

RASTEMO S KALČKI- ODKRIVANJE MIKROZELENJAVE V VRTCU

Anja Hribar
Dipl. vzgojiteljica, vrtec Otona Župančiča Ljubljana

Leskovec pri Krškem, 25. 5. 2024

IZHODIŠČE

- Praktična izkušnja.
- Spodbujanje zdrave lokalno pridelane hrane.
- Trajnostno učenje.
- Razvijanje različnih spretnosti.
- Povezovanje na ravni vrtca.
- Ustvarjanje pozitivnih izkušenj.



CILJI IZVEDENIH DEJAVNOSTI

- Spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad pri otrocih.
- Ozaveščanje o pomenu trajnostne pridelave hrane.
- Povečanje razumevanja o vplivu prehrane na zdravje in okolje.
- Medpodročno povezovanje.

Vključevanje različnih metode dela (razlaga, demonstracija, spodbujanje, pripovedovanje, opazovanje in igra).

Mikrozelenje

Rastni medij (čimbolj fina, drobna zemlja ali rastna podlaga).
Potrebujejo svetlobo.
Posode, pladnji.



Naslednja faza, ko s klorofilom ozeleni (uživanje: 7-21 dan).

Korenina ostane v substratu.

Višje ravni hranil, do 40% več kot odrasla rastlina.
Bolj razvit okus, ki spominja na okus zrele rastline.

Kalčki

Vzgajamo na vodni osnovi.
Ne potrebujejo nujno svetlobe.
Kalilniki.

Seme vzklijie (uživanje: 4-6 dan).

Pojemo s korenino.

Bogato s hranili, encimi, vitamini, minerali.
Hrustljava tekstura, blag, svež okus.



NAŠA POT

- Aktiv ekošola v razširjeni ekipi.
- Donacija Mikrozelenja Šebenik iz Borovnice.
- Sodelovalo 20 skupin – 410 otrok.

Mikrozelenje
Šebenik



KORAKI DO VZGOJENEGA MIKROZELENJA – SKUPINA BARVICE 2-3 LET

- 1. „Zeleni“ kotiček (fotografije, knjige, revije).



- 2. Nalivanje vode v kokosove stisnjenke, mešanje zemlje.



- 3. Rztresenje semen po površini zemlje in pršenje semen.



- 4. Vsakodnevno pršenje – drugi in tretji dan smo se že veselili prvih rezultatov. Semena so popokala in pognale so koreninice. Lončki so še vedno pokriti. Koreninski laski okrog stebelca.



- 5. Semena izpostavimo svetlobi. Sledi vsakodnevno zalivanje.



- 6. Nekje 7. dan je rastlina pripravljena, da jo porežemo. Še vsaj 7 dni jo lahko uživamo.

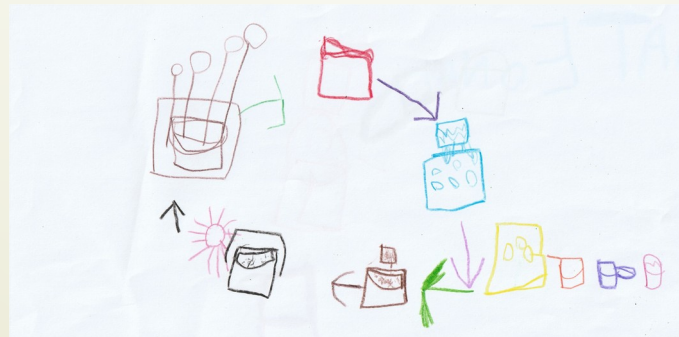


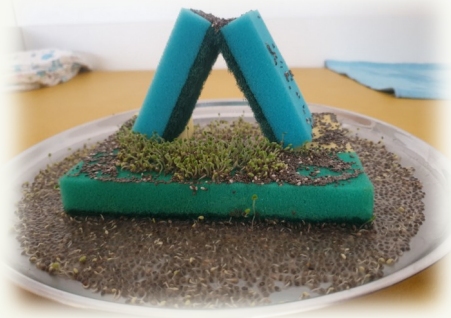
ZELENI ZAJTRK

- Povezati celoten vrtec z eno dejavnostjo.
- Okrepiti sodelovanje z vodjo prehrane in kuhinjo.
- Mikrozelenje brokolija in rdečega zelja na tamar namazu.
- Nakup že vzgojenih košaric mikrozelenjave.
- Odzivi sodelavk in otrok so bili zelo pozitivni.



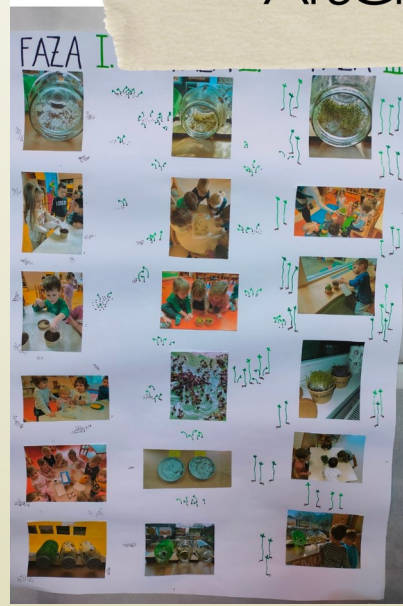
MEDPODROČNE DEJAVNOSTI







Altermed



ZAKLJUČEK

- Poudarek vključevanja zdravih prehranjevalnih navad in promocija trajnostne pridelave hrane že v zgodnjem otroštvu.
- Ključno obdobje za oblikovanje življenjskih stališč in navad glede hrane ter okolja.
- Skupaj gradimo bolj zdravo, trajnostno prihodnost za prihajajoče generacije.

LITERATURA

- Bahovec, D. E. (2010). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: zavod RS za šolstvo.
- Katalinič, d., Tratnjek, L., Anelj, B. (2007). *Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu*. Ljubljana: zavod RS za šolstvo.
- Kroflič, r., Marjanovič, U. (2001). *Otrok v vrtcu*. Maribor. Založba obzorja.
- Katalinič, d. (1992). *Od semena do rastline*. Ljubljana: zavod RS za šolstvo in šport.
- Lončar, s. Idr. (2020). *Samooskrba v praksi*. Ljubljana: jasno in glasno d. O. O.
- [HTTPS://WWW.MIKROZELENJE.SI/2020/12/03/MIKROZELENJAVA-SEZONA-ZA-NJO-JE-TU/](https://www.mikrozeleenje.si/2020/12/03/mikrozeleenjjava-sezona-za-njo-je-tu/) (20. 4. 2024)
- [HTTPS://WWW.MIKROZELENJE.SI/2021/06/11/MIKROZELENJAVA-BROKOLI-SEMENA-ZA-KALJENJE-IN-VZGOJO-MIKROZELENJA/](https://www.mikrozeleenje.si/2021/06/11/mikrozeleenjjava-brokoli-semena-za-kaljenje-in-vzgojo-mikrozeleenja/) (29. 4. 2024)

HVALA ZA POZORNOST

VRTEC OTONA
ŽUPANČIČA LJUBLJANA

RASTEMO S KALČKI

Mentorice: Anja Hribar, Vesna Kete,
Manca Colarič, Anela Blagajčević

