

Sodobna priprava hrane v povezavi z dnevom dejavnosti



Urška Filač, profesorica biologije in gospodinjstva, Osnovna šola Koper

Sodobna priprava hrane kot obvezni izbirni predmet v osnovni šoli je učencem dokaj zanimiv predmet le takrat, kadar so pri delu aktivni in pripravljajo različne jedi. Če v načrtovanje dela pri predmetu vložimo dodaten trud, se nam ta obrestuje, saj na svojo stran pridobimo učence, ki so željni dodatnega znanja. V mesecu oktobru smo pri izbirnem predmetu obeležili svetovni dan hrane, zato sem za učence pripravila posebno kuharsko delavnico. Učenci so spoznali še eksotične vrste sadja in ga preizkusili. Pred pričetkom ure sem bila trdno prepričana, da učencem delavnica ne bo všeč zaradi izbire živil, ki jih sicer neradi uživajo, a so me pozitivno presenetili.



Kot organizatorica šolske prehrane in učiteljica gospodinjstva vsako leto poučujem tudi izbirni predmet sodobna priprava hrane. Učenci imajo v 7., 8. in 9. razredu osnovne šole na voljo številne izbirne predmete, sami pa se odločijo za tiste, ki so jim najbolj blizu. Izbirni predmet sodobna priprava hrane obsega 32 ur letno za učence 9. in 35 ur letno za učence 7. in 8. razreda. Izbirni predmet je praktične narave, zato se vedno izvaja po pouku, in sicer sedmo in osmo šolsko uro. Učenci se učijo o pomembnosti varne, varovalne in zdrave prehrane ter o načinih priprave hrane.

Najverjetneje se za predmet odločijo tisti učenci, ki radi kuhajo in pečejo, seveda pa to ni merilo. Včasih poučujem skupino, v kateri so vsi začetniki in imajo tudi slabo predznanje – ne znajo pravilno držati noža v roki in rezati zelenjave, kaj šele samostojno pripraviti jed. K predmetu pa se vpišejo tudi učenci, ki imajo smisel za kuhanje, in med letom njihovo znanje nadgradimo. Vsako leto se trudim, da učenci pri izbirnem predmetu čim več kuhajo, in izpeljem različne dejavnosti, ki bi jih dodatno motivirale za delo; v tem šolskem letu sem za to izbrala mesec oktober, ko praznujemo svetovni dan hrane.

Opis predmeta

V začetku šolskega leta smo z učenci ponovili učni sklop hrana in prehrana. Pri tem sem presodila, ali imajo učenci dovolj teoretične podlage in so pripravljeni za kuhanje – šele ko spoznajo osnovne kuharske tehnike (npr. da vedo, kdaj zavre vode, koliko časa se kuha trdo jajce, kako zgostiti omako), so pripravljeni za ustvarjanje. Delo poteka večinoma tako, da učenci doma sami poiščejo recepte in jih prinesejo v šolo. Sprva še ne znajo izbrati takšnih, da bi hrano po njih lahko pripravili v dveh šolskih urah (s tem smo časovno omejevali), a se kasneje tega naučijo. Prve vaje začnemo z enostavnimi recepti, kot so priprava različnih vrst namazov, popečenih kruhkov, smutijev, sadnih solat in palačink.

Delo poteka po ustaljenem vrstnem redu. Učence najprej razdelim v štiri skupine in vsaka pripravlja določeno jed. Na razpolago imajo nekaj časa, da si v miru preberejo recept. Nato si umijejo roke in (če je potrebno) spnejo lase. Med pripravo jedi določim, do kdaj mora biti pripravljena in dva učenca, ki pripravita mizo in pogrinjke. Pri predmetu je zelo pomembno, da med prehranjevanjem vzdržujemo bonton za mizo in vse jedi tudi poskusimo. Če na koncu šolske ure ostane še kaj časa, učenci rešijo ocenjevalni list z različnimi kriteriji, kot so izgled in okus jedi, higiena, organizacija dela, predpriprava pripomočkov, predstavitev jedi, spretnost pri uporabi pripomočkov, delo, opravljeno v časovnem okviru, ravnanje v izredni situaciji, nadzor in pripravljenost. Vsaka skupina ga izpolni zase, saj je pomembno, da znajo oceniti jed, ki so jo pripravili, saj le tako lahko govorimo o metodi izkustvenega učenja. Učence med kuhanjem zgolj opazujem in usmerjam. Kuhajo sami, saj tako pridobijo znanje, ki ga bodo zagotovo potrebovali v vsakdanjem življenju, obenem pa se naučijo, da je narediti napako človeško in da je v tem primeru potrebno vajo ponoviti. Lep primer tega je prismojena omaka.

Po končanem obedu vsaka skupina za seboj pospravi in po končani uri dva ali trije učenci pospravijo do konca; za slednje ob začetku šolskega leta skupaj naredimo razpored.

Svetovni dan hrane

V petek, 16. 10. 2020, smo pri predmetu gospodinjstvo v 6. razredu in izbirnem predmetu sodobna priprava hrane obeležili svetovni dan hrane. V 6. razredu so učenci izdelovali plakate, pri izbirnem predmetu pa sem pripravila kuharsko delavnico.

Zakaj ravno 16. oktober? Tega dne je bila leta 1945 v okviru Združenih narodov ustanovljena Svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo FAO (Food and Agriculture Organization). Svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo FAO vsako leto določita



temo svetovnega dneva hrane in letošnja je bila »Gojimo, hranimo, ohranjajmo. Skupaj.« Dan nam ponuja priložnost, da se opozori na stisko več kot 820 milijonov kronično podhranjenih ljudi na svetu, od tega kar 151 milijonov otrok, mlajših od 5 let, ki posledično ne bodo nikoli dosegli primerne fizičnega in kognitivnega razvoja. Po drugi strani pa se po podatkih FAO več kot četrtina svetovnega prebivalstva (1,9 milijarde) sooča s problemom prekomerne hranjenosti in debelosti. Na svetu se proizvede dovolj hrane za vsakogar, vendar odpraviti lakoto pomeni, da bo hrana prišla iz roke v usta vseh tistih, ki jo zares potrebujejo. To so predvsem revni, različne izolirane skupine, žrtve vojne in naravnih nesreč.





V Sloveniji zaenkrat problema kronične lakote ni, se pa strokovnjaki ukvarjajo s tem, kako odpraviti posledice nezdravega prehranjevanja in nezadostne telesne dejavnosti (Simčič 2020). Eno z drugim v kasnejšem obdobju privede do povečanega tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, debelost, sladkorna bolezen, osteoporoza in karies. Po izračunih SZO naj bi bilo kar 41 % vseh kroničnih nenalezljivih bolezni pomembno povezanih s prehranskimi dejavniki tveganja, pri 38 % pa naj bi prehrana imela ključno vlogo pri njihovem nastanku (Gregorič 2015). Prav je, da se zavedamo, da je Slovenija ena izmed redkih držav, ki ima organiziran sistem prehrane otrok in mladostnikov. Naj povem, da se kot organizatorica šolske prehrane vsakodnevno soočam z ugotovitvijo, da imajo naši učenci nezdrave prehranske navade. Zdrava živila v večini zavračajo, kar spremljamo s količino zavrženih bioloških odpadkov na mesečnem nivoju. Učenci so navajeni, da posegajo po belem kruhu in sladkem pekovskem pecivu, hamburgerjih, pizzah, sladkih kosmičih, sadnih jogurtih, sladkarijah ipd. Kot šola imamo pomembno vzgojno-izobraževalno vlogo pri razvijanju zavesti o zdravi prehrani, zdravih prehranjevalnih navadah, kulturi prehranjevanja in zdravega odnosa do sebe ter svojega zdravja. Glede na to, da približno deset let poučujem izbirni predmet sodobna priprava hrane, lahko iz izkušenj povem, da veliko pripravljenih jedi mnogi učenci niti ne poskusijo.

Kuharska delavnica

Ob svetovnem dnevu hrane sem želela učencem poudariti pomen uživanja sadja in zelenjave v vsakdanji prehrani. Nekaj tednov pred izvedbo delavnice sem jim povedala, da nas bo obiskal poseben gost. Že v začetku šolskega leta smo obravnavali učne vsebine o pripravi zdrave hrane; učenci so spoznali postopke

priprave zdrave hrane in predpriprave živil, kot so kuhanje na sopari, dušenje v lastnem soku in pečenje brez dodatka maščobe. Na ta način smo ponovili učno snov iz gospodinjstva 6 in hkrati navezali znanje še z drugima predmetnima področjema – z biologijo in s kemijo. K uri sem povabila tako vodjo šolske kuhinje, ki je učencem pomagal pri pripravi različnih jedi in dekoracij. Učenci so tako še dodatno nadgradili svoje kuharske veščine in spoznali, da iz sadja in zelenjave lahko pripravimo vrsto okusnih jedi.

Razdelila sem jim recepte, jih razdelila v skupine in podala navodila za delo. Za predjed so pripravili namaz iz buče hokaido z bučnicami in bučnim oljem, za glavno jed fuže s pestom iz sveže bazilike, pinjol in parmezana, za sladico korenčkovo pecivo in za napitek borovničev frappe. Različna trgovska podjetja, od katerih naročamo sadje in zelenjavo, so nam na



ta dan ponudila različne vrste eksotičnega sadja. Ker bi bila umestitev nekaterih vrst sadja v šolsko malico za šolo velik finančni zalogaj, sem naročila posebne vrste sadja (pasijonko in pitajo, ki sta na tržišču bistveno dražji od ostalih vrst sadja) le za potrebe izbirnega predmeta. Pri šolski malici smo učencem ponudili zlati kivi, za katerega je značilen gladek, bronast olupek, ki je manj kosmat, tako da ga lahko pojemo. Meso je rumene barve, okus pa je bolj sladek in trop-ski. Učencem je bil sadež všeč ravno zaradi sladkega okusa. Na delavnici pa so imeli učenci priliko spoznati še pasijonko, pomelo, pitajo, kokosov oreh, letalski ananas in letalski avokado ter da prihaja zlati kivi iz Nove Zelandije, pomelo iz Kitajske, pasijonka iz Kolumbije, pitaja iz Vietnama, ananas iz Kostarike, kokos iz Slonokoščene obale in avokado iz Peruja.

Najmanj jim je bila všeč pasijonka, saj je zaradi trde lupine nerodna za rezanje; plod smo le stežka prere-zali in spoznali, da lahko meso izdolbemo kar z žlico. Pomelo ima podoben okus kot grenivka (morda je še bolj grenak); obdaja ga debela lupina, ki je lahko zelena ali rumenkasta, v notranjosti pa bela. Učencem pa je bila najbolj zanimiva pitaja. Že na pogled in po obliki so znali razbrati njeno drugo ime – zmajev sadež. Pitaja je sicer plod kaktusa, ki ima rdeče rožnato ali rumeno lupino, v sebi pa skriva sadno sočno meso. Tudi kokosov oreh so učenci prepoznali in vedeli, da raste na palmi. Ananas in avokado so večinoma poznali, le da smo imeli pri pouku na razpolago letalski ananas. Letalski ananas in letalski avokado se na pogled (barva lupine, notranjost mesa) razlikujeta od ananasa in avokada, ki jih po navadi kupimo na naših trgovskih policah. Letalski ananas ima lupino, ki je bolj oranžne barve in ne rumene, ki smo je vajeni. Po okusu je bolj sladek. Enako velja za letalski avokado, ki ima lupino temnejše barve kot tisti, ki smo ga vajeni iz trgovine. Prednost takega sadeža je, da dozori na drevesu, nato ga oberejo in naslednji dan transportirajo z letalom v Evropo. Sadež ima skrajšan čas potovanja in ohrani svoj pristen okus, barvo in delež vitaminov. Tak ananas je naravno zorjen in se mora porabiti najpozneje v desetih dneh. Pri drugih sadežih pa transport traja od 30 do 45 dni in ti dozori-jo med transportom s pomočjo plinov. Učencem sem najprej predstavila zanimivosti o posameznem sadežu, nato pa so ugibali, katerega držim v roki.

Večina učencev posameznih jedi ne bo niti poskusila

Zavestno sem za ta dan izbrala jedi iz sadja in zelenjave, saj iz izkušenj vem, da jih učenci ne bi izbrali. Sprva sem se spraševala, ali je sploh smiselno, da pripravimo zeleno omako iz bazilike, korenčkovo pecivo, za katerega vedo, da vsebuje korenje, ter oranžen namaz iz hokaido buče. Pred izpeljavo delavnice sem bila skeptična, ali bodo učenci sploh poskusili določene jedi; na to vpliva vrsta različnih dejavnikov: okolje, družina, denar, mediji, zdravstveno stanje, vera, čutila



(okus, barva in vonj) in tudi vrstniki. Barva hrane oziroma živila ima velik efekt na naše možgane ter posledično na apetit. Nevroni v hipotalamusu že ob pogledu na določeno hrano sprožijo signale v ustno votlino, v kateri se aktivirajo žleze, ki začnejo proizvajati slino in nas tako na nek način pripravi na hranjenje (Pavčnik 2015). Poleg tega nam barva hrane signalizira, kakšni vitamini in minerali se skrivajo v njej. Okus hrane se z leti spreminja, kar lahko tudi sama pritrdim. Okus se razvija, ko otroci odraščajo. Velik vpliv nanj imajo starši in okolje, v katerem živijo. Dobro je, da otrok ne silimo v novosti, ampak prepustimo, da sami preizkusijo določeno jed. Pomembno je, da postanemo zgled z zdravim načinom prehranjevanja. Ali bo otrok določeno jed zavrnil ali sprejel, pa je odvisno tudi od vonja hrane. Na šolah pa so predvsem vrstniki tisti, ki imajo velik vpliv pri sprejemanju ali zavračanju jedi. Če učenec že v koloni za kosilo pove, da določene hrane ne bo jedel, ga marsikateri učenec v tem posnema. Gre za prehranske kaprice, ki vplivajo na izbor živil med otroki. Veseli me, da je bila moja hipoteza z začetka delavnice, da otroci določene hrane ne bodo želeli poskusiti, napačna, saj je vsak izmed učencev tudi poskusil jedi, ki so jih pripravili. Kako malo je potrebno, da vzljubimo sadje in zelenjavo, kajne?

Literatura:

Lap Drozg, M. in drugi (2009): Učni načrt izbirni predmet. *Program osnovnošolskega izobraževanja načini prehranjevanja, sodobna priprava hrane*, str. 13–14. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport RS. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sodobna_priprava_hrane_izbirni.pdf
 Simčič, I. (2020): Slovensko izobraževalno omrežje. *Gospodinjstvo in šolska prehrana*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: <https://skupnost.sio.si/course/view.php?id=197>
 Gregorič, M. (2015): Prehranjevanje mladih v Sloveniji. *Za zdravje mladih*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: <https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf>
 Pavčnik, U. (2015): Kako barva hrane vpliva na apetit? *Oopsi*. Dostopno na: <https://oopsi.si/kako-barva-hrane-vpliva-na-apetit/>