



# GOSPA KUHLA - NAVODILA MENTORJEM 2021/2022

Za mentorje vrtcev ter mentorje osnovnih šol prve triade ter PP



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

- **merite količino zavržene hrane** v oddelku/razredu ali na vsej ustanovi (vsaj pet meritev, merilne liste si prilagodite glede na starost učencev/otrok). Količine lahko spremljate prek celotnega šolskega leta s podatki o količini odpadnih sodčkov hrane. **Izračunate, za koliko odstotkov se je zmanjšala količina zavržene hrane** (podatek potrebujete tudi za obrazec zaključnega poročila).
- izvedete **POLJUBNE DEJAVNOSTI NA RAZPISANI TEMI: Kako lahko vplivamo na količino zavržene hrane? ali Pot hrane znotraj našega življenja**. V pomoč in kot vir idej vam je Dnevnik zavržene hrane, ki ga najdete na spletni strani projekt ter vse drugo spletno gradivo.
- ugotovite **katere izvedene dejavnosti** so najbolj vplivale na zmanjšanje količine zavržene hrane.
- **zaključno poročilo** (obrazec se nahaja na spletni strani) - vsebuje nekaj ključnih informacij o vašem projektu, ter vaš **projekt ali projektni dnevnik ali dobro prakso**, boste oddali do **13. 5. 2022** (mail hrananizatjavendan@gmail.com). Nagradili bomo tri **dnevnike dobre prakse/ ozaveščevalne projekte/ dobre prakse** vsake starostne skupine na razpisani temi (Kako lahko vplivamo na količino zavržene hrane? ali Pot hrane znotraj našega življenja.).
- Vabljeni, da se udeležite tudi nagradnega **natečaja Reciklirana kuharija**. Reciklirane recepte zbiramo do **14. 1. 2022**. Nagradili bomo 20 receptov, ter jih objavili tudi v knjižici. Ostali recepti, ki jih boste posredovali, bodo izhajali v mesečniku Ekošolski list.
- Vsi mentorji projektov, organizatorji prehrane in vodje kuhinj ste povabljeni k sodelovanju na **MALI AKADEMIJI PROJEKTA HRANA NI ZA TJAVENDAN** (serija izobraževalnih webinarjev).
- Vabljeni, da se nam pridružite na vseslovenski akciji **DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE**, ki bo **24. 4. 2022 (v šolah in vrtcih ga bomo obeležili 22. 4. 2022)**. Vsi sodelujoči prejmete ekskluzivni dostop do spletne kuharske delavnice. Ta dan lahko planirate tudi kot zaključek vašega celoletnega projekta.
- Vse sodelujoče ustanove prejmete tudi **KUHLIN DRUŽINSKI DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE**. Z njim lahko otroci in učenci spremljajo kaj se dogaja s hrano v njihovih domovih. V kolikor dnevnik oddate do **13. 5. 2022** na Ekošolo (sken ali original) prejmejo vaše družine posebna priznanja. Družinski dnevnik lahko združite tudi s svojim razrednim dnevnikom zavržene hrane.



V šolskem letu 2021/2022 bo projekt **Hrana ni za tjavendan** potekal v štirih starostnih skupinah:

1. skupina: **VRTCI in UČENCI PRVE TRIADE**
2. skupina: **UČENCI OŠ (od 4. do 9.razreda)**
3. skupina: **UČENCI, VAROVANCI ŠOL S PP**
4. skupina: **SREDNJE ŠOLE**



**Rok za oddajo:**

**Rok za oddajo poročila in projekta**  
**Hrana ni za tjavendan:**

**13. maj 2022**

na naslov: [hrananizatjavendan@gmail.com](mailto:hrananizatjavendan@gmail.com)



Nagradili bomo najboljše  
**tri dnevnikе zavržene hrane/ozaveščevalne**  
**projekte/dobre prakse**  
vsake razpisane kategorije na temo:

**KAKO LAHKO VPLIVAŠ/VPLIVAMO NA**  
**KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE?**

ali

**POT HRANE ZNOTRAJ NAŠEGA ŽIVLJENJA.**



Nagradili bomo tri dnevnikе zavržene hrane oz. ozaveščevalne projekte oz. dobre prakse vsake starostne skupine na razpisani temi (Kako lahko vplivamo na količino zavržene hrane? ali Pot hrane znotraj našega življenja.).

Za nagrado v projektu se potegujete z oddanim zaključnim obrazcem ter dnevnikom zavržene hrane ali ozaveščevalnim projektom ali dobro prakso na razpisani temi, ki ju boste ustvarili in oddali do 13.5.2022.



# DODATNI POLJUBNI NAGRADNI NATEČAJI IN AKTIVNOSTI PROJEKTA HRANA NI ZA TJAVENDAN

**MALA AKADEMIJA PROJEKTA HRANA NI ZA  
TJAVENDAN** (trije webinarji)

**SODELOVANJE Z MLADIMI POROČEVALCI ZA  
OKOLJE**

**LIKOVNO-GRAFIČNI IN LITERARNI NAGRADNI  
NATEČAJ NA TEMO "ODNOS DO HRANE"**

**RECIKLIRANA KUHARIJA**

**SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE**  
(24. april 2022)



## GRADIVA

### GRADIVA

**DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE**

+ navodila mentorjem s primeri dobrih praks

**GOSPA KUHLA**

+ navodila mentorjem s primeri dobrih praks

**KUHLIN DRUŽINSKI DNEVNIK**

**VIDEO, PPT**

**KNJIŽICE RECIKLIRANA KUHARIJA**



### NOVO!

**ZELENJAVNA JUHA** (pravljica-knjižica)

**5 ZMAGOVALNIH ZGODB Z ILUSTRACIJAMI**

**HRANA NI ZA TJAVENDAN** (pravljica-knjižica)



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 nadaljevanju). Vse ostale dejavnosti, predstavljene v gradivih, so poljubne.



# 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 po svoje – dodate fotografije aktivnosti, izdelkov, stripov, receptov, risb, prireditev, zapišete misli ali pesmic ... in spremenite oz. prilagodite besedilo, odvzimate in dodajate naloge ...

Napisane dejavnosti so le predlogi, projekt prilagodite sebi, zmožnostim otrok in času, ki ga imate na voljo.



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



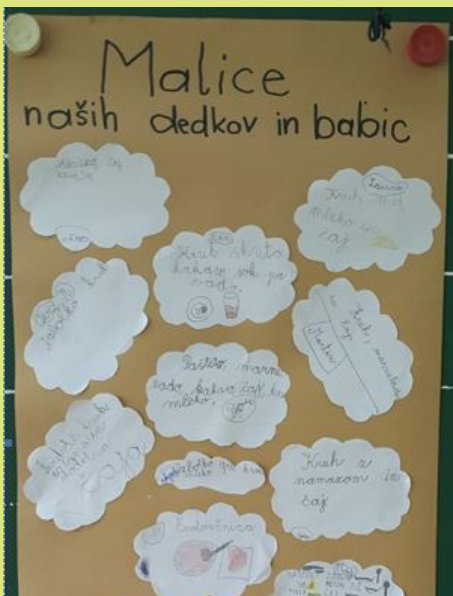
### VRTEC MOJCA



### POŠ BILJE



### OŠ VRANSKO - TABOR, POŠ TABOR



### 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



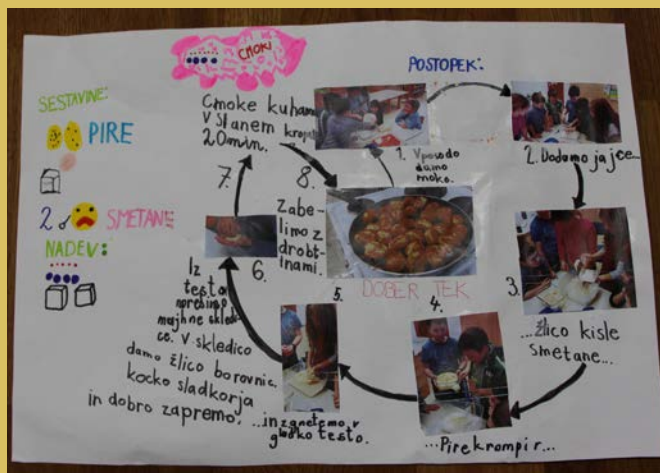
## OŠ MIREN



## 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 ...

«Mama, moram priti, da sile otroci res niso od maha!»

«Ja, samo so spet, kot naša hči in Ana. Tudi ona vroča.»  
«Mama, moram priti. Oni res ne ve, kako pri kuhanju uporabiti tako imenovane polentisti, kot sem se. Niso v mojih rokah pa stvari postajajo in na glas tudi in Ana me ne razume običajno v glasno obličico ter mi na glavo nadela pestilo. Zaprta, ti povem. Da teptalico bi mi naredila, za bi bil prava dvorna dama. Poi, Poi!»

«Ohi, hi, hi... In, karer si bil vedno... Ho, vidis, hči in Ana sta veliko več, hči bi se slišala glasbeni. Ana pa misli oblikovalca.»

«Kajpa, draga Kubi, zveša pa vendarle na maza! Ne maza ničesar slišati, vse jima pripraviti njima mama! Ne samo to, tudi pogostilni se pripravita. Ko mama postreže s sladico, s katero se zadovoljuje, se spopadajo in vstopajo s otroci. Vidis sem, kako se na otroka oči bežijo. Tudi, ko je bila na radujem obilo in videla, koliko brane sta otroka postala. In mama? Z bežijo otroci in vrga otroci direktno v otroka. Prizna Kubi, tudi ti si bila zalotna, prav tako kot Tiliša... In o gošči se pomenuje vročica in slinasti nočni svinar. Kot da bi bila res? Z drugega plakata! Z enim dotikom gobice se pravi govore vpreznanje...» - ... zvezdasti.

«Ohi, ne pretvečaj. Polentisti. Če zveša na maza, se lahko to navzima!»

«Kajpa! Tili otroci pred nama hodijo v vrsto in nato. Imajo nekaj, osemr pravilo poč. Pa si jih da videla lubeti kakšno tortico? Ne. Dajejo kuhajo strici in teta s smehom kapricami na glavi!»

«Kajpa! Polentisti, otroci se v vrstah in mlah vijo marmeladi. Tudi tega, da si je pred jedjo do po njej treba umiti roke, ustvarjajo različne postopke, sami razdelijo obroke. Si jih nase prepričajo... Hmmm, saj res, lido nebi jim bruh?»

«Otroci, lido vse sliši, da se izidijo v našem vrsto ali njih maza lajati!»



**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:

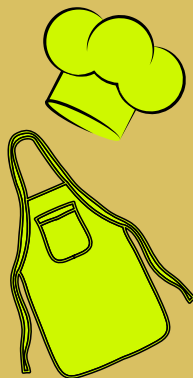
### Izdelava ali poslikava predpasnikov, kuharskih kap

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

Kaj vse kuharji potrebujejo za pripravo in kuhanje jedi?



#### 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



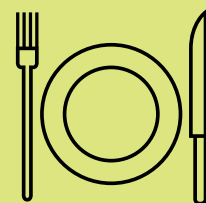
VRTEC CICIBAN



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



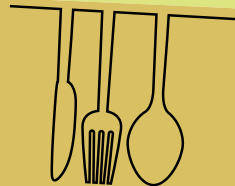


# 7. NALOGA: Naš jedilnik

**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



## PŠUIOPP TOLMIN

## VRTEC VELENJE, ENOTA VRTILJAK

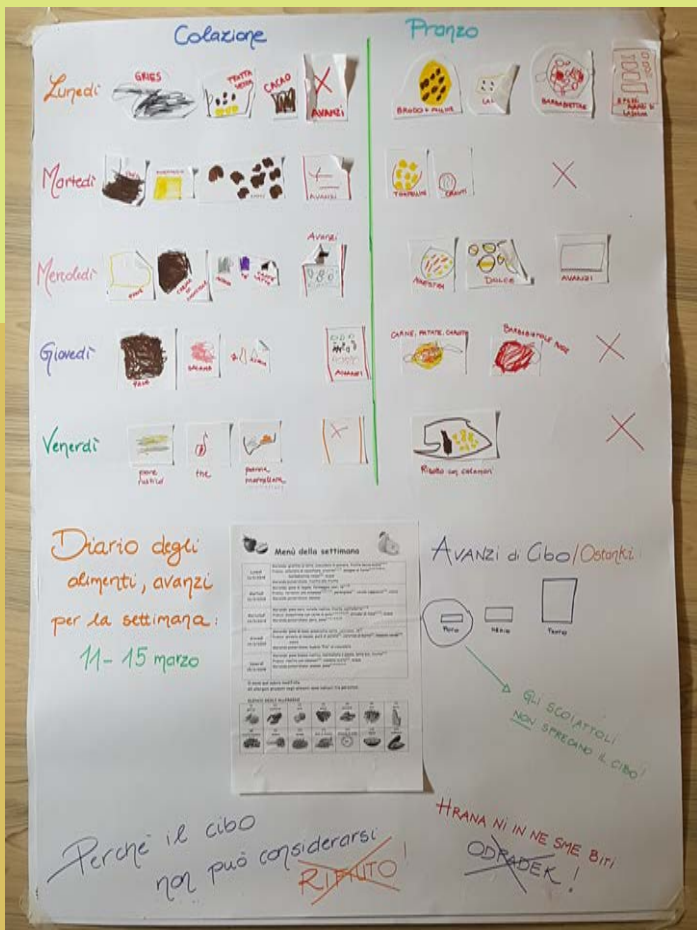


## OŠ POLJANE, VRTEC AGATA

## SMO TO, KAR MISLIMO IN JEMO Louise Hay



## VRTEC LA COCCINELLA PIRAN



## OŠ VRANSKO-TABOR, POŠ TABOR





## 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 ...



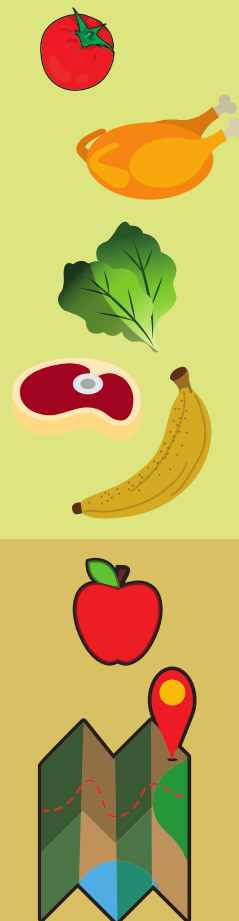
### OŠ BRINJE GROSUPLJE



### 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 zavržli. Na koncu s pomočjo simbola (npr. smeško) ocenijo, koliko hrane so zavržli. Način merjenja lahko prilagodite starosti otrok.



PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK

## Kaj boste spremljali?

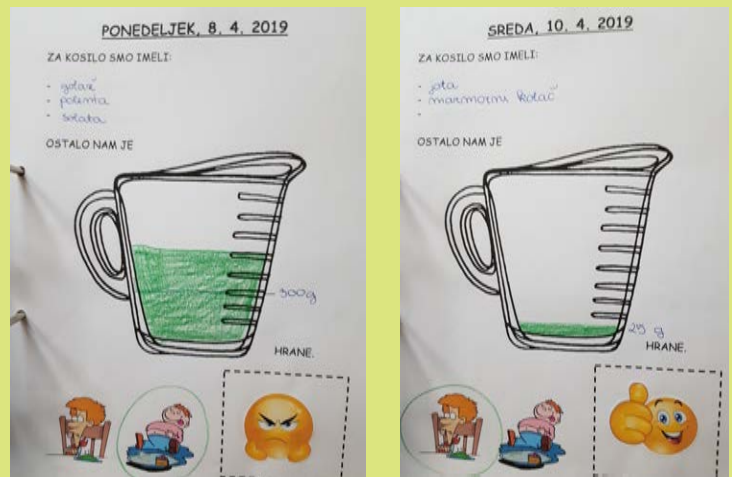
**Malica/kosilo:** Katera hrana največkrat pristane v košu za odpadke? Solata, juhe, kosmiči ...? Katero pijačo največkrat zavržete? Količina: Spremljajte vso zavrženo količino hrane. Sličice s prazno posodo pobarvajte do nivoja zavržene hrane tistega dne.

**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: <i>Livia Zarna Bajtina</i>									
1. DAN		2. DAN		3. DAN		4. DAN		5. DAN			
MALICA: <i>šona, kosa, kabanos, pišip</i>	MALICA: <i>Belgijanski kromelj, belgijan, kosa, sosa, pišip</i>	MALICA: <i>svetloča, čaj</i>	MALICA: <i>šona, pišip, kosa, pišip, čaj</i>	MALICA: <i>medenjica, sonda</i>							
KOSILO: <i>zelenjavna juha, hamburger</i>	KOSILO: <i>šona, pišip, sosa</i>	KOSILO: <i>svetloča, juha, zelenjavna, sosa, solata, čaj</i>	KOSILO: <i>mlinska juha, zelenjavna, sosa, solata, čaj</i>	KOSILO: <i>šona, solata</i>							
MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO		
Zavržla sem:	Zavržla sem:	Zavržla sem:	Zavržla sem:	Zavržla sem:	Zavržla sem:	Zavržla sem:	Zavržla sem:	Zavržla sem:	Zavržla sem:		
<i>nič</i>	<i>nič</i>	<i>nič</i>	<i>nič</i>	<i>nič</i>	<i>nič</i>	<i>nič</i>	<i>nič</i>	<i>nič</i>	<i>nič</i>		
Pojedla sem:	Pojedla sem:	Pojedla sem:	Pojedla sem:	Pojedla sem:	Pojedla sem:	Pojedla sem:	Pojedla sem:	Pojedla sem:	Pojedla sem:		
<i>vse</i>	<i>vse</i>	<i>vse</i>	<i>vse</i>	<i>vse</i>	<i>vse</i>	<i>vse</i>	<i>zelje</i>	<i>vse</i>	<i>ostalo</i>		

## OŠ JOŽETA GORJUPA KOSTANJEVICA NA KRKI





# HRANA ni za Tjavendan

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
ZAJTRK					
MALIČA					
KOSILO					
RAZLOG	prekomerna količina kruha pre malo zelenjave in sadja	prekomerna količina sadja, malo zelenjave	pre malo zelenjave in sadja, pre malo kruha	pre malo zelenjave in sadja, pre malo kruha	pre malo zelenjave in sadja, pre malo kruha

KRANJSKI VRTCI, ENOTA MOJCA

# HRANA NI ZA TJAVENDAN

PONEDELJEK SREDA PETEK  
TOREK ČETRTEK

OŠ TABOR I, MARIBOR

# KUHLIN KOTIČEK

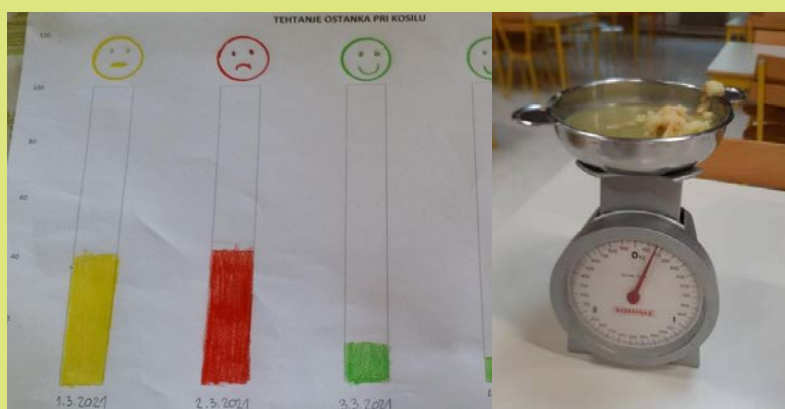
## DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
solata	solata	solata	solata	solata
resota	resota	resota	resota	resota

## DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
solata	solata	solata	solata	solata
resota	resota	resota	resota	resota

OŠ LAVA



OŠ DOLENJSKE TOPLICE

## VVZ RAČE

# DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
ZAJTRK	KOSILO	ZAJTRK	KOSILO	ZAJTRK
KREM KUHIN	PISTOLA, JAM & ZEMELJAK, BRANČICE	KOSILO, ZEMELJAK	ČILIK, KUHIN, JAM	AJUR, KUHIN, SPANJOL, KUHIN, KUHIN, KUHIN
SIR	PARADIZNI KUHIN	PISTOLA	BROČICE, KUHIN, KUHIN	PISTOLA, KUHIN, KUHIN, KUHIN
SADNI ČAJ	ZELJNA SALATA	PISTOLA	PISTOLA, KUHIN, KUHIN, KUHIN	PISTOLA, KUHIN, KUHIN, KUHIN

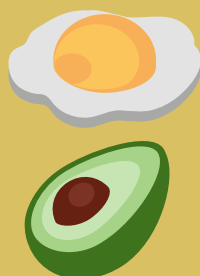
POŠ GOTOVlje

# DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

Razred: 3. B

KOSILO	datum	Koliko?	Emotion	Zakaj?
Šiško zelje, prazen krompir, pečeno, čokoladni pudling	25.1.2021	4 kg		Večina nimamo najbolj radi, želimo da bi imeli več zelenjave in sadja
Juha s kroglicami, testenine s solami in smetano, endivija s fižolom	26.1.2021	/		Jedemo in uživamo največkrat
Brezganka, svinjska pečena, ajdova kaša, endivija	16.5.2021	2,3 kg		Kot temu kosilu nimamo všeč najbolj pravih

OŠ OLGE MEGLIČ, PTUJ



OŠ GLAZIJA

# DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK



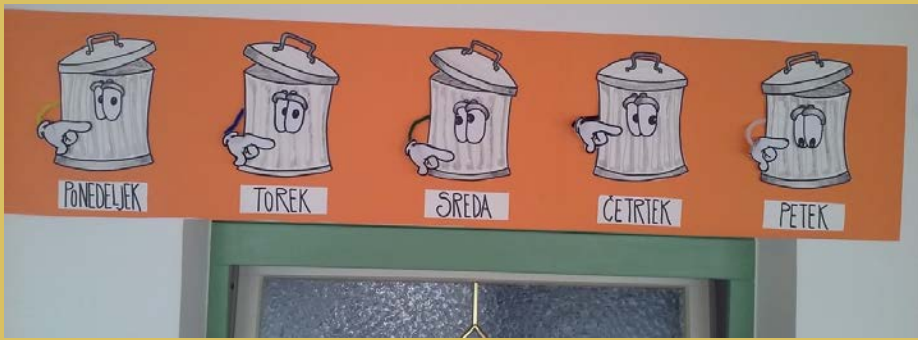








# VIZ OŠ ROGATEC, PŠDONAČKA GORA



## 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 pustvarili LIDLovi kuharski mojstri, objavljeni pa bodo v knjižici Reciklirana kuharija.

### RAZISKOVALNI IZZIV

Le katera hrana največkrat ostaja na naših krožnikih? **Sprejmite izziv** in si izmislite svoje, **inovativne recepte** v katerih morajo biti uporabljeni **ostanki živil** (npr. star kruh) **ali ostanki jedi** (npr. pire krompir). **Ostanek živila/jedi, ki ga reciklirate, jasno označite.** Pri izzivu si lahko pomagata 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?

#### V letošnjem letu iščemo 20 inovativnih receptov za reciklirane obroke:

- zajtrk/ malica/ prigrizek,
- predjed,
- enolončnica,
- glavna jed,
- sladica.

Število poslanih predlogov recikliranih obrokov ni omejeno. Obrok/obroke, ki jih reciklirate izberite sami, na receptu pa **jih jasno označite** (npr. zajtrk, enolončnica ...).



#### KDO LAHKO SODELUJE?

V nagradnem natečaju Reciklirana kuharija lahko sodelujejo: vrtci, osnovne šole, srednje šole, šole s prilagojenim programom, šolski centri in dijaški domovi in fakultete, ki sodelujejo v Programu Ekošola.

#### STAROSTNE SKUPINE

1. starostna skupina: vrtci, 1.-3. razred OŠ
2. starostna skupina: 4.-9. razred OŠ
3. starostna skupina: srednje šole in fakultete
4. starostna skupina: otroci, učenci ustanov s posebnim programom

#### ODDAJA IZDELKA

Recept predstavite na kreativen način (fotokolaž, risbe, video posnetek, strip ...), oddajte ga v **elektronski obliki**. **PROSIMO, DA SVOJIM IZDELKOM, PRILOŽITE TUDI RECEPT NATIPKAN V WORDU.** V receptu jasno **označite/napišite živila/jedi, ki jih reciklirate** ter za **kater obrok je jed namenjena** (zajtrk, malica, glavna jed ...). 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, vrsto obroka (zajtrk, glavna jed ...).

#### OCENJEVANJE IZDELKOV:

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

Zmagovalne recepte bodo ponovno skuhal in fotografirali LIDLovi kuharski mojstri. Zmagovalni recepti bodo objavljeni v **knjižici Reciklirana kuharija**.

Spletne objave knjižic preteklih let, so vam na voljo na: <https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan-21-22/>.

Rok za oddajo receptov za Reciklirano kuharijo je 14. januar 2022.

Izdelke oddajte na mail: [hrananizatjavendan@gmail.com](mailto:hrananizatjavendan@gmail.com)



DIC



OŠ  
NOTRANJSKI  
ODRED  
CERKNICA



OŠ ŠMARJE  
PRI JELŠAH

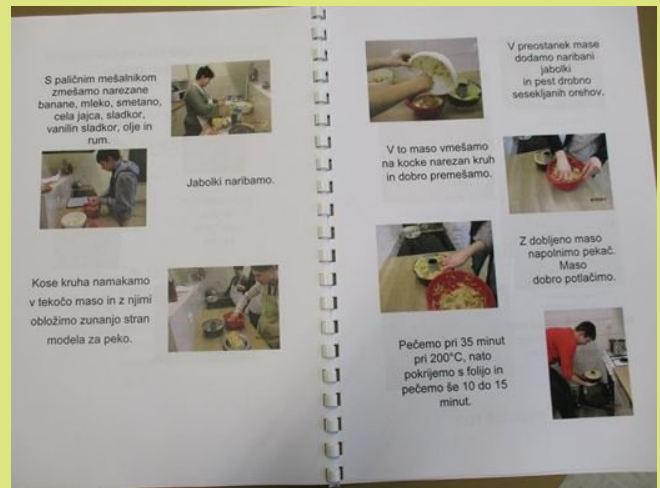


GSŠRM  
KAMNIK





OŠ IV. MURSKA SOBOTA



OŠ POLZELA, ENOTA VRTEC

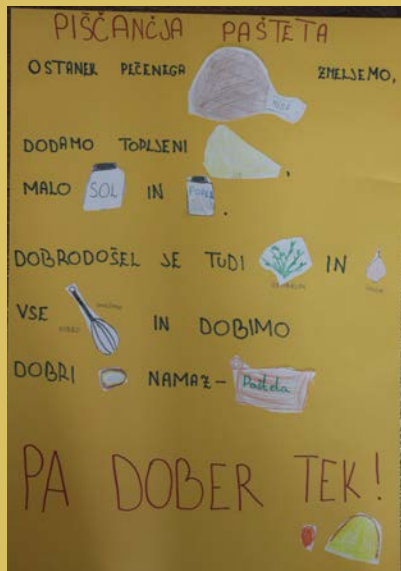


PŠUIOPP TOLMIN

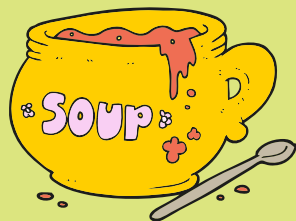




# VRTEC BREZOVICA, ENOTA VNANJE GORICE



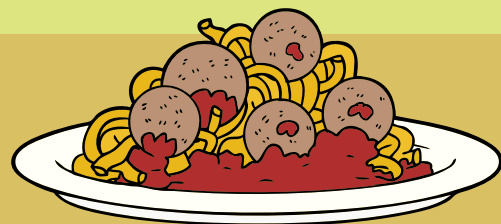
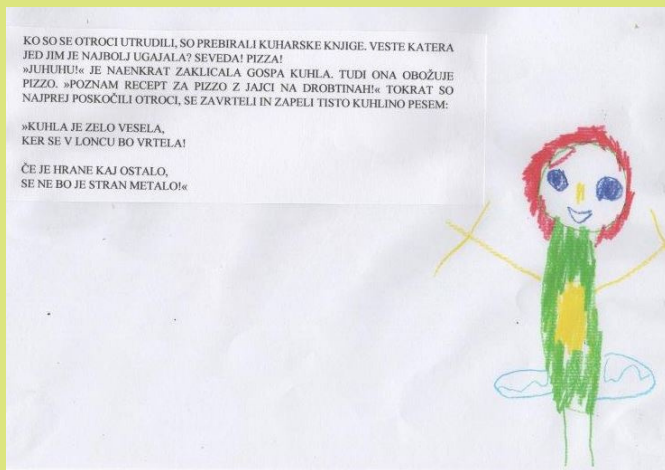
# VRTEC JADVIGE GOLEŽ MARIBOR



# VRTEC LA COCCINELLA PIRAN



# VRTEC PRI OŠ DUŠANA FLISA, HOČE



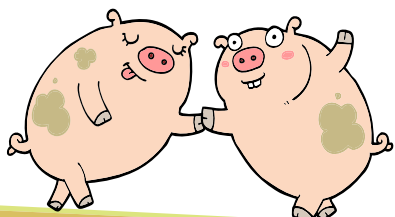
# VRTEC SLOVENSKE KONJICE





## 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





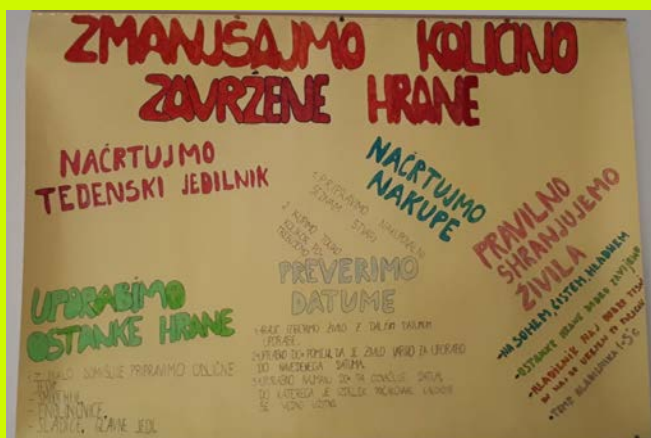
# DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

24.4.2022 BO POTEKAL SLOVENSKI 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

24.4.2022 BO POTEKAL SLOVENSKI 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  
- sladica

**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

PREPREČEVANJE (NASTAJANJA) NEVARNIH ODPADKOV

Grazred

**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  
- gopeje meso in majoneza

**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 čežana

**6.g.**



VSE SE PRIČNE Z IZBIRO. ODGOVORNOST ŠTEJE.



# 24. 4. 2022

## SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

Hrana ni odpadek. Pridružite se nam v boju proti zavrženi hrani!





# NAGRADE ZA ZMAGOVALNE PROJEKTE HRANA NI ZA TJAVENDAN:

## VRTCI IN UČENCI PRVE TRIADE 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

## UČENCI DRUGE IN TRETJE TRIADE 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 USTANOV S PP

- 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 IN FAKULTETE

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



# NAGRADE ZA NATEČAJE PROJEKTA HRANA NI ZA TJAVENDAN

## Nagrade za zmagovalne recepte natečaja Reciklirana kuharija:

Objava v knjižici Reciklirana kuharija in praktična nagrada.



## Nagrada za vse ustanove, ki sodelujejo v kampanji ob slovenskem dnevu brez zavržene hrane:

Nagradna spletna kuharska delavnica za vse udeležene!



## Nagrada za likovno-grafični in literarni natečaj na temo "Odnos do hrane":

Priznanje, praktične nagrade za 3 najboljše likovno-grafične in literarne izdelke.



## Nagrada za novinarske prispevke na temo Zavržena hrana (Mladi poročevalci):

Priznanje, praktične nagrade za 3 najboljše likovno-grafične in literarne izdelke.





