



NAŠA LOKALNA HRANA – S KMETIJE NA MIZO

LIDIJA DOMANJKO
VRTEC GORIŠNICA

UVOD

- ▶ Hrana je kot gorivo, ki poganja naše telo. Brez hrane naš organizem ne bi deloval, ne bi se mogli gibati, razmišljati. Prehranjevanje je naraven življenjski proces. (Pons, M. M. 2009, str. 5)
- ▶ Organizem se počuti oslabiljenega in je tako bolj dovzeten za razne bolezni.
- ▶ Da bi zmanjšali dejavnike za oslabiljenost organizma, smo se v naši skupini odločili, da si bomo zadali projekt s področja zdrave hrane in gibanja.
- ▶



NAŠA LOKALNA HRANA – S KMETIJE NA MIZO,
L. Domanjko

METODIKA IN CILJI PROJEKTA

- ▶ Cilji so biti:
 - ▶ otrokom približati lokalno hrano,
 - ▶ otroke seznaniti z lokalno hrano,
 - ▶ otrokom predstaviti lokalne pridelovalce,
 - ▶ otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikoga prehranjevanja.
- ▶ otrok spoznava pomen besede eko, bio in lokalna hrana,
- ▶ otrok sodeluje in pomaga pri pripravi hrane.



NAŠA LOKALNA HRANA – S KMETIJE NA MIZO,
L. Domanjko

DELO Z OTROKI



Ogled molzišča



Priprava jogurta

NAŠA LOKALNA HRANA – S KMETIJE NA MIZO,
L. Domanjko

Pripovedovanja otrok, kaj mentijo o lokalni hrani.
 Jaša: -Ta hrana je bolj dobra.-
 Miha: -Da ne zapravimo denarja za drugo hrano, jo imamo doma.-
 Lija: -Doma imamo domačo zelenjavo
 Ažbe: -Domače je bolj zdravo.-



Potkušanje kislega zelja



Prilava solate

NAŠA LOKALNA HRANA - 5 KMETIJE NA MIZI, LETA 2018/2019

OBISK KMETIJE



Krmljenje koz

PREHRANSKA PIRAMIDA



NAŠA LOKALNA HRANA - 5 KMETIJE NA MIZI, LETA 2018/2019

Slovenska hrana



Prilava medenjakov

Kmetija Rakuša



Ogled skladišča

NAŠA LOKALNA HRANA - 5 KMETIJE NA MIZI, LETA 2018/2019

Obisk lokalne pridelovalke zelenjave

- Predstavitve kmetije
- Razlaga besed eko, bio in lokalna hrana



- Prilava solat



NAŠA LOKALNA HRANA - 5 KMETIJE NA MIZI, LETA 2018/2019

Obisk živinorejske kmetije

- Predstavitev in ogled kmetije
- Ogled hleva, silosov, molžišča, mlekarnе, predelovalnice mleka



Ogled hleva



Priprava svojega jogurta

NAŠA LOKALNA HRANA - 8 KMETIJE NA MOČ
LJUBA ŠKOFIČIČ

Dodatne dejavnosti

- Ob izpeljanih osrednjih aktivnostih smo izvedli še veliko dodatnih aktivnosti za popestritev dela.



NAŠA LOKALNA HRANA - 8 KMETIJE NA MOČ
LJUBA ŠKOFIČIČ

Zaključek

- Uspešna izvedba projekta
- Aktivna vključenost otrok in staršev v projekt
- Povezovanje narave z gibanjem
- Spodbuditev razmišljanj in zavesti o lokalni hrani
- Spoznavanje širšega domačega okolja
- Zanimanje otrok za osvajanje novih znanj
- Uživanje otrok ob izpeljavi projekta
- Pozitivne povratne informacije s strani staršev



Oblikovanje svojega krožnika

NAŠA LOKALNA HRANA - 8 KMETIJE NA MOČ
LJUBA ŠKOFIČIČ

Rezultati

- Otroci so ugotovili, da obstajajo razlike med lokalno hrano in hrano iz trgovin. Spoznali so, da je mleko iz trgovine drugačnega okusa kot domače mleko, da je kupljen jogurt drugačen od domače izdelanega jogurta.
- Mogoče smo z vključitvijo te tematike v LDN koga spodbudili, da bo odslej obdeloval domači vrt ali da bo iskal domače izdelke z lokalnih kmetij.
- Spoznali smo nove ljudi, njihove zgodbe in takšen projekt bom zagotovo še kdaj izvajali ter s pomočjo teh vsebin skužali posredno ali neposredno vplivati na zavest otrok o lokalni hrani.
- Lokalno je več kot dobro.

NAŠA LOKALNA HRANA - 8 KMETIJE NA MOČ
LJUBA ŠKOFIČIČ

Izvajalci projekta na potepu



NAŠA LOKALNA HRANA - 5 RECEPTOV NA MOJO
LJUBIŠKA ZALOŽBA SLOVENIJE

Literatura

- ▶ Knight, K. 2013. Najboljša doma narejena otroška hrana na svetu: za več kot 200 slastnih in zdravih receptov boste natančno vedeli, katera hranila so na žlički vašega malčka. Ljubljana: BP.
- ▶ Pons, M. M. 2009. Jem zdravo!. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- ▶ Šupe, A. 2018. Resnice in laži o hrani, z izvorno prehrano do boljšega zdravja in primerne telesne teže. Ljubljana: Ara.
- ▶ Vozel, M. 2018. Hrana za zdravje družine: kaj jesti za krepitev razvoja, zdravja in odpornosti. Trbovlje: Zavod Hrast.

NAŠA LOKALNA HRANA - 5 RECEPTOV NA MOJO
LJUBIŠKA ZALOŽBA SLOVENIJE