



# GOSPA KUHLA - NAVODILA MENTORJEM

## V OKVIRU PROJEKTA HRANA NI ZA TJAVENDAN VAS PROSIMO, DA:

- merite količino zavržene hrane v oddelku/razredu ali na vsej ustanovi (vsaj šest meritev, merilne liste si prilagodite glede na starost otrok/učencev). Količine lahko spremljate prek celotnega šolskega leta s podatki o količini odpadnih sodčkov hrane.
- izvedete **POLJUBNE DEJAVNOSTI** za ozaveščanje z ravnanjem s hrano oz. zavrženo hrano (dejavnosti - naloge v Gospe Kuhli so **le predlogi**, ki jih lahko izpeljete, lahko ne, lahko jih preoblikujete ...) in jih fotografirate oz. zabeležite tako, da jih boste lahko dodali svojemu končnemu izdelku.
- ugotovite katere dejavnosti so najbolj vplivale na zmanjšanje količine zavržene hrane.
- zaključno poročilo (obrazec se nahaja na spletni strani) vsebuje nekaj ključnih informacij o vašem projektu, oddali pa ga boste do 4.5.2020 (mail hrananizatjavendan@gmail.com ali info@ekosola.si). V nagradnem natečaju za najboljši projekt na temo zavržene hrane sodelujete z dnevnikom zavržene hrane (svojo knjižico Gospa Kuhla) v katerem predstavite dejavnosti, ki ste jih izvedli, ključne podatke ter fotografije oz. izdelke.
- Vabljeni, da se udeležite tudi nagradnega natečaja Reciklirana kuharija. Reciklirane recepte zbiramo do 30.3.2020.
- Vsi mentorji projektov, organizatorji prehrane in vodje kuhinj ste povabljeni k sodelovanju na DELAVNICI PROJEKTA HRANA NI ZA TJAVENDAN, ki bo predvidoma v mesecu marcu 2020.
- Vabljeni, da se nam pridružite na vseslovenski ekošolski akciji DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE, ki bo 24.4.2020.
- Vse sodelujoče ustanove prejmete tudi KUHLIN DRUŽINSKI DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE. Z njim lahko otroci/učenci spremljajo kaj se dogaja s hrano v njihovih domovih. V kolikor dnevnik oddate do 4.5.2020 na Ekošolo (sken ali original) prejmejo vaše družine posebna priznanja. Družinski dnevnik lahko združite tudi s svojim dnevnikom zavržene hrane.

# POTEK PROJEKTA

Tudi v letošnjem šolskem letu poteka projekt v štirih skupinah:

- 1 Skupina: VRTCI IN UČENCI PRVE TRIADE (1. do 3. razred)
- 2 Skupina: UČENCI OŠ (4. do 9. razred)
- 3 Skupina: UČENCI, VAROVANCI ŠOL S PRILAGOJENIM PROGRAMOM
- 4 Skupina: SREDNJE ŠOLE

## NAVODILA ZA PRVE TRI SKUPINE (VRTCI, OŠ, USTANOVE S PP):

V letošnjem šolskem letu bomo v vsaki skupini nagradili po 3 najkreativnejše dnevnik zavržene hrane.

Med gradivi vam je na voljo primer Dnevnika zavržene hrane in knjižica Gospa Kuhla. Edina dejavnost, ki jo je v okviru projekta potrebno izpeljati so meritve zavržene hrane (več v Navodilih za mentorje). Vse ostale dejavnosti, predstavljene v gradivu, so poljubne.

Za nagrado v projektu se potegujete z dnevnikom zavržene hrane, ki ga boste ustvarili in oddali do 4.5.2020.

Vabimo vas, da se priključite vseslovenski ekošolski akciji DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE, ki bo 24.4.2020. Za mentorje projekta bo tudi letos organizirana PROJEKTNA DELAVNICA. Z otroki/učenci pa lahko sodelujete tudi v RECIKLIRANI KUHARIJI in si prikuhate nagrado.



## NAVODILA ZA MENTORJE PROJEKTA

Otroci se bodo na pot raziskovanja problematike zavržene hrane odpravili z glavno junakinjo Kuhlo (lutka iz kuhalnice, ki jo otroci lahko izdelajo). Njena posebnost je velik žep, v katerem skriva recepte starih jedi, različne nasvete, namige ... Kuhla bo s pomočjo nergavega prijatelja Polentnika otroke usmerjala v različne dejavnosti in jim zastavljala različne naloge.

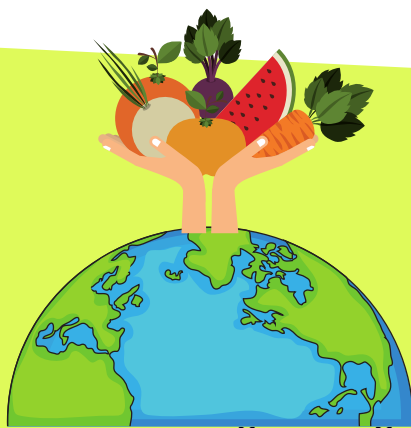
Knjižico si prenesete s spletne strani projekta Hrana ni za tjavendan. Lahko jo preoblikujete **posvoje** – dodate fotografije aktivnosti, izdelkov, stripov, receptov, risb, prireditev, zapišete misli ali pesmic ... in spremenite oz. prilagodite besedilo, odvzimate in dodajate naloge ...

**V vsaki kategoriji bomo nagradili po 3 najkreativnejše dnevnikе, ki jih boste ustvarili skupaj z otroki in gospo Kuhlo.**

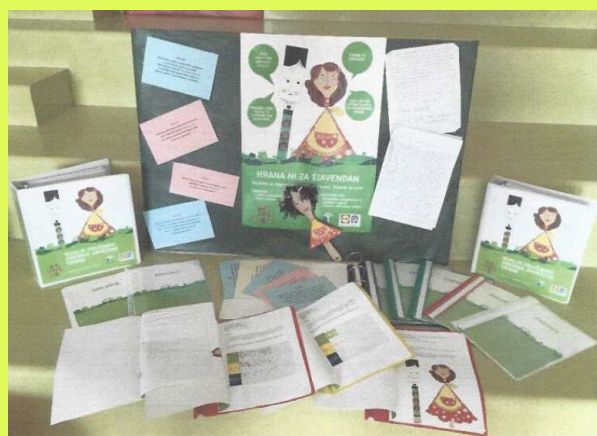


Stran, na katero lahko vstavite fotografije, risbe, misli otrok ... Če potrebujete več prostora, vstavite dodatno stran. Če katere naloge ne boste izvedli, strani odstranite. V knjižico lahko zapišete tudi svoja navodila in naloge.

### OŠ TREBNJE, POŠ ŠENTLOVRENC



### VRTEC OTONA ŽUPANČIČA, ENOTA ZGORNJA POLSKAVA



### VIZ RADOVLJICA, ENOTA RADOVLJICA



# 1. NALOGA:

## Zajtrki, kosila in večerje naših babic in dedkov

**Predlogi dejavnosti:** Katere obroke poznajo otroci in kaj pri posameznem obroku jedo (kolaž, miselni vzorec, tabela z izrezanimi sličicami), najljubše jedi otrok (lahko predstavite s tehniko kaširanja na papirnate krožnike, izdelate kolaže, slike, ustvarjate z maso das ...), kaj so jedli dedki in babice (lahko priredite čajanko, na kateri vam gost – dedek/babica pove kaj o svoji zgodovini in jedeh, ki so jih jedli, o delih, ki so jih opravljali) ...



### VRTEC CICIBAN



### OŠ POLZELA, ENOTA VRTEC



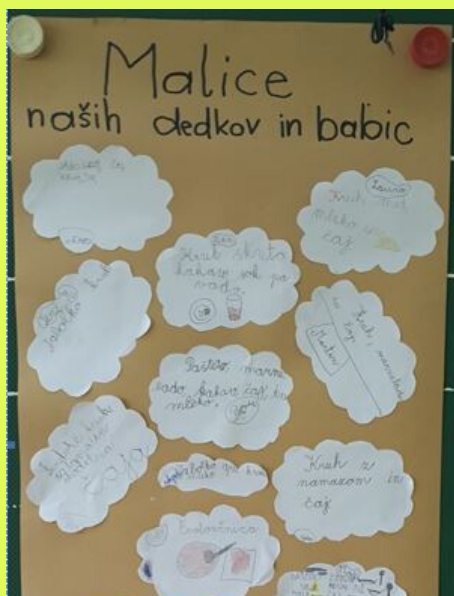
### VRTEC MOJCA



### POŠ BILJE



### OŠ VRANSKO - TAVOR, POŠ TAVOR



### VRTEC VITANJE



### OŠ POLJANE, VRTEC AGATA



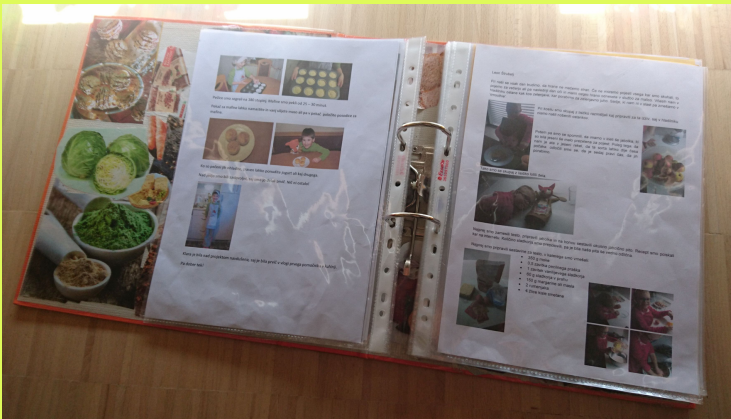
## 2. NALOGA:

# Raziskovanje slovenskih tradicionalnih jedi, priprava katerega od slovenskih tradicionalnih peciv

**Predlogi dejavnosti:** Raziskovanje starih receptov, peka slovenskih tradicionalnih dobrot (npr. potičke z različnimi nadevi, dražgoški kruhki ... povezava z ljudskimi pesmimi, starimi običaji, ljudskimi pravljičami ...). Sodelovanje z lokalno skupnostjo (društvo kmečkih žena, obisk kmetije, mlina, čebelarja ...). Spoznavanje lokalnih sort kmetijskih rastlin in avtohtonih pasem živali ...



## VVZ KEKEC GROSUPLJE, ENOTA ZVONČEK



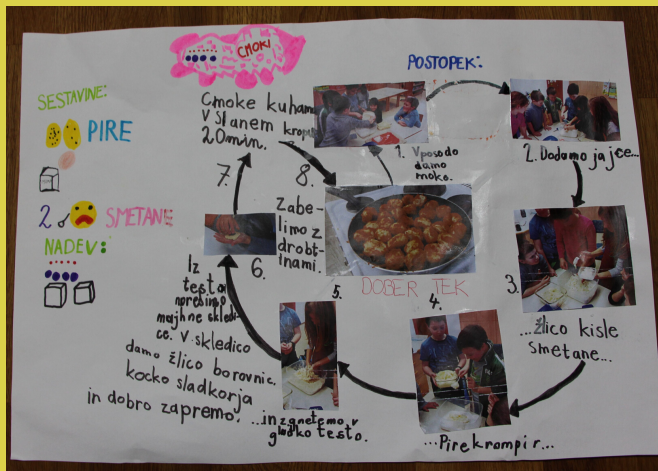
## OŠ MIREN



## VRTEC LEDINA



## OŠ BRŠLJIN



## VRTEC ANTONA MEDVEDA, KAMNIK



## VRTEC VELENJE



### 3. NALOGA:

## Spoznavanje dela kmetov, prodajalcev, kuhinjskega osebja

**Predlogi dejavnosti:** Kuhanje, npr. zelenjavne juhe, higiena - piktogrami, obisk kmetije ali šolske gredice, igra vlog: na kmetiji, prodajalna - tržnica, kuhinja, predstavitev šolskega kuhinjskega osebja ter opis njihovih nalog, slikanje ali kiparjenje - delavci na šoli ...

«Hmmm, moram priznati, da tle otroci res niso od muh.»

«Ja, zelo so spretni, kot naša hruška in Ana. Tiličina vrnika.»  
 «Ile omečaj! Hruška. On res ne ve, kako pri kuhanju uporabiti tako imeniten polentnik! Kot sem jaz. Nasa v mesni tosti po narabi piščič in na glava tudi in Ana me je zadnji obšla v pisano oblačilo ter mi na glavo nadala pentlo! Zoprno, ti povem. Se trpjalnice bi mi naravnala, pa bi bil prava dvorna dama. Pij, hej!»

«Hči hi hi ... In, avari si bil vedno ... Ho, vidni, hruška in Ana mata veliko reči, hruška bo očitno glasbenik. Ana pa modna oblikovalca.»

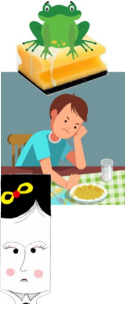
«Ampak, draga Kubi, nešesa pa vendarle ne znata! Ne znata ničesar sluhati, vse jima pripravil njuna mama! Ne samo to, nisi pogledoval na pripravo. Ko mama postreže z dišavo zelenjavno esencijico, se spalnica in varjega s črti! Vidni sem, kako se ne ozriš od babice Tiliše. Ko je bila na zadnjem obisku in videla, koliko hrane sta otroka pustila. In mama? Še vedno stremi in vrgla stran štiraj četrtico slabotnega ljudja. Prizna! Kubi, tudi ti si bila salotna, prav tako kot Tiliše ... In v goščici na pomurju vrstva se silisti novega nisezar. Kot da bi bila več z drugega planeta! Z enim dotikom gobice se pravi govorevpremenita ...» ... Inzastoi!»

«Oh, ne prestraši! Polentniki. Če nešesa ne znamo, se lahko naučimo!»

«Kajpa! Del Tije otroci pred nama hodijo v vrtec in šolo. Imajo nekaj, čemur pravijo poski. Pa si jih že videla kuhati kakšno čortico? Ne. Zanje kuhajo strici in tete s smešnimi kapricami na glavi!»

«Kajpa! Polentniki, otroci se v vrtnih in solah učijo marširati! Tudi tega, da si je pred jedjo in po njej treba umiti roke, ustravajo različne postojke, sami razdelijo obroke. Mi jih zanje pripravijo ... Hmmm, saj res, kdo nebi jim kuha?»

«Otroci, kdo vse sliši, da seliditki v vašem vrtec ali šoli niso lačni?»



**VRTEC OTONA ŽUPANČIČA, ENOTA ZGORNJA POLSKAVA**



**VRTEC VITANJE**



**VRTEC CICIBAN**



**VRTEC ŠOŠTANJ**

**OŠ TREBNJE**



**OŠ POLJANE, VRTEC AGATA**



**NA OBISK SMO POVABILI TUDI ORGANIZATORKO ŠOLSKE PREHRANE IN SKUPAJ Z NJO SESTAVILI JEDILNIK.**

## 4. NALOGA:

### Izdelava ali poslikava predpasnikov, kuharskih kap

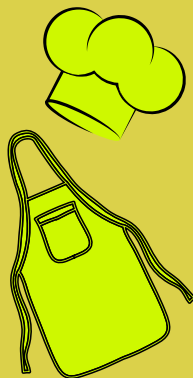
**Predlogi dejavnosti:** Izdelava/poslikava kuharskih kap/rut, majic, predpasnikov ...

Kaj vse kuharji potrebujejo za pripravo in kuhanje jedi?

«Kaj, ko bi si tudi vi naredili svojo kuhinjsko obleko? Boste izdelali predpasnike? Okrasili stare predpasnike? Poslikali svoje kuharske majice? Izdelali kuharske kape? Komaj čakam, da vidim, kaj boste izdelali!»



#### OŠ POLZELA, ENOTA VRTEC



#### PŠUIOPP TOLMIN

#### OŠ POLJANE, VRTEC AGATA



#### VRTEC ŠOŠTANJ



#### VRTEC CICIBAN



#### VRTEC CICIBAN



#### OŠ BRINJE GROSUPLJE



#### OŠ I. MURSKA SOBOTA





## 5. NALOGA: Priprava pogrinjka

**Predlogi dejavnosti:** Otroci lahko na list v velikosti A4 narišejo risbico in ji po želji dodajo misel. Liste pozneje lahko plastificirate ter tako pogrinjke uporabljate vse leto. S tehniko mozaika lahko izdelate podstavke za posodo, skodelice ... Ustvarite likovne izdelke na temo bontona pri mizi/pravil šolske prehrane, ki jih pozneje obesite po učilnici/jedilnici. Z otroki lahko pripravljate pogrinjke za različne priložnosti. Izdelujete vaze, lončke, krožničke, pribor ...



### OŠ TREBNJE



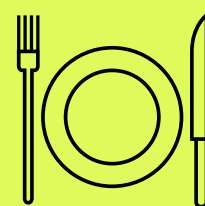
### VRTEC CICIBAN



### PŠUIOPP TOLMIN



### OŠ VRANSKO-TABOR, POŠ TABOR



### OŠ POLJANE, VRTEC AGATA



### OŠ I. MURSKA SOBOTA



## 6. NALOGA:

# Spoznajmo sezonske jedi, šolski – razredni vrt, kompostiranje, sezonski koledar živil/jedi

**Predlogi dejavnosti:** Delo na šolskem vrtu, obisk kmetije, vrt v razredu, semenske bombe, semenska banka, domače sorte rastlin, izmenjevalnica sadik, semen, šolski – razredni kompostnik ...



### OŠ BRINJE GROSUPLJE



### VRTEC PRI OŠ DUŠANA FLISA HOČE



### PŠUIOPP TOLMIN



### VRTCI BREZOVICA, ENOTA VNANJE GORICE



### VRTEC VITANJE



### VRTEC CICIBAN



### VRTEC VELENJE, ENOTA VRTILJAK

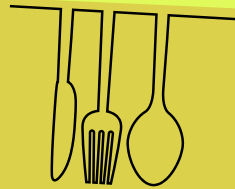


# 7. NALOGA: Naš jedilnik

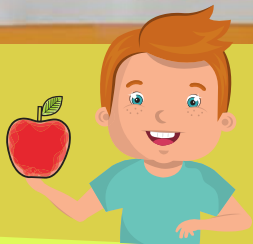
**Predlogi dejavnosti:** Izdelava velikega pisanega jedilnika z risbami otrok, raziskovanje jedilnikov doma in v šoli, izdelava koledarja sezonskih jedi ali živil, izdelava pisane oglasne deske, na katero boste obešali šolske jedilnike ...



## VRTEC ŠOŠTANJ



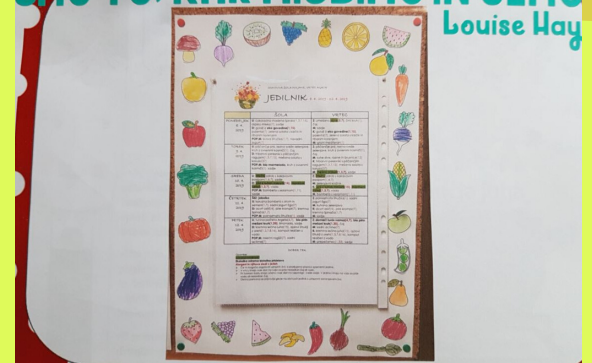
## VRTEC VELENJE, ENOTA VRTILJAK



## PŠUIOPP TOLMIN

## OŠ POLJANE, VRTEC AGATA

## SMO TO, KAR MISLIMO IN JEMO Louise Hay



## VRTEC LA COCCINELLA PIRAN

**Colazione** **Pranzo**

**Lunedì** GRIES, TOSTI, CACAO, AVANZI, BRIOCC + PULCE, LAI, BAMBINETTE, PASTICCINO

**Martedì** TOSTI, CACAO, AVANZI, TOSTI, CACAO

**Mercoledì** TOSTI, CACAO, AVANZI, TOSTI, CACAO

**Giovedì** TOSTI, CACAO, AVANZI, CACAO, PASTICCINO, BAMBINETTE

**Venerdì** PASTICCINO, TOSTI, CACAO, PASTICCINO, TOSTI, CACAO, PASTICCINO

**Diario degli alimenti, avanzi per la settimana: 11-15 marzo**

**Menù della settimana**

**AVANZI di Cibo/Ostanki:**

Poro, MLEKO, TURNO

GLI SCOLATTOLI NON SPREANO IL CIBO!

PERCHÉ IL CIBO NON PUÒ CONSIDERARSI RIFIUTO!

HRANA NI IN NE SME BITI ODRADEK!



## OŠ VRANSKO-TABOR, POŠ TABOR

**JEDILNIK ZA ZDRAV ZAJSTAK**

- MED
- KRUH
- JOGURT
- MLEKO
- MARELICE
- CEŠNJE

**JEDILNIK**

PETEK 17.11. KRUH, MASLO, MED, ČAJ IN JABOLKO.

**MASLO**

**ZDRAV ZAJSTAK**

17.11.2017

KRUH, AVOKADOV NAMAZ, MLEKO, JABOLKO.

MLEKO, JABOLKO, KRUH, AVOKADOV NAMAZ

## 8. NALOGA: Jedi in živila

**Predlogi dejavnosti:** Otroci ugotavljajo, iz katerih živil je sestavljena jed; preizkuševalnica (slepi test živil ali jedi – otrok ugotavlja, kakšnega okusa, vonja ali teksture je živilo, ter poskuša ugotoviti, kaj jedo. Jed lahko poimenuje in poskuša ugotoviti čim več sestavin, iz katerih je jed narejena). Iz reklam otroci izrežejo živila, ki so prisotna v posamezni jedi, ter jih nalepijo na velik lonec z imenom ali risbo jedi. Plastificirajte slike živil. Otroci te slike s ščipalkami nanizajo na obešene vrvice pri jedilniku in tako ugotavljajo, iz česa je določena jed. Kdo bo ugotovil največ skrivnih sestavin?



### OŠ TRBNJE, POŠ ŠENTLOVRENC



### VRTEC VELENJE, ENOTA VRTILJAK



### VRTEC CICIBAN



### OŠ I. MURSKA SOBOTA



### VRTEC OTONA ŽUPANČIČA, ENOTA ŽIV-ŽAV

### VRTEC VITANJE



### OŠ VRANSKO-TABOR, POŠ TABOR



## 9. NALOGA:

### Iz katerih držav prihaja hrana, ki je na naših krožnikih?

**Predlogi dejavnosti:** Ugotovite, od kod prihajajo živila, ki jih imajo v šolski kuhinji, ali živila (ovitke), ki jih otroci prinesejo od doma. Lahko izdelate zemljevid sveta, ki prikazuje, od kod je neko živilo pripotovalo. Z otroki ugotovite, katera živila so bila pridelana/ali bi jih lahko pridelali v Sloveniji. Lahko izdelate tudi kakšno družabno igro na temo pridelave hrane, prehranskih kilometrov, pravične trgovine ...



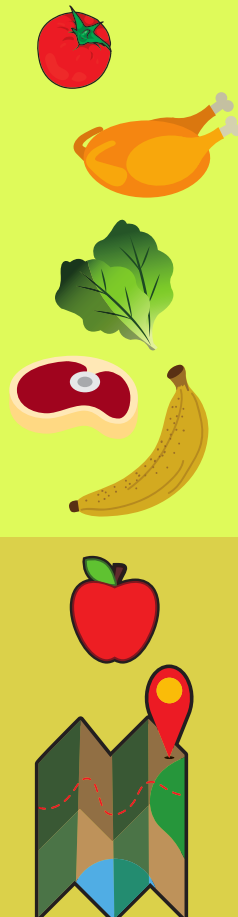
### OŠ BRINJE GROSUPLJE



### OŠ ZADOBROVA



### OŠ VRANSKO-TABOR, POŠ TAVOR



# 10. NALOGA: Merjenje zavržene hrane

**Predlogi dejavnosti:** V oddelku/učilnici pripravite projektni kotiček z mizico, na kateri boste en teden spremljali količino zavržene hrane. Količino zavržene hrane merite ves čas z isto posodo. Pripravite plakat, na katerega boste tedensko prikazovali vrsto in količino zavržene hrane v oddelku ali razredu. Trajanje spremljanja prilagodite interesu in starosti otrok. Priporočamo, da plakat razdelite na dneve v tednu in obroke, ki jih boste spremljali, npr. malica in kosilo. Pod obrok narišite/prilepite sliko prazne posode, otroci pa najpobarvajo količino zavržene hrane za posamezni obrok. Pod pobarvano posodo nalepijo/narišejo živila, ki so jih zavrgli. Na koncu s pomočjo simbola (npr. smeško) ocenijo, koliko hrane so zavrgli. Način merjenja lahko prilagodite starosti otrok.



PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK

## Kaj boste spremljali?

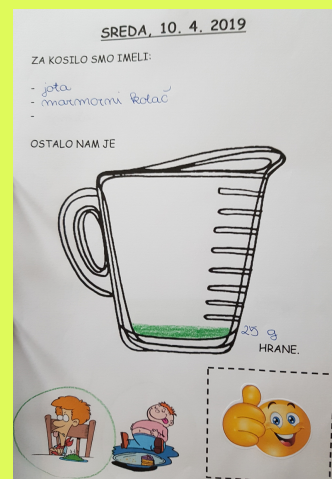
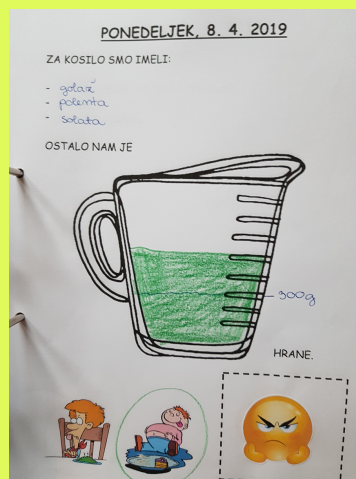
**Malica/kosilo:** Katera hrana največkrat pristane v košu za odpadke? Solata, juhe, kosmiči ...? Katero pijačo največkrat zavržete? Količina: Spremljajte vso zavrženo količino hrane. Sličice s prazno posodo pobarvajte do nivoja zavržene hrane tistega dne.

**Odkrijte vzrok:** Zakaj hrana ostaja in se meče stran? Morda otrokom ni všeč okus (slanost, sladkost ...) ali hrane ne poznajo - je še niso jedli ...

## OŠ I. MURSKA SOBOTA



## OŠ POLJANE, VRTEC AGATA

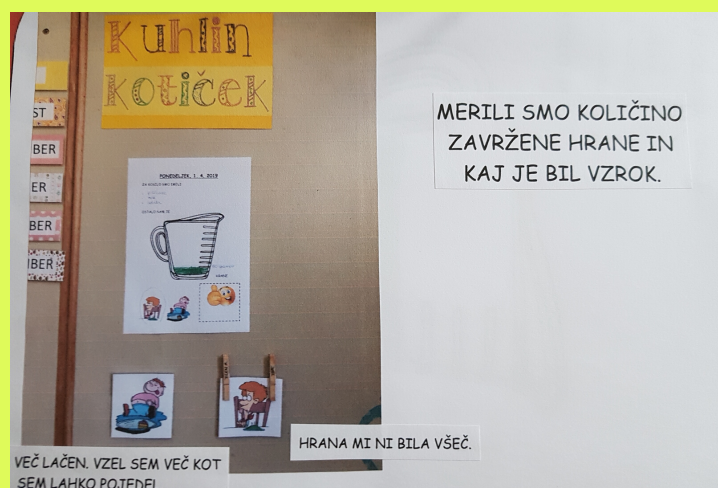


MOJ DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

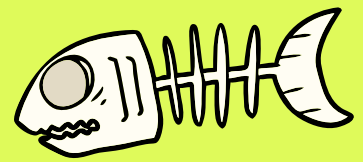
IME IN PRIIMEK: Livia Zava Bujčinak

1. DAN		2. DAN		3. DAN		4. DAN		5. DAN	
MALICA: <u>šona, kava, kabanos, pišip</u>	MALICA: <u>belozemnat kruh, belina, kava, solata, čokolada</u>	MALICA: <u>svetlob, čaj</u>	MALICA: <u>šona, čaj</u>	MALICA: <u>šona, čaj</u>	MALICA: <u>šona, čaj</u>	MALICA: <u>šona, čaj</u>	MALICA: <u>šona, čaj</u>	MALICA: <u>šona, čaj</u>	MALICA: <u>šona, čaj</u>
KOSILO: <u>zelenjavna juha, hamburger</u>	KOSILO: <u>šona, čaj</u>	KOSILO: <u>svetlobna juha, zelenjavna juha, solata, čaj</u>	KOSILO: <u>šona, čaj</u>	KOSILO: <u>šona, čaj</u>	KOSILO: <u>šona, čaj</u>	KOSILO: <u>šona, čaj</u>	KOSILO: <u>šona, čaj</u>	KOSILO: <u>šona, čaj</u>	KOSILO: <u>šona, čaj</u>
MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO
Zavrгла sem: <u>nič</u>	Zavrгла sem: <u>nič</u>	Zavrгла sem: <u>nič</u>	Zavrгла sem: <u>nič</u>	Zavrгла sem: <u>nič</u>	Zavrгла sem: <u>nič</u>	Zavrгла sem: <u>nič</u>	Zavrгла sem: <u>nič</u>	Zavrгла sem: <u>nič</u>	Zavrгла sem: <u>nič</u>
Pojedla sem: <u>vse</u>	Pojedla sem: <u>vse</u>	Pojedla sem: <u>vse</u>	Pojedla sem: <u>vse</u>	Pojedla sem: <u>vse</u>	Pojedla sem: <u>vse</u>	Pojedla sem: <u>vse</u>	Pojedla sem: <u>zelje</u>	Pojedla sem: <u>vse</u>	Pojedla sem: <u>ostalo</u>

## OŠ JOŽETA GORJUPA KOSTANJEVICA NA KRKI







**VRTEC CICIBAN**

**VIZ OŠ ROGATEC, PŠ DOBOVEC**



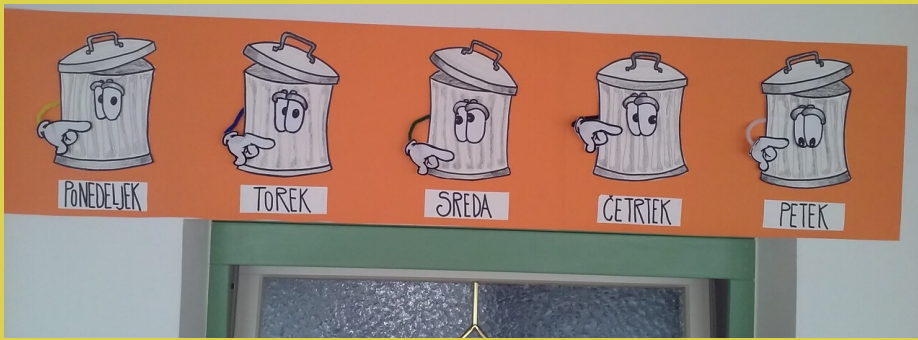
**OŠ TREBNJE, PŠ ŠENTLOVRENC**



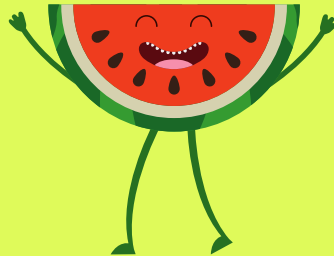
DAN/DATUM: SREDA, 11.4.2018		DAN/DATUM: ČETREK, 12.4.2018		DAN/DATUM: PETEK, 13.4.2018		DAN/DATUM: PONEDELJEK, 16.4.2018	
MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO
ČESA NISMO POJEDLI? Ostane je KRAVA, obigrani, namazan.	ČESA NISMO POJEDLI? Preostane juhe in solate. Preostala je ostalo zelo malo. Preostane imajo tudi v usem oblikam, vse jim je da sta na svoj krovici avadi.	ČESA NISMO POJEDLI? Le ostanki KAVIJA	ČESA NISMO POJEDLI? Ostalo je GORBITA in VEČ KRAMPIRA. Ostankov juhe ni bilo. Preostalo je bilo ostankov zelja malo.	ČESA NISMO POJEDLI? Le ostanki ŠTRUK.	ČESA NISMO POJEDLI? Ostalo je veliko ICECRE, UDARE, Tudi štrukelj je bilo kar nekaj. Ostane jim niso štr.	ČESA NISMO POJEDLI? Ostanki KOSMIRJE in melbam	ČESA NISMO POJEDLI? Ostala je KOSMIRJEVA JUHA in ostala (PETERJAVKA). - Zelenjava v ostanku so v isti in jim ni všeč.
😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞



# VIZ OŠ ROGATEC, PŠDONAČKA GORA



## OŠ IG



## VRTEC VITANJE



## VRTEC LA COCCINELLA PIRAN



# 11. NALOGA:

## Reciklirana kuharija

Le kako bi lahko uporabili živila, ki nam ostanejo? Ustvarite recepte za pripravo nove jedi iz živil, ki vam ostajajo. Svoje recepte lahko v kotičku delite s prijatelji, starši in zaposlenimi na ustanovi. Recepte lahko zbirate tudi prek Družinskega dnevnika zavržene hrane, ki ste ga prejeli.

Svoje recepte predstavite na čim bolj ustvarjalen način (strip, kolaž, fotostrip ...) in sodelujte v našem nagradnem natečaju. Nagrajene recepte bodo poustvarili LIDLovi kuharski mojstri, objavljeni pa bodo v knjižici Reciklirana kuharija.

### NAGRADNI NATEČAJ RECIKLIRANA KUHARIJA

V okviru projekta Hrana ni za tjavendan razpisujemo nagradni natečaj RECIKLIRANA KUHARIJA, kjer vas vabimo k oddaji receptov na temo, kaj narediti iz živil, ki jih ne porabimo v celoti ali pa nam ostajajo ter jim bo potekel rok. Zbiramo originalne ali tradicionalne kuharske recepte, ki jih predstavite na čim bolj inovativen način.

#### RAZISKOVALNI IZZIV

Raziščite in zapišite kuharske recepte naših babic, ki v sebi nosijo lokalni pridihi in/ali avtohtone posebnosti. Prav tako so dobrodošli tudi novi, inovativni recepti. V receptih morajo biti uporabljeni ostanki živil (npr. star kruh) ali ostanki jedi (npr. pire krompir).

Pri izzivu si lahko pomagate z naslednjimi vprašanji: Kako so naše mame, babice, šolske kuharice in kuharji ... uporabili ostanke jedi ali živil? Lahko recept izboljšamo, izpopolnimo? Kako lahko recept čim bolj kreativno predstavimo?

#### KDO LAHKO SODELUJE?

V nagradnem natečaju Reciklirana kuharija lahko sodelujejo: vrtci, osnovne šole, srednje šole, šole s prilagojenim programom, šolski centri in dijaški domovi, ki sodelujejo v projektu Hrana ni za tjavendan.

#### STAROSTNE SKUPINE

KUHARČKI: 1. starostna skupina (vrtci, 1.-3. razred OŠ)  
VODJE KUHINJ: 2. starostna skupina (4.-6. razred OŠ)  
KUHARSKI MOJSTRI: 3. starostna skupina (7.-9. razred OŠ, srednja šola)

#### ODDAJA IZDELKA

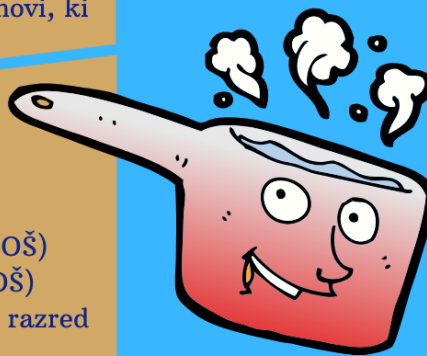
Recept predstavite na čim bolj kreativen način (fotokolaž, risbe, video posnetek, strip ...), oddajte ga v elektronski obliki. PROSIMO, DA SVOJIM IZDELKOM, PRILOŽITE TUDI RECEPT NATIPKAN V WORDU. V kolikor pošiljate video, naj bo le ta dolg do 3 min. Prosimo, da posredujete ime ustanove, ime in priimek mentorja, imena in priimke sodelujočih otrok/učencev/dijakov, oddelek, tekmovalno starostno skupino.

#### OCENJEVANJE IZDELKOV:

Strokovna komisija bo ocenjevala inovativnost v povezavi s kreacijo in predstavitvijo recepta.

Rok za oddajo receptov za Reciklirano kuharijo je 31.3.2020.

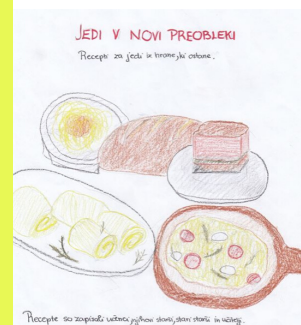
Program Ekošola, Zavrti 2, 1234 Mengeš, s pripisom "za Reciklirano kuharijo" ali na mail: hrananizatjavendan@gmail.com ali info@ekosola.si



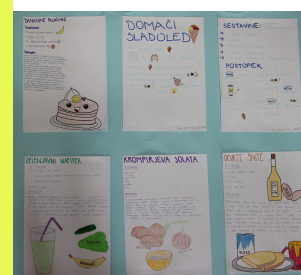
DIC



OŠ  
NOTRANJSKI  
ODRED  
CERKNICA



Šola pri Jelšah, januar 2019  
OŠ ŠMARJE  
PRI JELŠAH



GSŠRM  
KAMNIK

## KULINARIČNA PETICA - A LE IZ OSTAANKOV PICA

**BESSTAVINE**

- OSTAANKI KUHANIH TESTEHIN
- JAJCE, PAPER, SOL, PARNICZAN
- RIZABJEHO PAR. OMAKO
- OSTAANKI ŠUNKE, SALAME, SIRA...
- PARADENIK, PAPRIKO, RUKOLO...
- ALI KAKO DRUGO ZELENJAVO, KI ŽE KLJUČE PO ODOBABI
- ZAČIMBE KI JIH IMATE RADI /ORIGANO.../

**PRIPRAVA**

- V KUHALNE TESTEVLNE MEŠATE JAJ, PAPER, SOL, PARNICZAN
- TESTO -ZMES, PARNICZELIJE PO REKOZI, RIZABJEHO Z
- POK PAPERJEM, KI JE NA 90° PARI, KUHATE.
- NA PRIPRAVLJENO DOVAJDO V KUHALNO PETA
- KUHATE SESTAVINE VET NA TROCI
- KAJKO LAHKO DOBE ŠE NA POK
- IMATE RADI PARNICZAN
- OSTAANKI V KUHALNO PETA

REČENO 15 MIN /200°

KUHALI ŠMO: KUHARJI SREDNJE SKUPNINE 125. JAVNA INI BERNARDA  
KRANJSKI VRTCI - ENOTA ČIRČE - SMILENJSKA 136, 9000 KRANJ



## OŠ IV. MURSKA SOBOTA



## OŠ IG

S paličnik mešalnikom zmešamo narezane banane, mleko, smetano, cela jajca, sladkor, vanilin sladkor, olje in rum.

Jabolki naribamo.

V to maso vmešamo na kocke narezan kruh in dobro premešamo.

Z dobljeno maso napolnimo pekač. Maso dobro potlačimo.

Pečemo pri 35 minut pri 200°C, nato pokrijemo s folijo in pečemo še 10 do 15 minut.



## OŠ POLZELA, ENOTA VRTEC



## PŠUIOPP TOLMIN



# VRTEC BREZOVICA, ENOTA VNANJE GORICE

**PISČANČJA PASTETA**

OSTANER PEČENEGA ZMESEMO,

DODAMO TOPLENI MALO SOL IN

DOBRODOŠEL SE TUDI IN

VSE IN DOBIMO DOBRI NAMAŽ -

PA DOBER TEK!

**RECEPT RECIKLIRANA KUHARIJA**

**ZELENJAVA NA SONCU**

**POLENTA (OD VČERA J)**

**ZELENJAVA - POPRAŽI**

PECI NA 200°C → 20 MINUT

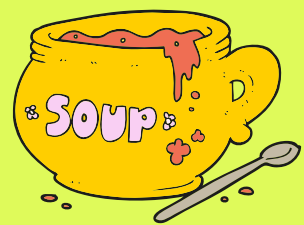
ALI

## VRTEC JADVIGE GOLEŽ MARIBOR

**VRTEC CICIBAN**

**SESTAVINE**

- 1 BROKOLI
- 2 ČEBULA
- 3 ČESEN
- 4 OLJUNO OLJE
- 5 VODA
- 6 SOL IN PAPER
- 7 JUŠNA KOCKA
- 8 KISLA SMETANA



## VRTEC LA COCCINELLA PIRAN

**POLPETTE DI RISO**

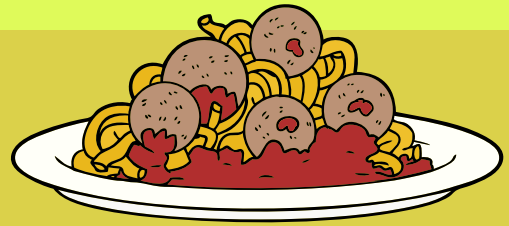
## VRTEC PRI OŠ DUŠANA FLISA, HOČE

KO SO SE OTROCI UTRUDILI, SO PREBIRALI KUHARSKE KNJIGE. VESTE KATERA JED JIM JE NAJBOLJ UGAJALA? SEVEDA! PIZZA!

»JUHUHU!« JE NAENKRAT ZAKLICALA GOSPA KUHLA. TUDI ONA OBOŽUJE PIZZO. »POZNAM RECEPT ZA PIZZO Z JAJCI NA DROBTINAH!« TOKRAT SO NAJPREJ POSKOČILI OTROCI, SE ZAVRTELI IN ZAPELI TISTO KUHLINO PESEM:

»KUHLA JE ZELO VESELA, KER SE V LONCU BO VRTELA!

ČE JE HRANE KAJ OSTALO, SE NE BO JE STRAN METALO!»



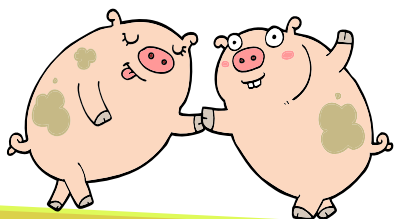
## VRTEC SLOVENSKE KONJICE

**KRUHOVA POLADA**

1. NAREŽEMO KRUH
2. NAREŽEMO ČEBULO IN BESEN - PREPRAŽIMO
3. NAREŽEMO PETERSILJI
4. VSE DAJ V POSODO
5. DODAJ JAJCA
6. DODAJ SOL
7. NAREDI ROLADO

## 12. NALOGA: Pesniki in plesalci

**Predlogi dejavnosti:** Pisanje rim, izštevank, plesanje plesa, izdelava lutk, igranje gledališke predstave na temo zavržene hrane ...



### VRTEC CICIBAN



### VRTEC VITANJE



### OŠ BRINJE GROSUPLJE



### PŠUIOPP TOLMIN



### POŠ BILJE



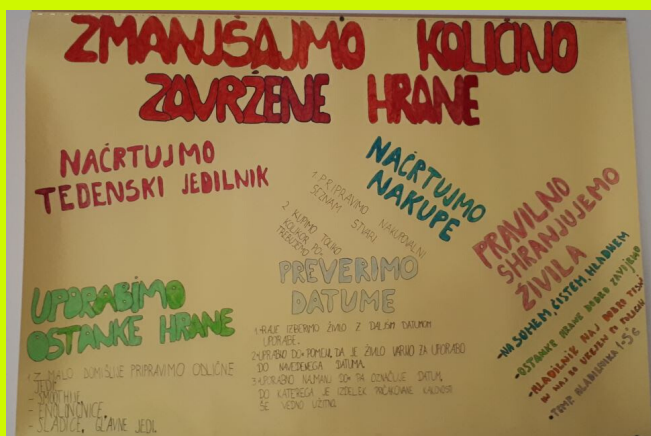
# DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

24.4.2020 BO POTEKAL VSESLOVENSKI EKOŠOLSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE. PRIDRUŽITE SE NAM TUDI VI!



OŠ I. ŽALEC

## OŠ BILJE: ODPRTA KUHINJA



OŠ ADAMA BOHORIČA BRESTANICA



OŠ CANKOVA



# DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

24.4.2020 BO POTEKAL VSESLOVENSKI EKOŠOLSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE. PRIDRUŽITE SE NAM TUDI VI!

OŠ LJUDSKI VRT, POŠ GRAJENA

**TOREK, 20. 11. 2018**

## Dan brez ostankov HRANE

**malica:**  
makaronovo meso solata  
čaj

**kosilo:**  
čufte v omaki  
pire krompir  
sodica

*Grazed*

**EVROPSKI TEDEN (17.-25.11.) ZMANJŠEVANJA ODPADKOV**

TEMA TEDNA V LETU 2018:

**ŠOLSKE AKTIVNOSTI:**

1. ZMANJŠAJMO KOLIČINO ZAVRŽENIH PAPIRNATIH BRISACK
2. ZMANJŠAJMO KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE
3. NE UNIČUJMO TOALETNEGA PAPIRJA

**ČETRTEK, 29.3. - DAN ZDRAVE PREHRANE DAN BREZ OSTANKOV!**

**MALICA:**  
- makaroni s piščancem  
- zelje  
- nesladkan čaj

**KOSILO:**  
- špinaca  
- pire krompir  
- govedina  
- ananas

**Dan brez ostankov hrane 27.3.2019**

**Malica:**  
- Hamburger  
- čaj

**Kosilo:**  
- juha  
- Spageti

**PONEDELJEK 10.12**

## DAN BREZ OSTANKOV HRANE!

**KOSILO:**  
- špinaca  
- pire krompir  
- goveje meso in malini

**MALICA:**  
- pica  
- čaj

*EVROPSKI TEDEN (17. 25. 11.)*

**21.1. = DAN BREZ OSTANKOV 7.g**

**MALICA:**  
\* zelena štručka  
\* sadni jogurt

**KOSILO:**  
\* pečena bedra  
\* testenine  
\* solata  
\* juha

**5.2.2019**

## DAN BREZ OSTANKOV

**MALICA:**  
- Hot dog  
- Sadni čaj

**KOSILO:**  
- Čufte  
- Pire krompir  
- Goveja juha  
- Jabolena čezana

**6.g.**

## KUHLIN DRUŽINSKI DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

Na podlagi komentarjev, ki ste jih podali v zaključnih poročili, smo pripravili prenovljen Kuhlina družinski dnevnik zavržene hrane.

Ker vemo, da hrana NI in NE SME BITI ODPADEK otroci/učenci/dijaki s pomočjo KUHLINEGA DRUŽINSKEGA DNEVNIKA ZAVRŽENE HRANE raziskujejo kaj se doma dogaja s hrano, ki jo zavržejo. S pomočjo dnevnika otroci/učenci/dijaki spremljajo, katere vrste hrane doma največkrat zavržejo in zakaj do tega pride. Dnevnik je prostor za deljenje zamisli – kaj narediti z odvečno, a še uporabno hrano. Vsak otrok/učenec/dijak lahko prispeva en recikliran recept. Na koncu pa skupaj s svojo družino zapiše družinsko zavezo za zmanjševanje zavržene hrane.

Vsaka ustanova, ki se bo prijavila, bo prejela en dnevnik – mapo z junakoma Kuhlo in Polentnikom, navodila in vložne raziskovalne liste (ki jih po potrebi lahko razmnožite). V kolikor dnevnik na koncu delite z nami, vaše sodelujoče družine prejmejo tudi priznanje. Rok za oddajo Družinskega dnevnika je 4.5.2020.



24.4.2020 BO  
POTEKAL  
VSESLOVENSKI  
EKOŠOLSKI  
DAN BREZ  
ZAVRŽENE  
HRANE!

PRIDRUŽITE SE  
NAM TUDI VI!







## NAGRADE ZA ZMAGOVALNE EKIPE PROJEKTA

### VRTCI IN UČENCI PRVE TRIADE

1. mesto: 1x Lidlova darilna kartica v vrednosti 300 EUR
2. mesto: 1 x Lidlova darilna kartica v vrednosti 150 EUR
3. mesto: 1 x Lidlova darilna kartica v vrednosti 80 EUR



### UČENCI OŠ

1. mesto: 1x Lidlova darilna kartica v vrednosti 300 EUR
2. mesto: 1 x Lidlova darilna kartica v vrednosti 150 EUR
3. mesto: 1 x Lidlova darilna kartica v vrednosti 80 EUR

### OTROCI, UČENCI, VAROVANCI USTANOV SPRILAGOJENIM PROGRAMOM

1. mesto: 1x Lidlova darilna kartica v vrednosti 300 EUR
2. mesto: 1 x Lidlova darilna kartica v vrednosti 150 EUR
3. mesto: 1 x Lidlova darilna kartica v vrednosti 80 EUR

### SREDNJE ŠOLE

1. mesto: 1x Lidlova darilna kartica v vrednosti 300 EUR
2. mesto: 1 x Lidlova darilna kartica v vrednosti 150 EUR
3. mesto: 1 x Lidlova darilna kartica v vrednosti 80 EUR

### Mentorji iz zmagovalnih šol projekt

Hrana ni za tjavendan prejmejo še Lidlovo darilno kartico v vrednosti 30 EUR  
(1 darilna kartica na zmagovalno šolo).

**RECIKLIRANA KUHARIJA:** zmagovalni trije recepti v vsaki kategoriji prejme praktično nagrado podjetja Lidl Slovenija v vrednosti 30 EUR in objavo v knjižici Reciklirana kuharija.

Rok za oddajo receptov za Reciklirano kuharijo je 31.3.2020. Rok za oddajo Družinskih dnevnikov zavržene hrane, obrazca Končno poročilo in Dnevnikov zavržene hrane je 4.5.2019.

Izdelke pošljite na naslov:

Program Ekošola, Zavrti 2, 1234 Mengeš ali na mail: [hrananizatjavendan@gmail.com](mailto:hrananizatjavendan@gmail.com) ali [info@ekosola.si](mailto:info@ekosola.si)



Izdelajte svoj dnevnik zavržene hrane, ter v njem predstavite aktivnosti, ki ste jih naredili.

Razmislite, kakšne so možnosti za spremembe in prilagoditve, ki bi lahko vplivale na zmanjšanje količine zavržene hrane.

Skupaj pripravite predloge za boljšo ozaveščenost pri ravnanju z zavrženo hrano.

