

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

20. 11. 2015



NA OŠ FRANA ROŠA RAZMIŠLJAMO O POMENU ZAJTRKA IN ZDRAVE
PREHRANE

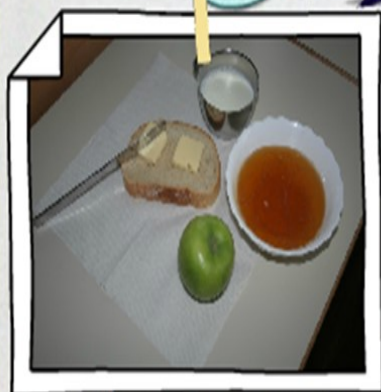
POTEK

Ta dan bo dodaten obrok - zajtrk.
Na jedilniku bodo tradicionalna
živila, izključno slovenskega porekla:
kruh, maslo, med, jabolko, mleko.



CILJ PROJEKTA

1. Promocija in ozaveščanje o pomenu zajtrka-obroka, ki ga žal prevečkrat izpuščamo iz svojega jedilnika.
2. Promocija živil slovenskih proizvajalcev - DAN SLOVENSKE HRANE



2011.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



OPB

Ogled filma Čebelji film in
poustvarjanje (M. Lešničar)/
Sodelovanje na nagradnem natečaju
v organizaciji Medexa in Hoferja:
Deluj eko-ohrani čebelo in smreko

1. do 3. razred

Obisk za medveda -
predstava v izvedbi
učencev neobveznega
izbirnega predmeta
Umetnost.

OSTALE DEJAVNOSTI

- Predstavitve sadjarja g. Dimca.
- Aranžmaji za jedilnico.
 - Oddaja šolskega radia.
 - Spletni zapis o dogodku.



PREDSTAVITEV DEJAVNOSTI NA ŠOLI



Niki Konda, 7. b

V okviru projekta Tradicionalni slovenski zajtrk smo tudi učenci naše šole spoznali nekaj novega.

S spoznavanjem našega tradicionalnega zajtrka smo začeli že v četrtek, 19. 11., ko so nam učenci osmih razredov v oddaji šolskega radia predstavili pomen prehrane, prehransko piramido in pomen uživanja določenih živil za naš organizem.

V petek, 20. 11., pa smo začeli dan s tradicionalnim slovenskim zajtrkom. Lakoto smo tako potешili s kruhom, maslom, medom, mlekom in jabolkom. Vsa živila so bila lokalno pridelana.

Za učence prvih, drugih in tretjih razredov so petošolci pod mentorstvom ge. Špele Košir pripravili krajšo dramsko igro. V njej si je lačni medved želel pripraviti tradicionalni slovenski zajtrk, a ga je med pripravo ves čas motila miš. Na koncu je medved dobil veliko več kot le zajtrk. Spoprijateljil se je z miško in tako dobil novo prijateljico.



ZAJTRK

Vsako jutro,
ko se zbudim,
na mizo slasten
zajtrk dobim.

Kot govorijo ljudje,
se je treba za zajtrk okrepiti,
če hočemo čez dan
kaj koristnega nar'diti.

Nezdrava prehrana je
prevečkrat na mizi,
a kaj, ko država je
vedno bolj v krizi.

Bolje bi bilo,
če bi živeli s tradicijo.
Naj med, maslo in
marmelada
z jabolkom na mizi prevlada.
Nik Modrijančič, 7. b



Anja Guzej, 7. b



Po predstavi naju je s sošolko zanimalo, ali naši učenci vsak dan jedo zajtrk. Kaj po navadi jedo za zajtrk? Kaj pa je njihova najljubša jed? Ali vedo, zakaj moramo jesti? Kaj jim pomeni pojem zdrava prehrana? Vprašanja sva zastavili našim najmlajšim učencem – prvošolcem. *Katarina Lipovšek, 9. a*

Jaz jem zajtrk vsak dan. Po navadi jem kruh s čokoladnim namazom in kakav. Moja najljubša jed je lazanja. Jesti moramo, da bomo postali večji. Pojem zdrava prehrana pomeni, da se prehranjujemo zdravo (jemo sadje in zelenjavo).

Lenart

Jaz ne jem zajtrka. Moji najljubši jedi sta pica in palačinke. Jesti moramo, da smo bolj pametni, ker nam hrana daje energijo in ker lahko brez nje umremo. Da se zdravo prehranjujemo pa pomeni, da jemo jabolka in ostalo sadje, ne pa čokolade. **Nikolaj**

Zajtrk jem vsak dan v šoli. Pogosto jem kruh z maslom in marmelado ali pa z medom. Moja najljubša jed so špageti. Jesti moramo, da nismo lačni in da zrastemo. Pojem zdrava prehrana pomeni, da jemo zdravo, da na primer jemo med, špinac, pomaranče in ostalo sadje.

Julija

Zajtrk jem vsak dan. Po navadi jem čokoladne kroglice z mlekom ali pa kruh in pašteto. Moji najljubši jedi sta pica in hot dog. Jesti moramo, ker je to zdravo. Zdrava prehrana pa pomeni, da jemo veliko sadja in zelenjave.

Larisa



ODKRILI ŠE EN NEVERJETEN UČINEK ZAJTRKA

Petek, 20. 11. 2015

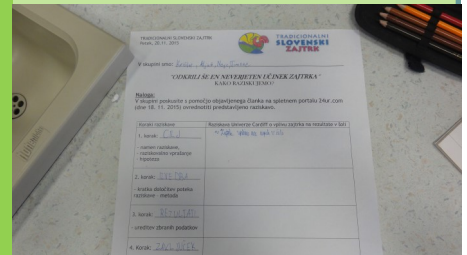
Pri uri biologije smo spoznali, kako se znanstveniki lotevajo raziskovanja po vnaprej določenem postopku. Vsaka raziskava mora vsebovati štiri korake, in sicer cilje, metode in izvedbo, rezultate in zaključek. V prvem koraku poleg ciljev določimo še namen raziskave, raziskovalno vprašanje in hipoteze raziskave. Drugi korak je namenjen odločitvam poteka raziskave, pripravi pripomočkov in izvedbi raziskave. V tretjem koraku moramo urediti zbrane podatke. Zadnji, četrti korak, je namenjen obdelavi podatkov in ugotovitvam.

Pri pouku smo prebrali besedilo z naslovom Zdrav zajtrk. Dobili smo učne liste, na katerih so bili napisani koraki raziskovanja. Cilj raziskave je bil dokazati, da se učenci, ki jedo zdrav zajtrk, v šoli odrežejo bolje kot tisti, ki zajtrka ne jedo. To so dokazali na britanski univerzi Cardiff, kjer je potekala raziskava. Pri projektu je sodelovalo 5000 učencev, starih od 9 do 10 let. Nekateri učenci so zjutraj pojedli zajtrk, drugi pa ne. Nato so reševali naloge. Rezultati so pokazali, da so se učenci, ki so jedli za zajtrk kosmiče, toast ali mlečne izdelke, odrezali dvakrat bolje pri šolskih nalogah kot tisti, ki niso jedli zajtrka. Če bi zjutraj pojedli še zelenjavo ali sadje, bi se odrezali še bolje. Raziskovalec dr. Graham Moore pravi, da je ta študija prinesla najmočnejši dokaz doslej o vplivu zajtrka na učenčeve sposobnosti.

Ni pomembno, ali jemo v šoli ali doma, pomembno je, da zjutraj pojemo prvi obrok dneva.

Ugotovili so tudi, da zajtrk spodbudi presnovo in nas napolni z energijo. Tistim učencem, ki zjutraj jedo nezdrav zajtrk, se učne sposobnosti ne povečajo.

Rija Lapajne Tajnšek 8. a



MED

Rada imam med,
saj sem pravi sladkosned.
Ko si ga zaželim,
v klet brž pohitim.

Če ponj grem v klet sedet,
previdno, da ne ostane kakšna sled –
mislim, da je bolje, da ni v kleti kakšna mina,
saj bi se name zaradi utaje jezila cela družina.

Hana Hrovatič, 6. b

Vladana Lazič, 7. b



Nika Metličar, 7. b



Slovenski tradicionalni zajtrk obeležijo vse šole in vrtci v Sloveniji. Na ta dan mora biti vsa hrana pridelana v Sloveniji in na ekološki način. Vsako leto zajtrk praznujemo tretji petek v novembru. Na naši šoli so v ta namen potekale različne delavnice. Najmlajše je obiskal čebelar, skupaj pa so si ogledali čebelji film.

Šestošolci smo se v to temo poglobili in raziskali še angleški tradicionalni zajtrk. Spoznali smo dve vrsti zajtrka-tipični angleški zajtrk in tradicionalni angleški zajtrk. Angleški tradicionalni zajtrk sestavljajo: pečeno jajce, slanina, toast, gobe, pečen fižol, klobase in paradižnik, tipični angleški zajtrk pa kosmiči z mlekom, pomarančni sok, kava in toast. Tipični angleški zajtrk smo pripravili in ga na koncu pojedli. Naučili smo se pripraviti pogrinjek, ki sodi k zajtrku.

Tija Rozoničnik, Maja Špegelj, 6. b



ČEBELICA

Znova sem nekega dne videl čebelico leteti. A takrat se je preobrazila in je začela čudežno žareti.

Nisem vedel, kaj je to, zato sem raje šel za njo. Videl sem lepotičko, kako na veji sedi in se vanjo zaljubil z vsemi močmi.

Zabrenčal sem: «Čebelica, pridi dol. Ne moreš večno na cvetju sedeti, če hočemo letos kaj meda imeti.»

Zlatih krilc omamnega prahu je k meni priletela in me – svojega moža trota-v zakon vzela.

Zaim Mušić, 6. b



Pogovor z učiteljico Eriko Herman

ZELIŠČNI VRT IN DOMAČA PRIDELAVA HRANE

Ste ljubiteljica zelišč. Katera zelišča gojite na svojem vrtu in zakaj jih uporabljate?

Rožmarin, timijan, luštrek, žajbelj ...Večinoma jih uporabljam v prehrani, npr. žajbelj kot začimbo pri mesu; timijan v krompirju, drobnjak pa kot dodatek v solati ...

Radi imate naravo in delo na vrtu. V čem vidite prednost stika z naravo in dela na vrtničku za svoje življenje?

Zame je pomembno, da vem, od kod prihaja hrana, ki jo jem. Rada bi dosegla, da otroci prepoznajo razliko med kupljeno in doma pridelano zelenjavo. Sajenje uporabljam kot način sprostitve, veliko pa mi pomeni tudi, da lahko jem domače pridelano hrano.

Mislite, da v času moderne dobe še lahko živimo zdravo? Kaj lahko storimo zase in za zdrav način življenja?

Vemo, da vse, kar je pridelano na kmetijah in je zdravo, veliko stane. Težje je ljudem, ki živijo v blokih, saj si sami ne morejo pridelovati hrane.

Zame so pomembna 3 pravila: 1. Čim več se gibati na svežem zraku 2. Jesti čim več EKO hrane 3. Znati se izogniti stresu.

Sodelovali ste pri urejanje šolskega zeliščnega vrtnička. Kakšen se vam zdi odnos mladih do dela z zemljo?

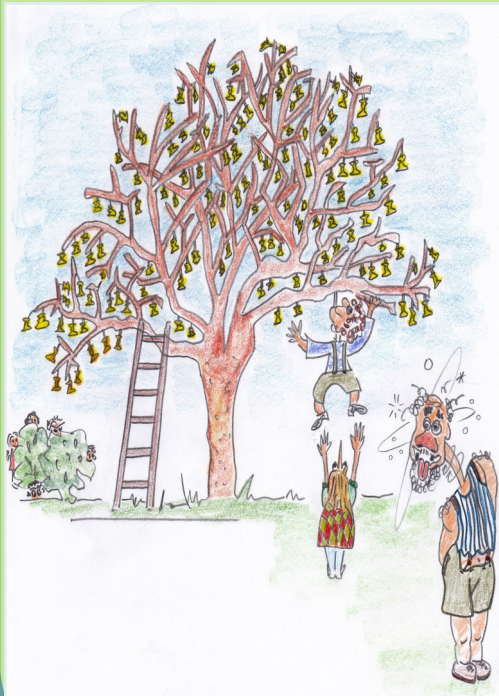
Tisti, ki so že imeli stike z zemljo (pri sorodnikih, doma ...), jo bolj spoštujejo. Spoštujejo pa tudi vsako rastlino, ki zraste. Tisti, ki imajo manj stika z zemljo, pa se ne zmenijo toliko zanjo. Všeč pa mi je, da je kljub pomanjkanju stika ne uničujejo.

Za današnji tradicionalni zajtrk ste pripravili namizno dekoracijo. Nam jo lahko predstavite?

Na jutastem prtičku so okrasne buče, v kozarcu je pšenica, ki jo uporabljena v kruhu, orehi ter lešniki, saj je leska zelo pogost grm v Sloveniji. Na stebru je koruza, saj jo lahko pripravimo na več načinov. Ob pogrnjkih pa je tudi opis vseh sestavin.

Spraševala: Ina Les, 9. a





g. MITJA DIMEC NA OBISKU

Mitja Dimec, poznan sadjar, ima majhno kmetijo v Šmartnem v Rožni Dolini. Opravlja dve službi, saj je sadjar in kmetijski svetovalec. Zjutraj vstane ob petih. V hlevu je pri svojih živalih do pol sedmih. Ob sredah so na naši šoli v času sadne malice prav njegova jabolka. Pri sedmih letih (1970) se je doma prvič srečal z jabolki. Danes ima do tri tisoč jablan. Mitja prideluje preko deset vrst jabolk. Najbolj znane med njimi so Topaz, Sirius in Topal. Sirius je najnovejša vrsta. Sadjar pravi, da je pognojen pridelek veliko lepši. Toča lahko uniči celotno letino, zato g. Mitja mrežo proti toči obesi nad jablane. Dež pa ni edina težava, saj se pogosto pojavijo tudi voluharji. Voluharji so živali, ki si svoje zobe brusijo na drevesnih koreninah. Sadjarju so voluharji uničili že pet do deset vrst jablan. Nekatere vrste jablan, ki so najbolj priljubljene, je sadjar pod koreninami zaščitil z mrežo. Ko se mreža počasi razkroji, se izniči, je drevo utrjeno in ima razvejan koreninski sistem, ki mu voluhar ni kos. Če je zemlja dovolj mehka, lahko g. Mitja dnevno posadi petsto do šesto jablan. Prvo leto, ko bi jablana že lahko imela sadež, ji ga ne smeš pustiti imeti, saj še ni pripravljena.

Ko je čas, da se bodo jabolka obrala, sadjar pokliče svoje sorodnike, ki mu pomagajo. Ko jabolka poberejo, jih pospravijo v hladilnico za sadje, v katero gre lahko petnajst ton jabolk. Sadjar goji tudi druge vrste sadja, kot so hruške in slive.

Ob nedeljah na svojem posestvu ne počne veliko, ko pa je lepo vreme in ugoden čas za delo, so delovne tudi nedelje. Jabolka škropi z naravnimi snovmi. Inšpekcija obišče domačijo enkrat ali dvakrat na leto, po navadi nenapovedano. G. Mitja uporablja mehansko odstranjevanje pleveli za rastlinsko pridelavo. Mineralnih gnojil ne sme uporabljati. Drevesne uši uniči s pomočjo pikapolonic, ki se prehranjujejo z njimi, ali s pomočjo strupov. G. Dimec nam je povedal še, da pozna trideset različnih vrst jabolk, da jabolko vsebuje 75 in do 90 % vode in da se iz jabolk lahko pridelava veliko koristnih hranilnih snovi.

Nina Gomilšek, 8. b

IP RETORIKA O ZDRAVEM ZAJTRKU

Mentorica predstave je bila učiteljica Milena Smisl. Nastopale so učenke IP –retorika: Larisa Ravnjak, Lana Vicelj, Tjaša Grabar in Sara Korenjak. Pogovarjali smo se o pomembnosti uživanja zdravega in rednega zajtrka, ki nam pomaga pri razmišljanju v šoli. Pogovarjali smo se tudi o tem, da naši vrstniki v drugih državah bolj pogosto uživajo zajtrk.

Pri kuharskem krožku so učenke pripravile močnik, ki smo ga pokusili predstavniki razrednih skupnosti in predstavniki za šolsko prehrano. Teknil nam je.

Ina Les, 9. a

OŠ FRANA ROŠA



ČEBELA

Nekega dne sem na vrtu sedela
ko ljubka čebelica je priletela.
Pobližje pogledala njena sem krila
bila je lepša kot drobcena vila.

Kmalu še druge so tja priletele
in polne so čašice meda imele.
V panju vesele so ples zaplesale-
vrtele, se zibale, s krilci brenčale.

Hvala čebel'ce,
ker med ste mi dale,
in zdaj, ko sem bolna,
ozdravet pomagale.

Tija Rozoničnik, 6. b



Pri pripravi spletne predstavitve TSZ so sodelovale:
Ga. Marjetka Rovšnik, učiteljica matematike;
ga. Erika Herman, učiteljica geografije;
ga. Maja Grenko, učiteljica biologije in gospodinjstva;
ga. Nataša Gajšek Ključarič, učiteljica angleškega in
nemškega jezika;
ga. Milena Smisl, učiteljica slovenščine;
ga. Mateja Lešničar, diplomirana vzgojiteljica;
ga. Blanka Skočir, učiteljica slovenščine.



CELJE, 7. 12. 2015