

**Mednarodna konferenca "Z LOKALNO PRIDELANO HRANO IN
GIBANJEM DO ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA"**

**Do zdravja – po poteh naših babic
Towards health – following the
paths of our grandmothers**



**Osnovna šola Puconci
mag. Larisa Weiss – Grein Konkolič**

Ljubljana, 14. 6. 2021



- pomen ozaveščanja »sodobnih« mladostnikov o zdravi prehrani skozi čas: (*»zdravi« recepti naših babic*); medpredmetna povezava slovenščine in izbirnega predmeta *Sodobni načini priprave hrane* (aplikacija neumetnostnih besedil na pripravo hrane);
- sodobna družba – hiter tempo življenja, sprememba vrednot; razmislek o privzgajanju »vrednot« svojim otrokom;
- sodoben način življenja – vpliv raznih reklam s hitro prehrano; marketinške poteze (ponujanje nezdrave prehrane z na videz malo denarja); poplava različnih televizijskih oddaj in člankov v revijah z nasveti za bolj zdravo življenje (kako *»v treh hitrih korakih do okusnega obroka«*) – prezaposlenost staršev in pomanjkanje časa, da bi skupaj s svojimi otroki pripravili okusen in zdrav obrok;
- spomin iz preteklosti – podoba skromne kuhinje (vonj po domačem kruhu, potici, carskem pražencu, po krepki kokošji juhi);



POMEN (ZDRAVE) PREHRANE SKOZI ZGODOVINO

- **Zdrava prehrana** – hrana, ki vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo, varovalno ter biološko sprejemljivo hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje (Hlastan Ribič: 2010).
- ***Kakšno vlogo je imela zdrava prehrana na ljudi nekoč in kakšno ima danes?***
Hipoteza: ljudje so se že v preteklosti zavedali vpliva načina življenja in samega prehranjevanja na zdravje;
- Pojem »**zdrava (pre)hrana**« je zelo spremenljiv: v različnih zgodovinskih obdobjih predstavlja drugačne vzorce prehranjevanja;
- **Prazgodovinske najdbe:** človek se je na zgodnji stopnji razvoja hranil predvsem s sadeži, semeni, gomolji, mesom, jajci divjih ptic in majhnimi živalmi (insekti in črvi); naslednja stopnja: ljudje so izdelovali preprosto orodje in z njim lovili divje živali ter ribe (Velušček 2009).



- **odkritje ognja:** človek je začel hrano kuhati in peči (na žerjavici in na vročih kamnih); z iznajdbo lončene posode izboljšanje priprave hrane: prve jedi: goste juhe in rastlinske enolončnice, kasneje tudi mesne.
- okoli leta 2000 pr. n. š. – udomačevanje nekaterih živali (svinje, psi, kokoši in pozneje govedo); uživanje mleka in mlečnih izdelkov; izboljšanje hrane (iznajdba mlina na vodo, približno 1000 let pr. n. š.);
- Valentin Vodnik: **prva slovenska kuharska knjiga *Kuharske bukve*** (1799); recepti, povzeti iz avstrijske kuhinje;
- pri nas sta se hrana in kuharstvo v meščanskih krogih na splošno razvijala pod vplivom tako imenovane dunajske kuhinje; v krajih ob madžarski meji – madžarski vplivi, na Primorskem pa italijanski;
- skozi leta sprememba prehranjevalne piramide: leta 2012 piramido zdrave prehrane nadomesti krožnik (preprost prikaz priporočenih razmerij med živili (štiri skupine: polovica krožnika – sadje in zelenjava, dobra četrtina pripada žitom, slaba četrtina pa beljakovinam; mlečne izdelke predstavlja krogec – podstavek za kozarec (Grom: 2012).



Z APLIKACIJO STARIH RECEPTOV SKOZI PRAKSO – PO POTEH NAŠIH BABIC

- dvotedensko preučevanje starih tradicionalnih prekmurskih receptov (integracija neumetnostnih besedil za potrebe bralnega razumevanja pri predmetu *slovenščina* ob medpredmetnem povezovanju z *Zdravim življenjskim slogom*) – 6. in 8. razredi (4 heterogene skupine).
- raziskovalna dejavnost v **3 fazah**: interdisciplinarno delo (vključitev IKT: računalniška učilnica):
 - zbrani recepti iz **1. faze šolskega in domačega dela** (2 tedna);
 - v **2. fazi**: priprava PPT-predstavitve svojih izsledkov; **3. faza**: delo v domačem okolju (pred »babičinim« šteditnikom): kuha in peka domačih tradicionalnih jedi (delo dokumentirano kot opis delovnega postopka – gl. fotografije);
- **4. faza**: medpredmetna povezava z izbirnim predmetom *Sodobni načini priprave hrane* (priprava nekaterih tradicionalnih prekmurskih jedi bodisi po izvirnih starih tradicionalnih receptih (*domači šmarn*) bodisi s sodobnim pridihom in podobo (*pica na polenti*)).

IZ TEORIJE K PRAKSI



- V **1. in 2. fazi**: skozi izbor starih receptov (individualno in skupinsko) preučevanje izrazov, kot so: kulinarika, tradicionalna kuhinja, babičina kuhinja, lokalno itd.
- **Sklep**: v zadnjih letih zavedanje pomena lokalno pridelane hrane (višja hranilna vrednost – boljša kakovost);
- **Ugotovitev učencev**: izraz »lokalno« je sinonim za »*babičino tradicionalno kuhinjo*«;
- ***Učenci so na podlagi interdisciplinarnega pristopa in s pomočjo analitično-sintetične metode prišli do sklepa, da je t. i. babičina kuhinja zakladnica lokalno pridelane hrane, ki jo odlikujejo posebne značilnosti.***
- V **3. in 4. fazi** preizkušanje dognanj pred »babičinim« in šolskim štedilnikom: priprava tradicionalne jedi – sklep: ta je obenem preprosta in zelo zanimiva; ideja: priprava starodavne jedi s pridihom sodobnega: »babičina« pica na polenti (gl. fotografije).





ZAKLJUČEK

- velik pomen uravnoveženega prehranjevanje oziroma zdrave prehrane v dobi odraščanja: energija za delovanje telesa, dotok hranilnih snovi, za optimalno rast in razvoj;
- psihološki pomen hrane: vpliv na otrokovo razpoloženje in na posameznikovo samopodobo; odnos otroka do hrane (Fajdiga Turk in Gregorič: 2012);
- zdrave prehranjevalne navade v zgodnjem otroštvu: vpliv na izbiro živil in način prehranjevanja v kasnejšem življenjskem obdobju in na zdravje v odrasli dobi (Hlastan Ribič et al.: 2008);
- pomen ozaveščanja zdrave izbire hrane že v zgodnji fazi (zavedanje vrednosti domače, lokalno pridelane hrane);
- **Sklep: Če se bodo otroci že zgodaj odpravili po poteh svojih babic, se bodo tudi v odrasli dobi vselej z veseljem vračali v domačo kuhinjo in ohranili tradicijo dobre prekmurske kuhinje.**