



UŽIVANJE LOKALNO PRIDELANE HRANE OB DNEVU SLOVENSKE HRANE

Ljubljana, 14. 6. 2021

Brigita Gomboc, dipl.vzg.

Mednarodna konferenca
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

V šol. letu 2019/2020 je šolo obiskovalo 239 učencev.



1 UVOD

- ▶ »Če želimo razumeti, kako je človeško telo povezano z različnimi živili, se moramo razjasniti o tisti vrsti hrane, ki jo nedvomno potrebujemo.« (Rudolf Steiner)
- ▶ Različni teoretiki s področja prehranjevanja, kakor tudi pridelovalci hrane, se v zadnjem času vse bolj ukvarjajo z vprašanjem, od kod hrana, ki jo dobimo na krožnik. Razne afere z okuženim mesom, ki prihajajo tudi na naše trgovske police zaradi prostega pretoka blaga, nas vse bolj silijo, da se zavedamo pomena oskrbe z domačo hrano.
- ▶ Prav zato sem se na naravoslovni dan - dan slovenske hrane - še posebej pripravila. Globalni cilj je bil naravnati na ozaveščanje učencev o pomenu lokalno pridelane hrane oz. vprašanje: »*Kako dobro poznam hrano, ki jo uživam dnevno?*«

Osnovni cilji naravoslovnega dne so bili:

- ▶ ozaveščanje učencev o pomenu lokalno pridelane hrane,
- ▶ seznanjanje učencev z načini pridelave in predelave lokalno pridelane hrane,
- ▶ obisk čebelarja,
- ▶ degustacija različnih vrst medu,
- ▶ zbiranje receptov tradicionalnih slovenskih jedi,
- ▶ spoznavanje pomena zdrave prehrane in prehranjevalnega bontona.



Naravoslovni dan smo
pričeli s tradicionalnim
slovenskim zajtrkom
(15. 11. 2019).



Potek dela

Delo smo razdelili v skupine. Te so se izmenjevale in vsaka skupina učencev je obdelala vsako področje. Na koncu smo primerjali naše rezultate in ugotovitve. Zajeli smo naslednja področja:

- ▶ sadje iz domačega sadovnjaka,
- ▶ pridelava medu in delo čebelarja,
- ▶ spoznavanje tradicionalnih slovenskih jedi,
- ▶ prehrambeni bonton in prehrambene navade.

1. naloga

- ▶ Učenci so imeli na razpolago različno sadje iz domačega sadovnjaka in sadje iz trgovin.
- ▶ Sadje so poimenovali, ga razvrščali po različnih kriterijih (po barvi, okusu, semenih, od kod je posamezno sadje, tj.: ali iz domačega sadovnjaka ali iz katere druge celine ali države).
- ▶ Namen je bil, da učenci začno razmišljati, od kod pripotuje neko sadje in kaj vse je potrebno zagotoviti za njegovo svežino. Postavili smo vprašanje o svežini tega sadja v primerjavi s sadjem, ki smo ga utrgali iz domačega sadovnjaka. Učenci so primerjali posamezno sadje in razmišljali, zakaj neko sadje ohrani svojo svežino in drugo ne. Izdelali so sadno solato in sadne napitke ter okušali različne sadne okuse.



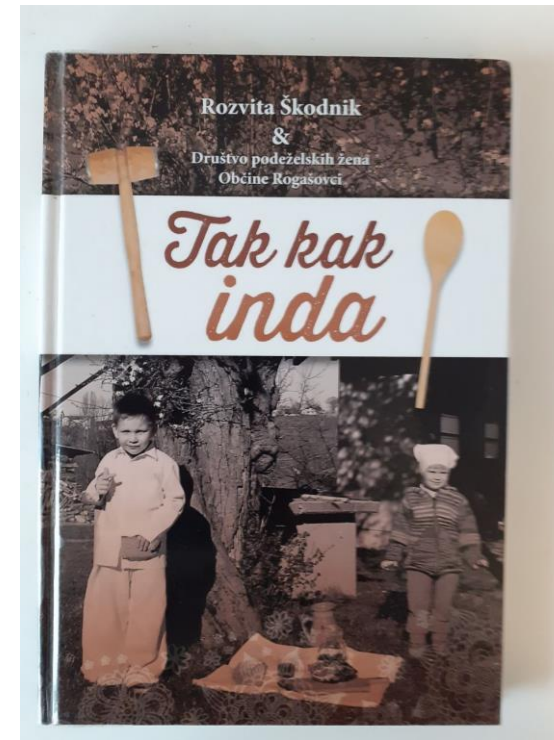
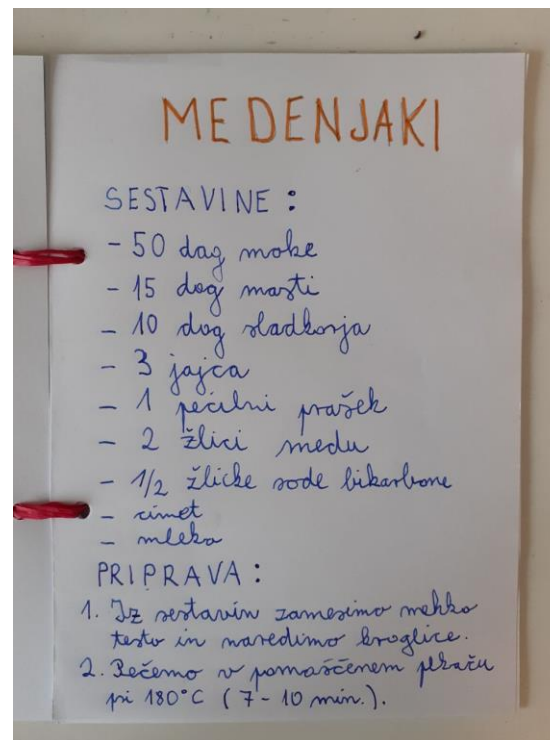
2. naloga

Prisluhnili so predavanju čebelarja in si ogledali pridelavo medu ter hierarhijo, ki vlada v čebelji družini. Okušali so različne vrste medu in jih primerjali med seboj.



3. naloga

Učenci so zbrali recepte različnih slovenskih tradicionalnih jedi.
Ugotavljali so najpogostejše sestavine teh jedi.



4. naloga

Prehranske navade so učenci uresničili z risanjem svojega dnevnega jedilnika. Bonton in pravila vedenja za mizo pa so ustvarili skupaj, ko smo oblikovali povzetke.



2 REZULTATI

Po opravljenem praktičnem delu posameznih skupin je sledila razprava z učenci.

- ▶ **Pri nalogi 1** so učenci izkazali dokaj solidno znanje o poznavanju sadja.

Pri razvrščanju sadja na pečkato, koščičasto, lupinasto in jagodičasto je bilo kar nekaj težav s poimenovanjem, saj namesto besede pečka, marsikateri učence uporablja besedo koščica.

Učenci so bili manj navdušeni nad sadjem, ki ni bilo škropljeno, saj ni bilo tako brezhibno lepo. Pri pripravi sadne solate se jih je največ odločilo za jabolka in češnjev kompot, kar je presenetljivo, saj sem pričakovala, da bodo to banane in kivi.

- ▶ **Pri nalogi 2** so učenci izkazali največ navdušenja za cvetlični med, najmanj pa za kostanjev zaradi njegove grenkobe. Bolj kot teoretično znanje o čebelah, jih je pritegnila čebelarjeva oprema.

- ▶ **Pri nalogi 3** so učenci po skupinah prinesli različne recepte tradicionalnih slovenskih jedi.

Recepte so najprej razvrstili na jedi iz moke, jedi iz sadja, jedi iz zelenjave in jedi iz mesa.

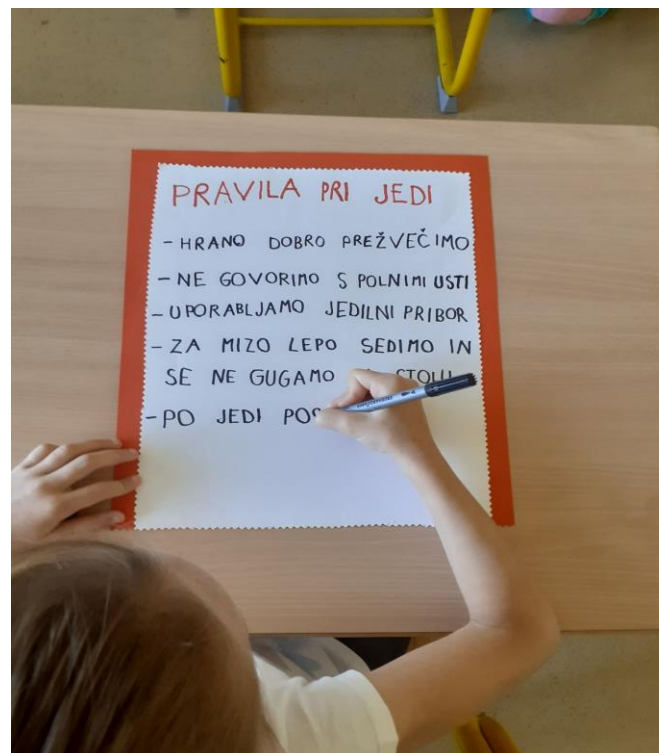
Ugotovili so, da v tradicionalnih slovenskih jedeh prevladujejo: zelje, repa, pesa, krompir, ajda, koruzni in pšenični zdrob ter moka. Meso v jedeh je redko, največkrat je to svinjina.

- **Pri nalogi 4** so učenci narisali vsak svoj najljubši jedilnik za en dan.

Ugotovili so, da je večina učencev v svoje jedilnike vnesla precej sadja in zelenjave. Razveseljivo je, da vsi učenci 1. razreda zajtrkujejo, nekateri doma, drugi v šoli. Večina jih je k najljubši jedi vključila zelenjavo in meso (brokoli, korenček, zeleno solato, rdečo peso).

Oblikovali so pravila prehranjevalnega bontona in po teh načelih zaužili obroke ob dnevu slovenske hrane. Med pravila so zapisali:

- hrano dobro prežvečimo;
- ne govorimo s polnimi usti;
- uporabljamo jedilni pribor;
- za mizo lepo sedimo in se ne gugamo na stolu;
- po jedi pospravimo.



3 RAZPRAVA

Ugotavljamo:

- ▶ da učenci poznajo lokalno pridelano hrano in jo tudi uživajo. Od 18 učencev jih je 13 povedalo, da imajo doma vrt in pridelajo zelenjavo na vrtu;
- ▶ da učenci dobro poznajo sadje in ga tudi uživajo. Vseh 18 učencev uživa sadje. Največ jih uživa jabolka (80 %);
- ▶ da imajo radi sladke okuse, grenke pa ne, kar se je pokazalo pri degustaciji medu. Vseh 18 učencev bi raje izbrali cvetlični med;
- ▶ da poznajo tradicionalne prekmurske jedi. Od 18 učencev jih polovica te jedi ima tudi na domačem jedilniku. Ostali jedi poznajo, vendar jih jedi iz zelja in repe ne navdušujejo, so pa veliko bolj dovzetni za jedi iz moke in zdroba;
- ▶ v svoje jedilnike, ki so jih sami sestavili, je 14 otrok vključilo v jedilnik sadje in zelenjavo. Vsi redno zajtrkujejo.

4 ZAKLJUČEK

Na podlagi naravoslovnega dne in številčno majhnega vzorca učencev je težko potrditi, da so rezultati povsem relevantni, vendar pri svojem delu opažam, da so različne akcije Eko šol, Zdravih šol in drugih institucij dolgoročno že prinesle boljše rezultate v primerjavi s prejšnjimi leti. Večina učencev skupine, v kateri poučujem, ima doma vrtove, nekateri celo kmetije in je povezanost z naravo še precejšnja. Naravoslovni dan je dal smernice, kako naprej. Menim, da bi bilo v prihodnje potrebno še naprej delati na ozaveščanju doma pridelane hrane in spodbujati učence, da si tudi sami uredijo svoje gredice.

HVALA ZA POZORNOST!