



# KUHLIN DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

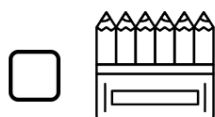
HRANA NI ZA TJAVENDAN



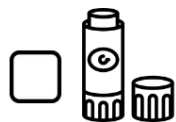
# KAKO IZPOLNITI DNEVNIK

## NAVODILA ZA MLAJŠE OTROKE IN DRUŽINE

### POTREBOVAL/A BOŠ:



BARVICE



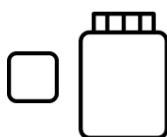
LEPILO



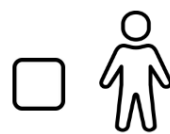
DOBRO VOLJO



ŠKARJE



STEKLEN KOZAREC ZA  
VLAGANJE



DRUŽINSKEGA  
POMOČNIKA

1. NA NOVO STRAN ZAPIŠI SVOJE IME. TO JE PRAV POSEBNA STRAN NAMENJENA TEMU, DA TE KUHLA IN POLENTNIK BOLJE SPOZNATA. DA PREIZKUSITA TVOJE DETEKTIVSKE SPOSOBNOSTI, STA TI OB NALOGAH NA ZAČETNI STRANI PUSTILA ZNAKCE, DA VEŠ KAJ KAM NARISATI.

ZNAK	TVOJA NALOGA
	ZAPIŠI SVOJE IME.
	NARIŠI SE.
	NARIŠI KJE PREBIVAŠ (HIŠA, BLOK, MESTO, VAS ...).
	VOŠČENKO POBARVAJ S SVOJO NAJLJUBŠO BARVO.
	NARIŠI SVOJ NAJLJUBŠI SADEŽ IN ZELENJAVO.
	NA KROŽNIK NARIŠI SVOJO NAJLJUBŠO JED.
	NARIŠI SVOJO DRUŽINO.
	NA TORTO NARIŠI TOLIKO SVEČK, KOLIKOR LET IMAŠ. TORTO POBARVAJ IN OKRASI.

2. VSAK DAN, KO JE KUHLIN DRUŽINSKI DNEVNIK PRI VAS DOMA, SI IZBERI EN OBROK PRI KATERM BOŠ SPREMLJAL/A KAJ STE JEDLI IN KAJ SE ZGODI S HRANO, KI VAM OSTANE. ZA VSAK DAN SPREMLJANJA POTREBUJEŠ NOV LIST ZA IZPOLNJEVANJE. OGLEJMO SI, KAKO IZPOLNITI PRVO STRAN.

3. NAŠTEJ IMENA JEDI, KI STE JIH POJEDLI PRI OBROKU.

DAN V  
TEDNU

IZBERI IN  
POBARVAJ.



PONEDELJEK

TOREK

SREDA

CETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA

NAŠTEJ JEDI:

- RIŽ Z GRAHOM IN KORENJEM
- PIŠČANČJE BEDRO
- ZELENA SOLATA
- JABOLKO
- LIMONADA

OBROK IZBERI IN POBARVAJ KROG.

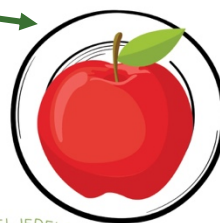
ZAJTRK

KOSILO

MALICA

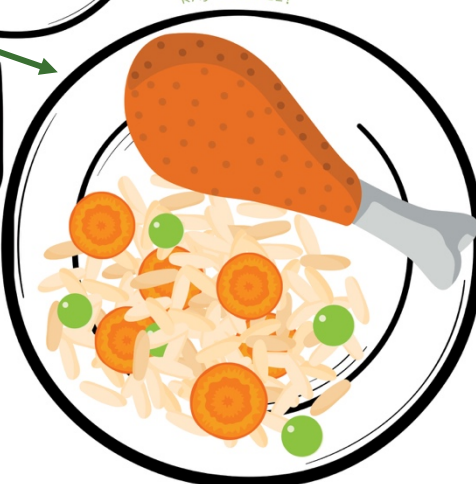
VEČERJA

4. NA KROŽNIKE NARIŠI KAJ STE JEDLI. V KOLIKOR STE IMELI V OBROKU MANJ JEDI KOT JE KROŽNIKOV, KROŽNIK PUSTI PRAZEN (NPR. ZAJTRKOVAL SI KOS KRUHA Z NAMAZOM, TER SPIL SKODELICO MLEKA – NA NAJVEČJI KROŽNIK NARIŠEŠ KRUH Z NAMAZOM, V LONČEK NARIŠEŠ MLEKO.



KAJ SI JEDEL?

KAJ SI PIL?



1. S SVOJO NAJLJUBŠO BARVO POBARVAJ ZELENJAVO IN ČRKE DNEVA MERITEV ZAVRŽENE HRANE.

2. POBARVAJ KROG PRI OBROKU, PRI KATEREM MERITE ZAVRŽKE HRANE.

5. NARIŠI KAJ SI PIL.

6. KATERA ŽIVILA SESTAVLJAJO TVOJE JEDI? IZREŽI JIH IZ PRILOGE 1, NALEPI V PRAVOKOTNIK IN POBARVAJ.



### 3. OBRNI LIST. OGLEJMO SI, KAKO IZPOLNITI DRUGO STRAN.

1. UGOTOVI, KOLIKO HRANE JE OSTALO. OSTANKE STRESITE V STEKLENI KOZAREC. NA KOZARCU NA LISTU OZNAČI DO KOD SEGA HRANA IN LE TO POBARVAJ.

#### OSTANEK HRANE

NA KOZARCU OZNAČI, KOLIKO HRANE VAM JE OSTALO.



2. POBARVAJ OBRAZEK, KI PRIKAŽUJE KAKO ZADOVOLJEN SI S KOLIČINO OSTANKA.

KAKO ZADOVOLJEN SI S KOLIČINO OSTANKA?



#### KAJ STE NAREDILI Z OSTANKI?

POBARVAJTE SLIČICO, KI PRIKAŽUJE KAJ STE NAREDILI Z OSTANKI.



POJEDLI SMO JIH KASNEJE.



IZ NJIH SMO PRIPRAVILI NOV OBROK.



NAHRANILI SMO ŽIVALI.



ODLOŽILI SMO JIH NA KOMPOST.



ZAVRGLI SMO JIH.

DRUGO:

3. UGOTOVI KATERA HRANA VAM JE OSTALA IN ZAKAJ.

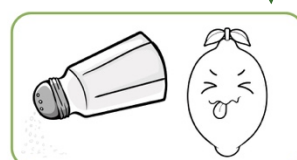
V KVADRATE NARIŠI HRANO, KI JE OSTALA, V PRAVOKOTNIK DORIŠI RAZLOGE ZAKAJ JE OSTALA. LAHKO UPORABIŠ TUDI PRILOGI 1 IN 2, TER IZREŽEŠ, NALEPIŠ IN POBARVAŠ SLIČICE.

#### KATERA HRANA VAM JE OSTALA IN ZAKAJ?

NARIŠI ALI UPORABI PRILOGO 1 IN 2.

HRANA KI JE OSTALA

RAZLOG

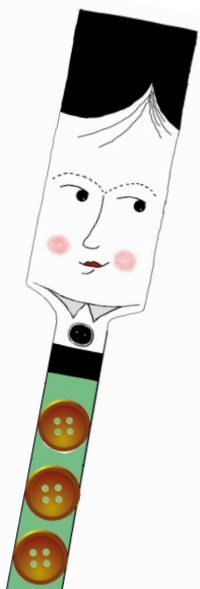


TVOJE DOMISLICE IN OPOMBE




5. TU JE PROSTOR ZA TVOJE DOMISLICE, PRIPOMBE, KAKO BI LAHKO ZMANJŠALI KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE. NARIŠI JIH, ALI JIH ZAPIŠI.


4. ČAS JE, DA POSTANEŠ PRAVI KUHARSKI MOJSTER. SKUPAJ S POMOČNIKOM BOSTA NAPISALA RECEPT ZA RECIKLIRANO JED. TO JE JED, V KATERI UPORABIMO OSTANKE JEDI ALI ŽIVIL, KOT NAPRIMER STAR KRUH, NAGNITA JABOLKA ALI PA OSTANEK MESA IZ JUHE. POMOČNIK TI BO POMAGAL RECEPT ZAPISATI TI PA BOŠ NARISAL/A VAJINO UMETNIJO, ŽIVILA/JEDI, KI JIH BOSTA RECIKLIRALA, SESTAVINE ...
  
5. PO KONČANEM BELEŽENJU OSTANKOV HRANE IN ZAPISANEM RECEPTU, BOŠ DOPISAL/A, NARISAL/A IN OKRASIL/A ZAVEZO SVOJE DRUŽINE ZA ZMANJŠANJE KOLIČINE ZAVRŽENE HRANE.

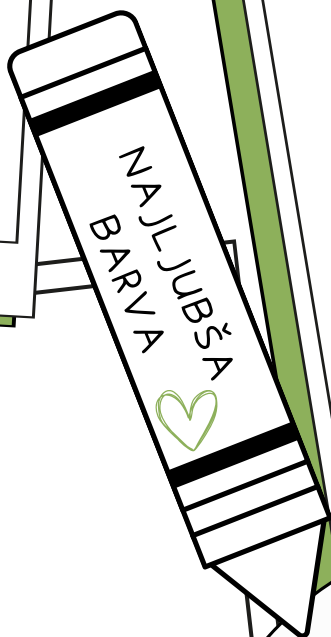


# VSE O


IME 


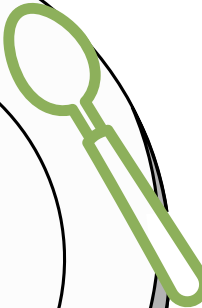


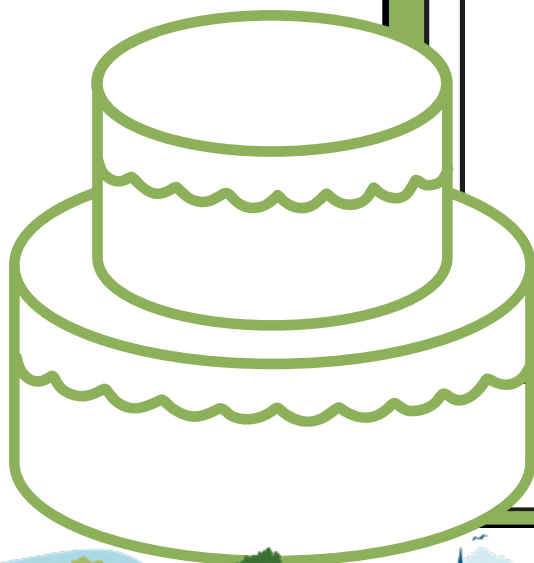
 TO JE MOJ DOM




 TO SEM JAZ

 NAJLJUBŠI SADEŽ  
IN ZELENJAVA

NAJLJUBŠA JED  



MOJA DRUŽINA 



# DAN V TEDNU:

IZBERI IN  
POBARVAJ



PONEDELJEK



TOREK



SREDA



ČETRTEK



PETEK



SOBOTA



NEDELJA

NAŠTEJ JEDI:

OBROK IZBERI IN POBARVAJ KROG.



ZAJTRK



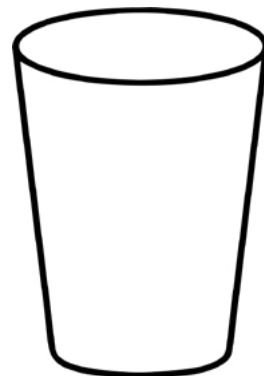
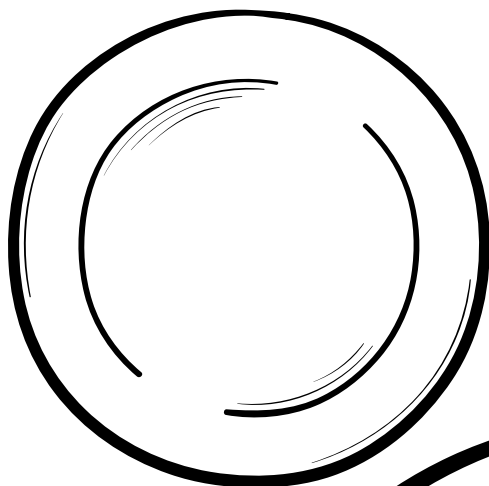
KOSILO



MALICA

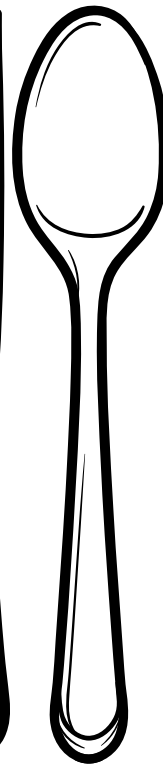
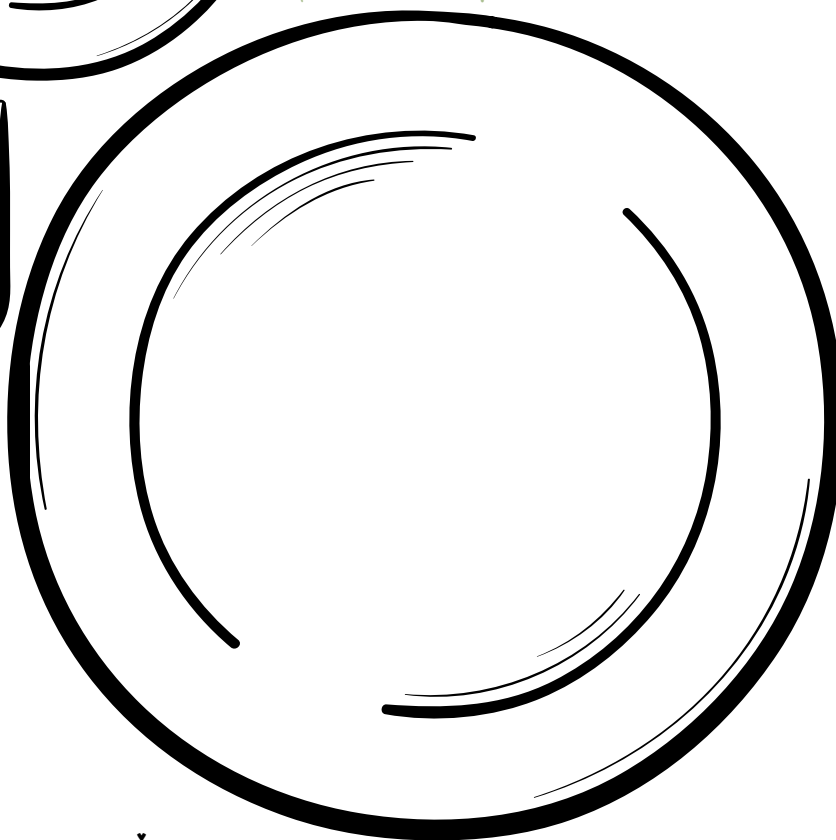
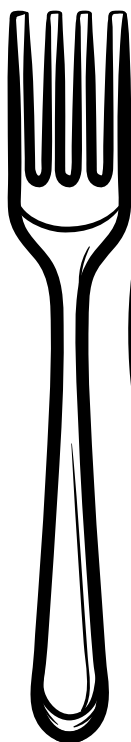


VEČERJA



KAJ SI JEDEL?

KAJ SI PIL?



ŽIVILA, KI SESTAVLJAJO NAŠE JEDI:



## OSTANEK HRANE

NA KOZARCU OZNAČI, KOLIKO HRANE VAM JE OSTALO.



## KATERA HRANA VAM JE OSTALA IN ZAKAJ?

NARIŠI ALI UPORABI PRILOGO 1 IN 2.

HRANA KI JE OSTALA

RAZLOG

KAKO ZADOVOLJEN SI S KOLIČINO OSTANKA?

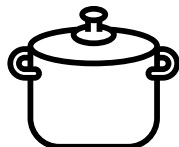


## KAJ STE NAREDILI Z OSTANKI?

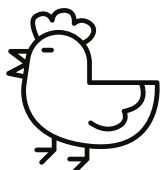
POBARVAJTE SLIČICO, KI PRIKAŽUJE KAJ STE NAREDILI Z OSTANKI.



POJEDLI SMO JIH KASNEJE.



IZ NJIH SMO PRIPRAVILI NOV OBROK.



NAHRANILI SMO ŽIVALI.



ODLOŽILI SMO JIH NA KOMPOST.



ZAVRGLI SMO JIH.

DRUGO:

## TVOJE DOMISLICE IN OPOMBE





# RECIKLIRAN RECEPT MOJE DRUŽINE

S POMOČNIKOM ZAPIŠITA IN NARIŠITA RECIKLIRAN RECEPT VAŠE DRUŽINE. UPORABITA JED/ŽIVILA, KI VAM NAJVEČKRAT OSTANEJO.

**IME RECEPTA:**

**RECIKLIRANE JEDI/ŽIVILA:**

**SESTAVINE:**

**POSTOPEK:**

**SLIKA/RISBA KONCNE JEDI:**



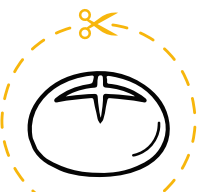
# PRILOGA 1

KATERA HRANA VAM JE OSTALA?  
POBARVAJ, IZREŽI IN PRILEPI SLIČICE.

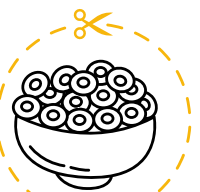
## ŽITA IN ŽITNI IZDELKI



KRUH



ŽEMLJA



KOSMIČI



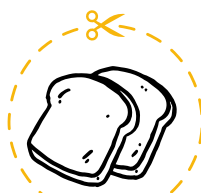
KREKERJI



ROGLJIČEK



PRESTA



PREPEČENEC



KORUZA



KUSKUS



TORTILJE



TESTENINE

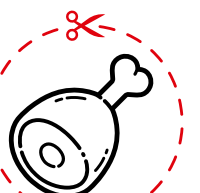


RIŽ

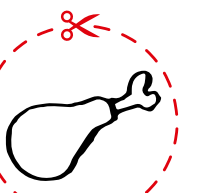
## MESO, MESNI IZDELKI, RIBE, JAJCA IN STROČNICE



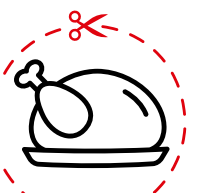
MESO



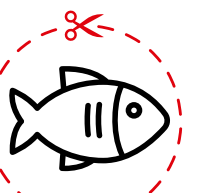
ŠUNKA



PIŠČANEC



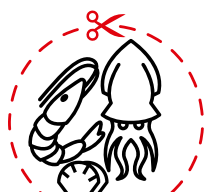
PURAN



RIBA



SALAMA



MORSKI  
SADEŽI



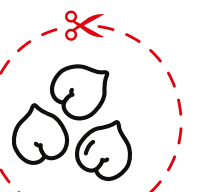
JAJCA



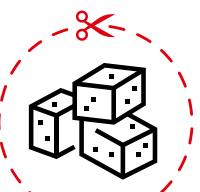
FIŽOL



LEČA



ČIČERIKA

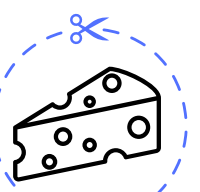


TOFU

## MLEKO IN MLEČNI IZDELKI



MLEKO



SIR



SLADKA  
SMETANA



KISLA  
SMETANA



SKUTA



MLEČNI  
NAMAZ

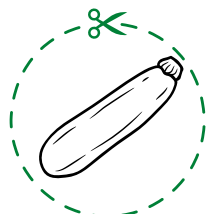


JOGURT



KEFIR

## ZELENJAVA



BUČKA



SOLATA



BROKOLI



ŠPINAČA



KUMARA



ZELJE



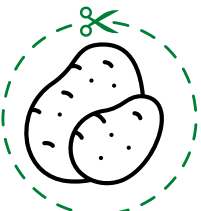
PAPRIKA



PARADIŽNIK



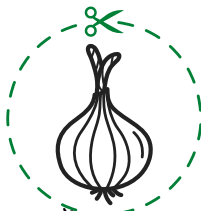
KORENJE



KROMPIR



JAJČEVEC



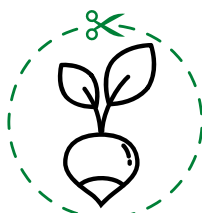
ČEBULA



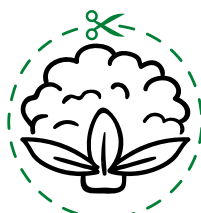
POR



GOBE



REDKVIČA



CVETAČA

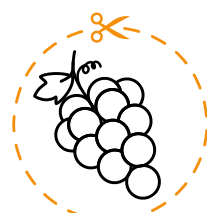


GRAH

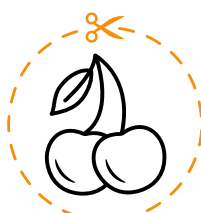


RDEČA  
PESA

## SADJE



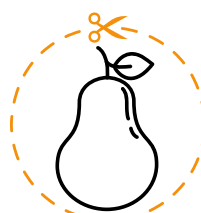
GROZDJE



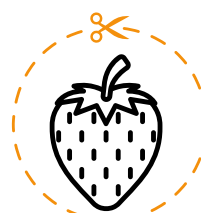
ČEŠNJE



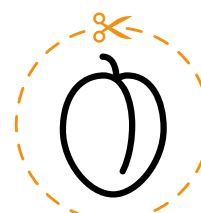
JABOLKO



HRUŠKA



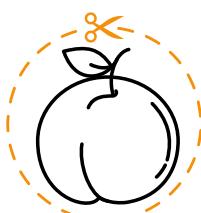
JAGODA



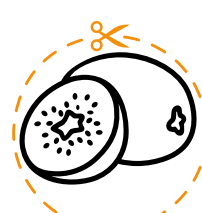
SLIVA



FIGA



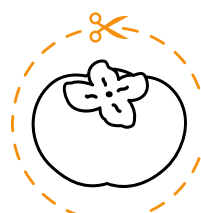
BRESKEV



KIVI



MALINA



KAKI



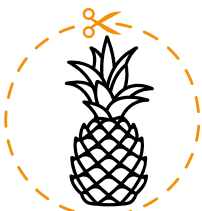
BOROVNICE



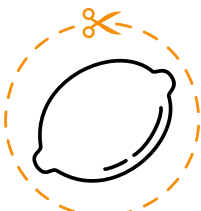
LUBENICA



MELONA



ANANAS



LIMONA

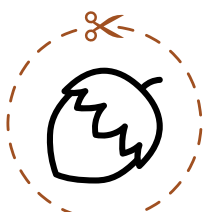


BANANA



POMARANČA

## SEMENA IN OREŠČKI



LEŠNIK



OREH



MANDELJ



PISTACIJE



ARAŠIDI



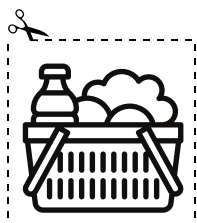
KOSTANJ

# PRILOGA 2

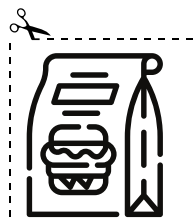
## KATERA HRANA VAM JE OSTALA IN ZAKAJ?

POBARVAJ, IZREŽI IN PRILEPI SLIČICE, KI PRIKAZUJEJO RAZLOGE ZA OSTANEK DOLOČENE HRANE.

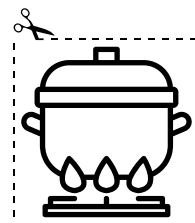
KUPILI SMO PREVEČ.



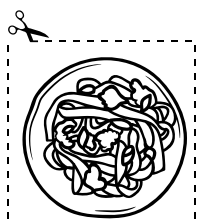
PAKIRANJE JE BILO PREVELIKO.



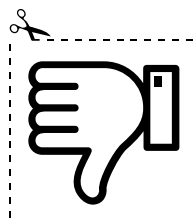
PREVEČ SMO SKUHALI.



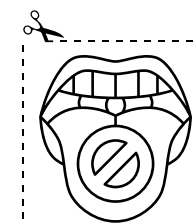
NA KROŽNIKE SMO NALOŽILI VEČ HRANE, KOT JO ZMOREMO POJESTI.



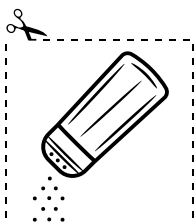
NEPRILJUBLJENA HRANA.



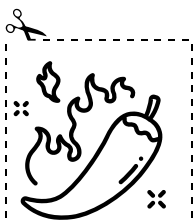
NI BILO OKUSNO.



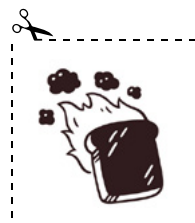
PRESLANO.



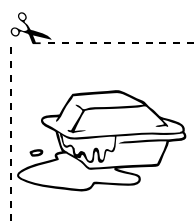
PREVEČ ZAČINJENO.



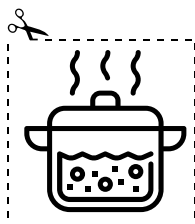
ZAŽGANO.



PREMASTNO.



RAZKUHAMO.

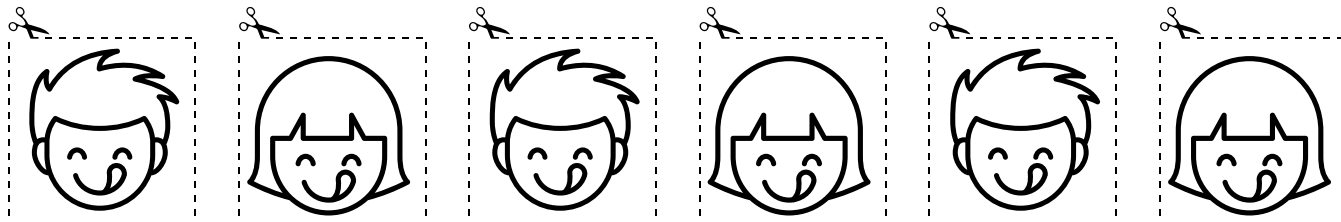


# PRILOGA 3

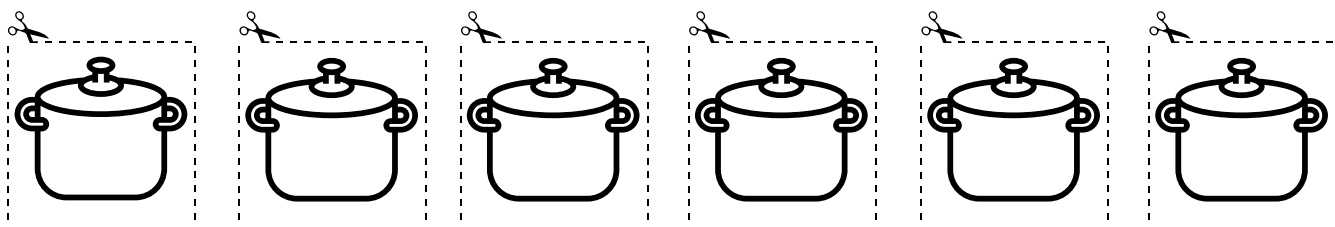
## KAJ STE NAREDILI Z OSTANKI?

POBARVAJ, IZREŽI IN PRILEPI SLIČICE, KI PRIKAZUJEJO KAJ STE NAREDILI Z OSTANKI OBROKA.

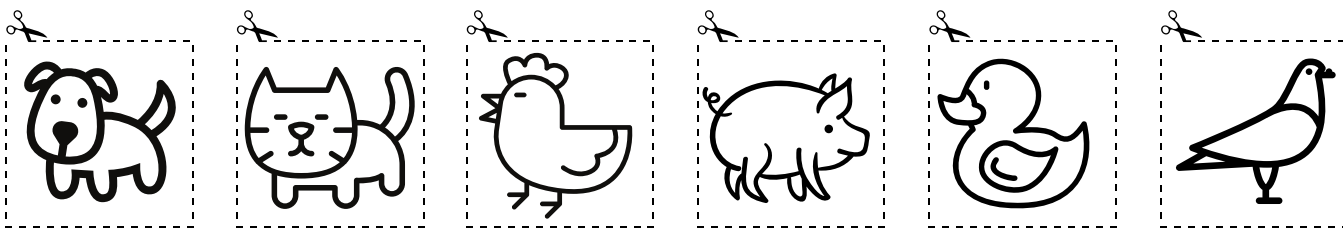
POJEDLI SMO JIH KASNEJE.



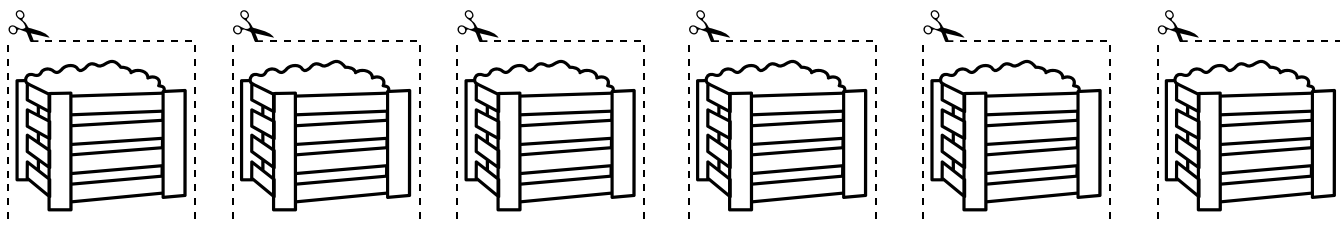
IZ NJIH SMO PRIPRAVILI NOV OBROK.



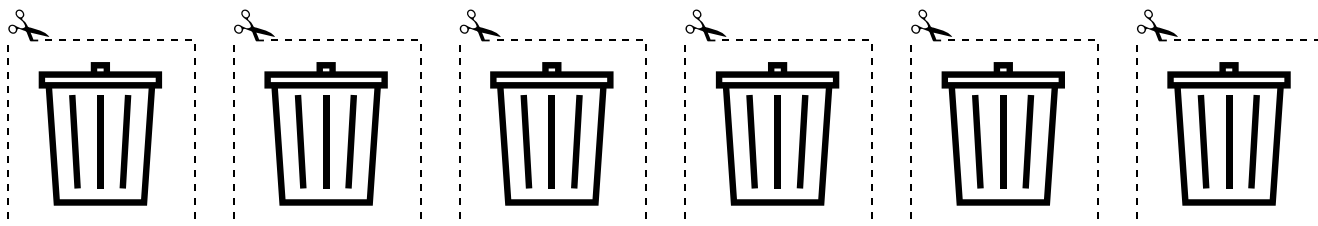
NAHRANILI SMO ŽIVALI.



ODLOŽILI SMO JIH NA KOMPOST.



ZAVRGLI SMO JIH.



VAŠ DRUŽINSKI VZDEVEK

## NAŠA DRUŽINSKA ZAVEZA

NA PODLAGI MERITEV, ANALIZE IN ZAMISLI ZA ZMANJŠANJE KOLIČINE ZAVRŽENE HRANE ZAPIŠI/ NARIŠI SVOJO DRUŽINSKO ZAVEZO, S KATERO SE BOSTE ZAVZELI ZA ZMANJŠANJE KOLIČINE ZAVRŽENE HRANE V VAŠEM GOSPODINJSTVU. (NPR.: V TRGOVINO BOMO ODHAJALI Z NAKUPOVALNIM LISTKOM. VSAK TEDEN BOMO PREGLEDALI HLADILNIK/ SKRINJO/SHRAMBO IN NA PODLAGI ŽIVIL SESTAVILI JEDILNIK.)





Pripravila: Tina Hribar, program Ekošola.

