



Vrtec Antona Medveda Kamnik  
Novi trg 26b  
1241 Kamnik  
telefon 01 830 33 30  
telefaks 01 839 13 27  
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si  
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



# AKCIJSKI NAČRT za izvajanje projekta »ODGOVORNO S HRANO«



# Prehrana otrok

PODROČJE	CILJI	DEJAVNOSTI	IZVAJALCI	ČASOVNI OKVIR
Prehrana otrok	Izoblikovanje zdravih prehranjevalnih navad in odnosa do prehranjevanja pri otrocih .	Kontinuirano spremljanje skladnosti ponudbe s prehranskimi smernicami v vzgojno-izobraževalnih zavodih po validiranem nacionalnem ocenjevalnem modelu .	Prehranska služba	Vse šolsko leto
	Spodbujanje zdravega načina prehranjevanja v sistemu vrtčevske prehrane.	Implementacija prenovljenih Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih.		
	Dviganje stopnje ozaveščenosti o pomenu zdravega in trajnostnega prehranjevanja.			
	Otrok spozna pot hrane od setve do pridelka in priprave jedi.	<u>Od setve do krožnika</u> Sejanje buč in zelišč, spremljanje rasti in skrb za rastline, pobiranje plodov, priprava bučne juhe. Z otroki pripravimo jed, ki jo nato z vrstniki pojejo.  Eko vrtiček v lončkih – sejemo in sadimo – zelišča – zeliščna juha s kruhovimi kockami.	Otroci, starši, strokovni kader	april - oktober 2015 marec – april 2016
	Otrok spozna jedi, ki so jih kuhale naše babice.	<u>Recepti naših babic</u> Povabimo dedke in babice in pripravimo zbirko receptov jedi, ki jih babice in dedki pripravljajo za svoje malčke.	Dedki, babice, strokovni kader, otroci.	december 2015
Orehi kot zdrav prigrizek: otrok spozna način trenja orehov nekoč .	<u>Praznični pehar – orehi kot zdrav prigrizek</u> Kako so trli orehe nekoč, nam prikažejo dedki s posebnim lesenim krožnikom in kladivom. Trejo orehe, nato pa otroci ločujejo jedrca od luščin v pehar. Sledi skupna pojedina zdravega prigrizka.	Dedki, strokovni kader, otroci.	december 2015	

PODROČJE	CILJI	DEJAVNOSTI	IZVAJALCI	ČASOVNI OKVIR
Prehrana otrok	Otrok pridobi spoštljiv odnos do hrane ter spozna, kako so kuhali nekoč.	Spoznavanje kontinentov – spoznavanje in orientacija na zemljevidu – od kod prihaja hrana, ki je na našem krožniku.	Strokovni kader, otroci, kuharji.	september 2015 – junij 2016
	Otrok spozna postopke priprave hrane.	Sodelovanje s kuhinjo: skupni projekti kuharskega in strokovnega osebja: Moj trebušček se smehlja zdravo hrano ima, Lonček kuhaj ...		
	Otrok spozna lokalno pridelano hrano.	Obisk Budnarjeve muzejske hiše, ogled črne kuhinje.		
	Otrok spozna pot hrane od pridelave do krožnika.	Kako so kuhali nekoč: Kuhanje kaše, sodelovanje s TIC Kamnik – OKUSI KAMNIKA		
	Otrok spozna pomen hrane.	Moj trebušček se smehlja: samostojna priprava zajtrka in malice.		
	Otrok se navaja na raznoliko prehrano in spoznava različne okuse.	Kako so živeli in kuhali stare jedi – pripravimo jedi naših babic: prežganka, suho sadje z medom, kroglice iz sadja		
Industrijska proizvodnja in lokalno pridelana hrana	Otrok spozna lokalno pridelano hrano.	<u>Obisk eko kmetije</u> Ogled opravila v hlevu, krmljenje živine, molža, okušanje mleka in mlečnih izdelkov (sirotka, kislo mleko)	Biodinamična kmetija pri Vodiškarju, otroci, strokovni kader.	november 2015 februar 2016 marec 2016
	Otrok spozna eko kmetijo.	<u>Obisk kmetije PR GRUŠAN</u> ogled pridelovanja vrtnin, od krave do mleka		
	Otrok se seznanja s tradicionalnimi običaji ter ohranjanjem in širjenjem običajev.	<u>Obisk eko trgovine ZLATA PTIČKA</u> ogled izdelkov, ki se prodajajo		
		<u>Delavnica v vrtcu</u> Delavnica izdelovanja trničev - tradicionalni kamniški sir, ki je značilen za območje Velike planine		

PODROČJE	CILJI	DEJAVNOSTI	IZVAJALCI	ČASOVNI OKVIR
Otroci potrebujemo gozd	<p>Vzgoja otroka, da bi mu skrb za okolje in naravo postalo del življenja</p> <p>Z bivanjem v gozdu otrokom omogočiti kakovostno učno okolje</p> <p>Otrok krepi spoštljive medsebojne odnose in spoštljiv odnos do narave in vsega, kar ga obdaja</p>	<p>Spoznavamo pomen pitne vode, svežega zraka in zdrave prehrane ter bivanja v zdravem okolju</p> <p>Učimo se varčevanja z vodo; zbiranje deževnice za zalivanje</p> <p>Eko tabor za otroke stare 4-5 let</p> <p>Izkustveno učenje ob raziskovanju gozda</p> <p>Pomagamo gozdnim živalim s prehrano pozimi</p> <p>Gozdna kuhinja</p>	<p>Strokovni kader, otroci, starši</p>	<p>Vse šolsko leto</p> <p>april 2016: eko tabor</p>
Zmanjševanje odpadne hrane v vrtcu	<p>Dvig stopnje ozaveščenosti otrok in zaposlenih o vrednosti hrane</p> <p>Otrok krepi spoštljive medsebojne odnose in spoštljiv odnos do narave in vsega, kar ga obdaja.</p> <p>Pri otroku ustvariti kritično mišljenje in spodbujati otroke ter starše, da spremenijo vedenjske vzorce in navade na področju varčevanja s hrano</p> <p>Otrok se uči pravilnega hranjenja in uporablja pribor</p>	<p><u>Hrana ni odpadek</u>: spremljanje odpadne hrane, merjenje s standardnimi in nestandardnimi merskimi instrumenti (zajemalke, tehtnica, lonci...) beleženje količine ostankov hrane</p> <p><u>Kultura prehranjevanja</u>: Priprava pogrinjkov, uporaba pribora. Ob hranjenju uporabljamo čutila vid, tip, okus, vonj. Skrbimo, da hranjenje postane užitek in ne prisila</p> <p><u>Košara presenečenja</u>: Spoznavanje okusov: sladko, kislo, grenko... Seznanitev otrok z življenjskim okoljskim ciklom prehrane: izdelava plakatov, spoznavanje prehranske piramide in pomena hrane za naš razvoj in zdravje ...</p> <p>Oblikovanje kotička v igralnici z vsebino kako Odgovorno ravnamo s hrano</p> <p><u>Reciklirana kuharija</u> – kako iz ostankov nastane nova jed. Uporaba jedi na nov način: kruh-sadje, sodelovanje s TIC</p> <p>Kamnik, obisk Gostilne Repnik</p>	<p>Prehranska služba</p> <p>Strokovni kader in otroci v vrtcu</p>	<p>Vse šolsko leto</p>

PODROČJE	CILJI	DEJAVNOSTI	IZVAJALCI	ČASOVNI OKVIR
Zmanjševanje porabe živil, ki vsebujejo palmovo olje	Dvig stopnje ozaveščenosti med splošno populacijo o pomenu palmovega olja v prehrani	Pregled živil, ki se nabavljajo v vrtcu in iskanje možnosti ustrezne zamenjave	Kuharji	Vse šolsko leto
	Zmanjšanje porabe živilskih proizvodov, ki vsebujejo palmovo olje	Npr. zamenjava čokoladnega namaza Nutella s pripravo domačega čokoladnega namaza		
	Spodbujanje ponudbe zdravju in okolju koristnih izbir na trgu			
	Krepitev znanja o vplivu palmovega olja na okolje pri otrocih, starših in zaposlenih	Ogled filma: palmovo olje Predstavitve izdelkov, ki vsebujejo palmovo olje	Strokovni kader in otroci v vrtcu	Vse šolsko leto
Ekovrtovi, štafeta semen	Okrepitev biotske raznovrstnosti na vrtčevskih vrtovih	Skrb za ekovrtove v enotah Obeležitev dneva Zemlje s štafeto semen – izmenjava domačih, avtohtonih slovenskih sort semen in sadik	Starši, strokovni kader vrtca, otroci	Vse šolsko leto april 2016 – Štafeta semen
Preglednice o sestavi živil	Uveljavitev strokovnega označevanja sestave živil, surovin in izdelkov vseh skupin živil	Priprava prehranske vrednosti jedilnikov	Prehranska služba	do decembra 2016
Lokalna trajnostna oskrba	Izboljšanje oskrbe vrtca s kakovostno in zdravju koristno lokalno trajnostno pridelano hrano	Spodbujanje pridelovalcev, predelovalcev v koncept lokalne trajnostne oskrbe s hrano	Prehranska služba	Vse šolsko leto
	Priložnost za domačega kmeta na področju lokalne trajnostne pridelave in predelave zdravju koristne hrane	Povezovanje s kmetijsko gozdarsko zbornico Slovenije-izpostava Kamnik  Vključitev usmeritev za spodbujanje porabe lokalne pridelane in predelane hrane v razpisno dokumentacijo za novo javno naročilo za šolsko leto 2015/16 v skladu z zakonodajo		
Predstavitve	Posredovanje informacij z namenom ozaveščanja staršev in otrok	Vse naše dejavnosti bodo predstavljene na sejmu Altermed v Celju in na Veronikinem festivalu v Kamniku.	Strokovni kader v povezavi z lokalno skupnostjo	Altermed – marec 2016, Veronikin festival – maj 2016





