



ZELIŠČA MALIH SMRKCEV

Anela Blagajčević
Vrtec Otona Župančiča,
Ljubljana



Kostanjevica na Krki, 31.5.2025



CILJI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

- Spoznavanje različnih zelišč in njihov pomen.
- Spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad pri otrocih.
- Povečanje razumevanja o vplivu prehrane na zdravje in okolje.
- Ozaveščanje o pomenu trajnostne pridelave hrane.



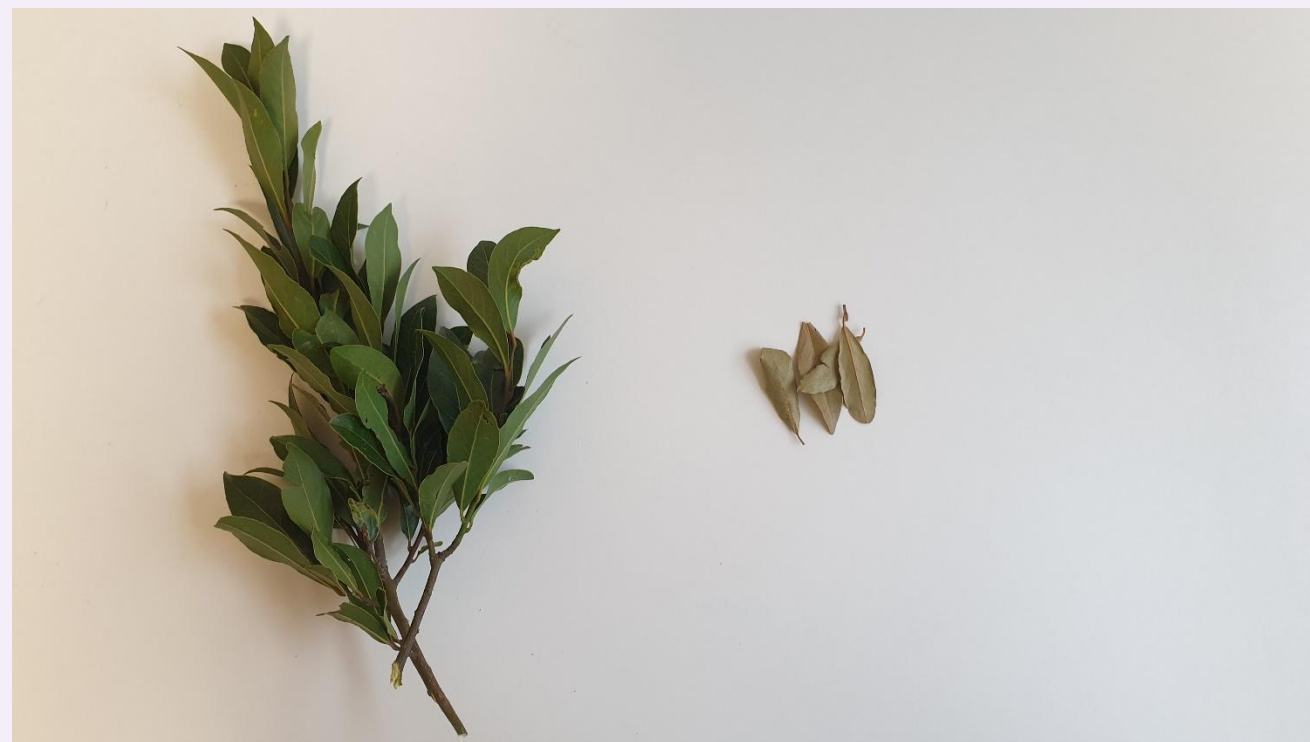


ČUTNO SPOZNAVANJE ZELIŠČ

- Zgodba Ata Smrk in čarobna zelišča



PRIMERJAVA SVEŽA IN SUHA ZELIŠČA





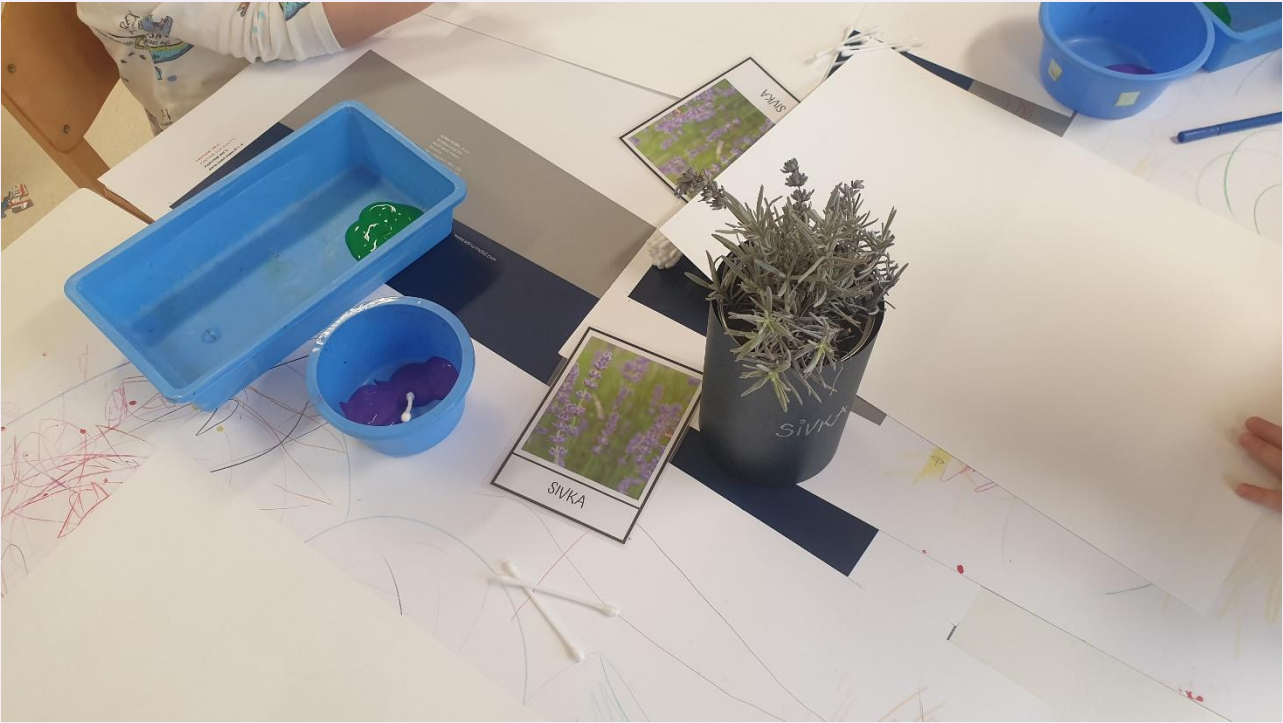
KAMILIČNI ČAJ

ČAJ MATERINE DUŠICE



ZELIŠČNA VODA

SPOZNAVANJE SIVKE SKOZI LIKOVNO DEJAVNOST

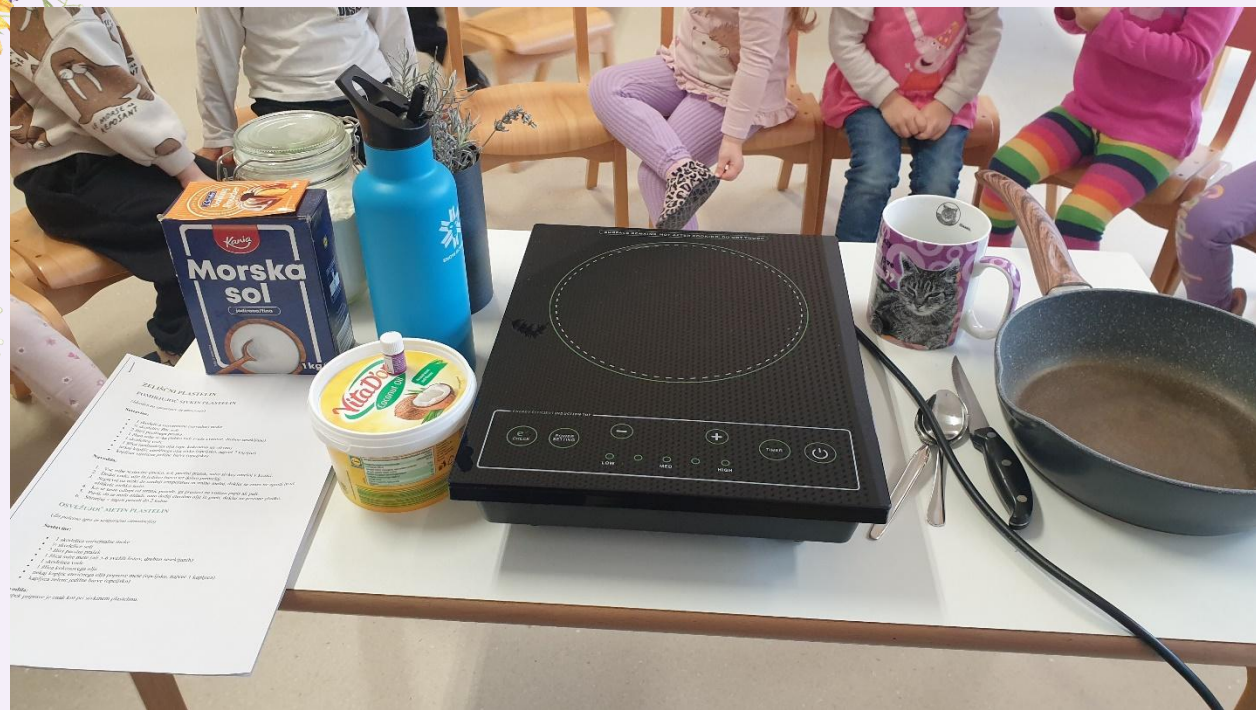






ZELIŠČA KOT DEL IGRE IN EKSPERIMENTIRANJA

DOMAČI ZELIŠČNI PLASTELIN: Sivka



Potrebujemo: moko, sol, pecilni prašek, suho sivko, vodo, rastlinsko olje, eterično olje sivke.







IZDELAVA ZELIŠČNE SOLI





TEDEN ZELIŠČ V SODELOVANJU S KUHINJO VRTCA

VRTEC OTONA ŽUPANČIČA, Parnska cesta 41, 1000 LJUBLJANA
Tel. št.: 01/520 97 56, e-naslov: vrtec@otona-zupanca.si, www.vrtec-lj.si

FEBRUAR
JEDILNIK ZA PREDŠOLSKO OTROKE
17. 2. 2025 - 21. 2. 2025

Teden zelišč in začimb

PONEDELJEK: 17. feb
ZAJTRK Zeliščni čaj (mešanica janež, komarček, kamilica, kumina), pica margarita (origano)
MALICA Sadni krožnik (ananas, jabolko)
KOSILO Zelenjavna bistra juha, paradižnikova omaka s z zelišči svežo baziliko, sirovi tortelini, zelena solata, kroglicami mocarele marinirane z zelišči
POP.MALICA Hruška, črni kruh

TOREK: 18. feb
ZAJTRK Mleko, makovka, domače zeliščno maslo
MALICA Sadno-zelenjavni krožnik (klementine, korenje)
KOSILO Lečina kremna juha s šatrajem, piščančji paprikaš, pire krompir z drobnjakom, mešana solata
POP.MALICA Rdeča pomaranča, ovseni kruh

SREDA: 19. feb
ZAJTRK Mlečni pirin zdrob, preliv jabolčna čežana s cimetom in kardamomom
MALICA Sadni krožnik (kivi, melona)
KOSILO Korenčkova juha, dušena govedina z brinovim jagodami, gluhi štruklji s peteršiljem, radič s krompirjem
POP.MALICA Domač ledeni čaj (klinčki, cimet), mlečna rezina

ČETRTEK: 20. feb
ZAJTRK Metin čaj, rženi kruh, tamar namaz, kalčki mikrozelenjave brokoli in rdeče zelje
MALICA Sadno-zelenjavni krožnik (jabolko, sveža paprika)
KOSILO Grahova juha z meto, lečina kremna juha s šatrajem, postrv z drobnjakom, zeliščni preliv z rožmarinom in timijanom, pražen limonin riž z zelišči (česen, peteršilj), zelena solata s koruzo
POP.MALICA Banana

PETEK: 21. feb
ZAJTRK Kakav, polbeli kruh, sladki skutni namaz s pehtranom
MALICA Sadni krožnik (hruška, suhe marelice)
KOSILO Blitvina juha s kroglicami, mesna štruca z majaronom, pražen krompir s peteršiljem, chimichuri, (argentinska zeliščna omaka), rdeča pesa
POP.MALICA Jabolko, rižev vafelj

* BIO ŽIVILA * ŽIVILLO IZ SHEME KAKOVOSTI, BREZ DODANIH ADITIVOV, Z MANJ SOLI * ŽIVILA LOKALNEGA IZVORA
ZARADI OBJEKTIVNIH RAZLOGOV SI PRIDRŽUJEMO PRAVICO DO SPREMEMBE JEDILNIKA. OTROCI IMAJO ZA PITJE VES ČAS NA VOLJO VODO IN NESLADKAN ČAJ. VODA JE NAJPRIMERNEJŠA ZA NADOMEŠČANJE IZGUBIENE TEKOČINE. ALERGENI V ŽIVILIH ZDRAVIM OTROKOM NE POVZROČAJO NIKAKRŠNIH TEŽAV. OTROKOM S PREHRANSKO PREOBČUTLIVOSTJO V SKLADU Z NAVODILI PEDIATRA PRIPRAVLJAMO INDIVIDUALNE DIETNE OBROKE. SPLOŠNI SEZNAM ALERGENOV IZ PRILOGE II UREDBE 1169/2011 JE NA VPOGLED NA NAŠI SPLETNI STRANI TER NA VSEH OGLASNIH DESKAH VRTCA. NATANČNEJŠE INFORMACIJE O ALERGENIH V POSAMEZNIH JEDIH PREJMETE PRI ORGANIZATORKI PREHRANE (01/5209-766 ali prehrana.vrtec@otona-zupanca.si). KLJUČ ZELO SKRBNI PRIPRAVI PA JEDI, KI JIH KUHAMO V VRTCU LAHKO VSEBUJEJO ALERGENE V SLEDOVIH!

Urška Bilban, Organizator prehrane



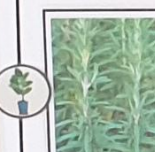
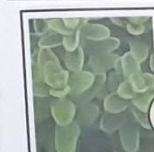
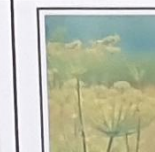


SPOZNAVANJE POKLICA VRTNARJA IN ZELIŠČNI VRT



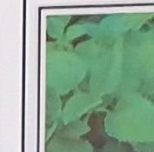


ZELIŠČA

 ŠIPEK	 ŠIPEK	 BAZILIKA	 BAZILIKA
 ORIGANO	 ORIGANO	 ROŽMARIN	 ROŽMARIN
 MAJARON	 MAJARON	 SLADKI JANEŽ	 SLADKI JANEŽ
 ZAJBELJ	 ZAJBELJ	 PEHTRAN	 PEHTRAN

VRTNARKA MICKA



 PRAVA KAMILICA	 PRAVA KAMILICA	 LOVOR	 LOVOR
 META	 META	 TIMIJAN	 TIMIJAN
 MATERINA DUŠICA	 MATERINA DUŠICA	 MELISA	 MELISA
 PETERŠILJ	 PETERŠILJ	 SIVKA	 SIVKA



ZAKLJUČEK

Projekt je v celoti dosegel svoj namen: otroke opolnomočiti za raziskovanje, opazovanje in uporabo zelišč v vsakdanjem življenju ter jih povezati z naravnim okoljem, kar jim bo zagotovo ostalo kot dragocena izkušnja.





Hvala za
pozornost.

