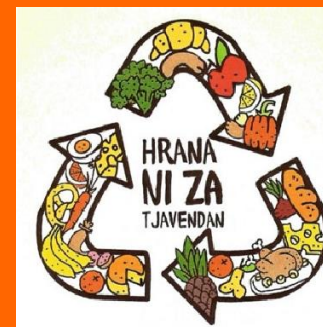


Tako to počnemo pri nas, kaj pa pri vas?

Marjetka Kolbl, prof. bio-gos, OŠ Brinje Grosuplje



Naša šola sodeluje v projektu EKOŠOLA
že od 2004 – trenutno 862 učencev in
139 zaposlenih



- Projekt Ekošola se izvaja na matični šoli **OŠ Brinje Grosuplje**, na **podružnični šoli Polica** in podružnični **šoli s prilagojenim programom**.
- Matična šola in POŠ PP sta v isti stavbi in praktično nista ločeni z drugim kakor z imenom. Vsi smo zelo povezani, uporabljamo isto jedilnico, sodelujemo pri ureditvi šole in eko kotička,...



AKTIVNOST: Urejanje EKO KOTIČKA





AKTIVNOST: Merjenje zavržene hrane (načrtno učenci)

Učenci 6. in 7. razredov so ob torkih, 20 tednov zapored, merili količino zavržene hrane med malico.

Ugotovitve: Ostankov malice je **zelo malo**. Že v **kuhinji** dobro preračunajo kakšne količine hrane se bodo pojedle. Tako ne dobimo recimo 2 štruc kruha ampak eno celo in še $\frac{3}{4}$ (28 učencev v razredu).

Včasih nam takrat, ko imamo kosmiče **ostane nekaj mleka** saj imajo učenci na voljo mleko in jogurt. Iz mleka nato pri urah GOS z OŠPP naredimo jogurt ali skuto. Skuto nato porabimo v najrazličnejših receptih.



V šoli s prilagojenim programom so učenci merili količino zavržene hrane pri malici. Izdelali so plakat, ki je prikazoval količino zavržene hrane in jih opremili s smeškoti. O temi so se veliko pogovarjali.

Ugotovitve: Ostaja tista hrana, ki jim ni najbolj všeč. Dogovorjeni smo, da predno vzamejo malico, razmislijo koliko bodo pojedli. Tako zmanjšamo količino zavržene hrane.



Pri urah gospodinjstva in izbirnem predmetu sodobna priprava hrane, so se učenci poskusili v nič odstotkih zavržene hrane.

Dogovorili smo se, da vedno vsi poskusimo hrano tudi, če je doma ne jemo. Na krožnik si vsak da vsaj eno veliko žlico.

Ugotovitve: Vedno bodo poskusili hrano, saj nas lahko le ta preseneti in ni takšnega okusa kakor tista, ki nam morda običajno ni všeč.



V šolski kuhinji smo poprosili kuharje, če lahko spremljajo količino bioloških odpadkov, ki ostanejo v kuhinji (malica in kosilo) v enem mesecu.

Štirje 50 litrski sodi s tekočino vred na mesec.



NAŠ USPEH



dja šolske
učinkovit
količino
ehrane ko
or minima
koliko sod



o v
n
kolikor
boljšave.
oma je

AKTIVNOST: DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE



AKTIVNOST: Izpolnjevanje družinskih dnevnikov zavržene hrane



Ugotovitve:

Največjo težavo so imeli, če so jedli pri dedkih in babicah, saj so ugotovili, da le ti nimajo mere in skuhajo vedno preveč.

ZATO: Hrane, ki je ne pojedjo takoj, pojedjo kasneje ali jo pojedjo domače živali.

Včasih jim splesni kakšen kos kruha.

ZATO: Kruh shranjujejo v zračnih vrečkah in ga kupijo manj. Če se posuši ga pojedjo živali ali iz njega naredijo drobtine.

Iz izpolnjenih dnevnikov smo ugotovili, da bi lahko tu in tam še bolje ravnali s hrano, ki je še vedno uporabna. Načeloma velja, da ne mečemo stran veliko hrane, žal pa se včasih zgodi, da roma v koš hrana, ki bi jo še lahko pojedli.

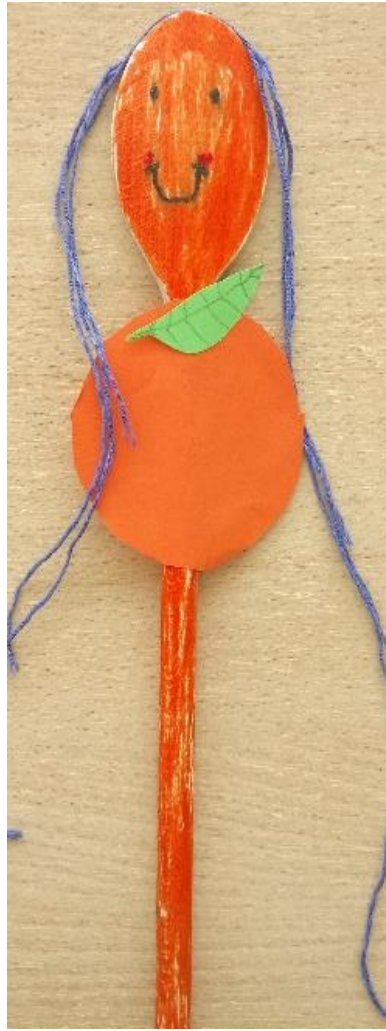
Največkrat se zgodi, da si ostanke od kosila prihranimo za večerjo, zvečer pa nam to ne paše in hrano zato zavržemo.



AKTIVNOST: Kuhla in Polentnik

- Učenci matične šole in šole s prilagojenim programom smo ustvarjali na temo Kuhle in Polentnika



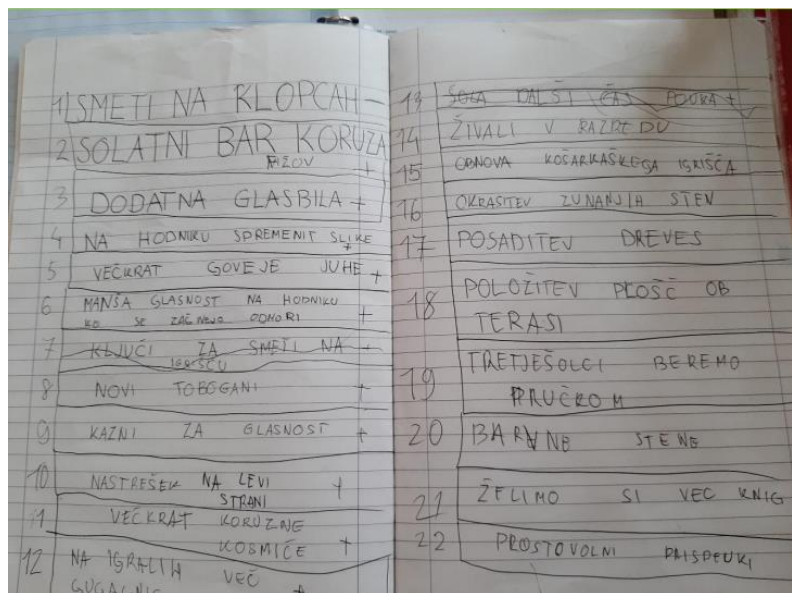


AKTIVNOST: Sodelovanje s skupnostjo učencev

- Pod okriljem skupnosti učencev, ki deluje na naši šoli smo sprejeli sklep, da ob soglasju z vodjo šolske prehrane sooblikujemo jedilnike.
- Ker si učenci seveda želijo tudi manj zdrave hrane, smo se dogovorili, da lahko 1x na teden učenci posameznega razreda sooblikujejo jedilnik za ta dan. Dogovorili smo se, da če izberejo manj zdravo malico, moramo biti pozorni in oblikovati bolj zdravo kosilo ali obratno.



- Tako smo dobili tudi solatni bar, kjer si vsak postreže solato, ki mu je najljubša in si jo po svoje začini. Ker pri kosilu ni vedno napitka, smo prosili, da bi nam bila na voljo voda in so nam prisluhnil. Svoje ideje sporočimo mentorici skupnosti učencev, ki potem posreduje naše zamisli vodji šolske prehrane, kuharicam ali ravnateljici.



AKTIVNOST: Reciklirana kuharija

Radi kuhamo.

Ne maramo zavržene hrane.

Radi recikliramo.

KROMPIRJEVI SVALJKI ALI OCVRTKI



The recipe card is divided into several sections. At the top left, there are images of ingredients: potato mash, herbs, eggs, flour, and a fritter. Below this is a list of ingredients under the heading 'POTREBUJEMO:'. To the right, there are two yellow bowls: one containing the mixture of ingredients and another containing a ball of dough. Below these are four numbered steps with corresponding images: 1. Mixing the dough, 2. Shaking the mixture in a bowl, 3. Frying the fritters in oil, and 4. Shaping the fritters on a rolling pin.

POTREBUJEMO:

- ostanke PIRE KROMPIRJA od kosila
- ostanke BLITVINE OMAKE od kosila
- dve JAJCI
- SOL
- OSTRO MOKO količino sami prilagajamo
- OLJE, če bomo svaljke ocvrli

1. Zamesimo v gladko testo. Moko dodajamo po potrebi.

2. V veliki skledo stresemo vse sestavine.

3. Če bomo svaljke ocvrli, pripravimo olje, če bomo svaljke skuhali, pripravimo vodo.

4. Oblikujemo v svaljek in ga narežemo na majhne koščke. Če želimo, jih lahko tudi oblikujemo.





- Medvedov špageti kruh



Tudi letos
kar nekaj
Najbolj po
skrijemo z



redstavili
ote sladice

AKTIVNOST: Ure povezane s prehrano popestrimo

- Radi pripravimo kvize, osmerosmerke, križanke in drugo.
- Hrano tudi polepšamo.





- Risali smo tudi stripe na temo zdrave prehrane. Nekateri so bili zelo domiselni.



AKTIVNOST: Nakupovalni seznam

Z učenci 6. razreda ter učenci, ki so obiskovali izbirni predmet SPH smo skupaj pripravili nakupovalni seznam za jedi, ki smo jih pred tem izbrali. Po živila gre običajno hišnik.

Ugotovitve:

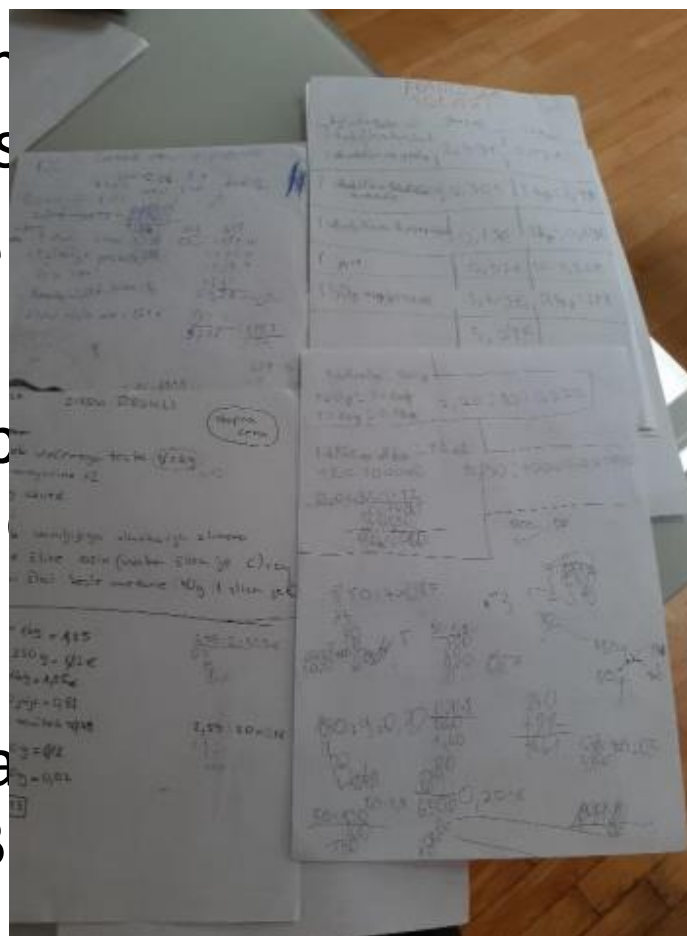
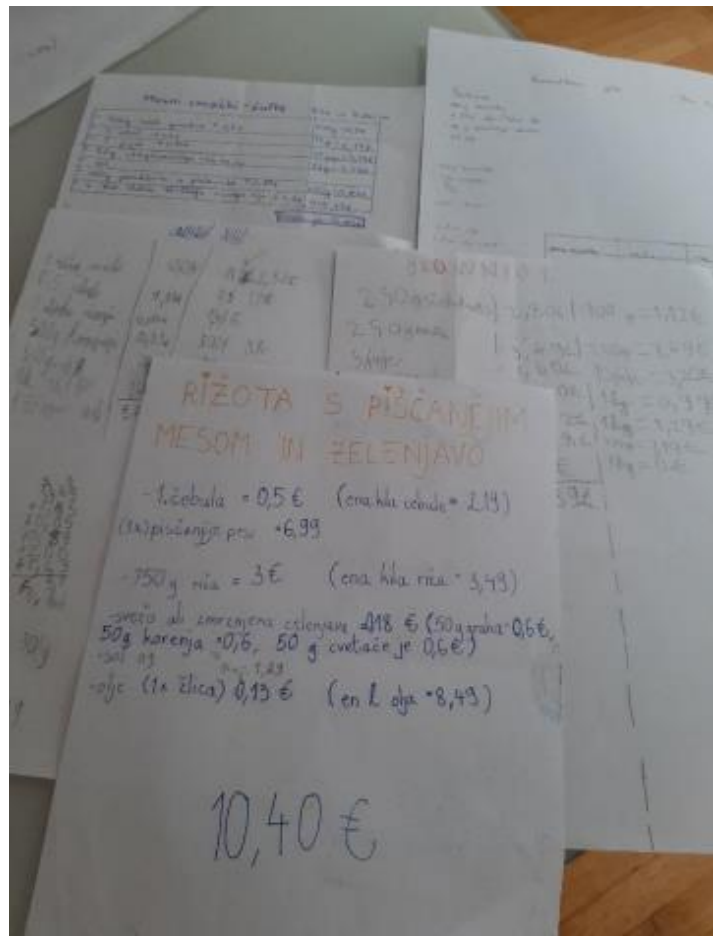
Spoznali smo na kaj vse moramo biti pozorni pri nabavnem seznamu. Super se nam je zdelo, ko smo iz shrambe v gospodinjski učilnici lahko »vzeli« svoje pravilno shranjene zaloge hrane, ki nam je ostala pri prejšnjih vajah.

Pozdravljena tajnica Katja!
Prosimo za nabavo naslednjih živil:
1x cvetača, lahko manjše
2 kg krompirja, lahko večji kosi
1 kg špagetov
0,5 kg mlete govedine
1x velika konzerva pelatov
1 velika kislá smetana
1 kg bele moke
1 zavitek pecilnih praškov (paketek kjer jih je notri več)
1 zavitek vanilijevega sladkorja (paketek kjer jih je notri več)
200 g jedilne čokolade
10 jajc
0,25 l navadnega jogurta
0,25 l mleka
1l sončničnega olja
1 x česen
1 x čebula
1x zelena solata
1 kg limon
1 kg sladkorja
če imajo, še en paketek papirnatih modelčkov za muffine – najcenejše

HVAAAALAAAA!!
SPH



AKTIVNOST: Zračunali smo koliko denarja potrebujemo za živila



dobna priprava hrane

n izbrane trgovine in

štirih žlic olja, ko smo
n smo pa ugotovili, da
e štirih žlic olja.

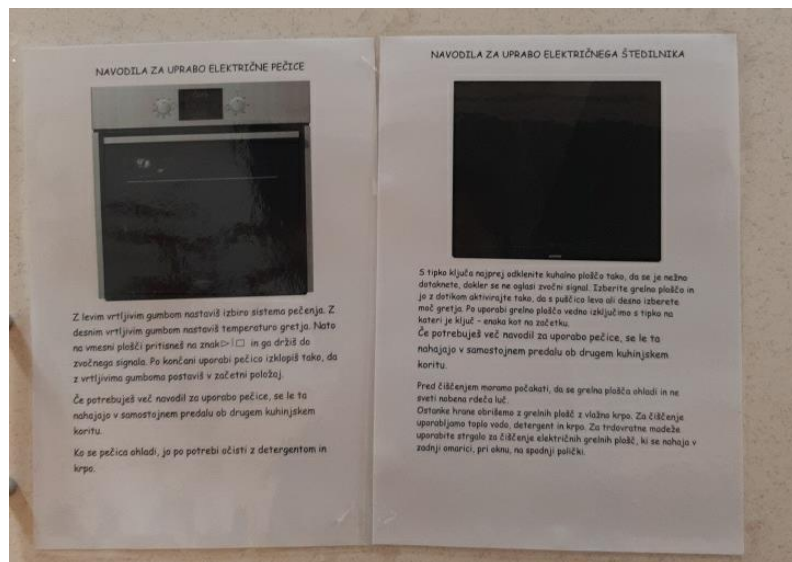
e 50g. Ugotovili smo,
eno kosilo saj bi nam
ntevno delo.

AKTIVNOST : Nakup novih gospodinjskih aparatov

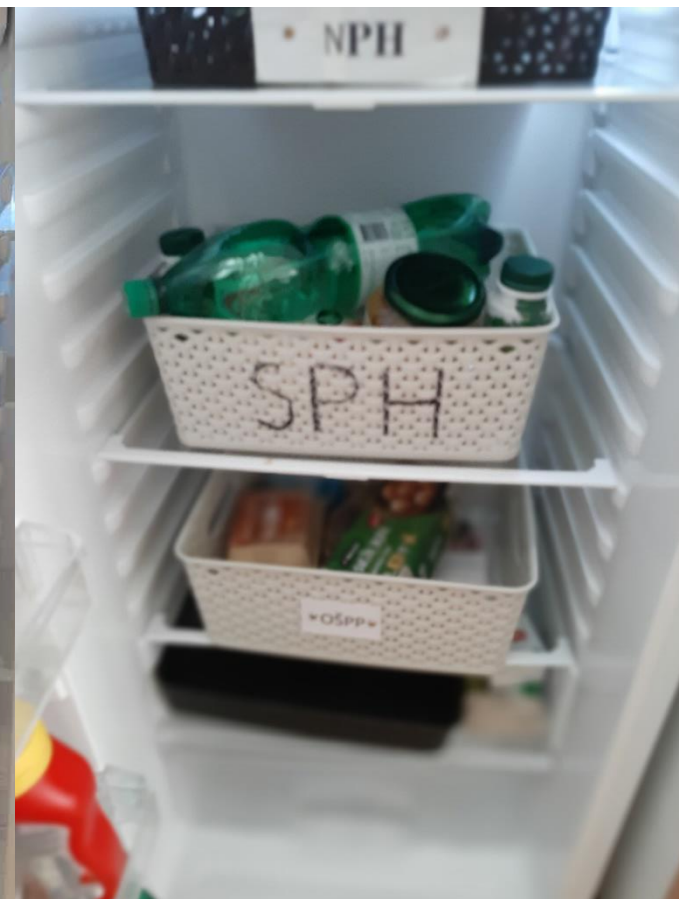
Naša šola je stara več kot 20 let.

V gospodinjski učilnici sta se pokvarili obe pečici. Kot nalašč se je med tem, ko smo si po spletu ogledovali in izbrali novi pečici in kuhalni plošči pokvaril še hladilnik.

Učenci so ugotovili, da je v poplavi izdelkov težko izbrati najustreznejšega.



AKTIVNOST: Oznake v gospodinjski učilnici



AKTIVNOST: Uporaba gospodinjske učilnice

- Ker je naša šola zelo velika in jo obiskujemo zelo radi kuhamo, moramo skrbeti za higieno. Zato smo zapisali pravila, ki se jih moramo držati. Poleg pravil imamo tudi urnik zasedenosti učilnice, ki je nemoteno.

PRAVILA ZA UPORABO GOSPODINJSKE UČILNICE - UČITELJI in UČENCI

- ⊖ Uporabiš lahko samo živila, ki si jih sam nabavil.
- ⊖ **SHRAMBA ŽIVIL** (omarica nad in desno spodaj ob hladilniku):
 - o vsako živilo, ki ga shranjuješ in odpreš, označiš z DATUMOM odprtja embalaže in svojim IMENOM IN PRIIMKOM.
 - o preostanek po uporabi **ŠE POTREBUJEŠ** - imaš označenega v shrambi
 - o preostanka po uporabi **NE POTREBUJEŠ** - odložiš v škatlo na pultu ob hladilniku: **VSAK** lahko s tem živilom razpolaga, če ga namerava uporabljati v šoli, ga označi s svojim imenom in shrani.
- ⊖ **HLADILNIK in ZAMRZOVALNI PREDAL**:
 - o preveri zapiranje vrat hladilnika (včasih je potrebno očistiti led pri vratih zamrzovalnega predala, da se zaprejo).
 - o vsako živilo, ki ga shranjuješ in odpreš, označiš z DATUMOM odprtja embalaže in svojim IMENOM IN PRIIMKOM ali nazivom RAZREDA.
 - o preostanka po uporabi **NE POTREBUJEŠ** - odložiš v košaro s to oznako v hladilniku: **VSAK** lahko s tem živilom razpolaga, če ga namerava uporabljati v šoli, ga označi s svojim imenom in shrani.
- ⊖ Kdor opazi **POKVARJENO ŽIVILO** v shrambi ali hladilniku, ga zavrže in obvesti osebo, ki je bila zapisana na embalaži živila. V shrambi in hladilniku ne shranjujemo živil za osebno uporabo.

VSAKO ŽIVILO, KI NE BO OZNAČENO BO ODVRŽENO V SMETI.

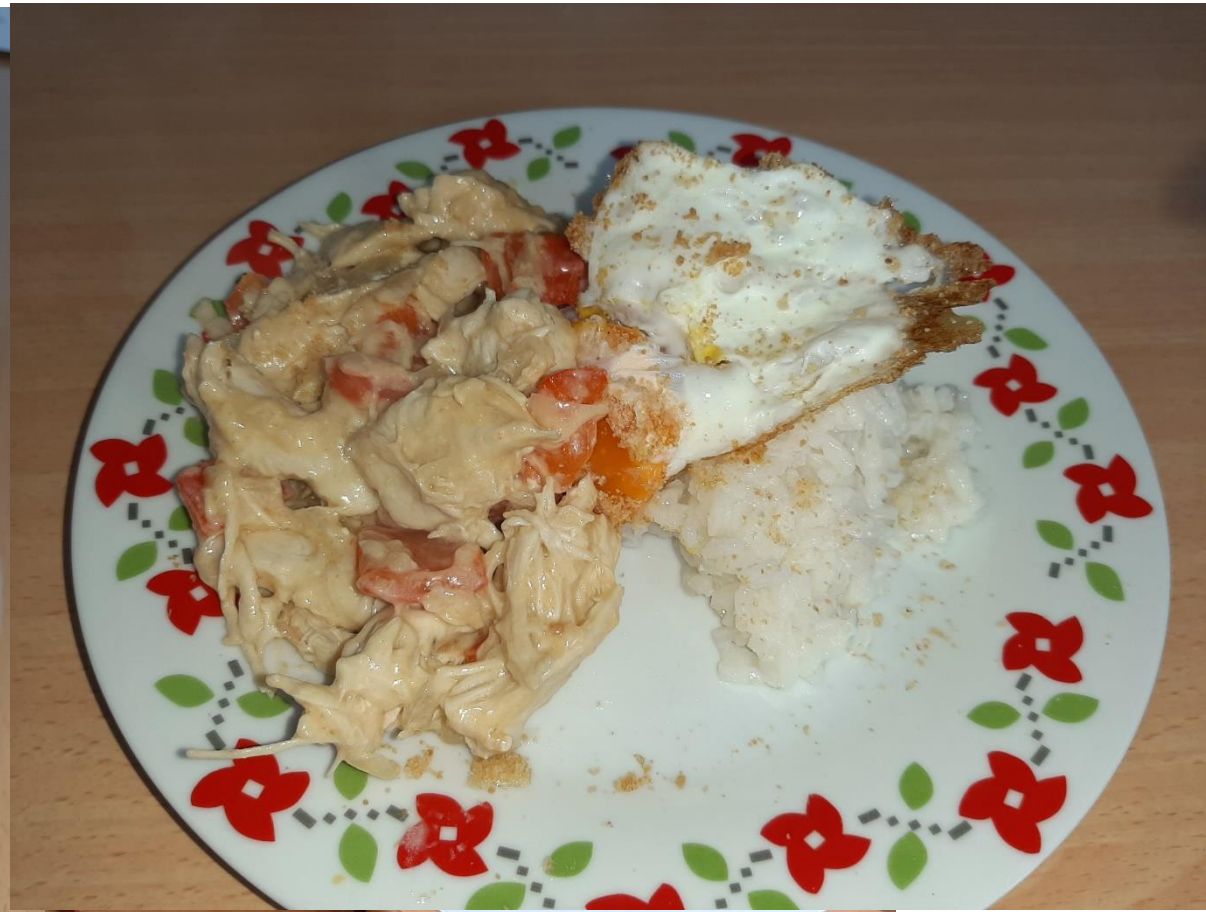
- ⊖ **POMIVALNI STROJ** uporabi skladno z navodili (posodo očistimo ostankov hrane, ustrezno zložimo v stroj in izberemo ustrezn program pomivanja). Po končanem pomivanju posodo **OBVEZNO** obriši in zloži nazaj v omare - najkasneje naslednje jutro pred pričetkom pouka.
- ⊖ **POMIVALNO KORITO** uporabi za ročno pomivanje posode, na koncu jo **OBVEZNO** obriši in zloži nazaj v omare, očisti tudi pomivalno karito (odstrani ostanke hrane, sperij tudi gobice).
- ⊖ **MOKRE KRPE** za brisanje posode razgrnemo na radiator. Te nato opere snažilka.
- ⊖ **PULT ZA PRIPRAVO HRANE** je prazen, razen škatle za kuhalni pribor in košare za odvečna živila.
- ⊖ **POSODO IN PRIBOR** uporabljaj namensko, varno, če je poškodovana, obvesti učiteljico gospodinjstva. **ROZA** deske so za sveže meso, **ZELENE** deske so izključno za sadje in zelenjavo, **LESENE** deske niso opredeljene (a niso za sveže meso).
- ⊖ **URNIK** učilnice gospodinjstva: ima označene učne ure gospodinjstva in izbirnih predmetov
- ⊖ **POSODO, PRIBOR, APARATE** in druge premične pripomočke iz učilnice gospodinjstva si lahko izposodiš tako, da zapišeš v zvezek na mikrovalovni pečici: kdaj in kdo si je kaj izposodil in se podpišeš. Ponovno vpišeš datum, ko si vrnil izposojeno. Če potrebuješ karkoli iz učilnice, **predhodno preveri pri učiteljici, ki izvaja predmet, ali tisti dan pripomoček potrebuje.**
- ⊖ **V PROSTIH TERMINIH** učilnice ste dobrodošli: upoštevaj urnik pouka gospodinjstva - prosimo uporabnike, da obveščajo učiteljice gospodinjstva.

AKTIVNOST: Obisk odprte kuhne v Ljubljani

- Ker smo EKO smo se odpeljali z vlakom do Ljubljane
- degustirali smo različno hrano in ugotovili, da smo tudi sami sposobni pripraviti okusno hrano zato smo se preizkusili v izzivu KUHARSKI IZZIV.



AKTIVNOST: Kuharski izziv



AKTIVNOST: FOTO IN VIDEO ANIMACIJA

Kar skuhamo pogosto animiramo ali posnamemo film.



AKTIVNOST: Reciklirani pogrinjki in predpasniki

Takrat, ko pripravljamo hrano, prinesejo učenci svoje predpasnike.

Za pozabljivce smo izdelali reciklirane predpasnike, iz starih kavbojk in blaga, ki smo ga zarobili v trak. Izdelali smo tudi pogrinjke.

Šivali so učenci OŠPP med urami GOS.





AKTIVNOST: Na hodnikih šole in v razredih imamo koše za ločeno zbiranje odpadkov



za ločeno zbiranje
o označimo.



AKTIVNOST: Zeliščni vrt, sadni vrt, zelenjavni vrt

- Za naše vrtilčke skrbijo učenci 1. triade in učenci OŠPP
- Trenutno je naše vrtnarjenje zaključeno zaradi gradnje prizidka



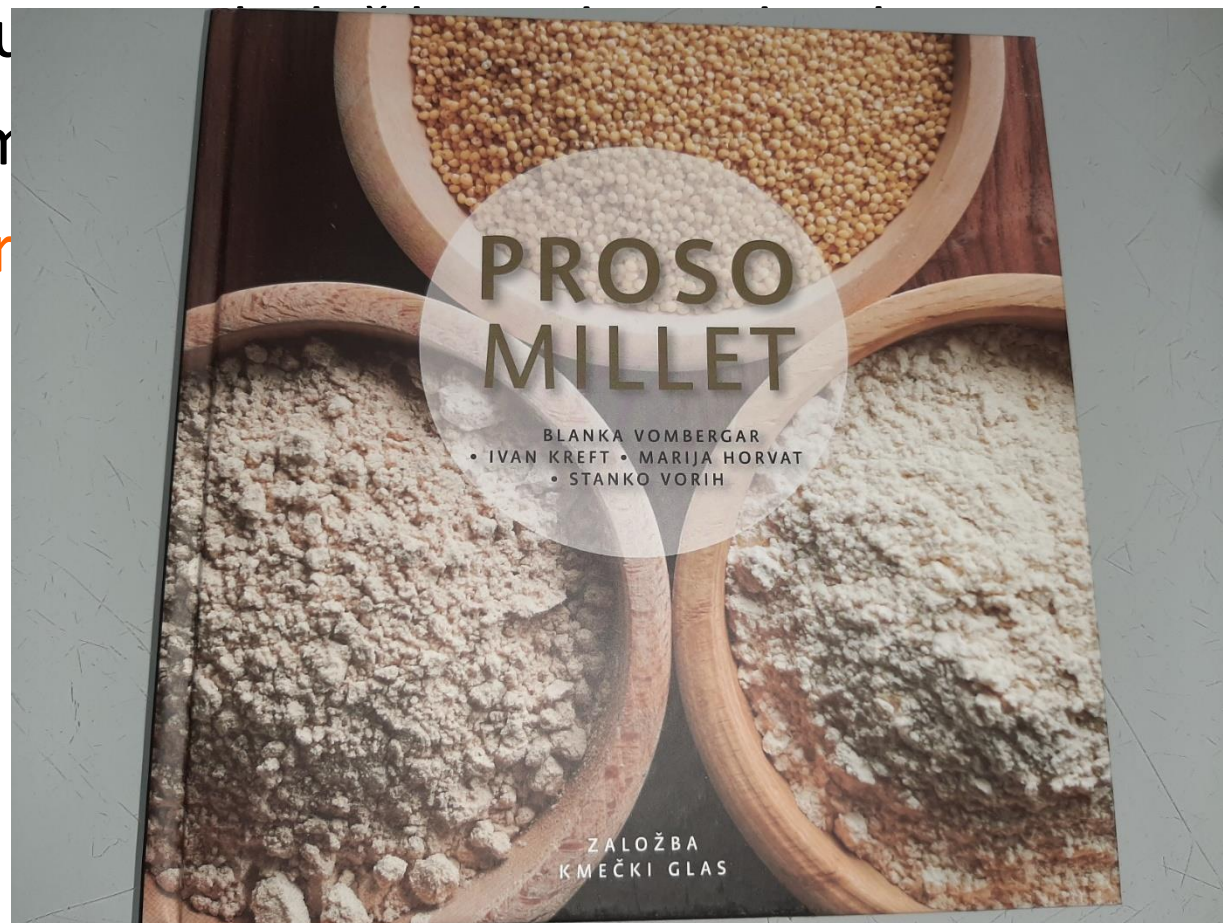


AKTIVNOST: Mednarodno leto prosa

V lanskem letu

Na to temo sm

- raziskovali pr



- Pripravili posebne **PROSENE BREZGLUTENSKE palačinke** in v prebiranju literature odkrili, da je več kot 15% ljudi alergičnih na gluten
- Potem smo receptu **odstranili še jajca** in dodali malo pecilnega praška in tako odstranili še en alergen



- Obiskali smo sejem ALTERMED

Palačinke brez prosa smo obogatili s kislim zeljem in kranjsko klobaso. Reimenovali smo jih KLANJSKIME PALAČINKE in se z njimi predstavili na sejemu.



Na sejemu smo ogledal tudi b... in pohvalil na... alu zmanjkalo

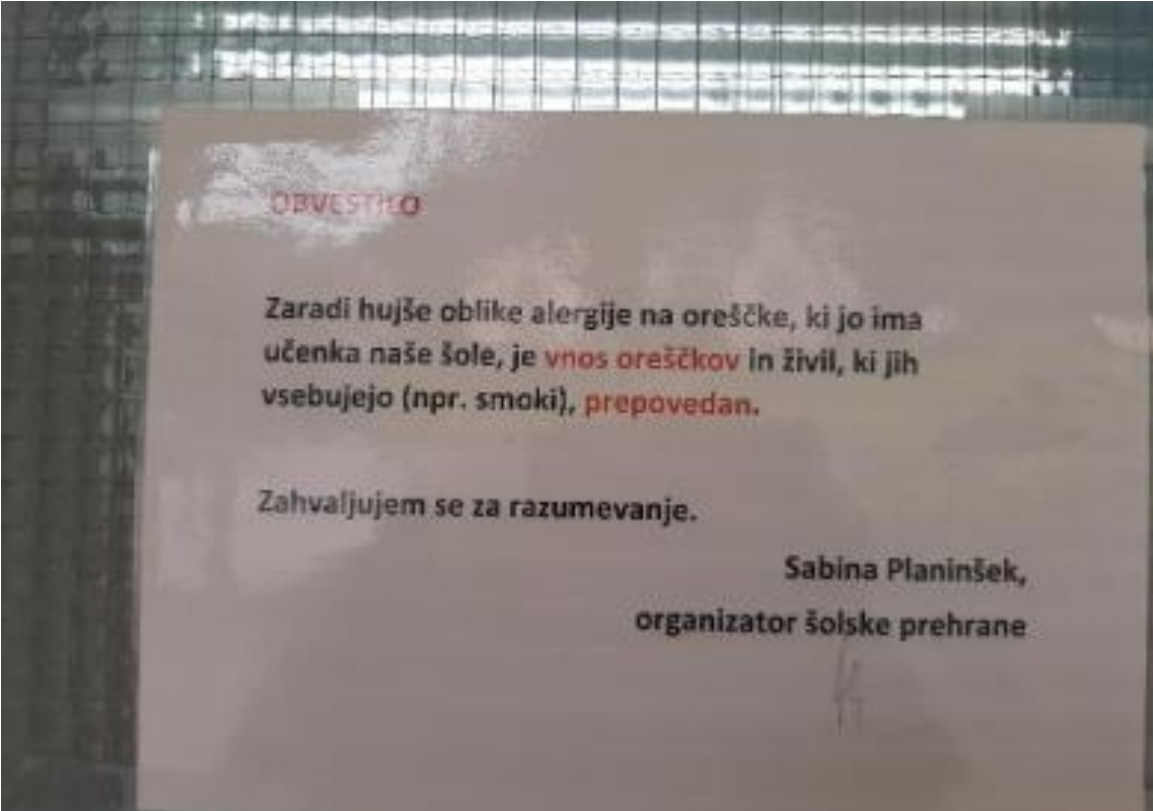


AKTIVNOST: Tudi letos se bomo udeležili sejma ALTERMED v Celju

- V sladico bomo poskusili skriti čim več zelenjave.
- Sladico še nadgrajujemo.



AKTIVNOST: Na naši šoli v lanskem letu ni smelo biti oreščkov

- 

OBVESTILO

Zaradi hujše oblike alergije na oreščke, ki jo ima učenka naše šole, je **vnos oreščkov in živil, ki jih vsebujejo (npr. smoki), prepovedan.**

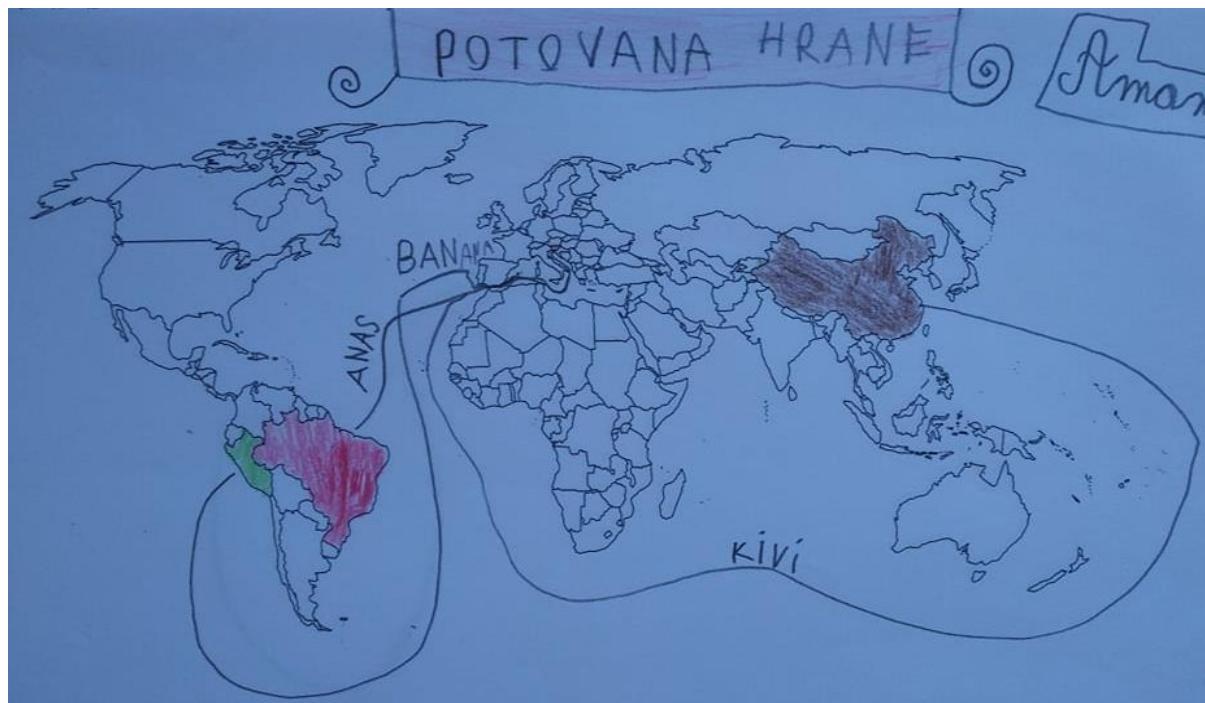
Zahvaljujem se za razumevanje.

Sabina Planinšek,
organizator šolske prehrane

o alergična na oreščke. Najprej vse obiskovalce in uporabnike oreščki niso dovoljeni. Učenci čeni in prvi odzivi so bili otroško po več čokoladnih namazov, pa dodatek in niti kruha s semeni? o ugotovili, da ne bo tako hudo veda še vedno jedo.

AKTIVNOST: Lokalno ali globalno?

Učenci šole s prilagojenim programom so ugotavljali od kod pridejo do nas BANANE, ANANASI in KIVIJI in od kod med, ki smo ga jedli za malico.



AKTIVNOST : Ročne spretnosti

RADI SE DRUŽIMO IN SKUPAJ USTVARJAMO



IN KAJ ŠE POČNEMO, ker smo EKO?

