



DOMAČA ZDRAVA PREHRANA IN KULTURA PREHRANJEVANJA

OŠ POLJANE
VRTEC AGATA POLJANE

Ljubljana, 9.10.2017

V šolskem letu 2016/17 ZDRAVJE V VRTCU

- praznovanje rojstnih dni glede na interese otrok
- gibanje
- zdrava prehrana in kultura prehranjevanja
- skrb za osebno higieno
- narava in varovanje okolja.

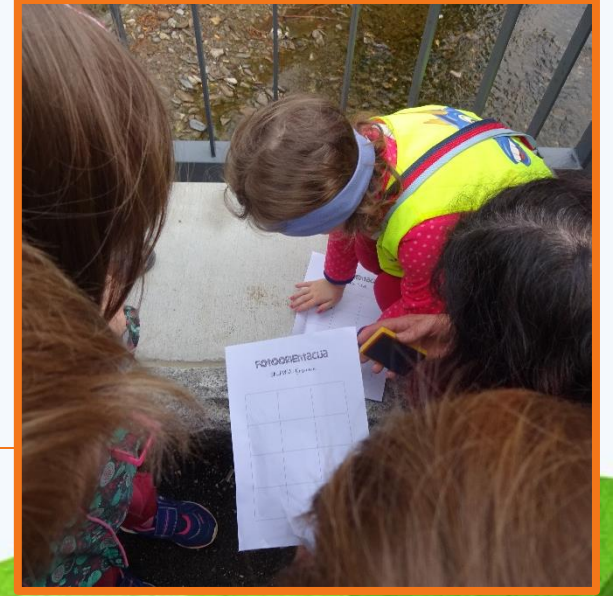


sta se prepletala projekta POMAHAJMO V SVET

- spoznavanje sebe in prijateljev
- spoznavanje svoje družine
- spoznavanje vrtca Agata in vrtca „darželis Giliukas“ iz Kaunasa
- spoznavanje Poljan in Kaunasa in primerjanje krajev med seboj
- spoznavanje Slovenije in Litve



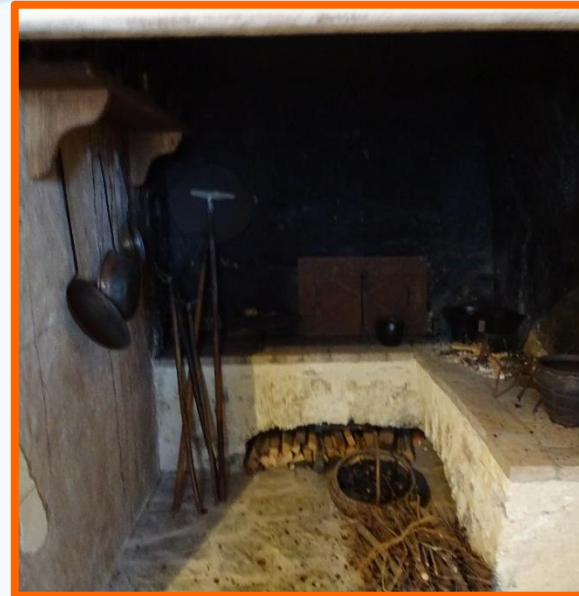
Zgradbe v našem kraju, ki so bile otrokom zanimive so fotografirali sami.....



Poljane



Spoznavanje naše kulturne dediščine.....



... in ljudskih običajev.



Z domačega vrta...

- Izdelava krompirjevih mišk (krompir, korenje in drobnjak so prinesli z domačih vrtov)



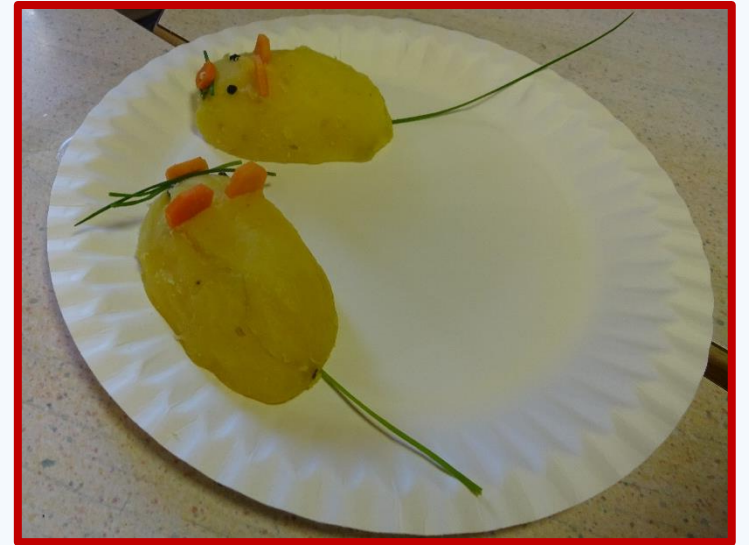
Krompirjeve miške - recept:

Potrebujemo:

- kuhan krompir, korenje, drobnjak, poper

Priprava:

- kuhan krompir olupimo in razpolovimo
- korenje narežemo na kolobarje in ga uporabimo za ušesa in smrček
- drobnjak uporabimo za brke in rep
- za oči uporabimo dve zrni popra, ki sta le za okras.



Jabolka iz domačega sadovnjaka



Organizatorica šolske prehrane na obisku

- V skupino smo povabili učiteljico Ireno, ki je tudi organizatorica šolske prehrane in skrbi za naše zdrave obroke.



Izdelali smo prehransko piramido.



Tradicionalni slovenski zajtrk

- Tudi to šolsko leto so otroci za zajtrk pojedli živila lokalnih proizvajalcev: domač kruh, mleko, maslo, med in jabolko.
- V vrtčevski telovadnici smo si ogledali predstavitev lokalno pridelane hrane in jedi naših babic in dedkov



TRADICIONALNE SLOVENSKE JEDI



Priprava slovenskih tradicionalnih jedi

- sami smo skuhali jedi, ki so jih pripravljale že naše babice in prababice, to je »turščni sok« in »jabčnk«.
- Otrokom so bili novi okusi zanimivi in dobri.



Recepti:

„JABČNK“

Jabolčne krhlje kuhaj v vodi, da zavre. Dodaj moko in kuhaj še 20 minut. S tlačilko zmečkaj jabolčne krhlje in moko in dobro premešaj. Dodaj malo medu ali sladkorja.

Dober tek!



„TURŠČNI SOK“

V vrelo slano vodo stresi koruzno moko. Z vilicami prebodi skozi sredino moke. Počasi naj vre 20 minut. Z vilicami zmešaj kuhano moko in vodo in zalij z mlekom.

Dober tek!

Otroci so:

- spoznavali svoje okolje in se seznanjali kako so ljudje tukaj živeli v prejšnjih časih
- spoznavali znamenitosti in običaje svojega kraja
- razvijali naklonjen, spoštljiv in odgovoren odnos do svojega kraja, do narave,....
- razvijali zavest o pripadnosti in pridobivali znanje o svoji kulturi
- spoznali, da je uživanje hrane, ki je pridelana v našem okolju zdravo.



Dejavnosti so bile uspešno izvedene:

- zaradi dobrega sodelovanja s starši, starimi starši, osnovno šolo, s čebelarjem in društvom podeželskih žena,
- zaradi neokrnjene narave, ki nas obdaja



„KAR SE JANEZEK NAUČI, TO JANEZ ZNA“