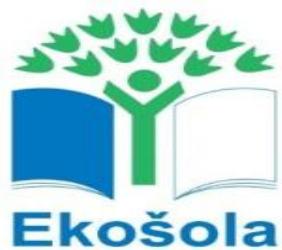


# POSEJ ME IN POJEJ

## FIRST WE SOW, THEN WE EAT

Mednarodna konferenca  
Radenci, 10.5.2018



Urška Dolgan



## Cilji aktivnosti:

- ▶ ozaveščati o zdravem prehranjevanju in pomenu zajtrka,
- ▶ krepiti zdravje in preprečevati debelost in prekomerno telesno težo,
- ▶ spoznavati koristi uživanja lokalno in ekološko pridelane oziroma predelane hrane,
- ▶ zmanjšati količino odpadkov,
- ▶ spodbujati k pozitivnemu odnosu do narave in okolja,
- ▶ krepiti kulturo uživanja obrokov,
- ▶ spodbujati uživanje svežega sadja in zelenjave,
- ▶ spodbujati uživanje mleka in mlečnih izdelkov ( brez dodanih dodatkov ).

# MINI VRTIČEK V UČILNICI

- SPOZNAVANJE SEMEN
- PRIPRAVA POSODE IN ZEMLJE
- IZDELAVA TABLIC Z IMENI
- OPAZOVANJE RAZVOJA RASTLIN
- REDNA SKRB ZA RASTLINE
- KREPITEV ODGOVORNOSTI



# KUHARSKE DELAVNICE

- KAKO ZDRAVO SE PREHRANJUJEMO
- ZMANJŠAJMO KOLIČINO SLADKORJA IN MAŠČOB
- ZDRAV KROŽNIK
- PRIPRAVA ZDRAVE HRANE
- KUHAJMO SEZONSKO
- KUHAJMO LOKALNO







# ŠOLSKA PREHRANA

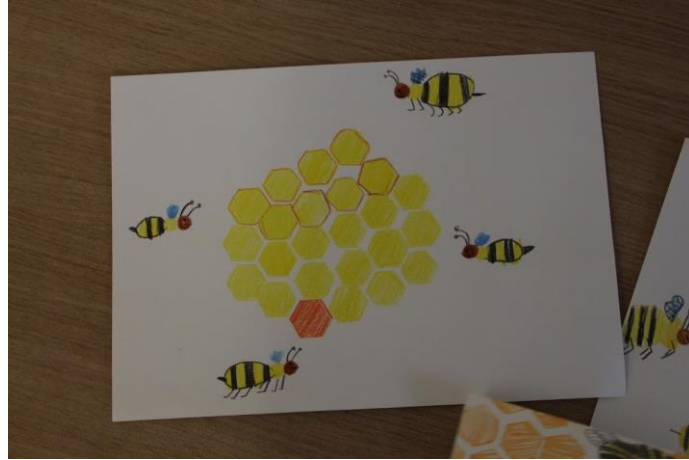
- ▶ Napitki so bolj zdravi ( nesladkan čaj, 100% sokovi, sveže stisnjena limonada in pomarančni sok ).
- ▶ Pripravljamo mlečne jedi ( mlečni riž, zdrob, prosena kaša, polenta) tudi za dopoldansko malico.
- ▶ Količina pakiranih izdelkov se je zmanjšala.
- ▶ Količina sladkih slaščičarskih izdelkov smo zmanjšali.
- ▶ Povečali smo količino lokalno in ekološko pridelanih ali predelanih živil ( sadje, zelenjava, jabolčni sok, mleko in mlečni izdelki, pekovski izdelki ).
- ▶ Velik poudarek dajemo ločevanje odpadkov.
- ▶ Količina odpadkov se je zmanjšala.

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK IN ŠOLSKA SHEMA

- ŽIVILA LOKALNEGA IZVORA
- TEHNIŠKI ALI NARAVOSLOVNI DAN
- MEDPREDMETNO POVEZOVANJE
- OBISK ČEBELARJA
- OBISK EKOPEKARNE
- OBISK KMETIJE S SIRARNO







## USTVARJALNE DELAVNICE





# KUHAJMO TRADICIONALNE JEDI

- KUHARSKA TEKMOVANJA  
( Zlata kuhalnica in Kuhna pa to )
- LOKALNI DOGODKI ( Okusi Kamnika)
- KULTURNI BAZAR V CANKARJEVEM DOMU
- BRUSELJ <https://www.rtv slo.si/zabava/hrana-in-pijaca/video-slovenski-solarji-kuhali-za-evropske-veljake/369125>



# UČENCI O SADJU IN ZELENJAVI:



- ▶ *“Zelenjavo jej in se dobro imej. Sadje jej in se super zasmelj.”(Veronika, 2. b)*
- ▶ *“Jejmo sadje in zelenjavo, da bo življenje naše tapravo.” (Tinkara, 2. b)*
- ▶ *“Vsi (sadje in zelenjava) smo najboljši, vsak dan si nas privošči.” (Živa, 3. b)*
- ▶ *“Par vitaminov na dan, prežene bakterije stran.” (Nadja in Julija, 4. c)*

# LITERATURA

- ▶ 1. Poličnik R., Šenk Zidar M. (2012). Otroci jejmo zdravo, Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, Mestna občina Kranj
- ▶ 2. Ekošola. URL: <http://www.ekosola.si>
- ▶ 3. Naša super hrana. URL: <http://www.nasasuperhrana.si>
- ▶ 4. Lesnik T., Gabrijelčič Blenkuš M., Hočevar Grom A., Kofol Bric T., Zaletel M. (2018). Neenakosti v zdravju v Sloveniji v času ekonomske krize, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana