zaščiteno geografsko označbo

Postopek

Naribaj sir v skledico, kjer naj počaka. Na drugi krožnik nareži nekaj rezin svežega pršuta.

Na deski drobno nareži domača zelišča nevtralnega okusa in jih daj v skledico.

V večjo skledico ubij 3 jajca in jih žvrkljaj. Dodaj narezana zelišča in vse skupaj dobro premešaj.

Dodaj ščepec soli, pršut in sir. Ponovno dobro premešaj.

V ponvi segrej olje, na katerega vlij frtaljo. Pokrij jo s pokrovko. Ko je na eni strani pečena, jo previdno obrni in pusti še nekaj časa, da se zapeče.

Vzemi jo ven in razdeli.

Kanapeji s kranjsko klobaso

Sestavine

- Kranjske klobase z zaščiteno geografsko označbo
- gorčica
- domač kruh

Postopek

Kranjsko klobaso skuhaj v vroči vodi. Vzemi jo ven in pusti, da se na deski malce ohladi. Nareži jo na tanjše kolutke. Klobaso reži rahlo poševno, da bodo večje rezine.

Kruh najprej nareži na tanke rezine, potem pa še na manjše kvadratke ali pravokotnike, ki naj bodo podobne dolžine kot rezine kranjske klobase. Gorčici primešaj malce medu, da bo slajša.

Kruh namaži z gorčico, nanjo pa položi rezine kranjske klobase. Kanapeji so pripravljeni!

Kompot iz jabolčnih olupkov

Sestavine

- domača jabolka
- katerikoli slovenski med z zaščiteno geografsko označbo
- limona
- cimet

Postopek

Jabolka dobro operi pod tekočo vodo. V večjem loncu zavri vodo. Jabolka olupi in jih prihrani.

O olupke skuhaj v vodi. Ko se kompot malce ohladi, mu dodaj med. Kompot prelij v steklen vrč.

Dodaj mu še malce limonovega soka in cimeta.

Sestavine

- 6 domačih jabolk
- 20 g masla
- 1 velika žlica sladkorja
- limona in cimet

Postopek

Olupljena jabolka od prej naribaj na tanjše lističe. Večji lonec segrej in dodaj maslo. Na vroče maslo dodaj nalistana jabolka in pokrij. Vsake toliko premešaj in če je potrebno zalij z malce jabolčnega kompota. Dodaj sladkor in pazi, da se ne zažge. Jed se duši vsaj 20 minut, lahko tudi dlje. Na koncu dodaj malce cimeta, če ti je všeč, in limoninega soka. Serviraj v malih skledicah.

Pohorska omleta

Sestavine

- 2 jajci izpod Kamniških planin z zaščiteno geografsko označbo
- 20 g sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- 40 g bele moke
- višnjev kompot
- brusnična marmelada
- 1 dcl sladke smetane za stepanje
- 150 g svežega mešanega jagodičevja (borovnice, maline, jagode)

Postopek

Loči rumenjake in beljake. Rumenjake z dodanim sladkorjem in vanilnim sladkorjem stepaj 3 minute. V drugi posodi stepi beljake v trd sneg. V rumenjake dodaj polovico snega iz beljakov, previdno premešaj. Potem dodaj moko, ki jo preseješ, nežno premešaj in dodaš še polovico snega iz beljakov. Peči v okroglem pekaču premera pribl. 20 cm. Zmes vlij v pekač.

Pečico predhodno segrej na 200° C in peči 7–8 minut. Pohorsko omleto vzemi iz pečice in jo še vročo prepogni (če imaš silikonske podloge, jih prepogni in daj omleto čez, lahko pa uporabiš npr. platenko za 500 ml vode). Ko se ohladi, jo previdno namoči z višnjevim kompotom. Namaži jo z brusnično marmelado. V pol smetane vmešaj jagodičevje in z njim napolni omleto. Z drugo polovico smetane okraši zunanji del omlete. Postreži jo na večjem krožniku.



- Iz fotografij avtohtonih pasem pripravi avtohtoni koledar iz 12 živali ali 12 avtohtonih sort. Izberi živali ali rastline, ki so ti najbolj všeč.
Če koledar izdeláš iz rastlin, jim lahko dodaš najljubši recept!

Viri za pedagoge:**Literatura v slovenščini:**

Gregorič, M., Fajdiga Turk V., Kostanjevec S. Slastno, hrustljivo, zdravo. *Priročnik o zelenjavi in sadju namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju za izvajanje spremljevalnih izobraževalnih dejavnosti EU Šolske sheme*. Ljubljana, NIJZ, 2021.

Dostopno na: [SHZ_e-Prirocnik-o-zelenjavi-in-sadju_splet_zadnji.pdf \(gov.si\)](https://shz.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/HEME-KAKOVOSTI/PUBLIKACIJA/Slovenski_zasciteni_kmetijski_pridelki_in_zivila_EI_2021.pdf)

Miklavžin, A. Slovenski zaščiteni kmetijski pridelki in živila: najboljše iz Slovenije, Ljubljana, MKGP, 2021. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/HEME-KAKOVOSTI/PUBLIKACIJA/Slovenski_zasciteni_kmetijski_pridelki_in_zivila_EI_2021.pdf

MKGP, Program varstva biotske raznovrstnosti v živinoreji za obdobje 2024–2030, 2024.

Pavlič, E. Za otroke kuhajmo zdravo. Koper, samozal. E.Pavlič, 2018.

Podlesnik A., Otrok tega noče jesti, kaj pa zdaj? Ljubljana, Filozofska Fakulteta, 2015.

Viri v slovenščini:

Biotehniška fakulteta. Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano.

Dostopno na: [Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano](https://www.biotehniška.si/slovenske-avtohtone-pasme-domacih-zivali-za-kmetijstvo-in-prehrano)

Delo in dom, 2019. Število metuljev zaradi intenzivnega kmetovanja drastično upada.

Dostopno na: <https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zivali/stevilo-metuljev-zaradi-intenzivnega-kmetovanja-drasticno-upada#:~:text=Ti%20rezultati%20potrjujejo,%20da%20ima%20intenzivno%20kmetovanje%20klju%C4%8Dno%20vlogo%20pri>

Gostilna Repovž, Eko Lab, dostopno na: <https://gostilna-repovz.si/Eko-lab/>

Ekodežela, 2024. Solkanski radič, avtohtona slovenska sorta - je lep in okusen.

Dostopno na: <https://www.ekodezela.si/eko-zanimivo/solkanski-radic-avtohtona-slovenska-sorta-je-lep-in-okusen/>

Gault&Millau, 2021. Chef prihodnosti Luka Košir: »Človek se ne sme ustaviti.«

Dostopno na: <https://si.gaultmillau.com/sl/news/chef-prihodnosti-luka-kosir--%C2%BB%C4%8Clovek-se-ne-sme-ustaviti%C2%AB>

I feel Slovenia. Uroš Štefelin, Hiša Linhart.

Dostopno na: <https://www.tasteslovenia.si/sl/chefi/uros-stefelin/>

Javna služba nalog genske banke v živinoreji. Avtohtone pasme v Sloveniji.

Dostopno na: <https://www.genska-banka.si/pasme/>

Kmetijski inštitut Slovenije. Projekt V4-1618 Ogroženost lokalnih sort zaradi genske erozije in njihova vrednost za pridelavo in uporabo. Dostopno na: https://www.kis.si/CRP_1/CRPV41618/

Kmetijski inštitut Slovenije. Opisi lokalnih sort Motovilec.

Dostopno na: https://www.kis.si/f/docs/CRP_1/opisi_lokalni_sort_MOTOVILEC.pdf

Naša super hrana, 2017. Hrana iz ničtega kilometra, najpomembnejša sestavina uspeha.

Dostopno na: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/hrana-z-nictega-kilometra-najpomembnejša-sestavina-uspeha/>

Škerbot, I. Kmetijsko gozdarski zavod Celje. Avtohtono vrste zelenjadnic.

Dostopno na: https://www.kmetijskizavod-celje.si/uploads/kgzs_-_zavod_ce/zelenjadarstvo/891_avtohtono_vrste_zelenjadnic.pdf

Zeleni svet. Stare sorte jabolk in hrušk za vrtove, sadovnjake in travniške nasade.

Dostopno na: <https://zelenisvet.com/stare-sorte-jablan-in-hrusk/>

Videi v slovenščini

video o gostilni, kjer imajo zeleno Michelinovo zvezdico za trajnost, dostopno na:

<https://www.youtube.com/watch?v=7knlXjEtbQY>

Videi v angleščini

[A chef's world | Spent a moment with Luka Košir - Restaurant Grič | The MICHELIN Guide takes you on a trip to Slovenia to discover the treasures of this country, its chefs, its products and its producers. Following the... | By Feel Slovenia | Facebook](#)



3. Sklop učnih listov k videu: **KAKO HRANA SPREMINJA SVET**

UČNE AKTIVNOSTI ZA 1. RAZRED

Učni list 1: Ali poznam svoj občutek sitosti?

◇ Učni list ima eno aktivnosti.

Aktivnost 1: Reci: »Hvala, dovolj.« in »Prosim, še!«

UL 1

Ta nadvse enostaven ukrep je zelo koristen, saj lahko pomaga zmanjšati odpadno hrano. Otroci se naučijo, da raje vzamejo manj in se, če želijo, vrnejo po še eno porcijo. Najprej se začne učiti najmlajše učence, ki še jejo v razredu z učiteljico. Naučijo se oceniti, koliko hrane lahko pojejo, da ta ne ostaja. Kasneje se bo ta veščina zelo obrestovala, ker bodo vedeli, koliko približno pojejo in bodo kuharju znali povedati, koliko je zanje dovolj.

Pomembno je tudi, da kuharji upoštevajo otrokovo mnenje. Pri delitvi kosil, še posebej, če je le-teh veliko, bi bilo preveč zamudno, da bi kuhar spraševal vsakega otroka posebej, koliko bo pojedel. Bolje je, če otrok to pove sam.

Pri učenju starejših učencev, ki ne jejo več v razredu pod vodstvom učitelja, bo uspeh odvisen od tega, ali se bodo spomnili reči »Hvala, dovolj« ali se ne bodo.

Starost otrok:	6 let.
Vrsta aktivnosti:	Praktična aktivnost, sodelovanje učitelja, kuhinje.
Trajanje aktivnosti:	Celo šolsko leto.
Namen:	Učenci spoznajo svoje prehranske navade, naučijo se, da se včasih lahko uštedejejo pri oceni hrane, vzamejo preveč in hrana potem ostane. Vidijo, da je bolje vzeti manj in se vrniti po repete.
Učni cilji:	Učenci znajo oceniti, koliko bodo pojedli, to povejo pri šolskem kosilu ali malici, prenesejo pa tudi v domače okolje.

Potek aktivnosti: Aktivnost je primerna za vse, začne pa naj se v prvem razredu, da se učenci naučijo ravnanja v prihodnosti. Na začetku aktivnosti je potrebno vsakega učenca posebej najprej vprašati, koliko misli, da bo pojedel. Toliko naj se jim da na krožnik (po učiteljičini presoji, seveda - če želi tri krožnike, najbrž ne bo šlo). Ko v svoji klopi pojejo, jih vprašajte, ali so pojedli, kolikor so pričakovali. Približno tri tedne naj razvijajo občutek za količino hrane, ki jo pojejo. Po treh tednih bodo znali sami oceniti, koliko hrane potrebujejo, in bodo rekli »Hvala, dovolj,« ko bo jedi dovolj, ter se raje vrnili po še, če bodo to želeli. V drugem razredu bodo že vedeli, da morajo kuharju povedati, koliko bodo pojedli.

Namig*: Da starejši otroci ne bodo pozabili povedati, kdaj je hrane dovolj, oba napisa **Hvala, dovolj** in **Prosim, še** obesite v bližino pulta za izdajo kosil.

UČNE AKTIVNOSTI ZA 2. IN 3. RAZRED

Učni list 2: Dobre navade ravnanja s hrano

Zadnja leta se je količina odpadne hrane v Sloveniji zmanjšala, vendar se je leta 2023 spet povečala. Prebivalec Slovenije je zavrzel povprečno 78 kg hrane. Od tega je bil največji delež v gospodinjstvih (43,7 %) (SURS, 2023). Skoraj 40 % odpadne hrane je užitne, ta delež pa bi lahko zmanjšali s pravilnim odnosom do hrane. Vsi lahko izboljšamo svoj odnos do hrane!

Po podatkih Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano se delež odpadne hrane v šolah zmanjšuje, leta 2023 je bilo v šolah 5.907 ton odpadne hrane, kar je manj kot leta 2022, ko je količina znašala 6.046 ton. Lahko pa naredimo še veliko.

Z naslednjo aktivnostjo se otroke spodbudi, da bodo v šoli in doma zavrgli manj hrane in zmanjšali njen ogljični odtis. Privarčevali bodo denar (v osnovni šoli in doma) ter naravne vire (voda, tla). Poleg tega bodo k preudarnemu ravnanju spodbudili še druge družinske člane.

Odpadna hrana povzroča 8 % vseh izpustov toplogrednih plinov na svetu. To prispeva h globalnem segrevanju, ekstremnim vremenskim pojavom, ki smo jim priča (poplave, neurja, suše ...). Zaradi tega izginjajo številne rastlinske in živalske vrste, prst je degradirana, viri, ki so vodili do končnega izdelka ali pridelka (energija, voda ...), pa zavrženi.

Pri blaženju negativnega učinka CO₂ na podnebje imajo ključno vlogo drevesa, saj shranjujejo nastali CO₂. Predelajo ga tudi v kisik in pripomorejo k čistejšemu ozračju in manjšemu globalnemu segrevanju. S tem, ko hrano rešimo pred zavrženjem, prispevamo k istim ciljem.

V pilotni študiji, kjer so proučevali 1300 dreves, so ugotovili, da v enem letu prispevajo k odstranjevanju približno 440 kg škodljivih snovi iz zraka, proizvedejo več kot 50 ton kisika ter absorbirajo in shranijo 20 ton ogljikovega dioksida (Ekodežela, 2021).

V aktivnostih tega delovnega lista bodo učenci ustvarili drevo. Drevo ni izbrano naključno. S tem, ko hrano rešite pred propadom, namreč pripomorete k temu, da se metan in CO₂ ne sproščata. Tudi drevesa skladiščijo CO₂ in opravljajo številne za nas življenjsko pomembne funkcije v okolju.

Z virtualnimi drevesi boste lepše prikazali svoje skupno delo, spominjala pa vas bodo tudi na pomembne naloge, ki jih opravljajo drevesa.

V razmislek: Ali veste, da eno drevo v enem letu shrani 20 ton CO₂ in proizvede 50 ton kisika? V delovnem listu *Kolikšen je ogljični odtis zavržene hrane vaše ustanove?*, nastalem pri projektu *Ekošola meri odtis CO₂*, lahko preberete, da na **1 kg odpadne hrane nastane 1,9 kg CO₂**. Eno drevo letno shrani CO₂, ki se sprosti pri približno 10,5 tone odpadne hrane. Če torej pred propadom rešimo 10,5 tone hrane, smo opravili delo enega drevesa. Glede na to, da povprečen Slovenec ustvari 78 kg odpadne hrane, bi eno drevo letno shranilo CO₂, ki bi nastal pri 135 Slovencih oz. 34 štiričlanskih družinah, torej 34 učencih iz gospodinjstva s štiričlansko družino. Eno drevo torej opravi ogromno dela. Če bi želeli narisati boljši približek našega dela, bi en zelo velik razred celo leto risal eno drevo, družine učencev pa ne bi smele zavreči nič hrane.

Veliko odpadne hrane torej nastane v gospodinjstvih in to količino želimo zmanjšati. Z mesečnim drevesom ravnanja s hrano bodo učenci spremljali svoje navade doma, pri čemer bodo lahko za sodelovanje navdušili tudi starše. Med glavnimi razlogi nastajanja odpadne hrane je namreč veliko takih, ki se jih lahko naučijo že učenci v osnovni šoli.

Glavni razlogi nastajanja odpadne hrane pri potrošniku:

- ozaveščenost in navade potrošnikov pri kupovanju/uživanju hrane,
- oglaševanje in nesmiselne promocije v trgovinah,
- velikosti pakiranj,
- pomankanje znanja pri potrošniku o pripravi in shranjevanju živil (priprava prevelikih količin hrane, nepravilni načini priprave),
- premalo načrtovanja priprave obrokov,
- prevelika izbira enakih izdelkov različnih proizvajalcev (npr. 20 sadnih jogurtov s skoraj enako sestavo in hranilno vrednostjo),
- neznanje o tem, kako hrana pride do naših krožnikov, in količini porabljenih resursov za njeno pridelavo,
- pomanjkljivo znanje o pomenu datumov uporabe,
- nepravilno ravnanje s hrano, v smislu: pojemo najprej to, kar smo najprej kupili,
- pomanjkljivo znanje o možnosti ponovne uporabe živil in njihove porabe,
- zavračanje sadja in zelenjave z lepotnimi napakami.

Pri otrocih pa še: slab odnos do hrane, slabe prehranske navade, prinašanje hrane od doma.

Vir: Osojnik Črnivec I.G., Korošec M., Maček K., Rac I., Juvančič L., Poklar Ulrih N., 2021, str. 81

♦ *Učni list ima dve aktivnosti in dva delovna lista.*

Viri za pedagoge:

UL 2

Republika Slovenija statistični urad, Zavrgli za okoli desetino več odpadne hrane kot leto prej. 2023. Dostopno na: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/13128>

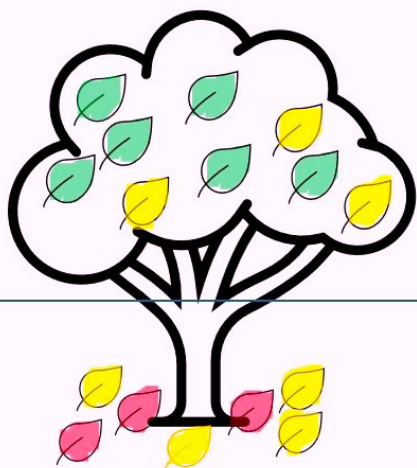
Ekodežela. Izračunali so, kolikšno korist nam prinašajo drevesa? 2021. Dostopno na: <https://www.ekodezela.si/eko-okolje/izracunali-so-koliksno-korist-nam-prinasajo-drevesa/>

Zveza potrošnikov Slovenije. Zmanjšajmo količino zavržkov hrane v svojem domu. 2020. Dostopno na: <https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/zmanjsajmo-kolicino-zavrzene-hrane-v-svojem-domu-2020-10-07>



Namesto plakatov bodo učenci pripravili drevo ravnanja z odpadno hrano. Pri aktivnosti naj spremljajo količino odpadne hrane v šoli in jo ponazorijo z drevesom, ki ga vsi v jedilnici vidijo že od daleč. Na veje drevesa lepijo liste, ki ponazarjajo zmanjšanje odpadne hrane, torej prihranek, listi pod drevesom pa pomenijo mesečno odpadno hrano.

Ker se drevo stalno spreminja glede na ravnanje učencev in kuhinje z odpadno hrano, se udeleženci še bolj povežejo s projektom. Poleg tega imajo drevo stalno pred očmi. Cilj aktivnosti je čim več listov na drevesu.



prihranek
odpadne
hrane v
meseču

odpadna
hrana tega
meseca

Listi na drevesu pomenijo prihranek odpadne hrane, listi pod drevesom pa odpadno hrano.

Barva listov pove, za katero opazovano skupino gre.

Če opazujete samo skupno odpadno hrano in to, koliko ste prihranili, potem imate samo zeleno in rdečerjavo barvo. Zelena je prihranek odpadne hrane, rdečerjava pa odpadna hrana.

Če razdelite skupino na kuhinjo in učence, zgornje (prej skupne) barve prevzame kuhinja, odpadna hrana učencev pa je označena z rumenimi listi. Drevesi se ločita po izgledu.

Aktivnost se povezuje s tehtanjem odpadne hrane. Izhodišče za izračun je lansko mesečno povprečje odpadne hrane, ki ga učiteljica ali organizator prehrane pridobi v računovodstvu.

Drevo je izbrano simbolično, ker pomaga nižati ogljični odtis. Ko hrane ne zavržete, tudi vi nižate ogljični odtis, ko pa jo, se le-ta povečuje. Hkrati je odpadna hrana, če je pravilno kompostirana, lahko vir hranil za rastline, kar ponazarjajo rdečerjavi listi na tleh.

Starost otrok:	7 let.
Vrsta aktivnosti:	Skupinsko delo v šoli, barvanje, sodelovanje organizatorja prehrane.
Trajanje aktivnosti:	Celo šolsko leto.
Namen:	Učenci spoznajo svoje navade glede ravnanja s hrano. Vidijo, koliko hrane na šoli zavržejo in koliko se je lahko prihrani. Pogovarjajo se z učitelji, razmislijo, kako bi lahko spremenili svoje prehranjevalne navade, kakšne izboljšave bi lahko uvedli v šoli. Učenci spoznajo, da imajo drevesa izjemno vlogo pri zmanjšanju negativnih učinkov podnebnih sprememb.
Učni cilji:	Učenci imajo v jedilnici stalno pred očmi, koliko hrane so zavrgli in koliko so jo prihranili, kar jih stalno spominja na izboljšanje prehranjevalnih navad.

Potek aktivnosti: V jedilnici učitelji in učenci narišete zelo veliko drevo, vsaj v velikosti človeka, da bo dobro vidno že od daleč. Če bodo udeleženci nad aktivnostjo navdušeni, lahko narišejo drevo na steno in ga stalno uporabljajo v ta namen. Lahko postavijo pravo ali kartonsko drevo. Učenci na in pod drevo celo leto lepijo liste. Uporabljajo dve osnovni barvi listov, zeleno in rdečerjavo, lahko pa dodate še rumeno, če spremljate ravnanje učencev. Drevo bo tako bolj pisano.

Legenda barve listov		Legenda teže odpadne hrane, izvržene v listih
	temnozeleni listi = skupen prihranek odpadne hrane ali prihranek odpadne hrane iz kuhinje.	velik list: 10 kg srednje velik list: 5 kg majhen listek: 1 kg
	rdečerjavi listi na tleh = skupna odpadna hrana ali odpadna hrana iz kuhinje.	
	dodatna možnost* : rumeni listi = odpadna hrana od učencev.	
	dodatna možnost* : izberite skupino, ki jo želite opazovati, in ji določite barvo.	

Izhodišče za izračun je lansko mesečno povprečje odpadne hrane. Podatek o lanski letni vsoti odpadne hrane hrani računovodstvo. Letno vsoto je potrebno deliti z 10, kolikor je mesecev pouka. Vsakomesečne podatke o teži odpadne hrane primerjajte z lanskoletnim mesečnim povprečjem in ugotovite, koliko odpadne hrane je v določenem mesecu v primerjavi z lani.

Prihranek odpadne hrane učenci izrazijo kot liste na drevesu, in sicer ker gre za vedno nov napredek, torej kot nova rast na drevesu. Kljub temu da šola prihrani določeno količino odpadne hrane, pa ta še vedno nastaja, njeno mesečno količino učenci izrazijo kot liste na tleh. Cilj aktivnosti je imeti čim več listov na drevesu.

Če želijo učenci spremljati napredek po mesecih, vsakemu mesecu določijo svojo vejo, nanjo vpišejo ime meseca in količino prihranjene odpadne hrane. Drevo mora imeti 10 vej, za vsak mesec pouka eno.

Listi se razlikujejo po velikosti in ponazarjajo količino odpadne ali prihranjene hrane: velik list pomeni 10 kg hrane, srednji list 5 kg hrane, najmanjši pa 1 kg.

Npr.: če je bilo v tekočem mesecu 500 kg odpadne hrane, v izhodiščnem mesecu pa 706 kg, potem je to 206 kg prihranka odpadne hrane. To pomeni 50 večjih rdečerjavih listov na tleh (500 kg odpadne hrane), na drevesu pa 20 večjih zelenih (200 kg prihranka), 1 srednjega zelena (5 kg prihranka) in enega malega zelenega (1 kg prihranka).

Liste lahko barvate in na drevo prilepite tedensko ali mesečno.

Lažja možnost je mesečno lepljenje, ko ima šola podatke o odpadni hrani in morebitnem mesečnem prihranku le-te. Konec meseca naj učenci prilepijo vse barve listov.

Pri tedenskem lepljenju pa učenci tri tedne lepijo rdečerjave liste za odpadno hrano na tla ob drevesu, pri čemer morajo seveda poznati tedensko količino odpadne hrane. Zelene in rumene liste pa lepijo le na koncu meseca, ko je jasno, kakšen je prihranek. Tedaj nalepijo še zadnjo skupino rdečerjavih listov.

Drevo in listi so v Prilogi 1 in Prilogi 2. Liste tiskajte na debelejši papir, da jih bodo učenci lahko izrezali, pobarvali in nalepili na drevo oziroma na tla pod drevesom.

Mesečni dnevnik tehtanja odpadne hrane – primeri izpolnjevanja

Če šola ločeno spremlja odpadno hrano od učencev in kuhinje, naj učiteljica/organizator prehrane podatke vpisuje v tabelo v vrstice pod skupno težo.

Podatke učencev beležite z rumenimi listi, kuhinje pa z zelenimi in rdečerjavimi.

Če šola beleži samo skupno težo, lahko uporabite samo zelene liste in rdečerjave liste, ker v tem primeru ni niti kuhinje niti učencev, do pomote pa ne more priti. Drevesi iz obeh različic izgledata drugače.

Primer 1:

1 velik list = 10 kg, 1 srednji list = 5 kg, 1 mali listek = 1 kg odpadne hrane				NA DREVESU (prihranek)		POD DREVESOM
mesec september	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec (mesečno povprečje lani)	 kg odpadne hrane: sept.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 odpadna hrana, izražena v listih	 odpadna hrana: učenci, izražena v listih	 odpadna hrana iz sept., izražena v listih
skupna teža	300	220	-80	8		22
kuhinja*	150	120	-30	3		12
učenci*	150	100	-50		5	10

- Pri spremljanju skupnih podatkov je v septembru 220 kg odpadne hrane, kar je za 80 kg manj kot lansko mesečno povprečje. To je torej 220 kg oziroma 22 velikih rdečerjavih listov na tleh in 80 kg prihranka oziroma 8 velikih zelenih listov na drevesu.
- Če razdelite podatke na kuhinjo in učence, vidite, da sta obe skupini zmanjšali odpadno hrano: kuhinja ima 120 kg odpadne hrane in 30 kg prihranka v primerjavi z izhodiščnim mesecem, učenci pa imajo 100 kg odpadne hrane, kar je 50 kg manj od izhodiščnega meseca. To je 12 velikih rdečerjavih listov na tleh za kuhinjo in 10 rumenih za učence ter 3 zeleni za kuhinjo na drevesu, 5 pa za učence.

Primer 2:

1 velik list = 10 kg, 1 srednji list = 5 kg, 1 mali listek = 1 kg odpadne hrane				NA DREVESU (prihranek)		POD DREVESOM
mesec september	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec (mesečno povprečje lani)	 kg odpadne hrane: sept.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 odpadna hrana, izražena v listih	 odpadna hrana: učenci, izražena v listih	 odpadna hrana iz sept., izražena v listih
skupna teža	503	400	-103 kg	10 in 3		40
kuhinja*	203	250	+47	/		25
učenci*	300	150	-150		15	15

Tu so učenci prihranili odpadno hrano, kuhinja pa ne, zato se na drevo nalepi le rumene liste, pod drevo pa grejo rumeni in rdečerjavi. Skupen napredek je manjši, ker kuhinja ni prihranila.

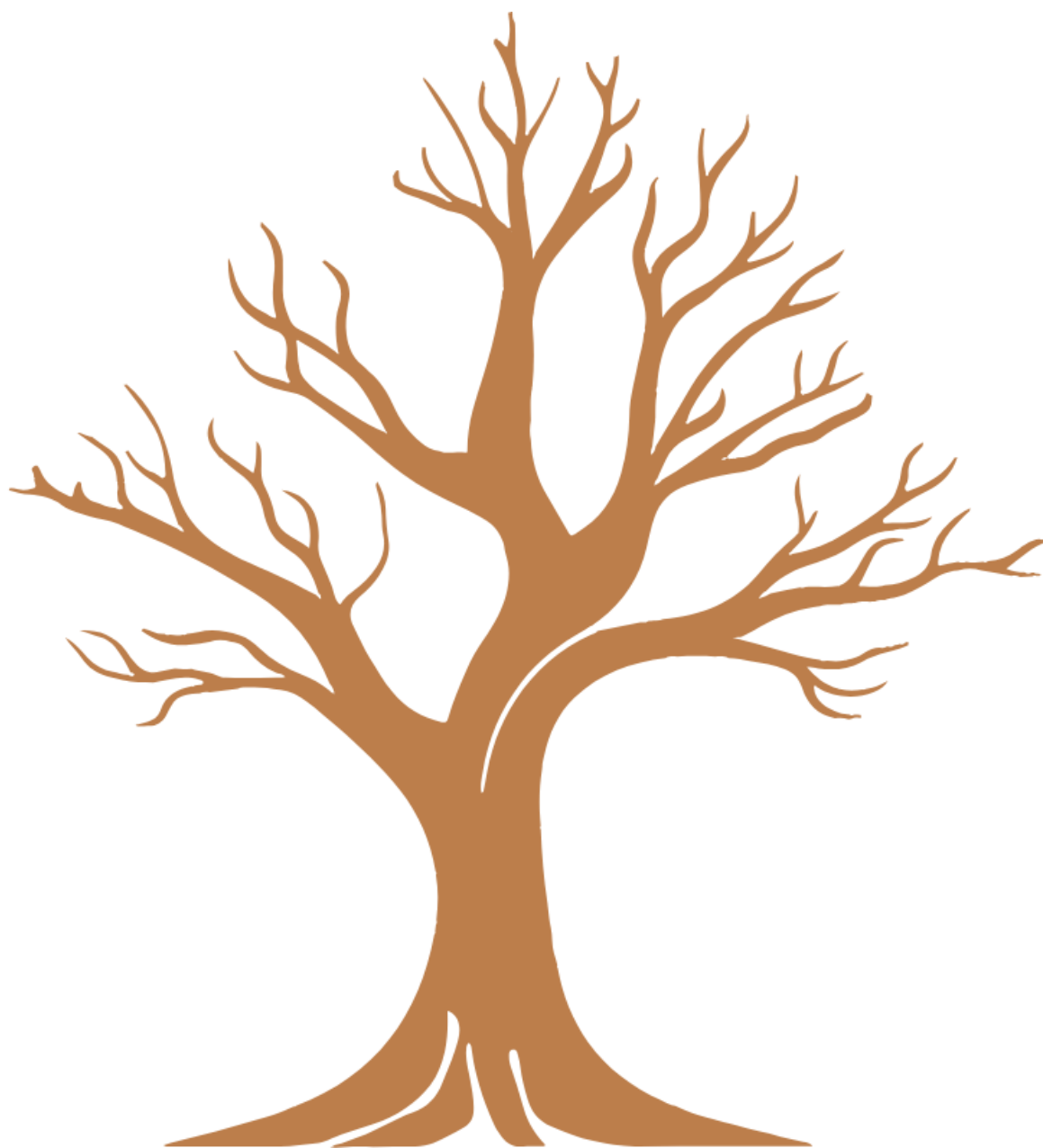


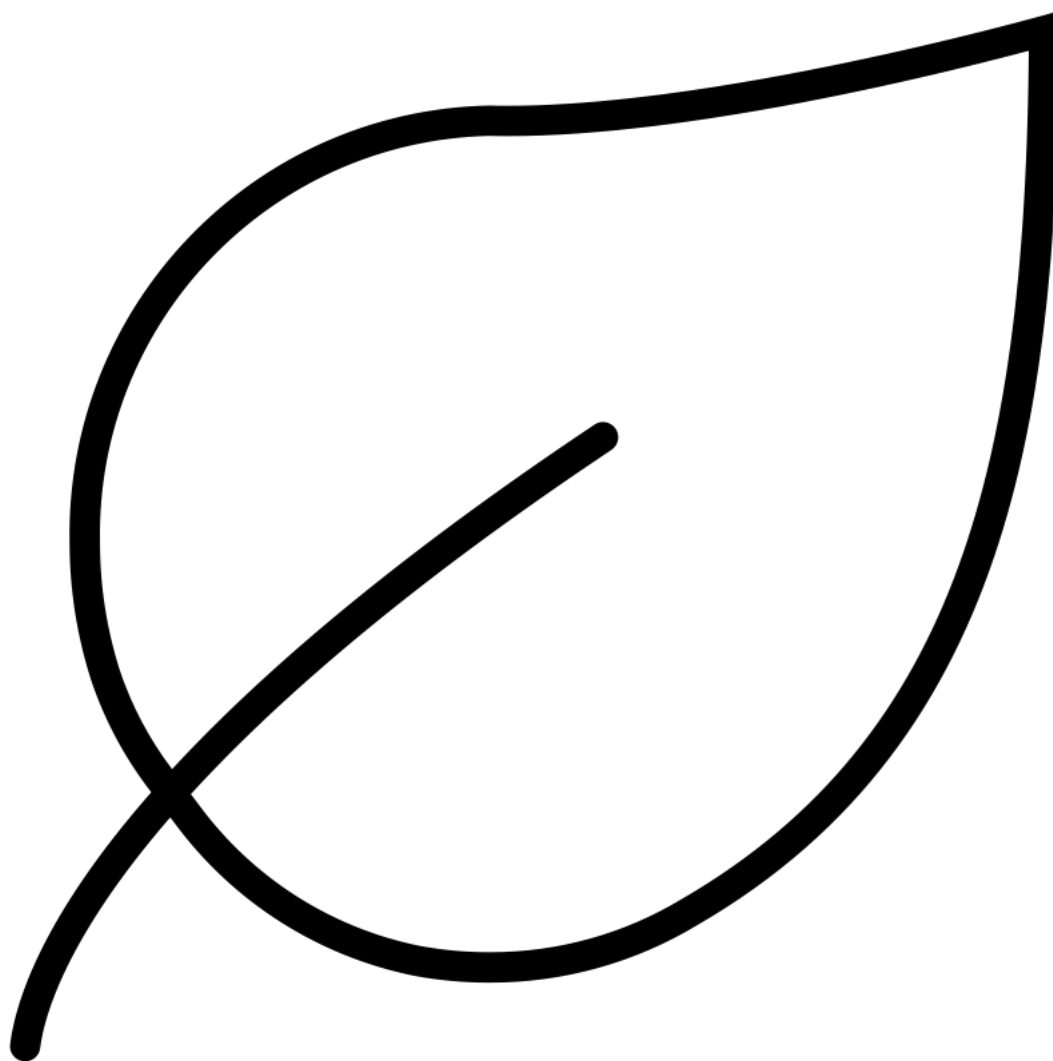
1 velik list = 10 kg, 1 srednji list = 5 kg, 1 mali listek = 1 kg odpadne hrane				NA DREVESU (prihranek)		POD DREVESOM
mesec september	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec (mesečno povprečje lani)	 kg odpadne hrane: sept.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 odpadna hrana, izražena v listih	 odpadna hrana: učenci, izražena v listih	 odpadna hrana iz sept., izražena v listih
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						
mesec oktober	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec	 kg odpadne hrane: okt.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 prihranek odpadne hrane	 odpadna hrana: učenci	 odpadna hrana iz okt.
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						
mesec november	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec	 kg odpadne hrane: nov.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 prihranek odpadne hrane	 odpadna hrana: učenci	 odpadna hrana iz nov.
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						
mesec december	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec	 kg odpadne hrane: dec.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 prihranek odpadne hrane	 odpadna hrana: učenci	 odpadna hrana iz dec.
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						
mesec januar	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec	 kg odpadne hrane: jan.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 prihranek odpadne hrane	 odpadna hrana: učenci	 odpadna hrana iz jan.
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						

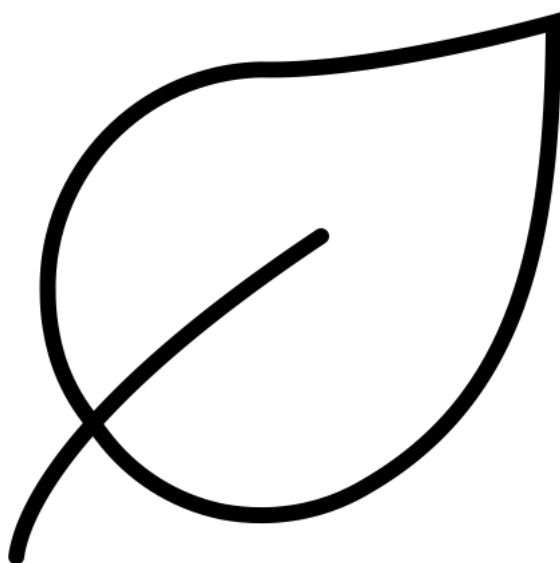
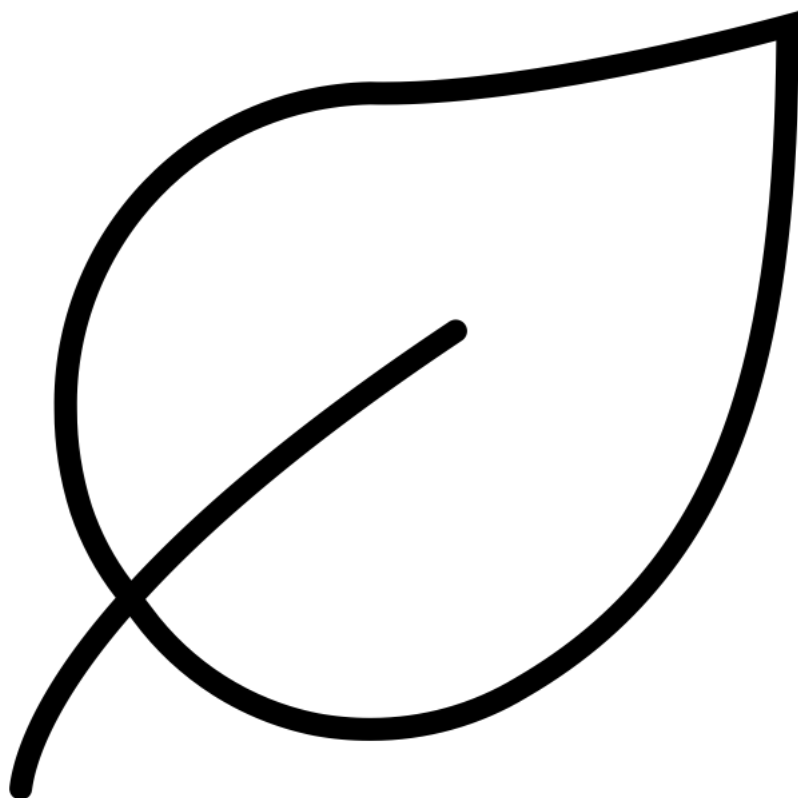
mesec februar	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec	 kg odpadne hrane: feb.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 prihranek odpadne hrane	 odpadna hrana: učenci	 odpadna hrana iz feb.
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						
mesec marec	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec	 kg odpadne hrane: mar.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 prihranek odpadne hrane	 odpadna hrana: učenci	 odpadna hrana iz mar.
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						
mesec april	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec	 kg odpadne hrane: apr.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 prihranek odpadne hrane	 odpadna hrana: učenci	 odpadna hrana iz apr.
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						
mesec maj	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec	 kg odpadne hrane: maj	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 prihranek odpadne hrane	 odpadna hrana: učenci	 odpadna hrana iz maja
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						
mesec junij	kg odpadne hrane: izhodiščni mesec	 kg odpadne hrane: jun.	 razlika (prihranek - zelen, višek - rdeč)	 prihranek odpadne hrane	 odpadna hrana: učenci	 odpadna hrana iz jun.
skupna teža						
kuhinja*						
učenci*						

***dodatna možnost:** šola lahko spremlja, kolikšen delež odpadne hrane proizvedejo učenci in koliko kuhinja.









Pri tej aktivnosti z učenci celo leto sistematično spremljate njihov napredek pri zmanjšanju odpadne hrane doma. Namesto, da bi ga beležili v tabelah, se podatki prikažejo kot barvni listi na mesečnem razrednem drevesu, ki jih dnevno rišejo vsi učenci. Drevo je izbrano simbolično, ker pomaga skladiščiti CO₂ in pripomore k znižanju toplogrednih plinov v ozračju. Vsak mesec se v razred doda novo drevo.

Če učenci doma redno izvajajo različne aktivnosti za zmanjšanje odpadne hrane, bodo imela razredna drevesa bujne, pisane krošnje. Učenci lahko opazujejo, kako se navade glede odpadne hrane skozi leto spreminjajo, ter se z učiteljico o tem pogovarjajo.

Vsaka barva lista pomeni točno določeno dejanje - izboljšavo, s katerim zmanjšajo odpadno hrano. Pisano drevo bo hkrati sporočalo, katera dejanja izbirajo učenci.

Starost otrok:	8 let.
Vrsta aktivnosti:	Delo doma, barvanje v šoli, skupinsko delo.
Trajanje aktivnosti:	Celo šolsko leto.
Namen:	Učenci najprej spoznajo svoje navade glede ravnanja s hrano doma. Razmislijo, kako bi lahko rešili hrano pred propadom, in začnejo izvajati izboljšave. Svoja dobra dejanja beležijo v šoli v obliki listkov na skupnem razrednem drevesu. Učenci spoznajo, da imajo drevesa izjemno vlogo pri zmanjšanju negativnih učinkov podnebnih sprememb.
Učni cilji:	Učenci ozavešajo svoje navade glede ravnanja s hrano doma in jih skozi celo leto izboljšujejo, izboljšave pa beležijo. Učenci pridobijo nove pozitivne navade glede ravnanja z odpadno hrano. K barvanju razrednega drevesa prispevajo vsi učenci, vidne so izboljšave, drevo se hitro polni, skupinski duh učence pozitivno motivira k še več izboljšavam. Tisti učenci, ki ne delajo izboljšav, niso izpostavljeni. Učenci razumejo vlogo dreves pri ohranjanju podnebja.

Potek aktivnosti: Kot uvod v aktivnost si učenci skupaj z učiteljico najprej pogledajo video Naša super hrana, Spoštuj hrano, zavrzi manj. Povezava do videa je med Učili.

Z učenci se pogovorite, kaj so najpogostejši razlogi, da hrana doma ostaja. Učenci naj razmišljajo, katere izboljšave - dejanja v ravnanju s hrano lahko naredijo, da hrana ne bi ostajala.

Učenci naj napišejo tabelo izboljšav in vsaki dodelijo svojo barvo. Tabeli kasneje lahko dodajo še dodatno, novo izboljšavo s svojo barvo, če ugotovijo, da je to potrebno.

1. Učenci narišejo drevo v velikosti vsaj B2, torej vsaj 2 risalna lista skupaj, lahko tudi več, ker bodo sodelujoči učenci na drevo en mesec risali listke. Za vsak mesec bodo potrebovali eno drevo, zato je potrebno vnaprej razmisliti, kje bo ta pisani gozd.
2. Plakat prvega drevesa nalepijo na steno učilnice.
3. Ob njem nalepijo tabelo izboljšav - dejanj reševanja hrane, vsakemu dejanju dodelijo svojo barvo. Razredi se pri tem poenotijo, da bodo lahko primerjali svoje rezultate.
4. Barvice za risanje in barvanje listkov na plakatu naj bodo vedno ob trenutno aktualnem drevesu, dodatno pa še tanjši (ne najtanjši) zlat flomaster.
5. Učenci rišejo listke na drevo vsak dan. Verjetno ne bodo vsak dan dodali listka/listkov vsi.

6. Učenec, ki je doma naredil eno dejanje, s katerim je rešil hrano pred propadom, nariše in pobarva en listek v barvi te izboljšave. Npr. *pojedel sem hrano, ki bi ji skoraj potekel rok*: ta izboljšava ima rumeno barvo, zato listek pobarva rumeno. *Pojedel sem vse, kar je bilo na krožniku*: rdeča barva, listek pobarva rdeče. Če je družinski član zaradi učenca naredil izboljšavo, pobarva listek z barvo dejanja in ga obrobi z zlato.
7. Cilj je imeti drevo s čimbolj bujno krošnjo, po možnosti tudi z zlato obrobljenimi listki.

Če vsak učenec doma naredi eno izboljšavo na dan, bo drevo kmalu polno pobarvanih listov. Kakšne barve so? Se svetijo zlato?

Na začetku najbrž ne bo toliko pobarvanih listov, na koncu pa jih bo več - krošnje proti koncu leta bi morale biti vedno bolj bujne, vaši učenci in njihove družine pa vedno bolj osveščene glede ravnanja z odpadno hrano.

Barva dreves nam bo povedala, katera dejanja so učenci najpogosteje naredili in kateri problem so rešili.

Učiteljice se z učenci pogovarjate o njihovih drevesih in izboljšavah doma.

Učila:

UL 2

Video Naša super hrana, Spoštuj hrano, zavrzi manj: <https://youtu.be/khPBpWFNRCw>
ali krajša različica: https://youtu.be/CD76lMny_vM

Rešitve, izboljšave in Delovni list se povezujejo tudi z videom *Spoštuj hrano, zavrzi manj*.

- Kupite samo to, kar zares potrebujete (ne nasedajte akcijam in raznim promocijam, ne kupujte na zalogo).
- Načrtujte nakupe, uporabite nakupovalni seznam (pišite ga sproti, naj bo na vidnem mestu, npr. na hladilniku, kamor dopisujete, kaj manjka v gospodinjstvu).
- Kupujte tudi sadje, zelenjavo z lepimi napakami, okus je isti.
- Porabite, kar že imate, dokupite le, kar vam manjka.
- Odvečno hrano zamrznite ali jo razdelite (primer: če za nekaj dni odhajate, podarite prijateljem).
- Preverite datume na svojih živilih, da se ne bodo pokvarila.
- Naredite red v hladilniku, da imate pregled nad živili.
- Servirajte manjše obroke, da lahko pojedete vse, raje vzemite spet.
- Uporabite ostanke hrane in pripravite novo jed.
- Kompostirajte.

Primer tabele izboljšav za manj odpadne hrane in njihovih barv

	Izboljšava	Barva
1.	Danes nisem zavrzel nič hrane.	
2.	Doma smo pri nakupu uporabili nakupovalni seznam.	
3.	Doma sem raje sem vzel manj hrane in šel iskat še enkrat.	
4.	Nagnito sadje smo obrezali in pojedli ali kako drugače porabili (npr. skuhali kompot).	
5.	Mama ali oče sta ostanke hrane uporabila pri novi jedi.	
6.	Pojedli smo hrano iz hladilnika, ki ji bi kmalu potekel rok uporabe.	
7.	Pospravili smo hladilnik.	
8.	Doma sem poskusil novo jed.	
9.	Pojedel sem sadje, zelenjavo drugačne oblike kot običajno. (npr. »grdo« jabolko, korenček ...).	
10.	Česar nismo pojedli, smo zamrznili ali razdelili drugim (npr. če smo imeli goste, smo jim dali hrano za s seboj, ko smo šli na počitnice, smo hrano razdelili, da se ne bi pokvarila).	

	Izboljšava	Barva
1.	Danes nisem zavrgel nič hrane.	
2.	Doma smo pri nakupu uporabili nakupovalni seznam.	
3.	Doma sem raje sem vzel manj hrane in šel iskat še enkrat.	
4.	Nagnito sadje smo obrezali in pojedli ali kako drugače porabili (npr. skuhali kompot).	
5.	Mama ali oče sta ostanke hrane uporabila pri novi jedi.	
6.	Pojedli smo hrano iz hladilnika, ki ji bi kmalu potekel rok uporabe.	
7.	Pospravili smo hladilnik.	
8.	Doma sem poskusil novo jed.	
9.	Pojedel sem sadje, zelenjavo drugačne oblike kot običajno. (npr. »grdo« jabolko, korenček ...).	
10.	Česar nismo pojedli, smo zamrznili ali razdelili drugim (npr. če smo imeli goste, smo jim dali hrano za s seboj, ko smo šli na počitnice, smo hrano razdelili, da se ne bi pokvarila).	

***Ta delovni list je obojestranski, natisnite obe strani na en list.**

☞ **Poglej tabelo in z barvo označi, kakšno izboljšavo ste danes naredili doma:**

Dan v mesecu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
September																															
Oktober																															
November																															
December																															
Januar																															
Februar																															
Marec																															
April																															
Maj																															
Junij																															

V šoli boš na razredno drevo pobarval listek v taki barvi. Če je kdo od družinskih članov naredil izboljšavo iz tabele, dodaj pod svoj kvadratik pikico v barvi izboljšave.

Vprašanja za razmislek:

Peter je rekel v videu: »Tudi vi raziščite, katere hrane pri šolskih obrokih ostane največ in zakaj. Kaj lahko naredite, da hrana ne bo ostajala?«

Najmlajši učenci: Kaj narediti, da hrana ne ostaja?

Starejši učenci: Kako se doma obnašate s hrano?

Najstarejši učenci: Česa v šoli ali doma ostane največ? Kaj menite, da je razlog?

Učila:

UL 2

Video Naša super hrana, Spoštuj hrano, zavrzi manj: <https://youtu.be/khPBpWFNRCw>
ali krajša različica: https://youtu.be/CD76lMny_vM

Nasa, časovni stroj (prikaz posledic podnebnih sprememb skozi dobro stoletje) angleški (samo vizuelni prikazi) <https://climate.nasa.gov/interactives/climate-time-machine/?intent=111>

Predlogi za raziskovanje:

UL 2

Najmlajši učenci: Staršem in sorojencem razložite vajo »Hvala, dovolj.« in »Prosim, še!« Ali jo upoštevajo? Kako jim gre?

Starejši učenci: S starši poiščite, ali v vaši bližini obstajajo banke hrane ali druge možnosti, kamor se lahko odda hrana, ki ostane.

Najstarejši učenci: Z mesečnim drevesom ravnanja s hrano doma učenci spoznavate družinske prehranjevalne navade. Katera navada se vam zdi najbolj problematična? Kaj je najbolj potrebno izboljšati?

Viri za pedagoge:

UL 2

Slovenski viri:

Osojnik Črnivec I.G., Korošec M., Maček K., Rac I., Juvančič L., Poklar Ulrih N., Projekt hrana ni odpadki (ARRS CRP V4-2011); R.1.2/R4.1 Analiza stanja in vzrokov nastajanja odpadne hrane v Sloveniji. UL Biotehniška fakulteta 2021, Ljubljana.

Ekošola, Ogljični odtis zavržene hrane - letak, dostopno na: https://ekosola.si/wp-content/uploads/2021/02/Oglji%C4%8Dni-odtis-zavr%C5%BEene-hrane_LETAK.pdf

Republika Slovenija statistični urad, Zavrgli za okoli desetino več odpadne hrane kot leto prej 2023. Dostopno na: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/13128>

Ekodežela. Izračunali so, kolikšno korist nam prinašajo drevesa? 2021. Dostopno na: <https://www.ekodezela.si/eko-okolje/izracunali-so-koliksno-korist-nam-prinasajo-drevesa/>

Zveza potrošnikov Slovenije. Zmanjšajmo količino zavržkov hrane v svojem domu. 2020. Dostopno na: <https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/zmanjsajmo-kolicino-zavrzene-hrane-v-svojem-domu-2020-10-07>

**SKUPAJ SE
LAHKO BORIMO
PROTI ODPADNI
HRANI**

9 PREPROSTIH NASVETOV

1

PROSI ZA
MANJŠO
PORCIJO

2

NE ZAVRŽI
OSTANKOV
HRANE

4

KUPOJ »GRDO«
SADJE IN
ZELENJAVE

3

KUPOJ
PAMETNO

5

PREGLEJ SVOJ
HLADILNIK

6

SLEDI NAČELU
»PRVI NOTER,
PRVI VEN«

7

RAZUMI, KAJ
POMENIJO DATUMI
NA HRANI

8

ODPADKE
SPREMENI V
KOMPOST

9

DELITI POMENI
POMAGATI:
DONIRAJ

**NAREDI NEKAJ DOBREGA:
REŠI HRANO**

**MEDNARODNA
KOALICIJA
ZA BOJ PROTI
ODPADNI HRANI**

Devet preprostih nasvetov za manj odpadne hrane

KAJ JE ODPADNA HRANA?

Odpadna hrana je vsa hrana, ki se zavrže, čeprav je še užitna. Kadar se hrana v hladilniku pokvari, ker je ne poješ pravočasno, ali kadar si preveč naložiš na krožnik in ostanke zavržeš, namesto da bi jih pozneje pojedel, gre za odpadno hrano.

PRENEHAJMO METATI STRAN HRANO, SAJ:

- s hrano mečemo stran tudi denar, delo in vire, kot so energija, zemlja in voda, ki se uporabljajo pri proizvodnji hrane;
- odpadna hrana povečuje emisije toplogrednih plinov in prispeva k podnebnim spremembam.

PROSI ZA MANJŠO PORCIJO

Obrok vedno začni z majhno porcijo. Če si še lačen, lahko vedno prosiš za več.

NE ZAVRZI OSTANKOV HRANE

Ostankov hrane ne vrzi v koš – uporabi jih za pripravo obroka za naslednji dan ali jih preprosto pogrej in pojej. Zapomni si, da je treba ostanke hrane shraniti v hladilnik ali zamrzovalnik v dveh urah od priprave obroka, če jih želiš ponovno uporabiti.

KUPUJ PAMETNO

Pogosto kupimo več hrane, kot je lahko pojedemo, preden se pokvari. Da se izogneš prekomernemu nakupovanju, načrtuj nakupe, pripravi seznam in ne nakupuj lačen.

KUPUJ »GRDO« SADJE IN ZELENJAVO

V številnih trgovinah in na tržnicah sta na voljo sadje in zelenjava nepravilne oblike, ki sta prav tako dobra kot sadje in zelenjava običajne oblike in barve. Kupuj »grdo« sadje in zelenjavo ter pokaži, da ne želiš odpadne hrane.

PREGLEJ SVOJ HLADILNIK

Da bo hrana ustrezno shranjena in dlje sveža, je treba hladilnik nastaviti na primerno temperaturo (med 1 in 5 °C) in hraniti živila na ustreznih mestih v hladilniku, prav tako je treba upoštevati navodila na embalaži ali navodila za uporabo hladilnika.

Hladilnik ne sme biti preveč poln – tako se porabi manj energije, manj pa bo tudi možnosti, da pozabiš na hrano, ki si jo kupil.

SLEDI NAČELU »PRVI NOTER, PRVI VEN«

Ko pospravljaš nakupe, hrano v hladilniku in omaricah izmenjaj tako, da bo spredaj starejša hrana in zadaj hrana, ki si jo kupil nazadnje in bo dlje zdržala. Toda bodi pozoren na oznaki »porabiti do« in »uporabno najmanj do« – hrano, ki si jo kupil pred kratkim, je morda treba hitro porabiti.

RAZUMI, KAJ POMENIJO DATUMI NA HRANI

Po preteku datuma, ki označuje »porabiti do«, hrana ni več varna za uživanje. Datum, ki označuje »uporabno najmanj do«, sporoča, kdaj ima hrana najboljši vonj, teksturo in okus. Če je nepokvarljiva hrana ustrezno shranjena, je užitna tudi po datumu, ki označuje »uporabno najmanj do«.

ODPADKE SPREMENI V KOMPOST

Če hrano vseeno zavržeš, jo spremeni v kompost – namesto da jo vržeš v običajne smeti in tako prispevaš k emisijam toplogrednih plinov, ki so povezane s prevozom in odlaganjem odpadkov, si raje omisli kompost, kamor lahko daš odpadno hrano ter sadne in zelenjavne olupke.

DELITI POMENI POMAGATI: DONIRAJ

Presežke hrane doniraj tistim, ki hrano potrebujejo. Kadar so izpolnjeni higienski in sanitarni pogoji ter zahteve v zvezi s sledljivostjo, lahko presežno hrano preprosto doniraš tistim, ki jo potrebujejo. Pozanimaj se o takšnih pobudah v barih, trgovinah in tvojem mestu ter podpri organizacije za pomoč v hrani in zmanjšaj količino odpadne hrane.

RESIMO HRANO
Svetovna pobuda za zmanjševanje izgub hrane in odpadke hrane.
Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla 00153 Rim, Italija
www.fao.org/save-food
Save-Food@fao.org

PRIMERI DOBRIH PRAKS, KI NAVDIHUJEJO

Dobre prakse v šolah:

- Šolski kotiček Pojej me, kjer dijaki pustijo hrano, ki je ne bodo pojedli, vzame pa jo lahko nekdo drug.
- Manjši kosi kruha pri malici.
- Dodatno razdeljevanje hrane ob koncu pouka.

Ekologi brez meja, 2017, dostopno na:

<https://ebm.si/hrana/web/sole-uspesne-v-boju-proti-zavrzeni-hrani.html>

Oglaševanje šolske malice po ozvočenju, na način, ki je blizu mladim.

Priprava kuhane zelenjave sproti, v več rundah, da se le dopolni, česar je prej zmanjkalo, ne kuhanje zelenjave na zalogo, da ostane.

Nimate možnosti za ekološki vrt v šoli? Solato lahko gojite tudi v cvetličnih lončkih. Dostopno na: <https://www.planetfrendlyschools.eu/si/projekti/tam-imamo-solato>

Pisani jedilniki, ki pritegnejo poglede; poimenovanja jedi, ki navdušijo.

Zbirka dobrih praks proti odpadni hrani in plastičnim odpadkom na šolah po Evropi. Dostopno na: <https://www.wastenot-wantnot.eu/si>

Organizacija tržnice na šoli, kjer učenci spoznajo, koliko dela je potrebnega od njive do krožnika. Dostopno na: <https://www.planetfrendlyschools.eu/si/projekti/kmecka-trznica-v-soli>

Dobre prakse v skupnosti:

Platforma ALMS (odvečno hrano razdelijo tistim, ki jo potrebujejo).

Dostopno na: <https://alms.si/sl/our-mission>

Facebook skupina Foodsharing Slovenija (kdor ima hrano, ki je ne bo porabil, se poveže z nekom, ki jo z veseljem sprejme).

Anžin B., Foodsharing - ideja, kako izkoreniniti lakoto v Evropi? 2012. RTV Slo, MMC.

Dostopno na: <https://www.rtvlo.si/svet/foodsharing-ideja-kako-izkoreniniti-lakoto-v-evropi/299127>

Projekt Donirana hrana, ki ga koordinira Zveza Lions klubov, District 129 Slovenija (letno prerazporedijo več kot 1500 ton hrane ranljivim skupinam), dostopno na: <https://www.lions.si/projekti/>

Skupnostni vrtovi, priročnik. Dostopno na: https://dovoljazavse.si/wp-content/uploads/2017/06/prirocnik5_skupnostni-vrt.pdf

Etri skupnost – izdelava jedi iz presežne hrane, dostopno na: <https://vecer.com/v-nedeljo/okusni-in-polnovredni-obroki-iz-zavrzene-hrane-10341856>

Dobre prakse v skupnosti, primeri iz tujine:

To good to go, save good food from going to waste, (prevzem nerazdeljenih jedi pri gostincih za simbolično ceno). Dostopno na: <https://www.toogoodtogo.com/>

Community Fridges (mestni hladilniki, kjer vsak lahko pusti neporabljeno hrano).

Hirsh S., How Community Fridges Work to Improve Food Access and Build Community, 2022. Dostopno na: <https://www.greenmatters.com/p/community-fridge-near-me>

Banka hrane Hrvaška (predvsem veliki donatorji oddajo neporabljena živila).

Dnevnik, 2023. U Zagrebu otvorena Banka hrane, namirnice može donirati svatko: Godišnje se baci 70 kilograma hrane po stanovniku. Dostopno na: <https://dnevnik.hr/vijesti/hrvatska/otvorena-je-banka-hrane-godisnje-se-baci-70-kilograma-hrane-po-stanovniku---812462.html>

Različni projekti v Sloveniji, ki si prizadevajo za zmanjšanje odpadne hrane:

Ekošola: Projekt Hrana ni za tjavendan (ozaveščanje o zmanjševanju ter preprečevanju nastanka odpadne hrane in spodbujanje praktične uporabe neporabljenih prehrabnih izdelkov). Dostopno na: https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan-24_25/

Ekošola: Projekt Šolska vrtilnica. Dostopno na: <https://ekosola.si/solska-vrtilnica-24-25/>

Ekošola, različni projekti, povezani z okoljem, zmanjšanjem odpadkov. Dostopno na: <https://ekosola.si/projekti-24-25/>

Ekologi brez meja, ostali projekti, povezani z zavrženo hrano. Dostopno na: <https://ebm.si/zavrzena-hrana>

Društvo Vesela kuhinja. Kuhna pa to. Dostopno na: <https://www.spar.si/skupaj-za-boljsi-jutri/dobro-med-nami/kuhnapato>

Šolski ekovrtovi. Dostopno na: <https://www.solskiekovrt.si/>

Trajnost in prehrana v vrtcih in šolah (brezplačen spletni tečaj za pedagoge in organizatorje prehrane o izboljšanju prehrane, zmanjšanju odpadne hrane s sodelovanjem z učenci). Dostopno na: <http://suskinder.suscooks.eu/si>

