

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju  
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020



# ZDRAVO SLADKANJE

Avtor: Polona Siussi Podergajs  
Osnovna šola Glazija Celje



# Kaj je sladkarija?

SSKJ: **sladkaríja** -e ž (î) jed, izdelek iz sladkorja in dodatkov

**SLADICA** = razvada → občutek zadovoljstva

- nepotrebne kalorije
- splošno slabo počutje

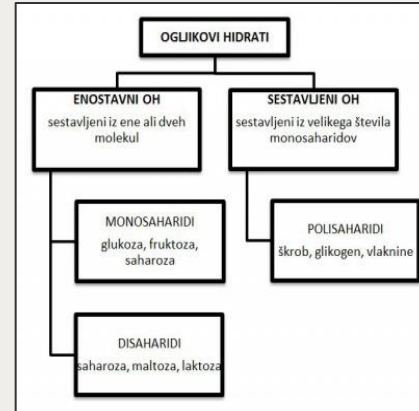


# HRANILA

## OGLJIKOVI HIDRATI in sladkorji

- enostavni ogljikovi hidrati
- sestavljeni ogljikovi hidrati

- Vir energije
- Tvorba glikogena v mišicah
- Osnovno hranilo za živčni sistem



# Zdrava sladica



- Zdrava sladica → naravne sestavine  
→ zdrave alternative sladkorja in moke



# Zdravi nadomestki

- SLADKOR → trsni sladkor, med, sirupi (agavin, javorjev...), kokosov sladkor, sadje, zgoščen sok
- MOKA → polnozrnata, pirina, riževa, koruzna...  
→ oreščki (mandljeva, kokosova, sezamova moka)
- MAŠČOBE → maslo, kokosovo olje
- posipi → mleti oreščki, cimet





# Teden zdravega sladkanja

- CILJI:
- sladkanje na zdrav način
  - uporaba naravnih, lokalnih sestavin
  - aktivna udeležba učencev pri pripravi sladic
  - pridobivanje navad zdravega prehranjevanja

## POTEK:

- delo v manjših skupinah
- aktivnost učencev
- spoznavanje celotnega poteka dela



## Korenčkove palačinke s čokolado

Predviden čas priprave: 20 minut

### Sestavine

#### Sestavine za palačinke:

- 2 skodelici sojnega mleka
- 1 skodelica vode
- 3 korenčki
- 1 jušna žlica chia semen
- sok ½ limone
- 2 skodelici polnozrnate moke
- 1 čajna žlička pecilnega praška ali sode bikarbone



#### Sestavine za čokoladni namaz:

- 1 zrelo avokado
- 10 izkožčenih datljev
- 1-2 žlički kakava v prahu
- 2 žlici vode ali več po potrebi

### Priprava

Ene skodelico sojnega mleka zmešamo s chia semeni in pustimo stati 10 minut, da semena nabreknejo. Drugo skodelico mleka zmešamo z limoninim sokom in počakamo, da se mleko sesiri in nastane »prijeneč«, zaradi katerega bodo palačinke bolj rahle in puhaste. Obe skodelici mleka nato v blenderju zmešamo do gladkega skupaj s svežim korenjem (po želji dodamo še cimet). Tekočo maso nato zmešamo z moko in pecilnim praškom, dodamo še vodo in temeljito premešamo, da dobimo maso brez grudic. Palačinke pečemo na vroči pločvi, po potrebi si pomagamo z mlačno kokosovo olja.

Čokoladni namaz: vse sestavine do gladkega zmešamo v blenderju ali multipraktiku, po potrebi dodajamo vodo, da dobimo gost gladki namaz.

## MAFINI S KORENČKOM

### Sestavine:

- 2 jajci
- 2 skodelici mandljeve moke
- 1 skodelica kuhane kvinoje
- 2 čajni žlički sode bikarbone
- ščepec soli
- 2 čajni žlički cimeta
- 1/2 skodelice kokosovega masla
- 3 srednje veliki naribani korenčki
- 1 skodelica mandljevega mleka
- 1-2 pretlačeni banani
- 2 čajni žlički vanilije v prahu



### Priprava muffinov:

Segrejemo pečico na 200 stopinj. Modelčke za muffine namažemo s kokosovo maščobo ali v vdolbinice namestimo peki papirčke za muffine.

V večji posodi zmešamo vse suhe sestavine. Kokosovo maslo stopimo, mu dodamo naribano korenje, mandljevo mleko, banano in vanilijo. Nato počasi dodamo jajca in na koncu mokre sestavine prineseemo k suhim. Mešamo počasi s kuhalnico (ne z mikserjem). Vdolbinice za muffine napolnimo do 3/4, nato postavimo v pečico za 15-20 minut. Po končani peki jih pustimo še nekaj časa počivati.

Muffine lahko okrasimo z mandljevinimi lističi, cimetom, svežim korenčkom, kokosovo smetano ali temno čokolado.

- preizkušanje novih okusov in norih kombinacij
- učenje uporabe kuharske knjige
- spoznavanje pripomočkov in aparatov za obdelavo živil
- priprava pogrinjkov



POMEMBNO:

- zdrave prehranjevalne navade
- odnos odraslih do hrane
- aktivna vloga otroka pri pripravi hrane







Otrokom pokažimo pravo pot!



HVALA ZA POZORNOST!