

SVET, HRANA, TRAJNOSTNI NAČIN PREHRANJEVANJA V INTERAKCIJI S PROJEKTOM ALTERMED

SEJEM ALTERMED
14. - 16. marec 2025



Program Ekošola

SVET, HRANA, TRAJNOSTNI NAČIN PREHRANJEVANJA V INTERAKCIJI S PROJEKTOM ALTERMED

Izdajatelj: Društvo DOVES - FEE Slovenia, Portorož

Odgovorna oseba: mag. Gregor Cerar, nacionalni koordinator programa Ekošola

Avtor besedila: Dane Katalinič

Fotografije: Dane Katalinič, arhiv programa Ekošola

Jezikovni pregled: Nada Katalinič

Uredila: Jasmina Mlakar, Dunja Dolinšek

Portorož, julij 2025

Elektronska izdaja

Spletna publikacija: <http://ekosola.si/gradiva>

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v
Ljubljani
COBISS.SI-ID 244268035
ISBN 978-961-7111-18-7 (PDF)





NAGOVOR

Hrana je mnogo več kot le vsakodnevna potreba – je ogledalo naše kulture, naše povezanosti z naravo in našega odnosa do prihodnosti. V današnjem času, ko se soočamo z izzivi podnebnih sprememb, zmanjševanja biotske pestrosti, izgube rodovitnih tal in povečevanja prehranske negotovosti, postaja vprašanje prehrane eno ključnih okoljskih, socialnih in tudi vzgojno-izobraževalnih vprašanj.

V programu Ekošola se tega še kako dobro zavedamo. Z aktivnostmi, ki jih izvajamo v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter na drugih vzgojno-izobraževalnih ravneh, želimo mladim približati pomen zdrave, lokalne in trajnostne prehrane. Spodbujamo jih, da razmišljajo o izvoru hrane, o količini zavržene hrane, o okoljskem odtisu izbire posameznih živil in o etičnih vprašanjih, povezanih s sodobnim prehranskim sistemom. Naš cilj je, da mladi ne postanejo le informirani potrošniki, temveč tudi odgovorni nosilci sprememb.

Sodelovanje v projektu Altermed ima pri tem posebno mesto. Gre za prostor, kjer se znanje, izkušnje in ustvarjalnost mladih in mentorjev združijo v navdihujoče zgodbe o prehranski dediščini, sodobnih trajnostnih praksah in ponosu na lokalno okolje. Vsaka stojnica, vsak recept, vsaka misel, ki jo otroci in dijaki prenesejo na obiskovalce sejma, je dragocen kamenček v mozaiku trajnostne prihodnosti.

Ko otroci v okviru projekta ustvarjajo jedi svojih babic, pripravljajo zeliščne čaje, raziskujejo tradicionalne sestavine ali opozarjajo na pomen lokalne pridelave, se ne učijo le kuhanja – učijo se odgovornosti, spoštovanja in sodelovanja. V tem procesu ne gradijo le znanja, temveč tudi vrednote, ki so temelj trajnostnega razvoja in ključnega pomena za oblikovanje pravičnejše in odpornejše družbe.

Iskrena zahvala gre tudi g. Danetu Kataliniču, zaslužnemu koordinatorju programa Ekošola za vrtce, ki s svojimi obiski, ocenjevanjem stojnic ter spodbudnimi in srčnimi besedami daje poseben pečat predstavitvam na Altermedu. Njegova prisotnost ne pomeni le strokovne podpore, temveč tudi močno sporočilo o pomembnosti povezovanja, motivacije in priznanja za trud vseh sodelujočih.

mag. Gregor Cerar
nacionalni koordinator programa Ekošola



SVET

Čas v katerem živimo je odsev skupka dogodkov iz preteklosti in sedanjosti, ki so se odvijali skozi desetletja po svetu in pri nas. Naj omenimo:

- **Človek je s svojimi posegi spremenil že več kot 75% zemeljskega površja**, vključno z 85% mokrišč in 66% oceanov (UNEP, 2023).
- **Približno 10% Zemljine površine pokriva stalni led**, ki se zaradi podnebnih sprememb hitro tali, kar ogroža zaloge pitne vode in prispeva k dvigu morske gladine (Iberdrola, 2023).
- **Svetovno prebivalstvo je leta 2024 doseglo približno 8,2 milijarde ljudi**, kar pomeni nadaljevanje rasti in dodatne pritiske na naravne vire (UN DESA, 2024).
- **Več kot 733 milijonov ljudi po svetu trpi zaradi lakote ali podhranjenosti**, predvsem zaradi oboroženih spopadov, gospodarskih kriz in posledice podnebnih sprememb (WHO, 2024).
- **Lakoti je izpostavljenih okoli 282 milijonov ljudi**, kar je posledica dolgotrajnih kriz, nasilja in okoljskih sprememb (WFP, 2024).

Zaradi vseh navedenih dejavnikov – dejstev zmanjkuje razpoložljivih območij za pridelavo ustrezne količine hrane – živil. To pomanjkanje posebej občutijo posamezna področja kontinentov kot so: Afrika, Azija, Južna Amerika ...

Glede na razvoj dogodkov globalnega segrevanja izpostavljamo:

- Požari v Amazoniji, Kaliforniji, Avstraliji, Evropi ...
- Talitev polarnega ledu – dvig morske gladine rek in poplave
- Letni časi manj predvidljivi kot nekoč
- Ekstremni vremenski pojavi kot so nevihte, toča, pozeba, tornadi, orkani in vetrolomi v gozdu
- Plazenje ...

Vse to se odraža v pomanjkanju hrane, nezadostni preskrbi s hrano in vodo. Posledica je lakota, podhranjenost in na drugi strani pa razvoj bolezni sodobnega časa, ki so vezani na debelost in preobjednost človeka v zahodnih civilizacijah. Vsa pomanjkanja so povezana z revščino. Preskrba s hrano postaja ozirama je globalni problem. V ta problemski svet razreševanja globalne problematike je vstopila biotehnologija, ki temelji na stalnem razvoju in napredku v kmetijski biotehnologiji, da zagotavlja varno in trajnostno živilsko prehransko oskrbovalno verigo za človeka, za svet.

Na tem perečem svetovnem problemu je in bo veliko dela v znanosti, biotehnologiji in proizvodnji, da se zagotovi trajnostna prehranska oskrbna veriga za človeštvo tega sveta, ki bo uspešna le v svetu brez vojn.



V SVETU PODNEBNIH SPREMEMB SKOZI VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI PROCES PROGRAMA EKOŠOLA

Podnebne spremembe so stalnica našega vsakdana, ki nas preseneča z ekstremnimi vremenskimi razmerami in katastrofalnimi posledicami ... Prav zaradi navedenih dejavnikov in specifične senzibilnosti otrokovega razvoja je zelo pomembno okolje z vsemi vplivi, vključno s podnebnimi spremembami. V ekovrtcih in ekošolah v zvezi s to tematiko se priporoča projektni pristop zaradi specifičnega spoznavanja problematike okolja in privzganja odgovornega odnosa skozi otrokove aktivnosti, da se dokaj zgodaj začne seznanjati s podnebnimi spremembami in odnosom do njih.

Cilj programa Ekošola je, da se pri vzgojnem delu – procesu doseže občutljivost do narave in naravnih dogajanj, kot so podnebne spremembe, da se skozi aktivnosti – praktične dejavnosti trije temeljni cilji:

- **Spoznavanje okolja**
- **Doživljanje in varovanje okolja**
- **Odnos do sebe, hrane, gibanja in zdravja**



HRANA

Hrana je temeljna življenjska snov, je energija, katero potrebuje naše telo, da živimo, da ustvarjamo, hrana nam daje občutek prijetnosti, zadovoljstva, moč in veselje do telesnih aktivnosti – dela. Hrana poleg prehranjevanja ima družbeno – komunikacijsko vlogo, ne samo z jedilnimi obroki posameznika, družine ... ampak tudi na javni ravni, npr. kulinarične predstavitve, stojnice ...

Zdravo hrano pogosto posplošeno enačimo z ekološko pridelano hrano, naravnimi živili, nizkokaloričnimi izdelki, sveže pripravljeno hrano, lokalno pridelano hrano ali s hrano, pripravljeno na tradicionalni način. Potrebno je izpostaviti, da so vse naštetе vrste hrane lahko zdrave, ni pa nujno. ZDRAVA HRANA je tista hrana, ki zaužita v pravi količini in na pravi način prispeva in krepi naše zdravje, vpliva optimalno na rast in razvoj ter dobro počutje.

Na sejmu Altermed program Ekošola z ekovrtci in ekošolami kot udeleženkami sejma prikazuje način zdravega prehranjevanja z namenom, da se tradicionalnost ne »izgubi«, pozabi pred sodobnim načinom prehranjevanja.



TRAJNOSTNI NAČIN PREHRANJEVANJA

Trajnostni način prehranjevanja je dosegljiv le, če:

- **POTROŠIMO MANJ**
- **ZAVRZEMO MANJ**
- **ZAUŽIJEMO MANJ ŽIVALSKIH IN VEČ RASTLINSKIH IZDELKOV**



PROJEKT ALTERMED

Projekt Altermed je po svoji načrtovani vsebini specifičen. Ta specifičnost se izkazuje skozi projektne cilje, ki obsegajo: ekološko pridelavo hrane, zdravo hrano – zdrava živila, odnos do hrane, gibanje v zdravem okolju ter zavesten življenjski slog v harmoniji z naravo, ki je vir človekovega telesnega in duševnega razvoja. Te specifičnosti do izraza pridejo na stojnicah razstavljalcev.

Razstavljalci na stojnicah opravljajo pomembno vzgojno – izobraževalno poslanstvo. Posebno vlogo odigrajo z vsakoletnim izvirnim ponujanjem kuharskih receptov in z degustacijami ter tako na izviren, aktualen način prikazujejo zgodovinsko pot, kako so se ljudje hranili nekoč in danes. V projektu sodelujejo ekovrtci in ekošole iz vseh slovenskih regij, in sicer so tako zajete recepturske in kuharske podobnosti in različnosti Slovenije.

Nekatere stojnice izpostavljajo programiranje in načrtovanje prehrane. Na sejmu Altermed je v ospredju zdrav način življenja s poudarkom na zdravem življenjskem slogu. Poudarek je na lokalni pridelavi: Lokalna pridelava vrtnin ima pomembno vlogo pri uvajanju lokalnih vrtnin, zelišč in sadežev v prehrano, ne le v domačih gospodinjstvih, temveč tudi v prehrani otrok in mladostnikov. Stojnice z razstavnimi vsebinami izpostavljajo, da z lokalno pridelanimi vrtninami prispevamo k zdravju, varovanju okolja in ohranitvi tradicije slovenskega podeželja. V ekovrtcih in ekošolah skozi projekt ALTERMED se prizadevajo, da pri otrocih in učencih poudarjajo in izražajo vzgojni vidik povezan s prehranjevanjem kot kontinuiran in interdisciplinaren proces.





POMEN STOJNIC

Razstavljalci s svojimi razstavnimi vsebinami in aktivnostmi obiskovalcem predstavljajo in poudarjajo vzgojni vidik povezan s prehranjevanjem kot kontinuiran in interdisciplinaren proces, in to:

- Zdrav način življenja in uživanja zdravju koristne hrane
- Zdravo in uravnoteženo prehrano
- Lokalno okolje v interakciji z zdravim prehranjevanjem
- Gibanje in zdrav življenjski slog
- Recepture za pripravo zdravih jedi
- Degustacijo zdravih prigrizkov, domačega peciva, kruha in jedi
- Lokalno pridelavo in predelavo hrane
- Načine zmanjševanja zavržene hrane
- Pomen uživanje hrane iz neposrednega naravnega okolja



OCENJEVALNI KRITERIJI STOJNIC

Namen ocenjevalnih kriterijev stojnic je pridobivanje informacij o kakovost razstavnih vsebin in hkrati uspešnosti glede na tematiko katero razstavljalci predstavljajo ter strokovne rasti.

Kriteriji obsegajo:

- Aktualna in izvirna vsebina razstavnega prostora
- Jedrnata vsebinska sporočilnost in privlačnost razstavljenih vsebin
- Preglednost razstavljenih vsebin
- Letaki in drugo informativno – propagandno gradivo

»TRADICIONALNA IN ZDRAVA PREHRANA V INTERAKCIJI S PODEŽELJEM« SKOZI FOTO ZAPIS – ALTERMED 2025





Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje

Tema: Spoštujemo preteklost, živimo sedanjost, ustvarjamo prihodnost.



DOŠ II Lendava

Tema: BogračLend.



Kmetijska šola Grm in Biotehniška gimnazija

Tema: Sejemo zgled, žanjemo uspeh.



Gimnazija in SŠ Rudolfa Maistra Kamnik
Tema: Okusi Kamnika.



OŠ Križevci – Vrtec Križevci
Tema: Res, da se igramo, a tudi kaj skuhati in speči znamo.



OŠ IV Murska Sobota
Tema: Srce žetve: Recepti iz domačih rok.



OŠ Toneta in Franceta Kralja Dobropolje
Tema: Velikonočni ajdovi štruklji.



OŠ Beltinci
Tema: Diši iz prekmurske iže.



OŠ Cankova
Tema: Mleko? Lejko.



OŠ Glazija Celje

Tema: Tradicionalno, zdravo, lokalno.



OŠ Gornja Radgona

Tema: Dobro je lahko tudi zdravo – naš med.



Javni zavod VRTEC ZREČE

Tema: Tržnica dobrih okusov Vrtca Zreče.



I.OŠ Celje
Tema: Tradiciji prednost.



OŠ Notranjski odred Cerknica, PŠ Maksim Gaspari Begunje
Tema: Jabolko – tradicija, ki ostaja.



OŠ Notranjski odred Cerknica PŠ 11. maj Grahovo
Tema: Ptička izpod špička.



Lenart – Enota vrtca
Tema: Trgatev v vrtcu Lenart.



III. Gimnazija Maribor
Tema: Zeliščna modrost.



OŠ Tončke Čeč
Tema: Tončkin pisker.



OŠ Stražišče

Tema: Zdrava tradicija podeželja.



OŠ Sveti Tomaž

Tema: Jurkin poljub.



OŠ Zadobrova

Tema: POP – AJDA.



Otroški vrtec Metlika

Tema: Tradicija v obroku nekoč in danes.



Prva gimnazija Maribor

Tema: Superprehrana – kaj jo naredi tako super?



Vrtec Pobrežje Maribor

Tema: Sladko sadje narave.



SIC Brežice

Tema: Prepovedan sadež.



Vrtec Miškolin

Tema: Velik bom in čil, če bom zdravo jedel in pil.



Srednja zdravstvena šola Ljubljana

Tema: Pomen prehrane pri arterijski hipertenziji v interakciji s podeželjem.



OŠ Elvire Vatovec Prade, podružnica – Sveti Anton
Tema: Od oljke in olja, vse tja do morja ...



VIZ OŠ Rogatec s podružnicami in enoto vrtca
Tema: Zdravi napitki za vsakdan.



Ekonomška šola Celje
Tema: Učno podjetje Fitko d. o. o. in njegova skrb za zdravje.



Vrtec Apače Stogovci
Tema: Apače po domače.



Vrtec Črnuče
Tema: Kruh danes in nekoč.



Vrtec Koper
Tema: Zeleno in oranžno = majhno in veliko, ozimnica iz naše gredice.



Vrtec Ledina

Tema: Zdravo – tradicionalno – naše.



Vrtec Ljutomer

Tema: Grozdje prleško zlato.



Vrtec Mala Nedelja

Tema: Naša prleška miza – tradicionalna, a moderna.



Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona
Tema: Tradicionalno – lokalno.



Vrtec Mavrica Vojnik
Tema: Tradicionalno in zdravo z naravo.



Srednja šola Zagorje
Tema: Športni dan z okusom.



Vrtec Murska Sobota

Tema: Tradicionalna in zdrava prehrana.



Vrtec Otona Župančiča Ljubljana
Tema: Odkrivamo skrivnosti zelišč.



CUEV Strunjan

Tema: Lovor – list DAFNE.



Vrtec Trbovlje

Tema: Prisegamo na domače – lokalno.



Vrtec Trbovlje – enota Barbara

Tema: Knapovska malica.



STAŠ Ljubljana

Tema: Barvito in zdravo – korak z naravo.



SIC ALME M. KARLIN

Tema: Zdrava prehrana v objemu podeželja.



Biotehniška šola Maribor

Tema: Naravna lepota iz čebeljega voska.



OŠ Kuzma

Tema: Kuhinja treh dežel.



Vrtec Pedenjped Ljubljana

Tema: Jabolčna dogodivščina: Od semena do sočnega grižljaja.



OŠ II Murska Sobota

Tema: Domače je najboljšo.



Vrtec Antona Medveda Kamnik

Tema: Na planincih lušno biti.



OŠ Leskovec pri Krškem – POŠ Veliki Podlog
Tema: Mleko in žganci – kmečki zajtrk.



OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica
Tema: Gremo na Lužnico, spečemo potico.



OŠ Franceta Prešerna Črenšovci
Tema: Krumpli.



OŠ F.S. Finžgarja Lesce
Tema: Okusi jabolk, zgodbe časa.



OŠ F.S. Finžgarja Lesce PŠ Begunje
Tema: Tradicija in zdravje – z roko v roki.



OŠ Fram
Tema: Pri nas jemo zdravo in dobro.



OŠ Antona Aškerc Velenje

Tema: Ko lupina počí, na krožnik sonce skočí.



OŠ Ivana Skvarče

Tema: Aromatični ples zelišč.



OŠ Karla Destovnika Kajuha Ljubljana

Tema: Čisto resno po presno.



OŠ Lava Ljubljana
Tema: Jej zdravo in lokalno.



OŠ Lenart
Tema: Od pridelka do izdelka.



OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica
Tema: Od brkinske »krvavice«



OŠ Lucija
Tema: Naš lokalni zlati sadež.



OŠ Miklavž na Dravskem polju
Tema: Medeni teden.



OŠ Miklavž na Dravskem Polju, podružnica Dobrovce
Tema: Pustne šege in navade Dravskega polja



Vrtec Ciciban

Tema: Spoznavajmo slovenske tradicionalne jedi



OŠ Notranjski odred Cerknica

Tema: Tradicionalno, lokalno, domače.



Gimnazija in SŠ Kočevje

Tema: Skrivnosti divje hrane.



OŠ ob Rinži Kočevje

Tema: Ko si podeželje, tradicija in zdravje podajo roke



Gimnazija in SŠ za kemijo in farmacijo Ruše

Tema: Alica v zeliščni deželi.



Gimnazija in SŠ Kočevje

Tema: Skrivnosti divje hrane.



ŠC Slovenj Gradec Srednja zdravstvena šola

Tema: Točka zdravja: meritve krvnega pritiska in sladkorja, model zdrave malice.



ŠC Šentjur

Tema: Lokalna pridelava živil.



Vrtec Borisa Pečeta Maribor, enota Brestrnica

Tema: Okusi podeželja.



Vrtec Slovenske Konjice
Tema: Domača super hrana.



Vrtec Studenci Maribor
Tema: Hrana naših babic.



Vrtec Šentjur
Tema: Mlečna pot: od kmetije do vrtca.



Vrtec Urša Domžale
Tema: Ekovrtec že 20 let.



Vrtec Velenje
Tema: Moj medeni zajtrk.



VVZ Ilke Devetak Bignami Tolmin
Tema: Lokalne dobrote izpod posoških planin.



Vrtec Zelena Jama
Tema: Kruh nekoč in danes.



OŠ Helene Puhar Kranj
Tema: Zdravo sladkanje za manj odvržene hrane.



Vrtec Ringaraja Dobropolje
Tema: Sejemo, sadimo se igramo in zdravo živimo.



Kranjski vrtci Kranj
Tema: Babičine dobrote.



Vrtec Anice Černejeve
Tema: Hrana nekoč.



Grm Novo mesto, Center biotehnike in turizma
Tema: Sejemo zgled, žanjemo uspeh.



Grm Novo Mesto, Dijaški dom in študentski dom
Tema: Okus za fokus.



II. OŠ ŽALEC
Tema: Najboljši prijatelji zdravja: mleko in jabolko.



OŠ Antona Martina Slomška Vrhnika
Tema: »Slomški« štruklje na okušanje postavimo.



OŠ Bršljin

Tema: Tradicionalne dolenske jedi.



OŠ Dr. Ljudevita Pivka Ptuj
Tema: Regrat.



OŠ Draga Kobala Maribor
Tema: Čaj doktorja Kobala.



ŠC 5
Tema: Čaj za petice, Jurčičev čaj.



OŠ Fara
Tema: Tipične kastelske jedi.



OŠ Grm
Tema: Most med hrano, podeželjem in znanostjo.



OŠ Grm

Tema: Grmkovi zdravi namazi.



OŠ Gustava Šiliha Velenje – POŠ Šentilj
Tema: Šentilj se predstavi.



OŠ Heroja Janeza Hribarja, Stari trg pri Ložu
Tema: Salovčki – 100% okusi Loške doline.



OŠ Jožeta Gorjupa, Kostanjevica na Krki
Tema: Hvala čebele, ker brez vas ne bi bilo nas.



OŠ Kanal
Tema: Kanalski maronko.



OŠ Lesično
Tema: Aloe vera – z naravo do zdravja.



OŠ Orehek Kranj
Tema: Skrivnosti velikega jajca.



OŠ Miren, podružnica Kostanjevica na Krasu
Tema: Obiščemo podeželje.



OŠ Miren
Tema: Tradicionalne jedi v občini Miren – Kostanjevica



OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana
Tema: Ajda.



OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana
Tema: Ajda.



OŠ Polzela
Tema: Živimo zdravo.



OŠ Slave Klavore Maribor

Tema: Chia, zdrava in fina; Ajda se pridruži.



OŠ Šmartno pri Litiji

Tema: Kar imamo doma ...



I. OŠ Žalec, POŠ Ponikva pri Žalcu

Tema: Jemo lokalno pridelano hrano.



I. OŠ Žalec, POŠ Gotovlje
Tema: Mleko.



OŠ Toneta Pavčka
Tema: Spoznajmo lokalne pridelovalce.



OŠ Vavta vas
Tema: Zmagovalno lokalno.



OŠ Vavta vas
Tema: Zeleni svet čudes.



OŠ Vojke Šmuc Izola
Tema: Zdravo skozi sliko in besedo.



OŠ Vojke Šmuc
Tema: Zeleni svet čudes.



Srednja šola za trženje in dizajn Maribor
Tema: Volneni kamenčki.



OŠ Šmarijeta – Vrtec Sonček
Tema: Tradicionalna in zdrava prehrana: »Vinjvrška škratova pogača«



ŠC Celje, SŠ za strojništvo, mehanotroniko in medije
Tema: Tradicionalna in zdrava prehrana dijakov SMM.



OŠ Turnišče
Tema: Mleko – bela pot.



ŠC Novo Mesto, Srednja strojna šola
Tema: Kruhi naših babic.



Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Tema: Jejmo svežo in polnovredno hrano.



OŠ Dušana Flisa Hoče

Tema: Jejmo lokalno in tradicionalno.



GRČIJA

Tema: Food in schools and climate change.



Vrtec Radenci – RADENSKI MEHURČKI

Tema: Korenček za zdrav vsakdan.



Vrtec »Otona Župančiča« Slovenska Bistrica
Tema: Oživimo pastirčkov dan.



OŠ Toneta in Franceta Kralja Dobropolje – Vrtec Ringaraja
Tema: Sejemo, sadimo, se gibamo in zdravo živimo.



OŠ Artiče
Tema: Seme vir življenja.



OŠ Tabor I Maribor
Tema: Dobro, zdravo in naše.



ŠC Novo mesto, srednja strojna šola
Tema: Pivo in med, naravna tradicija okusov in zdravilnih lastnosti s podeželja.

