

KUHLIN DNEVNIK NOT

LIDIJA VEREŠ
VRTEC OTONA ŽUPANČIČA,
LJUBLJANA



KOSTANJEVICA NA KRKI, 30.5.2026



Ekošola

CILJI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

1. Odprava revščine.
2. Odprava lakote.
3. Zdravje in dobro počutje.



Ø zmanjševanje zavržene hrane
Ø odgovorno ravnanje s hrano

Ø ponovna uporaba ostankov hrane

Ø vključenost staršev in širše skupnosti
Ø ločevanje odpadkov



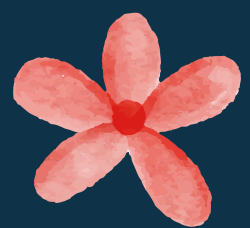
PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK

- po dodatke prihajajo sami
- izbirajo – samo kruh ali namazano, samo makaroni ali z omako...
- dodatke ne pojedó
- služijo za sprehajanje

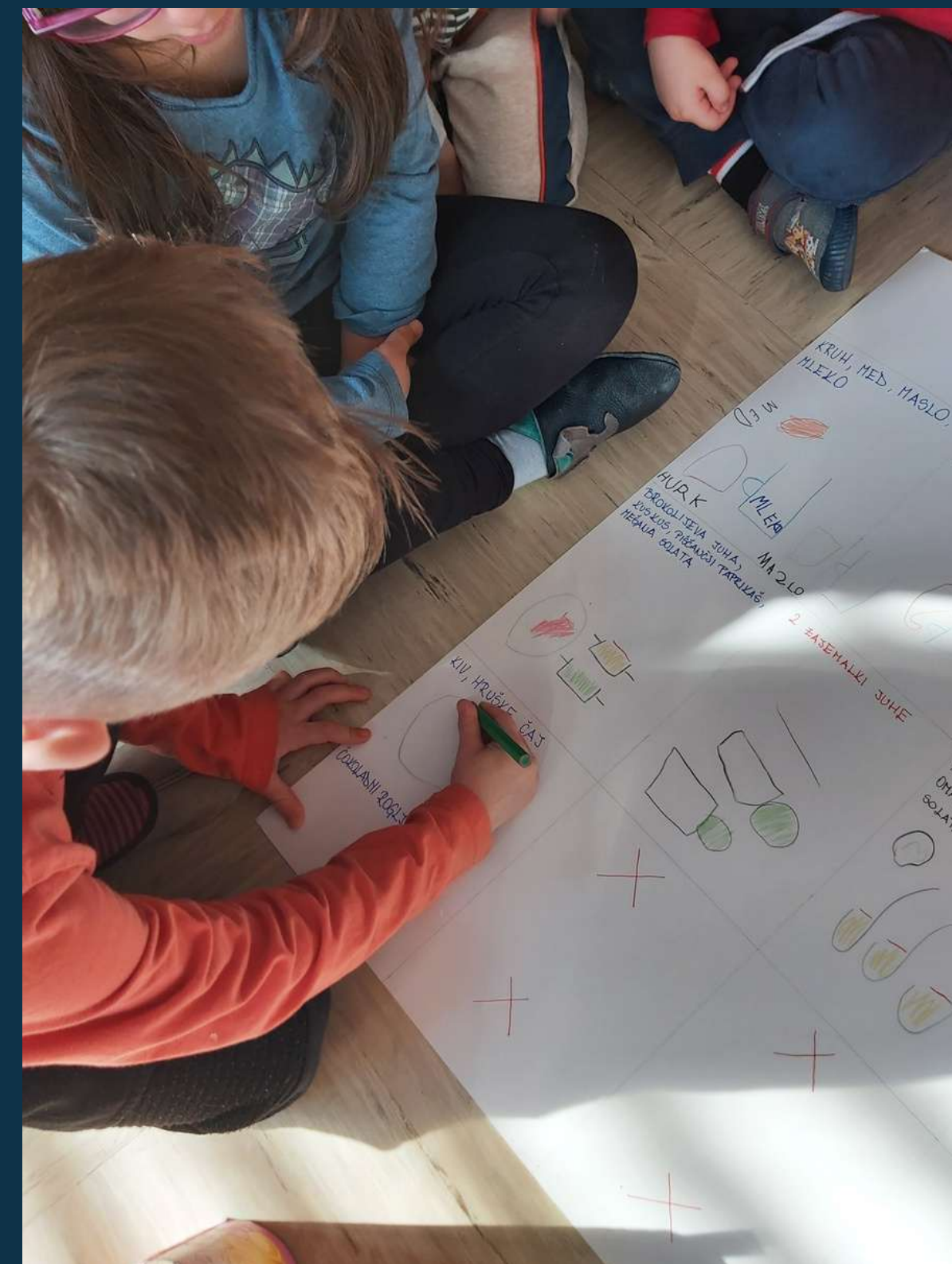
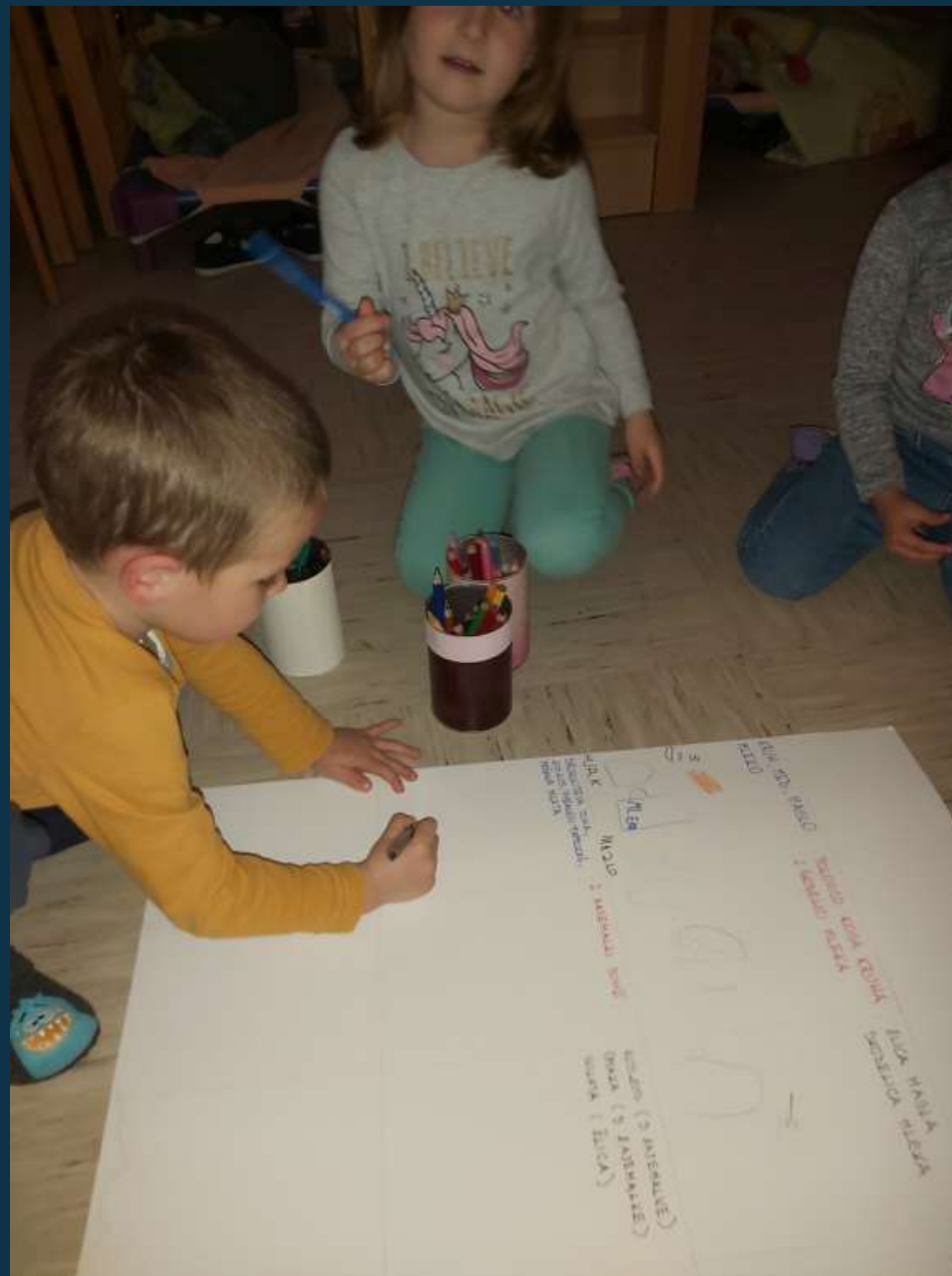


PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK





UVAJANJE SPREMENB PRI OBROKIH



SKUPNI DOGOVOR

- **PRI ZAJTRKU POLOVICA KRUHA, NAMAZAN ALI NE**
- **DODATKI V VELIKOSTI POLOVICE OD POLOVICE KRUHA**
- **DODATKI POJEMO**
- **BELEŽENJE ZAVRŽENE HRANE**
- **BELEŽENJE OSTALE HRANE**

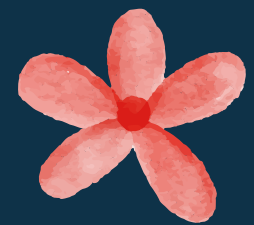


VSAKODNEVNO BELEŽENJE OSTANKOV ZAVRŽENE HRANE

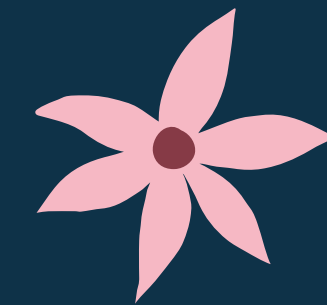


OBROK	HRANA, KI NAM JE OSTALA	KOLIČINA HRANE, KI NAM JE OSTALA	ZAKAJ NISMO USEŠA (ČITELI!)							
			OBROK NI BIL PRILADEN PRILADEN	NI BIL V PRILADEN	NE JE BIL V PRILADEN	NE JE BIL V PRILADEN	NE JE BIL V PRILADEN	NE JE BIL V PRILADEN	NE JE BIL V PRILADEN	
ZAJUTJE KRUH, MED, MASLO, MLEKO	TOLOVICO KOGA KRUHA Z ŠKROBELCI MLEKA	ELICA MASLA ŠKROBELICA MLEKA	X	X		X	X	X	X	KER MI JE ČUDNO, MO MLEKO TUKAJ KOT NAJEDKO KER NISEM MOGLA VEČ
MURK	MAZLO	ELICA MASLA (S PATEHALVE) (MAKKA (S PATEHALVE) (CITLI) ALTOO (ELICA)	X	X	X	X	X	X	X	NISEM MOGLA JIHO KER MI NI BIL VEČ KER SI NISAM BILA
VEČERJA, HALČKA	KU, VROČE, ČAS		X	X	X	X	X	X	X	NE SEM MOGLA, NI TUKAJ
ČASNA ŽAJB, M			X	X	X	X	X	X	X	NE JE TAKO VEČER, ZA ODO BE MOGLA IN TUKAJ





ZAKAJ PRIHAJA DO ZAVRŽENE HRANE?

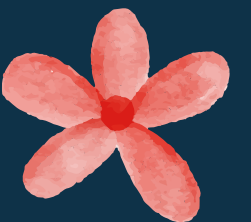
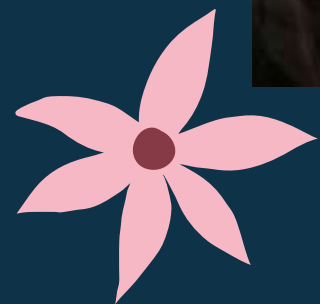


- **NE MARAM ...**
- **NI MI VŠEČ ...**
- **NISEM BILA VEČ LAČNA**
- **DOMA SEM JEDLA**





KAM Z ZAVRŽENO IN ODVEČNO HRANO?



- DAMO TISTIM KI NIMAJO
- V AFRIKI NIMAJO ZA JESTI
- DAMO ŽIVALIM
- NESEMO NA KMETIJO
- POJEMO POZNEJE



KAKO LAHKO POMAGAMO?



OSTALA NAM JE HRANA. KAJ SEDAJ?



- V KUHINJI UPORABIJO ČISTE
OSTANKE
- V IGRALNICAH SMO OMEJENI
- DOMAČI RECIKLIRANI
RECEPTI

IZDELALI SMO SOK IZ OSTANKOV POMARANČ IN GRENIVK



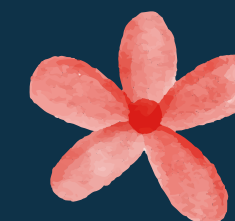
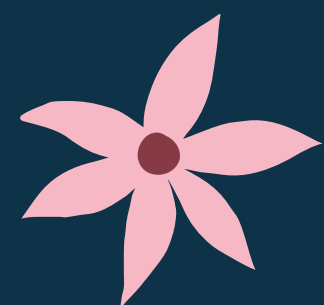
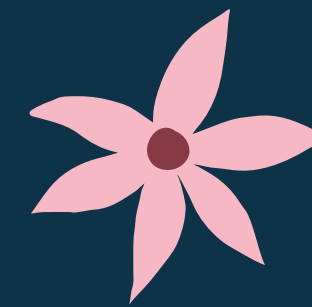
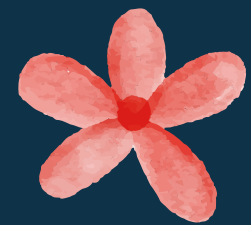
IZ ODVEČNEGA MASLA, MEDU IN MLEKA...



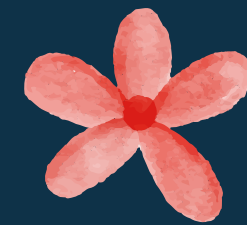
...SMO IZDELALI SLASTNE MEDENJAKE



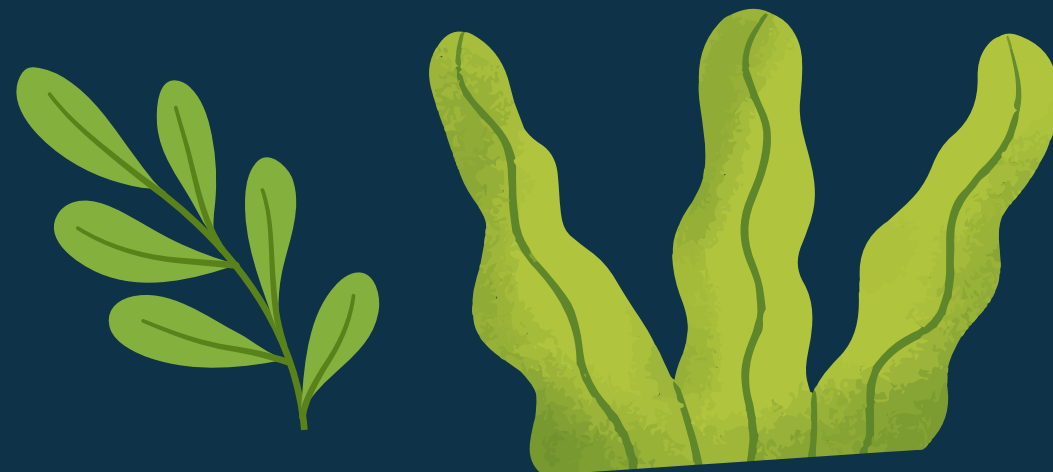
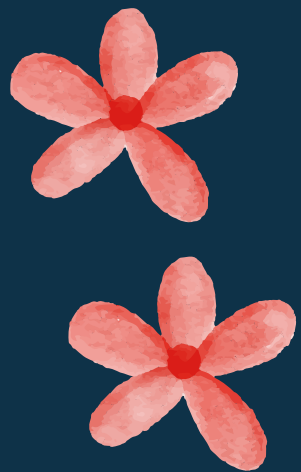
IZ SADJA SMO PRIPRAVILI SADNO SOLATO



ČLOVEŠKO TELO



POUČILI SMO SE O NAŠIH ORGANIH IN POMENU PREHRANE ZA NAŠE TELO



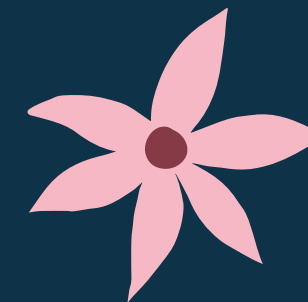
NA SPREHODU - NEPRIJETEN PRIZOR



LOČEVANJE ODPADKOV

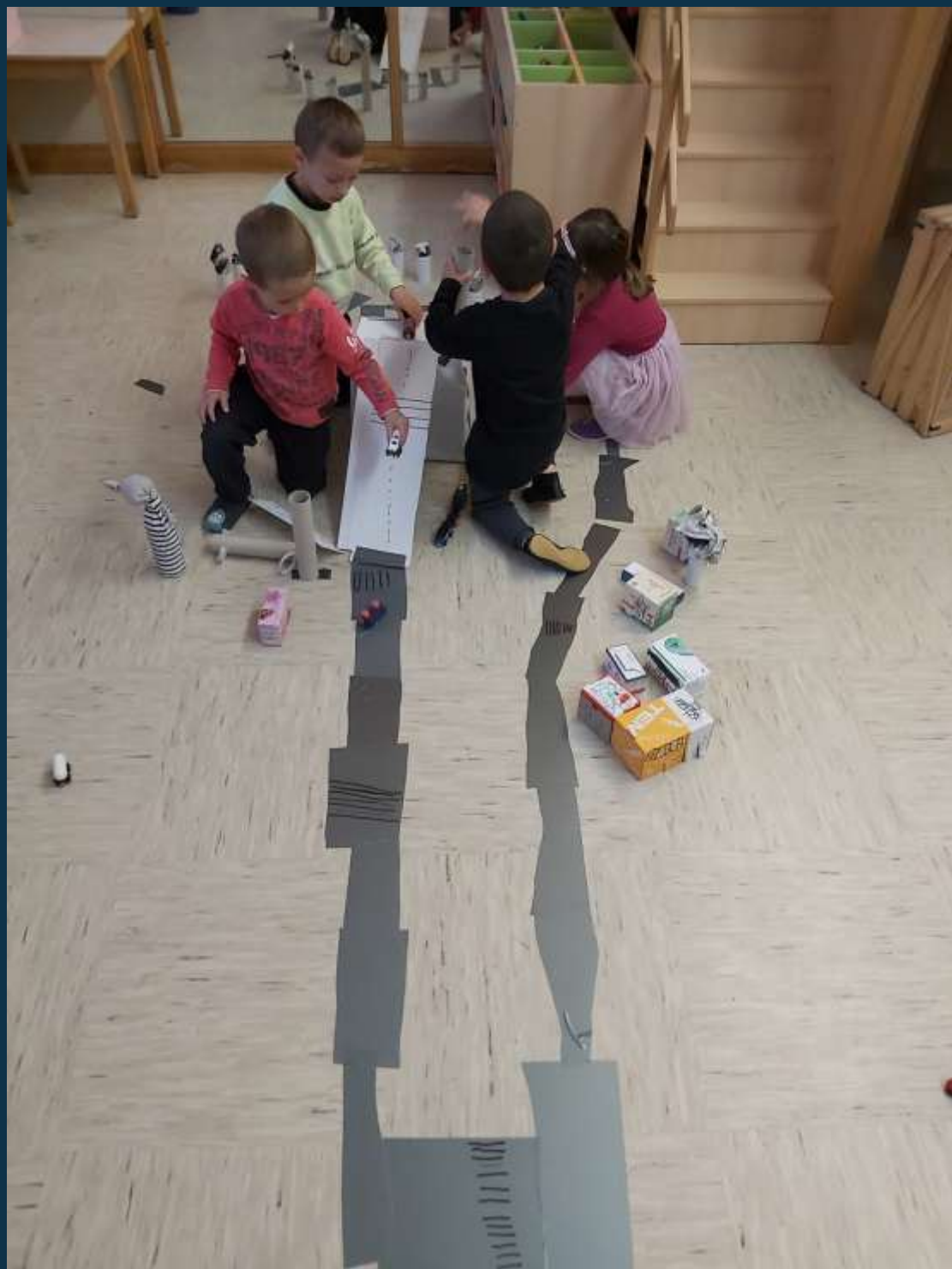
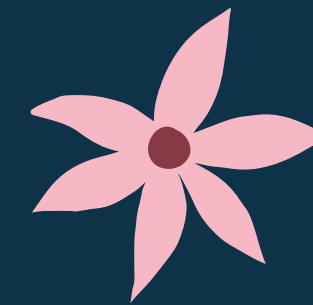


IZDELAVA IGRAČ IZ ODPADNEGA MATERIALA

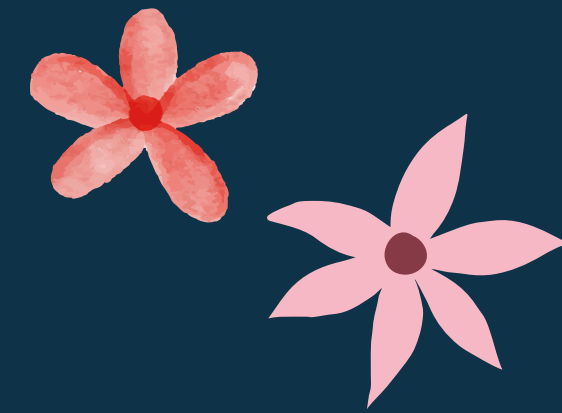




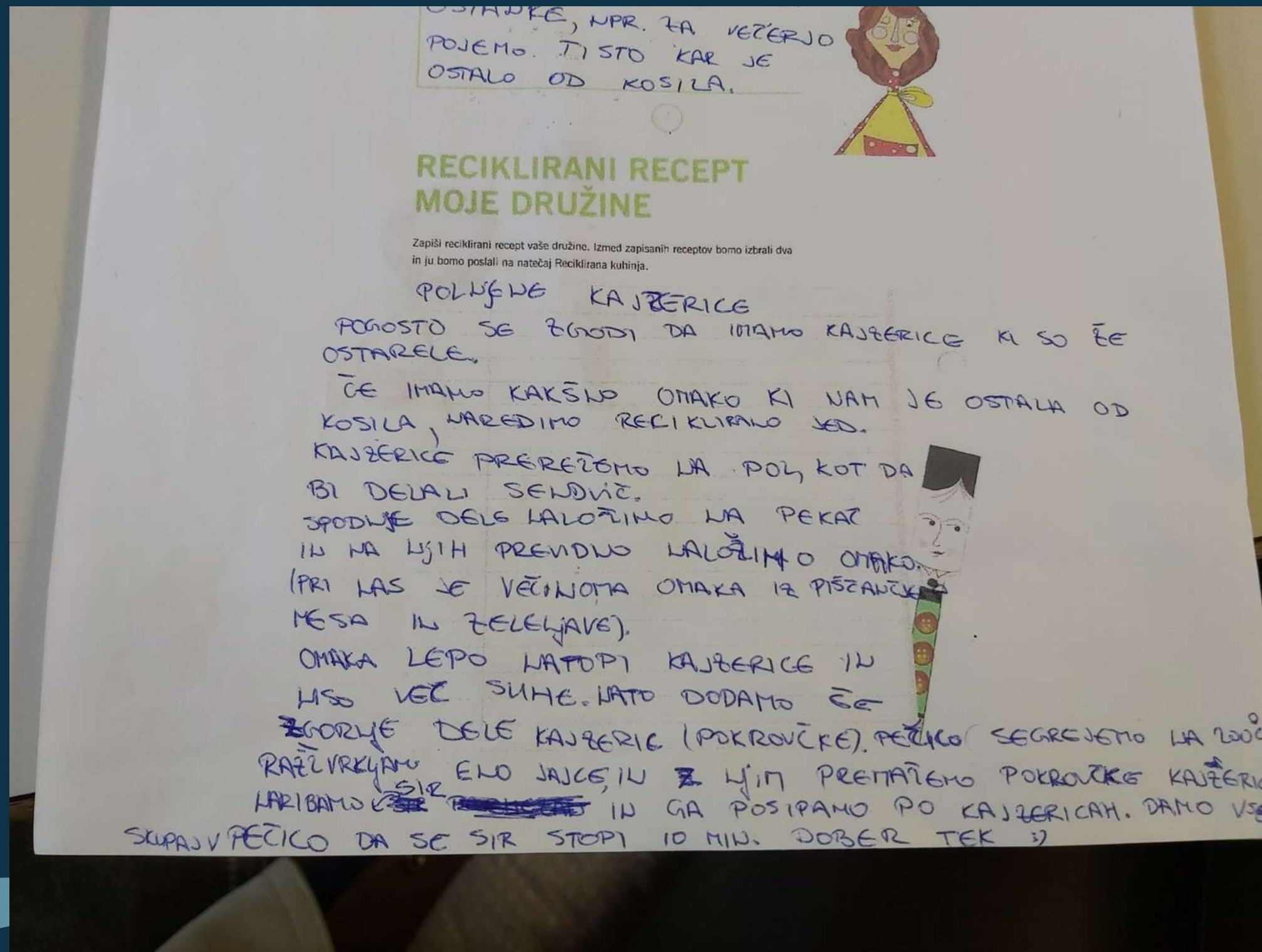
SODELOVANJE IN POVEZANOST



IZDELAVA NINIC IZ ODPADNEGA BLAGA



SODELOVANJE S STARŠI



RECIKLIRANI DOMAČI RECEPTI

RECIKLIRANI RECEPT MOJE DRUŽINE

Zapili reciklirani recept vaše družine, izmed zapisanih receptov bomo izbrali dva in ju bomo postali na natečaj Reciklirana kuhinja.

KRUHOMI CHOKI

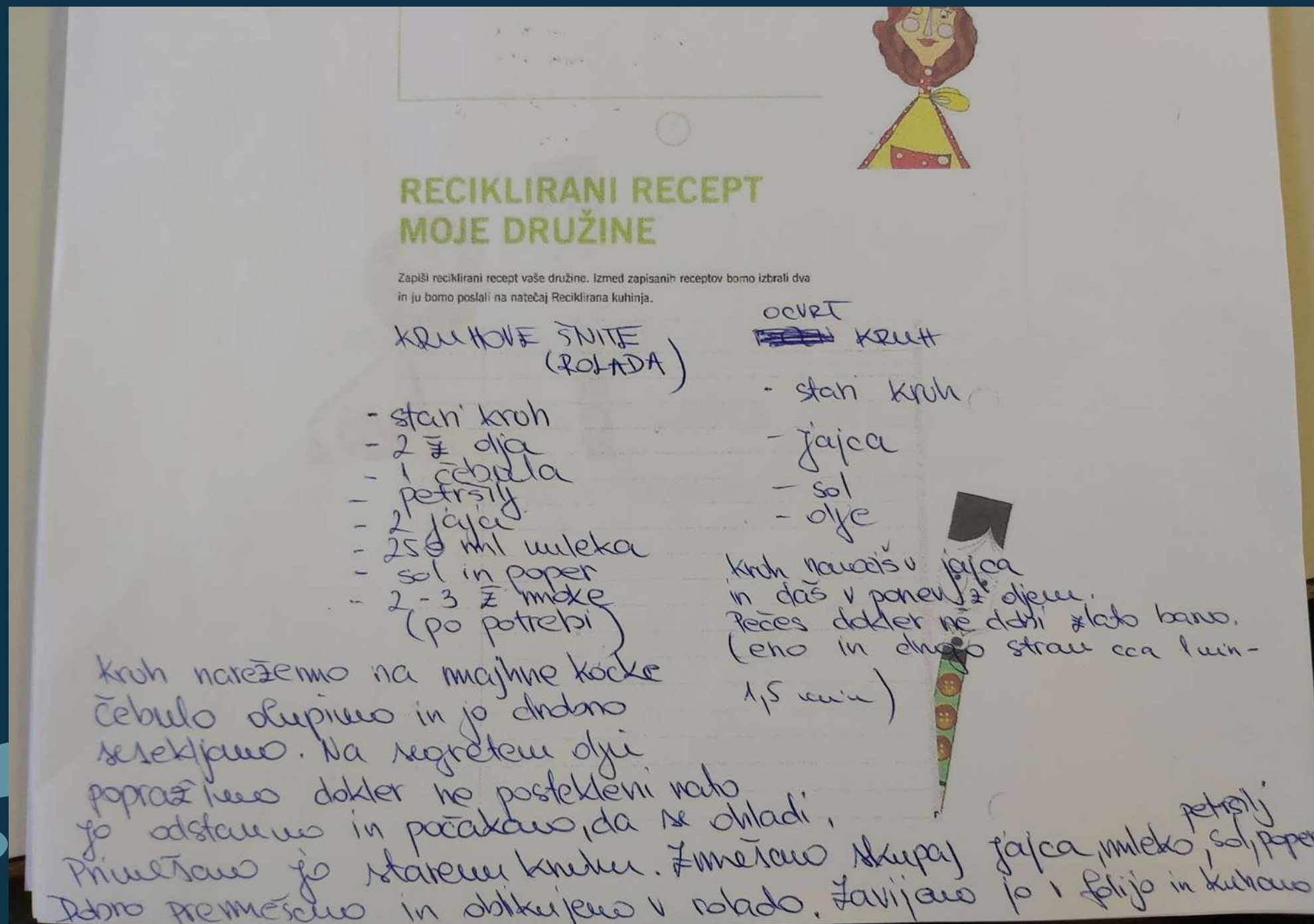
-300g STAREGA KRUHA; 2 JAJCI; SOL, MLETI POPER, 250 ml MLEKA
OJJE, 1 MAJHNA ČEBULA, PETERŠILJ, MOKA (BZLIČE)

- 1) KRUH NAREŽEMO NA MANJSE KOCKE, V SKLEDI Z METLICO ZMESAMO JAJCA, MLEKO, POPER IN SOL. ZMES PRELIJEMO PO KRUHU IN DOBRO PREMESAMO, DA SE KOCKE KRUHA NAVLAŽIJO.
- 2) ČEBULO OLUPIMO IN DROBNO NASEKLJAMO. V PLOČI SEGREJEMO OJJE IN POPRAŽIMO ČEBULO, DODAMO PETERŠILJ IN VSE SKUPAJ SE MALO PRAŽIMO. PUSTIMO ČEBULO IN PETERŠILJ, DA SE OHLADI.
- 3) OHLAJENO ČEBULO IN PETERŠILJ STRESAMO V SKLEDO S KRUHOM IN VSE SKUPAJ DOBRO PREMESAMO.
- 4) V ZMES MESAMO MOKO. NAVLAŽIMO SI ROKE IN IZ TESTA OBLIKUJEMO CHOKE.
- 5) NA KUHALNIK PRISTAVIMO LONEC Z VEČJO KOLIČINO VODE, KI JE OSUŠENA. KO VODA ZAURE PLOČIMO KRUHOVE CHOKE IN JIH KUHAMO 10-15 min.
- 6) KO SO CHOKI KUHANI JIH S PENNOM DOBEREMO IZ LONCA.

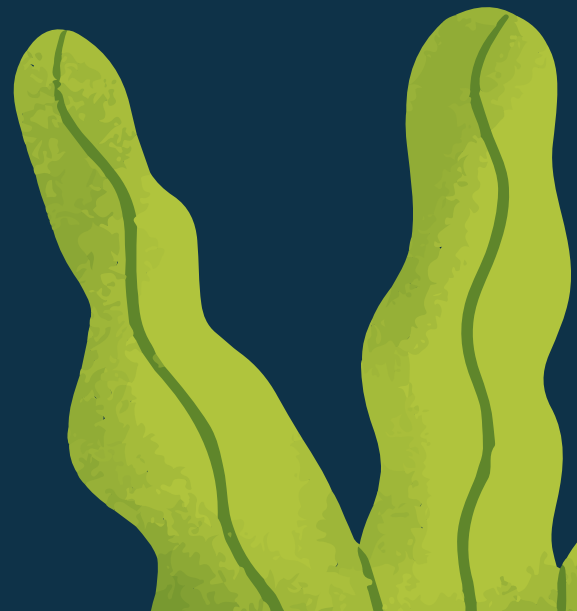
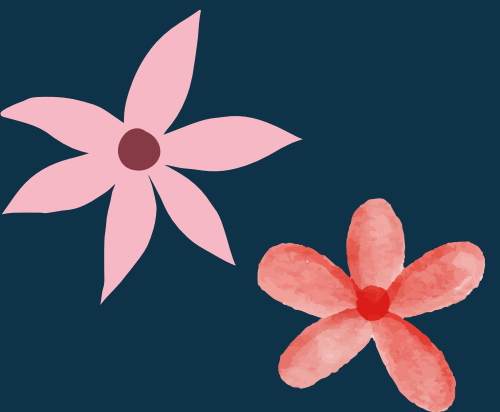
DOBER TEK!



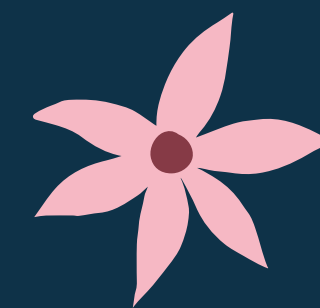
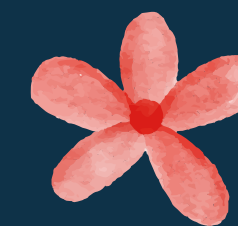
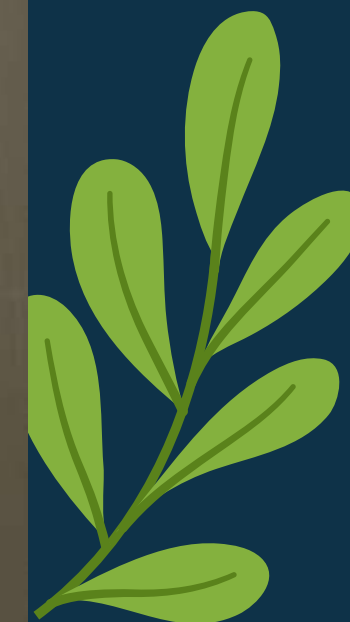
STARŠI SO S PROJEKTOM DOJELI, KOLIKO HRANE VRŽEJO DOMA. RAZLOGI SO; PRETEČENI ROKI, SADJE KI ZGNIJE, PREVEČ SKUHANEGA, STAR KRUH IN PREVELIKE ZALOGE.



OHRANIMO NAŠ PLANET



**S ČIM SMO OHRANJALI NAŠ PLANET - LOČEVANJE ODAPDKOV,
UGAŠANJE LUČI, VARČNA PORABA VODE, SKRB ZA OKOLICO,
ZMANJŠANA KOLIČINA ZAVRŽENE HRANE, PONOVNNA UPORABA HRANE
IN RAZLIČNIH EMBALAŽ IN BLAGA.**





**Zavedam se, da sveta ne
morem spremeniti sama, lahko
pa vplivam na posameznike.
Pomembno je, da se zavedamo
posledic svojih dejanj in
pravočasno ukrepamo. Le
skupaj lahko dosežemo
trajnostne spremembe.**

ZAKLJUČEK

S projektom nismo prispevali le k trajnostnemu ravnanju, temveč smo se tudi tesneje povezali kot skupina, ki deluje odgovorno in spoštljivo do hrane, okolja in ljudi.





**HVALA ZA VAŠO
POZORNOST**