

... svoja usta ...

Usta so vir informacij in sporočil. Naj bo v meni toliko razsodnosti in volje, da si bom vzela čas za tehtanje vsake besede, ki jo izustim, in naj imam moč, da ne uporabim besed, ki so prezirljive, napihljive, širokoustne, pretirane in žaljive. Pomirjujoč glas naj dobi moč sporočilnosti in ustvarja spodbudno delovno vzdušje in medsebojno razumevanje.

... svoje srce ...

Moje srce naj bo v celoti Tvoje, naj bo vsaj skromno zrcalo/odsev Tvoje dobrote. Tako kot znaš le Ti, Mati, me vodi preko vsakršnih spotik. Naseli toplino vanj. Naj bo v njem dovolj prostora za vse.

... sebe popolnoma vsega.

O Mati moja, popolnoma vsa se Ti predajam; dajem Ti svoje telo, svoje kretnje, svoje gibe, hojo in poti, svoje poglede, svoje misli in načrte ter njih izpeljave. Tudi poti, ki me vodijo k mojim kolegom na strokovnem področju, sodelavcem v službi, k mojim prijateljem in družbi.

Ker sem torej tvoj, o dobra Mati, varuj me in brani me kakor svojo last in posest.

Jaz, človek, majhna stvar, v tem Božjem stvarstvu. Stvar, ki nima svojega imena brez Tebe, o Bog, brez Tebe, o Božja mati, brez Tebe, o Gospa moja, o Mati moja. Tvoja sem in Tvoja naj ostanem. Amen.

Naj bo to naš začetek

Poglobimo se v pomen besed, ki so tako preiščene po postavljene v to molitev. Naj nas vsako jutro razločno nagovorijo. Naj nas pospremijo v razred, v predavalnico, kjer ni časa za osebne skrbi. Z njo se podajmo v dan, ki nam ga je pripravil Bog, a ga mi še ne poznamo. Če je naše srce res predano temu poklicu, nas bo zaupanje Vanj in v Božjo mater Marijo usmerjalo tja, kamor bi radi. ■

Škrat Brokolino

✍ Mojca Bukovnik



Spričo pomanjkljivega poglobljenega znanja o zdravi prehrani je vedno več mladostnikov podlegalo nezdravim prehranskim navadam in škodljivim modnim trendom v prehrani. Zato smo se odločili, da poskušamo z ustreznimi vsebinami vsaj malo zakrpati nastalo vrzel v obsegu vsaj ene ure letno v posameznem razredu.

Pristopili smo načrtno

Na Osnovni šoli Stražišče Kranj in njenih podružničnih šolah v Besnici, Žabnici in Podblici od leta 2003 izvajamo interna projekta *Zdrava prehrana* in *Škrat Brokolino*, ki sta namenjena ozaveščanju in spodbujanju zdravih prehranskih navad med učenci. Sprva je bil projekt namenjen predvsem učencem razredne stopnje, po uvedbi devetletne osnovne šole, ko se je število ur gospodinjanskega pouka znatno zmanjšalo, pa se je pokazala velika potreba po tovrstnem izobraževanju tudi na predmetni stopnji, zlasti v tretji triadi. Spričo pomanjkljivega poglobljenega znanja o zdravi prehrani je namreč vedno več mladostnikov podlegalo nezdravim prehranskim navadam in škodljivim modnim trendom v prehrani. Zato smo se odločili, da poskušamo z ustreznimi vsebinami vsaj malo zakrpati nastalo vrzel v obsegu vsaj ene ure letno v posameznem razredu. Izobraževanje in delavnice izvaja organizatorica šolske prehrane v sodelovanju z razrednimi učiteljicami in učitelji v okviru razrednih ur. Oblikovali smo seznam najbolj aktualnih in perečih prehranskih tem

ter jih prilagodili glede na starost in predznanje otrok:

1. razred: Škrat Brokolino – promocija uživanja svežega sadja in zelenjave (delavnica)
 2. razred: Robot Robi in kultura prehranjevanja – pomen zajtrka in šolske malice, odnos do hrane
 3. razred: Pomen hranilnih snovi za človeka (hiša iz legokock)
 4. razred: Prehranski semafor, deklaracije in aditivi v prehrani
 5. razred: Zdrava rojstnodnevna zabava (delavnica)
 6. razred: Prehrana in telesni razvoj
 7. razred: Motnje hranjenja
 8. razred: Posledice nezdrave prehrane
 9. razred: Spreminjanje človekovih potreb po hranilnih snoveh glede na starost, spol in telesno aktivnost
- Teme poskušamo predstaviti zanimivo in aktualno, tako da si obravnane vsebine učenci in učenke zapomnijo 'za vedno'. Pri tem, upoštevajoč starost učencev in učenk, uporabljamo različne pripomočke za čim bolj plastičen prikaz vsebin: pravljice, robota na baterije, legokocke, različne embalaže prehranskih artiklov, popularno mladinsko literaturo, svetovni splet in otrokom najljubše kuharske delavnice. V nadaljevanju predstavljam delavnico za prvi razred, *Škrat Brokolino*, ki je nastala po istoimenski knjigi avtorice Julije Volmert (2004).

Delavnica Škrat Brokolino: zdrava prehrana in kultura prehranjevanja za 1. razred osnovne šole

Predstavitev

Učencem in učenkam preberem zgodbo. V manjših razredih (do 15 otrok) kar na tleh v krogu, tako da lahko otroci gledajo slike v knjigi sku-



Foto: arhiv Vzgoja

paj z mano, v večjih razredih pa slike iz knjige projiciram na platno preko računalnika ali grafoskopa in berem frontalno. Tako otroci lažje sledijo zgodbi. V skladu z zgodbo izbrani učenci 'čarodeji' zgradijo prehransko piramido iz v zgodbi navedenih živil, ki jih vnaprej pripravim v 'čarobno škatlo'. Enako kot v zgodbi otroci na koncu dobijo fotokopije 'merilca goriv' in za zaključek sledi priprava sadne solate.

Pomembno je, da so v delo vključeni vsi učenci in učenke, da je delo dobro organizirano in da so vnaprej podane vse varnostne in higienske zahteve za delo z živili in noži. Otroci čim več dela opravijo sami, vključno s pospravljanjem učilnice po končani pokušini sadne solate.

Operativni cilji

Učenci:

- se seznanijo z načeli uravnotežene prehrane;
- spoznajo prehransko piramido;
- orišejo pot hrane skozi človekov prebavni trakt;
- analizirajo pomen zdrave prehrane za človeka;
- pripravijo zdravo jed (sadna solata) in jo ovrednotijo;
- se seznanijo z osnovami higiene pri pripravi živil;
- spoznajo nekatera pravila kulturnega prehranjevanja;
- kulturno zaužijejo pripravljeno jed;
- pospravijo za seboj;
- ovrednotijo pomen kulturnega prehranjevanja.

Pripomočki

1. Grafoskop ali računalnik, lesena piramida, prti, noži, skleda, jedilni pribor.
2. Živila za demonstracijo:
 - 2 velika krompirja, 2 vreči polnozrnate moke, 1 štruca polnozrnatega kruha, 1 zavitek špagetov, 1 škatla neoluščenega riža, 1 škatla kosmičev;
 - jabolko, hruška, pomaranča, zelje, solata;
 - jogurt, smetana, skuta, mleko, sir, jajce;

- šunka, pršut, ribe, klobasa;
 - olje, bombon.
3. Živila za pripravo sadne kupe: 1 kg banan, 1 kg hrušk, 1 kg pomaranč, 1 kg jabolok, 3 sadni jogurti, 1 pločevinka ananasa ali breskev.
 4. Prosojnice, delovni list Merilec otroških goriv.



Foto: Natasa Pezdil

Opis

Pravljica *Škrat Brokolino ali pametne glave so zdrave*. Učencem preberem pravljico. Razlago ponazorim s prosojnicami in postavitev prehranske piramide.

Sledi demonstracija, postavitve prehranske piramide, nato praktično delo, priprava sadne solate.

Praktično delo: priprava sadne solate

Učence seznanim z osnovami higiene pri pripravi živil: umivanje rok, zaščitna obleka, spenjanje las, smrkanje in kihanje ... Opozorim jih na varnost pri delu (uporaba nožev ...).

Razdelim jih v skupine in jim podam navodila za delo: priprava pogrinjka, rezanje sadja, priprava jogurtovega preliva in serviranje.

Pogovorimo se o kulturi obnašanja pri mizi: komolci ne sodijo na mizo, med jedjo ne govorimo, sedimo pri miru, ne ropotamo s priborom, jemo z zaprtimi usti, uporabljenega pribora ne odlagamo na mizo ipd.

Delo po skupinah

1. Skupina za pripravo pogrinjka: učenci pogrnejo mizo s prti, pripravijo skodelice, žličke in prtčke. Pozorni so na estetski videz: skodelica naj bo tri prste od roba mize, žlička nad skodelico ...
2. Skupina za rezanje sadja: učenci odstranijo neužitne dele plodov in

razrežejo sadeže na koščke v velikosti češnje. Pazimo na previdno ravnanje z noži in na uporabo zaščitne obleke.

3. Skupina za pripravo jogurtovega preliva: učenci premešajo sadne jogurte in jih prelijejo preko narezanega sadja ter enakomerno premešajo jed.
4. Skupina za porcioniranje, postrežbo: učenci pripravljeno jed enakomerno razdelijo v skodelice, sošolcem jo postrežejo z desne strani.
5. Vsak učenec pospravi za sabo.

Zaključek

Učno uro zaključimo s pogovorom o tem, kaj smo se naučili.

Na koncu učencem razdelim delovni list *Merilec otroških goriv* (Volmer, 2004: zadnja stran), ki ga otroci oblikujejo s pomočjo učiteljice po navodilih v knjigi in jim služi kot spodbuda za uživanje vsaj petih enot sadja ali zelenjave na dan.

Evalvacija

Praviloma so otroci nad učno uro navdušeni in zelo radi sodelujejo. Treba je paziti, da so v delo vključeni prav vsi. Delo naj poteka tekoče, organizirano in hitro. Pomembno je, da vnaprej pripravimo res vsa živila in kuhinjske pripomočke in da ves čas pazimo na ustrezno higieno ter previdno ravnanje z noži. Številni otroci ob tej priložnosti prvič rokujejo z nožem, kar je treba pri delu upoštevati. Idealno je, da učno uro izpeljemo v učilnici za gospodinjski pouk, z nekoliko več priprave pa jo lahko izvajamo tudi v povsem običajnih razredih. Učenci in učenke si posredovane informacije zelo dobro zapomnijo. Povratne informacije učiteljic so pozitivne in spodbudne. Nekateri otroci na ta način celo premagajo odpor do določenih vrst sadja, ne pa vsi. ■

Literatura

- Ružič, Silvio in Emilija (1971): *Bonton za otroke*. Ljubljana: Orbital; Zagreb: Zagreb film.
- Volmert, Julija (2004): *Škrat Brokolino ali pametne glave so zdrave*. Ljubljana: Kres.