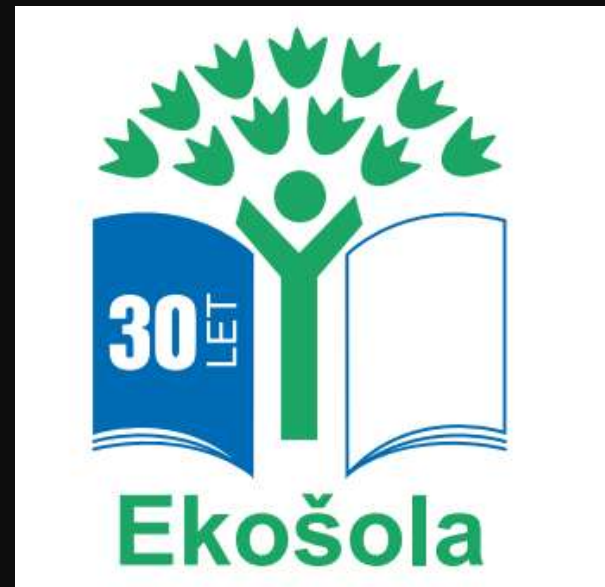


Kuhamo iz šolskega hladilnika

»Hrana ni odpadek, ampak priložnost za učenje.«

Nacionalna konferenca Ekošola

- Vera Frank
- Osnovna šola Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica
- Ilirska Bistrica, 2026





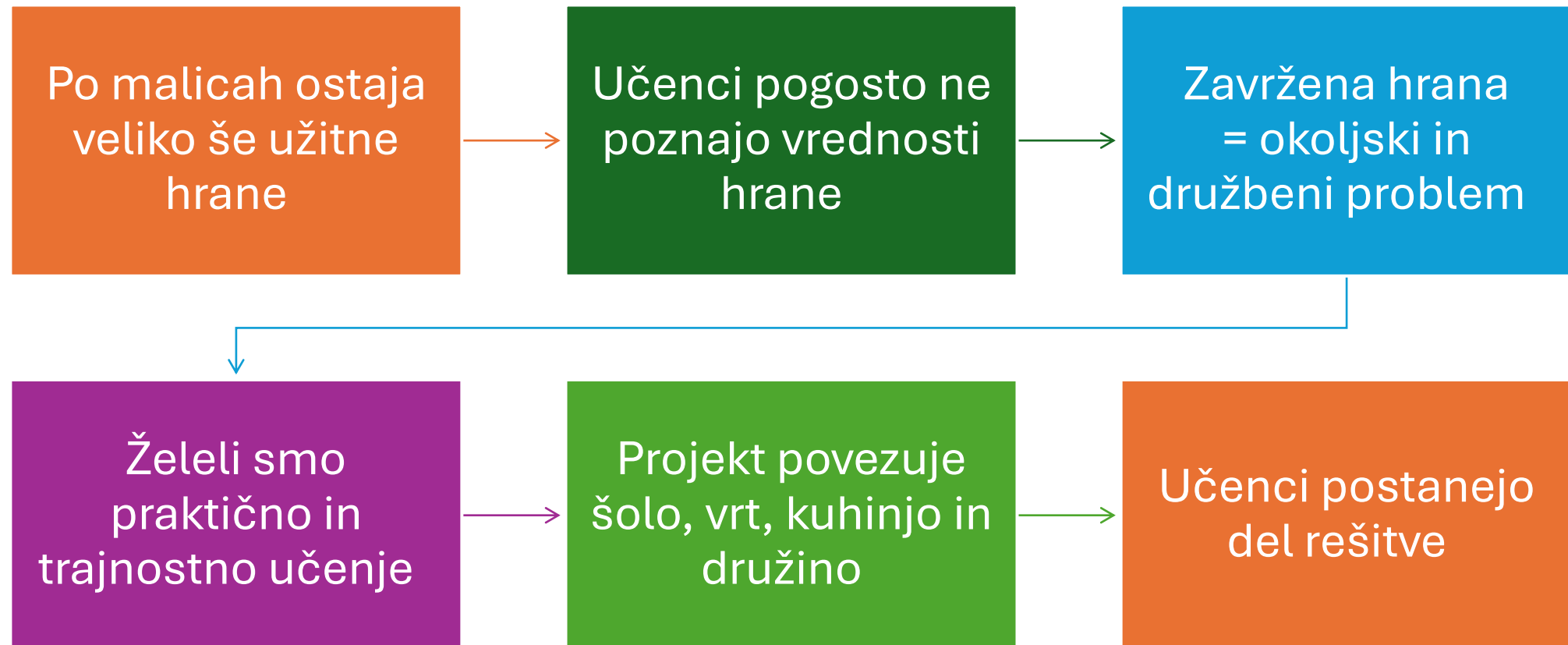
ANT... ŽNIDERŠIČA



OSTANKI MALICE



»Ko zavržemo hrano, zavržemo tudi prihodnost.«
Zakaj smo začeli?



***Majhne spremembe –
veliki učinki***

**»Kar danes naučimo
otroke, jutri postane
navada družbe.«**

zmanjševanje odpadne hrane

razvoj prehranske pismenosti

odgovorna poraba hrane

praktične življenjske spretnosti

sodelovanje in ustvarjalnost

trajnostno razmišljanje



»Učilnica
prihodnosti je
tam, kjer učenci
ustvarjajo.«

Koliko hrane zavržemo?

**»Kar merimo,
lahko
izboljšamo.«**

tehtanje ostankov hrane

analiza najpogosteje zavrženih živil

učenci vodijo preglednice

primerjava med razredi

pogovor o razlogih za zavržke

predlogi učencev za izboljšave

Naš moto je bil: ne najprej **recept** in nato **nakup** živil, ki jih pogosto ne porabimo v celoti,

<https://www.zps.si/prehrana/uporabno-najmanj-do-in-porabiti-do-poznate-razliko-2024-10-09>

PORABITI DO

sveže meso, ribe in mlečni izdelki



UPORABNO NAJMANJ DO

konzerve, moka, kaše, riž, suhe testenine, zamrznjena živila, trdi in poltrdi siri



ampak najprej **pogled v hladilnik** — in iz živil, ki jih že imamo doma, pripravimo recept.

-
- Pri omejenem času ali proračunu postanemo bolj ustvarjalni.
 - Pogost primer je »praznjenje hladilnika« ob koncu tedna, ko iz ostankov pripravimo testenine, rižote, enolončnice ali omake.



***Iz ostankov
nastanejo odlične
jedi.***

**»Dobra kuhinja ne
pozna odpadkov.«**

kruhovi cmoki

mini pice iz starega
kruha

sadni mafini in smutiji

zelenjavne juhe in
narastki

domači namazi

ustvarjanje lastnih
receptov

***Od starega
kruha do novih
jedi***



Učenci dobijo nalogo, da kupijo:

- eno beljakovinsko živilo
- eno ogljikohidratno živilo
- eno vrsto zelenjave -----zdrav krožnik

načrtovanje

finančno odgovornost

poznavanje živil

ustvarjalnost

praktične kuharske spretnosti

Ko živila postavimo na mizo, učenci razmišljajo:

Kaj lahko iz tega pripravimo?

Tako nastajajo recepti iz realnih življenjskih okoliščin.

1 B + 1 OH + 1 S&Z ---ZDRAVA OSNOVA KROŽNIKA

Riž + piščanec +
bučke → rižota s
piščancem in
bučkami

Krompir + jajce +
paprika → pečen
krompir z jajci in
papriko

Testenine + tuna +
paradižnik →
testenine s tuno in
paradižnikom

Kuskus + čičerika +
korenje → kuskus s
čičeriko in korenjem

Polenta + sir +
špinača → polenta s
sirom in špinačo

Ješprenj + fižol +
zelena → ješprenjeva
enolončnica s
fižolom

Riž + losos + brokoli
→ riž z lososom in
brokolijem

Krompir + skuta +
kumare →
krompirjeva solata s
skuto in kumarami

Tortilja + puran +
solata → tortilja s
puranom in
zelenjavo

Ajdova kaša + leča +
buča → ajdova kaša z
lečo in bučo

Kruh + humus +
paprika → polnozrnat
kruh s humusom in
papriko

Testenine + sardine
+ špinača →
testenine s
sardinami in špinačo

Riž + tofu + grah → riž
s tofujem in grahom

Kuskus + tuna +
koruza → kuskusova
solata s tuno in
koruzo

Krompir + fižol +
kislo zelje → matevž
s kislim zeljem



»Kruh je sad dela in spoštovanja.«

- tehtanje ostankov kruha po malici
- pogovor: zakaj kruh ostaja?
- priprava kruhovih cmokov
- mini pice iz starega kruha
- kruhov narastek in drobtine
- učenci ustvarili svoje recepte

»Narava nam daje dovolj – naučiti se moramo ceniti.«

ostanki sadja po malici

priprava smutijev in sadnih kozarčkov

zelenjavne juhe in omake

domači namazi iz zelenjave

sušenje zelišč in sadja

pogovor o sezonski prehrani

Kaj so učenci pridobili?

bolj zdrave prehranske navade

več zanimanja za sadje in zelenjavo

znanje o sezonski prehrani

ideje za uporabo hrane doma



Mlečni izdelki brez odpadkov
»Pameten človek porabi, kar ima.«

spremljanje
ostankov jogurtov
in mleka

priprava skutnih
namazov

sadno-jogurtove
sladice

domača skuta in
mlečni namazi

manjši obroki =
manj zavržkov

anketa o
priljubljenih
okusih

**Kaj so učenci
pridobili?**

razumevanje
pomena
načrtovanja
hrane

praktične
kuharske izkušnje

odgovorno
ravljanje z živili

prehransko
pismenost

Kaj smo ugotovili?

»Vsak problem skriva rešitev.«

»Kuhanje ni le priprava hrane. Je skrb za ljudi, spoštovanje do narave in odgovornost do prihodnosti.«
— po navdihu Jamieja Oliverja

največ ostaja
kruha in sadja

učenci pogosto
vzamejo preveč
hrane

nekaterih živil
ne poznajo

razrezano sadje
pojedo raje

manjši obroki
pomenijo manj
odpadkov

pomemben je
zglede odraslih

»Kdor sam
vzgoji hrano,
jo bolj
ceni.«



Od semena do krožnika

sajenje zelišč in
zelenjave

ŠOLSKI VRT

visoke grede

uporaba pridelkov pri gospodinjstvu

spoznavanje sezonske hrane

lokalna samooskrba

stik z naravo

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Znanje babic in dedkov

»Najboljši recepti imajo
zgodbo.«

- zbiranje tradicionalnih receptov
 - kuharske delavnice s starimi starši
 - pogovor o prehrani nekoč
 - manj odpadkov v preteklosti
medgeneracijsko povezovanje
 - prenos življenjskih izkušenj
-
- VSE TRADICIONALNE JEDI SO OKOLJU
PRIJAZNE: lokalne sestavine, hitro
pripravljanje, uporaba ostankov



»Najboljši recepti
imajo zgodbo.«

- DOMAČI „MINUTARJI“

Krompir v zevnici





Babice niso zavrgle nič: nastale so okusne jedi

PRAKTIČNE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE

Znanje za življenje

»Največ se naučimo z delom.«

pravilno
shranjevanje
hrane

branje rokov
uporabe

načrtovanje
obrokov

ekonomična
poraba živil

priprava
zdravih
obrokov

samostojnost
učencev

**DAN BREZ
ZAVRŽENE HRANE**
Izziv za celo šolo
**»Vsak grižljaj
šteje.«**



PODNEBJE IN HRANA
*Kaj ima hrana skupnega
s podnebjem?*
»Planet ne potrebuje
popolnih ljudi, ampak
odgovorne.«

ogljčni odtis hrane

pomen lokalne hrane

manj odpadkov = manj obremenitev

kompostiranje bioloških odpadkov

odgovorna poraba

trajnostne navade doma

UČINKI PROJEKTA

*Kaj so pridobili
učenci?*

**»Znanje postane
vrednota, ko ga
živimo.«**

večja odgovornost do hrane

manj zavržkov pri malici

več sodelovanja med učenci

več zanimanja za kuhanje

bolj zdrave prehranske navade

prenos znanja v domače okolje

PRIPOROČILA IN IZZIVI

*Kaj smo se
naučili?*

**»Trajnost ni
projekt za en
dan.«**

pomembna je
podpora
vodstva

učenci
potrebujejo
aktivno vlogo

manj teorije, več
prakse

vkjučevanje
staršev

sodelovanje
kuhinje in
učiteljev

majhne
aktivnosti dajejo
velike rezultate

***Hrana ima
vrednost
»Prihodnost
gradimo pri
vsakem
obroku.«***

trajnost se začne v šoli

učenci lahko spreminjajo navade

odgovornost do hrane je odgovornost do planeta

projekt povezuje znanje in življenje

hvala za pozornost

vprišanja in izmenjava idej

VIRI IN LITERATURA

»Otroke učimo prihodnosti
takrat, ko jih učimo
spoštovanja do hrane.«
— neznani avtor

- Gradiva Ekošole
- Agenda 2030 – cilji trajnostnega razvoja
- Interna gradiva OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica
- Učna gradiva gospodinjstva
- Spletni viri o zmanjševanju odpadne hrane
- Fotografije in dokumentacija projekta šole