



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



OPB, MATEJA LEŠNIČAR

KRATKA PREDSTAVITEV DRŽAVNEGA PROJEKTA

- > Tradicionalni slovenski zajtrk poteka ob **dnevu slovenske hrane**, to je tretji petek v mesecu novembru. Datum letošnjega zajtrka je bil **17. 11. 2017**.
- > Otroke, mladino in širšo javnost se seznanja o **pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil** oziroma živil, ki so pridelana oziroma predelana v Sloveniji, **pomenu kmetijstva in čebelarstva** ter njunem vplivu na okolje in o **pravilnem ravnanju z odpadki**. Pomembno je tudi ozaveščanje o **pomenu zdravega načina življenja**, vključno z **gibanjem in športnimi aktivnostmi**.
- > Republika Slovenija, na pobudo Čebelarke zveze Slovenije, Organizaciji združenih narodov (OZN) predlaga, da **20. maj postane svetovni dan čebel**. Več informacij na: <http://www.worldbeeday.org/si/>
- > Vir: <http://tradicionalni-zajtrk.si/>

SPREMLJEVALNE DEJAVNOSTI OB PROJEKTU NA OŠ FRANA ROŠA



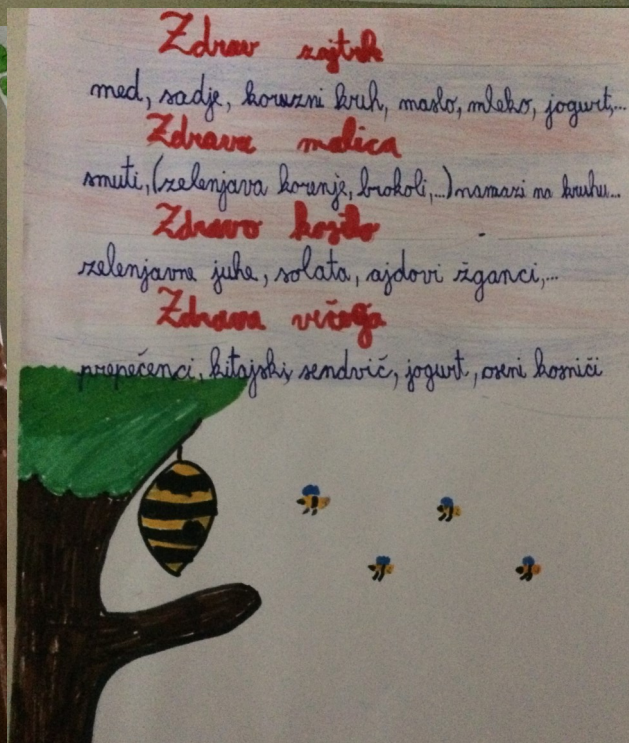
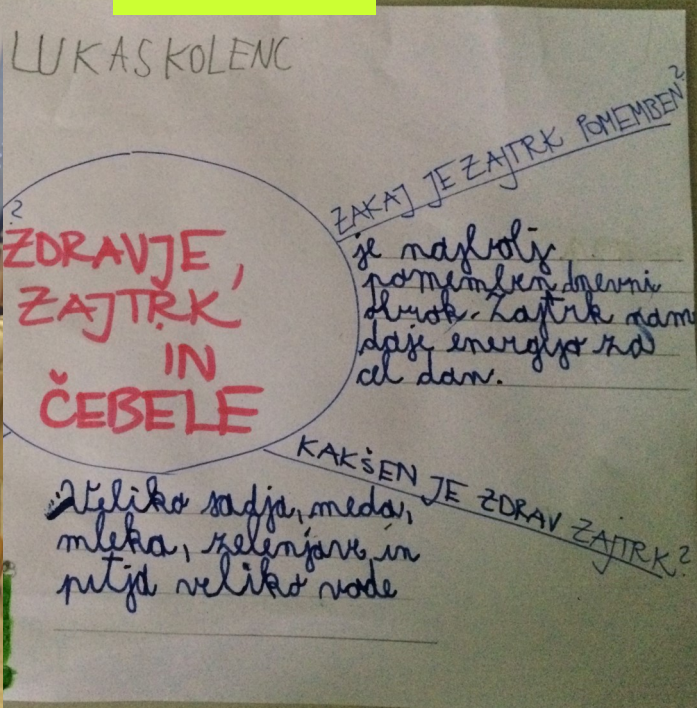
OPB, MATEJA LEŠNIČAR

OPB		ČEBELJI FILM	LU
2. razred	LUM	ČBELNJAK IN ČBELA	LU
3. razred		MIZICA, POGRNI SE	IGRA
4. razred		ZGODOVINA ČEBELARSTVA, POMEN ZAJTRKA	PROJEKT
5. razred	GOS	POMEN ZAJTRKA MMLEČNI MOČIK	BUS
6. razred	GOS	PO JUTRU SE DAN POZNA MEDENI RECEPTI	BP
7. razred	SPH	KAJ ZAJTRKUJEJO EVROPEJCI	
8. razred	NPH	POMEN ZAJTRKA	BUS
8. razred	BIO	ZAJTRK IN ZDRAVJE	

**PRIPRAVA POGRINJKOV,
RADIJSKO POROČANJE,
SPREMLJANJE ŠOLSkih NOVINARJEV,
FOTOGRAFIRANJE,
LITERARNO USTVARJANJE,
SPLETNI ZAPIS.**

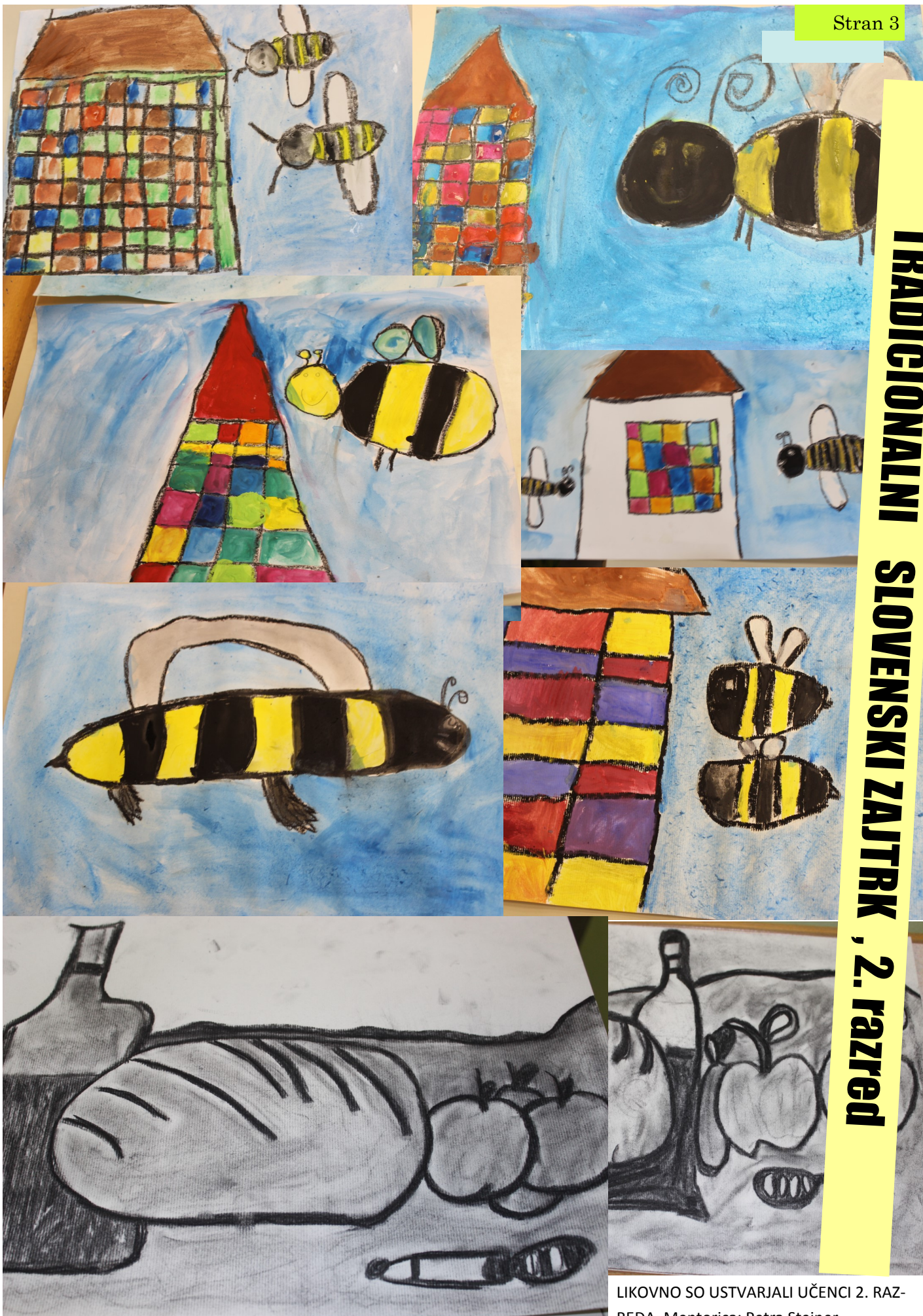


**TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK**



PO OGLEDU ČEBELJEGA FILMA SO UČENCI V ODELKU PODALJŠANEGA BIVANJA RAZMIŠLJALI O POMENU PREHRANSKIH OBROKOV, ČEBEL IN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA. IZDELOVALI SO ČEBELICE, SLIKALI IN ZAPISOVALI.

Mentorica: Mateja Lešničar



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK , 2. RAZRED

LIKOVNO SO USTVARJALI UČENCI 2. RAZ-
REDA. Mentorica: Petra Steiner

Učenci četrtega razreda vedo, da je potrebno dan začeti z zajtrkom. Ali to res počnemo?

Podatek, da na Švedskem zajtrkuje 70 % otrok, v Sloveniji pa 39 %, kaže, kako potrebno je ozaveščanje o pomenu jutranjega obroka.

V pogovoru so četrtošolci naglasili, da je potrebno jesti, preden se začnemo učiti, saj tudi za umsko delo potrebujemo energijo.

Med najpomembnejša hranila uvrščajo mlečne izdelke, sadje, žitarice in zelenjavo.

Strinjajo se, da mora biti na našem jedilniku velikokrat zelenjava.

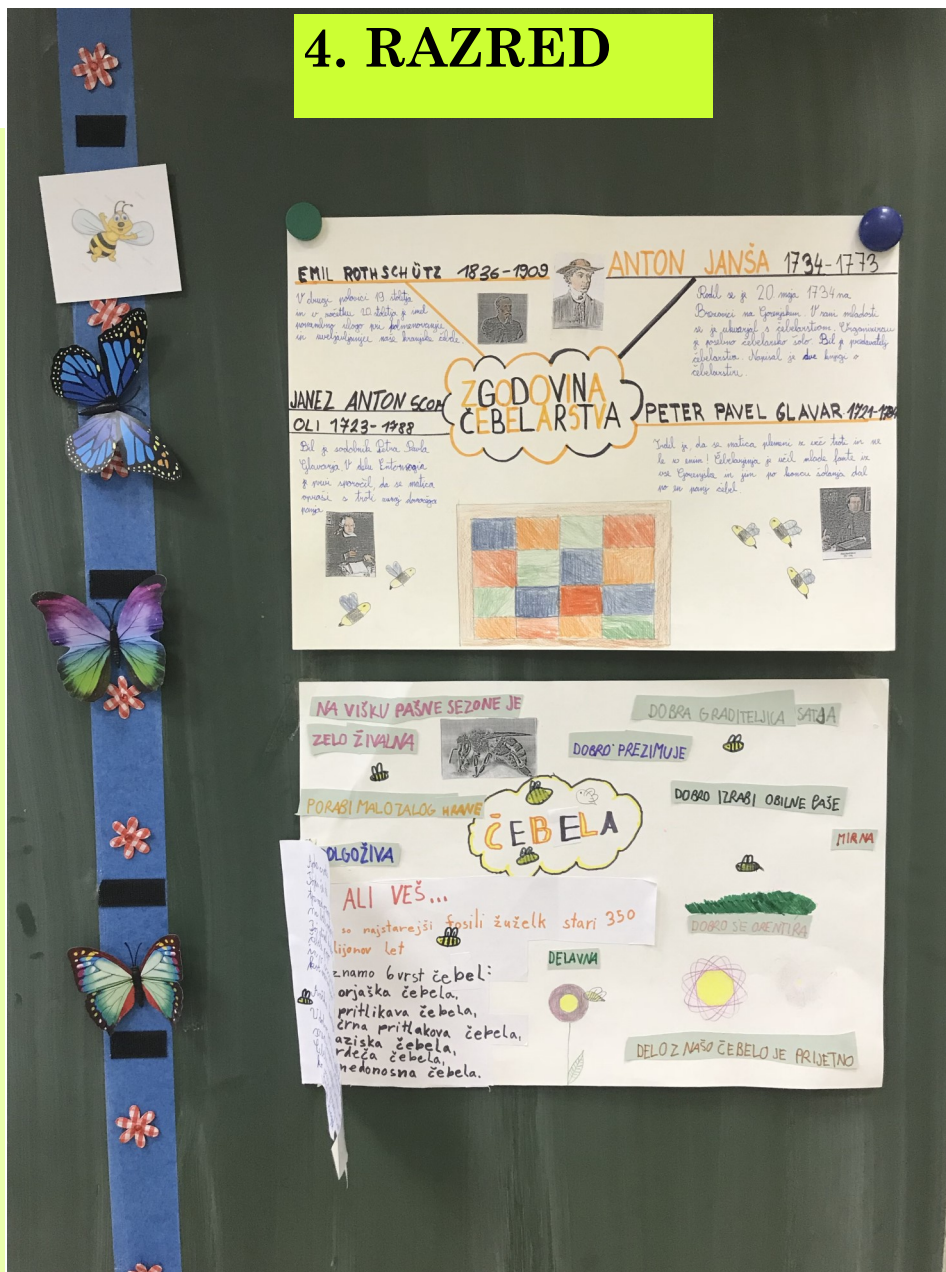
Zjutraj najpogosteje jedo Čokolešnik ali kosmiče. Ker pojedjo zajtrk, niso utrujeni in lažje razmišljajo.

Povedo nam, da so pri pouku spoznali zgodovino čebelarstva. Anton Janša je najbolj znan čebelar in ustanovitelj šole čebelarstva.

Delo čebelarjev jim je zanimivo. Z veseljem bi čebelarili.

Mentorici:
Tanja Dremšak,
Blanka Skočir.

4. RAZRED



Barabara razdevšek, Luka Djuričič, 8. a (šolska novinarja)



MIZICA, POGRNI SE

Učenci tretjega razreda so pod mentorstvom učiteljice Špele Košir pripravili gledališko predstavo MIZICA, POGRNI SE.

Oče kmet je imel tri sinove. Vsak od njih je odpeljal kožo na pašo. Koza je vsakemu od sinov zatrdila, da je sita; ko pa se je z njo vrnil domov, je staremu kmetu potožila, da je lačna. Razjarjen kmet je spodil sinove od hiše. Kasneje je ugotovil, da je koza vseskozi lagala.

Prvi sin se je izučil za mizarja. Prejel je čarobno mizico in kadar je izrekel čarobne besede: «MIZICA, POGRNI SE,» so se prikazale najslajše jedi. Ker je skrivnost razkril, mu je krčmar čarobno mizico zamenjal z navadno.

Drugi sin je postal mlinar. Imel je dobro plačo, prejel pa je tudi čudežnega osla, ki je dajal zlato, če si mu rekel: «KRICKLE KRIC.» Zaradi lahkotnosti ga je tudi njemu krčmar zamenjal za navadnega.

Tretji sin je dobil vrečo s kolom. Ko je izrekel besede: «KOL IZ VREČE», se je izvil kol, ki je goljufivega krčmarja pretepel.

Sinovi, ki so bili po krivem izgnani, so sedaj imeli mizico, osla in kožo. Siti so srečno živeli do konca svojih dni.

Se sprašujete o nauku? Eden od njih je, da je čas najbolj pravičen sodnik.

BARBARA RAZDEVŠEK, 8. a



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK, 3. razred

Učenci petega razreda so se o pomenu zajtrka poučili z besedili, ki so jih obravnavali po posebnih bralnih učnih strategijah. Te učencem omogočajo lažje učenje in boljše znanje.

Pri praktičnem pouku so se pogovarjali o zajtrku nekoč in izdelali mlečni močnik.

Mentorica: Maja Grenko



Mlečni močnik – (Sestavine za 4 osebe):

- 1 liter mleka
- 15 dag ostre moke
- 1 jajce
- 1 žlica sladkorja, ščepec soli
- po želji cimet in kakav za posip



V posodo damo mleko in dodamo ščepec soli. Na nizkem ognju pustimo, da zavre. Medtem v manjšo posodo damo moko, na sredino pa naredimo jamico, kamor ubijemo jajce. Moko in jajce najprej zmešamo z vilico, ko pa je masa suha, naredimo z rokami manjše svaljke. Ko mleko zavre, damo notri osukance. Meni je najlažje tako, da naredim te svaljke najprej malo večje, potem pa jih v mleko še malo natrgam na manjše. Močnik kuhamo na srednjem ognju najmanj 10 minut, če imamo čisto tanke osukance. Če so malo debelejši, jih kuhamo dlje časa, toliko, da niso mehki in da jed postane gosta. Po želji jih sladkamo in dodamo nekaj ščepecev cimeta, da jed še obogatimo. Močnik kuhamo na srednjem ognju najmanj 10 minut, če imamo čisto tanke osukance. Če so malo debelejši, jih kuhamo dlje časa, toliko, da niso mehki in da jed postane gosta. Po želji jih sladkamo in dodamo nekaj ščepecev cimeta, da jed še obogatimo. Na koncu lahko močnik posujemo z malo kakava, še posebej, če ga bodo jedli otroci. Odličen pa je seveda tudi brez vsega.

Po uri slovenščine smo imeli gospodinjstvo. Ure smo se zelo veselili in vsi nestrpni čakali na peko ameriških palačink.

Tema učne ure pa se je spremenila. Pokušali smo štiri različne vrste medu.

Razdelili smo se skupine po štiri ali pet učencev. Pokušali smo lipov, cvetlični, akacijev in gozdni med.

Najbolj všeč nam je bil gozdni med, saj je imel lepo barvo, okus n vonj.

Različne vrste medu smo ocenjevali z ocenami od 1 do 4. Napisali smo, kakšne barve je vrsta medu, kakšen okus ima, kakšen je njegov vonj in v katero vrsto sodi.

Tako smo spoznali več vrst medu, kot ga uživamo v vsakdanjem življenju, in obogatili svoj izbor.

Filip Godnik, 6. b



Mentorica: Maja Grenko

Medena potica za božič



SESTAVINE

Kvašeno testo: 500 g pšenične bele moke, 70 g sladkorja, 30 g kvasa, 60 g masla, 4–5 jajčnih rumenjakov, 2–3 dl mlačnega mleka, ščeplj soli, 1 jušna žlica sladkorja, 1 jušna žlica tekočega medu. **Medeno-orehov nadev:** 150 g tekočega medu, 600 g mletih orehov, 1–2 dl mlačnega mleka, 2 jajci, ščeplj mletega cimeta, ščeplj mletih klinčkov, ščeplj stolčenih nageljnovih žbic, vaniljev sladkor, naribana limonina lupina, ½ dl ruma za aromo. **Premaz:** mleko in jajce.

PRIPRAVA

Testo: Moki, ki smo jo hranili na sobni temperaturi, dodamo rumenjake, sladkor, stopljen med in rum. Mleko segrejemo in raztopimo maslo. Dodamo mešanico soli, mleka in kvasa. Zmešamo srednje gosto testo, ga zgnetemo, pokrijemo in pustimo vzhajati čez noč. **Nadev:** Med zelo počasi stopimo v vodni kopeli. Ko je stopljen, ga odstavimo, primešamo maslo in približno polovico mletih orehov (ki jih lahko nadomestimo s piškotnimi ali kruhovimi drobtinami). Vse skupaj zalijemo z mlekom. Na koncu dodamo še začimbe in jajci. **Priprava na peko:** Tradicionalno se je potico peklo v okroglih lončenih modelih. Dolžino razvaljanega testa določimo tako, da izmerimo premer modela in pomnožimo z dva. Testo, ki je počivalo čez noč, zjutraj še enkrat premesimo, tanko razvaljamo, nanj namažemo medeni nadev in potresemo s preostankom mletih orehov. Testo tesno zvijemo, položimo v namaščen modelček in ga postavimo na toplo, da še enkrat vzhaja. Medena potica je težja in vzhaja počasneje. Pred peko kolač premažemo z zmesjo mleka in jajc. Pečemo v pečici, ogreti na 175 °C, pribl. 45 min.

Avtorica recepta: mag. Urška Intihar

Spletna stran: Čebelarska zveza Slovenije

Pri dodatnem pouku slovenščine smo literarno ustvarjali. Izbirali smo med besedami ČEBELA, ČEBELNJAK, MLEKO, KRUH, ZAJTK, ŽITO, MED, HRANA in pisali besedila. Nekateri so želeli risati. Tako so nastale risbe, pesmi in zgodbe.

ZREZEK IN SADJE

Toni Bonboni za mizo sedi,
iz krožnika pa mu
dolga zrezek visi ...

... bil je tako slasten
in tako masten ...
Ni dolgo ga gledal ...

... hodil po trebušnem je mestu,
gneča kot na Oktoberfestu ...

Ko premagal trebušno je bitko,
in zašumelo je v školjki,
zavrtel se je v šuštar polki.

Iz kanalizacije
vse do čistilne naprave,
ga s sabo vlačil tok je narave.

Toni Baloni nič več ne sedi,
v postelji bled se poti in leži.
Z zrezkom masnim in slastnim
nič več sreče in veselja ni.

Rekel mi je, da bo drugič
raje sadje vzel,
da bolečin ne bo več trpel.

Gal Gračner, Gašper Krsnik, 6. a



Mentorica: Blanka Skočir

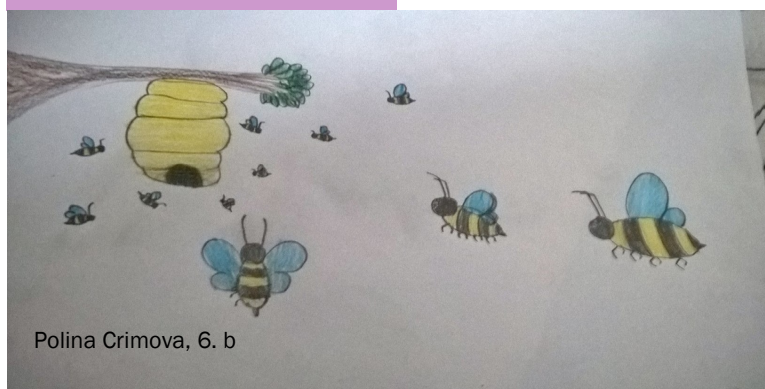
MLEKO

Mleko je belo kakor sneg,
Rad ima ga sladkosned.
A ko je rjavo, je še boljše.
Ljubosumno na kakav
pa je mleko slabe volje.

A če pride do poliva,
mleko se od grožnje zvija.
Pride mucek lahkonog,
in ga užene v divji rog.
KIARA, 6. a



Ana Brvar, 6. b



Polina Crimova, 6. b

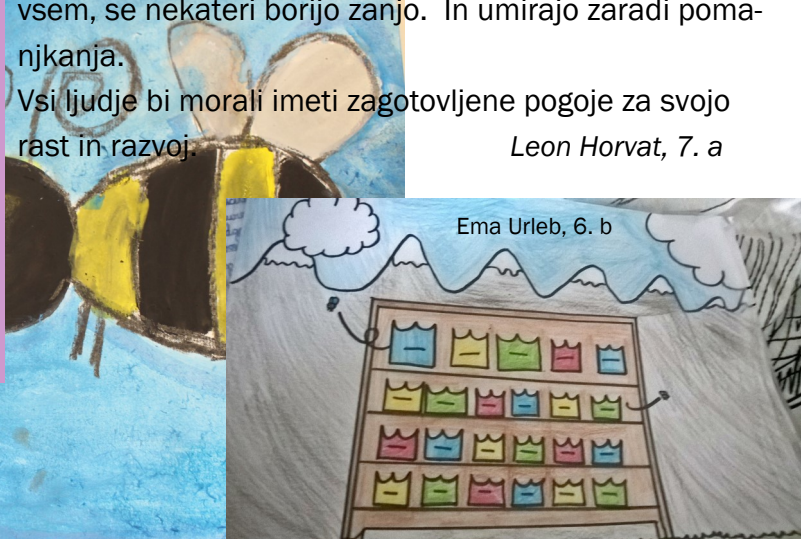
Na svetu je veliko vrst hrane. Najbolj znane skupine živil so meso, zelenjava in sadje.

Nekaterim ljudem vera prepoveduje uživanje določene vrste jedi. Vsak narod ima svojo kulinariko. Slovenske zaščitene jedi so potica, prekmurska gibanica, kranjska klobasa, belokranjska pogača in blejska kremšnita.

Brez hrane ni življenja. Čeprav bi morala hrana pripadati vsem, se nekateri borijo zanjo. In umirajo zaradi pomanjkanja.

Vsi ljudje bi morali imeti zagotovljene pogoje za svojo rast in razvoj.

Leon Horvat, 7. a



Ema Urleb, 6. b

ODKRILI ŠE EN NEVERJETEN UČINEK ZAJTRKA

Učenci osmih razredov smo govorili o pomenu zajtrka nekoliko drugače.

Prebrali smo besedilo, ga razčlenili na pomenske enote, nato pa izpolnili učni list, ki je preveril, kako se v besedilu najdemo in kako ga razumemo.

Ob tem smo se ustavili tudi ob kulturi komentiranja; se vprašali, ali anonimnost vpliva na vsebino komentarja, in razčlenjevali jezik komentarjev.

Odkrili še en neverjeten učinek zajtrka

Londro, 18. 11. 2015, 08:13

Vsi že dobro vemo, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, ki je potreben za dober začetek dneva, in spodbudi produktivnost. Odkrili, da lahko otrokom pomaga celo do boljših ocen.



Otroci, ki jedo zdrav zajtrk, se pri šolskih nalogah odrezajo bolje kot tisti, ki jedo nezdrav zajtrk (Thinkstock)

Učenci, ki vsak dan jedo zdrav zajtrk, imajo več možnosti, da bodo v šoli uspešni. To je pokazala zadnja raziskava britanske univerze Cardiff. V študiji, ki je trajala 11 let, se je izkazalo, da so bili otroci, ki so za zajtrk jedli kosmiče, tosta ali sadje, uspešnejši pri šolskih nalogah kot tisti, ki zajtrka niso jedli. Tisti, ki so pojedli zelenjavo, so se v šoli odrezali najboljše.

Čeprav so akademiki že dolgo časa povezovali jutranje obroke z izboljšanim raziskovalcem dr. Graham Moore iz Cardiff univerze pravi, da je ta študija zajtrk lahko vpliva na kognitivne sposobnosti. "Pokazala se je močna povezava med rezultati v šoli pri učencih. Poleg tega pa se je tudi pokazalo, da mora biti zajtrk zdrav. Možnosti za doseganje nadpovprečne ocene so bile dvakrat višje pri tisti skupini, ki je jedla zdrav zajtrk." Ni bilo pomembno, ali je učenec jedel zajtrk doma ali v šoli, ključnega pomena je bil obrok dneva. Pokazalo pa se je tudi, da se učne sposobnosti učencev, ki so pojedli zdrav zajtrk, niso izboljšale, če so pojedli nezdrav zajtrk ali sladkarje oziroma so bile enake kot pri tistih, ki niso jedli zajtrka.

http://vizija.si/avtorica_print.php?article_id=406286§ion_id=11026&site=10010

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK
Petek, 17. 11. 2017



TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

V skupini smo: Sara Težina, Brina Kerneža, Nika Kavčič, Matej Ternič

"ODKRILI ŠE EN NEVERJETEN UČINEK ZAJTRKA" KAKO RAZISKUJEMO?

Naloga:

V skupini poskusite s pomočjo objavljenega članka na spletnem portalu 24ur.com (dne 18. 11. 2015) ovrednotiti predstavljeno raziskavo.

Koraki raziskave	Raziskava Univerze Cardiff o vplivu zajtrka na rezultate v šoli
1. korak: <u>CILJ</u> - namen raziskave, - raziskovalno vprašanje - hipoteza	Njihov cilj je, da izvedo ali imajo učenci, ki ne jedo zajtrka večjo možnost, da bodo bolj uspešni v šoli kot tisti, ki jedo zajtrk. Kateri učenci so se odrezali bolje? Naša predvidevanja so, da tisti, ki jedo zajtrk, imajo več možnosti, da bodo bolj uspešni v šoli.
2. korak: <u>METODE + IZVEDBA</u> - kratka določitev poteka raziskave - metoda	Anketiranje učencev, anketirali so 5000 učencev, starih od 8 do 11 let.
3. korak: <u>REZULTATI</u> - ureditev zbranih podatkov	In uredili podatke ter jih med seboj primerjali.
4. Korak: <u>ZAKLJUČKI</u> zaključki (dve utotovitvi)	Vpostavili so, da je vseeno ali je učenec jedel zajtrk doma ali v šoli, ključnega pomena je bilo, da je zajtrk zjutraj pojedel prvi obrok dneva.

Zapišite 3 temeljna vsebinska vprašanja, s katerimi bi zajeli bistvo članka in na katera bi pozoren bralec našel odgovore v članku.

- Kaj so dosežki z raziskavo?
- Koliko učencev je sodelovalo?
- Katera hrana pomaga pri boljšem uspehu v šoli?

Spletne članke je običajno možno tudi anonimno komentirati.

- Kaj menite o vsebini objavljenih komentarjev?
- Ali anonimnost komentiranja vpliva na samo vsebino komentiranja? Utemeljite svoj odgovor.
- Opišite rabo jezika v komentarjih in ga ponazorite s primeri.

Mentorica: Maja Grenko