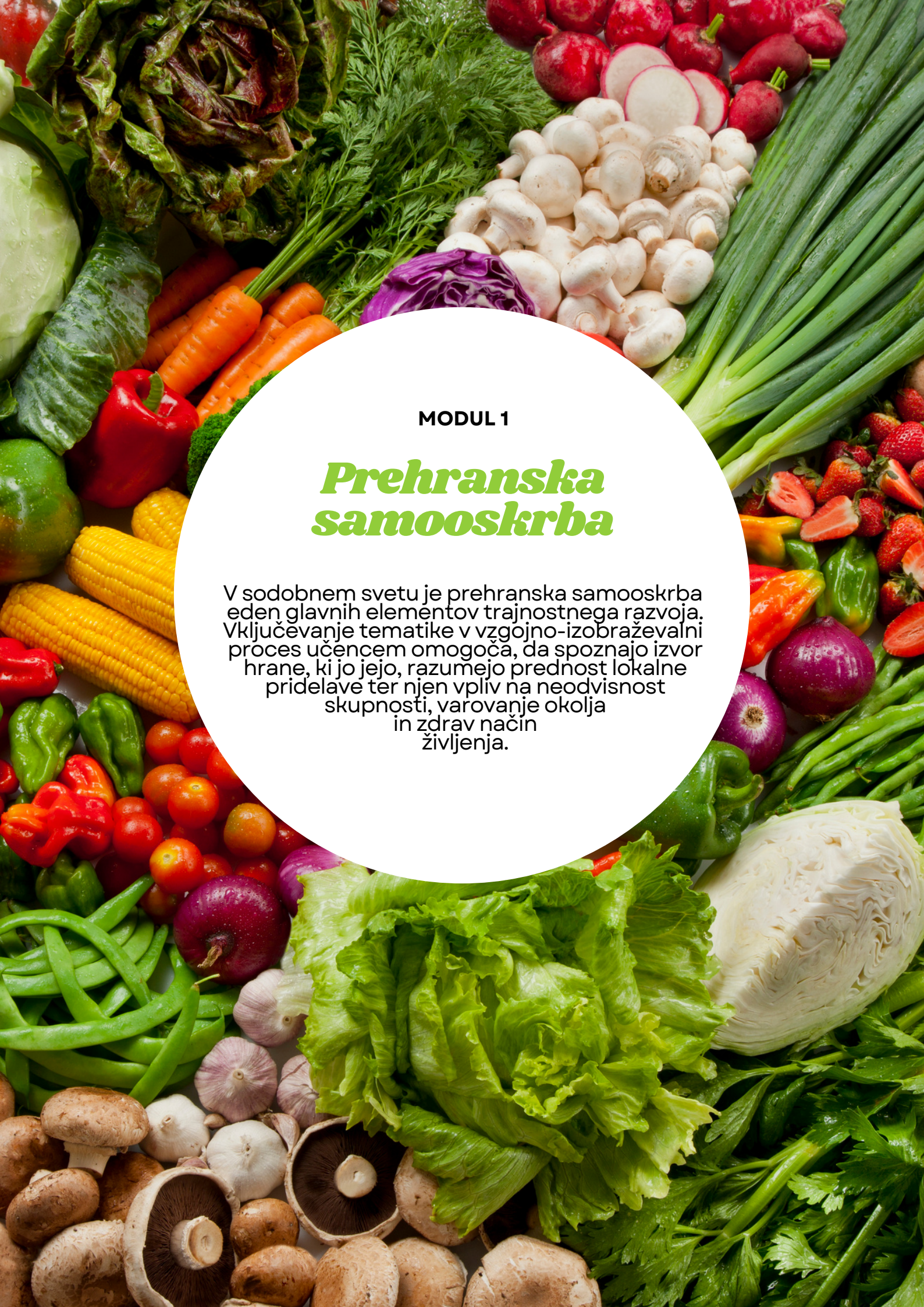




MODUL 1

Prehranska samooskrba

V sodobnem svetu je prehranska samooskrba eden glavnih elementov trajnostnega razvoja. Vključevanje tematike v vzgojno-izobraževalni proces učencem omogoča, da spoznajo izvor hrane, ki jo jejo, razumejo prednost lokalne pridelave ter njen vpliv na neodvisnost skupnosti, varovanje okolja in zdrav način življenja.

Ključne besede

Spoznavanje okolja, naravoslovje in tehnika, naravoslovje, biologija, gospodinjstvo, likovna umetnost, matematika, slovenščina, didaktična igra, dnevnik, risanje, povezovanje, tržnica, tombola, sličice, branje, zgodba, zemljevid, poreklo, odpadki, odpadna hrana, raziskovanje, lokalna hrana, uvožena hrana, recept, ogljični odtis, oglas, izziv, 1. VIO, 2. VIO, 3. VIO

Smernice

Šolski vrt je zelo učinkovito orodje za ozaveščanje o prehranski samooskrbi. Učencem omogoča neposreden stik s pridelavo hrane, opazovanje procesov rasti ter razumevanje pomena sezonske in lokalne hrane. Poleg tega šolski vrt kot učilnica na prostem spodbuja interdisciplinarno učenje, sodelovanje in razvijanje odgovornosti.

1. Okušajte, primerjajte in raziskujte

- Učence spodbujajte k okušanju različnih živil (s poudarkom na lokalnih) in izražanju svojega mnenja. Skupaj preglejte poreklo različnih živil, na zemljevid narišite poti, ki so jih prepotovala živila, da so prišla na vaše krožnike.

2. Poučujte o pridelavi hrane v mestih

- Sestavite razredni sezonski koledar živil in ga povežite z jedilnikom.
- Na šolskem vrtu učencem pokažite različne mestne vrtnarske prakse (visoke grede, vrt v lončkih, vertikalni vrt ...) Obiščite skupnostni vrt, kjer meščani pridelujejo hrano za lastne potrebe.
- Poudarite pomen tradicionalnih jedi.

3. Razvijajte odgovoren odnos do hrane

- Učence poučite o načrtovanju obrokov, shranjevanju živil, uporabi presežkov hrane, kompostiranju.
- Primerjajte lokalna in uvožena živila (okus, kakovost, embalaža) in zapišite razredna pravila za manj odpadne hrane.

4. Povezujte se s starši in lokalno skupnostjo

- V šolo povabite strokovnjake (lokalne kmete, zaposlene v živilski industriji). Naj svoje znanje in izkušnje delijo z mladimi.
- Organizirajte dogodek za starše in lokalno skupnost, posvečen pridelavi hrane na šolskem vrtu.
- Učence spodbujajte k pripravi plakatov ali kratkih predstavitev o pomenu prehranske samooskrbe v mestih.

Cilji

- **Učenci raziskujejo, od kod prihaja hrana**, ki jo uživajo, in spoznavajo prehranske poti.
- **Učenci poznajo prednosti lokalno pridelane in sezone hrane** ter razumejo pomen prehranske samooskrbe za skupnost in okolje.
- **Učenci aktivno sodelujejo** pri dejavnostih, povezanih z vrtnarjenjem na šolskem vrtu (vzgoja, obdelovanje vrtnin, pobiranje in uporaba pridelkov).
- **Učenci spoznajo različne metode pridelave hrane v mestih** (visoke grede, skupnostni vrtički, verikalne kmetije, strešni vrtovi ...).
- **Učenci razvijejo odgovoren odnos do hrane** z zmanjševanjem zavržkov in učenjem o ponovni uporabi presežkov (npr. kompostiranje, priprava jedi iz ostankov, pravilen način shranjevanja prehranskih izdelkov, premišljeno nakupovanje, odlaganje v zabojnik za biološke odpadke).
- **Učenci razvijajo sposobnost kritičnega mišljenja** z razmišljanjem o vplivu svojih prehranskih odločitev na okolje, zdravje in lokalno skupnost.
- **Učenci iščejo rešitve za zmanjšanje količin odpadne hrane** v šoli in doma ter jih preizkušajo v praksi.
- **Učenci ozaveščajo vrstnike in lokalno skupnost** o pomenu prehranske samooskrbe in lokalne hrane (s pripravo plakatov, delavnic, dogodkov na šolskem vrtu).



Aktivnosti



Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje (1.–3. razred)

Cilj: Učenci ustvarjajo povezavo med izkušnjo pridelave hrane in njenim uživanjem ter razvijajo spoštljiv odnos do hrane.

1. Od semena do sendviča

- Učenci v skupinah izberejo eno sestavino za sendvič (npr. solata, paradižnik), jo posadijo na vrtu ali v sadilnik, opazujejo rast in jo zabeležijo v slikovnem dnevniku. Na koncu pripravijo svoj "vrtni sendvič".



2. Tržnica na našem vrtu

- Učenci pripravijo razredno tržnico z izdelki z vrta (zelišča, sadike, čaji), ustvarijo svojo blagovno znamko in uporabijo "vrtno kovance" (simbolično učno valuto, ki jo sami izdelajo iz odpadnega materiala ter z njo na tržnici izmenjujejo izdelke, ob tem pa razvijajo finančno pismenost in komunikacijske spretnosti.

3. BINGO – okušaj, vohaj, poslušaj, opazuj!

- Preko čutnega BINGA učenci raziskujejo živila z uporabo vseh čutov. Aktivnost krepi senzorično pismenost in pozitivno naravnost do različnih živil.

4. Zmrhud - zgodba o zavrženi hrani

- Učenci skozi zgodbo in igro spoznajo skrite posledice zavržkov hrane, ustvarijo svoj lik (junaka ali zmrduha) in razmišljajo o odgovornem ravnanju s hrano.





Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje (4.–6. razred)

Cilj: Učenci analizirajo izvor hrane, vrednotijo prehranske odločitve in ustvarjajo rešitve za bolj trajnostno prehrano v šolskem in domačem okolju.

1. Zemljevid prehranske poti

- Učenci prinesejo embalaže živil, zapišejo poreklo, razdaljo in prepotovano pot ter jih povežejo na skupni zemljevid. Razmišljajo o vplivu transporta hrane in pomenu lokalne pridelave.

2. Misija: Naredi obrok brez odpadkov!

- Skupine učencev dobijo izziv: iz navideznih ostankov hrane ustvariti okusen, uporaben recept brez odpadkov. Učenci razvijajo domišljijo, spretnost načrtovanja, razpravljajo o zavržkih in sestavijo knjižico *Zero Waste receptov*.

3. Sezonski detektivi

- Učenci se razdelijo v skupine. Vsaka skupina raziskuje določen mesec v letu: katera živila so takrat sezonska in katere tradicionalne jedi lahko pripravimo. Na koncu sestavijo letni sezonski koledar z risbami, recepti in objavami na šolski spletni strani.



4. Okusna raziskava

- Učenci v skupinah ali vsak zase primerjajo lokalna in industrijska živila. Zapišejo opažanja in vrednotijo okus, videz, teksturo. Zaključijo z razpravo o prednostih lokalne hrane ter ustvarijo plakat.



Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje (7.–9. razred)



Cilj: Učenci kritično vrednotijo prehranske vplive, načrtujejo izboljšave in razvijajo ustvarjalne rešitve za trajnostno prihodnost prehranjevanja v šolskem in širšem okolju.

1. Zelena preobrazba: Načrtuj svoj užiten kotichek

- Učenci samostojno ali v skupinah načrtujejo užiten kotichek (npr. zeliščni hodnik, sadni robnik, cvetočo zelenjavno gredo) v okolici šole. Oblikujejo maketo ali digitalni načrt, vanj vključijo avtohtone rastline in pripravijo sezonski recept, ki temelji na zasaditvi. Cilj je v eno celoto povezati botaniko, estetiko in kulinariko.



2. Obrok z ogljičnim odtisom: Koliko CO₂ zaužijemo?

- Učenci analizirajo običajen obrok (npr. šolsko kosilo, domačo jed), izračunajo ogljični odtis sestavin in sestavijo trajnostno različico z nižjimi izpusti. Uporabljajo kalkulatorje, raziskujejo poreklo sestavin in ustvarijo digitalni plakat z receptom, primerjavo emisij in predlogi za shranjevanje brez odpadkov.

3. Ne verjemi vsemu, kar poješ – prehranski trendi pod drobnogledom

- Učenci po skupinah analizirajo izbrane prehranske oglase (npr. energijske pijače, hitra hrana, dodatki), razkrivajo oglaševalske tehnike in ustvarijo svojo kampanjo za promocijo lokalne, sezonske hrane. Oblikujejo plakat, slogan, video ali infografiko in predstavijo trajnostno alternativo popularnim trendom.



4. Hrana po naše: Idejni vrtiljak za boljši svet

- Učenci raziskujejo prehranske izzive šole ali skupnosti (npr. zavržki, monotonost jedilnika, premalo lokalne hrane) in v skupinah razvijejo projektne rešitve – kot prototip, maketo, podcast, digitalno kampanjo ali igro.



Modul 1: Prehranska samooskrba - DEJAVNOSTI

Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje



DEJAVNOST: **Od semena do sendviča**

- Slikovni dnevnik
- Risanje, striženje, povezovanje
- Kam z ostanki?

DEJAVNOST: **BINGO – okušaj, vohaj, poslušaj, opazuj!**

- Didaktična igra
- Kartončki s sličicami
- Delo v skupinah

DEJAVNOST: **Zmrduh**

- Zgodba
- Didaktična igra
- Odpadna hrana



Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje



DEJAVNOST: **Zemljevid prehranske poti**

- Poreklo izdelka
- Prevoz živil
- Ogljični odtis

DEJAVNOST: **Misija: Naredi obrok brez odpadkov!**

- Delo v skupinah
- Recept brez odpadkov
- Kam z ostanki?

DEJAVNOST: **Okusna raziskava**

- Lokalno/Uvoženo
- Okušanje živil
- Raziskovalni list





DEJAVNOST: **Ne verjemi vsemu, kar poješ – prehranski trendi pod drobnogledom**

- Analiza oglasov
- Delovni list
- Kritično mišljenje

DEJAVNOST: **Obrok z ogljičnim odtisom**

- Ogljični odtis
- Delovni list
- Uvožena hrana

DEJAVNOST: **Zelena preobrazba: Načrtuj svoj užiten kotichek**

- Šolski vrt
- Priprava receptov
- Razstava

DEJAVNOST: **Hrana po naše: Idejni vrtiljak za boljši svet**

- Delo v skupinah
- Reševanje izzivov
- Ustvarjanje





Od semena do sendviča

PRIPRAVA UČITELJA

1. Natisnite delovne liste.
2. Začnite pogovor o sendviču in sestavinah, ki ga (lahko) sestavljajo. “So lokalne?”
3. Skupaj z učenci razpravljajte o posameznih živilih in njihovih možnih izvorih. Upoštevajte:
 - različne načine pridelave (npr. domači vrt, industrijska kmetija, rastlinjak),
 - različne stopnje predelave (npr. mleko → sir → sendvič),
 - lokalne in daljne vire hrane (npr. jabolko iz sadovnjaka ali iz trgovine – a vseeno s kmetije).

POTEK DEJAVNOSTI

1. Učenci rešujejo delovne liste. Izpolnjujejo slikovni dnevnik, rišejo, fotografirajo, lepijo, razporejajo sličice v pravilnem vrstnem redu, povezujejo številke, povezujejo sličice živil s krajem pridelave oziroma predelave.
2. Cilj je, da učenci razumejo poti hrane, povežejo živila z naravnimi in kulturnimi viri ter razmišljajo o lokalni samooskrbi.





VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Lahko sestavite sendvič izključno iz lokalnih sestavin?
2. Ljudje katerih poklicev so bili vključeni v proces “od semena do krožnika”?

NADGRADNJA

1. Pripravite razstavo vseh sendvičev.
2. Učenci naj staršem doma predstavijo idejo o pripravi sendvičev iz izključno lokalnih sestavin.

OPOMBE ZA UČITELJE

Pri nalogi *Od kod pride hrana* je pri številnih živilih možnih več pravih virov pridelave ali predelave. Namen naloge ni le iskanje pravilnega odgovora, temveč spodbujanje razmišljanja in pogovora o poti hrane – od pridelovalca do krožnika.



MOJ SENDVIČ: OPAZOVANJE RASTLINE – SLIKOVNI DNEVNIK

IME IN PRIIMEK:

RAZRED:

DATUM:



MOJA RASTLINA SE IMENUJE:

NARIŠI ALI PRILEPI FOTOGRAFIJE, KAKO RASTE TVOJA RASTLINA.
VSAK TEDEN OPAZUJ IN DOPOLNI SVOJ DNEVNIK.

TEDEN	NARIŠI  ALI PRILEPI 	KAJ SE JE ZGODILO?
		
		
		
		

KORAKI: OD SEMENA DO SENDVIČA

IME IN PRIIMEK:

RAZRED:

DATUM:



IZREŽI SLIČICE IN JIH **PRILEPI** V PRAVILNEM VRSTNEM REDU.

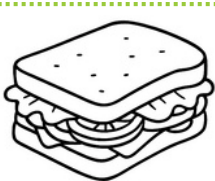
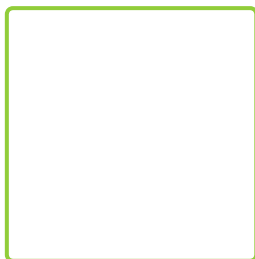
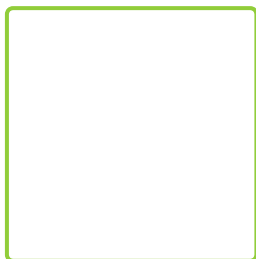
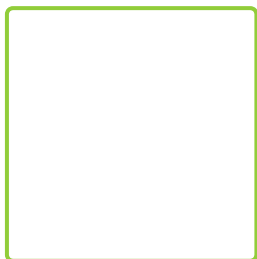
1.

2.

3.

4.

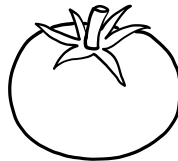
5.



SENDVIČ



SEME



PRIDELEK



RAST

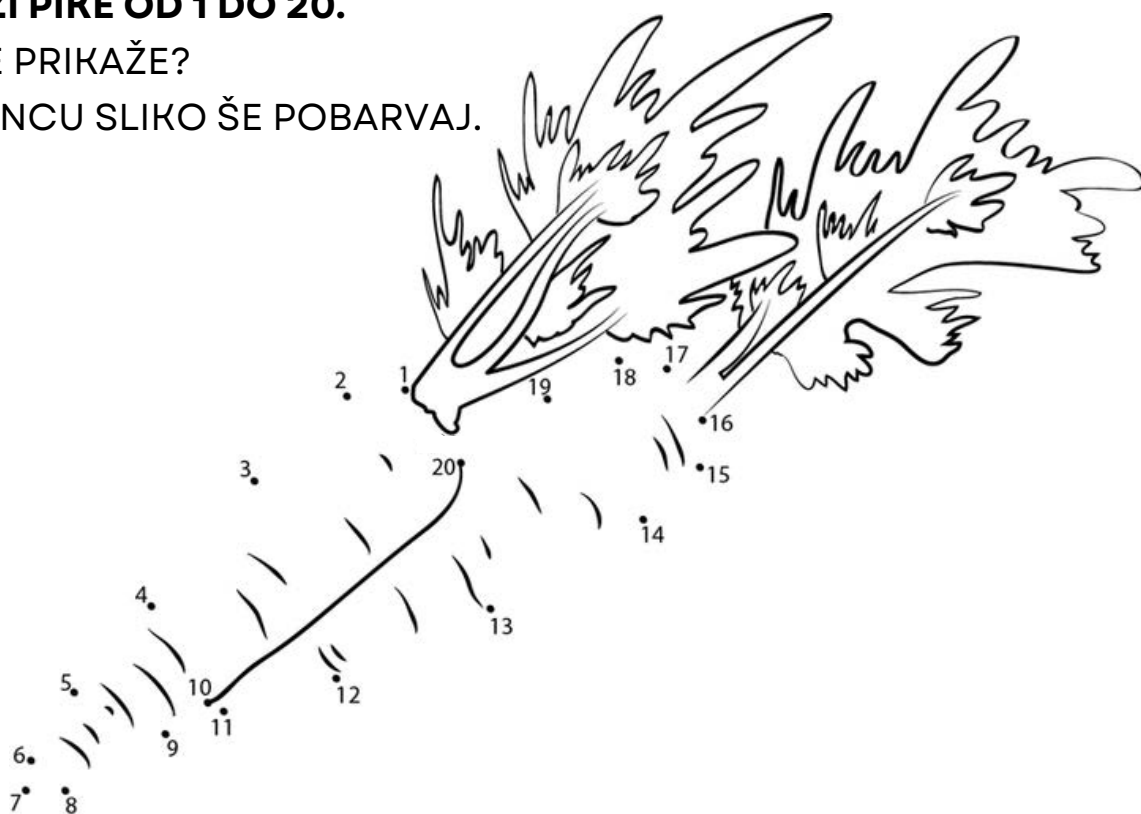


SADIKA

POVEŽI PIKE OD 1 DO 20.

KAJ SE PRIKAŽE?

NA KONCU SLIKO ŠE POBARVAJ.





OD KOD PRIDE HRANA?

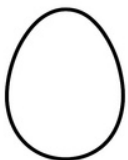
POVEŽI ŽIVILA S KRAJEM PRIDELAVE/PREDELAVE.



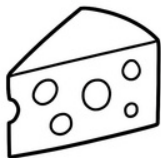
PARADIŽNIK



TUNA



JAJCE



SIR



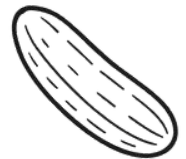
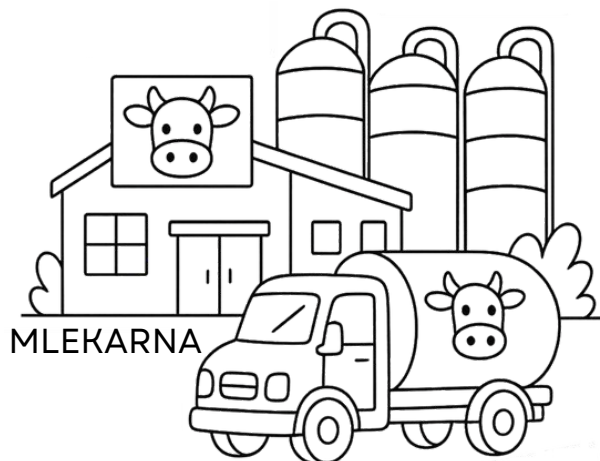
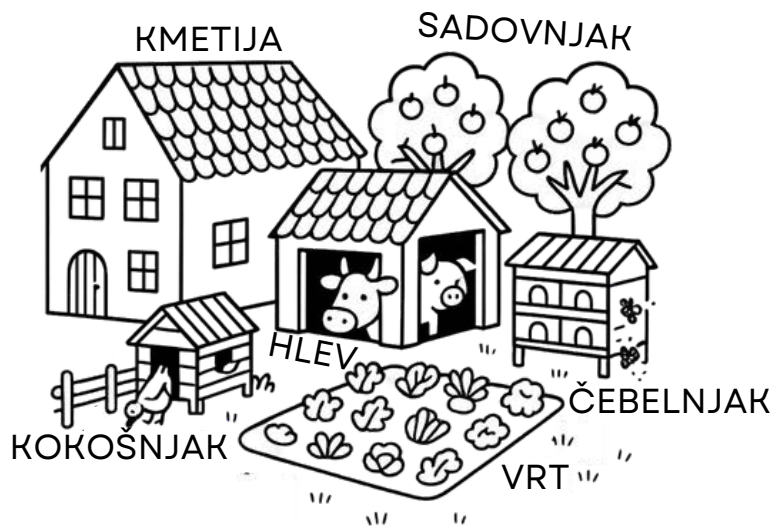
ZELIŠČA



PAPRIKA



JOGURT



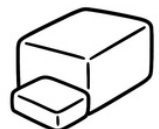
KUMARA



ŠUNKA



KRUH



MASLO



JABOLKO



ZELJE



MED

NARIŠI SVOJ SENDVIČ

IME IN PRIIMEK:

RAZRED:

DATUM:



PRIPRAVIL SI SVOJ SENDVIČ!

NARIŠI GA IN ZAPIŠI ALI NARIŠI, KAJ JE V NJEM.

IME MOJEGA SENDVIČA:

RISBA MOJEGA SENDVIČA:



SESTAVINE:



OKUSNA OCENA MOJEGA SENDVIČA

IME IN PRIIMEK:

RAZRED:

DATUM:



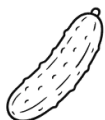
OBKROŽI, KAR VELJA ZA TVOJ SENDVIČ IN DOPOLNI STAVKE.



V MOJEM SENDVIČU HRUSTA:



SOLATA



KUMARA



KORENJE



ZELJE

NIČ

DRUGO:



REDKVICA



KRUH



PAPRIKA

SENDVIČ DIŠI PO:



SENDVIČ IMA BARVE:



RDEČA



ORANŽNA



RUMENA



ZELENA



RJAVA



BELA

DRUGO: DRUGO:

VŠEČ MI JE, KER:





KAJ SEM NAREDIL Z OSTANKI?

IME IN PRIIMEK:

RAZRED:

DATUM:

KAJ SI NAREDIL Z OLUPKI, NEUŽITNIMI DELI RASTLIN ALI OSTANKI
SENDVIČA? NARIŠI ALI ZAPIŠI.





BINGO – okušaj, vohaj, poslušaj, opazuj!

PRIPRAVA UČITELJA

1. Pripravite 9 živil (npr. kumara, paprika, korenje, jabolko, grozdje, zelje, redkvica, meta, solata).
2. Vsako živilo naj ima svojo risbo.
3. Pripravite 4-6 različnih bingo kartončkov (9 slik živil v mreži 3×3), ter jih natisnite, da vsak učenec prejme enega.
4. Pripravite listke z lastnostmi (npr. hrustljivo, sladko, diši po zeliščih, kislo, sočno, zeleno, ima trdo lupino, znotraj je mehko ...).
5. Pripravite majhno škatlo ali vrečko za žrebanje lističev z lastnostmi.

POTEK DEJAVNOSTI

1. Učitelj (ali učenec) izžreba eno lastnost in jo na glas prebere.
2. Učenci pogledajo svojo kartico (9 slik živil) in obkrožijo živilo, za katero menijo, da ima to lastnost.
3. Ko učenec obkroži 3 v vrsto (vodoravno, navpično ali diagonalno), zakliče BINGO!
4. Skupaj preverite odgovore – učenci naj utemeljijo z zaznavami.
5. V kolikor katerega izmed živil učenec ne pozna, ima možnost, da si ga ogleda, potipa, povoha in poizkusi. Učitelj naj ima pripravljeno 1 celo živilo (npr. korenje) in koščke živila za poizkušanje.
6. Na koncu učence razdelite v 4-5 skupin. Vsaka skupina izbere (izžreba) enega od 9 živil in prejme vzorec (celo živilo + koščke). Učenci izvedejo čutno raziskavo, pripravijo plakat ali list z opisi in ga predstavijo razredu.



VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Ali živilo hitreje prepoznaš, če ga okusiš ali se ga dotakneš?
2. Ali živilo hitreje prepoznaš, če se ga dotakneš ali če ga vidiš?
3. Ali živilo hitreje prepoznaš, če ga okusiš ali slišiš opis?

NADGRADNJA

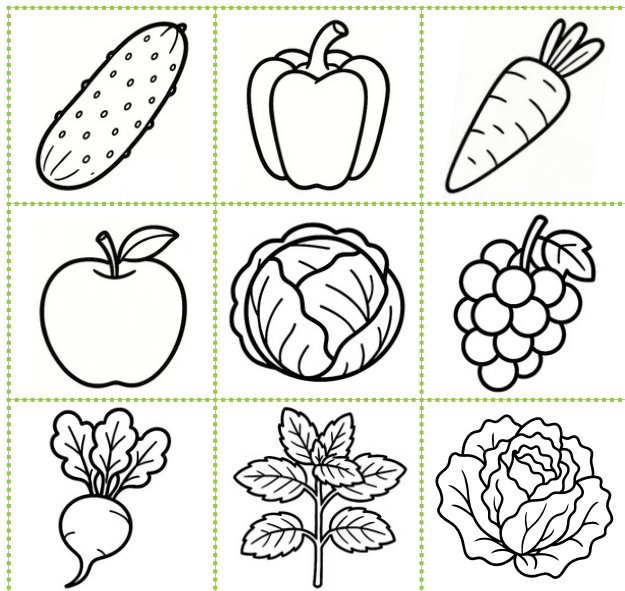
1. Igra: Senzorična škatla (prepoznaj živilo samo z enim čutom – npr. tip, vonj).
2. Uporaba aplikacije za učenje po slikah (Canva / PowerPoint).
3. Digitalni kviz z lastnostmi (*Kahoot*).



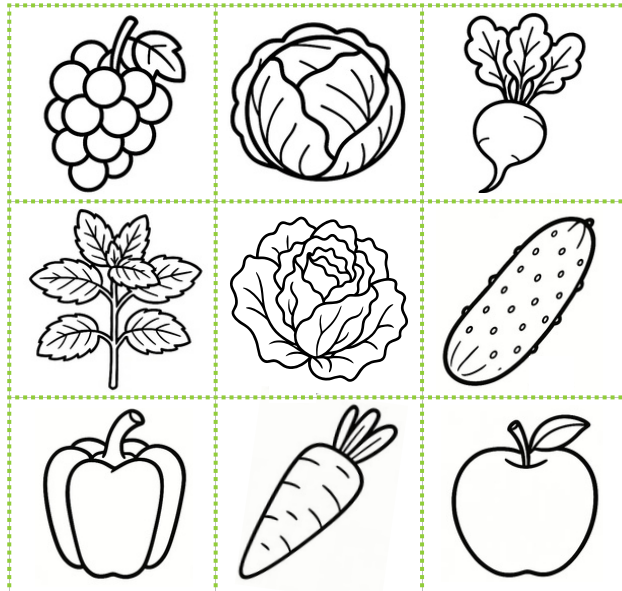


Primeri bingo kartončkov z 9 polji

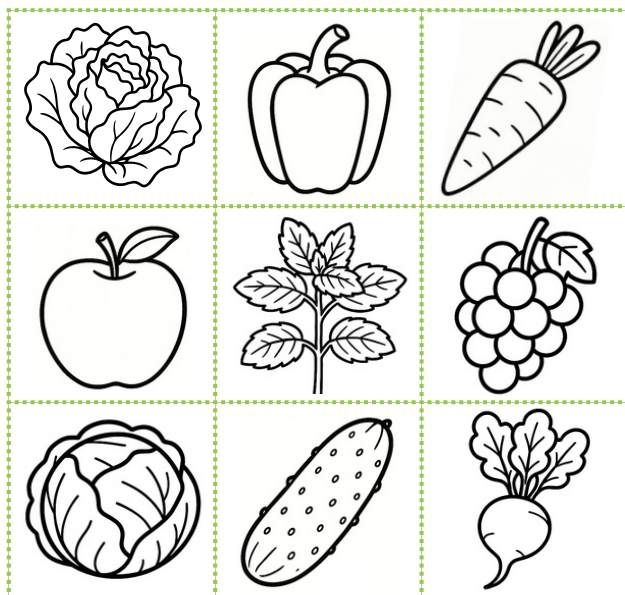
Kartonček 1



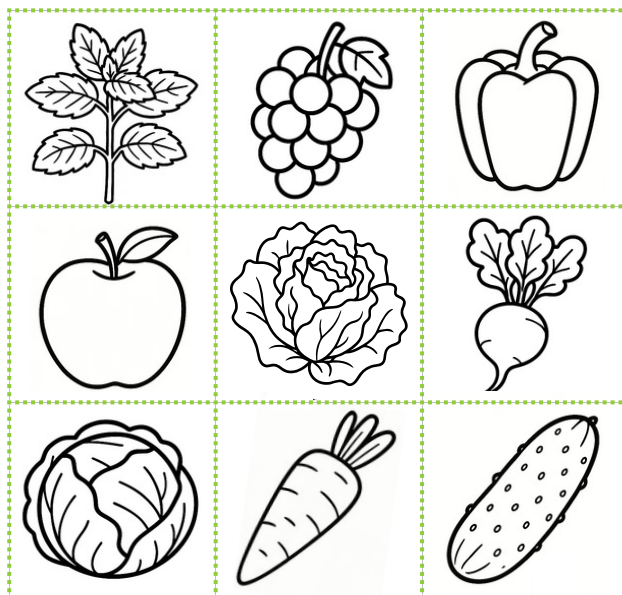
Kartonček 2



Kartonček 3



Kartonček 4





Lastnosti (za žreb)

	VID 	VONJ 	OKUS 	TIP 	SLUH 
KUMARA	ZELENA, PODOLGOVATA	BLAG, SVEŽ	VODEN, RAHLO SLADEK	GLADKA, HLADNA	HRUSTLJAVA
PAPRIKA	RDEČA/ RUMENA/ ZELENA, SIJOČA	SLADEK, SVEŽ	SLADEK, RAHLO GRENEK	ČVRSTA, GLADKA, NAPETA	HRUSTLJAVA
KORENJE	ORANŽNO, PODOLGOVATO	ZEMELJSKI, SVEŽ	SLADEK	TRDO, HRAPAVO	ZELO HRUSTLJAVO
ZELJE	ZELENO, OKROGLO, LISTNATO	ZELNAT, MOČAN	RAHLO GRENAK, SLADEK	GLADEK, TRD	HRUSTLJAV, ŠKRIPANJE
REDKVICA	RDEČA, LAHKO TUDI MALO BELA, OKROGLA	OSTER, RAHLO PEKOČ	PEKOČ, OSVEŽUJOČ	ČVRSTA, GLADKA	HRUSTANJE, POKANJE
SOLATA	ZELENA, LISTNATA	NEŽEN, BLAG	BLAG, RAHLO GRENAK	MEHKA, VLAŽNA	RAHLO ŠUMEČA
JABOLKO	RDEČE/ ZELENO, OKROGLO	SADNI, SVEŽ	SLADEK, KISEL	ČVRST, GLADEK	HRUSTANJE OB UGRIZU
GROZDJJE	ZELENKASTO/ VIJOLIČNO, MAJHNO, OKROGLO	SLADEK, SADEN	ZELO SLADEK, KISELKAST	SOČNO, GLADKO, ZNOTRAJ MEHKO	RAHLO POKANJE
META	TEMNO ZELENA, LISTNATA	MOČAN, SVEŽ (MENTOL)	OSVEŽUJOČ, HLADEN	RAHLO HRAPAVA	TIŠINA, RAHLO ŠELESTENJE OB DOTIKU



Zmrduh

PRIPRAVA UČITELJA

1. Pripravite slikovne kartice (lahko tudi iz reklam) in večjo “sliko koša”, razdeljeno na 6 območij: sadje in zelenjava, mleko in meso, poklici (kmet, kuhar, trgovec ...), prevoz (traktor, kombi, ladja ...), naravni viri (voda, zemlja, gorivo ...), embalaža (plastika, steklo, pločevinka ...).

POTEK DEJAVNOSTI

1. **Branje zgodbe:** Preberite zgodbo o Zmrduhu, ki se zmrduje nad vsako hrano, dokler mu mama ne pokaže, koliko stvari z njo zavrže.
2. **Kratka razprava:** Po zgodbi z učenci skupaj poiščite:
 - Katere naravne vire je Zmrduh zavrgel?
 - Kdo vse je delal, da je prišla hrana na mizo?
 - Kaj lahko naredimo mi, da zavržemo manj hrane?
3. **Didaktična igra: Zmrduhov koš za odpadke:** Učenci v skupinah vlečejo kartice in jih razvrščajo v ustrezni del “koša”. Pri tem pojasnijo svojo odločitev (npr. “*To je voda – brez nje solata ne zraste.*”).
Namig: Nekaterne kartice sodijo v več kategorij – spodbujajte razmišljanje in utemeljevanje.

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Se tudi ti vi kdaj obnašate kot Zmrduh?
2. Kaj se zgodi s hrano po tem, ko jo vržemo v smeti?

NADGRADNJA

1. Učenci skupaj ustvarijo plakat z enim izbranim živilom (npr. jabolko, jogurt ...) in narišejo: kaj vse je potrebno, da pride do tega živila (poklici, embalaža, naravni viri ...), kaj se zgodi, če to živilo zavržemo. Plakat lahko razstavite na hodniku šole.





ZGODBA: ZMRDUH

VSAKA ZGODBA SE ZAČNE PRIBLIŽNO TAKO: »NEKOČ PRED DAAAVNIMI, DAAAVNIMI ČASI JE ZA TREMI GORAMI IN DESETIMI POTOKI ŽIVEL ...« NO, NAŠA ZGODBA SE NE PRIČNE TAKO. NE. KAJTI NAŠ GLAVNI JUNAK ŠE ZMERAJ ŽIVI. NE VERJAMETE? NO, NAJ VAS NEKAJ VPRAŠAM. VI PA OBLJUBITE, DA BOSTE POVEDALI PO RESNICI, PRAV? KO V ŠOLI NA KROŽNIK DOBITE ZELENJAVNO JUHICO IZ BROKOLIJA, CVETAČE IN KORENČKA, KAJ REČETE TAKRAT? NO, ČE PRIFRKNETE SVOJ NOS NEKOLIKO NAVZGOR, SKRIVITE USTA NAVZDOL IN REČETE FUUUUUJ, TAKRAT JE NA DELU PRAV POSEBNA ZVERINICA. MI NE VERJAMETE? NAJ VAM PREDSTAVIM - ZMRDUHA.

ZMRDUHOVA GLAVNA LASTNOST JE, DA SE ZMRDUJE. NAJRAJE OD VSEGA SE ZMRDUJE NAD HRANO. NI VAŽNO, KAKO IZGLEDA ALI IZ KJE JE PRIŠLA. VSAKO JED SAMO POIZKUSI IN JO NATO ZAVRŽE. »NE BOM JEDEL SKRIVENČENEGA KORENJA!« TULI. »GOTOVO IMA ČUDEN OKUS!«. »DAJTE MI VELIKOOOO JUHE. OH FUUUUUJ. TA JUHA JE PREVEČ ZELEN! ČE BOM POJEDEL KOŠČEK BROKOLIJA, BOM GOTOVO DOBIL - ROŽNATE BRADAVICE PO CELEM TELESU!«.

NEKEGA JUTRA, KO SE JE ZMRDUH PREBUDIL IN SE PRETEGNIL - VSE OD REPA PA DO KREMPELJCEV NA TAČKAH, JE OPAZIL NEKAJ ZELO ČUDNEGA. NAMESTO OKUSNEGA ZAJTRKA GA JE ČAKAL KOŠ ZA ODPADKE, POLN NAPOL POJEDENE HRANE. »HMMMM,« JE POMISLIL MED BRSKANJEM PO SMETNJAKU, »LE KDO BI ZAVRGEL LE UGRIZNJEN KOŠČEK KRUHA?«. »ZMRDUH, TO JE HRANA, KI SI JO ZAVRGEL TI,« MU JE LJUBEČE ODGOVORILA MAMA. »JJJJJAZZ?« JE PRESENEČENO VPRAŠAL. »DA. SI KDAJ RAZMIŠLJAL O TEM, DA S HRANO, KI JO ZAVRŽEŠ, ZAVRŽEŠ TUDI VSO DELO NAŠIH PRIDNIH KMETOV, KI SO POSEJALI SEMENA TER JIH OSKRBOVALI Z VODO IN GNOJILOM? ZAVRŽEŠ TUDI VSO GORIVO, KI JE BILO POTREBNO, DA ŽIVILA PRIPELJEJO V TRGOVINO. ZVRŽEŠ ČAS, KI SEM GA VLOŽILA V TO, DA TI PRIPRAVIM SLASTEN, HRANLJIV OBROK ...« ZMRDUH JE DEBELO POGLEDAL IN PRIZNAL: »NA TO NISEM NIKOLI POMISLIL. OBLJUBIM, DA SE BOM TRUDIL DATI PRILOŽNOST TUDI HRANI, KI JE DO SEDAJ NISEM ŽELEL NITI POIZKUSITI ... NA KROŽNIK PA SI BOM NALOŽIL LE TOLIKO, KOT ZMOREM POJESTI.«





SEVEDA SE JE TISTI DAN ZMRDUH ŠE VEDNO ZMRDOVAL - NAD PISANIMI NOGAVICAMI, KI NAJ JIH BI NOSIL, NAD DIŠEČO PASTO, S KATERO BI SI MORAL OČISTITI SVOJE ROŽIČKE, NAD SONCEM, KI JE PREHITRO ZAŠLO ... A KO SE JE ZVEČER ULEGEL V SVOJO POSTELJO, JE RAZMIŠLJAL O TEM, KAR MU JE POVEDALA MAMA. »KMETJE, VODA, GNOJILO, GORIVO, TRGOVINA, MAMA ... TRISTO ROZA PUJSOVIH ZAVITIH REPKOV. TO MORAM RAZISKATI.«

»HEJ, VI, KI SEDITE IN ŠE NE SPITE! IŠČEM NAJBOLJ BRIHTNE RAZISKOVALCE, NAJBOLJ RADOVEDNE DETEKTIVE IN NAJPOGUMNEJŠE JUNAKE. STE TO VI? BI MI POMAGALI RAZISKATI, ČE IMA MAMA PRAV IN S HRANO RES ZAVRŽEMO VSE, KAR JE OPISALA? PSSSST, DA NAS NE SLIŠI. PRIDITE, POJDIMO SE IGRAT. DOBRO PRISLUHnite NAVODILOM IN PRAVILOM IGRE ...«

(AVTORICA: TINA HRIBAR)





Pravila igre (navodila za učitelja)

PRIPRAVA UČITELJA

1. Učence razdelite v skupine po 4 člane (ali prilagodite velikost skupin glede na skupno število učencev, ki sodelujejo).
2. Vsaka skupina prejme sliko smetnjaka z barvnimi polji, pravila igre in 24 kartic.
3. Kartice obrnite s sliko navzdol in jih dobro premešajte (lahko jih položite tudi v vrečke, iz katerih jih med igro učenci žrebajo).
4. Dobro si ogledjte Zmrduhov smetnjak. Na njem je prikazana hrana, ki jo je zavrzel Zmrduh. Koš je razdeljen na 6 barvnih območij. Nad vsakim območjem je slika, ki kaže, katero vrsto kartice lahko tja položimo.

6 barvnih območij predstavlja:

- **sadje in zelenjavo** (kartice, ki pridejo na polje: brokoli, korenje, banane, jabolka),
- **mlečne izdelke in meso** (kartice, ki pridejo na polje: salama, piščančja krača, sir, maslo),
- **poklice** (kartice, ki pridejo na polje: kuhar, kmet, voznik, prodajalec),
- **naravne vire** (kartice, ki pridejo na polje: zemlja, voda, gnojilo, gorivo),
- **embalažo** (kartice, ki pridejo na polje: kozarec za vlaganje, tetrapak mleka, jogurtov lonček, konzerva sardin),
- **prevoz** (kartice, ki pridejo na polje: traktor, ladja, avto, tovornjak).

POTEK DEJAVNOSTI

1. Prvi igralec izbere kartico in si ogleda sliko na njej. Nato pregleda smetnjak in izbere barvno območje, kamor bo kartico položil. Sledi naslednji igralec. Naloga učencev je, da sestavijo 6 logičnih skupin. Na koncu se z učenci pogovorite, kaj so se naučili in kako lahko sami doma poskrbijo, da zavržejo manj hrane.

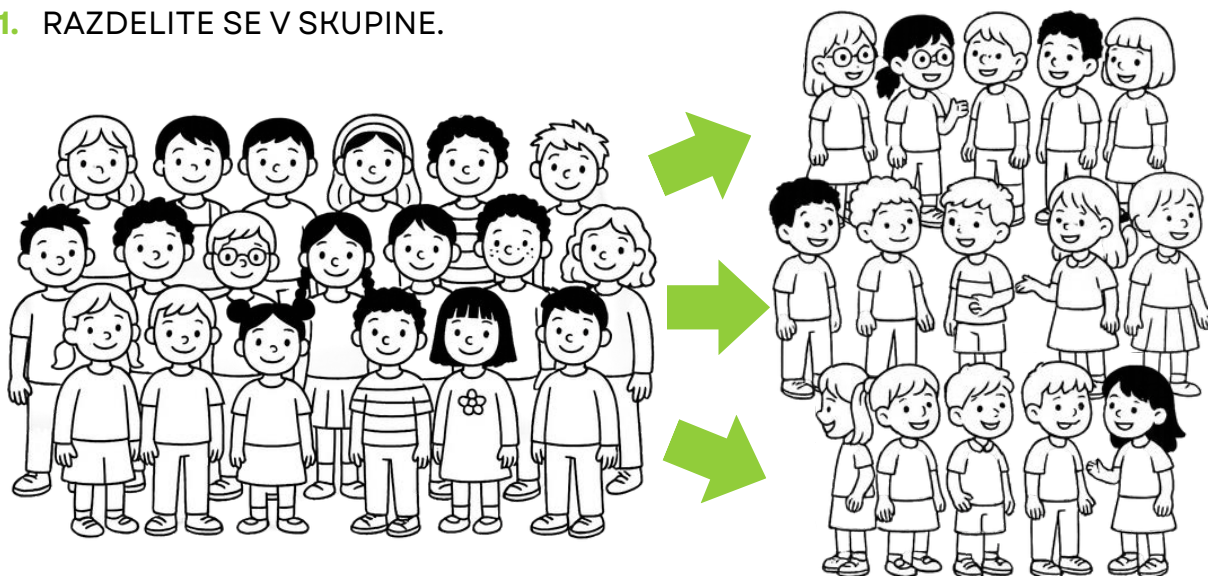
NADGRADNJA

1. Za težjo različico igre (za starejše učence):
 - kartice obrnete s sliko navzdol;
 - prvi učenec izbere kartico, jo obrne, pogleda sliko in pove poved o sliki, nato kartico postavi na ustrezno območje na košu;
 - drugi igralec izbere novo kartico, jo obrne, pove, kako se povezuje s prejšnjo in nadaljuje zgodbo.

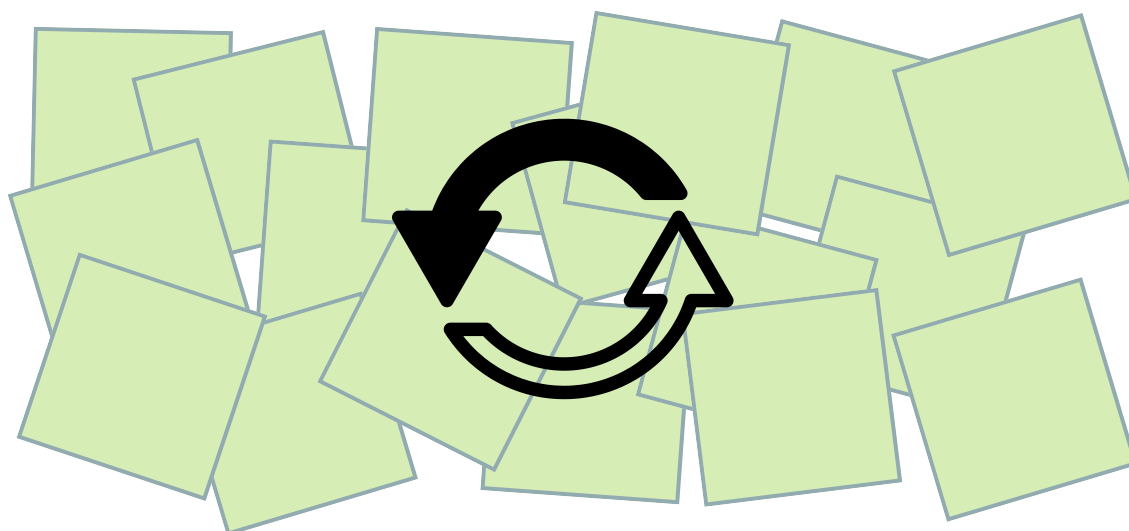
PRAVILA IGRE ZA UČENCE



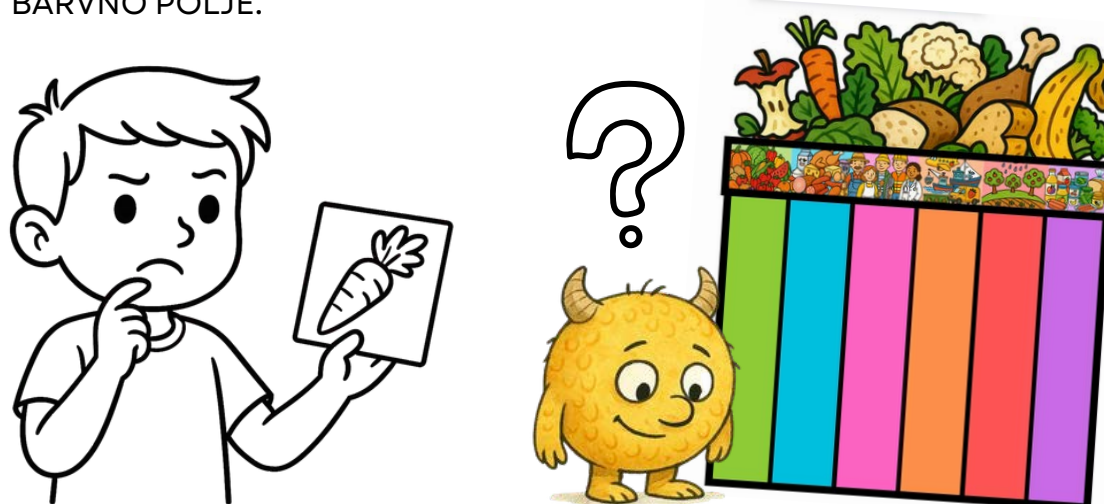
1. RAZDELITE SE V SKUPINE.

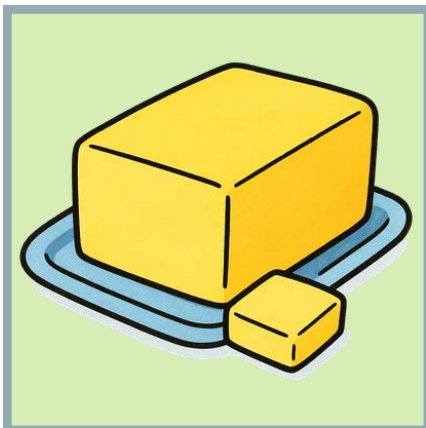
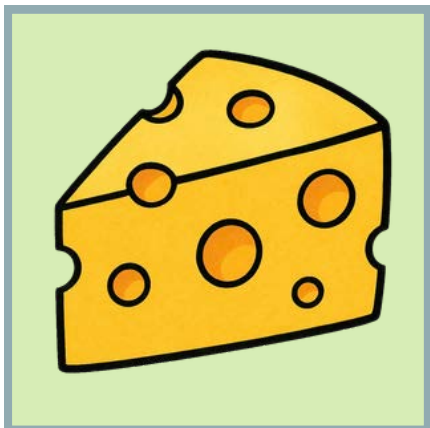
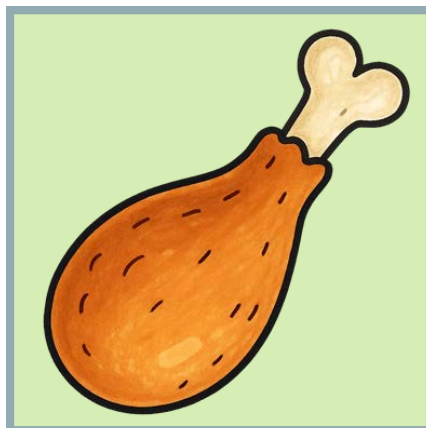
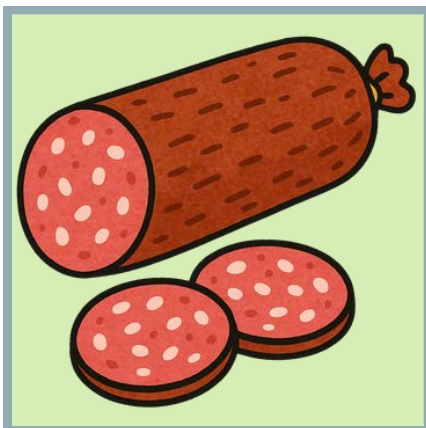
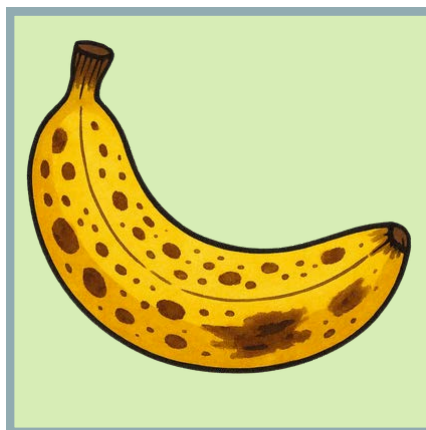


2. KARTICE OBRNITE S SLIKO NAVZDOL IN JIH DOBRO PREMEŠAJTE.

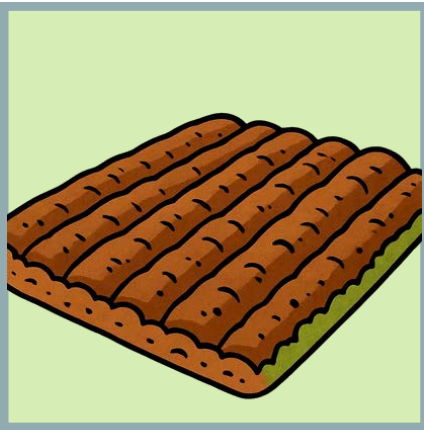


3. IGRALEC NAJ IZBERE KARTICO, SI JO OGLEDA IN POSTAVI NA USTREZNO BARVNO POLJE.



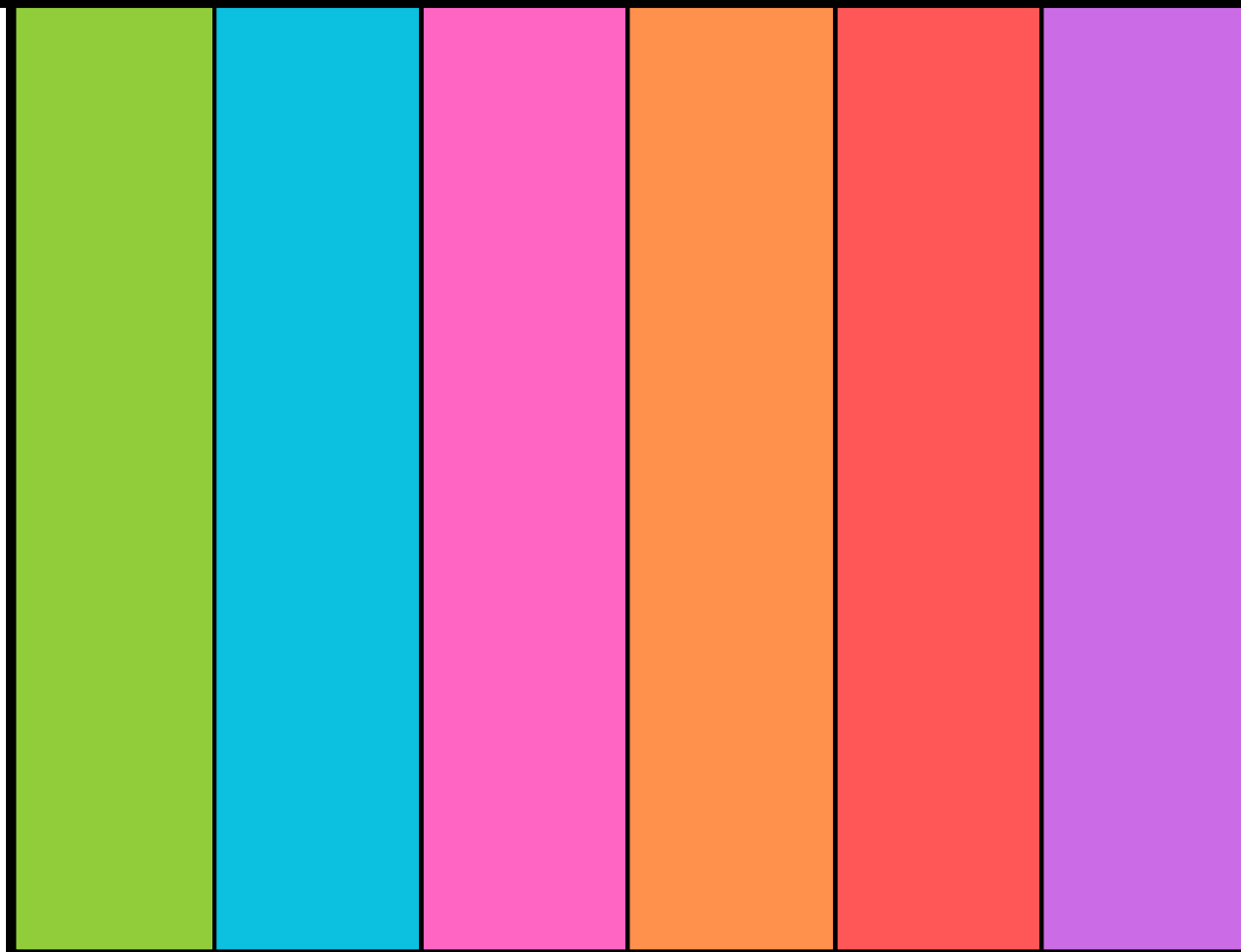


IGRALNI KARTONČKI





ZMRDUHOV SMETNJAK





Kako izdelati Zmrduhov smetnjak?

Lahko ga natisnete na format A5 in ga plastificirate.

Če želite večjega, ga lahko narišete na plakat ali karton. Z barvami pobarvajte 6 barvnih con. Na vsako cono lahko nalepite nekaj slik, ki ste jih izrezali iz oglasov ali jih narisali (zelena cona: sadje in zelenjava, modra cona: mlečni izdelki in meso, roza cona: poklici, povezani s hrano, oranžna: vozila za predelavo in prevoz hrane, rdeča: naravni viri, ki se uporabljajo za pridelavo hrane, vijolična cona: embalaža).

Velikost kartic prilagodite velikosti koša za smeti, ki ste ga ustvarili. Natisnjene kartice so lahko plastificirane, da jih lahko večkrat uporabite.





Zemljevid prehranske poti

PRIPRAVA UČITELJA

1. Učencem sporočite, naj od doma prinesejo prazno embalažo živila ali nalepko z izdelka (npr. sok, mleko, jogurt, jabolko ...).
2. Pripravite skrivnostno škatlo z različnimi embalažami živil (lahko tudi iz reklam - pomembno je, da je vidno poreklo). Uporabna je za učence, ki pozabijo, ali za širši nabor izdelkov (npr. ekološki izdelek, eksotično sadje ipd.).
3. Iz šolske kuhinje pridobite nekaj lokalnih živil (kruh, jabolko, mleko ...).
4. Na večji plakat narišite zemljevid sveta. Slovenijo jasno označite ali pobarvajte. Dodajte prostor za lepljenje listkov.

POTEK DEJAVNOSTI

1. Vsak učenec izbere eno živilo ali embalažo (svoj prispevek ali nekaj iz škatle).
2. Na učni list učenec: nariše izdelek, zapiše ime izdelka, ugotovi državo izvora (označeno na embalaži), oceni število prepotovanih kilometrov (učitelj lahko pomaga ali uporabi aplikacijo/mapo), razmisli o ogljičnem odtisu.
3. Učenec prepíše osnovne podatke na samolepilni listič (ime izdelka, država, km).
4. Listič prilepi na zemljevid ob državi izvora in jo s črto poveže s Slovenijo.
5. Na koncu skupaj primerjate: katero živilo je potovalo najdlje, katera živila so lokalna, kaj to pomeni za okolje, zdravje in skupnost.





VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Katero živilo je potovalo najdlje?
2. Koliko kilometrov so skupaj prepotovala vsa živila?
3. Katere sestavine so slovenske in katere ne?
4. Zakaj je lokalno pridelana hrana boljša za okolje?
5. Kaj pomeni ogljični odtis?

NADGRADNJA

1. Uporabite spletna orodja za oceno ogljičnega odtisa (*Food miles calculator*, *Free food carbon footprint calculator*).
2. Vsaka skupina pripravi predstavitev: kje živilo raste, kdo ga goji, kako pride k nam, ali ga lahko pridelamo v Sloveniji, koliko km potuje, ali je sezonsko.
3. Pripravite razstavo na hodniku (plakat + listki + embalaže).
4. Organizirajte degustacijo lokalnih živil. K sodelovanju lahko povabite tudi lokalne pridelovalce.



Zemljevid prehranske poti



Ime in priimek:

Razred:

Datum:

Pozorno si oglej embalažo in poišči, iz katere države to živilo prihaja. Nato izpolni spodnji delovni list.

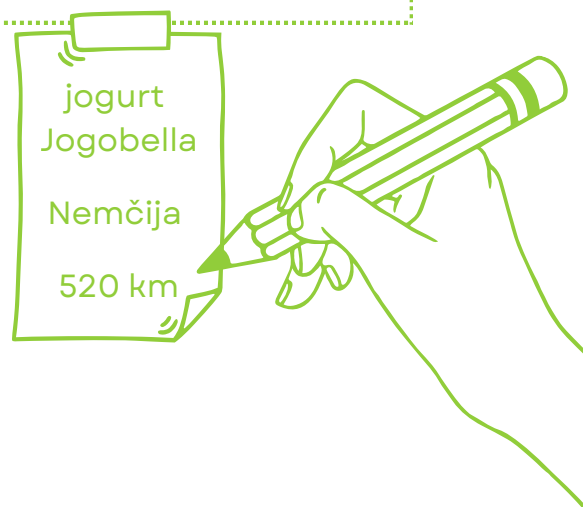
Nariši živilo 	Država izvora 
Ime živila 	Prepotovani kilometri  Ocenjeni ogljični odtis 

Na samolepilni listič za svoje živilo napiši:

ime živila – državo izvora – prepotovane km.

Listič prilepi na skupni zemljevid.

S črto poveži državo izvora živila s Slovenijo.



Razmisli še:

- Poznaš podobno živilo, pridelano v Sloveniji?
- Kaj bi bilo bolje za okolje – lokalno ali uvoženo živilo?
- Zakaj?



Misija: Naredi obrok brez odpadkov!

PRIPRAVA UČITELJA

1. Pripravite 6 skupinskih A4-listov z različnimi primeri ostankov hrane (lahko vključujejo prave primere, slike, embalažo ali fotokopije).
2. Če je mogoče, pripravite škatlo s pravimi živili ali ostanki, primernimi za prikaz (varno, zapakirano).
3. Pripravite kartončke z vrstami hrane: zelenjava, sadje, žita, mlečni izdelki, meso, začimbe ...
4. Iz šolske knjižnice prinesite kuharske knjige, revije ali recepte. Spodbudite učence, da prinesejo kuharsko knjigo od doma.
5. Pripravite delovni list za zapis recepta (lahko zapisujejo tudi v zvezek).

POTEK DEJAVNOSTI

1. Učence razdelite v 6 skupin po 4–5 članov.
2. Vsaka skupina prejme en skupinski izziv – A4 list s štirimi živili (ostanki ali nepopolna živila).
3. Učenci raziščejo, kako bi lahko ostanke uporabili pri pripravi nove jedi (namesto da jih zavržejo).
4. Zasnujejo recept brez odpadkov, ki mora vključevati vsaj dve izmed danih živil.
5. Učenci izpolnijo delovni list z receptom in opisom, kako bi se izognili zavržkom.

ZERO WASTE





VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Katere sestavine bi najraje uporabili? Zakaj?
2. Kaj se običajno naredi z ostanki te hrane?
3. Ali lahko sestavine združimo v novo okusno jed?
4. Kako bi shranili jed, da ne bi šla v nič?

NADGRADNJA

1. Učenci pripravijo jed v gospodinjski učilnici ali doma in prinesejo fotografijo (če ni možno kuhati v šoli).
2. Pripravite razstavo receptov brez odpadkov (stenske plakate, knjižico, QR kode z opisi).
3. Recepti se uporabijo za šolsko kuharsko e-knjigo ali objavo na spletni strani šole.
4. Uporabite digitalno orodje (npr. Canva, Book Creator) za oblikovanje receptov in naslovnice.



Delovni list:

Naš obrok brez odpadkov

Ime skupine:

Razred:

Člani skupine:



Ime jedi:



Sestavine:

Ilustracija jedi:

Navodilo za pripravo:



Kaj bi običajno zavrgli in kako ste to uporabili?

Kaj narediti z ostanki vaše jedi?



- ☐ Shraniti v hladilnik.
- ☐ Zamrzniti.
- ☐ Pripraviti novo jed (katero?).
- ☐ Drugo:



Skupina 1



suh kruh



jogurt tik pred rokom



ostanki testenin



oprane jajčne lupine

Skupina 2



prezrelo jabolko



krompirjevi olupki



star, naguban paradižnik



kuhan riž

Skupina 3



solatni listi



ostanki kuskusa



steblo brokolija



sok iz kompota



Skupina 4



ostanki zelenjavne juhe



pomarančna lupina



ostanek ajdove kaše



zelo zrela banana

Skupina 5



ostanek pire krompirja



kislo mleko



jabolčni olupki



suh francoski rogljiček

Skupina 6



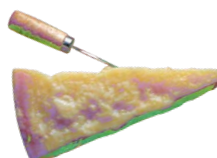
ostanki kosmičev



staro korenje



bananin olupek



sirna skorja



Okusna raziskava

PRIPRAVA UČITELJA

1. Pripravite vzorce živil (npr. jabolka, sir, kruh, jogurt ...), pri čemer naj bodo razdeljeni razporejeni v pare: lokalno jabolko (npr. s šolskega vrta) in uvoženo, voščeno jabolko, domač kruh s semeni in kruh s semeni iz trgovine, jogurt in sadni jogurt z dodatki, trdi sir s kmetije in topljeni sir iz trgovine.
2. Vsako živilo označite z nevtralno oznako (črka ali številka) – brez imen – za slepo okušanje.
3. Pripravite delovne liste za ocenjevanje, vodo za spiranje okusa in prtičke.
4. Poskrbite za higienske pogoje (umite roke, posamezni krožniki, serviranje z rokavicami ali prijemalkami, ločeni pribori ipd.).

POTEK DEJAVNOSTI

1. Okušanje: Učenci v parih ali skupinah degustirajo po dve vrsti istega živila.
2. Vsak učenec samostojno izpolni učni list (opis videza, vonja, okusa, mnenje). Vprašanja jih usmerjajo v razmislek, katero živilo je lokalno oziroma industrijsko.
3. Raziskovanje: Po okušanju razkrijete izvore živil. Skupaj z učenci analizirate, ali so bile njihove domneve pravilne, so opazili razliko v okusu, teksturi, vonju.
4. Skupinska analiza: Skupine pripravijo plakat, kolaž ali infografiko z naslovom: "Kaj smo odkrili?" Uporabijo podatke z učnih listov: opise, mnenja, argumente.





VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Zakaj imajo lokalna živila pogosto drugačen okus, teksturo ali vonj?
2. Kaj pridobimo, če jemo več lokalne hrane?
3. So bila vsa industrijska živila slabšega okusa? Zakaj?
4. Zakaj imajo nekatera živila dodane arome, barvila ali voskane lupine?
5. Kako lahko doma prepoznamo kakovostno lokalno živilo?

NADGRADNJA

1. Zbirka ugotovitev: Učenci pripravijo poročilo, članek ali infografiko o raziskavi (lahko za razstavo ali šolski časopis).
2. Skupno kuhanje: Pripravite zdrav, sezonski obrok samo iz živil, ki so bila prepoznana kot lokalna.
3. Objava na spletu: Naj učenci sami oblikujejo Top 3 lokalna živila in zapišejo svoje vtise za spletno stran šole.
4. Nadgradnja z vrtnarskimi dnevniki: Ali ste katero od živil že sami pridelali?



Okusna raziskava

Raziskovalni list

Datum:

Razred:

Ime in priimek:



Okusi pripravljena živila in izpolni raziskovalni list.



ŽIVILO (DOPIŠI IME)	KAKO IZGLEDA?	KAKO DIŠI?	KAKŠEN JE OKUS?	KATERO TI JE BOLJ VŠEČ? ZAKAJ?	KAJ MISLIŠ? KATERO JE LOKALNO?
A					
B					
C					
D					
E					
F					
G					
H					



Ne verjemi vsemu, kar poješ – prehranski trendi pod drobnogledom

PRIPRAVA UČITELJA

1. Pripravite različne primere oglasov (videoposnetki, spletne slike, plakati ali letaki – npr. za hitro prehrano, energijske napitke, čudežne prehranske dodatke ipd.).
2. Priskrbite dostop do interneta, projektor ali računalnike/tablice za ogled oglasov.
3. Pripravite delovni list ali preglednico za analizo oglasov.
4. Pripravite vzorce lokalnih, sezonskih ali tradicionalnih jedi (slike, recepti).
5. Pripravite papirje velikosti A3, barvice ali omogočite digitalno oblikovanje (npr. *Canva*, *PowerPoint*).

POTEK DEJAVNOSTI

1. **Analiza prehranskih oglasov:** Učenci sodelujejo v skupinah po 3–4. Vsaka skupina izbere ali prejme en prehranski oglas (npr. reklama za burger, energijsko pijačo, čips, beljakovinske ploščice ipd.).
2. Uporabijo delovni list, na katerem ocenijo:
 - katere vizualne, čustvene ali jezikovne pristope uporablja oglas;
 - kako nagovarja mlade (hitrost, cena, moda, okus);
 - ali prikazuje resnične prehranske vrednosti;
 - kaj je v ozadju izdelka (predelava, izvor, sestavine).
3. **Kritična razprava:** Vsaka skupina predstavi svoj oglas in analizo. Skupaj razpravljajo, zakaj so ta živila priljubljena, kakšni so možni vplivi na zdravje, okolje, potrošniške navade.





4. Učenci oblikujejo svojo kampanjo (plakat, slogan, kratek video ali digitalni oglas) s ciljem spodbuditi mlade k izbiri lokalne in sezonske hrane. Vanjo vključijo: lokalno/občinsko pridelano živilo ali jed, ime in slogan kampanje, privlačen, a resnicoljuben opis, prednosti za zdravje, okolje in lokalno skupnost. Na koncu skupine predstavijo svojo kampanjo pred razredom.

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Opazite več oglasov, ki oglašujejo zdravo življenje, ali tistih, ki oglašujejo nezdravo življenje?
2. En dan opazuj oglase, ki jih zaslediš v vsakdanjem življenju. Koliko jih oglašuje zdravo, lokalno pridelano hrano? Kdo je naročnik oglasa?

NADGRADNJA

1. Interdisciplinarna povezava: povezava s slovenščino (kritična analiza oglaševalskega jezika) in likovno umetnostjo (oblikovanje plakata).
2. Razstava: izdelke razstavite v jedilnici, knjižnici ali na šolskem sejmu.



Analiza oglasa

Delovni list:

Ime skupine:

Člani skupine:

Razred:



Ime izdelka:



Tip oglasa (video, plakat, digitalen ...):

Ciljna publika:



Vizualni elementi, ki pritegnejo:



Katere besede ali slogane uporabljajo?

Zakaj je ta izdelek privlačen mladim?

Kakšna je prehranska vrednost izdelka?

Je izdelek lokalnega porekla? Je sezonski?



Kaj bi bilo bolj trajnostno?





Obrok z ogljičnim odtisom: Koliko CO₂ zaužijemo?

PRIPRAVA UČITELJA

1. Pripravite kratko razlago pojma ogljični odtis hrane (prehrana je lahko vir do 30 % vseh izpustov toplogrednih plinov).
2. Izberite en primer šolskega obroka ali naj si učenci izberejo obrok, ki ga pogosto jejo doma (npr. špageti z mesno omako, sendvič, pica ...).
3. Pripravite seznam spletnih kalkulatorjev in virov za oceno ogljičnega odtisa živil (lahko si pomagata s podatki na spletni strani *Our world in data*).
4. Učence razdelite v skupine po 3–4.

POTEK DEJAVNOSTI

1. **Analiza običajnega obroka:** Skupine izberejo eno jed in obrok razčlenijo na sestavine (4 glavne sestavine) ter zapišejo njihovo poreklo, način pridelave, predelave, embalažo in transport.
2. **Izračun ogljičnega odtisa:** Za vsako sestavino uporabijo spletne vire ali kalkulatorje, s katerimi ocenijo ogljični odtis (izražen v gramih ali kilogramih CO₂ na kilogram živila). Upoštevajo predvsem:
 - ali je sestavina lokalna ali uvožena (kilometri!),
 - ali je sezonska,
 - ali je močno predelana (npr. hrenovka vs. kuhana leča),
 - način pridelave (bio, industrijsko, domače ...).
3. **Oblikovanje bolj trajnostne različice:** Skupine razmislijo, kako bi zmanjšali emisije: zamenjajo sestavine, spremenijo recept, uvedejo lokalne, rastlinske ali sezonske možnosti. Zapišejo nov recept in dodajo praktičen nasvet za shranjevanje živil oziroma ostankov.
4. **Predstavitev:** Vsaka skupina izdela plakat ali digitalno predstavitev, kjer primerja izhodiščno in izboljšano različico obroka. Vključijo: ime jedi, oceno ogljičnega odtisa pred in po izboljšavi (približno izraženo v kg CO₂), predlagane zamenjave sestavin ter nasvete za zmanjšanje izpustov doma.



VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Katero živilo, ki ga doma veliko uporabljate, ima največji ogljični odtis?
2. Čez katere države do Slovenije potuje mango iz Brazilije?
3. Razmisli o domačih alternativah naslednjih živil: riž, kvinoja, indijski oreščki.

NADGRADNJA

1. Razstava obrokov: primerjava pred/po.
2. Domači izziv: Družinski recept – učenci skupaj s starši pripravijo okoljsko prijaznejšo različico svoje priljubljene jedi.

OPOMBE ZA UČITELJE

SEZNAM VIROV:

Slovenski viri:

- *Izračunaj svoj ogljični odtis*
- *Trajnostna energija: Izračun ogljičnega odtisa*
- *Učne kartice za spoznavanje okoljskega odtisa hrane*

Tuji viri (v angleščini):

- *BBC Climate Food Calculator*
- *Environmental Footprints*
- *Carbon footprint*



Obrok z odtisom

DELOVNI LIST

Člani skupine:

Razred:

Datum:



Ime jedi



Sestavine



Sestavina 2



Koliko CO₂ ima (na 1 kg živila)?

Lokalna ali uvožena?

Od kod prihaja?

Sestavina 3



Koliko CO₂ ima (na 1 kg živila)?

Lokalna ali uvožena?

Od kod prihaja?

Sestavina 1



Koliko CO₂ ima (na 1 kg živila)?

Lokalna ali uvožena?

Od kod prihaja?

Sestavina 4



Koliko CO₂ ima (na 1 kg živila)?

Lokalna ali uvožena?

Od kod prihaja?

**Skupni ogljični
odtis** (približno):

Trajnostna različica obroka (zamenjava sestavin, nov recept ...)





Zelena preobrazba: Načrtuj svoj užitni kotiček

PRIPRAVA UČITELJA

1. Določite možna območja (npr. del šolskega vrta, rob šolskega dvorišča, zeleni atrij).
2. Pripravite gradivo o užitnih zasaditvah (vnaprej izbrane knjižne ali spletne vire z zgledi).
3. Priskrbite slike zelišč, užitnih rož, sadnega grmičevja (lahko tudi semena v vrečkah za navdih).
4. Če je mogoče, zagotovite načrte šolskega vrta ali območja, ki je predmet preobrazbe.
5. Pripravite risalne in digitalne pripomočke (npr. A3 listi, barvice, flomastri, dostop do Canve ali SketchUpa).

POTEK DEJAVNOSTI

1. **Uvod:** Učenci si ogledajo primere uspešnih zasaditev užitnih kotičkov doma in po svetu (preko slik, kratkih videov ali spletne raziskave).
2. Vodite pogovor o načelih: lepo + uporabno + trajnostno. Kaj pomeni “*užitno, a estetsko*”?
3. **Načrtovanje svojega kotička:** Vsaka skupina prejme načrt lokacije, seznam možnih rastlin in pogoje za rast. Skupine zasnujejo svojo “zeleno preobrazbo” – kotiček, kjer bodo rasle užitne in hkrati lepe rastline. Upoštevajo raznolikost: vsaj 1 sadna rastlina, 2 zelišči, 1 užitna cvetlica, 1 sezonska zelenjava. Na načrt dodajo tudi kratke nasvete za nego izbranih rastlin.
4. **Kuharska ustvarjalnost:** Skupina pripravi vsaj en recept, ki vključuje rastline iz njihove zasaditve. Recept naj bo sezonski in preprost (lahko tudi tradicionalen, npr. čajna mešanica, skutni namaz z zelišči, cvetlična solata, bezgov sirup, zeliščno maslo ...). Recept predstavijo na estetsko oblikovanem plakatu ali listu.



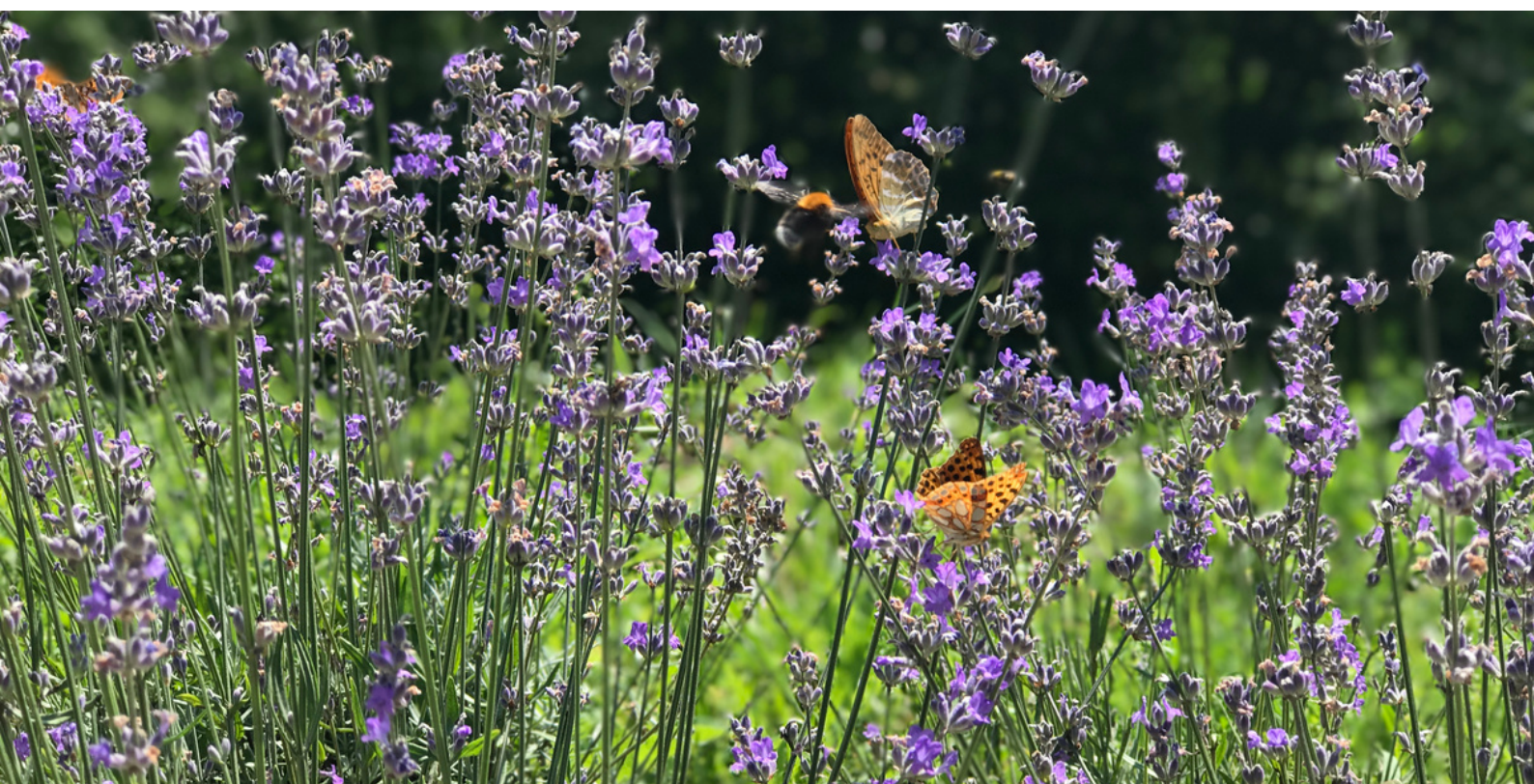
- 5. Predstavitev in razstava:** Vsaka skupina svojo idejo predstavi z maketo, risbo ali digitalnim načrtom ter receptom. Učenci lahko glasujejo za najbolj izvedljiv, estetski ali "okusni" kotiček. Razstavo načrtov in receptov lahko postavite v šolski jedilnici ali knjižnici.

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Ti je bolj pomembno, da je nekaj lepo ali uporabno?
2. Katera rastlina ti je najlepša? Zakaj?
3. Katera zelenjava, ki raste na šolskem vrtu, ti je najbolj okusna? Zakaj?

NADGRADNJA

1. Skupina z najbolj izvedljivim načrtom lahko svoj kotiček tudi uresniči v sodelovanju z vrtnarjem, lokalno vrtnarijo/kmetijo ali kuhinjo.
2. Herbarij užitnih zelišč in cvetic: Skupine naberejo rastline in jih pripravijo na laminacijo (rastlino stisnejo, položijo na laminacijski list, dodajo listič s podatki (slovensko in znanstveno ime, čas cvetenja/obiranja, uporabni del rastline, uporaba) in laminirajo (zaščitijo s folijo). Namesto opisa lahko dodajo tudi QR kodo.
3. Knjižica receptov z vrta: Zberite vse recepte v razredni brošuri.



ZELENA PREOBRAZBA



RAZISKOVALNI LIST

Člani skupine:

Razred:

IME KOTIČKA



Naštejte rastline, ki jih boste vključili.



1. SADNA RASTLINA:

2. ZELIŠČE 1:

3. ZELIŠČE 2:

4. UŽITNA ROŽA:

5. ZELENJAVA:

Kje v šolskem okolju bi
zasadili **svoj kotiček**?
Zakaj?



Zakaj ste izbrali ravno **te rastline**?
Kako se povezujejo z letnim časom
in **kulinariko**?



Recept (ime + postopek)

Sestavite recept iz vrtnin vaše
zasaditve.





Hrana po naše: Idejni vrtiljak za boljši svet

PRIPRAVA UČITELJA

1. Uvodno predstavite izziv: *“Kako lahko z izboljšanjem prehranskih navad, informiranosti in šolskega okolja prispevamo k bolj trajnostni prihodnosti?”*
2. Pripravite gradiva z dobrimi praksami (npr. primeri vrtov na šolah, lokalne iniciative, videi o trajnostni prehrani).
3. Priskrbite materiale za ustvarjanje (papir, barvice, makete, digitalni dostop za PowerPoint, Canva, snemanje itd.).
4. Učence razdelite v skupine po 3–5.

POTEK DEJAVNOSTI

1. Skupine raziskujejo en izziv, povezan s prehrano ali vrtom (npr. odpadna hrana v jedilnici, neizkoriščen vrt, monoton jedilnik, pomanjkanje informacij o lokalni hrani ...). Navdih dobijo preko primerov: inovativni zeliščni kotički, recepti babic, aplikacije za sezonsko kuhanje ...
2. **Idejna zasnova:** Vsaka skupina izbere eno idejo in jo razvija v mini projekt. Oblikujejo osnutek poslovnega ali družbenokoristnega modela: kaj želijo izboljšati, kako bo ideja delovala, kdo bi sodeloval (šola, starši, občina ...), kakšen bo vpliv (na okolje, zdravje, počutje ...).
3. Skupine pripravijo enega ali več izdelkov (PowerPoint ali Canva predstavitev, maketo šolskega vrta ali novega kotička, video ali epizodo vloga, plakat, infografiko, kratek podcast (npr. intervju z babico o hrani nekoč in danes), sezonski jedilnik ali igro o lokalni prehrani, kratko zgibanko).
4. **Zaključni dogodek – Idejni vrtiljak:** Skupine predstavijo svojo rešitev pred razredom ali širšim občinstvom (npr. na dnevu odprtih vrat, ekodnevu). Lahko povabite goste: kuharja, lokalnega pridelovalca, člana občine ... Na koncu lahko sledi glasovanje za najbolj izvedljivo, najbolj ustvarjalno ali najbolj zabavno idejo.



VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

1. Katera ideja bi najbolj zmanjšala odpadke v šoli? Zakaj?
2. Kako bi se teme, ki jo raziskujete, lotile vaše babice in dedki?
3. Kako se po vašem mnenju današnji šolski jedilnik ločuje od tistega izpred 100 let?

NADGRADNJA

1. Izvedba v praksi: najboljša ideja se uresniči ob podpori mentorjev.
2. Razstava ali spletna objava: vse ideje predstavite v razredu, knjižnici ali na šolski spletni strani.



Ime skupine:
Člani skupine:

Razred:
Datum:



Hrana po naše: Idejni vrtiljak za boljši svet

RAZISKOVALNI LIST

Kaj je naš izziv?



Kakšno rešitev predlagamo?



**Komu bo rešitev koristila
in kako?**



**Katera znanja in viri so
potrebni za izvedbo?**



Kaj bomo pripravili za predstavitev?



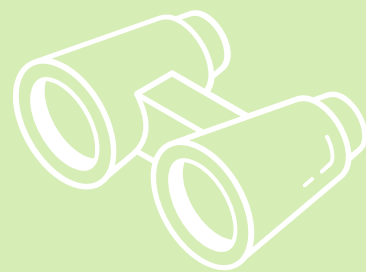
**Naš naslov, slogan ali
ključna sporočila?**



**Kako lahko našo idejo
uresničimo v resničnem svetu?**



Raziskujem naprej



- **Urbani šolski vrt, priročnik za učitelje**
- Vrtnarski bonton
- **Vrtnarski dnevnik**
- **Zloženska: SEZONSKO IN LOKALNO: ODLIČNEGA OKUSA IN PRIJAZNO DO OKOLJA**
- **Dnevnik zavržene hrane**
- **Gospa Kuhla**
- Izobraževalni video: **Mavrica okusov**
- Izobraževalni video: **Značilno slovensko**
- Izobraževalni video: **Kako hrana spreminja svet**
- **Naša super hrana**
- Hranozavest
- Simple Steps to Self-Sufficiency
- Food for Life

