

* ZDRAVJE V VRTCU SLOVENSKE KONJICE



**Vrtec
Slovenske
Konjice**

V NAŠI HIŠI ŽIVIMO, USTVARJAMO,
DELAMO,
DA ZNAMO IN ZMOREMO
ZA DANES IN JUTRI!

Darinka Koren, Maja Gorenjak in Doroteja Purkeljc

MAREC 2014

- * Starši ne prinašajo sladkarij in drugih prigrizkov
- * Pogostimo se z običajno sadno malico z bolj domiselnim dekorjem in izgledom
- * Tisti dan je v središču otrok, ki praznuje in ne hrana, ki jo prinese ali zaužije
- * Otrokom pripravimo simbolično darilo
- * NAMEN:
 - * Ozaveščanje o zdravi prehrani - tudi pri praznovanju rojstnega dne
 - * Finančna in psihološka razbremenitev staršev
 - * Tudi otroci z dietno prehrano dobijo enako kot ostali

*** ROJSTNI DAN MALO
DRUGAČE**



* NAMEN PROJEKTNEGA DELA:

- * Otroka seznanjamo s starimi - tradicionalnimi jedmi, da jih ohranjamo
- * Otrok sodeluje pri pripravi jedi: spoznava nove okuse, razmišlja o zdravi prehrani
- * Otrok razvija finomotoriko ter družabnost
- * Medgeneracijsko druženje

* PREDPRIPRAVA:

- * Poiskati zunanje sodelavce
- * Izbrati ekološko neoporečno okolje
- * Vzpostaviti povezavo z OPZHR, kuharicami
- * Poskrbeti za ustrezno higieno in pripravo jedi
- * Sledenje času: prilagajanje jedi glede na sezono

* KAJ SO POČELI OTROCI?

- * Skupaj s starši seznanili s projektom
- * Pogovarjali z domačini o tradicionalni lokalni hrani
- * Spoznavali kaj pomeni naravno/ekološko
- * Obiskali ljudi, ki ekološko pridelujejo hrano
- * Sodelovali pri izboru in pripravi jedi
- * Sodelovali s kuharicami in OPZHR (vsebina jedilnika)

* **SPOZNAJMO STARE
DOMAČE JEDI**

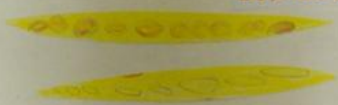


NAŠE
DOMAČE JEDI

REPA IN FIŽOL



LUŠČILI SMO DOMAČI FIŽOL.



ČISTILI IN RIBALI SMO REPO
KI JO JE Z DOMAČE
NJIVE PRINESLA MAJA.
REPO SMO KISALI V
KOZARCU.



PREBRALI IN NAMOČILI SMO FIŽOL.
V KUHINJI SO NAM SKUHALI FIŽOL IN REPO TER
SEGRELI DOMAČE OCVRKE.
TAKŠNO KOŠILO SO JEDLI ŽE V STARIH ČASIH.

DOMAČI



SLADKOR



MASLO

MASLO

LIMONA



x 4 JAJCA



PRIPRAVILI SMO »KRHKO TESTO« ALI TESTO ZA
DOMAČE KEKSE.

PIŠKOTI



IZ OHLAJENEGA TESTA SMO DELALI KEPE IN JIH
POLAGALI V STROJ ZA MLETJE. VRTELI SMO
ROČICO IN Z ROKAMI UJEMALI TEŠTO (KEKS) IN
GA POLAGALI NA PEKAČ.

PRIPRAVLENE KEKSE SMO ODNESLI V KUHNJO
NA PEČENJE. DOMAČE KEKSE SMO POJEDLI NA
DECEMBRSKEM PRAZNOVANJU.



MIZARSKA



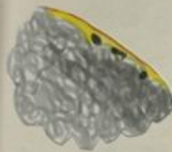
DELAVSKI KROMPIR

KR 8



PRI MIZARJENJU SMO
SI PRIPRAVILI DELAVSKO
MALICO.

MALICA



OPRALI SMO KROMPIR. PREREZALI SMO GA NA
POLOVICO. POLOVICKE SMO ZAVILI V
POŠTELJICE IZ ALU FOLIJE. PRED PEČENJEM
SMO GA POŠOLILI Z MORSKO SOLJO.

VČASIH ŠO TAKŠEN KROMPIR JEDLI TUDI
PASTIRJI, KI ŠO GA ŠPEKLI NA ŽERJAVICI KAR
NA PAČI.

JABOLČNI

VODA
MOKA
OLJE
SLADKOR
JABOLKA
SOL

RECEPT
ZA
DOMAČY
ŠTRUDELJ



ZBIRALI ŠMO DOMAČE
RECEPTE ZA DOBER
JABOLČNI ŠTRUDELJ.



OLUPILI ŠMO JABOLKE IN
JIH NARIBALI. SEVEDA
S POMOČJO VZGOJITELJIC.

ŠTRUDELJ



UMESTILI ŠMO VLEČENO TESTO IN GA PUSTILI
POČIVAT.



NA RAZVLEČENO TESTO ŠMO POTROŠILI
NARIBANA JABOLKA. JIH POSLADKALI Z
RJAVIM SLADKORJEM IN POKAPLJALI Z OLJEM.
VSE TO ŠMIO SKUPAJ ZAVILI V ŠTRUDELJ.



PREREZALI ŠMO GA NA TRI DELE IN POLOŽILI V
PEKAČ.

IZ KUHNJE JE DIŠALO TAKO, DA ŠMO KOMAJ
ČAKALI KOŠILO. ŠTRUDELJ ALI ZAVITEK ŠMO
POJEDLI KOT ŠLADICO. MNJAM JE BIL DOBER!!!



REGRATOVA



REGRAT



SOLATA



JABOLČNA



JABOLKE OLUPIHO IN NARIŠAMO.
V PONEV DAMO MASLO, GA STOPIHO
NATO DODAMO NARIŠANA JABOLKA
IN POKRIJEMO, DA SE POČASI DUŠI.
VNES DODAMO SLADKOR, ZMEŠAMO.
KO SO ZDUŠENA DAMO NA KRUH
ALI JEHO SAME.



FRIKA



OCVRTI CVETOV



SOL

AKACIJA



LALCA



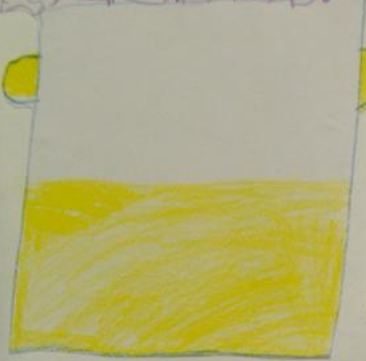
MLEKO



SLADKI

AKACIJE

TESTO ROK PALAŠKE



- * Sodeloval je celoten vrtec: naši otroci so prinesli ekološka jabolka
- * Tradicionalno so nas obiskali čebelarji in za pokušino pripravili več vrst medu
- * Sveže mleko smo natočili pri mlekomatu, ki ga oskrbuje lokalna kmetija
- * Za starše smo pripravili plakat o živilih slovenskega zajtrka

* TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

TRADICIONALNI ZAJTRK



MLEKO

M A E L O



JABOLKA



M E D



KRUH



SLOVENSKI



OD JUTRA DO NOČI
HITI, HITI, HITI.
SPUŠČA S CVETA SE NA CVET
IN NABIRA SLADKI MED.

Mira Voglar

DELAVKE KRILATE
SI ZGRADE PALAČO:
V SOBE KOT ZA SVATE
NOSIJO PIAČO.

Črtomir Šinkovec



140

LE NABOJČE ZA NAS

LE NABOJČE ZA NAS

Privočite si le najboljše
in izberite

“SLOVENSKI MED”
z zaščiteno geografsko označbo

izključno
slovenskega izvora

strožji kriteriji
kakovosti kot jih
navaja državni
Pravilnik o medu
(manj kot 10 g 5 %
vode in manj kot
15 mg/kg HMF)

zagotovljena
sledljivost
vsakega kozarca
medu (ovet-
kozarec z medom -
notrajšnje)

interna in
eksterna kontrola
nad pridelavo
medu

Slovenski med z zaščiteno
geografsko označbo
za Vas pritezuje in point

odlična kakovost

lahka
prepoznavnost
(zaščitna prelepka
s simbolom
zaščiteni
geografske označbe)

pestrost okusov
medu

skrb za domače
okolje in krajnsko
sivko



Jabolka so učinkovita predvsem zaradi pektina. Čisti pektin, lignin vlaknina, je razrešil znan kot dobra učinkovina proti holesterolu. Še po veliki nezapleteni jabolčni vadnici 3,5 grama vlaknin, kar je več kot 10 odstotkov dnevne količine vlaknin, ki jih priporočajo strokovnjaki za prehrano. Če boste jabolka ohlajali, učinka ne bo, kar se pravi v obliki skriva njihovo bogastvo, na žalost pa pogosto tači za zdravje škodljiva kemija, zato je treba nakupovati previdno.

Jabolka koristijo sladkorim bolnikom in drugim, ki se želijo izogniti povečanemu sladkorju v krvi. So pravi na dva glikemičnega indeksa – to je merilo, kako hitro se po uživanju kakšne količine ogljikove sladkorne – kar pomeni, da klob škodljivi, ki ga vsebujejo, jabolka ne povzročajo sladkorja v krvi, ampak ga razstavljajo. So odlični vsebniki krevnega sladkorja in občutka lakote ter razstrupijo odvisnost od sladkorja iz telesa, zato so tudi za diabetične dietam in posten.

Pazljivo si oglejte, da se krevni tlak pri nekaterih znižata le ob uživanju po jabolki. Vsej določih jabolka na ipati vpliva tako pomirjevalno, da pomaga zniževati krevni tlak. Jabolka pomagajo pri krevnih, ledvičnih in krevnih boleznih. Zelo tudi pomagajo in pomagajo lažjost vnetij in nusu. Koristno ga je uživati pri revmatizmu, astmi in pri drugih starih. Določje antibakterijsko, antivirusno in protiglivično. Dve jabolki na dan zmanjšata tveganje za nastanek bolezni in pomagajo in sta priporočljivi za kadilce in vse, ki imajo občutljive bronhije in pljuča.

Za boljše delovanje seca pijemo zvečer jabolčni sok trikrat dnevno po eno pred jedjo ali sro po jedi. Če ima določeno žilno mesto, sok pomaga, pripravna k boljšemu spavcu in boljše delovanje. Določje naravno jabolčno brez krepke je predvsem domače izdelavo pri zdravilnem dolo. Jabolčni kis pomaga za zdravje kolto in pektin krevni otrok. Jabolka so splošno odlična sredstva za teleno in pomagajo k razstrupenosti, globljemu spavcu. Tudi večja za to, ki ga priporočajo in jabolčni sok.

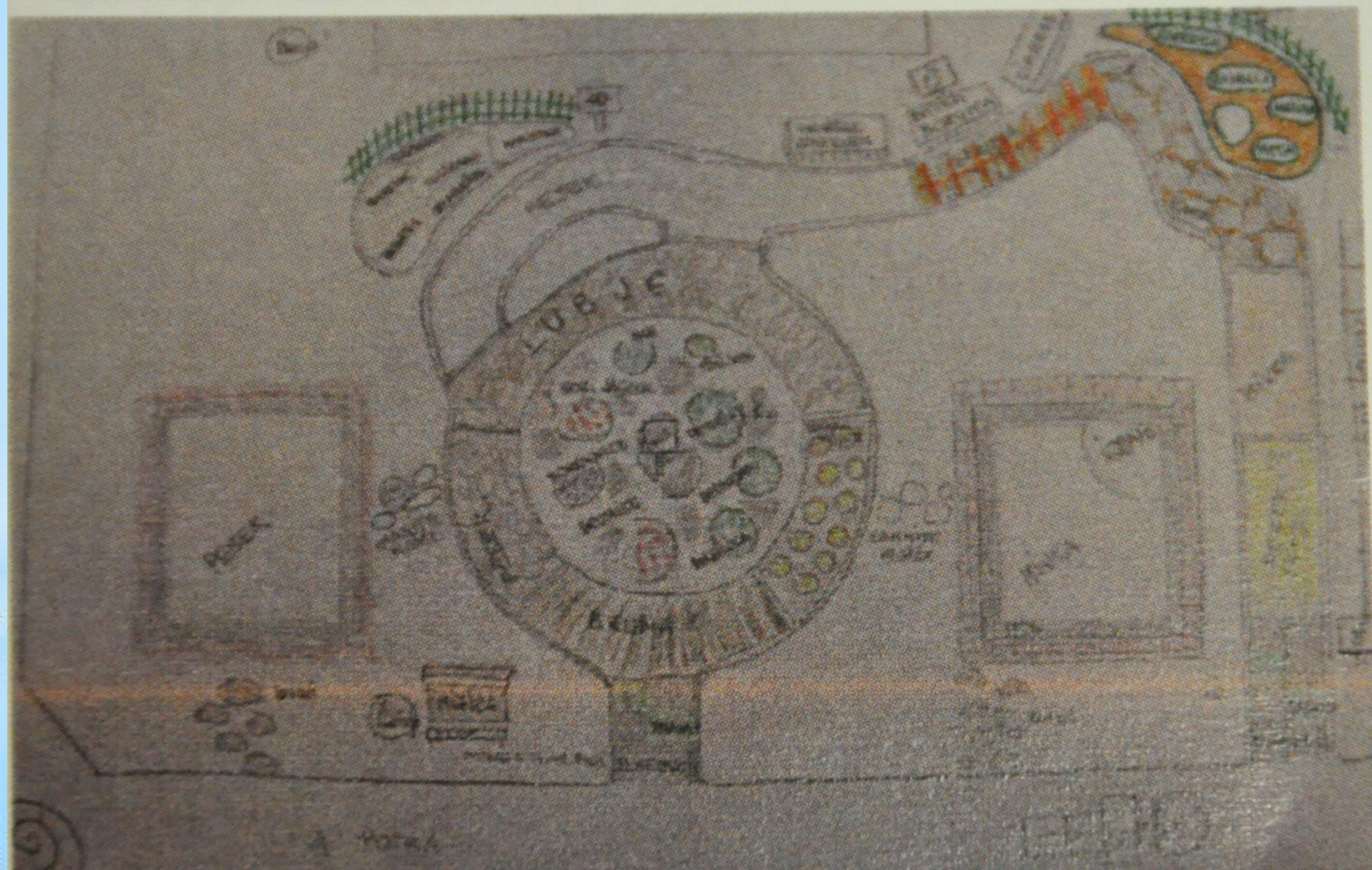
PRIPRAVA IN UPORABA



- * Priprava čutne poti: medgeneracijsko in mednarodno sodelovanje (mednarodni projekt)
- * Za pot redno skrbimo in čistimo in je v sklopu igrišč ter igral
- * NAMEN: razvoj vseh čutil, naravnih oblik gibanja, sožitje z naravo, spodbuja učno okolje, ustvarjalnost, raziskovanje, igro, reševanje gibalnih problemov, ...
- * Razširitev projekta: sodelovanje v Šolskem ekovrtu, priprava kompostnika za gnojenje rastlin na čutni poti
- * V vsakem letnem času opazujemo, vonjamo, poskušamo ali poslušamo kaj drugega:
 - * Pomladno cvetje, dišeča zelišča in dišavnice (timijan, bazilika), jagode, maline, ribez, češnje, fižol, ajda, orehi.

*** PO ČUTNI POTI OD
JESENI DO POLETJA**

SHEMA ČUTNE POTI NAŠEGA VRTCA







* HVALA ZA VAŠO
POZORNOST