

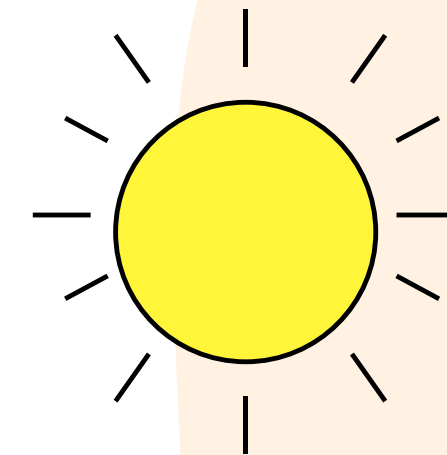
# POGLEJ, KAJ LAHKO NAREDIM IZ OSTANKOV HRANE



Veronika Hribar,  
Kranjski vrtci,  
Kostanjevica na Krki,  
31. maj 2025



# IZHODIŠČE



- Vrtec je prostor, kjer se oblikujejo življenjske navade (razvijanje odnosa do sveta - tudi do hrane).
- Ostanki na otroških krožnikih, hrana v smeteh ...
- Statistični podatki za Slovenijo:
  - 68 kg zavržene hrane na prebivalca letno;
  - $\frac{1}{3}$  vse užitne hrane;
  - največ zavržene hrane - v gospodinjstvu, obratih za strežbo in tudi v vrtcu;
  - zavržena hrana = zavržena voda, energija, rodovitna prst, delo.
- Okolijski problem - vpliv na podnebne spremembe
- Kaj lahko naredimo v vrtcu, kot prostoru prvega učenja?

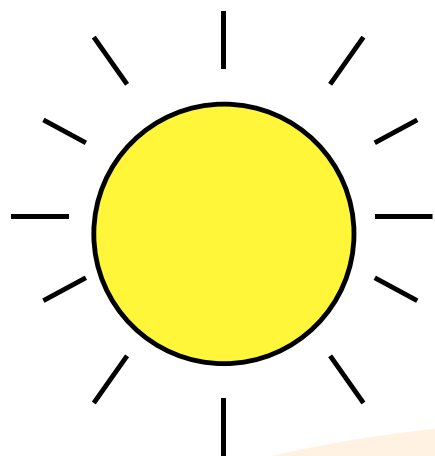
# CILJI



*Z majhnimi koraki do trajnostne prihodnosti*

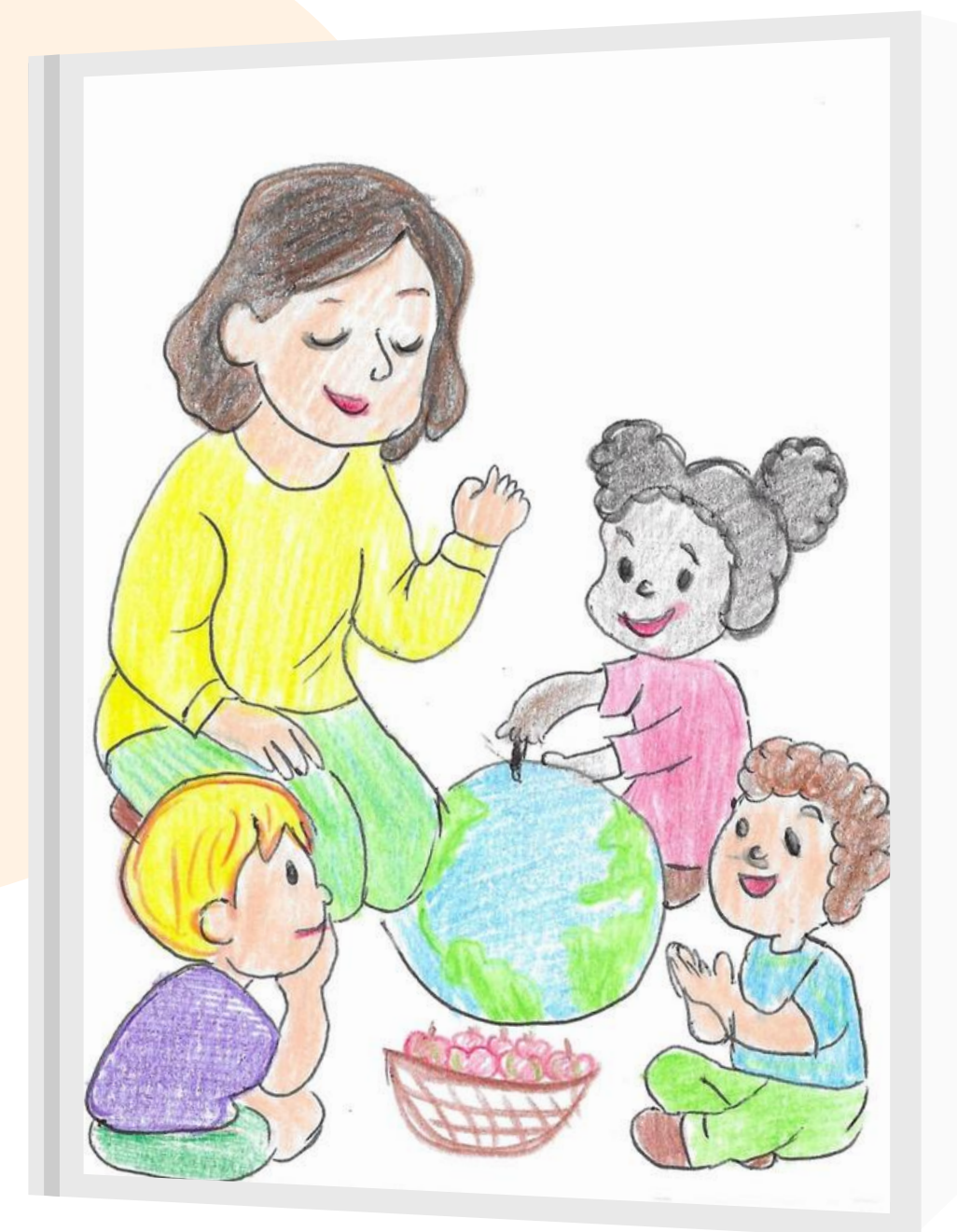
- Razvijati odgovoren, pozitiven odnos do hrane;
- zmanjšati količino zavržene hrane;
- krepi ekološko ozaveščanje s poudarkom na pravilnem ločevanju odpadne hrane;
- razvijati ustvarjalnost z recikliranjem živilskih ostankov;
- razvijati trajnostne prehranske navade;
- razvijati spoštovanje do narave (skrb za živali);
- prenašati prehranske navade v domače okolje;
- graditi sočutje in ozaveščati o globalni problematike lakote.





# VLOGA VZGOJITELJA

- Opazovalka, spodbujevalka, usmerjevalka
- Spodbujanje samostojnega razmišljanja in krepitev otroške radovednosti
- Ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja, kjer so otroci varni, slišani in pomembni

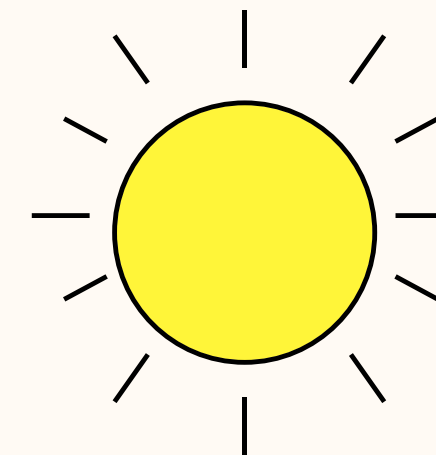


# CILJNA SKUPINA

Starost otrok: 3-5 let  
12 dečkov in 9 deklic



# NAČRTOVANJE

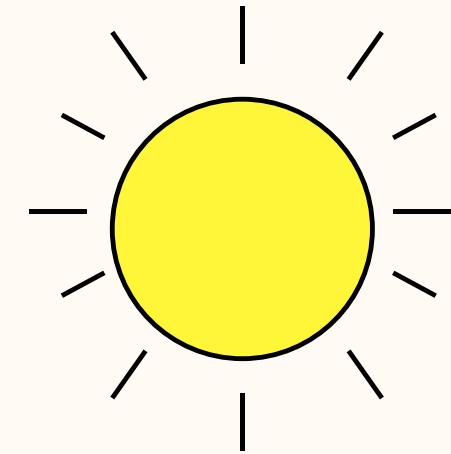


- Aktivna vloga otroka
- Učenje skozi igro, raziskovanje in ustvarjanje
- Izkusveno učenje
- Vključevanje staršev, kuhinjskega osebja





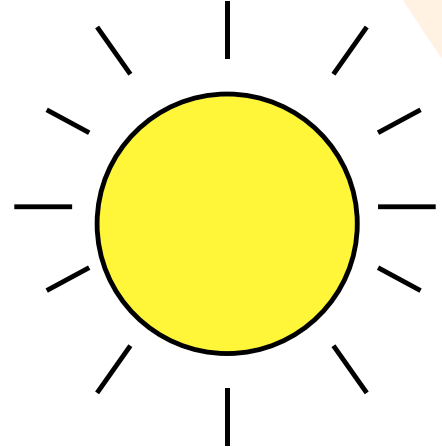
# RAZISKOVANJE PREHRANSKEGA KROŽNIKA



- Sestavljanje uravnoveženega obroka s pomočjo slikovnega gradiva, modela prehranskega krožnika in otipljivih materialov.
- Oblikovanje prehranskega krožnika in priprava enostavnih jedi (npr. ovseni kosmiči s sadjem, uravnovežen sendvič).
- Razumevanje pomena tekočine.







# ODPADKI POSTANEJO ZAKLAD



**kompost**



**hrana za živali**



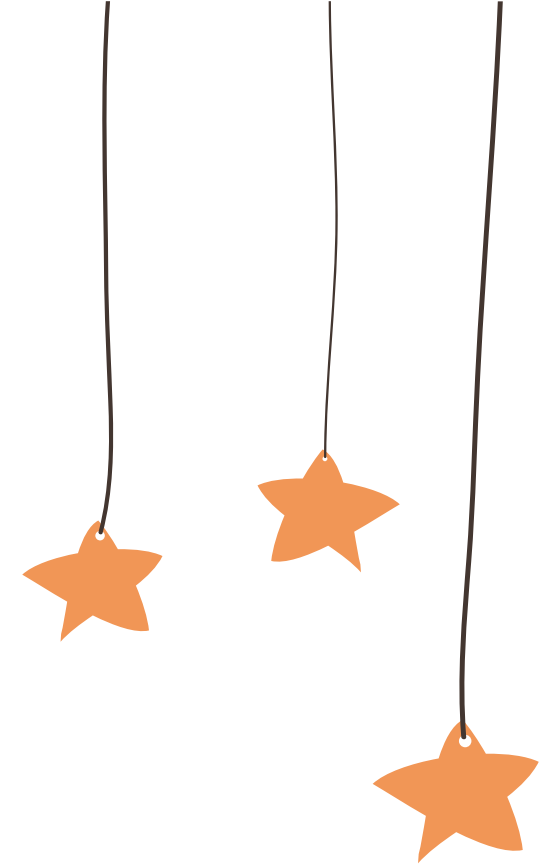
**nove jedi**

Eko kotiček v igralnici - pravilno ločevanje ostankov hrane.

Ekološka ozaveščenost in oblikovanje trajno naravnane vsakodnevne rutine po obrokih.

# KUHARSKE MINUTKE Z GOSPO KUHLO

Ustvarjalno kuhanje z ostanki jedi.







# RECIKLIRANE JEDI

- Spoznavanje osnovnih higienskih pravil.
- Pridobivanje kuharskih spretnosti, veščin.
- Priprava različnih jedi iz čistih ostankov hrane.
- Razvijanje ustvarjalnosti, samostojnosti, timskega sodelovanja.

kruhowe kocke



kruhow narastek

sadna kupa



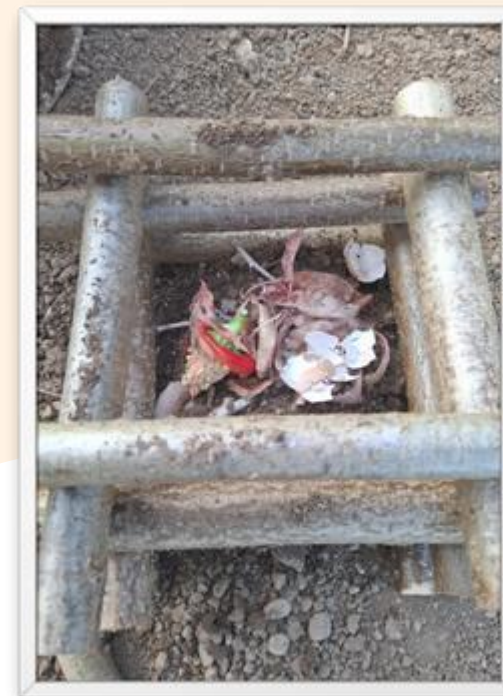
špinačni smuti



piščančja pašteta



# KOMPOSTNIK “RASTKO”



- Dnevno ločevanje ostankov hrane v notranji kompostnik “Rastka” in zunanji kompostnik.
- Opazovanje razkrajanja.
- Zasaditvi zelišč v visoko gredo - opazovanje vpliva komposta iz lastnih ostankov hrane na rast zelišč.
- Dobivanje neposredne izkušnje s kroženjem snovi v naravi, razvijanje občutka povezanosti z naravo.





# HRANA ZA ŽIVALI

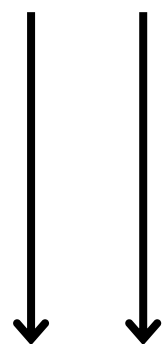
- Sušenje kruha in obisk kmetije - krmljenje živali.
- Hrana dobi novo vrednost.
- Razvijanje sočutja in empatije do živali.



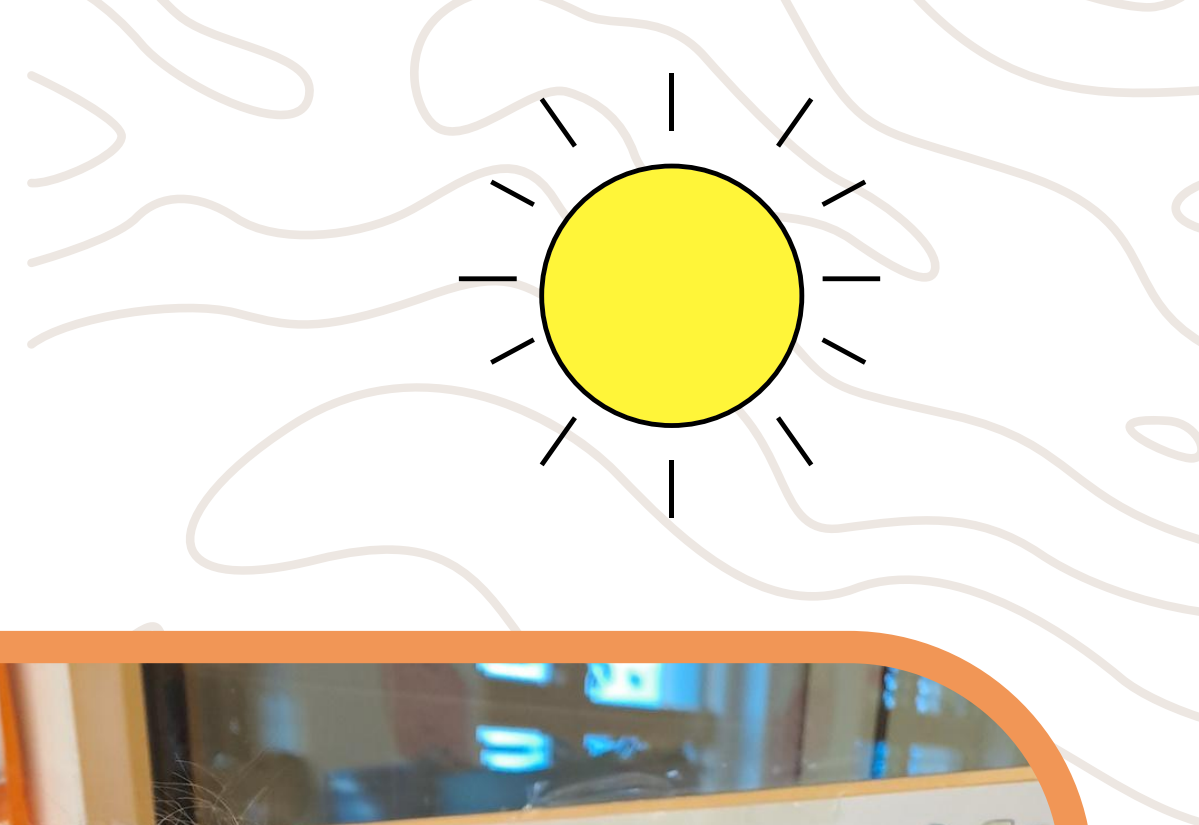


# SPREMLJANJE KOLIČINE ZAVRŽENE HRANE

- Opazovanje posode z ostanki hrane in beleženje z barvanjem posodic na plakatu - po obrokih.
- Otroška spoznanja: manjše porcije, poskusne količine »samo pikico« ...



rezultat: manj zavržene hrane, večja motivacija.







- 24. 4. lutkovna predstava s Hranozavrom – učenje za trajnostno prihodnost (odgovorno ravnanje s hrano, pomen varovanja našega planeta)
- Pogostitve s pomarančnim sokom (recikliranje zrelih pomaranč) in bananin kruhom (recikliranje zrelih banan) v eko koticu.
- Povezovanje vseh skupin vrtca.



Hranozaver - zmajček, ki rešuje naš planet pred zavrženo hrano



# DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE



# IGRIVO DO ZNANJA

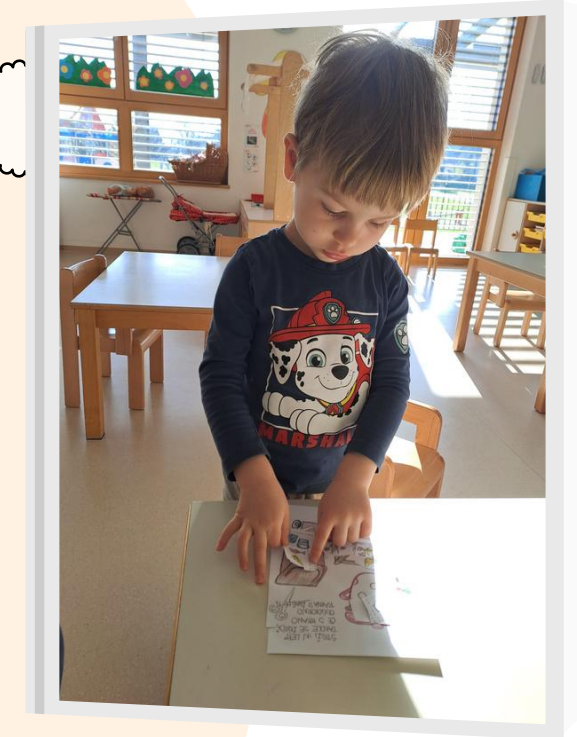
Igre za utrjevanje znanja:

- spomin z domačimi recikliranimi jedmi;
- prepoznavanje živil z zaprtimi očmi;
- delovni listi, plakati.

Poglobljanje razumevanja vsebin in povezovanje znanja z vsakodnevnimi izkušnjami.



grafomotorični plakat



delovni list



delovni list



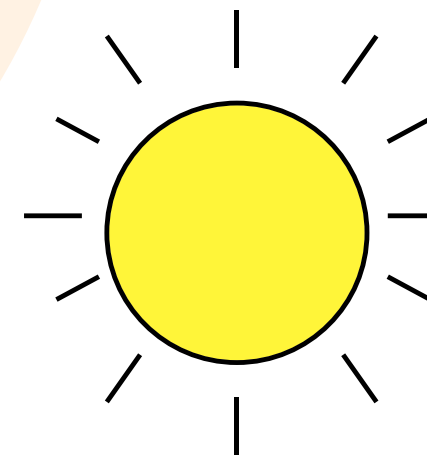
čutno zaznavanje



družinski spomin  
recikliranih  
jedi - jed in reciklirana  
sestavina



# SODELOVANJE S STARŠI

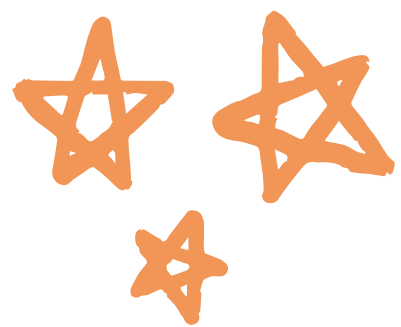


- Priprava trajnostnih (kreativnih) jedi iz ostankov hrane v domačem okolju (cmoki, šnite, kruhovi polpeti, sadni namaz, enolončnice ...).
- Družinska zbirka recikliranih jedi - reciklirana knjiga receptov.
- Otrok kot povezovalni člen z družino.



*Sodelovanje otrok in staršev je ključ do uspeha!*





# OZAVEŠČANJE O LAKOTI



- Kaj pomeni biti lačen (pogovor o lakoti)
- Zemljevid sveta - označevanje polja na zemljevidu
- Zgodbe otrok iz drugih držav
- Ogled dokumentarnega filma o življenju v Afriki
- Razvijanje sočutja, empatije





# KAJ JE OTROK RAZVIJAL IN NAŠI DOSEŽKI

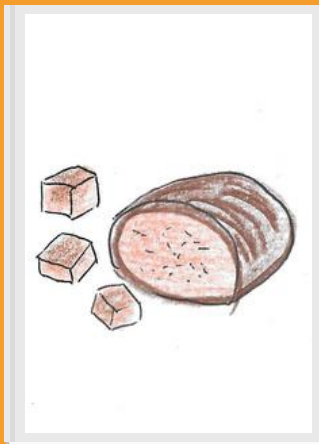


*Spreminjanje navad danes, boljši svet jutri!*

- Manjša količina zavržene hrane pri obrokih;
- več okušanja, manj zavračanja hrane;
- spoštljivejši odnos do hrane;
- prenos prakse v družinsko okolje - “otrok kot nosilec sprememb”;
- več sodelovanja;
- razvijanje občutka za sočloveka, več empatije, skrbi za druge.



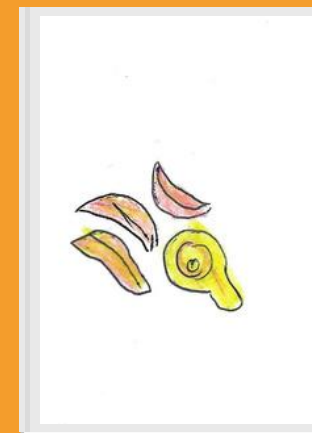
# PRIPOROČILA - NA ZAVRŽI HRANE



Ne zavrzi kruha!  
Naredi kruhove  
kocke, drobtine.



Prezrele banane?  
Speci bananin kruh!



Olupek od korenjka?  
Shrani za jušno  
osnovo.



Preveč hrane na  
krožniku? Naslednjič  
si naloži manj.



Ostanki od kosila?  
Shrani jih v hladilniku  
za reciklirano malico.



Lupine, olupki, ostanki  
zelenjave? Odloži jih v  
kompostnik!



Ostanki korenja?  
Nahrani živali.



# ZAKLJUČEK



*Poglej, kaj lahko naredim iz ostankov hrane - ni le projekt o hrani - je zgodba o tem, da vsak grižljaj hrane, ki ne konča v smeteh, daje upanje za bolj trajnostno prihodnost.*

*Ko otroci rečejo: "Ne zavržimo hrane - iz nje lahko naredimo nekaj novega", vemo, da smo jim podarili orodje za življenje.*



# ZAKLJUČNA MISEL



*Majhni otroci - velike spremembe*

*Vsak košček hrane - nova ideja*

*Vzgojitelj - tisti, ki z majhnimi koraki lahko pomaga otrokom spreminjati svet*



# HVALA ZA POZORNOST

***HVALA,  
KER SKUPAJ  
SKRBIMO ZA  
NAŠ PLANET.***

