

# Zelišča in otroška kulinarika

Eva Tivadar  
DOŠ I Lendava  
1 Sz. KÁI  
Lendva



Foto: E. Tivadar



Foto: E. Tivadar





Vir: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Ob%C4%8Dina\\_Lendava](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ob%C4%8Dina_Lendava)



Vir: <https://www.derreg.eu/content/best-practices/ob%C4%8Dina-lendava>



Vir: <http://www.lendava.si/en/node/405>

Dvojezična osnovna šola I Lendava se nahaja na severovzhodu Slovenije.





Specifika DOŠ I Lendava je v tem, da je dvojezična. To pomeni, da poteka pouk pri vseh predmetih v slovenskem in madžarskem jeziku.







Vir: <http://www.lendava.si/en/node/405>

Matična šola se nahaja v mestnem okolju, kljub temu jo obdaja lepo urejen zeleni pas.





DOŠ I Lendava/1. Sz. Lendvai KAI

DOŠ I Lendava ima še podružnično šolo v vasi Gaberje. Skupaj s podružnico ima prb. 500 učencev.



DOŠ I Lendava/1. Sz. Lendvai KAI

Vir: <http://www.dosr-lendava.si/DOS/index.php/sl/galerija-slik>



DOŠ I Lendava/1. Sz. Lendvai KAI

Vir: <http://www.dosr-lendava.si/DOS/index.php/sl/galerija-slik>



Šola je vključena v številne projekte, ena izmed njih je ekošola. V okviru ekošole že vrsto let deluje tudi ekokrožek. Vanj se vključujejo učenci različnih starostnih skupin.





<https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photos-people-using-mobile-phones-image38369068>

Že nekaj let opažamo, da naši učenci vse bolj izgubljajo stik z naravo, čeprav jih večina prihaja iz ruralnega okolja. Rezultati športnovzgojnega kartona pa nas hkrati opozarjajo, da je vse več otrok s prekomerno telesno težo.



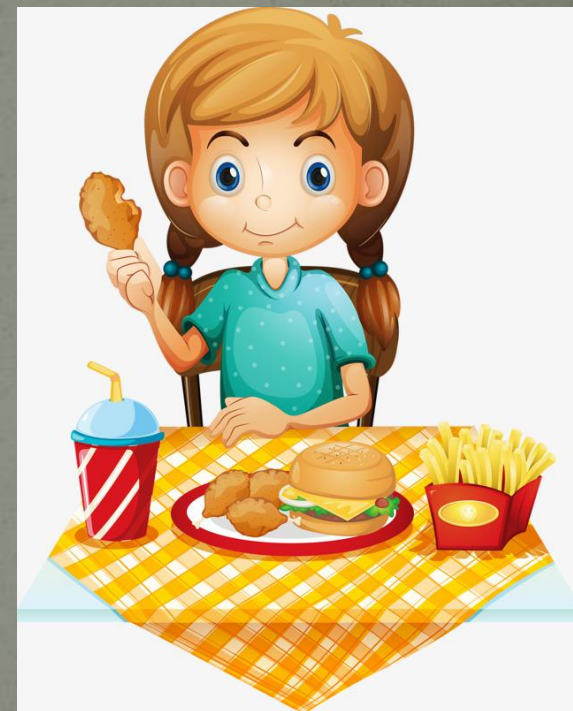
Vir: <https://www.cosmopolitan.si/zdravje/slovenija-je-med-10-drzavami-z-najvisjo-stopnjo-debelosti-med-otroci/>





Vir: <https://www.fix.com/blog/perks-of-home-cooked-meals/>

Na podlagi analize zavržene hrane ugotavljamo, da se učenci najbolj navdušujejo nad moderno hitro hrano, doma pripravljena jim postaja vse bolj tuja.



Vir: <http://clipartstation.com/bad-habits-for-kids-clipart-10/>





Kaj lahko  
storimo?



Na osnovi vseh teh ugotovitev smo si zadali naslednje cilje:

- spoznati zelišča v šolskem zeliščnem vrtu,
- izvedeti več o gojenju in uporabi zelišč,
- kako pripraviti domači namaz.



Foto: E. Tivadar



# POTEK DELA

V prvi fazi projekta smo poskusili zbrati podatke o dosedanjem poznavanju uporabnih rastlin ter zeliščih.



Vir: <http://konyhaninnenkertentul.blogspot.si/2014/04/fuszerkert.html>



Vir: <http://www.neveldfel.hu/kamilla-tea-termeszto-keszlet-826>



# Komarček



Vir: <http://biobody.hu/blog/ismerjuk-meg-az-edeskomenyt/>

# Melisa



Vir: <https://yemek.com/bagisiklik-sistemini-guclendiren-icecekler/#gref>

# Čajna mešanica



[http://www.seniorji.info/MOJE\\_ZDRAVJE\\_Katere\\_cajne\\_mesanice\\_so\\_za\\_skupaj](http://www.seniorji.info/MOJE_ZDRAVJE_Katere_cajne_mesanice_so_za_skupaj)

# Kamilica



<https://najzdravijahrana.com/caj-od-kamilice/>

# Bezeg



<https://www.bodieko.si/bezgov-caj-proti-prehladu-in-kot-pomoc-pri-hujanju>



# Učenje z vsemi čutili



Foto: E. Tivadar

Zelišča smo spoznavali v šolskem zeliščnem vrtu. Pri vsakem našem srečanju smo spoznali novo zelišče. O teh rastlinah so učenci podatke zbirali tudi doma, predvsem od svojih babic.





Učenci so navdušeno poročali o tem, kje vse so opazili obravnavano rastlino ter prihajali z novimi in novimi kako jo lahko uporabimo (npr. mazilo za ustnice, kopeli, namazi). Domače naloge, kot je npr. »Vprašaj babico za kaj vse je dober bezeg?« učenci nikoli niso pozabili.





Vir: <https://www.wikihow.com/Be-a-Good-Grandmother>

Zbrali smo veliko starih receptov, idej in znanj, ki bi sicer morda romale v pozabo. Ustvarili smo medgeneracijsko vez, ki je zelo pomembna, saj se tako ohranja tradicija in prenašajo znanja na novi rod.





Vir: <http://www.mindmegette.hu/zoldseges-kremsajt-hazilag>



Vir: <http://www.mindmegette.hu/zoldseges-kremsajt>

## Namazi? Ne, hvala!

Opažamo, da vse več otrok doma pripravljenih namazov ne želi jesti. Njihovo navdušenje nad sladkimi kupljenimi namazi pa narašča.

Kaj pa če bi namaze pripravili sami?



## Varnost

Pri vsaki naši dejavnosti sta najpomembnejši pravili varnost in zdravje otrok. Vselej smo posebno skrb namenili tudi učencem alergikom.



Vir: <https://www.tinyhoppers.ca/blog/kitchen-fun-with-the-kids>





DOŠ I Lendava/1. Sz. Lendvai KÁI

Vir: <http://www.dosi-lendava.si/DOS/index.php/sl/galerija-slik>

Navdušenje otrok nad pripravo namazov je bil velik. Pripravili so jih učenci sami po receptu in navodilih učiteljice.



DOŠ I Lendava/1. Sz. Lendvai KÁI

Vir: <http://www.dosi-lendava.si/DOS/index.php/sl/galerija-slik>



# Namaz z drobnjakom in bučnimi semeni







Najbolj uspele  
namaze smo  
predstavili tudi  
na sejmu  
Altermed v  
Celju.



## Vizija za naprej

Dejavnosti ekošole je težko strniti na nekaj strani, saj gre za večletno skrbno načrtovano delo širokega kroga pedagoških delavcev, ki se trudijo vzgajati za trajnostni razvoj.

Medpredmetno povezovanje, sodelovanje z ostalimi krožki in projekti je prava pot za naprej.



Foto: E. Tivadar



## Literatura:

- Gregorič, M., Prislan, M., Poličnik, R., Đukić, B. (2015). Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šolskem letu 2014, Poročilo o ugotovitvah, NIJZ, Ljubljana
- Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T. , Britovšek, K. (2015).Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, Izsledki mednarodne raziskave HBSC, NIJZ, Ljubljana
- Kolar, M. (2008). Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana
- Werner, J., Meyer, H. (2006). Didaktični modeli, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana
- LDN DOŠ I Lendava 1.Sz. KÁI Lendva



Foto: E. Tivadar



Foto: E. Tivadar



Foto: E. Tivadar