

ANTONČEK

Geasilo Vrtea Antona Medveda Kamnik






KOMARČEK

ANTONČEK

Glasiło vrta Antona Medveda Kamnič





**To naše potovanje prineslo je spoznanje:
hrane se ne meče stran,
ker hrana ni za tjavendan.**

Hrana ni za tjavendan, zato tri zlata pravila upoštevajmo vsak dan.



V vrtcu smo se odločili,
da tri pravila glede hrane bomo naredili.
Pravila so zapisana na plakatu,
doma pa na zloženki, da pokažemo jih staršema, sestri in bratu.
Tako v vrtcu in doma se bomo trudili,
da vsak dan bomo pravila izpolnili.





Razstava

HRANA NI ZA TJAVENDAN

Živimo v času, ko je vsak dan bolj pomembno zavedanje odnosa do hrane. Hrane je na vsakem koraku dovolj in vse bolj se zdi, da kot družba z njo ne znamo smotrno ravnati. Povečuje se količina odpadne hrane, na drugi strani pa je vse več lačnih.

Hrana je v našem življenju izjemno pomembna, saj nam daje energijo za preživetje in je nepogrešljiv člen družabnih dogodkov. Že v času otroštva se začne oblikovati odnos, ki ga imamo do hrane in kot družba moramo strmeti k cilju, da ga krepimo in izboljšujemo.

V Sloveniji smo leta 2019 zavrgli približno 140.000 ton odpadne hrane, kar v povprečju znaša kar 67 kg na prebivalca. Podatek, kar sicer, v primerjavi z letom prej nakazuje, da smo kot družba uspeli narediti korak naprej. Seveda pa je pred nami še veliko dela.

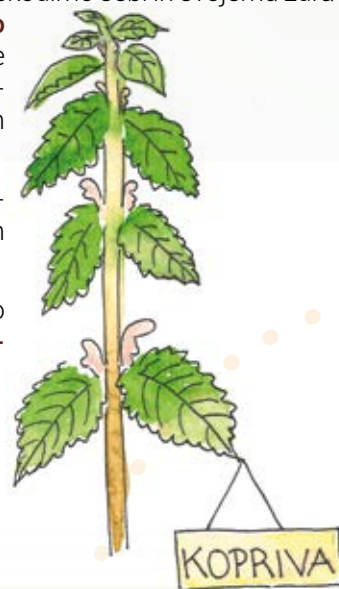
Strokovnjaki ocenjujejo, da Slovenci na leto zavržemo kar 30 odstotkov hrane, kar je odločno preveč in skrajni čas je, da postanemo dejavnejši na tem področju. Sodobni potrošniški svet nam ponuja preobilje dobrin, katerim se stežka upremo, seznama želja so vse daljši. In tako se pogosto nakup v trgovini konča s polnim nakupovalnim vozičkom, posledica tega pa je vse preveč zavržene hrane, ki je še povsem dobra in okusna, življenjska doba pa ji še zdaleč ni potekla. **Zato je potrebno, da otroke že v vrtcu začnemo osveščati o tem, da hrana ni in ne sme biti odpadek.**

Cilj našega vključevanja v projekt Hrana ni za tjavendan - potrebno je poudariti različne vidike hrane – **odnos do hrane, prevelike količine hrane, hrana kot odpadek.** Vprašanje je namreč, če se resnično zavedamo pomena hrane? Znamo ceniti vse te dobrine, ki jih imamo na razpolago? Žal se je lakota preselila tudi v naše bližnje okolje in postala del našega vsakdana.

Kot družba se vse bolj zavedamo pomena zdrave prehrane, da z nezdravo prehrano lahko škodimo sebi in svojemu zdravju. A hrana je lahko tudi zaščitni dejavnik človeka in lahko nas varuje pred boleznimi. **Zato je pomembno, da že otroke navajamo, da uživajo pestro in raznoliko prehrano.** Naše prehranske potrebe se v različnih življenjskih obdobjih spreminjajo, imamo različne prehranjevalne navade, različne okuse, pa vendarle je zdrava in uravnotežena prehrana eden izmed pogojev dobrega počutja.

Hranilne snovi, ki so v prehrani, potrebujemo za rast in razvoj. Tako kot je problem pomanjkanje hrane in posledično lakota, je velik problem sodobnega sveta tudi uživanje prevelikih količin hrane. Žal se tega pre pogosto zavemo šele, ko zbolimo.

Cilj, ki smo si ga zastavili v našem vrtcu je, da otroke že v predšolskem obdobju naučimo zavedanja o pomembnosti in potrebi hrane. **Predvsem pa jim želimo privzgojiti odgovorno ravnanje s hrano.**





Nekaj razmišljanj 6 - letnih otrok našega vrtca:

- »Hrana so kostanji. Pa kokoši ki jajca nosijo in naredimo lahko palačinke. To se poje. Banane in jabolka, pa hruške, so tudi hrana.«
- »Hrana je, da se prehranjujemo, da ne umremo!«
- »S hrano se osvežimo, ker je zdrava. Če premalo ješ, si pol bolan!«
- »Hrano dobimo v trgovini iz kmetije. Hrana tudi raste na polju, rastejo žita. Če bi bili brez hrane, bi pomrli.«





V zadnjih letih se tudi v vrtcih začne zavedanje, da je otrokom potrebno že v najzgodnejšem obdobju približati pomen in odnos do hrane. Da kosa kruha, ki ga ne pojemo do konca, ne vržemo v koš. Da jemo pestro in raznoliko hrano, da smo pogumni in preizkusimo tudi hrano, ki je morda ne poznamo. K temu veliko pripomorejo tudi dejavnosti v **okviru Ekošole, ki so nas spodbudile, da razmišljamo kako hrano, ki nam je ostala lahko uporabimo drugače in iz nje naredimo novo jed.**

Kakšni so cilji Ekošole?

- Zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane doma in v šoli.
- Spodbuditi praktično uporabo neporabljene hrane in prikazati pravilen način shranjevanja prehranskih izdelkov (kuharski mojster ni tisti, ki dobro kuha ter ustvarja veliko odpadkov, temveč tisti, ki premišljeno nakupuje in porabi vse sestavine).
- Pravilno reciklirati in odlagati ostanke hrane (kompostiranje in ločeno odlaganje v zabojnik za biološke odpadke).
- Povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano.
- Izobraževati o odgovornem ravnanju s hrano in zavrženo hrano.



Vrtec Antona Medveda Kamnik v projektu Ekošole aktivno in uspešno sodeluje že od leta 2006.

Na vseh igriščih, terasah in balkonih so zaživali vrtnički, grede, saj več kot uspešno sodelujemo tudi v projektu Eko vrt, kar dokazujejo ohranjanje znaka in nagrade s tega področja.

Bili smo prisotni na Eko tržnici.





Prav tako smo bili tudi zmagovalci natečaja KEMS.

Aktivno sodelujemo tudi na sejmu Altermed, kjer je naš prispevek priložnost za predstavitev dobre prakse s tega področja.

Del naše ustaljene prakse je tudi priprava **Slovenskega tradicionalnega zajtrka**, ki smo ga v zadnjih letih nadgradili in obogatili z izjemnimi predstavami za otroke – Mojca Pokrajculja, Repa velikanka.

V letošnjem letu smo še bolj zavzeto in aktivno pristopili k projektu Hrana ni za tjavendan. Dejavnosti v okviru projekta so potekale v vseh oddelkih našega vrtca. Otroci so na različne načine in z različnih vidikov spoznavali pomen hrane. Prav vsak oddelek je dodal svoj pečat in prinesel svojo zgodbo. Naš končni izdelek je tudi **letošnji Antonček** – naše glasilo, kjer lahko vidite prikaz našega dela in dejavnosti.

V našem vrtcu se trudimo, da zagotavljamo trajnost na vseh področjih, še posebej pa na področju eko vsebin. Tako smo v naših enotah poskrbeli, da naši vrtički obrodijo skozi celo leto, jih opremili s svojimi kompostniki, zbiralniki vode, ki jih otroci smiselno uporabljajo. V celotnem procesu krepimo odnos do dela, pridelka, ki jih v najrodovitnejšem obdobju poberejo ter jih predamo v varne roke naših kuharjev, kateri nam pripravijo najslajši obrok, saj je v njem čutiti vso ljubezen in povezanost vseh, ki smo sodelovali. Ponosni smo na našo vsakoletno štafeto semen, kjer zbiramo domače avtohtone sorte semen in sadik, ob tem pa spodbujamo trajnost in osmislimo začetek verige pridelave hrane, ki je temelj grajenja odnosa. Smo tudi vrtec, kjer gradimo na temeljih tradicije. Zato smo v sklopu projekta skupaj z otroki raziskovali tudi pomen prehrane nekoč in danes, razmišljali kako bi lahko izkušnje naših prednikov prenesli v naše vsakdanje življenje in povezali tradicijo s sodobnim življenjem.

Ob razstavi, ki je nastala v ta namen in smo jo poimenovali »Bilo je nekoč na deželi..«, smo ponovno obudili vrednote, kot so spoštovanje do dobrin, pridelka, pridelovalca, zemlje, dela, ki se nam zdijo nujno potrebne, saj bo le tako v nas živele in preživela zavest, da hrana ni za tjavendan.

Alenka Jevšnik



MIZA, STOLI, SKLEDA

(Melita Lah)

Ko včasih zvečer
so se k mizi usedli,
niso tako kot danes
vsak svoj krožnik imeli.

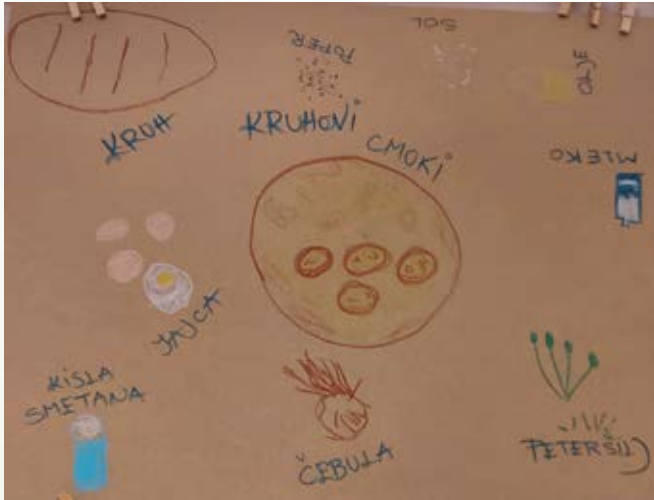
Z lesenimi žlicami
in kar brez »prtičkov«
iz ene velike »sklede«
hrano so jedli.



Dediščina naša
se na mladi rod prenaša.
»Naj človek pol sveta preteče,
Najboljši kruh doma se speče.«









Ko po sladkem zadiši,
hitro smo pri mizi vsi.










Sadje



Za odpornost in energijo,
vitamini poskrbijo.





Zelenjava

Zelenjava je zdrava in vedno se najde kotiček, za majhen vrtiček.







Poučno in zabavno,
a v igri enostavno.









V deželi domišljije,
so čarovnije prave,
kjer zgodbice in lutke,
preženejo težave.

Zgodbice in lutke





**TO JE VLADKA.
KER IMA ZELO RADA SOLATO,
JO VSI KLIČEJO VLADKA SOLATKA.**



**IMA SVOJ VRTIČEK.
IN POMLADI, KO JE ŽE TOPLEJE,
SAMA SOLATO POSEJE.**



**KO DELA NA VRTU VLADKA UŽIVA,
ŠE NAJBOLJ,
KO S KANGLJICO SVOJO ZALIVA.**



**KMALU JE NA MIZI POLNA SKLEDA.
BI SOLATO JEDLI TUDI MI?
SEVEDA!**





Gozd

Malica v naravi,
lakoto odpravi.

Tam ni nič ostanka
vedno malo zmanjka.





Živali

Semena in drobtinice,
ptičice dobijo,
z olupki pa ovčice bele,
rade se gostijo.







Kompost v kozarcu:

- V plasti zložimo; gozdno zemljo, časopisni papir, kuhinjske ostanke, listje/travo.
- Zalijemo z vodo, pokrijemo s preluknjanim pokrovom
- za nekaj tednov postavimo na svetlobo in opazujemo spremembe
- kompost uporabimo na vrtičku



Recept za pasto proti rji iz krompirjevih olupkov:

- Krompirjevi olupki
- Voda
- Soda bikarbone

Krompirjeve olupke namakamo v vodi približno eno uro. Odcedimo in dodamo nekaj žlic sode bikarbone. Zmešamo ter vodo odlijemo. S pasto namažemo posodo in pustimo eno uro. Posodo nato z gobico zdrgnemo. Naša posoda se bo zopet bleščala.





Gozdni vrtec



Ekošola



ŠOLSKI
EKOVRT

Založnik: Vrtec Antona Medveda Kamnik

Za založnika: mag. Liana Cerar

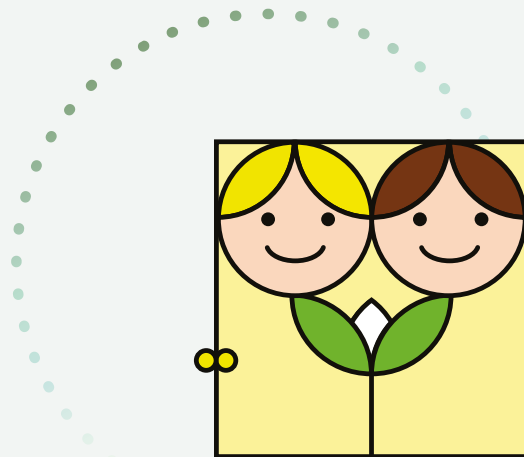
Prispevki in fotografije: strokovni delavci Vrtca Antona Medveda Kamnik

Oblikovanje: Trgomar d.o.o

Tiskarna: Trgomar d.o.o

Leto natisa: 2022





Vrtec Antona Medveda Kamnik

Novi trg 26b, 1240 Kamnik

splet: www.vrtec-kamnik.si

e: info@vrtec-kamnik.si

Tel.: 01 830 33 30