

Zdrava izbira za otroke

Zakaj je lokalna hrana še posebej pomembna za otroke in mladostnike?

Več hranil za razvoj – sveža živila prispevajo k zdravemu razvoju telesa in možganov.

Manj predelane hrane – lokalna živila niso industrijsko obdelana in ne vsebujejo dodatkov, ki bi lahko škodili zdravju.

Oblikovanje prehranjevalnih navad – zgodnji stik z raznoliko, lokalno in sezonsko hrano spodbuja boljše prehranjevalne navade v odrasli dobi.

Poizkušanje in sodelovanje – **učenje z izkušnjami** – otroci in mladostniki, ki sodelujejo v šolskih vrtovih ali obišejo lokalne kmete, razvijajo spoštovanje do hrane.

Prehranjevalne navade so priučeno vedenje – naučimo otroke jesti lokalno!



Kdo smo?

Evropski projekt CoFarm4Cities

Mednarodni projekt za urbano skupnostno kmetovanje, ki spodbuja lokalno pridelavo hrane in trajnostne prakse.

Društvo DOVES - FEE Slovenia in program Ekošola

V projektu vodimo razvoj izobraževalnega programa za učence in metodološkega usposabljanja za učitelje. Program Ekošola je največja mreža za vzgojo in izobraževanje za trajnostni razvoj v Sloveniji. Vanj je vključenih več kot 700 ustanov (vrtci, osnovne in srednje šole, fakultete).

Mestna občina Ljubljana - Oddelek za varstvo okolja, Odsek za razvoj podeželja

V projektu smo vzpostavili Malo učno urbano kmetijo Rakova Jelša in šolske vrtove na osmih ljubljanskih šolah, kjer učenci razvijajo samooskrbne spretnosti in zavest o trajnostnem ravnanju. Naša vizija je, da bi vsak vrtec in šola imela svoj vrt. S povezovanjem šol in lokalnih kmetov gradimo kratke oskrbovalne verige in spodbujamo trajnostno življenje v mestu.



Mestna občina
Ljubljana



SEZONSKO IN LOKALNO - ODLIČNEGA OKUSA IN PRIJAZNO DO OKOLJA



Interreg
CENTRAL EUROPE



Co-funded by
the European Union

CoFarm4Cities

Zakaj izbrati lokalno pridelano hrano?

Kratka pot "od vil do vilic" ima številne prednosti:

Več hranil



Krajši kot je čas skladiščenja sadja in zelenjave, več vitaminov, mineralov in antioksidantov se ohrani.

Svežina in okus



Sezonska hrana je bolj zrela, sveža in polnejšega okusa.

Podpora lokalnim pridelovalcem

Z nakupom lokalnih izdelkov podpiramo kmete in obrtnike iz našega okolja.



Nižji ogljični odtis

Lokalna hrana ima krajšo transportno pot, zato zmanjšamo ogljični odtis.



Manj embalaže



Za transport in skladiščenje lokalne hrane uporabimo manj embalaže.

Lokalno pomeni: krajša pot, bolj sveže, bolj trajnostno.

Ponudniki lokalno pridelane hrane

Kar 2/3 Mestne občine Ljubljana predstavlja podeželje, na njem pa deluje 826 kmetij. Ponujajo vse - svežo zelenjavo, mleko, meso, med in sadje. Vse, kar potrebujete za pripravo zdravih in svežih obrokov, dobite na pragu mesta.

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

Kmetija Eržen - Sirarnica Rožnik

Monika in Irena Jenko
Mladinska ulica 85,
1000 Ljubljana
TEL: +386 (0)31 880 642

MOKE IN PEKOVSKI IZDELKI

GreGurMan

Sonja Cimerman
Sneberska cesta 127a
1260 Ljubljana-Polje
+386 (0) 40 423 336

SVEŽA ZELENJAVA

Kmetija Šimenc (Ferkov)

Vinko in Romana Šimenc
Bizoviška 67
1261 Ljubljana-Dobrunje
+386 (0)41 515 352

SADJE

Domačija Kostevc - Hribar

Marko Hribar, Špela
Dobnikar
Vnajnarje 7
1129 Ljubljana - Zalog
www.domacija-kostevc.si

ŠPARGLJI, ZELJE IN REPA

Kmetija Ramovž (Štremflnovi)

Milan in David Ramovž
Ulica Danile Kumarjeve 7
1113 Ljubljana-Bežigrad
+386 (0)41 694 696

MED

Čebelarstvo Tomažič

Janez in Katja Tomažič
Zgornja Besnica 40,
1000 Ljubljana
+386 (0)51 441 135
www.medenaharmonija.si

**Vodnik po ljubljanski
lokalni samooskrbi in
ostali ponudniki:**



Korak do sprememb

Vsak izmed nas lahko prispeva k bolj zdravemu in trajnostnemu prehranskemu sistemu. Z majhnimi koraki lahko skupaj ustvarjamo velike spremembe.

Kupujmo lokalno

Izberimo živila, ki so pridelana v naši bližini.

Pridelajmo sami doma

Tudi doma (na vrtu, okenski polici, balkonu ali v visoki gredi) lahko uspešno vzgojimo zelišča, zelenjavo ali jagode.

Spoznajmo lokalne pridelovalce

Obiščimo tržnice, zadruge, manjše kmetije ali jih poiščimo na spletu.

