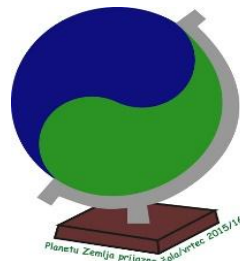




Prva osnovna šola Slovenj Gradec,
Šercerjeva 7
2380 Slovenj Gradec

podružnična šola Sele-Vrhe,
Sele 1
2380 Slovenj Gradec



PLANETU ZEMLJA PRIJAZNA ŠOLA



PROJEKT: MAVRICA ZDRAVIH OKUSOV

PODNASLOV: PISANA HRANA ZA FIT TELO

ŠOLA: Podružnična šola Sele-Vrhe, Prva osnovna šola Slovenj Gradec

UČENCI: 6. razred

ŠTEVILO UČENCEV: 4

MENTORJI: Larisa Boštjan in Mateja Praznik

ŠOLSKO LETO: 2019/2020

Učiti se  da bi vedeli

 da bi znali delati

 živeti skupaj

 biti



Na podružnični šoli Sele-Vrhe, Prva OŠ Slovenj Gradec, smo se učenci šestega razreda odločili, da bomo sodelovali v natečaju Planetu Zemlja prijazna šola (Društvo Planet Zemlja). Vsi radi obiskujemo učni predmet gospodinjstvo, se zavedamo pomena zdrave/raznolike hrane za naše zdravo telo in ker se ob kuhanju tudi zabavamo, nas je navdušil naslov podprojekta MAVRICA ZDRAVIH OKUSOV. Veliko nam pomeni to, da lahko naše jedi predstavimo drugim in jih s tem navdušimo h kuhanju zdrave hrane.



Načrtovane dejavnosti znotraj projekta MAVRICA ZDRAVIH OKUSOV, ki smo ga poimenovali **PISANA HRANA ZA FIT TELO**:

- raziskovanje zdravih živil (knjige, splet, videoposnetki ...);
- zbiranje in prirejanje receptov, iskanje domačih živil;
- kuharski maraton (kuharski dan - priprava treh obrokov);
- poustvarjanje okusov (risbe, izdelava knjige, pesnitev).



IZVEDBA DEJAVNOSTI:

1. RAZISKOVANJE ZDRAVIH ŽIVIL (knjige, splet, videoposnetki ...)

Pri pouku gospodinjstva smo nekaj ur namenili raziskovanju zdravih živil. Ogledali smo si videoposnetek *20 Healthy Food Swaps*. Po ogledu in ob pogovoru smo ugotovili, da lahko na preprost način zamenjamo veliko manj zdravih živil z zelo zdravimi. Iz tega smo izhajali in raziskovali naprej, preko spleta in knjig. Tako smo izbrali glavne sestavine za naše tri obroke (jajca, bučke, skuta, pirina moka, borovnice ...).

2. ZBIRANJE IN PRIREJANJE RECEPTOV, ISKANJE DOMAČIH ŽIVIL

S pomočjo učiteljic smo skrbno izbrali recepte tako, da je vsak učenec podal svoje želje, ideje, našel zanimivo jed in po natančnem preoblikovanju so nastali naši recepti.

Želeli smo si jedi obogatiti z živilimi lokalne pridelave, zato smo veliko sestavin prinesli od doma (domača jajca, jabolka, korenje, med, zamrznjene borovnice, orehi ...) nekaj pa nam je donirala tudi Kmetija Krevh (bio pirino moko, domače maslo, mleko, skuto ter domač jogurt).

IZBRANE JEDI:

- ✓ pirin kruh
- ✓ skutin namaz z jabolki in korenjem
- ✓ bučna pica
- ✓ borovničevi mafini iz pirine moke
- ✓ medeno maslen namaz z orehi
- ✓ domač zeliščni čaj s šolskega vrta



3. KUHARSKI MARATON (KUHARSKI DAN - PRIPRAVA TREH OBROKOV)

Naravoslovni dan smo zamenjali za kuharski dan. Celodnevne dejavnosti so bile izključno priprava in okušanje hrane.



Najprej smo zamesili testo za domač pirin kruh. Med vzhajanjem in pečenjem le tega, smo čas izkoristili za pripravo dveh namazov: skutin namaz z jabolki in korenjem, ki bi naj bil jutranji obrok - zajtrk, ter medeno maslen namaz z orehi za večerni obrok - večerjo. Skuhali smo tudi zeliščni čaj, katerih zelišča smo nabrali na šolskem vrtu in jih tudi samo posušili. Tako smo si pripravili okusno zdravo malico (zajtrk in večerjo).





Naše dobrote smo delili tudi s preostalimi učenci na šoli tako, da smo naredili degustacijo jedi na hodniku. Mlajši učenci so bili nad okusi pozitivno presenečeni in so povedali, da bi si še želeli takšne mini pojedine.




Po malici smo se lotili priprave glavnega obroka - kosila.

Ker ima kosilo po navadi predjed, glavno jed ter sladico, smo sledili temu načelu, le da smo predjed preskočili 😊.

Najprej smo se lotili peke sladice - borovničevih mafinov iz pirine moke.



Učiti se  da bi vedeli

 da bi znali delati

 živeti skupaj

 biti

PRVA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC

Šerčerjeva 7 » 2380 Slovenj Gradec » DŠ: 23083972 » T 02 88 39 920 » F 02 88 39 939 tajnistvo.ossgprv@guest.arnes.si » www.prva-os-sg.si



Glavne jedi, bučne pice, smo se lotili takoj, ko smo dali mafine v pečico. Najprej smo naribali in zmešali vse sestavine za testo (bučke, parmezan, jajca, ščepec soli in poper). Med delom smo se spraševali ali bo to sploh užitno in okusno, imeli smo kar nekaj dvomov, a smo kljub temu nadaljevali s pripravo pice. Narejeno testo smo predhodno malo spekli (15 min), nato pa smo ga obložili z nadevom (domačimi pelati, šunko, sirom, gobicami, ter domačim origanom). Ko je bila pica dodobra obložena smo jo spekli v pečici. Med tem pa smo si skrbno pripravili pogrinjek.





4. POUSTVARJANJE OKUSOV (mnenja o jedeh, risbe, izdelava knjige, pesnitev)

»Skutni namaz z jabolki in korenjem, medeno masleni namaz z orehi, oba namaza sta se mi zdela zelo okusna in osvežilna, še posebej skutni namaz. Naš zeliščni čaj je okusen in svež. Čeprav ne jem bučk, je bila bučkina pica zelo okusna, pirini mafini z borovnicami pa zelo dobri.« I. O.

»Vse je bilo okusno. Bom še doma poskusila kaj skuhati. Mafine bom 100 % spekla.« E. K.


»Zelo zdrav zajtrk. Prihin kruh sem jedla prvič, zaradi semen, ki so bila v njem mi je bil zelo dober. Namaz je bil osvežilen, vseč mi je bilo ker se korenja ni okusilo. Kosilo je bilo sveže, mogoče mi okus ni bil najljubši zaradi bučk, je bilo pa zdravo, bolj kot navadna pica. Večerja mi je bila pa najbolj vseč, ker je bil medeno maslen namaz tako sladek.« L. K.

»Dvignjen palec vse pove. Pri delu smo se zelo dobro organizirali. Jedi so bile dober in veliko smo se naučili.« M. R.

ZAJTRK:



Učiti se  da bi vedeli

 da bi znali delati

 živeti skupaj

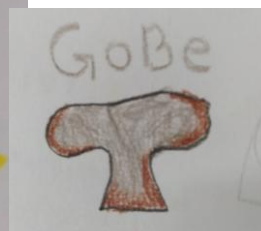
 biti

PRVA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC

Šerčerjeva 7 » 2380 Slovenj Gradec » DŠ: 23083972 » T 02 88 39 920 » F 02 88 39 939 tajnistvo.ossgrv@guest.arnes.si » www.prva-os-sg.si



KOSILO:



Učiti se  da bi vedeli

 da bi znali delati

 živeti skupaj

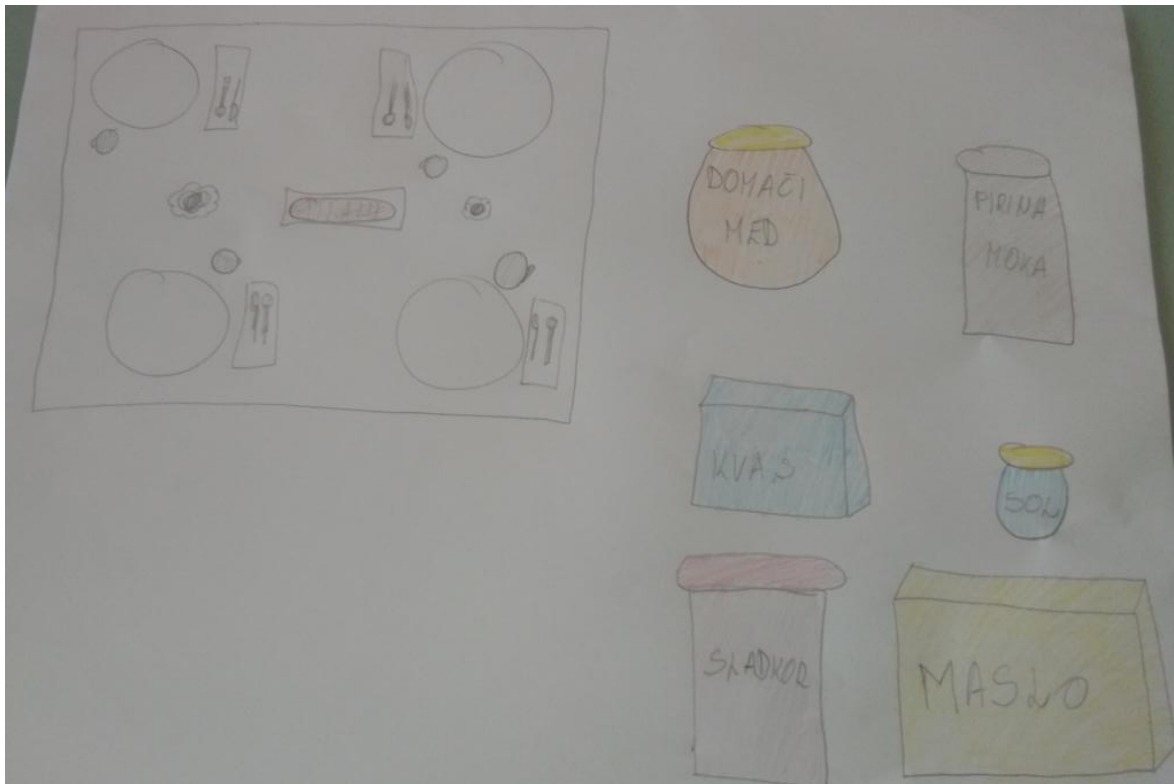
 biti

PRVA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC

Šerčerjeva 7 » 2380 Slovenj Gradec » DŠ: 23083972 » T 02 88 39 920 » F 02 88 39 939 » tajnistvo.ossgrv@guest.arnes.si » www.prva-os-sg.si



VEČERJA:



Martin pa je Bučkino pito tudi upesnil.

ZELENA PICA (Martin R.)

Zeleno pico smo naredili,
da bi z njo lakoto potešili.
Buče smo stiskali,
sir ribali,
to smo poskusili in vsi smo se strinjali,
da smo najbolj zdravo in okusno pico naredili,
in niti košček je nismo delili.