



Ekošola

# IZVEDBA PROJEKTA HRANA NI ZA TJAVENDAN V VRTČEVSKI SKUPINI

SABINA VLAŠIČ, mag.

Leskovec pri Krškem, maj 2024





Predstavitev skupine

Ime skupine: KAMELEONČKI

Število otrok: 19

Starost: 2-4 let

Strokovna delavca: Sabina Vlašič in Rok Žvab

## ZAKAJ?

Ker v Sloveniji po oceni Evropske unije letno pridelamo okoli 179.000ton odpadne hrane ali 86 kilogramov na osebo, od česar je večina kuhinjskih odpadkov. Le desetino odpadne hrane predelamo. Velik delež odpadne hrane nastane v javnih institucijah, kot so vrtci in šole (Ekologi brez meja, 2024).



## Zakaj projekt HRANA NI ZA TJAVENDAN V VRTČEVSKI SKUPINI:

- ker sva želela zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane v vrtcu in doma (konkretne dejavnosti z otroki v skupini) in
- povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano (vpliv na odrasle preko oglasne deske, preko navdušenja otrok).

## Zastavljena hipoteza:

- količina zavržene hrane se bo drastično zmanjšala

## Izzivi nove skupine:

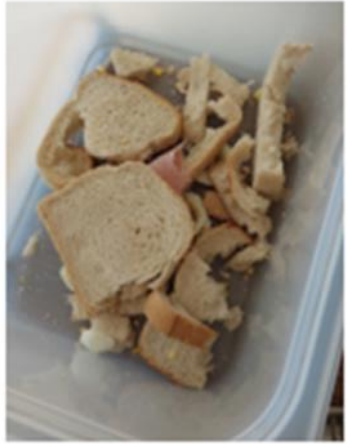
- Veliko otrok je doma miksano hrano
- Večino otrok doma starši pitajo (otroci ne jedo samostojno)
- Veliko otrok je le z žlico (ne uporablja vilice in noža)
- Nekaj otrok ima za pitje doma še otroško stekleničko in ne zna piti iz kozarca
- Nekaj otrok ne sedi pri kosilu za mizo, temveč jedo "v gibanju" (otrok hodi, starš pa hodi za njim s krožnikom in mu daje hrano v usta)
- Večini otrok ni potrebno jesti, če ne želijo
- Večina otrok ne je skorje, ker je trda
- Veliko otrok ne pozna hrane, ker doma kuhajo drugačno hrano (so iz drugih držav)
- Otroci ne vedo kaj imajo na krožniku (ne poznajo hrane in je ne znajo poimenovati)
- Veliko staršev meni, da so njihovi otroci neješčji
- Veliko staršev želi, da bi otroci hrano v vrtcu pojedli, a hkrati ne želi, da otroke poskusimo prepričati, da novo hrano poskusijo
- Nekaj staršev da otrokom v nahrbtnik sladkarije in sokove
- Nekaj staršev ne želi, da otroci jedo svinjino
- Nekaj otrok ne mara piti

Na podlagi ugotovljenega so nastajali dodatni cilji:

- Otrokom prehranjevanje predstaviti kot pozitivno in prijetno izkušnjo, povezano s socializacijo (ob hranjenju se ljudje družimo, komuniciramo, nam je lepo).
- Prepoznavanje posamezne hrane (izvor hrane, pomen hrane za življenje).
- Naučiti otroke ugrizniti v kos kruha.



Vir: lasten



Vir: lasten

# OTROKE SVA ŽELELA NAVDUŠITI NAD KRUHOM





# PRIPRAVA KOKOSOVIH KROGLIC IZ „STARIH“ PIŠKOTOV



# ČAJANKA



Vir: lasten

## SADNI PIKNIK V GOZDIČKU



Vir: lasten

# NORI NA KROMPIR



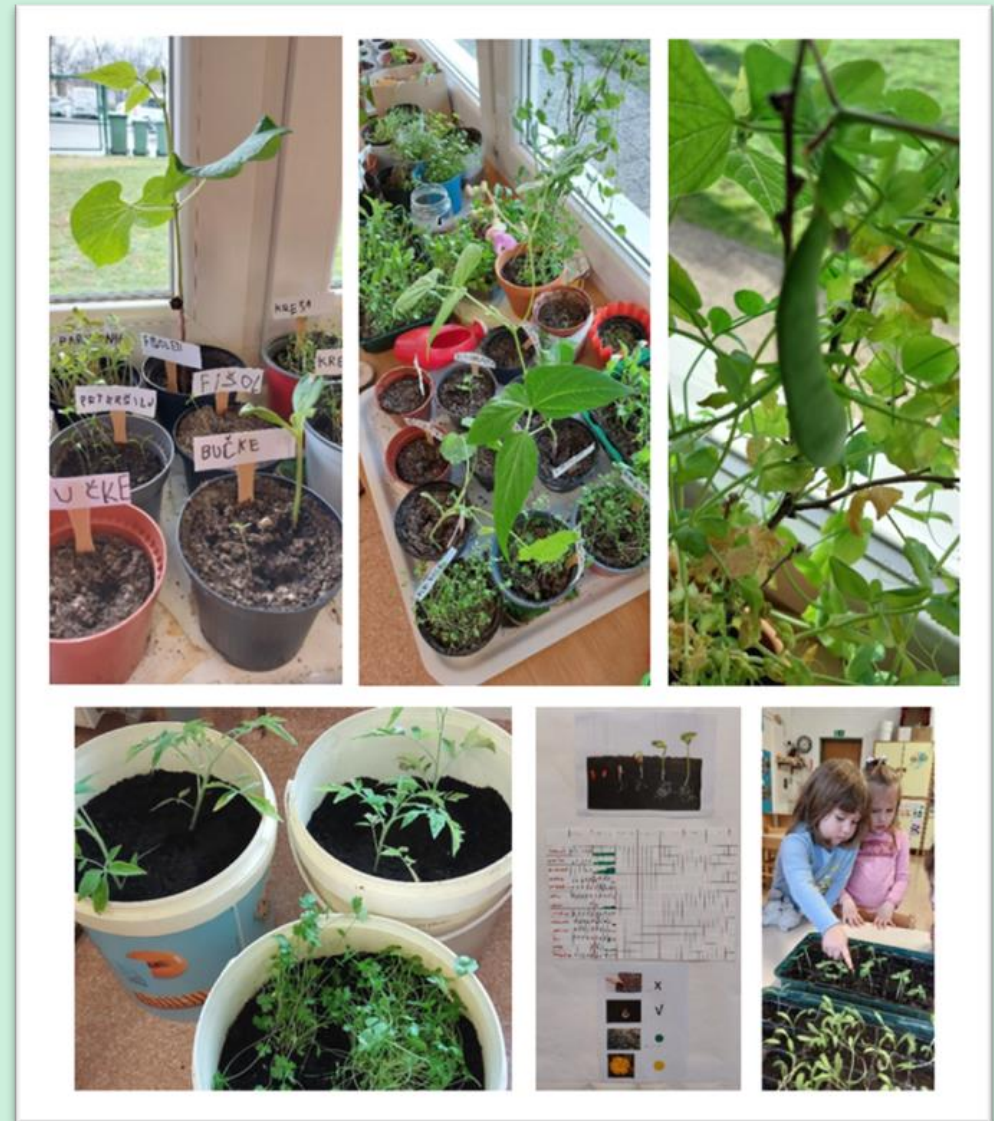
Vir: lasten



# ČE NAM JE USPEL KROMPIR, POSKUSIMO ŠE Z DRUGO ZELENJAVO



Vir: lasten



# OCENIMO, KOLIKO SMO POJEDLI

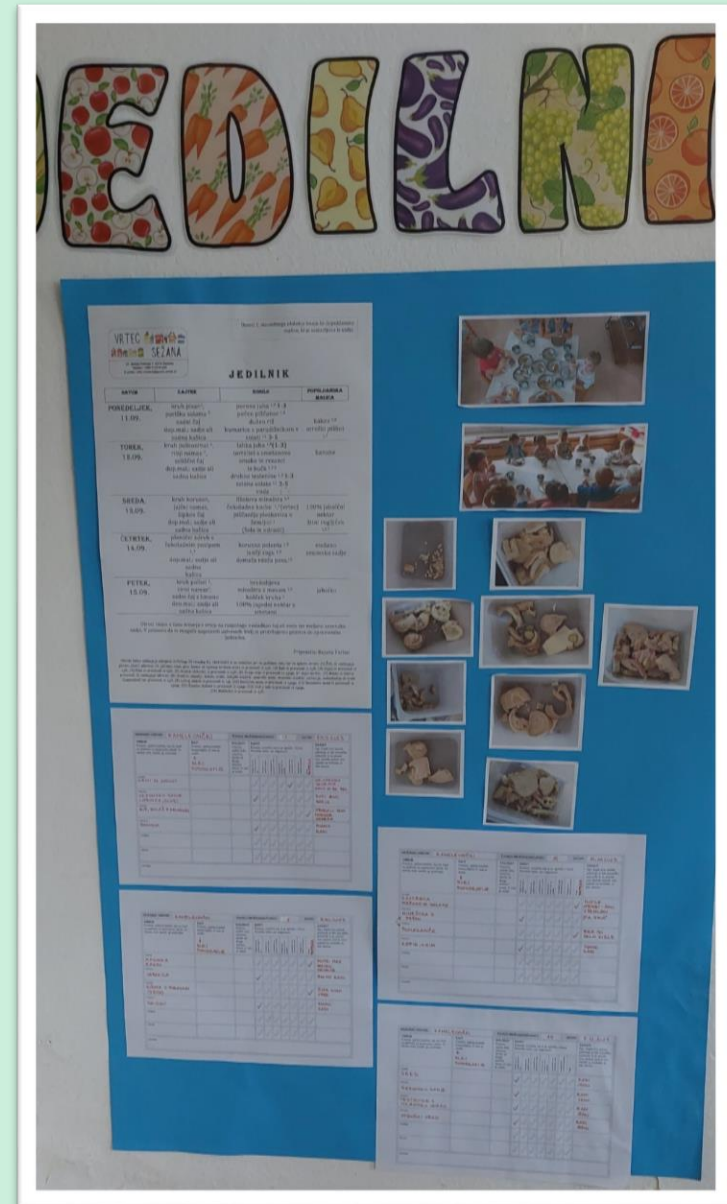


Vir: lasten

# KOTIČEK ZA STARŠE



Vir: lasten



**OBDOBJE:**  
**SEPTEMBER**  
**DECEMBER**  
**2023**

JUHE IN JEDI NA ŽILICO	VSEČ	ZELO VSEČ
GOBOVA JUHA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JECMEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SPINJAČNA JUHA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CVETAČNA KREMNA JUHA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOTA IZ KOSLEGA ZELJA (KISLE REPE)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
POROVA KREMNA JUHA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PELOLJVA MENŠTRA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BUCNA JUHA Z BUČNIMI SEMENI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TELEČJA OBARA Z DRUŠKOVIMI ŽLICVAMI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KROMPIRJEV GOLAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUHA IZ KOLERABE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PIŠČANČJA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MENŠTRA IZ MEŠARICE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STROČNIK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KROMPIRJEVA MENŠTRA Z REZJI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KROMPIRJEVA KREMNA JUHA Z ZELENJO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAJKA JUHA S TESTENINAMI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MENŠTRA IZ KOLERABE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUHA IZ HOKIADO BUČJE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FRISLI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZMŠKA ENKLOJENČKA Z AJDOVO KAŠO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SPARKOLJEVA JUHA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PRILUGE IN PRIKUBE	VSEČ	ZELO VSEČ
AJDOVA KAŠA Z ZELENJAVO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BABY KORENČEK NA MASLU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BROKOLI NA MASLU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DUŠEN OHROVT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DUŠENA SPINAČA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DUŠENO SLADKO ZELJE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GLUHI ŠTRUKLIJI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KORUŽNA POLENTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KISLO ZELJE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KROMPIR V KOSIH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KUS KUS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NJOKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSRE KROMPIR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PRAŽEN KROMPIR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VALOVITI REZANCI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PICA S POLENTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PICA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MATEVŽ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SOLATE	VSEČ	ZELO VSEČ
BROKOLJEVA SOLATA S KORENČKOM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CVETAČA V SOLATI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KROMPIRJEVA SOLATA (S KISLIMI KUMARICAMI)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KORENČEK V SOLATI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MEŠANA SOLATA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RADIČ Z JAJCEM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RDEČA PEŠA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RDEČA PEŠA (S KORUZO)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZELENA SOLATA S FIŽOLOM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZELENA SOLATA S KROMPIRJEVIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZELJE S FIŽOLOM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZELJE S KROMPIRJEVIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MLEČNE JEDI, MLEČNI NAPITKI IN IZDELKI	VSEČ	ZELO VSEČ
BELA KAVA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČOKOLADNO MLEKO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČOKOLEŠNIK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČOKOLINO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČOKOLADNO LEŠNEKOV NAMAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GRŠKI JOGURT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KAKAV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KARAMELNO MLEKO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MASLO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MLEKO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NARAVNI JOGURT EGO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PIRN ZDROB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SADNI KEFIR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SADNI JOGURT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SIR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SADNA SKUTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOPLJENI SIR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KISLA SMETANA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KRUH IN PEKOVSKI IZDELKI	VSEČ	ZELO VSEČ
PISAN KRUH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
POLNOZRNAT KRUH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CRN KRUH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KORUŽNI KRUH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OVŠEN KRUH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
POLBEL KRUH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZITNI ROGLJIČ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BIO KAMUTOVA ŠTRUČKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BIO PIRINA KAIZERICA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BABY KRUIHEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BIO PIRINA ŠTRUČKA Z LANOM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
POLNOZRNATA ZELVICA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MAKOVKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MLEČNI ROGLJIČ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PŠENČNA ŠTRUČKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PIRINA KAIZERICA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FRANCOSKI ROGLJIČ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SIROVA ŠTRUČKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MESNI IZDELKI	VSEČ	ZELO VSEČ
MORTADELA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KUHAN PRŠUT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
POSEBNA SALAMA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PIŠČANČJA SALAMA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ŠUNKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PRŠUT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OGRSKA SALAMA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OSTALA ŽIVILA	VSEČ	ZELO VSEČ
MASLEN PIŠKOT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GRISINI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OTROŠKI KEKSI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SLIVOVA MARMELEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČOKOLADNI POSIP	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KISLE KUMARICE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OTROŠKI PIŠKOT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KOMPOT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARELIČNA MARMELEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SADNA KUPA S SMETANO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VLOŽENA KISLA PAPIKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GLAVNE JEDI - Testenine	VSEČ	ZELO VSEČ
JAJČNE TESTENINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TESTENINE Z MILANSKO OMAKO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TESTENINE Z JUNČJIM GOLAZEM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TESTENINE S TUNINO OMAKO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MESNA LAZANJA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TESTENINE Z BOLOJNSKO OMAKO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SIROVI TORTELINI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GRATINIRANE TESTENINE S PARADIŽNIKOVO OMAKO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GLAVNE JEDI - perutnina	VSEČ	ZELO VSEČ
PEČENI PIŠČANEC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PIŠČANČJI ZREZKI V OMAKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PURANJI ZREZEK V OMAKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PANIRAN PURANJI ZREZEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PIŠČANČJE HRENOVKE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PANIRANE PIŠČANČJE KRAČE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NABODALA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GLAVNE JEDI - Mleto meso	VSEČ	ZELO VSEČ
SESEKLIJAN ZREZEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BOLOJNSKA OMAKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUNČJI PAPERGAŠ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MESNE KROGLICE V OMAKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARADIŽNIKOV OMAKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEFANI PEČENKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
POLPETI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČEVAPČIČI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GLAVNE JEDI - Ribe in mehkušci	VSEČ	ZELO VSEČ
PEČEN RIBJI FILE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PANIRAN RIBJI FILE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OCVIRTE SARDJELE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RIBJE POLPETE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OMAKA IZ MORSKIH SADEŽEV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NAMAZI	VSEČ	ZELO VSEČ
RIBJI NAMAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JABOLČNO MASLO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SIRNI NAMAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MESNO - ZELENJAVNI NAMAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TUNIN NAMAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MEDENO MASLO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SKUTIN NAMAZ Z DRUŠNIAKOM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JAJČNI NAMAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PAŠTETA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZELENJAVNI NAMAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LOSOSOV NAMAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BAKALA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SLADICE	VSEČ	ZELO VSEČ
ČOKOLADNE KOCKE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČOKOLADNI VANILJEV PUDING	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JABOLČNA ČEZANA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOGURTOVA STRUČKA S KAKLJEVIM PRELIVOM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KROF Z MARMELEDO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KEZINE S HRUSKAM IZ SKUTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZAVITER IZ MEŠANEGA JESENSKEGA SADIJA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZDROGOV NARASTEK Z JABOLKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RIZEV NARASTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOGURTOVO PECIVO S SADIEM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SLIVOV OMKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GLAVNE JEDI - Rizeze	VSEČ	ZELO VSEČ
MESNO ZELENJAVNA RIŽOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DUŠENA MEŠANICE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TREH ŽIT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RIŽI SIZI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MEŠANIC & TREH ŽIT S PURANJIM MESOM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GLAVNE JEDI - Govedina / teletina	VSEČ	ZELO VSEČ
JUNČJI GOLAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUNČJA PEČENKA V OMAKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LOVSKI OMAKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TELEČJE HRENOVKE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TELEČJI ZREZEK V OMAKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GLAVNE JEDI - svinjina	VSEČ	ZELO VSEČ
PANIRANO SVINJSKO MESO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SVINJSKA PEČENKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PEČENICE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SVINJSKI ZREZKI V OMAKI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HRENOVKE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEGEDIN GOLAZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vir: lasten



MALICA -  
ZAJTRK



KOSILO  
KOSILO



BILI SMO  
LAČNI



HRANA NI ZA  
TJAVENDAN

Po nekaj mesečni analizi projekta lahko ugotoviva, da so se otroci naučili in

- brez težav jedo hrano, ki ni več miksana,
- jedo samostojno,
- pri jedi uporabljajo pribor,
- pijejo iz kozarcev, skodelic (tudi doma),
- so se naučili, kakšna je kultura prehranjevanja in da se obroke poje sede pri mizi,
- poizkušajo novo hrano in o njej podajo mnenje (mi je ali mi ni všeč, ker ...),
- znajo poimenovati hrano, ki jo imajo na krožniku (ne le krompir, temveč pire krompir, krompir v kosu, tenstan krompir ...),
- se trudijo in držijo kos kruha v roki in vanj grizejo,
- se trudijo pojesti skorjo,
- se potrudijo in vsaj malo popijejo.

Starši ne nosijo več priboljškov v nahrbtniku, saj vedo, da v vrtcu njihovi otroci pojedjo dovolj.

Podcilja:

- otrokom prehranjevanje predstaviti kot pozitivno in prijetno izkušnjo, povezano s socializacijo in
  - prepoznavanje posamezne hrane
- sva doseгла.
- Otroke sva navadila hrano gristi in žvečiti.

Z dejavnostmi bova nadaljevala tudi v prihodnjem šolskem letu.

Tudi glavna cilja:

zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane v vrtcu in doma in povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano sva doseгла.

Najina predvidevanja so bila, da bomo drastično zmanjšali količino zavržene hrane. V tem šolskem letu smo zmanjšali količino zavržene hrane za približno 5 %. Otroci so poskusili novo hrano – in jo posledično tudi pojedli.

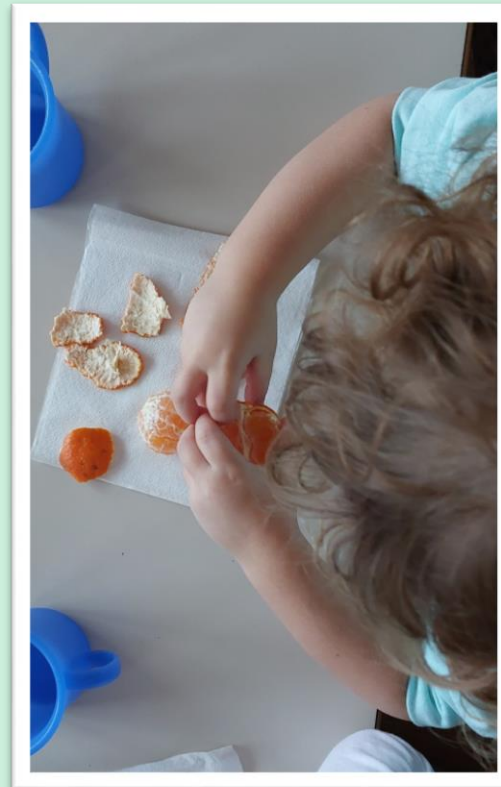
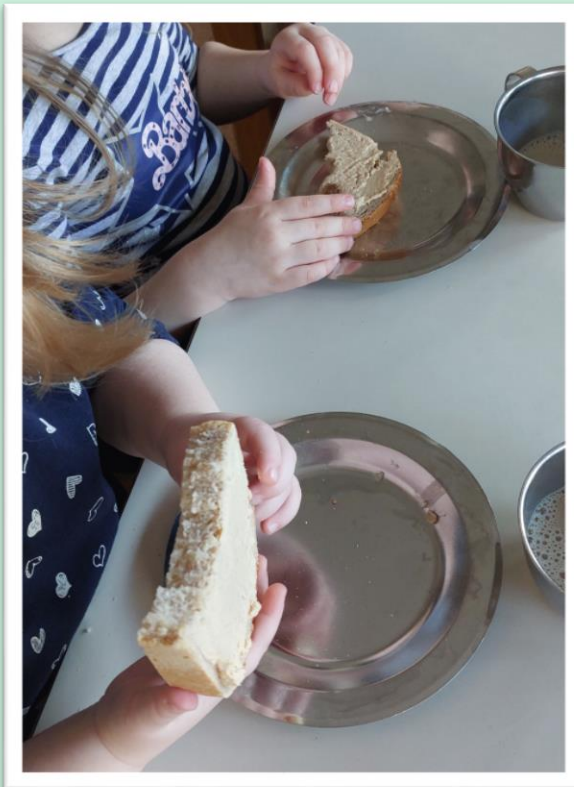
Poskušala sva ugotoviti zakaj. Nekaj od možnih dejavnikov:

- Veliko otrok prihaja iz drugih okolij in smo otroke morali najprej pripraviti na to, da hrano, ki je ne poznajo vsaj poskusijo.
- Pomembnost sodelovanja s straši,
- Skupaj poskušamo spremeniti navade družin, kar je zelo zahteven in dolgotrajen proces.
- Pomembno je sodelovanje z vodjo prehrane in kuhinjo;
- Kaj je bolj pomembno: ali je bolj pomembno, da otroci okušajo novo hrano ali da hrano dejansko pojedjo.

Do konsenza nismo prišli.

## Zastavljena cilja:

- zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane v vrtcu in doma (konkretne dejavnosti z otroki v skupini) in
- povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano (vpliv na odrasle preko oglasne deske, preko navdušenja otrok).



Vir: lasten



**HVALA ZA VAŠO POZORNOST!**