



Kako se z učenci pogovarjati o hrani in kako razvijati odnos do hrane?

Nina Novak, ZRSS
Irena Simčič, ZRSS
Andreja Žinko, Klavdija Petrovič, OŠ Ivanjkovci
Aleš Požgan, OŠ Draga Kobala Maribor

Kompleksni izzivi človeka

MIKROPLASTIKA



Plastika za enkratno uporabo je v porastu. Medtem ko je njihov povprečni čas uporabe le 6 mesecev, je potrebnih več kot 500 let, da se plastični izdelki razgradijo.

<https://www.greenpeace.org/slovenia/blog/49470/animirana-plasticna-zgodba-iz-juzne-koreje/>

Divji oprasevalci so alarmantno ogroženi

Prva raziskava o oprasevalcih kmetijskih rastlin v Sloveniji je pokazala, da je medonosna čebela v sadovnjakih številčnejša, divji oprasevalci, zlasti čmrlji, pa učinkovitejši oprasevalci.

DIVJI OPRAŠEVALCI



<https://www.delo.si/novice/slovenija/divji-oprasevalci-so-alarmantno-ogrozeni/>

POMANJKANJE VODE

Starost	Vnos vode s	
	pijačami	trdo hrano
	ml/dan	ml/dan
Dojenčki		
0 do 4 mesece	620	-
4 do 12 mesecev	400	500
Otroci in mladostniki		
1 do 4 let	820	350
4 do 7 let	940	480
7 do 10 let	970	600
10 do 13 let	1.170	710
13 do 15 let	1.330	810
15 do 19 let	1.530	920

<https://www.zps.si/index.php/otrok/igra/4799-koliko-vode-potrebuje-otrok>

Energijske pijače in otroci: Čas je za alarm

Potrošniška organizacija skupaj s pediatri in inštitutom za javno zdravje starše opozarja, da to ni primerno živilo za otroke in mladostnike.

ENERGIJSKE PIJAČE



<https://www.delo.si/magazin/zanimivosti/cas-je-za-alarm/>

ČISTA VODA



Človek si ne more niti predstavljati, kako bi se življenje spremenilo, če bi imeli vodo.

ZAVRŽENA HRANA



PREPREČIMO IZGUBE HRANE IN NASTAJANJE ODPADNE HRANE. ZA LJUDI. ZA PLANET.

<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/gradiva-ob-mednarodnem-dnevu-ozavescanja-o-izgubah-hrane-in-odpadni-hrani/>

HITRA MODA



<https://lamiradacritica.com/sl/stories/11243-what-is-fast-fashion-and-why-is-it-a-problem>

Izhodišče 1 - trajnost in hrana

<https://www.youtube.com/watch?v=-Uo7TEOHY2o>



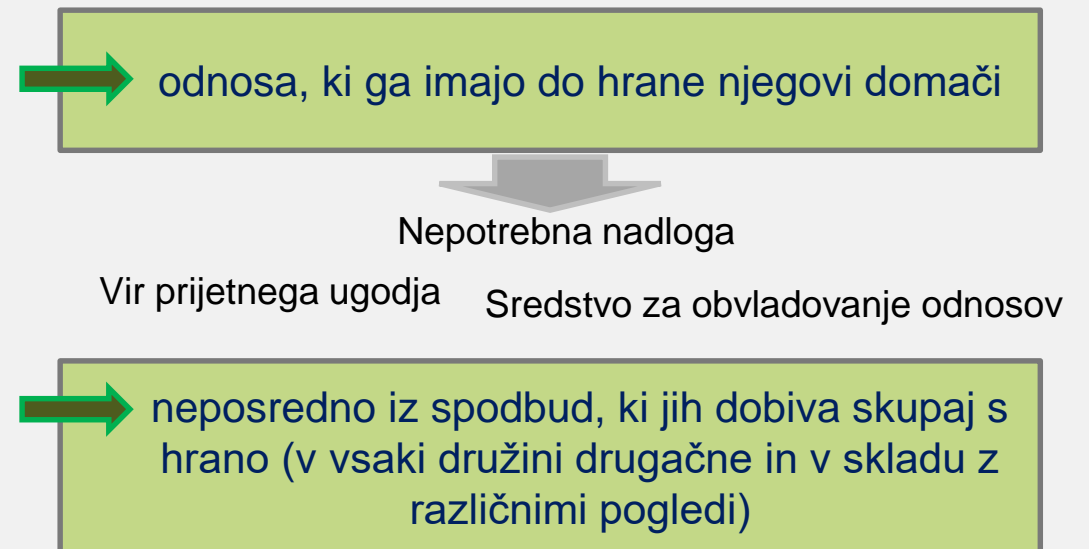
Video je nastal v sklopu projekta Trajnostno. Lokalno. Globalno., ki ga finančno podpira Ministrstvo RS za zunanje zadeve, koordinira pa SLOGA, platforma nevladnih organizacij za razvoj, globalno učenje in humanitarno pomoč.

Izhodišče 2 – otrok in hrana



- »Pojej, da boš velik/-a in močan/-a.«
- »Jej, da ne bodo drugi pojedli še tvoje hrane.«
- »Pojej, da boš pokazal/-a, kako si priden/-a.«
- »Veliko jej, da bom vesela.«
- »Pojej vse, da ne boš kaznovan/-a!«
- »Eno žličko za mamo, eno za bratca, eno za...«

Skrita sporočila hranjenja razbrana iz:



Izhodišče 3 – pomen hrane



Pomen prehrane:

- Skrb za otrokovo zdravje – otrok se naj prehranjuje z zdravo in raznoliko hrano
- Hrana - vrednota
- Pomen kulture prehranjevanja
- Privzgojiti dobre prehranjevalne navade
- Upoštevanje otrokovih želja in predlogov

- Neješčnost otrok
- Otrok manipulira s hrano, da preusmeri pozornost nase
- Hrane ne pozna, zglada neprijetno, smrdi
- Izoblikovan okus

- NEDOPUSTNO:**
- z manipulacijo s hrano želeli doseči vzgojni cilj (ker nisi pojedel tega, ne dobiš tistega, ker nisi popil vode, ne dobiš sadnega soka...)
 - Otroka na kakršen koli način siliti k hranjenju. (hrano, ki odklanja, bi naj poskusil večkrat v različnih oblikah)



KOMUNIKACIJA, POZITIVNE POVRATNE INFORMACIJE

Izhodišče 4 – zavržki hrane – odnos do hrane



140,000 TON
hrane vsako leto
zavržemo v Sloveniji



33 %
hrane, ki je kupimo
konča v smeteh

Zavržemo 68 kilogramov hrane,
skoraj polovica je še užitne

68 KG
hrane zavrže
prebivalec Slovenije v
enem letu

52 %
vse zavržene hrane
nastane v
gospodinjstvih

Vsebina

01

VITR

- ✓ Zakaj o hrani?
- ✓ Cilji učnih načrtov
- ✓ Načrtovanje učenja o hrani

02

HRANA V VIZ

- ✓ Sporočila učitelju razrednega pouka
- ✓ Pomen pogovora
- ✓ Od koga se lahko učimo?

03

IZ PRAKSE

- ✓ Na tržnici o hrani
- ✓ Prehranske skupine
- ✓ Higiena ob ravnanju s hrano
- ✓ Od nadzora in zaskrbljenosti k potrpežljivosti in zaupanju
- ✓ Kako v času podaljšanega bivanja o hrani?

04

VPRAŠANJA IN PRIPOROČILA

- ✓ Odgovori na vprašanja
- ✓ Kako ravnati, s čim si pomagati?



Vprašanja učiteljev

- Kako postopati z učenci, ki večkrat odklanjajo kosilo?
- Kako odreagirati na ponavljajoče nesramno vedenje do sošolcev?
- Kako vplivati na raznoliko prehrano otrok?

- Koliko je smiselno otroke siliti, da vsak poskusijo raznoliko hrano?
- Odnos do hrane - pomanjkanje hrane
- "Kako zmanjšati količino zavržene hrane? Kašne so možnosti da hrano, ki ostane pri šolskih obrokih, dostaviti ali ponuditi tistim, ki bi jo z veseljem pojedli? Kakšne so možnosti za to? Kako vključiti v starše v seznanjanje o zdravi prehrani za otroke in kako nezdrava hrana vpliva na razvoj otrok? Kako zmanjšati količino ogljikovih hidratov pri šolskih malicah?"

- Kako "natrenirati" čas za pripravo šolskih pripomočkov in učinkovito hranjenje le-teh (poplava vseh mogočih reči)?
- Odnos do hrane v povezavi z zavračanjem določene hrane iz verskih ali drugih vzrokov?
- Kako pri učencih privzgojiti odgovoren odnos do hrane?
- Kako pravilno ravnati, če otrok ne želi uživati določene hrane, ker mu ni dobra. Je pa ne želi poskusiti, ker mu je sošolec dejal, da ni dobrega okusa. "Prepričevati" ali dati času čas?





PREHRANA/ HRANA V ŠOLI

Irena Simčič, svetovalka ZRSŠ

Katere smernice je dobro poznati, ko se ukvarjamo s hrano v šoli?

Kaj bi moral o odnosu do hrane vedeti vsak učitelj?

Kako gre slovenski šoli na področju šolske prehrane?

Odnos do hrane v učnih načrtih

UČNI SKLOP: Trajnostno razumevanje pomena hrane in raziskovanje hrane v vsakdanjem življenju

Namen učenja: Usmeriti pozornost učencev na različne vidike in lastnosti hrane, ki jih do sedaj niso poznali (proizvodnja, izvor, trgovina, potrošnja, vrednot). Spreminjanje potrošniških navad in odnosa do hrane.



SPO (snovi):

- razumejo pomen osnovnih oznak za **nevarne lastnosti snovi**,
- vedo, da iz nekaterih snovi v tovarnah in delavnicah izdelujejo **uporabne izdelke**,
- vedo, da ob proizvodnji in vsakdanjem življenju nastajajo **odpadki**, za katere je treba poskrbeti, in da nekatere odpadke lahko ponovno uporabimo,

ŽIVA BITJA

- vedo, da živa bitja iz okolja nekaj **sprejemajo** (hrana, zrak, voda), predelujejo in v okolje oddajajo,
- spoznavajo sebe in vedo, kako ljudje živijo, rastejo, se hranijo, premikajo in uporabljajo svoja čutila,

JAZ

- vedo, da se naučimo tudi (dobrih in slabih) **navad** ter razumejo njihove pomen in posledice,

POSTOPKI

- **opazujejo, primerjajo, uvrščajo, razvrščajo, raziskujejo, preiskujejo, eksperimentirajo, ravnajo s podatki**

SKUPNOSTI

- razumejo pomen **denarja**,
- razumejo nekatere pasti **potrošništva**,
- vedo, da denar dobimo v zamenjavo za opravljeno delo,
- razlikujejo med osnovnimi vrednostmi denarja (bankovci, kovanci).

ČLOVEK

- vedo, da jim **zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek** omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranjati zdravje,
- poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo **družabnost, povezano s prehranjevanjem**,

OKOLJSKA VZGOJA

- vedo, da ob proizvodnji in v vsakdanjem življenju nastajajo **odpadki**,
- znajo opisati **ustrezna ravnanja** z odpadki, za varovanje in vzdrževanje okolja,
- spoznajo, kako potrošništvo vpliva na okolje,

ŠPORT: ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga: zdrav način življenja (ustrezna kondicijska pripravljenost; telesna nega; zdrava prehrana;

SLJ – RAZVIJANJE ZMOŽNOSTI BRANJA IN PISANJA:

- razvijajo branje z razumevanjem in pisanje besedil, ustreznih svoji starosti, spoznavni, sporazumevalni in recepcijski zmožnosti.

MAT (OBDELAVA PODATKOV)

- **predstavijo podatke** s preglednico, figurnim prikazom in prikazom z vrsticami oziroma stolpci,
- **preberejo** preglednico, figurni in črtni prikaz in prikaz z vrsticami oziroma stolpci,
- **rešijo problem**, ki zahteva zbiranje in urejanje podatkov, njihovo pregledno predstavitev ter branje in interpretacijo.

DENARNE VREDNOSTI

NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA

- razložiti pomen pestre in uravnotežene prehrane za rast, razvoj in zdravje ljudi,
- predstaviti in pojasniti vzroke in posledice podhranjenosti in prehranjenosti ljudi,
- ločiti hrano po izvoru in načinu predelave,
- pripraviti različne vrste jedi,
- razložiti, zakaj se živila pokvarijo in je trajnost različnih živil omejena.

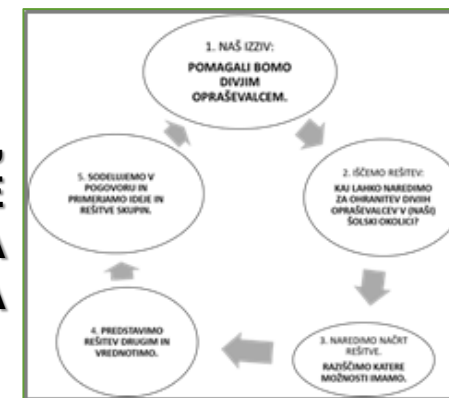


NAČRTOVANJE

- Kaj želimo, da bi učenci dosegli?
- Kako bodo znanje učenci izkazali?
- Katere dejavnosti bodo učenci za doseg ciljev izvajali?



RAZISKOVANJE, PREISKOVANJE IZZIVOV SODOBNEGA SVETA



FORMATIVNO SPREMLJANJE

Sooblikovanje namenov in kriterijev uspešnosti
Povratna informacija
Razlike dejavnosti in dokazi
Vprašanja
Samovrednotenje, vrednotenje



**RAZREDNI
POUK**

POUČEVANJE IN UČENJE NA RAZREDNI STOPNJI

POUČEVANJE IN UČENJE NA RAZREDNI STOPNJI - šolsko leto 2022/2023

Videokonferenca z učitelji 2022_2023

HRANA –
AKTIVACIJA Z
IGRO,
PREISKOVANJE

KATERE SKUPINE
HRANE (ŽIVIL)
POZNAM?

PREHRANSKE
SKUPINE

HIGIENA
(VARNOST) PRI
RAVNANJU S
HRANO

Namen 1: Znal bom poimenovati živila/hrano in jo razvrščati in uvrščati v skupine.

KU 1: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- pozorno poslušal in postavljaj smiselna vprašanja ter poiskal pravilne odgovore;
- našel kriterije za razvrščanje živil v skupine in jih smiselno utemeljil;
- sodeloval s sošolci in upošteval dogovorjena pravila.

Namen 2: Znal bom zbrati, urediti podatke, jih prikazati in predstaviti.

KU 2 pri tem bom uspešen, ko bom:

- zbral potrebne podatke in jih primerno zabeležil,
- izbrane podatke(natančno) predstavil s preglednico in (ustreznim) prikazom,
- prebral podatke in preglednice in prikaze ter utemeljil, kaj podatki predstavljajo.

Namen 1: Znal bom prikazati pravilen način higijene rok, prepoznati pomembne korake za varno ravnanje s hrano.

KU 1: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- prikazal pravilen način umivanja rok;
- povezal umivanje rok z varnim ravnanjem s hrano;
- sodeloval v razpravi o pravilnem in nepravilnem ravnanju s hrano;
- sestavil vprašanja in odgovore o varnem ravnanju s hrano.

Fruits	Vegetables	Protein	Dairy	Grains

2. Rumeno in črno, zlahka jo olupiš, vendar je potrebno razmisliti, kam vržeš njeno lupino.

3. Zelena zunaj, znotraj rdeča in črna.

4. Če me stisneš za zajtrk, dobiš velik odmerek vitamina C.



PREHRANSKA PIRAMIDA

Prehranska piramida v barvah semaforja (CINDI Slovenija).

2. skupina: KAKO VELIK NAJ BO MOJ OBROK?

Krožnik razdelimo na polovico in nato eno polovico še na polovico (ali četrtini). Uporabljamo manjše krožnike.

En del krožnika ali 1/4 krožnika: žita in žitni izdelki, krompir. To je toliko hrane, kot je velikost ene pesti.



Med ta živila uvrščamo na primer riž, ajdo, kinoa, oves, testenine, krompir in kruh.

Iz skupine žit in žitnih izdelkov izbiramo polnozrnata živila, saj iz njih dobimo pomembne vlaknine. Ta živila nam dajejo občutek, da smo siti, skrbijo za boljšo prebavo in dobro vplivajo na naše zdravje.

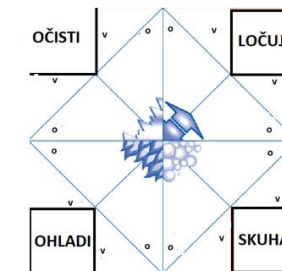




Namen 1: Sodeloval bom pri ustanovitvi razrednega kluba, sooblikoval pravila v klubu in program dela ter prispeval k delovanju.

KU 1: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- prispevka svoje ideje;
- vključil svoje znanje o hrani in ravnanju z njo;
- sodeloval z drugimi;
- upošteval mnenje in ideje drugih;
- predstavljal svoje in skupinsko delo in dosežke.



NAŠA KUHARSKA PRAVILA

- Kuhamo, ko je odrasla oseba z nami v kuhinji.
- Pred uporabo kuhinje in kuhanjem si dobro umijemo roke.
- Če kuhamo saje ali zelenjavo, ju pred uporabo dobro umijemo.
- Odraslo osebo prosimo za pomoč pri delu z noži, pečico in štedilnikom.
- Posodo po uporabi dobro operemo. Kuhinjo očistimo, dobro obrišemo vse površine.
- Uživamo pri poskušanju hrane, ki smo jo pripravili in sodelujemo v pogovoru o pripravljeni hrani.



Namen 1: Znal bom določiti od kod prihaja hrana, ki jo jemo in sklepal, katera hrana je bolj primerna za uporabo.

KU 1: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- bral zapise na embalaži,
- uvrstil kraj nastanka hrane na zemljevid,
- bral zemljevid in sklepal.

Namen 2: Znal bom prikazati, kako gojimo rastline za hrano in s tem življenjski krog izbrane rastline in ga umestil v letni čas.

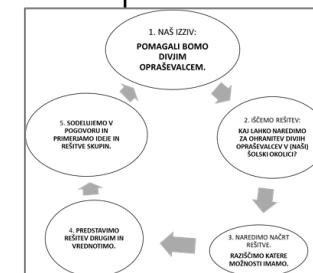
KU 2: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- poimenoval vrsto rastline,
- prikazal časovni potek pridelave od setve/saditve do uporabe za hrano človeka,
- prikazal način uporabe izbrane hrane (npr. kuhamo, vlagamo),
- predstavil izbrano vrsto hrane v skupnem razrednem koledarju – sezonski koledar.

Namen 3: Znal bom povezati, kako je hrana človeka povezana z drugimi živimi bitji in iskal rešitve za izzive, ki jih imamo.

KU 3: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- sodeloval v skupini in iskal rešitve za naš izziv,
- izdelal načrt za izvedbo rešitve,
- predstavil rešitev in rešitve vrednotil,
- sodeloval pri izbiri najboljše rešitve.



PREHRANJEVALNE
NAVADE, OBROKI

Namen 1: Znal bom iz prebranega besedila izluščiti pomembne podatke in jih predstaviti sošolcem.

KU 1: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- opazoval sliko in prispeval svoja opažanja;
- natančno prebral besedilo in izluščil ključne podatke;
- o ključnih podatkih učil sošolce in pri tem uporabil ustrezno predstavitev.

Namen 2: Znal bom sestaviti uravnotežen obrok hrane in ga predstavil sošolcem, pri tem bom uporabil znanje, ki sem ga pridobil od sošolcev.

KU 2: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- vključil $\frac{1}{4}$ žitnih izdelkov, $\frac{1}{4}$ mesa, rib, jajc, $\frac{1}{2}$ sadja in zelenjave, skodelic solate in pijača (voda);
- pazljiv pri izbiri pravih živil (lokalno, sezonsko, nepredelano);
- sestavil premišljen in smiseln nakupovalni seznam.

RAZLIČNI OKUSI

Namen 1: Znal bom opisati okuse hrane in povedati, zakaj mi je nekaj všeč in zakaj ne.

KU 1: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- s svojimi besedami opisoval kaj vidim, okusim; primerjal okuse,
- poslušal sošolce, kako oni opisujejo različna živila/hrano,
- sodeloval v igri in prispeval svoje mnenje,
- razumel, zakaj nekateri ljudje ne smejo uživati določne hrane,
- izdelal seznam hrane, ki sem jo zaužil pri malici,
- beležil zavrnjeno/zavrženo hrano.

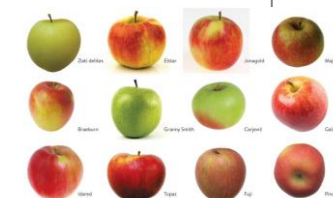
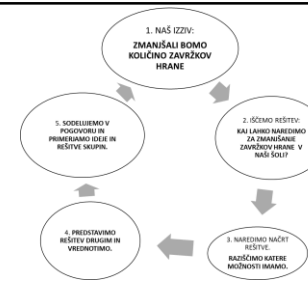
Primeri vsakodnevnih živil	Primeri živil, ki jih uživamo občasno
Jabolko	čips
banana	čokolada
korenček	krof
zelena	pommes frites
brokoli	torta
mleko	karamele
jogurt	bonboni
piščanec	salame
testenine	hamburger
kruh	sladoled
riž	šumeče pijače
fižol	

LASTNOSTI,
PROIZVODNJA,
TRGOVINA in
POTROŠNJA
HRANE (KRUH)

Namen 1: Znal bom razvrščati, prepoznati lastnosti in jih opisati ter zaznati razlike med lastnostmi.

KU 1: Pri tem bom uspešen, ko bom:

- razvrstil in utemeljil kriterij razvrščanja;
- opisoval lastnosti in pri tem uporabil vsa čutila,
- natančno preizkušal in prirejal.



21. oktober - dan jabolk

—NAŠE SUPER SADIJE—

IZKUŠNJE IZ PRAKSE

- Andreja Žinko
- Klavdija Petrovič



Z lahkoto odvržejo hrano,
ne pojedó krušne skorjice,
sadja in zelenjave,
čas za prehranjevanje
Odnos do hrane je odnos do ljudi

Odnos do
hrane

Od kod
prihaja
hrana?

Trgovina, kmetija, vrt

Sadje, zelenjava

Prehranske
skupine



Tržnica

Kjer prodajajo stvari, kitajska roba
sadje, zelenjava

Težave pri polovici učencev z
okušanjem nove hrane pri prehrani
v šoli, veliko učencev ne je
zelenjave in sadja, enolončnice, domačega peciva

Različni
okusi

Kuharski
klub

Malo izkušenj, peka peciva



Kje je tržnica? V Vrmožu

Pridelki in izdelki, ki jih prodajajo branjevke in branjevci:

šlata, krompir, čebula, korenček,
hval, paprika, krompir, kumara,
piščanec, rana, siba, jabolka, slani,
piškota, gnilenca, sivi katec, meslino,
lilek, kralanje, bučna olje, skuta,
česen, kisuhe, jabolka, butine, krom,
klitva, rukola, krompir, krom,
meda, rezor, piškote, kromsita,
zaprte, ledene veter, suške kape,
torte, klobaso, sir, konzervica,
lunka, kumpike

Intervju z branjevko/branjevcem

Kaj vse prodajate? Bučna olje,

Kje dobite vse pridelke in izdelke, ki jih prodajate? na kmetije,

Kakšne stroje uporabljate pri delu? Traktor in

Kako vse to pripravite za prodajo? prestirjo,

Koliko časa porabite za delo? 1 teden.

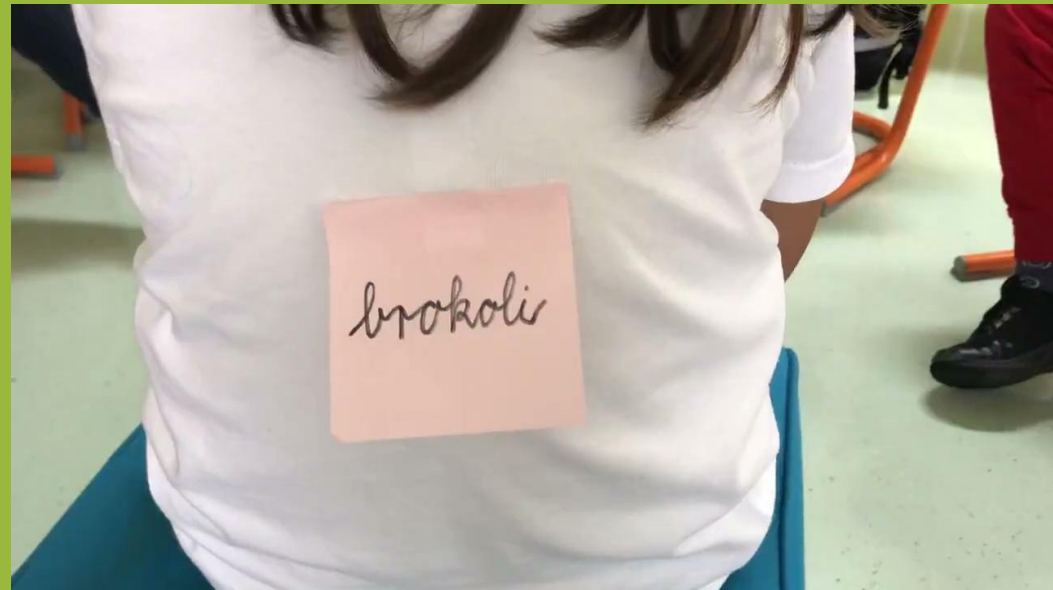
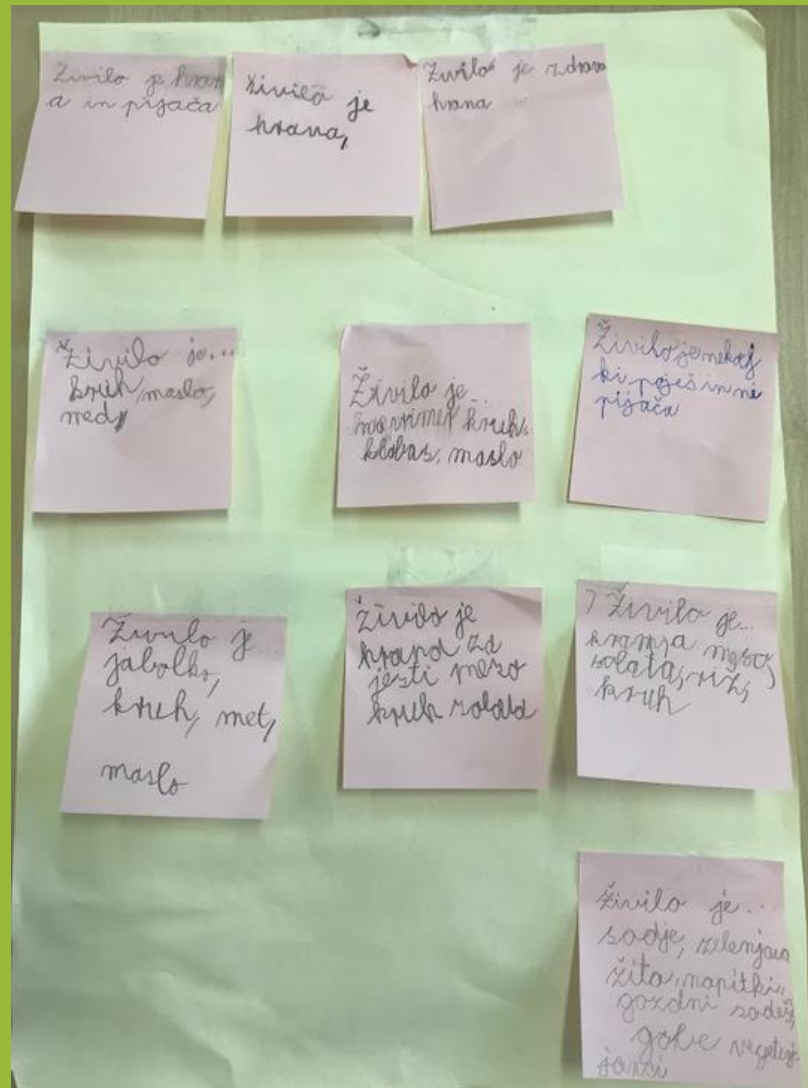
Zakaj delate na tržnici? da sodelujemo,

Kdo vam pri delu pomaga? moji in otroci,

Kje ste se naučili to, kar delate? kmetije in

šoli.

Kaj je živilo?

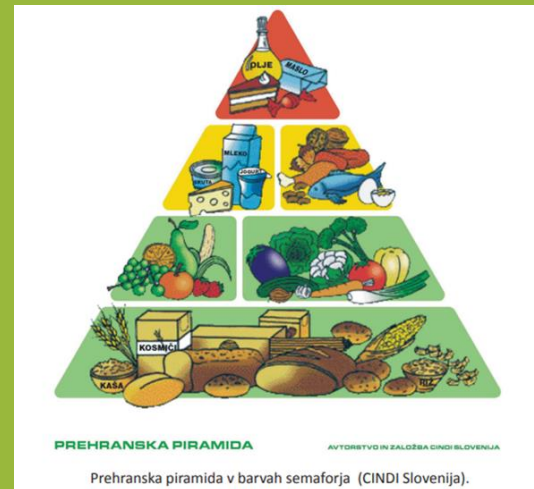


Pridelki in izdelki, ki jih prodajajo branjevke in branjevci:

plata, krompir, čebula, korenček,
krompir, paprika, brokoli, bedene,
piščanec, rana, ruha, jabolka, slani,
piha, zelenca, rudi, kratec, meso,
šifel, kralanje, bučna olje, skuta,
česen, kruške, jabolka, butine, krom
klitva, rukola, krompir, krom, a
veca, pesa, ruzkote, kromsita,
zaprte, ledene, veter, ruske, kape,
torte, klobasa, sir, kovesenica,
junka, dupike

Refleksija z učenci:


- živila, ki smo jih uporabili v igri poznajo, so jih večino že okušali;
- najpogosteje uživajo kruh in testenine, redko ribe;
- znajo razvrstiti živila po kriteriju: lahko pridelamo doma/kupimo; niso pa vedeli, da lahko tudi testenine naredimo doma;
- znajo razvrstiti živila v skupine živil, ki jih razen sadja in zelenjave imenujejo s svojimi imeni (meso in klobase; pšenica, namazi, mleko, izdelki iz mleka,...). Znajo zelo dobro utemeljiti, zakaj nekatera živila spadajo v isto skupino. Razvrstili so jih v več skupin, zato smo jih skupaj poskušali uvrstiti v skupine prehranske piramide;
- v igri z lahkoto naštevajo živila iz skupine sadje in zelenjava, vse ostale prehranske skupine jim delajo težave;
- obroki, ki jih jemo - kar $\frac{1}{3}$ otrok izpušča zajtrk, ker prepozno vstanejo, niso lačni,...;
- znajo razložiti, kaj pomenijo barve na prehranski piramidi in se zavedajo, katere hrane bi morali uživati več in katere manj.






Pridelek/izdelek: Paradižnik

Izled - cel



Izgled - prerezan




Okus: slatka se kot dolina in okusna

Vonj: Paradižnik


Moje mnenje: Zelo zelo dolina

Pridelek/izdelek: domača klobasa

Izled - cel



Izgled - prerezan



Okus: Dobro dolina


Vonj: Mostrina mesa

Moje mnenje: Zelo dobro in predu




Pridelek/izdelek: Paradižnik

Izled - cel



Izgled - prerezan



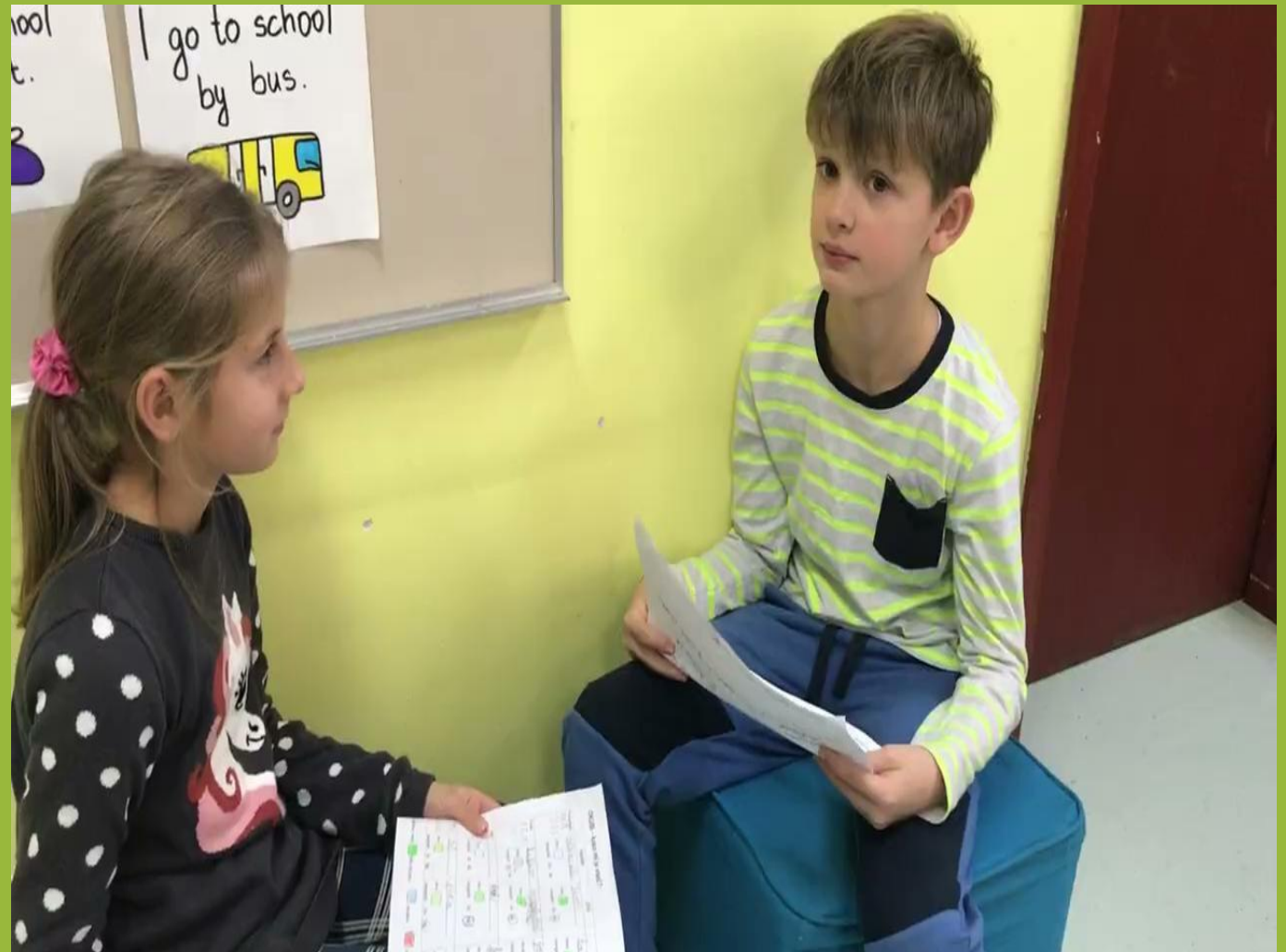
Okus: Meni je dober

Vonj: Bo listek

Moje mnenje: Meni je dober naj boljše bes mi gamba in slatko ampak doma prava

	napitek	živilo	živilo	živilo
Ponedeljek 14.11.2022	čaj okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	pršičica okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	hoki okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	 okus: <input type="checkbox"/> zavrgel/la DA NE
Torek 15.11.2022	lebkohci okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	galica okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	haglice okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	 okus: <input type="checkbox"/> zavrgel/la DA NE
Sreda 16.11.2022	 okus: <input type="checkbox"/> zavrgel/la DA NE	fantela okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	emalonica okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	 okus: <input type="checkbox"/> zavrgel/la DA NE
Četrtek 17.11.2022	čaj okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	pica okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	 okus: <input type="checkbox"/> zavrgel/la DA NE	 okus: <input type="checkbox"/> zavrgel/la DA NE

Legenda – okus: zelo okusno okusno ni okusno



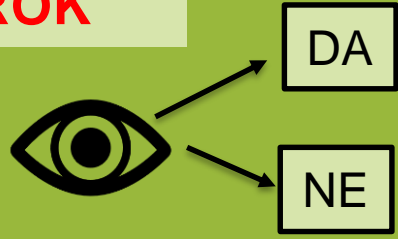
OKUSI – kako mi je všeč?

	napitek	živilo	živilo	živilo
Petek 21.11.2022	bela kava okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	mandarina okus: <input checked="" type="checkbox"/> zavrgel/la DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	potica okus: <input type="checkbox"/> zavrgel/la DA NE	 okus: <input type="checkbox"/> zavrgel/la DA NE

Moj najljubši napitek pri malici je lenka, ker ga že pijem od majhnega.

Pri malici imam najraje pico, ker ima velika pečana

UMIVANJE ROK



HIGIENA IN VARNOST HRANE



Pred rezanjem hrane ne očistimo kuhinjskega pulta. Kaj predvidevate? Kaj svetujete?

- Sadje pojemo kar v trgovini takoj iz vrečke, ne da bi ga oprali. Kaj predvidevate? Kaj svetujete?

- V hladilniku se razlije tekočina iz surovega mesa po ostali hrani v hladilniku. Kaj predvidevate? Kaj svetujete?

- Isto kuhinjsko brisačo uporabite za brisanje tekočine od surovega mesa in za brisanje posode. Kaj predvidevate? Kaj svetujete?

- Na mizo postrežete hrano, ki je več ur stala na kuhinjskem pultu. Kaj predvidevate? Kaj svetujete?

- Iz trgovine ste zjutraj prinesli sir in jogurt. Pustili ste ga na polici do večera. Kaj predvidevate? Kaj svetujete?

KRITERIJI:

- **UMIJ/OČISTI** - pogosto umivajte rok in čiščenje površin na katerih je hrana,
- **LOČUJ** - ločimo kuhano hrano od nekuhane (surove), pazimo, da ne pride do stika;
- **SKUHAJ** - živila kuhamo pri ustreznih temperaturah,
- **OHLADI** - hladna živila takoj shranimo v hladilniku.

O

S



U/O

L

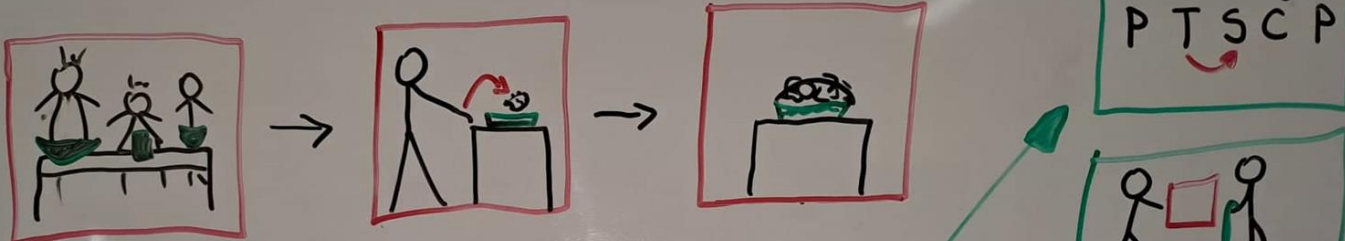


IZZIV SODOBNEGA ČASA

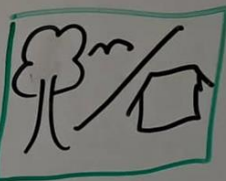
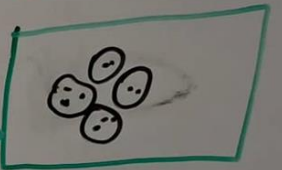
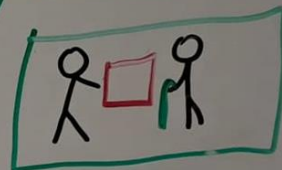
IZZIV IN DRUGOŠOLCI

IZZIV IN TRETJEŠOLCI

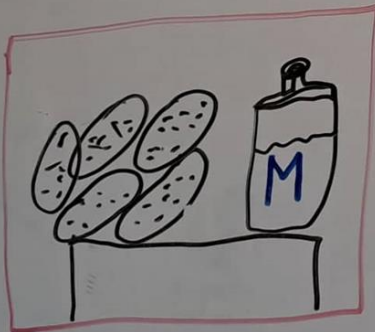
MALICA, KOSILO:



P T S Č P



IZZIV:



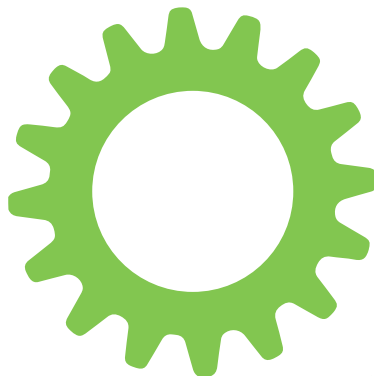
KAJ LAHKO NAREDIMO.



Odnos do hrane in učni pogovor

ODNOS

- Usklajevanje učnih ciljev z osebnimi in **iskanje osebnega smisla v njih**
- **Uravnavanje čustev** (prijetnih in neprijetnih), **pozornosti in volje** tako, da ga/jo spodbujajo k učinkovitemu doseganju ciljev
- **Razmišljanje o sebi** na način, ki mu/ji v konkretni učni situaciji omogoča usmerjenost v doseganje učnih ciljev in ne v obrambo občutka lastne vrednosti
- Uporaba **socialne mreže** za učinkovito učenje in vzpostavljanje oz. ohranjanje visoke ravni učne motivacije



<https://www.zrss.si/digitalna-bralnica/>

POGOVOR

Zakaj se pogovarjati?

- razumeti informacije, koncepte, pojave;
- pridobivanje novega znanja,
- samostojno razvijanje in poglobljanje vsebine ter poglobljanje razumevanja;
- navezovanje oz. sklicevanje na druge vsebine ter lastne izkušnje (Resnik Planinc, 2012)



Individualni pogovor, razvojni pogovor, hevristični pogovor, svobodni pogovor, pogovor v krogu, diskusijski pogovor, posredni pogovor, veriga, možganska nevihta, pogovor 365

...

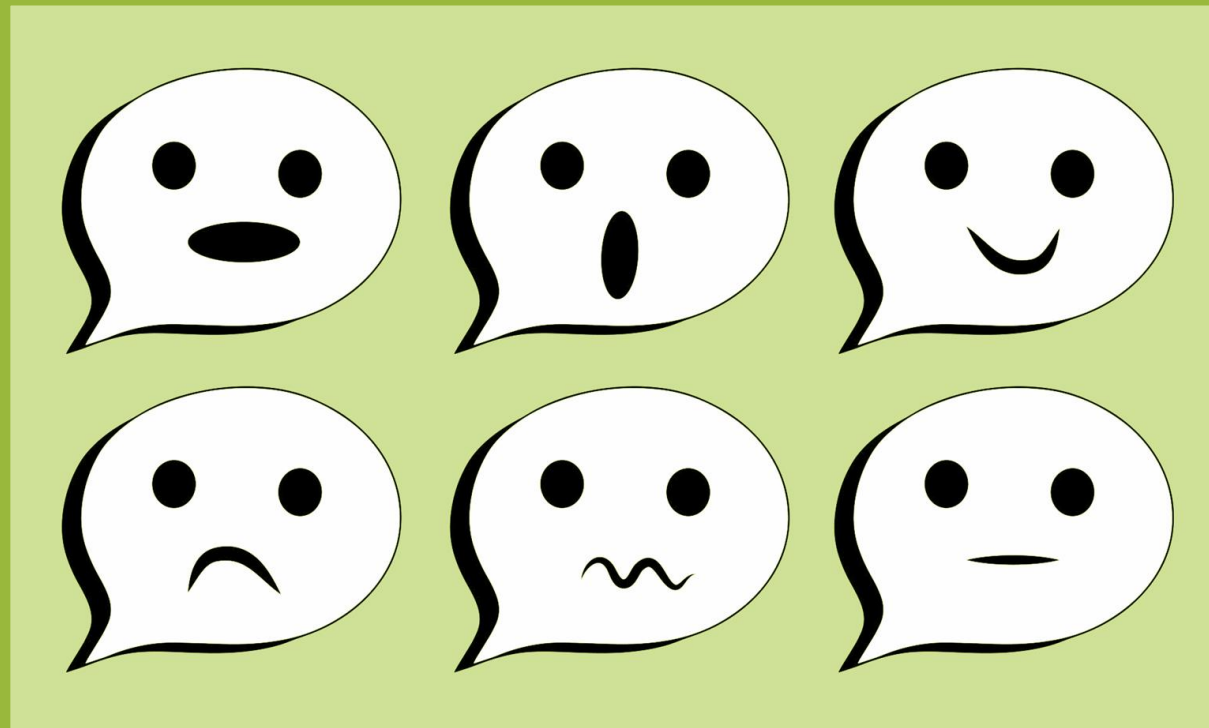


J. Jull: „ ... Fokus premakniti z nadzora in zaskrbljenosti k potrpežljivosti in zaupanju.“

Intervju z učencem



Intervju z mamo



IZKUŠNJE IZ PRAKSE



<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zakaj-izbrati-lokalno-hrano/>

● Aleš Požgan

Podaljšano bivanje je čas, ko se lahko s prehrano učenci ukvarjajo tudi zelo usmerjeno in sistematično? Kako vi pristopate v 1. razredu?

1. Prehranske skupine
2. Higiena
3. Raznovrstna prehrana
4. Vedenje pri mizi
5. Pogovor z učenci

**Zakaj sošolci
vedno izberejo le
tisto, kar imajo
radi?**



**Kako naj vem,
da je na mojem
krožniku res
vse, kar moje
telo potrebuje?**



**Kaj pomeni lokalno?
Zakaj je to boljše kot
tisto iz trgovine?**



**Zakaj je tako
pomembno, da si roke
umijem z milom?**



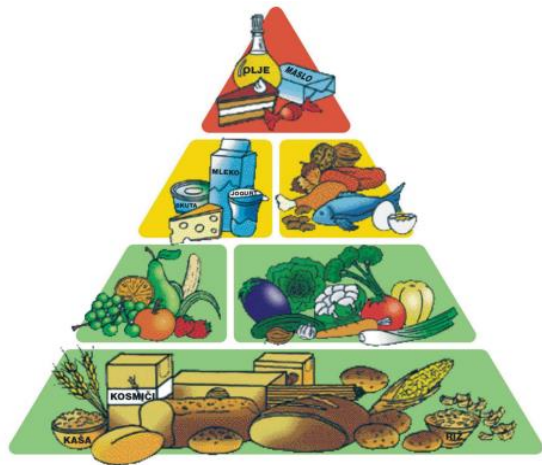


Katero živilo sem?
Kaj sodi skupaj?
Najdi vsiljivca.

Lokalno.

Sezonsko.

Ekološko.



Katere skupine živil poznamo?
Kaj lahko uživamo pogosto
in kaj le tu in tam?





Kuharski detektivi

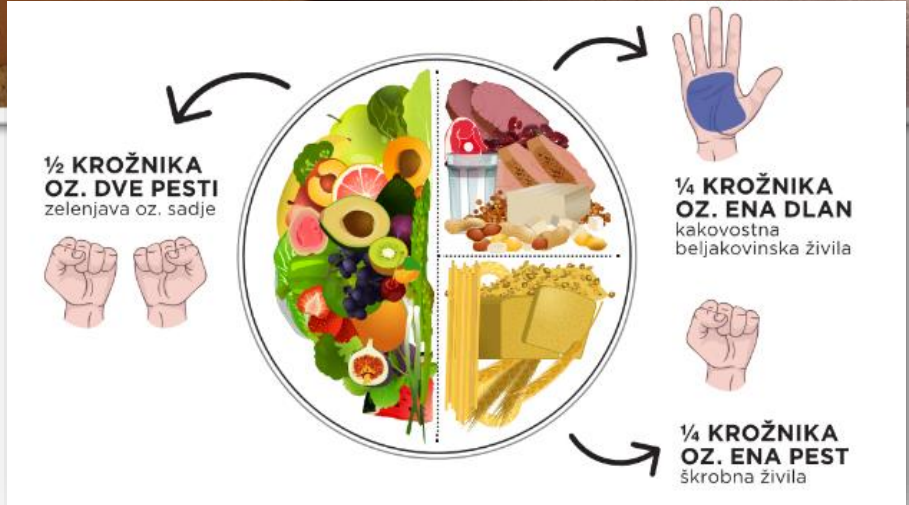


JEDILNIK

Od 28.11. do 2.12.2022

Ponedeljek 28.11.	Torek 29.11.	Sreda 30.11.	Četrtek 1.12.	Petek 2.12.
Čaj, rin bio kruh*, spljeni sirček, sina paprike, la žitna kava, č kruh iz krušne peč, ninski namaz,	Mlečni riž, Čokoladni posip, Brusnice Navadni jogurt, Pletenka s sezamom	Kakav, Makova bio štručka*	Bela žitna kava, Beli bio kruh*, Medeni namaz	Čaj, Carski praže rozine
ŠEŠ: PARADIŽNIK prova juha, leskavica, fen krompir, ič s fižolom	ŠEŠ: HRUŠKA Zelenjavna enolončnica z bio kvinojo*, Koruzni bio kruh*, Palčinke s čokoladnim nadevom	ŠEŠ: MLEKO Mlada govedina v jurčkovi omaki, Kus kuš' z dušeno zelenjavo, Zelje v solati z lečo Mešano suho sadje z oreščki	Čaj, Buhtelj z marmelado Graham bio žemlja*, Kuhan pršut, Kumara	Napitek iz 10 sadnega sok Hot dog štruč Hrenovka, Ketchup, Gorči Cvetačna juha Njoki, Tuna v smetano omaki, Zelena solata s kori Mandarina, Bela bio žemlja*
Puding Ovsena bio bombeta*	Kaki, Zelenjavna enolončnica z bio kvinojo*, Koruzni bio kruh*, Palčinke s čokoladnim nadevom	Mešano suho sadje z oreščki	Pržganka, Piščančje nabodalo, Džuveč riž, Rdeča pesa v solati	Jogurt, Koruzni kosmiči

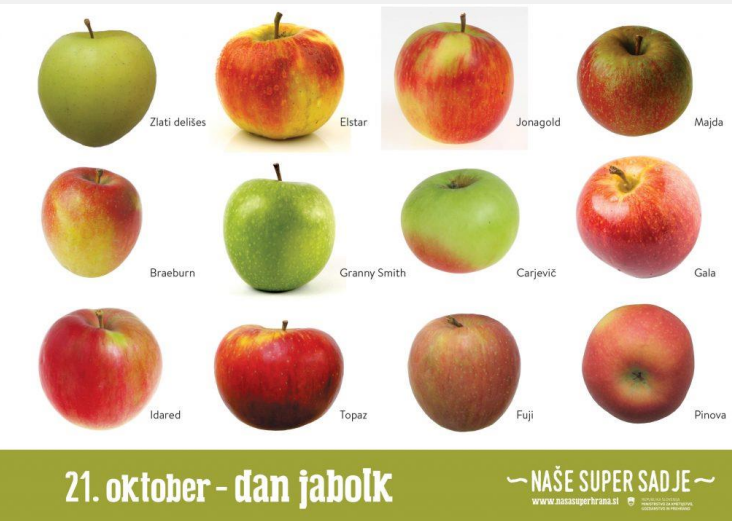
*V obdobju letnega šolskega jedilnika se v jedilnici učencem vedno na razpolago jabolka in drugo sadje. Šolski živilski na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetištvo, gozdarstvo in prehrano. V obdobju letnega šolskega jedilnika se v jedilnici učencem vedno na razpolago jabolka in drugo sadje. Šolski živilski na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetištvo, gozdarstvo in prehrano.



Koliko na krožnik,
da bo ravno prav?



Katero vprašanje udeležencev vas nagovori?



- Kako postopati z učenci, ki večkrat odklanjajo kosilo?
- Kako odreagirati na ponavljajoče nesramno vedenje do sošolcev?
- Kako vplivati na raznoliko prehrano otrok?

- Koliko je smiselno otroke siliti, da vsak poskusijo raznoliko hrano?
- Odnos do hrane - pomanjkanje hrane
- "Kako zmanjšati količino zavržene hrane? Kašne so možnosti da hrano, ki ostane pri šolskih obrokih, dostaviti ali ponuditi tistim, ki bi jo z veseljem pojedli? Kakšne so možnosti za to? Kako vključiti v starše v seznanjanje o zdravi prehrani za otroke in kako nezdrava hrana vpliva na razvoj otrok? Kako zmanjšati količino ogljikovih hidratov pri šolskih malicah?"

- Kako "natrenirati" čas za pripravo šolskih pripomočkov in učinkovito hranjenje le-teh (poplava vseh mogočih reči)?
- Odnos do hrane v povezavi z zavračanjem določene hrane iz verskih ali drugih vzrokov?
- Kako pri učencih privzgojiti odgovoren odnos do hrane?
- Kako pravilno ravnati, če otrok ne želi uživati določene hrane, ker mu ni dobra. Je pa ne želi poskusiti, ker mu je sošolec dejal, da ni dobrega okusa. "Prepričevati" ali dati času čas?

Vas katero vprašanje udeležencev nagovori?

- Kako postopati z učenci, ki večkrat odklanjajo kosilo?
- Kako odreagirati na ponavljajoče nesramno vedenje do sošolcev?
- Kako vplivati na raznoliko prehrano otrok?

- Koliko je smiselno otroke siliti, da vsak poskusijo raznoliko hrano?
- Odnos do hrane - pomanjkanje hrane

- Kako "natrenirati" čas za pripravo šolskih pripomočkov in učinkovito hranjenje le-teh (poplava vseh mogočih reči)?
- Odnos do hrane v povezavi z zavračanjem določene hrane iz verskih ali drugih vzrokov?





PREHRANA/ HRANA V ŠOLI

Irena Simčič, svetovalka ZRSS

**Raznovrstna
prehrana, lokalna
hrana – kako z
učenci o tem?**

**Prehrana je močno
povezana s finančno
pismenostjo – kaj bi
svetovali učiteljem
glede tega?**

**Uporaba hrane za
namene učenja in
razvijanja spretnosti
učencev (rokovanje
s hrano, priprava
hrane) - pravila**

Vprašanja in komentarji

Gradiva za delo z učenci

<https://forms.gle/sNbB2a3kkrwzEfvj7>

Vsebine naslednjih srečanja srečanj bodo (termine lahko vidite v prijavnici):

- Razvijanje čuječnosti z učenci razredne stopnje;
- Kako podpreti razvoj bralne pismenosti na razredni stopnji?;
- Spodbujanje trajnostne mobilnosti v obveznem in razširjenem programu OŠ;
- Dan prijaznega spletnega govora, Ustrezni odzivi učitelja na neustrezno vedenje učenca;
- Pouk na prostem za razvijanje znanja in spretnosti učencev; 60 minut gibanja v vsakem šolskem dnevu.

Načrtovanje sklopa



Načrtovanje dejavnosti

Dokazi

**RAZREDNI
POUK**

POUČEVANJE IN UČENJE NA RAZREDNI STOPNJI

POUČEVANJE IN UČENJE NA RAZREDNI STOPNJI - šolsko leto 2022/2023

Videokonference z učitelji 2022_2023

<https://skupnost.sio.si/course/view.php?id=10021>

Zaključek

Trajnostni razvoj zadovoljuje potrebe sedanjega človeškega rodu, ne da bi ogrozili možnosti prihodnjih rodov, da zadovoljijo svoje potrebe.



»Prišli smo do prelomnice v odnosu z naravo in obstaja le majhna priložnost za drastične spremembe, preden se soočimo s katastrofo«.

<https://www.youtube.com/watch?v=JRg3J6pmfMo>

Vzgoja in Izobraževanje za Trajnostni Razvoj je vseživljenjski, celostni in transformativni proces, ki vključuje učne vsebine in učne dosežke (learning outcomes), pedagoške pristope kot tudi samo učno okolje.

(Vir: Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj, Kažipot, 2022).

Viri in literatura:

- Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih
- Zdrava prehrana v predšolskem obdobju
- <https://www.zps.si/okolje-topmenu-320/trajnostna-potronja-topmenu-366/10326-trajnostno-prehranjevanje-5-2020>
- <https://www.youtube.com/watch?v=L8Jvlie9aO8>
- <https://alfaportal.hr/index.php/baza-edukacija/odrzivi-razvoj>
- <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/odgoj-i-obrazovanje-za-odrzivi-razvoj.html>
- <http://goo.hr/events/dan-odrzive-gastronomije/>
- <https://sunce-st.org/wp-content/uploads/2021/01/Priruc%CC%8Cnik-za-nastavnike-web.pdf>
- <https://www.mojvrtec.com/assets/prehranska-piramida.pdf>
- Sodelov@Inica Razredni pouk
- <https://www.fightbac.org/wp-content/uploads/2022/02/Home-Food-Safety-Survey.pdf>
- <https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Projekti/SUSTAIN/Hrana.pdf>
- Tea Kordiš, NIJZ OE Novo mesto, KVIZ O PREHRANI,
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehrana_kviz_zdrave_sole.pdf
- <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/problem-zavrzene-hrane-je-nas-skupni-problem-in-zato-ga-lahko-resimo-samo-skupaj/>