

Otroci jejmo zdravo

Z naših vrtov, sadovnjakov na naše mize

Gradivo za učitelje v osnovnih šolah



Kranj, september 2012



Gorenjska Gremogor.

Lokalna akcijska skupina za razvoj
podeželja »GORENJSKA KOŠARICA«

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Izdajatelj: Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, Mestna občina Kranj

Avtor besedila: Rok Poličnik (spec. klin. diet., Zavod za zdravstveno varstvo Kranj) in Maja Šenk Zidar (prof. biologije in gospodnjstva, Osnovna šola Matije Valjavca Preddvor)

Foto: Staša Polajnar in www.sxc.hu

Naslovnica in oblikovanje: Silva Požlep, IDM Notranje Gorice

Naklada: 100 izv.

Za vsebino publikacije sta odgovorna ZZV Kranj in OŠ Matije Valjavca Preddvor.

Leto izdaje: 2012

Projekt sofinancira EU (Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja) ter vključeni partnerji.

Organ upravljanja za Program razvoja podeželja RS za obdobje 2007-2013 je Ministrstvo za kmetijstvo in okolje.

LAS Gorenjska košarica: projekt Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov, sadovnjakov na naše mize

Kazalo vsebine

Zdrava prehrana in zdravje otrok.....	5
Zdrava prehrana – tradicija in lokalnost.....	6
Lokalna trajnostna oskrba s hrano.....	7
Ekološka pridelava.....	7
Integrirana pridelava.....	7
Kratka zgodovina razvoja kuhinje na Gorenjskem.....	8
Kako oblikovati zdrave šolske jedilnike, ki vključujejo tradicionalne, lokalne jedi	10
Primeri učnih priprav na vzgojno-izobraževalno delo	12
Literatura	19
O projektu »Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov, sadovnjakov na naše mize«	20
Nekaj utrinkov iz delavnic po gorenjskih šolah	20

Zdrava prehrana in zdravje otrok

Zdravje otrok in mladostnikov je danes vedno bolj odvisno od družbenih in okoljskih dejavnikov ter dejavnikov v skupnosti. Prevzemanje nezdravega življenjskega sloga in tveganih vedenj v otroštvu in adolescenci vodita v vzdrževanje teh navad in v nenalezljive kronične bolezni. Le te se pogosto lahko pojavijo že v otroštvu in adolescenci, predvsem pa v odrasli dobi. V Evropski regiji Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) so prav kronične nenalezljive bolezni najpomembnejši vzrok bremena bolezni in umrljivosti prebivalstva. Spodbujanje zdravega življenjskega sloga in preprečevanje prevzemanja nezdravega življenjskega sloga ter tveganih vedenj, vključno z zmanjševanjem neenakosti, pri otroku in mladostniku, privede do zmanjšane obolevnosti in umrljivosti v populaciji.

Za zdravje otrok in mladostnikov je odgovorna tako družina kot tudi vrsta institucij: sama država, zdravstvene, vzgojno-izobraževalne, socialne ter druge institucije. V okviru omenjenih sistemov je mogoče ustvariti pogoje za zdrav in vsestranski razvoj otrok in mladostnikov, saj je vsaka od omenjenih institucij odgovorna za določen del skrbi za zdravje otroka in mladostnika. V skrb za zdravje sodi tudi učenje, informiranje, ozaveščanje o zdravju in zdravem načinu življenja (Koprivnikar, 2010), kjer pa ima šolsko okolje velik vpliv in odgovornost.

Ustrezna prehrana in zdrave prehranjevalne navade so pomemben dejavnik življenjskega sloga, zato jim je potrebno posvečati posebno pozornost tako doma kot v šoli. Prehrana v predšolskem in šolskem obdobju je tudi pomemben dejavnik za optimalen duševni in telesni razvoj otroka. Otroku je v tem obdobju potrebno zagotavljati pestro, mešano, hranilno gosto prehrano, ki je po energijski in hranilni sestavi prilagojena starosti in stopnji telesne dejavnosti (Pokorn, 2003).

Vzpostavljanje zdravih prehranjevalnih navad v zgodnjem otroštvu predstavlja ključni dejavnik za kratkoročno zdravje, prehranski vzorci, ki jih privzgojimo otroku v tem obdobju, pa so izredno pomembni za navade v odraslem obdobju, ki pogosto vplivajo na dolgoročno zdravje posameznika (Lanigan, 2007).

Starši in učitelji v procesu vzgoje lahko odločilno vplivajo na prehrano otroka v kasnejših življenjskih obdobjih, zato je pomembno, da se v prvi vrsti sami zavedajo pomena zdravega in uravnoveženega prehranjevanja za zdravje. Otrok v prvih letih življenja težko odloča kaj je zdravo in koristno za njegovo zdravje, saj je v njegovem obdobju ključnega pomena predvsem okus in privlačen izgled hrane na krožniku (Biesalski, 2005). Od nas je odvisno kako jim hrano predstavimo in vključimo v njihov jedilnik.

Neustrezne prehranjevalne navade pogosto pripeljejo do nepravilne izbire živil, neustreznega režima prehranjevanja, neustrezne kulture prehranjevanja, posledice tega pa so prekomerna prehranjenost, debelost, porast kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, arterijska hipertenzija, dislipidemija, metabolični sindrom, ortopedski problemi, respiratorne težave, dispnea itd. (Avbelj in sod., 2005 in 2006; Phyllis in sod., 2005).

Dodaten problem, ki ga beležimo v zadnjem obdobju, je tudi pretirano oglaševanje prigrizkov, ki so industrijsko visoko predelani poleg tega pa so vir prekomernih količin soli, sladkorja, maščob in umetnih dodatkov. Med otroci in mladostniki so zelo priljubljeni, kar pa je še dodatna težava, ki omejuje krepitev zdravih prehranjevalnih navad.

V okviru uresničevanja nacionalne prehranske politike je Slovenija sprejela smernice zdravega prehranjevanja za različne starostne skupine prebivalcev. Na področju prehrane otrok in mladostnikov so to Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki so bile sprejete leta 2005. Smernice med številnimi prehranskimi priporočili poudarjajo prednosti naročanja sezonskih in lokalno dostopnih živil, saj so biološko bogatejša (vsebujejo več hranil, so boljše kakovosti in bogatejšega okusa). Smernice so v elektronski različici dostopne na spletnih straneh Ministrstva za zdravje oziroma Ministrstva za izobraževanje, znanost, kulturo in šport.



Zdrava prehrana – tradicija in lokalnost

Proizvodnja hrane je bila od nekdaj vezana na lokalno oskrbovanje z osnovnimi surovinami. Tak način proizvodnje je bil povezan s takojšnjo porabo. V zadnjem obdobju globalizacija prinaša bistvene spremembe v proizvodnji hrane. Nove tehnologije so omogočile centralizacijo proizvodnje v industrijskih obratih, s čimer je omogočeno pokrivanje trga glede na njegove globalne potrebe (Hribar in sod., 2005). Sadje in zelenjava, ki je pridelana lokalno, in na naravi ter človeku prijazne načine je postala tako rekoč »delikatesa« na našem krožniku, ki cenovno ne more konkurirati zelenjavi in sadju iz uvoza. Zaradi nastale situacije smo potrošniki posledično opustili nakupe lokalne tradicionalne hrane in dali veliko prednost živilom, ki pripotujejo k nam od daleč. Hranilna kakovost teh živil pa je velikokrat vprašljiva.

Za sodobni čas je zelo značilna povečana dostopnost do hrane. Ljudje danes ne čutimo pomanjkanja kot v preteklosti, temveč se srečujemo s preobiljem. Sodobni, zahodni vzorci prehranjevanja se nevdržno selijo k nam, kar je postopno privedlo do nastanka različnih kroničnih bolezni. Raziskave kažejo, da je nezdrav življenjski slog, vključno z neustreznimi prehranjevalnimi navadami, pogosto vzrok za nastanek različnih kroničnih obolenj, ki so glavni vzrok umrljivosti sodobne družbe. Napredovala je tudi znanost, ki je dokazala, da številne bolezni povezujemo tudi z neustreznim načinom prehranjevanja.

Pred 60. leti so se morale države zaradi posledic vojn in pomanjkanja hrane lotiti oblikovanja prehranskih politik, ki bi zagotavljale zadostno oskrbo s hrano na trgu. Danes pa se politiki ob preobilju na tržiščih ukvarjajo predvsem z oblikovanjem politik, ki bi omilile trende nastale zaradi preobilja nezdravih izbir hrane in povečane dostopnosti na zdravje prebivalcev. Situacija je vplivala tudi na razvoj podeželja ter na pridelavo hrane v okolju v katerem živimo. Samooskrba s hrano namreč v Sloveniji zaradi dobre dostopnosti hrane vztrajno pada, obenem pa smo glede količine hrane čedalje bolj odvisni od drugih držav. Vse bolj smo vezani na vplive zunanje trgovine za katero pa ni vedno značilna bolj kakovostna ponudba. Dolge transportne poti za zelenjavo in sadje pomenijo tudi nižjo kakovost. Mednarodne organizacije opozarjajo tudi na negotovosti pri globalnem zagotavljanju hrane. Prebivalstvo nenehno narašča, površine namenjene pridelavi hrane se zmanjšujejo poleg tega pa podnebne spremembe še dodatno negativno vplivajo na kmetijstvo. Lokalna oskrba je lahko v tovrstnih primerih ena izmed rešitev za številne države.

Slovenija s svojo tradicijo pridelave hrane in geografsko lego ponuja številne možnosti za sonaravno pridelavo hrane, ki je prijazna tako naravi in okolju kot vsem živim organizmom. Sodi med dežele, ki ima predvsem na podeželju še dokaj ohranjene navade glede pridelave hrane, oskrbe z lokalno pridelanimi živili in priprave tradicionalnih jedi. Te navade pa z vplivi, ki prihajajo iz drugih razvitih držav postajajo ogrožene, kar se najbolj odraža v pretirani izbiri tehnološko visoko predelanih živil, dolgemu transportu živil in s tem upadanju bioloških snovi v hrani (npr. vitaminov in drugih zaščitnih snovi...), prehranjevanju izven doma, opazno pa tudi pada delež oskrbe doma pridelane hrane. Postajamo družba odvisna od globalne trgovske oskrbe, kar pa lahko posledično vpliva na izbor osiromašene in manj kakovostne hrane na našem krožniku.

Kot potrošniki pogosteje posegamo po izdelkih, ki so sicer avtohtono značilni (npr. sadje, zelenjava, žita, mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, ...), pridelani pa so daleč stran od Slovenije. Sodobna situacija v svetu in pri nas v današnjem času ponovno stremi k temu, da bi morali naši prehrani in življenjskemu slogu posvetiti več časa in pozornosti. Zdrava prehrana po novem ne pomeni le-to, da zaužijemo več sadja in zelenjave, temveč tudi, da izbiramo hrano, ki je pridelana v našem neposrednem okolju. To pomeni, da na primer namesto nakupa krompirja v trgovini raje posežemo po krompirju, ki ga pridelal kmet v naši ali sosednji vasi oziroma namesto mlečnega izdelka, ki pride iz tuje države raje posežemo po izdelku, ki je bil proizveden v Sloveniji. Pri tem



potrošnik potrebuje še dodatno znanje o načinu pridelave. Hrana kupljena pri lokalnem kmetu ni nujno pridelana sonaravno.

Več informacij o ekološkem kmetovanju lahko najdete na naslednji spletni povezavi: http://www.mko.gov.si/si/delovna_podrocja/kmetijstvo/ekolosko_kmetovanje/

Lokalna trajnostna oskrba s hrano

Lokalna trajnostna oskrba s hrano torej pomeni, da v našo prehrano prednostno vključujemo hrano, ki je pridelana v našem neposrednem okolju, kjer živimo oziroma na širšem območju Slovenije. Pri tem ima za zdravje prednost predvsem tista hrana, ki je pridelana na sonaraven način, ki je prijazen do narave, okolja in človeka. Način pridelave, kjer je uporaba fitofarmaceutskih sredstev prepovedana se imenuje ekološko kmetovanje, način pri katerem je uporaba fitofarmaceutskih sredstev omejena pa se imenuje integrirana pridelava.

Ekološka pridelava

Po definiciji UREDBE SVETA (ES) št. 834/2007 o ekološki pridelavi in označevanju ekoloških proizvodov in razveljavitvi Uredbe (EGS) št. 2092/91 je ekološka pridelava definirana kot celoten sistem upravljanja kmetijskega gospodarstva in pridelave hrane, ki združuje najboljšo okoljsko prakso, visoko raven biotske raznovrstnosti, ohranjanje naravnih virov, uporabo visokih standardov dobrega počutja živali in način pridelave v skladu s preferencami nekaterih potrošnikov za proizvode, pridelane z uporabo naravnih snovi in postopkov.



Znak EU za ekološko kmetijstvo nudi zagotovilo porabnikom o izvoru in kakovosti hrane in pijače, ki jo kupijo, saj njegova navzočnost na katerem koli proizvodu jamči skladnost proizvoda z uredbo EU o ekološkem kmetijstvu.

Od julija 2010 je logotip EU za ekološke izdelke obvezen za vse predpakirane ekološke živilske izdelke znotraj Evropske unije. Dovoljena je tudi prostovoljna raba logotipa za nepredpakirana ekološka živila, ki so bila proizvedena znotraj EU, ali za vse ekološke izdelke, uvožene iz tretjih držav.

Integrirana pridelava

Integrirana pridelava je naravi prijazen način pridelave, kjer se z uporabo naravnih virov in mehanizmov, ki zmanjšujejo negativne vplive kmetovanja na okolje in zdravje ljudi, prideluje kakovostna in zdravju koristna hrana. Integrirana pridelava je naravi prijaznejši način pridelave od konvencionalnega, kjer se z rednim nadzorom pooblaščenih certifikacijskih organov, pristojnega inšpektorata in natančno določenimi pravili kmetuje na način, ki zmanjšuje negativne vplive kmetovanja na okolje in zdravje ljudi.

Bistveni cilji integrirane pridelave so:

- uravnoteženo izvajanje agrotehničnih ukrepov, ob skladnem upoštevanju gospodarskih, ekoloških in toksikoloških dejavnikov,
- prednost je dana naravnim ukrepom pred fitofarmaceutskimi, veterinarsko- farmacevtskimi in biotehnološkimi ukrepi, pri čem se doseže enak gospodarski učinek,
- pridelava brez uporabe gensko spremenjenih organizmov,

- nadzorovana uporaba gnojil in fitofarmaceutskih sredstev,
- pospeševanje in ohranjanje biotske raznovrstnosti z ustreznimi metodami varstva rastlin (biotično varstvo),
- gnojenje z organskimi gnojili ima prednost pred gnojenjem z mineralnimi gnojili,
- pred gnojenjem redno izvajanje analiz in s tem preprečevanje prehoda nitratov v podtalnico ter kopičenja nitratov v rastlinah,
- kontrolirana pridelava in certificiranje pridelkov, kar daje potrošnikom zagotovilo, da proizvodi ustrezajo višjim standardom kakovosti,
- pridelava zdravstveno neoporečne - varne in kakovostne hrane.

V Sloveniji se izvaja integrirana pridelava poljščin, sadja, grozdja in zelenjave. Tehnologija pridelave, postopki kontrole in način označevanja so določeni v pravilnikih o integrirani pridelavi in tehnoloških navodilih za integrirano pridelavo, ki jih vsako leto izda Ministrstvo za kmetijstvo in okolje, ki tudi imenuje organizacije za kontrolo in certificiranje, ki skrbijo za stalno kontrolo pridelave ter izdajajo certifikate v skladu s predpisi. Nadzor nad delovanjem organizacij za kontrolo in certificiranje izvaja Inšpektorat Republike Slovenije za kmetijstvo, gozdarstvo in hrano (spletna stran MOK).

Kratka zgodovina razvoja kuhinje na Gorenjskem

Gorenjska sodi med alpska območja, zato je njena tradicionalna kuhinja podobna kuhinji Koroške, Zgornje Savinjske doline in severovzhodne Furlanije. Nekoč sta bila v tem predelu Slovenije pri prehranjevanju pomemben del vsakdanje prehrane predvsem mleko in sir, od mesa pa poleg svinjskega tudi ovčje meso. Hrana je bila povezana s planšarstvom, ki je v preteklosti temeljilo predvsem na ovčjereji.

Prehrana na gorenjskem podežlju je bila tako nekoč izredno preprosta, kar dokazujejo tudi zapisi Janeza Vajkarda Valvazorja, ki opisuje, da je prehrana na Gorenjskem pičla in slaba, da prav redko uživajo kos mesa in jim je najboljša hrana fižol. Boljše jedi so bile na mizi predvsem ob večjih praznikih in večjih kmečkih opravilih ter v mestih.

Podobno kot v ostalih predelih Slovenije je na pestrost prehrane v tem predelu Slovenije vplival razvoj kulinarike in s tem tudi napredna, meščanska kuhinja.

Slednja je bila s svojimi značilnosti razvita tudi v mestih na Gorenjskem. Pomemben razvoj kulinarike in gastronomije v slovenskih mestih zasledimo že v času baroka, ko lahko začnemo govoriti o velikem razvoju kuharske umetnosti. Trgovske poti so še dodatno popestrile jedilnike z različnimi neavtohtonimi sadeži in začimbami. Tudi v slovenski meščanski kuhinji lahko že zasledimo uporabo krompirja in prvih, redkih jedi pripravljenih iz njega. Šele nekaj desetletij

kasneje se je pričel ta uporabljati tudi v kuhinji na podežlju. Surovine za pripravo tradicionalnih narodnih jedi so bile predvsem domači pridelki in živilski izdelki, ki pa zaradi vremenskih pogojev niso bili enaki po celotni Sloveniji. Šele z razvojem prometnih povezav in trgovine se je izbira na trgu povečala, v našo kuhinjo pa je s tem prišel večji izbor začimb in dišavnic. Na trgu je že bil dostopen sladkor, rožiči, limone, pomaranče, fige, mandlji, kakav, čokolada in druga živila. Pred razvojem trgovine je bila značilna uporaba dišavnih zelišč, kot so peteršilj, čebula, česen, drobnjak, majaron, timijan, luštrek, bazilika, in rožmarin (na Primorskem), janež,



kumina, gorčično seme, brinove jagode itd. Sem spadata tudi sadni in vinski kis, ki so ga pogosto na kmetijah pridelovali kar sami. Šele kasneje so začeli uporabljati poper, papriko, klinčke, ingver, cimet, muškatni orešček, žafran, sol, lovor in vaniljev strok.

V tem času je napredek doživela tudi tehnologija priprave hrane. Odprta ognjišča so začela nadomeščati peči iz litega železa, napredek pa je bil zaznan tudi pri uporabi litoželeznih loncev in posod za peko. V tem času so ljudje namenili pozornost tudi temu, da je bila hrana prijazna za oko. Na mizah meščanov so je začel uporabljati kitajski porcelan, ki je prišel v Evropo v 16. stoletju, v jedilnice meščanov pa nekje v 18. stoletju. Kmetje so še dokaj pozno uporabljali zgolj lončeno posodo. Jedi so zlasti na podeželju uživali iz skupne skledе, drugače pa je bilo v mestih, samostanih in dvorih. Razvoj kulinarike se je pričel predvsem na dvorih pomembnih evropskih kraljev in cesarjev, ki so najemali sposobne kuharje tistega časa. Prav slednji so bili zaslužni, da so se pričeli prvi recepti za jedi zapisovati v obliki kuharskih knjig. Med pomembnejša kuharska dela sodi rokopisna knjiga neznanega dvornega kuharja nadvojvode Karla II, ki je nastala na graškem dvoru leta 1589. Knjiga šteje 651 kuharskih receptov, pri tem pa je pomembno to, da sta v njej zapisana dva recepta slovenske domače jedi: za sirovo juho in pehtranov štrukelj.

Kuharske knjige so tako začele prihajati na slovensko območje iz Italije in Nemčije in začele počasi vplivati tudi na razvoj slovenskih kuharskih knjig. V Sloveniji je prvo kuharsko knjigo (*Kuharske bukve*) napisal Valentin Vodnik leta 1799 (sledi ponatis v letih 1834 in 1842). Glede na to, da je šlo za prevod iz tujega jezika je imel Vodnik zahtevno nalogo, saj je moral recepte prirediti slovenskemu prostoru in jih zapisati v jezik, ki so ga razumele slovenske gospodinje. Slovenska kuharska terminologija je bila v tistem času skopa in neurejena. Knjiga je bila namenjena predvsem gospodinjam v mestih, saj so bile kuharice na podeželju glede izbora živil in časa priprave jedi izredno omejene in vezane na živila, ki so jih takrat uspeli pridelati doma. Vse leto so bile zato jedi na podeželju preproste. Poleti in jeseni je bila kmetova hrana bolj pestra, pozimi pa skromnejša. Med jedmi je prevladoval predvsem žitni močnik, prosena, ječmenova in ajdova kaša, kislo zelje in repa z ajdovimi in kasneje s koruznimi žganci.



Valentin Vodnik je recepte za svoje *Kuharske bukve* črpal predvsem iz avstrijskih knjig npr. kuharske knjige Katharine Wergedus, knjige Marie Anne Rudish (*Moja lastna preizkušena kuharska knjiga za vse vrste stanov, na novo napisana*) iz leta 1788 (druga izdaja 1789), knjige *Avstrijska kuharska knjiga z izkušnjami preverjena, pripravna za vse stanove v dveh delih*. Slednja je bila večkrat ponatisnjena in predelana. Leta 1795 je dobila nov naslov znan kot *Graška kuharica*.

Pomemben prispevek k ozaveščenju v kulinariki in prehranjevalnih navadah so imele tudi ideje v času razsvetljenstva. V tem obdobju so nastale nove kuharske knjige na slovenskem. Leta 1850 so izšle *Nove kuharske bukve ali nauk najboljše in najimenoitnejše jedila brez posebnih stroškov pripravljati* – z 200 jedilnimi listki, ki jih je po vzoru dunajskih kuharic pripravil Andrej Zamejic. Po Zamejčevi kuharici je leta 1888 izšla zbirka receptov z naslovom: *Izurjena kuharica* avtorice Josefine Jurik iz Maribora. Med pomembnejšimi slovenskimi kuharicami je *Slovenska kuharica ali navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila*, ki jo je pripravila Magdalena Pleiweis v Ljubljani leta 1868. Recepti iz te knjige niso bili prevzeti iz drugih knjig, temveč so zapis praktičnega učenja in njene lastne kuhe. Vključevala je 932 jedi, ki so izrazito pesterе. Za potrebe sodobne uporabe bi bilo treba recepture prilagoditi, saj vsebujejo veliko maščob in sladkorja, hkrati pa živila, ki so na našem trgu prava redkost (želvje meso, rečni raki itd.).

Razvoj kulinarike v drugih evropskih državah je posredno narekoval tudi način prehranjevanja v naši deželi. Slovenija tako ne uporablja v celoti značilne slovenske kuhinje, temveč predstavlja mešanico različnih kuhinj (dunajske, italijanske, francoske in madžarske). Podobno kot v ostalih predelih je tudi kuhinja na gorenjskem povzemala omenjene trende, ki so sčasoma postali tradicionalni tudi na podeželju.



Med stare tradicionalne narodne jedi na Gorenjskem prištevamo predvsem: zeliščno juho, gorenjski želodec (ded), visoško svinjsko pečenko, tržiško in kranjsko bržolo, pečeno krvavško jagnečje stegno, pečene ovčje prsi z mladim stročjim fižolom, ovčji hrbet s krompirjem in korenčkom, ovčjo ledvično pečenka ali budlano jagnje, koštrunovo meso z ješprenjem, fižolom in korenjem, rajželjčev pečenjak, mlince, špinačne cmoke, dušeno sladko zelje, orehove parjene štruklje, hruškovo potico, ajdove palačinke s proseno kašo, medena jabolka, makove rezine itd.

Vsakdanjo hrano na gorenjskem v prejšnjem stoletju so predstavljale stročnice, gomoljevke in zelje, seveda ob močniku in še danes zelo priljubljenih ajdovih žgancih. Gorenjska je poznala malo juh, zlasti ne mesnih, zato pa toliko več zeliščnih.

Na jedilniku so bile pogosto mlečne jedi, npr. krompirjevi žganci z mlekom, maslovnik s pinjenim mlekom, maslovnik iz koruzne, ajdove in bele moke s kisló smetano, v Tržiču pa s sladko in kisló smetano ter jajci. Pogosti sta bili mlečna prosena ali ajdova kaša, ob polenti nekoč glavna jed planšarjev in pastirjev. Ti so s polento radi jedli skuto, pili pa sirotko. Na Gorenjskem so še danes doma številne kašnate jedi. Med njimi ne gre brez prosene kaše, mešane

z zeljem ali repo (kašnata repa), suhimi češpljami, krompirjem, lečo, gobami in jabolki. Najbolj priljubljena je pečena mlečna kaša, ki glede na svojo sestavo, predstavlja pojem varovalne prehrane. Seveda bi lahko našteali še marsikaj: kuhane in pečene štruklje, različne mesne jedi (npr. šubelj - želodec napolnjen s svinjino, kašo in začimbami), tudi jezerske in rečne ribe, ki so jih znali pripraviti na precej več načinov kot danes.

Zlasti za Božič so na Gorenjskem pekli potice z nadevom iz orehov in medu, bogatejši tudi orehove in medene kolače, povitice¹ in sadni kruh. V velikonočnem jerbasu je morala biti še v prejšnjem stoletju prisotna jagnjetina, prekajena svinjska krača, klobase, okrogla potica, medeni kolač, rdeče pobarvani pirhi in hrenov koren. Vsaka od teh jedi je bila povezana s simboliko Kristusove smrti in je pomenila obredno velikonočno jed Gorenjcev. Ta tradicija se še danes pogosto pojavlja tako na podeželju kot v mestih.

Gorenjec je bil nekoč pri hrani zelo varčen, zato ni zaman pregovor „*Kratka večerja - dolgo življenje*“, ki bi ga morali še danes spoštovati kot pravilo uravnotežene in varovalne prehrane.

Kako oblikovati zdrave šolske jedilnike, ki vključujejo tradicionalne, lokalne jedi

Za tradicionalno slovensko kuhinjo je značilno, da pogosto vsebuje več maščob, kot dovoljujejo sodobna prehranska priporočila. Pri načrtovanju tradicionalnih jedilnikov se mora strokovno osebje, ki je v šoli odgovorno za načrtovanje oziroma pripravo obrokov, držati pravila uravnoteženosti. To pomeni, da je potrebno jedem, ki vsebujejo več maščob oziroma so energijsko bogatejše, dodati večjo količino zelenjave in sadja. Obroki naj bodo manjši. Primer: v kolikor pri kosilu ponudite *gorenjsko prato*, ponudite poleg jedi zelenjavno prilogo in solato.

Pri načrtovanju šolskih jedilnikov se je potrebno držati Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah ter ostalih pripadajočih navodil, predpisanih z Zakonom o šolski prehrani.

¹ Drug izraz za štruklje, ki jih Slovenija pozna preko 40 vrst. V drugih predelih Slovenije so jih imenovali tudi zvitki ali zavitki, v Prekmurju pa retaši (narečno: *rejtáš*). Prvi zapiski za pehtranove štruklje so zapisani v dvorni kuharici graškega dvora iz leta 1589.

V kolikor se šola odloči za promoviranje lokalne kuhinje oziroma vključevanja avtohtonih sort v dnevne jedilnike naj to spremlja zgodba. Otrokom se predstavi značilnosti posamezne avtohtone vrste zelenjave, sadja, mesa oziroma drugih vrst živil, način pridelave, predelave, uporabe v kuhinji. Dogodek lahko popestrite s tem, da se odločite za obisk kmetije, sadovnjaka, čebelarja ter jim praktično predstavite posamezno vrsto hrane ter morebitne prednosti za zdravje.

Tabela: Primeri celodnevni, uravnoteženih, sezonskih jedilnikov, ki vključujejo tradicionalne jedi:

	Jesensko/ zimski jedilnik	Jesensko/ zimski jedilnik	Pomladansko/ poletni jedilnik	Pomladansko/ poletni jedilnik
Malica	Ovseni kruh s sadnim džemom Jogurt Suho sadje ali oreščki	Medena potica Zeliščni čaj Hruška	Polnozrnat kruh Skutin namaz s sadjem Rdeča redkvice	Graham kruh z maslom in medom Mleko ali mlečni izdelek (jogurt, kefir, kislo mleko,...)
Kosilo	Bučna juha s popečenimi kruhovimi kockami Visoška svinjska pečenka Pirini žličniki z zelenjavo Govnač (dušeno zelje s krompirjem) Medeni štruklji z orehi Napitek	Goveja enolončnica s krompirjem Orehova potica Napitek	Goveja juha Čebulna bržola Dušen riž z orehi Solata Napitek	Zelenjavna juha Pečen piščanec Zelenjavna omaka Sirov štrukelj Solata Napitek

Opomba: svetujemo, da kot napitke v obrokih vključujete sokove s 100 % sadnim deležem (jabolčni, hruškov, ...) oziroma razredčene sadne sokove, manj sladke ali nesladkane čaje (Gabrijelčič in sod., 2005).



Primeri učnih priprav na vzgojno-izobraževalno delo

UČNA PRIPRAVA NA VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO DELO			
OSNOVNA ŠOLA:		UČITELJICA/UČITELJ:	
RAZRED: 6.	PREDMET: GOS	Ura: 2 šolski uri	Datum:
Modul: HRANA IN PREHRANA			
Učna tema: Lokalna trajnostna oskrba s hrano			
Učna enota: Hrana iz mojega okolja je lahko boljša izbira za moje zdravje			
Učne metode: ☒ pogovor ☒ prikazovanje ☒ praktično delo ☐ delo s preglednicami ☒ razlaga ☐ opazovanje ☐ preiskovanje ☐ delo z besedilom ☐ pojasnjevanje ☐ načrtovanje ☐ delo z grafi ☐ _____			
Učne oblike: ☒ frontalno ☒ individualno ☐ v dvojicah ☐ skupinsko ☐ diferencirano			
Učna sredstva in pripomočki: ☐ učbenik ☐ prosojnica ☐ učni list ☐ modeli ☐ plakat ☒ različno sadje, zelenjava			
Učni cilji: • spoznajo pomen izraza » lokalna trajnostna oskrba«, • znajo pojasniti prednosti lokalne trajnostne oskrbe s hrano, • poznajo razliko med konvencionalnim, integriranim in ekološkim pridelovanjem hrane, • poznajo prednosti ekološke pridelave, tako za potrošnike, kot za naravo, • razložijo prednosti prehranjevanja z ekološko pridelano hrano, • pripravijo napitke in namaze iz lokalnih sestavin in prepoznajo prednosti le tega.			
Pojmi: lokalna trajnostna oskrba, konvencionalno kmetijstvo, integrirano kmetijstvo, ekološko kmetijstvo, biološka vrednost hrane			
Literatura: Poličnik, R. Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov in sadovnjakov na naše mize. Gradivo za učitelje v osnovnih šolah.			

ORGANIZACIJA VZGOJNOIZOBRAŽEVALNEGA DELA	
Aktivnost učitelja	Aktivnost učencev
UVOD Naša šola sodeluje v projektu »Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov in sadovnjakov na naše mize«. Kako vi razumete naslov tega projekta?	Učenci povejo svoja mnenja.
UVAJANJE - Kje vaši starši dobijo večino živil – sadje, zelenjavo za domačo prehrano? - Imate doma sadovnjak, zelenjavni vrt? Kaj pridelate? Kakšna je vaša vloga pri tem? - Ste že slišali za izraz »lokalna trajnostna oskrba«? - Kako ga razumete?	Sodelujejo s svojimi mnenji in izkušnjami.
USVAJANJE ⇒ <i>uvodna predstavitev stanja prehranjevanja v Sloveniji</i> Tabelska slika: HRANA IZ MOJEGA OKOLJA JE BOLJŠA IZBIRA 1. Lokalna trajnostna oskrba pomeni, da v našo prehrano prednostno vključujemo živila, ki so pridelana v našem neposrednem okolju oz. na širšem območju Slovenije. Taka živila vsebujejo več hranilnih snovi (VIT, MIN) kot tista, ki jih pripeljejo iz oddaljenih držav. Prednost lokalne trajnostne oskrbe je tudi v tem, da pri oskrbi s hrano nismo odvisni od drugih držav in, da podpiramo lokalno kmetijstvo. - Na kakšne načine kmetje pridelujejo živila? - Ste že slišali izraze konvencionalno, integrirano in ekološko kmetijstvo? Kakšne so razlike med njimi? - Kaj so kemična zaščitna sredstva (herbicidi, fungicidi, pesticidi)? 2. Na kvaliteto hrane vpliva tudi način pridelave. Pri konvencionalnem kmetovanju uporabljajo kemična zaščitna sredstva in umetna gnojila (nekaj teh snovi ostane v živilih), pri integriranem kmetovanju se teh sredstev uporablja manj, pri ekološkem kmetovanju se kemičnih zaščitnih sredstev in umetnih gnojil ne sme uporabljati. Zato so ekološko pridelana živila najkvalitetnejša. Ekološko kmetovanje je tudi prijazno do narave, ker je ne onesnažuje.	S svojim predznanjem sodelujejo pri razgovoru.
PRAKTIČNO DELO Priprava namazov in napitkov iz lokalnih in ekološko pridelanih živil	Učenci se v kuhinji gospodinjske učilnice pripravijo (umijejo roke, spnejo lase, nadenejo si predpasnike) na delo. Preberejo recepte z napotki in pripravijo namaz / napitek. Nato pripravijo mizo s pogrinjki ter degustirajo pripravljene namaze / napitke. Po degustaciji pospravijo.

UTRJEVANJE IN PREVERJANJE

Kaj pomeni lokalna trajnostna oskrba?
V čem so prednosti takšnega načina pridelave živil?
Kakšne so razlike med konvencionalnim, integriranim in ekološkim kmetovanjem?
Zakaj so ekološko pridelana živila najkvalitetnejša?
Zakaj je ekološko kmetovanje najboljše za okolje?
Zakaj so stare sorte rastlin boljše od novejših?

Odgovarjajo s pomočjo pridobljenega znanja in se ob tem preverijo.

RECEPTI:

Fižolov namaz

Potrebuje: Skledo, 2 vloženi rdeči papriki, en feferon, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ kg kuhanega fižola, $\frac{1}{2}$ dl hladno stiskanega sončničnega olja, 2 stroka česna, sok ene limone, po potrebi sol in poper, na kocke narezan sir, vejica peteršilja.

Priprava: V skledi z mešalnikom zmešamo vse sestavine do kremnega namaza in ponudimo na polnovrednem kruhu. Okrasimo s kocko sira in vejico peteršilja.

Zeliščna skuta

Potrebuje: 200 g slane (albuminske) skute, pol kisle smetane, en korenček, sladki komarček, ohrovtove liste, eno čebulo, poper.

Priprava: Vse naribamo ali sesekljamo, zmešamo v mešalniku do mazavosti in namažemo na ajdov kruh. Okrasimo z motovilcem ali rdečim radičem.

Kroglice iz suhega sadja

Potrebuje: Po 10 dag suhih jabolk, hrušk in sliv, ki jih že prejšnji dan namočimo v pomarančnem soku iz treh pomaranč in po 5-10 dag zmletih orehov, lešnikov, naribane čokolade in kokosa.

Priprava: V mešalcu zmešamo vse sadje v gosto maso in oblikujemo kroglice. Te potem povaljamo v zmletih orehih, v lešnikih, na lističe narezanih mandljih, naribani čokoladi in kokosu.

Hitri napitek

Potrebuje: Jabolko, hruško, 4 slive, pomarančo, limono, žlico medu, po en l mleka ali sirotke in po potrebi vodo.

Priprava: Sadje in med zmešamo v mešalniku, prilijemo en liter mleka ali sirotke, vodo in ponovno zmešamo.

Ribji namaz

Potrebuje: Ribe iz konzerve (skuša in tuna), pol kisle smetane, sok ene limone, pol ali eno vloženo rdečo papriko, sesekljano (suho) baziliko in bučna semena, jajce, kruh in lističe radiča.

Priprava: Jajce trdo skuhamo in ohladimo. Ostale sestavine zmešamo v mešalniku, namažemo na kruh in okrasimo z rezino kuhanega jajca z lističem radiča.

Sladek skutin namaz

Potrebuje: $\frac{1}{4}$ kg sladke albuminske skute, 2 žlici medu, žlico limoninega soka, sesekljane suhe slive, rezina kivija, pest brusnic, malo cimeta, vaniljev sladkor, polnovredne piškote.

Pripravimo: Zmešamo v mešalniku in ponudimo na polnovrednih piškotih.

Recepte je pripravila Marija Merljak, dipl. inž. živilske tehnologije.

ORGANIZACIJA VZGOJNOIZOBRAŽEVALNEGA DELA	
Aktivnost učitelja	Aktivnost učencev
UVOD Naša šola sodeluje v projektu »Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov in sadovnjakov na naše mize«. Kako vi razumete naslov tega projekta?	Učenci povejo svoja mnenja.
UVAJANJE - Kje vaši starši dobijo večino živil – sadje, zelenjavo za domačo prehrano? - Imate doma sadovnjak, zelenjavni vrt? Kaj pridelate? Kakšna je vaša vloga pri tem? - Ste že slišali za izraz »lokalna trajnostna oskrba«? Kako ga razumete?	Sodelujejo s svojimi mnenji in izkušnjami.
USVAJANJE 1. ura ⇒ <i>uvodna predstavitev stanja prehranjevanja v Sloveniji</i> Tabelska slika: HRANA IZ MOJEGA OKOLJA JE BOLJŠA IZBIRA 1. Lokalna trajnostna oskrba pomeni, da v našo prehrano prednostno vključujemo živila, ki so pridelana v našem neposrednem okolju oz. na širšem območju Slovenije. Taka živila vsebujejo več hranilnih snovi (VIT, MIN) kot tista, ki jih pripeljejo iz oddaljenih držav. Prednost lokalne trajnostne oskrbe je tudi v tem, da pri oskrbi s hrano nismo odvisni od drugih držav in, da podpiramo lokalno kmetijstvo. - Na kakšne načine kmetje pridelujejo živila? - Ste že slišali izraze konvencionalno, integrirano in ekološko kmetijstvo? Kakšne so razlike med njimi? - Kaj so kemična zaščitna sredstva (herbicidi, fungicidi, pesticidi)? 2. Na kvaliteto hrane vpliva tudi način pridelave. Pri konvencionalnem kmetovanju se uporablja veliko kemičnih zaščitnih sredstev in umetnih gnojil (te snovi lahko ostanejo v živilih), pri integriranem kmetovanju se teh sredstev uporablja manj, pri ekološkem kmetovanju se kemičnih sredstev ne sme uporabljati. Zato so ekološko pridelana živila najkvalitetnejša. Ekološko kmetovanje je tudi prijazno do narave, ker je ne onesnažuje. 2. ura Obisk ekološkega kmeta, ki predstavi svoje delo, pridelke in odgovarja na vprašanja otrok.	S svojim predznanjem sodelujejo pri razgovoru.

3. ura

⇒ *Poznate kakšno staro sorto jablane, hruške?*

Kakšne prednosti imajo stare sorte pred novjšimi?

⇒ **Predstavitev vodi g. Lidija Šnut z KGZ Kranj**, ki predstavi nekaj avtohtonih slovenskih / gorenjskih sadnih vrst, njihove lastnosti (prednosti / slabosti), uporabnost, posebnosti.

* jabolko **besniška voščenka**

* hruška **tepka**

4. ura

PRAKTIČNO DELO

Priprava namazov in napitkov iz lokalnih in ekološko pridelanih živil

USVAJANJE

5. ura

Poznate kakšno značilno gorenjsko jed?

S čim so se najpogosteje prehranjevali naši predniki pred 100, 200 leti?

Kratka predstavitev razvoja kuhinje na Gorenjskem.

UTRJEVANJE IN PREVERJANJE

Kaj pomeni lokalna trajnostna oskrba?

V čem so prednosti takšnega načina pridelave živil?

Kakšne so razlike med konvencionalnim, integriranim in ekološkim kmetovanjem?

Zakaj so ekološko pridelana živila najkvalitetnejša?

Zakaj je ekološko kmetovanje najboljše za okolje?

Zakaj so stare sorte rastlin boljše od novjših?

Kaj pomeni, da je sadno drevo avtohtono?

V čem so prednosti avtohtonih vrst pred vnesenimi?

Za kaj uporabljajo hruške tepke?

Za kaj se uporabljajo jabolka besniška voščenka?

Sodelujejo z vprašanji.

Pobližje spoznajo obe sadni vrsti in njuno uporabno vrednost.

Učenci se v kuhinji gospodinjske učilnice pripravijo (umijejo roke, spnejo lase, nadenejo si predpasnike) na delo. Preberejo recepte z napotki in pripravijo namaz / napitek. Nato pripravijo mizo s pogrinjki ter degustirajo pripravljene namaze / napitke. Po degustaciji pospravijo.

Sodelujejo s svojim predznanjem.

Odgovarjajo s pomočjo pridobljenega znanja in se ob tem preverijo.

UČNA PRIPRAVA NA VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO DELO			
OSNOVNA ŠOLA:		UČITELJICA/UČITELJ:	
RAZRED: 6.	PREDMET: GOS	Ura: TEHNIŠKI DAN 5 šolskih ur	Datum:
Modul: HRANA IN PREHRANA			
Učna tema: Lokalna trajnostna oskrba s hrano			
Učna enota: Hrana iz mojega okolja je lahko boljša izbira za moje zdravje			
Učne metode: ☒ pogovor ☒ prikazovanje ☒ praktično delo ☐ delo s preglednicami ☒ razlaga ☐ opazovanje ☐ preiskovanje ☐ delo z besedilom ☐ pojasnjevanje ☐ načrtovanje ☐ delo z grafi ☐ _____			
Učne oblike: ☒ frontalno ☒ individualno ☐ v dvojicah ☐ skupinsko ☐ diferencirano			
Učna sredstva in pripomočki: ☐ učbenik ☐ prosojnica ☐ učni list ☐ modeli ☐ plakat ☒ različno sadje, zelenjava			
Učni cilji: - spoznajo pomen izraza » lokalna trajnostna oskrba«, - znajo razložiti prednosti lokalne trajnostne oskrbe s hrano, - poznajo razliko med konvencionalnim, integriranim in ekološkim pridelovanjem hrane, - poznajo prednosti ekološke pridelave, tako za potrošnike, kot za naravo, - razložijo prednosti prehranjevanja z ekološko pridelano hrano, - spoznajo delo ekološkega kmeta, - spoznajo avtohtone slovenske sadne vrste jabolk in hrušk, - pripravijo napitke, namaze iz sestavin, ki so lokalno pridelane in prepoznajo prednosti le tega.			
Pojmi: lokalna trajnostna oskrba, konvencionalno kmetijstvo, integrirano kmetijstvo, ekološko kmetijstvo, biološka vrednost hrane, besniška voščenka, tepka, avtohtona vrsta.			
Literatura: Poličnik, R. Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov in sadovnjakov na naše mize. Gradivo za učitelje v osnovnih šolah.			

RECEPTI:

Fižolov namaz

Potrebuje: Skledo, 2 vloženi rdeči papriki, en feferon, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ kg kuhanega fižola, $\frac{1}{2}$ dl hladno stiskanega sončničnega olja, 2 stroka česna, sok ene limone, po potrebi sol in poper, na kocke narezan sir, vejica peteršilja.

Priprava: V skledi z mešalnikom zmešamo vse sestavine do kremnega namaza in ponudimo na polnovrednem kruhu. Okrasimo s kocko sira in vejico peteršilja.



Zeliščna skuta

Potrebuje: 200 g slane (albuminske) skute, pol kisle smetane, en korenček, sladki komarček, ohrovtove liste, eno čebulo, poper.

Priprava: Vse naribamo ali sesekljam, zmešamo v mešalniku do mazavosti in namažemo na ajdov kruh. Okrasimo z motovilcem ali rdečim radičem.

Kroglice iz suhega sadja

Potrebuje: Po 10 dag suhih jabolk, hrušk in sliv, ki jih že prejšnji dan namočimo v pomarančnem soku iz treh pomaranč in po 5-10 dag zmletih orehov, lešnikov, naribane čokolade in kokosa.

Priprava: V mešalcu zmešamo vse sadje v gosto maso in oblikujemo kroglice. Te potem povaljamo v zmletih orehih, v lešnikih, na lističe narezanih mandljih, naribani čokoladi in kokosu.

Hitri napitek

Potrebuje: Jabolko, hruško, 4 slive, pomarančo, limono, žlico medu, po en l mleka ali sirotke in po potrebi vodo.

Priprava: Sadje in med zmešamo v mešalniku, prilijemo en liter mleka ali sirotke, vodo in ponovno zmešamo.



Ribji namaz

Potrebuje: Ribe iz konzerve (skuša in tuna), pol kisle smetane, sok ene limone, pol ali eno vloženo rdečo papriko, seseklano (suho) baziliko in bučna semena, jajce, kruh in lističe radiča.

Priprava: Jajce trdo skuhamo in ohladimo. Ostale sestavine zmešamo v mešalniku, namažemo na kruh in okrasimo z rezino kuhanega jajca z lističem radiča.

Sladek skutin namaz

Potrebuje: $\frac{1}{4}$ kg sladke albuminske skute, 2 žlici medu, žlico limoninega soka, sesekljane suhe slive, rezina kivija, pest brusnic, malo cimeta, vaniljev sladkor, polnovredne piškote.

Pripravimo: Zmešamo v mešalniku in ponudimo na polnovrednih piškotih.



Recepte je pripravila Marija Merljak, dipl. inž. živilske tehnologije.

Literatura

AVBELJ M, SAJE HRIBAR N, SEHER-ZUPANČIČ M, BRCAR P, KOTNIK P, IRŠIČ A, BRATANIČ N, KRŽIŠNIK C, BATTELINO T. Prevalenca prekomerne prehranjenosti in debelosti med pet let starimi otroci in 15 oziroma 16 let starimi mladostniki in mladostnicami v Sloveniji. Zdravniški vestnik 2005;74; str.753-759.

AVBELJ M, BATTELINO T, Epidemiologija prekomerne prehranjenosti in debelosti pri otrocih in mladostnikih, Zbornik 2. strokovnega srečanja Slovenskega združenja za klinično prehrano, Ljubljana, 2006: str. 21-25.

BIESALSKI H. K, GRIMM P, Pocket Atlas of Nutrition, Thieme, 2005.

HRIBAR J., SIMČIČ M., VIDRIH R, Tehnološki vidiki kratkih verig pri lokalni trajnostni oskrbi. Zbornik povzetkov. Svetovni dan hrane 2005. GREGORIČ M. (ur), FAJDIGA TURK V (ur): 11-12.

GABRIJELČIČ BLENKUŠ M, POGRAJC L, GREGORIČ M, ADAMIČ M, ŠIRCA ČAMPA A. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005.

KOPRIVNIKAR, H. Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike (0-19 let) v primarnem zdravstvenem sistemu v Sloveniji [Elektronski vir] : pregled stanja s predlogi : strokovna monografija / avtorici gradiva Helena Koprivnikar, Vesna Pucelj. - Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2010

KUHAR, B., Werderdus Katharina, Kuharica v Prešernovem času/po zapiskih Katharine Wederdus pripravil Boris Kuhar, Ljubljana, Cankarjeva založba, 2005.

LANIGAN J, TURNBULL B, SINGHAL A. Toddler diets in the UK: deficiencies and imbalances. 2. Relationship of toddler diet to later health. J Fam Health Care. 2007; 17(6): 197-200.

PHYLLIS W. SPEISER, RUDOLF M. C. J, ANHALT H, CAMACHO-HUBNER C, CHIARELLI F, ALON E, MICHAEL F, GRUTERS A, HERSKOVITZ E, IUGHNETTI L, KRUDE H, LATZER Y, LUSTIG H. R, HIRSCH PESCOVITZ O, HAMIEL-PINHAS O, ROGOL, D. A, SHALITIN S, SULTAN C, STEIN D, VARDI P, WERTHER G. A, ZADIK Z, ZUCKERMAN-LEVIN N, HOCHBERG Z, Consensus Statement: Childhood obesity, The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism.90(3):2005;1871-1887.

POKORN D. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana: Marbona; 2003.

http://www.mko.gov.si/si/delovna_podrocja/kmetijstvo/integrirana_pridelava/ (Dostop: 7. 9. 2012)

O projektu »Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov, sadovnjakov na naše mize«

Gorenjska je s svojo dolgo tradicijo kmetijstva, ohranjenim okoljem ter bogato dediščino priprave hrane še vedno znana po pestrih zdravih in kvalitetnih prehrabnih izdelkih. Lokalno sonaravno pridelana hrana je okusna in zdrava, hkrati pa je njena pridelava tudi okolju prijazna. S pridelavo hrane na tovrsten način investiramo v svoje zdravje ter prispevamo k ohranitvi podeželske krajine in samega okolja, saj prihranimo energijo in gorivo, ki sta drugače potrebna pri skladiščenju, prevozu in distribuciji pridelkov iz bolj oddaljenih krajev.

Napisanega in povedanega o zdravi lokalno pridelani hrani je veliko, a kljub temu se v praksi še premalokrat pojavlja na naših jedilnikih, še posebej v prehrani otrok, ki za svojo zdravo rast potrebujejo kvaliteto, zdravo prehrano. S projektom »Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov, sadovnjakov na naše mize«, povezujemo lokalne pri/predelovalce s šolami, usposabljam in osveščamo šolsko osebje (kuharje, vodje šolske prehrane, učitelje), učence in starše ter lokalno pri/predelane pridelke vključujemo v šolske jedilnike.

Nekaj utrinkov iz delavnic po gorenjskih šolah

V okviru projekta »Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov, sadovnjakov na naše mize« so bile marca 2012 izvedene tri animacijsko-vzgojne delavnice (na OŠ Preddvor, OŠ Stražišče Kranj in na Biotehniškem centru Naklo), kjer so učenci in dijaki spoznali prednosti lokalno pridelane hrane, ekološke pridelave ter priprave zdravih jedi.

V praktičnem delu delavnice so učenci iz ekoloških živil, pridobljenih od gorenjskih kmetov, z navdušenjem pripravili domače namaze in napitke. Z zanimanjem so jih poskusili tudi učitelji in ravnatelji.

Izpraznjeni pladnji in lončki ter nasmejani obrazi so bili zadosten dokaz, da so lahko tudi doma pripravljene jedi iz lokalnih živil lahko prav okusen prigrizek, ki lahko nadomesti različne slane, sladke ter mastne prigrizke.



Partnerji v projektu:



CENTER ZA
TRAJNOSTNI RAZVOJ
PODEŽELJA KRANJ



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
KRANJ



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije
KMETIJSKO GOZDARSKI ZAVOD
KRANJ



BIOTEHNIŠKI
CENTER NAKLO



OŠ Stražišče Kranj, Šolska ulica 2, 4000 Kranj



PREDDVOR



VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA
GOSTINSTVO IN TURIZEM BLED



MESTNA OBČINA KRANJ



OBČINA PREDDVOR



Občina Naklo