

Pametna izbira na krožniku, *odgovorna izbira za planet*

Martina Mašić Sabalić

OŠ F. S. Finžgarja Lesce

Tehniški dan v novembru 2023



Mednarodna konferenca Ekošola 2026

OŠ Jožeta Gorjupa, Kostanjevica na Krki, 30. maj 2026

Zakaj ravno hrana?

$\frac{1}{3}$

svetovne hrane
se letno zavrže

1,3 mrd t

odpadne hrane
letno
(FAO, 2023)

72 kg

zavržene hrane
na Slovence letno

Šola = prostor znanja, oblikovanja vrednot, navad in odgovornosti.

Cilji trajnostnega razvoja

CTR 2

Odprava lakote

Ozaveščenost o hrani
in zmanjšanje zavržkov.

CTR 3

Zdravje in dobro počutje

Zdrave navade in
psihofizično ravnovesje.

CTR 12

Odgovorna poraba

Zmanjšanje odpadne
hrane, lokalna živila.

CTR 13

Podnebni ukrepi

Trajnostna prehrana in
ogljčni odtis hrane.

Dan dejavnosti — organizacija

- 16. november 2023
- OŠ dr. J. Mencingerja,
Bohinjska Bistrica
- 5. a in 5. b · 56 učencev
- 5 šolskih ur (7.50–12.10)
- 4 učiteljice, 4 skupine po 14

Potek dneva

1

Uvodna ura (UVOD)

Zajtrk in 1. delavnica.

1–4

Štiri krožne delavnice

Rotacija skupin, 45-min.

5

Skupna evalvacija

Refleksija in sklepi.

Zdrava pica

z lokalno zelenjavo, domačim sirom in mesninami

Testo

Gnetenje in
vzhajanje —
razumevanje
procesa.

Lokalne sestavine

Zelenjava,
domači sir,
šunka in salama.

Kritično branje

Primerjava z
industrijsko
pico —
deklaracije.

Domača pica = uravnotežen obrok + manjši ogljični odtis.

Delavnica 2: Za žejo je voda

9

žličk sladkorja

v eni pločevinki energijske
pijače

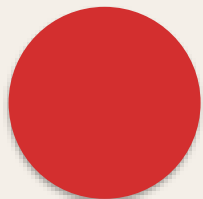
Kaj so učenci spoznali:

- branje prehrambnih deklaracij,
- vizualizacija sladkorja — žličke v posodici,
- primerjava cen vode in pijač,
- marketinške strategije za mlade.

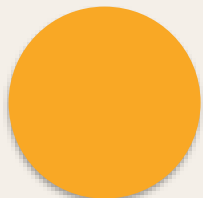
Delavnica 3: Prehranski semafor



[aplikacija VEŠKAJJEŠ](#)



RDEČA — Preveč /
izogibaj se.



RUMENA — Zmerno.



ZELENA — Priporočljivo.

Digitalno orodje – APLIKACIJA VEŠKAJJEŠ

prehrana.si (NIJZ) — barvna
lestvica hranilnih vrednosti

Aktivnost v dvojicah

„običajen“ / „idealni“ jedilnik
— argumentirana izbira

Medpredmetno

NIT delovni zvezek — branje
deklaracij na embalaži

Razvijamo: digitalno pismenost + zdravstveno pismenost

Čajanka

od zelišča do skodelice, od skodelice do pogovora

Vsebina delavnice

- Lastnoročno nabrana zelišča (meta, melisa, šipek)
- Skupinska priprava mešanic
- Vsi odpadki → šolski kompostnik

Psihološki moment

Prostor brez ekrana in tekmovalnosti. Vzamemo si samo čas za skupni trenutek.

Rituali umiritve krepijo zaupanje in zmanjšujejo anksioznost (Jennings, 2015).

Otroci potrebujejo varne skupnostne prostore (Siegel in Bryson, 2012).

Evalvacija in rezultati

87%

učencev — konkreten
ukrep za spremembo
(49 od 56)

Glas učencev:

„Ne bom več kupoval/a energijskih pijač.“

„Začel/a bom jesti zajtrk.“

„Ne bom metal/a hrane stran.“

„Preveril/a bom sestavine na embalaži.“

4,2 kg odpadkov v enem dnevu → izhodišče za razgovor o trajnostni odgovornosti.

Medpredmetno povezovanje

NIT	Sestava hrane, prehranske vrednosti, analiza sestavin, branje deklaracij.
GOS	Priprava hrane, kuhinjska varnost, higienski standardi, pogrinjek.
SLO	Branje in interpretacija besedil na embalaži, ubeseditev ugotovitev.
MAT	Izračuni vsebnosti sladkorja, primerjave, deleži.
VTR	Vzgoja za trajnostni razvoj — rdeča nit celotnega dneva.

Kaj je inovativno?

Celostni pristop

Hrana kot ekonomski, ekološki, socialni in zdravstveni fenomen in ne zgolj učna snov.

Izkušnjsko učenje

Učenci vsebino izkusijo z vsemi čutili; na kognitivni, čustveni in telesni ravni.

Prostor umiritve

Čajanka kot pedagoško utemeljen ritual, gradimo na zaupanju, skupnosti, psihofizičnem ravnovesju.

Krožna struktura

Vsak učenec izkusi vse štiri postaje in doživi celoten spekter tematike.

Zaključek

87 %

motiviranost za spremembo navad

4

predmeti v enem dnevu

1

čajanka — prostor zaupanja

*„Ko otroku daš v roke žličke sladkorja,
lokalni sir in kompostnik ter mu pustiš
skuhati čaj, se resnica vtisne globlje
in ostane dlje.“*

Ključne ugotovitve

Izkušensko in medpredmetno zasnovane aktivnosti razvijajo zdravstveno pismenost in okoljsko odgovornost.

Visoka motiviranost za spremembo (87 %) kaže na resnični vzgojni potencial takšnih dni.

S čajanko zagotovimo odmor, pravzaprav pedagoški pogoj za vzgojo odgovornega, celostnega človeka.

Načrt: modul z obiskom kmetije in EU Šolsko shemo.

Hvala za pozornost!

Martina Mašič Sabalić

OŠ F. S. Finžgarja Lesce

martina.masic-sabalic@oslesce.si

Izbrani viri: Agencija RS za kmetijstvo (2021) · Birch in Anzman (2010) · DOVES–FEE Slovenia (2024) · FAO (2023) · Jennings (2015) · Kolb (1984) · MKGP (2023) · Siegel in Bryson (2012) · UNESCO (2017)

