

SPECIALNI NOVIČNIK 2. IZDAJA

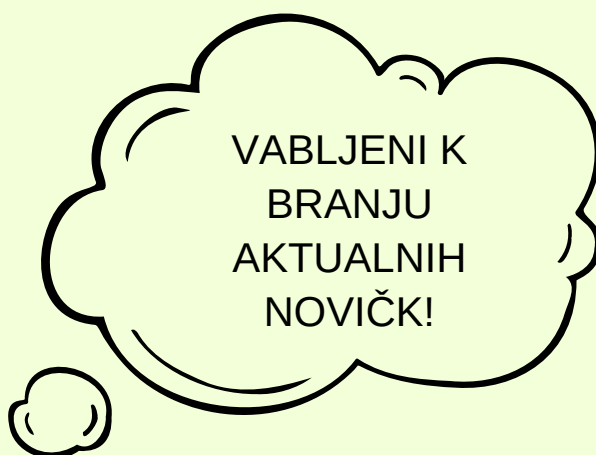


**SPECIALNI
ZDRAVKO**



SPECIALNI NOVIČNIK JE NASTAL V OKVIRU PROJEKTA SPECIALNI ZDRAVKO. PROGRAM IZVAJA DRUŠTVO ZA KULTURO INKLUZIJE V SODELOVANJU S CENTROM JANEZA LEVCA LJUBLJANA IN BIOTEHNIŠKIM IZOBRAŽEVALNIM CENTROM LJUBLJANA, SOFINANCIRAN PA JE S STRANI MINISTRSTVA ZA ZDRAVJE RS.

S PROJEKTOM ŽELIMO IZBOLJŠATI ZDRAVJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI, PREDVSEM OTROK IN MLADOSTNIKOV. Z NAŠIMI AKTIVNOSTMI SPODBUJAMO VSAKODNEVNO GIBANJE IN ZDRAVE OBROKE.



KAJ PA V TURČIJI RADI JEDO?

Prispevek pripravila: Bernarda Tard,
Center Janeza Levca Ljubljana – enota Dečkova

V TEM ŠOLSKEM LETU SMO SE NEKATERI UČITELJI IN UČENCI 8. IN 9. RAZREDA PREKO PROJEKTA ERASMUS+ ODPRAVILI V TURČIJO, KJER SMO SPOZNALI NJIHOV IZOBRAŽEVALNI PROGRAM IN ŽELELI UGOTOVITI, KAKŠNE PREHRAMBNE NAVADE IMAJO V ANTALYI. RAZMIŠLJALI SMO IN KMALU UGOTOVILI, DA JE HRANA ODLIČNEGA OKUSA, BOLJ ZAČINJENA IN SLAJŠA KOT PRI NAS. ŽIVLJENJE OB MORJU PRINAŠA TUDI BOLJ SPROŠČENO VZDUŠJE, SAJ SI VELIKO DRUŽIN PRIVOŠČI OBROK ALI OBREDNO PITJE KAVE KAR NA PLAŽI. OPISALI BOMO TRI TURŠKI JEDI, KI SO NAM JIH PREDSTAVILI KOT NAJBOLJ TIPIČNE IN POPULARNE V TURČIJI. PRVI DVE STA NAS NA PRVI POGLED SPOMINJALI NA ITALIJANSKO PICO IN MEHIŠKI BURITO.

ETLI EKMEK

ETLI EKMEK V DOBESEDNEM PREVODU POMENI KRUH Z MESOM, KAR TUDI JE. V NASPROTJU S PICO NA PODLAGO NE DAJO PARADIŽNIKOVE MEZGE IN GA NE POTRESEJO S SIROM. PLOŠČATI KRUH OBIČAJNO OBLOŽIJO SAMO Z DVEMA ALI TREMI NADEVI. NAJBOLJ PRILJUBLJEN JE NADEV Z MLETIM MESOM, ZRAVEN PA POSTREŽEJO ŠE ZELENJAVO IN RAZLIČNE OMAKE.

POSTREŽE SE NA DOLGIH LESENIH DESKAH, DA SI GA DRUŽINA ALI PRIJATELJI LAŽJE RAZDELIJO.



ADANA DÜRÜM

DÜRÜM V TURŠKEM JEZIKU POTEMNI "ZVITO". GRE ZA KEBAB V OBLIKI ZAVITEGA SENDVIČA. TANKO, VNAPREJ POPEČENO TESTO OBLOŽIJO S SVEŽE PEČENIM REZANIM KEBAB MESOM, ZELENJAVO, ZAČIMBAMI IN OMAKAMI TER GA ZAVIJEJO IN POSTREŽEJO KOT SENDVIČ.



BAKLAVA

BAKLAVA JE ZNAMENITA TURŠKA SLADICA Z VELIKO RAZLIČICAMI. IMA VEČ PLASTI LISTNATEGA TESTA, POLNJENA PA JE Z ZDROBLJENIMI OREŠČKI IN SLADKANA S SIRUPOM ALI MEDOM. POGOSTO SO POLNJENE TUDI S PISTACIJO.



UČENCI SO UŽIVALI V RAZISKOVANJU TURŠKE HRANE, TUDI PEKOČI OKUS JIH NI VEČ MOTIL, RAVNO NASPROTNO. ŠE DANES, KO SMO ŽE NAZAJ V ŠOLSKIH KLOPEH, SOŠOLCEM, KI NISO BILI Z NAMI, RAZLAGAJO O ODLIČNI TURŠKI HRANI.

»KAJ JE TO? TO MI NI (JE) VŠEČ?«

Besedilo sta s pomočjo učiteljice Veronike Hovnik zapisali Kyara in Zlata,
(učenki 8. c Centra Janeza Levca Ljubljana – enota Levstikov trg)

UČENCI 8. C (OE LEVSTIKOV TRG) VELIKO KUHAMO. VEČKRAT PRIPRAVLJAMO JEDI, KI JIH PRED TEM ŠE NISMO JEDLI. VČASIH JE KAKŠNA SESTAVINA, KI JO VIDIMO PRVIČ. VČASIH IMAMO NALOGO, DA NA TRŽNICI KUPIMO IN PRINESEMO KAKŠNO ZELENJAVO. ISKALI SMO KOROMAČ, PASTINAK, BRSTIČNI OHROVT, KOLERABICO, GOMOLJ ZELENE... KUHAMO ZELENJAVNE JUHE, JIH PASIRAMO, PEČEMO ZELENJAVO. SKUHALI IN KONZERVIRALI SMO TUDI MARMELADO BREZ SLADKORJA. S PROSENO KAŠO JE BILA ZELO OKUSNA.

ZLATA: »JAZ SEM PRINESLA KOROMAČ IN SEM PO RECEPTU, KI MI GA JE DALA UČITELJICA, PRIPRAVILA JUHO. V JUHO SEM DODALA KROMPIR, KORENJE IN SEM POTEM ZMIKSALA IN MI JE BILO DOBRO. V ŠOLI SEM PRVIČ POSKUSILA KOROMAČ. NI TAKO SLAB. PASTINAK SMO PEKLI V PEČICI. NI MI BIL VŠEČ. EDINO KOROMAČ MI JE BIL V REDU.«



ZAČETEK AKTIVNOSTI NA LEVSTIKOVEM TRGU

Prispevek pripravila: Tatjana Skerlep,
Center Janeza Levca Ljubljana – enota Levstikov trg

V CENTRU JANEZA LEVCA, NA ENOTI LEVSTIKOV TRG, SMO SE LETOS PROJEKTA SPECIALNI ZDRAVKO LOTILI MALO ŠIRŠE. NA ŠOLI ZA PRIPRAVO ZDRAVIH OBROKOV SKRBITA UČITELJICI VERONIKA HOVNIK IN TATJANA SKERLEP. UČITELJICA VERONIKA SKUPAJ Z UČENCI PRIPRAVLJA JEDI, KI SO BAZIRANE NA RAZLIČNIH VRSTAH ZELENJAVE IN SADJA. PRAV TAKO UPORABLJA RAZLIČNE VRSTE ŽIT, KI JIH UČENCI NIMAJO POGOSTO NA SVOJEM JEDILNIKU ALI PA JIH NE POZNAJO. CILJ KUHAŠKEGA DELA PROJEKTA JE SPODBUDITI UČENCA K OKUŠANJU RAZLIČNIH ZDRAVIH JED IN K PRIPRAVI JEDI DOMA.

UČITELJICA TATJANA Z UČENCI NADALJUJE Z MEDGENARACIJSKIM KUHANJEM, SAJ SE JE IZKAZALO, DA Z MEDSEBOJNIM SODELOVANJEM UČENCI RAZVIJAJO TOVARIŠTVO IN ODNOS DO SKUPNEGA DELA. UČENCI SE BODO POD NJENIM MENTORSTVOM NAUČILI PRIPRAVITI ZDRAVE ZAJTRKE, NADOMESTITI NEZDRAVE PRIGRIZKE Z ZDRAVIMI IN SI PRIPRAVITI ZDRAVO VEČERJO.



PROJEKTU STA SE PRIDRUŽILA ŠE FIZIOTERAPEVTKA STAŠA MLINAR, KI ŽELI SPODBUDITI UČENCE S PREKOMERNO TELESNO TEŽO K ZADOSTNEMU IN PRAVILNEMU GIBANJU TER UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE ROK PRUSNIK, KI DELA S FIZIČNO BOLJ AKTIVNIMI UČENCI IN JIH ŽELI SPODBUDITI K ŠE VEČJEMU NAPREDKU NA ŠPORTNEM PODROČJU.

V PROJEKT JE VKLJUČENIH 40 UČENCEV. ŽELIMO ZDRUŽITI GIBANJE IN PREHRANO, ZATO SMO NEKATERE UČENCE VKLJUČILI TAKO V GIBALNI, KOT V KUHARSKI DEL. PRAV TAKO JE CILJ PROJEKTA, DA UČENCI PRIDOBLJENO ZNANJE PRENESEJO V DOMAČE OKOLJE IN TUDI DOMA POSKRBIJO ZA GIBANJE IN PRAVILNO PREHRANO.



ZDRAVI MOTIVATORJI

Prispevek pripravili: Klavdija Raspor Josipovič in Ana Svetičič,
Center Janeza Levca Ljubljana – enota Jarše

ZDRAVA PREHRANA VKLJUČUJE 5 OBROKOV NA DAN. KAJ PA VKLJUČEVANJE HRANE, PREDVSEM SLADKORJEV KOT NAGRADO ZA OPRAVLJENO DELO, AKTIVNOST ALI KOT PODKUPNINA, DA BO NALOGO OPRAVIL?

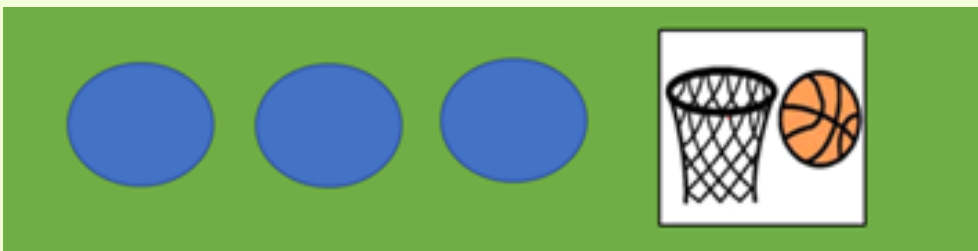
NE! IN ZAKAJ NE? KER Z UŽIVANJEM PRIGRIZKOV (SLADKARIJ, ČIPSA, SMOKIJA, SLADKIH PIJAČ IN ENERGIJSKIH PIJAČ) ŠKODUJEŠ SVOJEMU ZDRAVJU IN POSLEDIČNO IMAŠ TEŽAVE S PREKOMERNO TELESNO TEŽO.

ZA NAGRAJEVANJE IN MOTIVIRANJE ZA OPRAVLJANJE AKTIVNOSTI PRI UČENCIH RAJE KOT HRANO UPORABIMO:

- PETKO



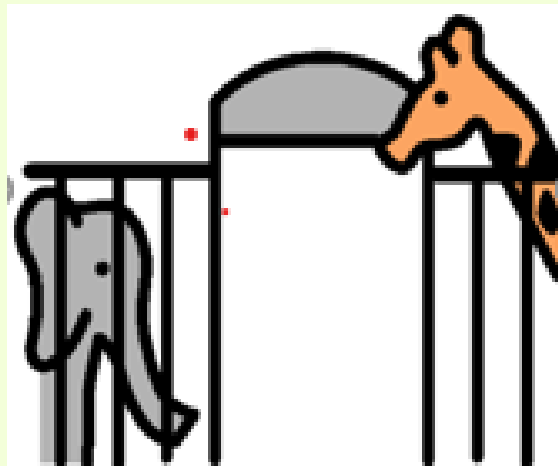
- ŽETON (TABELO DELAM ZA):
UČENEC ZBIRA ŽETONE ZA USPEŠNO OPRAVLJENO DELO. KO ZBERE 3 DOBI NAGRADO NA SLIKI.



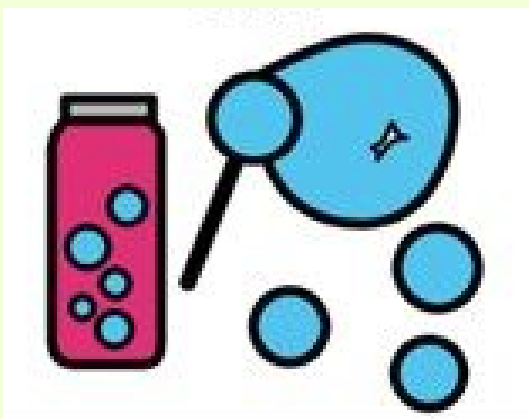
• PESEM PO IZBIRI



• OBISK ŽIVALSKEGA VRTA



• MILNE MEHURČKE



• TRAMPOLIN



• GUGALNICO



• IGRO Z ŽOGO



- PLASTELIN



- JO-JO



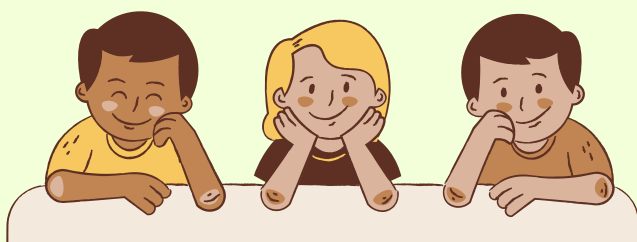
- ŠTAMPILJKO



- NALEPKO



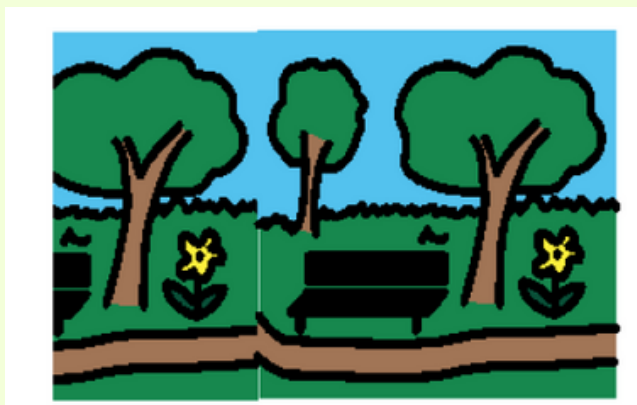
- SLIČICO, GLEDE NA INTERES UČENCA



- OBISK KINA



• OBISK PARKA



• PLES



• VOŽNJA Z AVTOBUSOM



• OBISK IGRALNICE



SVETOVNI DAN HRANE NA BIC LJUBLJANA, ŽIVILSKI IN NARAVOVARSTVENI ŠOLI

Prispevek pripravili: Anita Fajić in Simona Škerlavaj Golec,
Biotehniški izobraževalni center Ljubljana

V SREDO, 18. 10. 2023, SMO IMELI NA ŽIVILSKI IN NARAVOVARSTVENI ŠOLI PRAV POSEBEN DAN. LETOŠNJE LETO JE MEDNARODNO LETO PROSA.



ČE ANTON SEJE PROSO, GRE VID TRETJI DAN POGLEDAT, ČE Z NJIM KAJ BO.
SLOVENSKI LJUDSKI PREGOVOR

V SLOVENIJI JE BILA PROSENA KAŠA VSAKDANJA JED VSAJ PET STOLETIJ OD SREDNJEGA VEKA DALJE. NAJVEČ PROSA SO PRIDELOVALI NA GORENJSKEM IN V PREKMURJU. GORENJSKO NAJ BI IMENOVALI KAR KAŠARIJA, PREBIVALCE PA KAŠARJE.

STARI SLOVANI SO IMELI PROSO ZA SIMBOL RODOVITNOSTI, ZATO JE BILA PROSENA KAŠA NAJPOMEMBNEJŠA OBREDNA JED PRI ŽENITOVANJIH.

V ZADNJIH LETIH SE VEDNO BOLJ ZAVEDAMO ZDRAVEGA NAČINA PREHRANJEVANJA, ZATO JE ZELO POMEMBNO, DA JE PROSO ČIM VEČKRAT NA NAŠIH KROŽNIKI.

ZAKAJ JE POMEMBNO, DA UŽIVAMO PROSO:

- VSEBUJE PRECEJ BELJAKOVIN, KI SO POMEMBNE ZA RAST IN RAZVOJ.
- BOGATO JE Z MINERALI (MANGAN, BAKER, MAGNEZIJ, ŽELEZO, FOSFOR) IN VITAMINI SKUPINE B KOMPLEKSA, KI JIH NAŠE TELO NUJNO POTREBUJE ZA ZAŠČITO ZDRAVJA.
- IMA PRECEJ PREHRANSKIH VLAKNIN, KI SO POMEMBNE TUDI ZA OHRANJANJE ZDRAVEGA ČREVESJA IN PREBAVIL.
- NE VSEBUJE GLUTENA, ZATO JE PRIMERNO ZA OSEBE S CELIAKIJO.

V OKVIRU SVETOVNEGA DNEVA HRANE, KI GA OBELEŽUJEMO **16. 10. 2023**, JE ŽIVILSKI AKTIV V SODELOVANJU Z DIJAKI, SLAŠČIČARSKO IN PEKARSKO DELAVNICO TER ŠOLSKO KUHINJO PRIPRAVIL DEGUSTACIJO IN RAZSTAVO NA TEMO **PROSO OD SEMENA DO RASTLINE**.



PRIPRAVILI SMO KAR 21 RAZLIČNIH JEDI, MED NJIMI VEČ VRST PROSENIH PIŠKOTOV, PROSENO PICO, PROSENE RAFAELO KROGLICE, ZAPEČENO PROSENO KAŠO S SLANINO, PROSENO SKUTINO TORTO, NARASTEK IZ PROSENE KAŠE IN ŠUIH SLIV TER KREMNO PROSENO KAŠO S ČOKOLADO IN OREŠČKI.

ODZIV DIJAKOV, UČITELJEV IN OSTALIH OBISKOVALCEV JE BIL VEČ KOT POZITIVEN. MARSIKDO JE BIL PRESENEČEN, KAJ VSE SE DA PRIPRAVITI IZ PROSA.

NAŠE KLJUČNO SPOROČILO JE, NAJ BO PROSO REDNO DEL NAŠE URAVNOTEŽENE PREHRANE.

ŠE NEKAJ UTRINKOV, KI TE BODO PREPRIČALI, DA TUDI SAM KAJ PRIPRAVIŠ.





Avtorica in urednica: Ajda Kolman
Strokovna pomoč: Neža Adamič
Avtorice prispevkov: Bernarda Tard, Klavdija Raspor
Josipovič, Ana Svetičič, Veronika Hovnik, Tatjana Skerlep,
Anita Fajić in Simona Škerlavaj Golec
Pomoč pri oblikovanju in lekturi: Blanka Delalut
Oblikovanje knjižice: Ajda Kolman
Strokovni pregled: Neža Adamič, Boštjan Kotnik

Izdaja: Društvo za kulturo inkluzije
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2023

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DÓBER TEK Slovenija

Program izvaja:



Center Janeza Levca Ljubljana



BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA

Gradivo je nastalo v sklopu izvajanja nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 Dober tek, Slovenija. Namen programa je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalstva, cilj pa je zmanjšanje pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni.

Specialni Zdravko na družabnih omrežjih:



www.facebook.com/igrajsezmano



www.instagram.com/igraj_se_z_mano



www.youtube.com/igrajsezmano



www.tiktok.com/@igraj_se_z_mano