

## TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK, 17. 11. 2023

Tudi letos smo na OŠ Frana Metelka Škocjan in Podružnici Bučka tretji petek v novembru, 17. 11. 2023, obeležili dan slovenske hrane in spremljajoči Tradicionalni slovenski zajtrk, ki je potekal že 13. leto zapovrstjo. Osnovni namen projekta je izboljšanje odnosa do hrane, njene pridelave, varovanja okolja in zdravja ljudi. Osrednja tema, ki smo jo tokrat posebej izpostavili, je kruh. K temu je spodbujal tudi letošnji slogan »Kruh za zajtrk – super dan!« Učenci in učenke matične in podružnične šole so ob 7.30 zajtrkovali kruh z maslom in medom, mleko in jabolko iz živil slovenskega porekla oz. lokalnih dobaviteljev.



Da je projekt TSZ dosegel svoje cilje, smo v tem dnevu izvedli številne spremljevalne izobraževalne dejavnosti, ki podpirajo osnovni namen projekta. Učenci od 1. do 5. razreda so ta dan imeli naravoslovni dan, oddelki predmetne stopnje pa so vsebine vključili v ure pouka.

Prvošolci so izvedli štiri delavnice, v katerih so pekli žemljice, se igrali z besedami, zapisali recept, spoznavali pregovore v kruhu ter jih ilustrirali.



Drugošolci so si ogledali film o kruhu, v katerem so spoznali, kako dolga je bila včasih pot od polja do kruha. Nato so se lotili priprave testa in peke kruha. Dan so zaokrožili še s pogovori o kruhu, ki so jih učencem dan prej povedale njihovi stari starši ali kdo drug. Skupaj so ustvarili tudi plakat.



Učenci 3. razredov so izvedli štiri delavnice. Prisluhnilo so pripovedki Bogata in uboga sestra. Ilustracija Ančke Gošnik Godec iz istoimenske pravljice krasí letošnji plakat. Iskali so pogovore o kruhu, spekli palačinke, nato še žemljice. Testo jim je priskrbel učenčev oče iz picerije in pekarije Na pumpi. Naučili so se tudi ljudski ples Mat' potico pečejo ter Ob bistrem potočku je mlin.



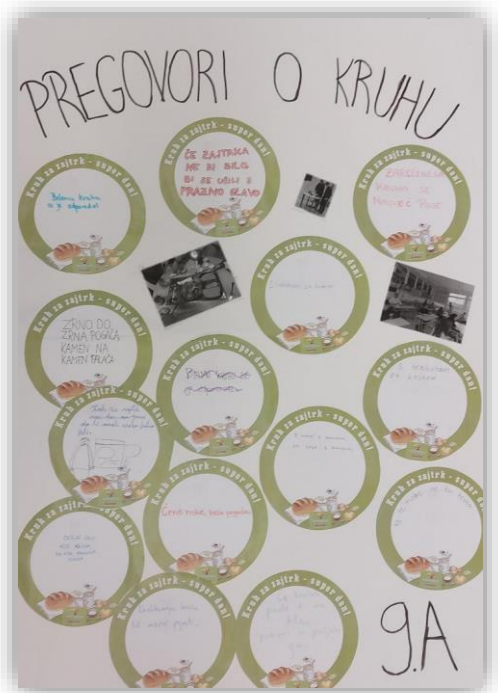
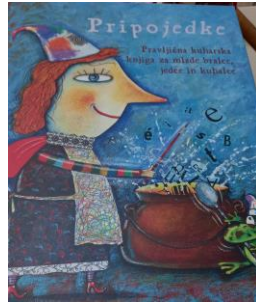
Četrtošolci so po ogledu izobraževalnega filma spoznavali pomen zajtrka za zdravo in uravnoteženo prehrano. Med drugim so si ogledali tudi posebno oddajo, TV-premiero Ribič Pepe in Tradicionalni slovenski zajtrk. Pogovarjali so se o prednostih lokalno pridelanih živil, da živila najhitreje in po najkrajši poti pridejo do potrošnikov, manj obremenjujejo okolje ter imajo višjo biološko vrednost, saj so pobrana ob svoji optimalni zrelosti. Sledila je ura priprave zdravih sadnih napitkov in nabodal s številnimi sestavinami, ki so jih učenci prinesli.



V 5. razredu so se osredotočili na uravnoteženo prehrano. Uravnotežena prehrana je temeljni steber zdravega načina življenja, ki vključuje ustrezno ravnorežje različnih hranilnih snovi v naši prehrani. Učenci so vseh pet hranilnih snovi, skupaj z gibanjem in vodo, prikazali v prehranski piramidi, sestavili pa so tudi nekaj različnih jedilnikov, kjer so predstavili ugotovitve naravoslovnega dne. Preizkusili so se tudi v vlogi kuharjev in spekli kvašene ptičke.



Učenci predmetne stopnje so si po zajtrku ogledali vsebine u superživilih, prebrali pravljice iz knjige Pripovedke ter zapisali pregovore. Nekateri so prisluhnili pesmi Čebelar, ni manjkal pogovor o pravilih lepega vedenja med obedovanjem.



Kakšen naj bi bil zdrav zajek

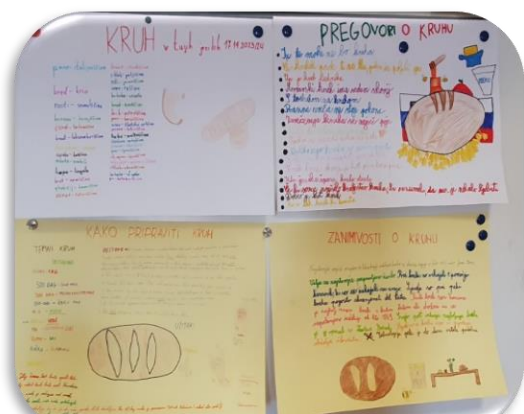
pretežno sestavljen iz polnovrednih živalskih izdelkov

- ✓ kombinaciji z beljakovinskim živilom, kar izboljša naše učne zmoglosti
- lahko postrežemo kruh iz različnih vrst mde, lahko ga namažemo z različnimi namazi
- dodamo lahko različne napitke, tudi jogurt

Tudi na podružnici Bučka so obeležili dan slovenske hrane. Za omizjem, ki so ga krasile čudovite čebelice, so se zbrali vsi učenci, učiteljice in gostje, predstavnik občine Škocjan g. Alojz Hočevar, ga. pomočnica ravnateljice Natalija Kotar, g. predsednik KD Bučka Slavko Pungeršič in člana PGD Bučka g. Alen Vuković in g. Gašper Gros. Peter Zajc jim je v nemščini predstavil značilnosti zdravega zajtrka. Po zajtrku so sledile spremljevalne dejavnosti projekta. Od 1. do 3. razreda podružnice so spoznali pravljico Bogata in uboga sestra. Zaplesali so ljudska plesa Mat potico pečejo in Al je kruh že pečen? Povabili so članici DPŽ Bučka, go. Marijo Urbanč in go. Anico Zorko, ki sta zamesili bel in ajdov kruh. Zaključili so z oblikovanjem plakatov o slovenskem tradicionalnem zajtrku, kjer so učenci krepili medsebojne vezi. sodelovali in si pomagali.



Učenci 4. p so raziskovali pregovore o kruhu, iskali besedo kruh v tujih jezikih, iskali recepte, kako pripraviti kruh ter poizvedovali zanimivosti o kruhu. V 5. p so se po peki kruha osredotočili predvsem na uravnoteženo prehrano. V ta namen so učenci pripravili zdrave namaze (tunin, korenčkov ter sirni namaz s papriko), ki so jih tudi lahko zaužili. Okrepčani so nadaljevali delo s križanko o uravnoteženi prehrani ter se seznanili s postopki s katerimi lahko hrani podaljšamo rok uporabe, da se je ne zavrže prehitro, še zlasti, če gre za doma pridelano hrano.



Zahvaljujem se učiteljicam in učiteljem, ki so poskrbeli, da je bil dan slovenske hrane pester in poučen ter osebju šolske kuhinje za pripravo tradicionalnega zajtrka.

Jasmina Povše