



MeTURA

Back to the Roots

Družinsko izobraževanje "MeTURA-Nazaj h koreninam",
terapevtsko družinsko vrtnarjenje in terapevtsko družinsko kuhanje
za samostojno življenje odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju



Andragoško gradivo

za izvajanje Družinskega izobraževanja "MeTURA-Nazaj h koreninam"

Zbral Izobraževalni center Geoss (Slovenija) skupaj z Zveza Sožitje (Slovenija),
Danilo Dolci (Italija), UOSIKAŽU (Hrvaška) in Thrive (Velika Britanija)



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



Litija, 2021

Vsebina te publikacije ne izraža nujno stališč Evropske komisije. Za navedene podatke je odgovoren izključno avtor.



KAZALO

DEL 1

1 UVOD.....	4
2 DELOVNI LISTI ZA IZVAJANJE TERAPEVTSKEGA VRTNARJENJA.....	5
3 DELOVNI LISTI ZA IZVAJANJE TERAPEVTSKEGA KUHANJA.....	17
4 UČENJE KLJUČNIH KOMPETENC IN SPRETNOSTI S POMOČJO AKTIVNOSTI POVEZANIH Z VRTNARJENJEM IN KUHANJEM	25
5 EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA DOLOČANJE NIVOJA ZNANJA / KOMPETENC PRED IN PO AKTIVNOSTI	46

DEL 2 – GRADIVO V LAHKO BERLJIVI OBLIKI

Del 1



Uvod

DEL 1

1 UVOD

To gradivo je bilo razvito v okviru projekta Družinsko izobraževanje "MeTURA-Nazaj h koreninam", terapevtsko družinsko vrtnarjenje in terapevtsko družinsko kuhanje za samostojno življenje odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju z namenom omogočiti praktične usmeritve in načine kako izvajati terapevtsko vrtnarjenje in terapevtsko kuhanje.

V kolikor vam koncepta terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja nista poznana vam priporočamo, da si najprej preberete Metodologijo Družinskega izobraževanja MeTURA – Nazaj h koreninam za družine z odraslimi osebami z motnjami v duševnem razvoju. V metodologiji boste lahko prebrali o: metodah oz. načinih motivacije vključevanja družin in odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju (ODČMD) v aktivnosti vseživljenjskega učenja; potrebnih kompetencah mentorjev in izobraževalcev; kako izvajati terapevtsko vrtnarjenje in terapevtsko kuhanje; načine prenosa znanja in učenja znotraj družine. Metodologija je dostopna na: <https://www.erasmus-metura.eu/slo/>

Kako uporabljati to andragoško gradivo?

Če prebirate to andragoško gradivo verjetno želite pričeti z izvajanjem terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja. Lahko, da delate z osebami z motnjami v duševnem razvoju ali imate družinskega člana z motnjami v duševnem razvoju. Morda že izvajate vrtnarske aktivnosti in kuhate z vašimi družinskimi člani z motnjami v duševnem razvoju doma oz. znotraj organizacije, ali pa s temi aktivnostmi šele pričenjate. Verjetno iščete odgovore – nasvete, modele in vire – in to andragoško gradivo vam ponuja prav to.

Andragoško gradivo je razdeljeno na dva dela. Prvi del je namenjen izobraževalcem/mentorjem, družinskim članom, ki prevzamejo vlogo mentorja znotraj procesa terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja. Vključuje delovne liste s primeri vrtnarskih in kuharskih aktivnosti (poglavje 2 in 3) in aktivnosti, ki se navezujejo na vrtnarske in kuharske aktivnosti in so zasnovane na način, da z njimi izboljšujemo ključne kompetence ter osnovna znanja in spretnosti oseb z motnjami v duševnem razvoju (poglavje 4). Poglavje 5 vključuje vprašalnik za oceno znanja/kompetenc pred in po vključitvi v aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in kuhanja.

Drugi del gradiva je zapisan v lahko berljivi obliki in je namenjen učečim se (osebami z motnjami v duševnem razvoju). Gradivo uporabljajo s pomočjo mentorja. Vključuje navodila za izvajanje vrtnarskih aktivnosti (navodila kako saditi določeno rastlino korak za korakom) in kuharske recepte.

Del 1



Delovni listi za izvajanje
terapevtskega vrtnarjenja

2 DELOVNI LISTI ZA IZVAJANJE TERAPEVTSKEGA VRTNARJENJA

Starši ali mentor lahko pregledajo seznam rastlin, ki je zapisan v lahkem branju in skupaj s svojim odraslim družinskim članom z motnjami v duševnem razvoju izberejo kaj želijo posaditi. Učeči se in starši/mentor lahko pridobijo znanje kateri koraki so potrebni za zasaditev rastline, brez da bi se ustrašili procesa zasajanje. Prav tako pridobijo znanje kje in kdaj je najbolj ustrezen čas za zasaditev.

Od tu dalje se lahko hkrati uporabljajo delovni liste in postopki vrtnarjenja (zapisani v lahkem branju) za določeno vrtnarsko opravilo.



Delovni listi

Ti so v prvi vrsti namenjeni mentorjem ali staršem, da ocenijo stopnjo zahtevnosti vsake aktivnosti in pridobijo razumevanje procesa (gradivo ni zapisano v lahko berljivi obliki). Izpostavljene so koristi opravil kot katere aktivnosti lahko sledijo opravilu.



Navodila za izvajanje vrtnarskih aktivnosti

Ta so namenjena učečim se. Navodila kako vzgajati določeno rastlino so pripravljena v lahkem branju. Številna se prepletajo, kar pomeni, da bo učeči se utrdil znanje vrtnarskih opravil brez, da bi jih proces preobremenjeval. Navodila se nahajajo v 2. delu.

Aktivnost	Stran
Pletje	6
Zalivanje (zunaj)	7
Zalivanje (znotraj)	8
Sajenje majhnih semen	9
Sajenje večjih semen	10
Redčenje sadik	11
Priprava zemlje	12
Presajanje	13
Sajenje krompirja	14
Sajenje zunaj	15
Pobiranje pridelkov	16

Ime aktivnosti	Pletje
Stopnja zahtevnosti	Seznani ODČMD kako pleti in tako zagotoviti najboljše rastne pogoje za zelenjavo
Cilji	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)
Trajanje	1-2 ure (odvisno od velikosti površja)
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Klečalnik • Vile • Vedro • Lopata • Ročne vile • Grablje • Lopatka • Samokolnica (po želji) • Motika
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor o pletju, kdaj je primeren čas za aktivnost, kako lahko koristi rastlinam in varnost pri uporabi orodja. <ul style="list-style-type: none"> • ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki za izvedbo aktivnosti, preberite skupaj in razpravljajte - Spodbudite ODČMD da prepozna področje, kjer je potrebno pletje. Pri tem naj razlikuje med rastlinami na rasmem področju. - Izberite orodje najbolj primerno za opravilo: vile za večji plevel, ročne vile in motika za manjši plevel. - Izvlecite ali izkopljite plevel tako, da odstranite čim več korenin in povzročite minimalno škodo ostalim rastlinam. - Ocenite ali je plevel letni ali trajni in ga primerno odstranite. Letnega lahko kompostirate na mestu, če je možno, trajnega pa odnesite stran, da preprečite njegovo širjenje. - Zravnajte in uredite rastno površino. - Očistite in pospravite orodje.
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Pogovor <li style="width: 33%;">• Učenje po korakih <li style="width: 33%;">• Opazovanje <li style="width: 33%;">• Ustna navodila <li style="width: 33%;">• Podajanje predlogov <li style="width: 33%;">• Pohvala <li style="width: 33%;">• Prikaz <li style="width: 33%;">• Kazanje, izpostavljanje <li style="width: 33%;">• Slikovni in video prikaz <li style="width: 33%;">• Vodenje
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Površina brez plevela za rast rastlin - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Komunikacijske veščine <li style="width: 33%;">• Odgovorno ravnanje <li style="width: 33%;">• Ustvarjalnost <li style="width: 33%;">• Ekipno delo <li style="width: 33%;">• Motorične/fizične veščine <li style="width: 33%;">• Fizično zavedanje <li style="width: 33%;">• Čustveno izražanje in prilagajanje <li style="width: 33%;">• Sprejemanje pomoči <li style="width: 33%;">• Sposobnost odločanja <li style="width: 33%;">• Senzorično zavedanje <li style="width: 33%;">• Socialna interakcija <li style="width: 33%;">• Upravljanje s časom <p>Z znanjem kako pleti rastno površino ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija <li style="width: 33%;">• Opazovanje napredka, evalvacija procesa <li style="width: 33%;">• Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> - Zalivanje - Pobiranje pridelkov
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> - V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti - Fotografirajte rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti

Ime aktivnosti	Zalivanje (zunanje)		
Stopnja zahtevnosti	Seznaniiti ODČMD kako najbolje zalivati zelenjavo, da zagotovijo najboljše rastne pogoje za rastlino		
Cilji	1 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)		
Trajanje	1 ura		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Zalivalka z razpršilno glavo • Zalivalna cev • Vedro 		
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor o zalivanju, kdaj je najbolje izvajati aktivnost, kako koristi rastlinam in varna uporaba orodja <ul style="list-style-type: none"> • ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki za izvedbo aktivnosti, preberite skupaj in razpravljajte - Spodbudite ODČMD, da prepoznajo znake kdaj rastlina potrebuje vodo - Priklopite cev za zalivanje ali napolnite zalivalko z vodo iz pipe - Zalijte rastline ob vznožju rasti, da zagotovite, da koreninski sistem prejme vodo - Bodite pozorni, da ne zalijete preveč in da ni stoječe vode okoli rastlin - Dvignite lonce in po teži presodite ali je dovolj zalito - Očistite in pospravite orodje 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Prikaz • Vodenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po korakih • Podajanje predlogov • Kazanje, izpostavljanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Opazovanje • Pohvala • Slikovni in video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Zalita površina v kateri rastline uspešno rastejo - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Komunikacijske veščine</i> • <i>Motorične/fizične veščine</i> • <i>Sposobnost odločanja</i> • <i>Odgovorno ravnanje</i> • <i>Fizično zavedanje</i> • <i>Senzorično zavedanje</i> • <i>Ustvarjalnost</i> • <i>Čustveno izražanje in prilagajanje</i> • <i>Socialna interakcija</i> • <i>Ekipno delo</i> • <i>Sprejemanje pomoči</i> • <i>Upravljanje s časom</i> <p>Z znanjem kako zalivati rastline zunaj ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>		
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija 	<ul style="list-style-type: none"> • Opazovanje napredka, evalvacija procesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> - Pletje - Pobiranje pridelkov 		
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> - V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti - Fotografirajte rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti 		

Ime aktivnosti	Zalivanje (notranje)		
Stopnja zahtevnosti	Seznaniiti ODČMD kako najbolje zalivati rastline v notranjih prostorih, da zagotovite najboljše rastne pogoje za rastlino		
Cilji	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)		
Trajanje	1 ura		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Podstavek za vodo • Zalivalka z razpršilno glavo 		
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor o zalivanju v notranjih prostorih, kdaj je najbolje izvajati aktivnost, kako koristi rastlinam in varna uporaba orodja <ul style="list-style-type: none"> • ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki za izvedbo aktivnosti, preberite skupaj in razpravljajte - Spodbudite ODČMD, da prepoznajo znake kdaj rastlina potrebuje vodo - Postavite rastline v lonce ali na podstavek za vodo - Z vrha zalijte rastline z zalivalko z razpršilno glavo ali nalijte vodo v podstavek, prej pa odstranite razpršilno glavo iz zalivalke - Očistite in pospravite orodje 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Prikaz • Vodenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po korakih • Podajanje predlogov • Kazanje, izpostavljanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Opazovanje • Pohvala • Slikovni in video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Zadostno zaliti lonci in pladnji v katerih rastline uspešno rastejo v notranjih prostorih. - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske veščine • Motorične/fizične veščine • Sposobnost odločanja • Odgovorno ravnanje • Fizično zavedanje • Senzorično zavedanje • Ustvarjalnost • Čustveno izražanje in prilagajanje • Socialna interakcija • Ekipno delo • Sprejemanje pomoči • Upravljanje s časom <p>Z znanjem kako zalivati rastline v notranjih prostorih ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>		
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija 	<ul style="list-style-type: none"> • Opazovanje napredka, evalvacija procesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> - Presajanje - Priprava zemlje 	<ul style="list-style-type: none"> - Sajenje zunaj - Pletje 	<ul style="list-style-type: none"> - Pobiranje pridelkov
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> - V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti - Fotografirajte rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti 		

Ime aktivnosti	Sajenje majhnih semen		
Stopnja zahtevnosti	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)		
Cilji	Seznani ODČMD kako saditi manjša semena, ki jih lahko nato presadimo ali v prihodnosti z njih pobiramo pridelke		
Trajanje	2 uri		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> Semenska vrečka s semeni ustreznimi za trenutni letni čas in aktivnost npr. timijan, peteršilj, bazilika, origano, solata, paradižnik, ohrovt Sejalni pladnji z luknjo za odvodnjavanje Lesena deska 	<ul style="list-style-type: none"> Večnamenska zemlja (po možnosti brez šote) Perlit za izboljšanje drenaže komposta Pladenj za zalivanje, v katerega postavimo sejalni pladenj 	<ul style="list-style-type: none"> Označevalci rastlin in svinčnik Sito ali cedilo Mreža za pomoč pri setvi (neobvezno)
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> Uvodni pogovor o semenih, ki jih želimo posaditi, omogočite izbor različnih semen, če mogoče <ul style="list-style-type: none"> ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki, preberite skupaj in razpravljajte Zmešajte zemljo s pestjo perlita. Napolnite pladenj z zemljo / perlitom in izravnajte površino z uporabo lesene deske. Uporabite prste in nežno pritisnite v zemljo, v štiri kote sejalnega pladnja. Uporabiti leseno desko, da nežno izravnate površino zemlje. To predstavlja površino za sajenje semen. Posadite semena enakomerno po površini zemlje. Pazite, da niso preblizu skupaj. Položite nekaj zemlje v cedilo in potresite nad semeni dokler niso pokrita. S preprostim zamahom s cedilom nad sejalnim pladnjem dosežemo tanko, enakomerno plast zemlje. Dodajte 1 cm globine vode v pladenj za zalivanje. Pustite sejalni pladenj v vodi toliko časa, da se zemlja namoči od spodaj. Položite pladenj na toplo okensko polico. Zemlja naj bo vlažna, ne premočena z vodo. Vodo dolivajte v pladenj. 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> Pogovor Ustna navodila Prikaz, vodenje 	<ul style="list-style-type: none"> Učenje po korakih Podajanje predlogov Kazanje, izpostavljanje 	<ul style="list-style-type: none"> Opazovanje Pohvala Slikovni in video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> Uspešno zasajen sejalni pladenj Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> <i>Komunikacijske veščine</i> <i>Motorične/fizične veščine</i> <i>Sposobnost odločanja</i> <i>Odgovorno ravnanje</i> <i>Fizično zavedanje</i> <i>Senzorično zavedanje</i> <i>Ustvarjalnost</i> <i>Čustveno izražanje in prilagajanje</i> <i>Socialna interakcija</i> <i>Ekipno delo</i> <i>Sprejemanje pomoči</i> <i>Upravljanje s časom</i> <p>Z znanjem kako saditi majhna semena ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>		
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija 	<ul style="list-style-type: none"> Opazovanje napredka, evalvacija procesa 	<ul style="list-style-type: none"> Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> Zalivanje (notranje) 	<ul style="list-style-type: none"> Ločevanje sadik 	<ul style="list-style-type: none"> Presajanje Pobiranje pridelkov
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti Prilepi semensko vrečko v vrtnarski dnevnik Fotografirajte rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti 		

Ime aktivnosti	Sajenje večjih semen		
Stopnja zahtevnosti	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)		
Cilji	Seznaniiti ODČMD kako saditi semena, ki jih lahko kasneje presadimo ali posadimo zunaj		
Trajanje	1 ura		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> Semenska vrečka s semeni primernimi za sezono npr. fižol, buča Manjši lonci, okoli 9 cm z luknjami za odvodnjavanje Večnamenska zemlja (po možnosti brez šote) 	<ul style="list-style-type: none"> Sadilni klin Pladenj za zalivanje v katerega postavimo lonce Označevalci rastlin in svinčnik 	<ul style="list-style-type: none"> Zalivalka z razpršilno glavo, da zagotovimo rahlo, enakomerno zalivanje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> Uvodni pogovor o semenih, ki jih želimo posaditi, omogočite izbor različnih semen, če mogoče <ul style="list-style-type: none"> ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki, preberite skupaj in razpravljajte Napolnite lonec z zemljo in pri tem zdrobite večje grude zemlje. Rahlo potapkajte po loncu, da zagotovite, da se zemlja usede in je izravnana z robom lonca. Uporabite sadilni klin in naredite 2.5 cm luknjo v sredini lonca, vstavite seme in pokrijte. Nalijte vode (1 cm globoko) v zalivalni pladenj. Pustite sejalni pladenj v vodi toliko časa, da se zemlja namoči od spodaj. Položite pladenj na toplo okensko polico. Zemlja naj bo vlažna, ne premočena z vodo. Vodo dolivajte v pladenj. 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> Pogovor Ustna navodila Prikaz Vodenje 	<ul style="list-style-type: none"> Učenje po korakih Podajanje predlogov Kazanje, izpostavljanje 	<ul style="list-style-type: none"> Opazovanje Pohvala Slikovni in video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> Uspešno posajeno seme Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> Komunikacijske veščine Motorične/fizične veščine Sposobnost odločanja Odgovorno ravnanje Fizično zavedanje Senzorično zavedanje Ustvarjalnost Čustveno izražanje in prilagajanje Socialna interakcija Ekipno delo Sprejemanje pomoči Upravljanje s časom <p>Z znanjem kako saditi večja semena, ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>		
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija 	<ul style="list-style-type: none"> Opazovanje napredka, evalvacija procesa 	<ul style="list-style-type: none"> Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	- Zalivanje	- Presajanje	- Priprava zemlje - Sajenje zunaj
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti Prilepi semensko vrečko v vrtnarski dnevnik Fotografirajte rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti 		

Ime aktivnosti	Redčenje sadik		
Stopnja zahtevnosti	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)		
Cilji	Seznaniti ODČMD kako redčiti mlade sadike, da se lahko razraščajo in jih v prihodnosti presadimo ven		
Trajanje	2 uri		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Pladenj mladih sadik dovolj velikih, da jih lahko redčimo • Sejalni pladnji ali lonci z luknjami za odvodnjavanje • Večnamenska zemlja (po možnosti brez šote) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zalivalni pladenj v katerega lahko položimo sejalne pladnje ali lonce • Sadilni klin / čajna žička • Označevalci rastlin in svinčnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Zalivalka z razpršilno glavo, da zagotovimo rahlo, enakomerno zalivanje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor o rastlinah, ki jih bomo redčili in kako jim bo ta aktivnost koristila <ul style="list-style-type: none"> • ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki, preberite skupaj in razpravljajte - Napolnite sejalne pladnje ali lonce z zemljo in pri tem zdrobite večje grude zemlje. - Rahlo potapkajte po loncu, da zagotovite da se zemlja usede in je izravnana z robom lonca. - Uporabite sadilni klin in naredite majhne luknje v sredini modela ali lonca. - Z uporabo sadilnega klina ali čajne žličke odstranite mlade sadike iz sejalnega pladnja in nežno ločite. Pri tem pazite, da ostane čim več zemlje ob koreninah. - Presadite vsako sadiko v sejalni pladenj ali lonec in jih pri tem trdno držite za list in ne steblo. - Nežno vstavite korenine in pazite, da ne zbijete zemlje. - Zalivajte od zgoraj z zalivalko z razpršilno glavo. - Položite sejalni pladenj ali lonce v zalivalni pladenj, zemlja naj bo vlažna. 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Učenje po korakih 	<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz • Vodenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Podajanje predlogov • Kazanje, izpostavljanje • Opazovanje • Pohvala • Slikovni in video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Mlade sadike uspešno razredčene in predstavljene v novo rasto okolje - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske veščine • Motorične/fizične veščine • Sposobnost odločanja • Odgovorno ravnanje • Fizično zavedanje • Senzorično zavedanje • Ustvarjalnost • Čustveno izražanje in prilagajanje • Socialna interakcija • Ekipno delo • Sprejemanje pomoči • Upravljanje s časom <p>Z znanjem kako ločevati sadike, ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebnostne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>		
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija 	<ul style="list-style-type: none"> • Opazovanje napredka, evalvacija procesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	- Presajanje	- Priprava zemlje	- Sajenje zunaj - Zalivanje
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> - V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti - Nalepite označevalec rastline v vrtnarski dnevnik - Fotografije rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti 		

Ime aktivnosti	Priprava zemlje
Stopnja zahtevnosti	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)
Cilji	Seznani ODČMD kako pripraviti zemljo, da omogočimo najboljše možne rastle pogoje za rast rastlin zunaj
Trajanje	2-3 uri (odvisno od velikosti rastne površine)
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Orodje za pletje kot: klečalnik, ročne vile, motika, lopatka in vedro za odlaganje plevla • Samokolnica • Zemlja ali dobro preperelo gnojilo • Orodje za kopanje kot vrtno vile ali lopata • Grablje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor o pripravi zemlje, kdaj je najbolje izvesti to aktivnost, kako lahko koristi rastlinam in o varni uporabi orodja <ul style="list-style-type: none"> • ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki, <i>preberite skupaj in razpravljajte</i> - Očistite plevel iz območja kjer boste sadili, pri tem odstranite kolikor se da korenin. - Prekoplajte področje okoli 15 cm globoko z uporabo vil ali lopate, razbijte grudice z robom orodja in odstranite kamenje. - Dodajte zemljo ali gnojilo za hranila in izboljšanje pogojev zemlje. - Pograbite, da se znebite velikih grudic zemlje in jih izravnajte z ostalo površino. - Utrdite območje tako, da ga narahlo pohodite. - Ponovno pograbite, da je zemlja rahla in površina za sajenje približno izravnana. - Utrdite. - Očistite in pospravite orodje.
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Pogovor <li style="width: 33%;">• Prikaz <li style="width: 33%;">• Podajanje predlogov <li style="width: 33%;">• Pohvala <li style="width: 33%;">• Ustna navodila <li style="width: 33%;">• Vodenje <li style="width: 33%;">• Kazanje, izpostavljanje <li style="width: 33%;">• Slikovni in video prikaz <li style="width: 33%;">• Učenje po korakih <li style="width: 33%;">• Opazovanje
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Ravno območje rasti za zasaditev rastlin - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 25%;">• Komunikacijske veščine <li style="width: 25%;">• Odgovorno ravnanje <li style="width: 25%;">• Ustvarjalnost <li style="width: 25%;">• Ekipno delo <li style="width: 25%;">• Motorične/fizične veščine <li style="width: 25%;">• Fizično zavedanje <li style="width: 25%;">• Čustveno izražanje in prilagajanje <li style="width: 25%;">• Sprejemanje pomoči <li style="width: 25%;">• Sposobnost odločanja <li style="width: 25%;">• Senzorično zavedanje <li style="width: 25%;">• Socialna interakcija <li style="width: 25%;">• Upravljanje s časom <p>Z znanjem kako pripraviti zemljo za sajenje ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija <li style="width: 33%;">• Opazovanje napredka, evalvacija procesa <li style="width: 33%;">• Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">- Sajenje zunaj <li style="width: 33%;">- Zalivanje <li style="width: 33%;">- Pletje
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> - V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti - Fotografirajte rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti

Ime aktivnosti	Presajanje
Stopnja zahtevnosti	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)
Cilji	Seznaniti ODČMD kako presajati rastline, da se lahko razraščajo in lahko v prihodnosti pobiramo njihove pridelke
Trajanje	1 ura
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> Rastline ustrezno razvite za presajanje Večji lonci za presajanje in en lonec enake velikosti kot obstoječi lonec Večnamenska zemlja (po možnosti brez šote) Zalivalni pladenj kamor bomo položili lonce Označevalci rastlin in svinčnik Zalivalka z razpršilno glavo, da zagotovimo rahlo, enakomerno zalivanje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> Uvodni pogovor o presajanju rastlin in kako jim ta aktivnost koristi <ul style="list-style-type: none"> ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki, <i>preberite skupaj in razpravljajte</i> Pest zemlje stresite v večji lonec, pri tem bodite pozorni, da odstranite grude. Položite manjši lonec v večjega in pri tem pazite, da so robovi manjšega lonca enakomerno oddaljeni od robov večjega lonca. Okoli manjšega lonca natresite zemljo in pri tem zemljo potapkajte navzdol kolikor je mogoče. Odstranite manjši lonec. Pokazal se bo prostor kamor bomo posadili rastlino. Nežno stisnite stranice lonca v katerem je rastlina in jo vzemite ven. Pri tem pazite, da ne poškodujete korenin ali stebela. Položite rastlino v luknjo in nežno tapnite s spodnjo stranjo lonca, da se rastlina usede ali nežno utrdite z rokami. Zalijte od zgoraj z zalivalko z razpršilno glavo. Najprej zalijte rastlino. Položite zasajene lonce na zalivalni pladenj poln vode. Zemlja naj bo vlažna ne razmočena.
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> Pogovor Ustna navodila Učenje po korakih Prikaz Vodenje Podajanje predlogov Kazanje, izpostavljanje Opazovanje Pohvala Slikovni in video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> Rastline uspešno presajene in predstavljene na novo rasto področje Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> Komunikacijske veščine Motorične/fizične veščine Sposobnost odločanja Odgovorno ravnanje Fizično zavedanje Senzorično zavedanje Ustvarjalnost Čustveno izražanje in prilagajanje Socialna interakcija Ekipno delo Sprejemanje pomoči Upravljanje s časom <p>Z znanjem kako presajati rastline ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija Opazovanje napredka, evalvacija procesa Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> Priprava zemlje Sajenje zunaj Zalivanje Pobiranje pridelkov
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti Nalepite označevalec rastline v vrtnarski dnevnik Fotografirajte rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti

Ime aktivnosti	Sajenje krompirja
Stopnja zahtevnosti	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)
Cilji	Seznaniiti ODČMD kako saditi in vzgajati krompir
Trajanje	1-2 uri
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Krompirjevi gomolji pripravljene na sajenje z enim glavnim klicem • Klečalnik • Lopata ali vile • Lopatka ali ročne vile
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor o sajenju krompirja, kdaj je najbolj primeren čas za to aktivnost, kako koristi rastlini in varna uporaba orodja. <ul style="list-style-type: none"> • <i>ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki, preberite skupaj in razpravljajte</i> - Razporedite gomolje na rasto površino na razdalji 35 cm drug od drugega, da dobite občutek koliko prostora je na voljo. - Skopljite 15 cm luknjo in vanjo položite krompir. - Pokrijte z zemljo in nadaljujete z naslednjim gomoljem. - Počakajte nekaj tednov in opazujte rast. - Ko poganjki dosežejo okoli 10 cm razrahljajte zemljo okoli stebela, da spodbudite nadaljnjo rast gomolja.
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Učenje po korakih • Prikaz • Vodenje • Podajanje predlogov • Kazanje, izpostavljanje • Opazovanje • Pohvala • Slikovni in video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Uspešno posajen krompir pripravljen za optimalno rast - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Komunikacijske veščine</i> • <i>Motorične/fizične veščine</i> • <i>Sposobnost odločanja</i> • <i>Odgovorno ravnanje</i> • <i>Fizično zavedanje</i> • <i>Senzorično zavedanje</i> • <i>Ustvarjalnost</i> • <i>Čustveno izražanje in prilagajanje</i> • <i>Socialna interakcija</i> • <i>Ekipno delo</i> • <i>Sprejemanje pomoči</i> • <i>Upravljanje s časom</i> <p>Z znanjem kako posaditi krompir ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija • Opazovanje napredka, evalvacija procesa • Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> - Zalivanje - Pletje - Pobiranje pridelkov
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> - V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti - Nalepite označevalec rastline v vrtnarski dnevnik - Fotografirajte rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti

Ime aktivnosti	Sajenje zunaj
Stopnja zahtevnosti	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)
Cilji	Seznaniti ODČMD kako saditi rastline in jim omogočiti najboljše rastle pogoje zunaj
Trajanje	1-2 uri (odvisno od rastle površine)
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Izbor rastlin, ki lahko uspevajo zunaj in imajo že razvit koreninski sistem • Samokolnica (opcijsko) • Klečalnik • Lopatka ali ročne vile • Lopata ali vile • Vedro za odpadke • Zalivalka z razpršilno glavo, da zagotovimo rahlo, enakomerno zalivanje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor o sajenju zunaj, kdaj je najbolj primeren čas za izvedbo aktivnosti, kako lahko koristi rastlini in varna uporaba orodja. Če je mogoče, omogočite izbor različnih rastlin. <ul style="list-style-type: none"> • ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki, preberite skupaj in razpravljajte - Razporedit rastline po rastle površini, da dobite idejo o potrebnem prostoru - Izberite rastline in označite pozicijo tako, da nežno potisnete lonec v tla, kjer boste rastlino posadili - Izkopljite luknjo do ustrezne globine in širine, z uporabo lopatke ali lopate, v katero položite rastlino. - Preverite globino tako, da postavite lonec z rastlino v luknjo. - Vzemite rastlino iz lonca in pri tem pazite, da ne poškodujete korenin in stebela. - Postavite korenine v luknjo in jih rahlo prekrijte z zemljo preden jih utrdite. - Nadaljujte z ostalimi rastlinami - Zalijte z uporabo zalivalke. - Očistite in pospravite orodje.
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Učenje po korakih • Prikaz • Vodenje • Podajanje predlogov • Kazanje, izpostavljanje • Opazovanje • Pohvala • Slikovni in video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Rastline v rastle površini, kjer bodo lahko izkoristile svoj rastle potencial - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske veščine • Motorične/fizične veščine • Sposobnost odločanja • Odgovorno ravnanje • Fizično zavedanje • Senzorično zavedanje • Ustvarjalnost • Čustveno izražanje in prilagajanje • Socialna interakcija • Ekipno delo • Sprejemanje pomoči • Upravljanje s časom <p>Z znanjem kako saditi rastline zunaj ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebnostne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija • Opazovanje napredka, evalvacija procesa • Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> - Zalivanje - Pletje - Pobiranje pridelkov
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> - V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti - Nalepite označevalec rastline v vrtnarski dnevnik - Fotografije rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti

Ime aktivnosti	Pobiranje pridelkov
Stopnja zahtevnosti	Seznani ODČMD kako prepoznati kdaj sta sadje in zelenjava zrela za pobiranje in zaužitje. Čas pobiranja bo odvisen od vrste sadja ali zelenjave zato bo moral učeči se oz. tisti, ki ga podpirajo, prej raziskati kdaj so tipi sadja / zelenjave zreli.
Cilji	2 (1=lahka, 2=srednja, 3=zahtevna)
Trajanje	1-2 uri (odvisno od velikosti rastne površine)
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Klečalnik • Vrtne škarje/škarje • Vedro • Cedilo • Ročne vile • Samokolnica • Vile
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor o pobiranju pridelkov, kdaj je najbolje izvesti aktivnost, na kaj moramo biti pozorni in varna uporaba orodja. <ul style="list-style-type: none"> • ODČMD naj prejmejo navodila v lahko berljivi obliki, preberite skupaj in razpravljajte - Poberite le nekaj sadja in zelenjave na začetku in spodbudite ODČMD, da prepoznajo kdaj so zreli za pobiranje glede na velikost, barvo in lahkotnost odtrganja iz matične rastline - Ocenite katero orodje je najbolj primeren za aktivnost: številne rastline lahko oberemo z roko, vrtne škarje/škarje bodo potrebne v nekaterih primerih in vile, da odstranimo zelenjavo s koreninam ali krompir iz tal. - Položite pridelke v vedro ali samokolnico, odvisno od velikosti in količine. - Razpravljajte z ODČMD kako pripraviti zelenjavo preden jo shranimo ali skuhamo. - Očistite in pospravite orodje.
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 25%;">• Pogovor <li style="width: 25%;">• Prikaz <li style="width: 25%;">• Podajanje predlogov <li style="width: 25%;">• Pohvala <li style="width: 25%;">• Ustna navodila <li style="width: 25%;">• Vodenje <li style="width: 25%;">• Kazanje, izpostavljanje <li style="width: 25%;">• Slikovni in video prikaz <li style="width: 25%;">• Učenje po korakih <li style="width: 25%;">• Opazovanje
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Pridelki, ki jih skuhamo, shranimo ali delimo z drugimi <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 25%;">• Komunikacijske veščine <li style="width: 25%;">• Odgovorno ravnanje <li style="width: 25%;">• Ustvarjalnost <li style="width: 25%;">• Ekipno delo <li style="width: 25%;">• Motorične/fizične veščine <li style="width: 25%;">• Fizično zavedanje <li style="width: 25%;">• Čustveno izražanje in prilagajanje <li style="width: 25%;">• Sprejemanje pomoči <li style="width: 25%;">• Sposobnost odločanja <li style="width: 25%;">• Senzorično zavedanje <li style="width: 25%;">• Socialna interakcija <li style="width: 25%;">• Upravljanje s časom <p>Z znanjem kako pobirati pridelke ODČMD razvijejo veščine, ki jim omogočajo, da vzgajajo lastno zelenjavo, ki jo lahko nato pripravijo v kuhinji. To jim omogoča večjo samostojnost, povečane osebne kompetence, avtonomijo in nadzor nad lastnim življenjem.</p>
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Ocena posameznikovega začetnega stanja, začetna evalvacija <li style="width: 33%;">• Opazovanje napredka, evalvacija procesa <li style="width: 33%;">• Evalvacija rezultatov, končna evalvacija
Nadaljevalna aktivnost	- Kuhanje
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> - V vrtnarski dnevnik zapišite podrobnosti aktivnosti - Fotografirajte rezultate aktivnosti ali izvedbo aktivnosti

Del 1



Delovni listi za izvajanje
terapevtskega kuhanja



3 DELOVNI LISTI ZA IZVAJANJE TERAPEVTSKEGA KUHANJA

Starši ali mentor lahko pregledajo recepte zapisane v lahkem branju in skupaj z osebo z motnjami v duševnem razvoju načrtujejo kaj želijo skuhati. Učeči se in starši/mentor lahko pridobijo znanje kateri koraki so potrebni za pripravo posamezne jedi.

Od tu dalje lahko istočasno uporabljajo delovne liste in recepte (zapisani v lahkem branju) za določeno kuharsko opravilo.



Delovni listi



Kuharski recepti

Ti so v prvi vrsti namenjeni mentorjem ali staršem, da ODCMD seznanijo s kuhanjem in aktivnostim, ki se navezujejo na kuhanje.

Ti so namenjeni učečim se. Recepti za pripravo določenih rastlin so zapisani v lahkem branju in se nahajajo v 2. delu.

Aktivnost	Stran
Spoznavanje skupine živil in ustrezne diete	18
Spoznavanje metod kuhanja	19
Spoznavanje pribora in pripomočkov za kuhanje	20
Varnost in higiena v kuhinji	21
Nakupovanje živil v supermarketu	22
Priprava obroka po receptu	23
Pogrinjanje mize in serviranje hrane	24

Ime aktivnosti	Spoznavanje skupine živil in ustrezne diete		
Stopnja zahtevnosti	1 (1=lahka 2=srednja, 3=zahtevna)		
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Seznaniti ODČMD z skupinami živil in ustrezno dieto - Povečati samostojnost in samouresničevanje ODČMD - Izboljšati veščine in spretnosti ODČMD 	<ul style="list-style-type: none"> - Ustvariti boljše povezave med družinskimi člani - Izboljšati socialne in čustvene vezi - Izboljšati psihofizično počutje ODČMD 	
Trajanje	1 ura		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla z listi • Flomastri, označevalci 	<ul style="list-style-type: none"> • Slike živil • Selotejp 	<ul style="list-style-type: none"> • Podpora izobraževalcev/družinskih članov
Opisi aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor z ODČMD o skupinah živil: Iz kje izvira hrana?, Katere skupine živil poznajo?, Kaj je ustrezna dieta?, kateri so običajni dnevni obroki (zajtrk, kosilo, večerja)?, Kako so živila shranjena (katera živila so shranjena v hladilniku katera ne)?, Katera je njihova najljubša jed? itd. - Seznanjanje ODČMD s skupinami živil, začimbami in dodatki, prikaz na slikah in razlaga kaj pomeni ustrezna dieta: <ul style="list-style-type: none"> • Žita so skupina živil kot kosmiči, kruh, testenine, riž. Žita dajejo energijo. • Zelenjava so skupina živil kot brokoli, korenje, stročnice, krompir, špinača. Zelenjava nam pomaga ohranjati zdravje in prispeva k dobremu počutju. Truditi se moramo, da zelenjavo jemo vsak dan. • Sadje so jabolka, hruške, lubenica, grozdje, borovnice, itd. Sadje pomaga proti infekcijam in pomaga pri zdravljenju, ko smo bolni. Sadje je okusen prigrizek, ki ga lahko zaužijemo vsak dan. • Mlečni proizvodi vključujejo živila kot mleko, jogurt, sire, sladoled in puding. Mlečni izdelki vsebujejo kalcij, ki pomaga pri ohranjanju močnih in zdravih kosteh in zobeh. • Meso in fižol so živila kot hamburger, piščančje meso, ribe, jajca, fižol in oreščki. Ta živila vsebujejo proteine, ki pomagajo graditi močne mišice. Truditi bi se morali jesti manj mastno meso, ki ohranja naše telo zdravo. • Začimbe in nadomestila so skupina živil drugega izvora, ki jih uporabljamo za izboljšanje okusa hrane (sol, sladkor, olje, kis, itd.) • Obroki tekom dneva so navadno trije – zajtrk, kosilo in večerja. Ustrezna dieta naj bi bila raznolika tj. naj vključuje živila iz vseh petih skupin živil, toda z nobeno skupino živil ne pretiravamo. Zajtrk je najbolj pomemben obrok dneva in ga ne smemo izpustiti. Jesti moramo dovolj sadja in zelenjave ter vsaj enkrat tedensko ribe in zauživati kar se da malo soli in se izogibati sladkorjem in mastni hrani. - Izdelava plakatov, po enega za vsako skupino živil in enega za začimbe in nadomestila: <ul style="list-style-type: none"> • Priskrbite ODČMD slike živil, ki jih prilepijo na ustrezen plakat (ime živila lahko zapišejo pod sličico) • ODČMD naj izberejo slike iz posterjev in sestavijo zajtrk, kosilo in večerjo po lastni izbiri. Razpravljajte o izbranih obrokih – katera živila pripadajo določenemu obroku in zakaj? 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Prikaz 	<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje, podajanje predlogov • Kazanje, izpostavljanje • Opazovanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohvala • Razstava slik • Izdelovanje plakatov • Igra razvrščanja
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - ODČMD se bodo naučili o skupinah živil in kaj je ustrezna dieta. - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske veščine, • Odločanje • Zavedanje samega sebe in svojega telesa • Senzorično zavedanje • Kreativnost • Čustveno izražanje in prilagajanje • Interakcija z drugimi • Ekipno delo • Sprejemanje pomoči 		
Evalvacija	Ocena posameznikovega stanja (začetna evalvacija) in evalvacija rezultatov (končna evalvacija) z evalvacijskimi obrazci za določanje znanje/spretnosti pred in po aktivnosti.		

Ime aktivnosti	Spoznavanje metod kuhanja		
Stopnja zahtevnosti	1 (1 =lahka 2=srednja, 3=zahtevna)		
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Seznaniti ODČMD z metodami kuhanja - Povečati samostojnost in samorealizacijo ODČMD - Izboljšati veščine in spretnosti ODČMD 	<ul style="list-style-type: none"> - Prispevati k boljšim odnosom med družinskimi člani - Izboljšati socialne in čustvene odnose - Izboljšati psihofizično zdravje ODČMD 	
Trajanje	1 ura		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla z listi • Flomastri, označevalci 	<ul style="list-style-type: none"> • Slike, ki ponazarjajo metode kuhanja • Selotejp 	<ul style="list-style-type: none"> • Podpora izobraževalcev/družinskih članov
Opisi aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor z ODČMD o metodah kuhanja, ki jih poznajo. - Seznanjanje ODČMD z metodami kuhanja, prikaz na slikah in razlaga vsake metode: <ul style="list-style-type: none"> • Kuhanje s suho toploto: <ol style="list-style-type: none"> 1 Pečenje – praženje in pečenje sta podobni metodi procesiranja hrane v pečici. Praženje se nanaša bolj na meso in zelenjavo, pečenje pa na kruh, pecivo in druge sladice. 2 Cvrenje v ponvi – cvrenje v ponvi poteka tako, da v ponev dodamo dovolj maščobe, da sega do pol centimetra stranice ponve. Hrana je delno potopljena v maščobo in nato obrnjena, da se lahko ocvre še druga stran živil. 3 Cvrenje – cvrenje poteka takrat, ko je v posodi dovolj maščobe, da živila v njej plavajo. 4 Sotiranje (hitro praženje) – prepražena živila kuhamo v tanki plasti maščobe na srednje močnem ognju, običajno v ponvi na štedilniku. 5 Žar – žar običajno vključuje odprt plamen, lahko pa ga pripravimo tudi z žar posodo na štedilniku. Živila kuhamo s segrevanjem rešetk na žaru, kar daje sestavinam zoglenele linije na žaru. • Vlažno toplotno kuhanje: <ol style="list-style-type: none"> 1 Vrenje - Živila kuhamo v vodi, ki pri 100 stopinjah Celzija zavre. Živila so popolnoma potopljena v vrelo vodo in kuhana do mehkega, nato odcejena. 2 Poširanje - Med poširanjem mora biti živilo popolnoma potopljeno v tekočini, ki ima med 70 in 82 stopinj. Živilo ostane v tekočini dokler ni popolnoma kuhano in mehko. 3 Para – Pri kuhanju na pari so živila običajno v ločeni posodi, parniku, nad vročo tekočino. Hrana se kuha s paro tekočine in nima stika s tekočino. 4 Blanširanje – Blanširanje je kot vrenje, le da je hrana parno kuhana in nato takoj potopljena v ledeno kopel, da ustavimo postopek kuhanja. • Kombinirane metode kuhanja: <ol style="list-style-type: none"> 1 Dušenje – dušenje je kombinacija kuhanja in pečenja v dobro zaprti posodi na šibkem ognju. Dušena živila so navadno bogata s proteini kot pečenka ali perutnina. 2 Kuhanje enolončnic – sestavine so najprej popečene nato se kuhajo v tekočini. Uporabimo manjše sestavine kot narezano meso in zelenjava, 3 Dušenje manjših živil kot so meso in zelenjava, narezana na kocke. - Izdelava plakatov, enega za vsako od metod kuhanja. - Slikovno gradivo za ODČMD katero prilepijo na ustrezen plakat (pod sliko lahko dopišemo ime aktivnosti). 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Prikaz 	<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje, podajanje predlogov • Kazanje, izpostavljanje • Opazovanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohvala • Razstava slik • Izdelovanje plakatov • Igra razvrščanja
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - ODČMD se bodo naučili o metodah kuhanja. - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Komunikacijske veščine,</i> • <i>Odločanje</i> • <i>Zavedanje samega sebe in svojega telesa</i> 		
Evalvacija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Senzorično zavedanje</i> • <i>Kreativnost</i> • <i>Čustveno izražanje in prilagajanje</i> • <i>Interakcija z drugimi</i> • <i>Ekipno delo</i> • <i>Sprejemanje pomoči</i> 		
Evalvacija	Ocena posameznikovega stanja (začetna evalvacija) in evalvacija rezultatov (končna evalvacija) z evalvacijskimi obrazci za določanje znanje/spretnosti pred in po aktivnosti.		

Ime aktivnosti	Spoznavanje pribora in pripomočkov za kuhanje		
Stopnja zahtevnosti	2 (1 =lahka 2=srednja, 3=zahtevna)		
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Seznaniti ODČMD s kuhinjskimi pripomočki in napravami ter kako jih pravilno uporabljati - Povečati samostojnost in samorealizacijo ODČMD - Izboljšati veščine in spretnosti ODČMD - Prispevati k boljšim odnosom med družinskimi člani - Izboljšati socialne in čustvene odnose - Izboljšati psihofizično zdravje ODČMD 		
Trajanje	1 ura		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Opremljena kuhinja (pripomočki za kuhanje in kuhinjske naprave) <li style="width: 33%;">• Slike pripomočkov in naprav za kuhanje <li style="width: 33%;">• Plastičen nož <li style="width: 33%;">• Tabla z listi <li style="width: 33%;">• Selotejp <li style="width: 33%;">• Frnikole <li style="width: 33%;">• Flomastrī, označevalci <li style="width: 33%;">• Plastelin <li style="width: 33%;">• Makaroni, <li style="width: 33%;">• Podpora izobraževalcev/družinskih članov 		
Opisi aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor z ODČMD o tem kateri kuhinjski pripomočki in naprave so pomembne pri kuhanju in za kaj jih uporabljamo. - Seznanjanje ODČMD z kuhinjskimi pripomočki in napravami, prikaz na slikah in razlaga za kaj se jih uporablja. - ODČMD pokažemo slike kuhinjskih naprav in pripomočkov, ki jih v igri »iskanje predmeta« poiščejo in identificirajo v kuhinji: <ul style="list-style-type: none"> • izdelava plakatov, eden za naprave in eden za pripomočke, • ko ODČMD identificira predmet prilepi sliko na ustrezen plakat (zraven slike lahko napišemo ime predmeta). - Prikažite in vadite uporabo kuhinjskih naprav in pripomočkov: <ul style="list-style-type: none"> • prikaz in vaja kak prižgati in ugasniti štedilnik/kuhalno ploščo, pečico in mikrovalovno pečico, • prikaz in vaja uporabe mešalnikov, opekača kruha, • prikaz in vaja kako postaviti lonce in ponve na hladno kuhalno ploščo in pladenj za peko v hladno pečico, • prikaz in vaja uporabe noža, rezalne deske z uporabo plastičnega noža in plastelina, • prikaz in vaja kako merit suhe (makaroni) in mokre (voda) sestavine z uporabo merilnih skodelic in merilne žlice, • prikaz in vaja uporabe cedila s frnikolami in vodo, • ločite kako obrniti pipo za vročo in hladno vodo. 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Pogovor <li style="width: 33%;">• Opravljane nalog in učenje po korakih <li style="width: 33%;">• Pohvala <li style="width: 33%;">• Ustna navodila <li style="width: 33%;">• Vodenje, podajanje predlogov <li style="width: 33%;">• Prikazovanje slik <li style="width: 33%;">• Prikaz <li style="width: 33%;">• Prikaz, izpostavljanje <li style="width: 33%;">• Igra »iskanje zaklada« <li style="width: 33%;">• Vaja <li style="width: 33%;">• Opazovanje <li style="width: 33%;">• Izdelava plakatov <li style="width: 33%;">• Vodenje <li style="width: 33%;">• Igra razvrščanja 		
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - ODČMD se bodo učili o kuharskih pripomočkih in napravah in kako jih uporabljati. - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Komunikacijske veščine, <li style="width: 33%;">• Senzorično zavedanje <li style="width: 33%;">• Interakcija z drugimi <li style="width: 33%;">• Odločanje <li style="width: 33%;">• Kreativnost <li style="width: 33%;">• Ekipno delo <li style="width: 33%;">• Zavedanje samega sebe in svojega telesa <li style="width: 33%;">• Čustveno izražanje in prilagajanje <li style="width: 33%;">• Sprejemanje pomoči 		
Evalvacija	Ocena posameznikovega stanja (začetna evalvacija) in evalvacija rezultatov (končna evalvacija) z evalvacijskimi obrazci za določanje znanje/spretnosti pred in po aktivnosti.		

Ime aktivnosti	Varnost in higiena v kuhinji	
Stopnja zahtevnosti	2 (1=lahka 2=srednja, 3=zahtevna)	
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Seznaniti ODCMD z varnostnimi ukrepi in higieno v kuhinji - Povečati samostojnost in samorealizacijo ODCMD - Izboljšati veščine in spretnosti ODCMD 	<ul style="list-style-type: none"> - Prispevati k boljšim odnosom med družinskimi člani - Izboljšati socialne in čustvene odnose - Izboljšati psihofizično zdravje ODCMD
Trajanje	1 ura	
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Opremljena kuhinja (pripomočki za kuhanje in kuhinjske naprave) 	<ul style="list-style-type: none"> • Podpora izobraževalcev / družinskih članov
Opisi aktivnosti	<p>- Uvodni pogovor z ODCMD: katera so pravila varnosti in higiene v kuhinji, ki jim moramo slediti in zakaj, katere so nevarnosti v kuhinji (širjenje bakterije, zastrupitev s hrano, ureznine, opekline, itd.), katero hrano lahko jemo surovo, katero moramo skuhati? itd.</p> <p>- Seznanjanje ODCMD s pravili varnosti in higiene v kuhinji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedno uporabljajte predpasnik in lase spnite v čop, • pogosto umivajte roke z milom in vodo in počistite delovno površino in pripomočke, • vedno operite zelenjavo in sadje pod tekočo pitno vodo, • vedno ločite surovo meso, perutnino, morskno hrano in jajca od stalih živil, • uporabljajte različne rezalne deske in nože, enega za svežo zelenjavo in sadje ter drugega za surovo meso, perutnino in morskno hrano, • surova živila imejte ločena od kuhanih, ne uporabljajte iste posode, • kuhajte živila na ustrezni temperaturi in ustrezno količino časa, da niso surova ali preveč kuhana • shranite meso, perutnino, jajca in druga pokvarljiva živila v hladilnik ali jih zamrznete takoj, ko jih prinesete iz trgovine, • odmrznjeno hrano je potrebno takoj skuhati, • ne dotikajte se vročih predmetov z golo roko, vedno nosite zaščitne rokavice, • nož in druge ostre predmete uporabljajte z veliko previdnostjo, nikoli ne obrnite rezila navzdol ali proti sebi in drugim, • električne naprave je potrebno ugasniti tako po koncu uporabe, • če skuhano hrano ne pojedete, jo je potrebno shraniti v hladilniku, <p>- Prikažite in vadite pravila varnosti in higiene v kuhinji (pravilna drža noža, uporaba predpasnika, uporaba rokavic, pravilno umivanje rok, čiščenje delovne površine, pranje posode itd.).</p>	
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Prikaz • Vodenje • Opravljane nalog in učenje po korakih 	<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje, podajanje predlogov • Prikaz, izpostavljanje • Opazovanje • Pohvala
Rezultati	<p>- ODCMD se bodo naučili o pravilih varnosti in higiene v kuhinji.</p> <p>- Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Komunikacijske veščine,</i> • <i>Odločanje</i> • <i>Zavedanje samega sebe in svojega telesa</i> • <i>Senzorično zavedanje</i> • <i>Kreativnost</i> • <i>Čustveno izražanje in prilagajanje</i> • <i>Interakcija z drugimi</i> • <i>Ekipno delo</i> • <i>Sprejemanje pomoči</i> 	
Evalvacija	Ocena posameznikovega stanja (začetna evalvacija) in evalvacija rezultatov (končna evalvacija) z evalvacijskimi obrazci za določanje znanje/spretnosti pred in po aktivnosti.	

Ime aktivnosti	Nakupovanje živil v supermarketu		
Stopnja zahtevnosti	2 (1=lahka 2=srednja, 3=zahtevna)		
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Seznaniti ODČMD z nakupovanjem živil in sestavin v trgovini - Povečati samostojnost in samorealizacijo ODČMD - Izboljšati veščine in spretnosti ODČMD 	<ul style="list-style-type: none"> - Prispevati k boljšim odnosom med družinskimi člani - Izboljšati socialne in čustvene odnose - Izboljšati psihofizično zdravje ODČMD 	
Trajanje	1-2 uri		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Papir • Svinčnik • Natiskane podobe, kartice ki prikazujejo živila in sestavine 	<ul style="list-style-type: none"> • Lepilo • Denar • Podpora izobraževalcev / družinskih članov 	
Opisi aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Pogovor z ODČM glede nakupovanja živil. - Priprava slikovnega seznama živil in sestavin, ki jih he potrebno kupiti in ocena koliko denarja bi potrebovali za nakup sestavin na seznamu: <ul style="list-style-type: none"> • pisanje seznama potrebnih živil in sestavin, • slike živil in sestavin, lepilo, list papirja, • prebiranje živil oz. sestavin iz seznama, ODČM mora poiskati sliko tega živila/sestavine in jo prilepiti na list. Po koncu se morajo slike ujemati z napisanim na seznamu, • ODČMD naj ocenijo koliko bo vsak artikel stal. V trgovini naj na list papirja zabeležijo pravo ceno artikla in primerjajo svojo oceno in pravo ceno artikla. - Obisk trgovine z ODČMD, razlaga postopkov nakupovanja, iskanje artiklov iz nakupovalnega lista, njihov nakup na blagajni. 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Vodenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Opravljane nalog in učenje po korakih • Vodenje, podajanje predlogov • Prikaz, izpostavljanje • Opazovanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohvala • Kazanje slik • Izdelava nakupovalnega seznama
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - ODČMD se bodo naučili kako nakupovati živila v trgovini. - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Komunikacijske veščine</i> • <i>Motorične veščine</i> • <i>Odločanje</i> • <i>Prevzemanje odgovornosti</i> • <i>Zavedanje samega sebe in svojega telesa</i> • <i>Senzorično zavedanje</i> • <i>Kreativnost</i> • <i>Čustveno izražanje in prilagajanje</i> • <i>Interakcija z drugimi</i> • <i>Ekipno delo</i> • <i>Sprejemanje pomoči</i> 		
Evalvacija	Ocena posameznikovega stanja (začetna evalvacija) in evalvacija rezultatov (končna evalvacija) z elevacijskimi obrazci za določanje znanje/spretnosti pred in po aktivnosti.		

Ime aktivnosti	Priprava obroka po receptu		
Stopnja zahtevnosti	Odvisno od recepta (1=lahka 2=srednja, 3=zahtevna)		
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Seznaniti ODČMD s pripravo obroka glede na recept - Povečati samostojnost in samorealizacijo ODČMD - Izboljšati veščine in spretnosti ODČMD 	<ul style="list-style-type: none"> - Prispevati k boljšim odnosom med družinskimi člani - Izboljšati socialne in čustvene odnose - Izboljšati psihofizično zdravje ODČMD 	
Trajanje	Odvisno od recepta		
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Opremljena kuhinja (pripomočki za kuhanje in kuhinjske naprave) • Recepti v lahko berljivi obliki (slikovni, korak za korakom, recepti) 	<ul style="list-style-type: none"> • Podpora izobraževalcev / družinskih članov • Živila in sestavine 	
Opisi aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor o obroku, ki ga hočemo pripraviti: <ul style="list-style-type: none"> • ODČMD dajte recept v lahko berljivi obliki, skupaj ga preberite in se pogovorite o receptu. - Priprava obroka v praksi sodeč po receptu: <ul style="list-style-type: none"> • ODČMD pripravijo obrok korak za korakom s pomočjo aktivne podpore v obliki verbalnih navodil, predlogov napotkov, izpostavljanja, vodenja z slikovnimi recepti in v skladu z varnostnimi in higienskimi pravili. • V kolikor je potrebno ponovite recept tolikokrat, da ga ODČMD lahko pripravi sam. • Bodite dosledni, ponavljajoči, potrpežljivi, smejte se in zabavajte z ODČMD, ne pozabite na pohvalo. - V primeru, da se kaj polije ostanite veseli, smejte se in čiščenje spremenite v zabavo. 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Vodenje • Prikaz 	<ul style="list-style-type: none"> • Opravljane nalog in učenje po korakih • Vodenje, podajanje predlogov • Prikaz, izpostavljanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Opazovanje • Pohvala • Prikaz slikovnih receptov s postopki po korakih • Izdelava nakupovalnega seznama
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - ODČMD se bodo naučili kako pripraviti obrok - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske veščine • Motorične veščine • Odločanje • Prevzemanje odgovornosti • Zavedanje samega sebe in svojega telesa • Senzorično zavedanje • Kreativnost • Čustveno izražanje in prilagajanje • Interakcija z drugimi • Ekipno delo • Sprejemanje pomoči • Upravljanje s časom 		
Evalvacija	Ocena posameznikovega stanja (začetna evalvacija) in evalvacija rezultatov (končna evalvacija) z elevacijskimi obrazci za določanje znanje/spretnosti pred in po aktivnosti.		
Nadaljevalna aktivnost	Čiščenje in pospravljanje kuhinje, medtem se družite in razpravljate o delavnici.		
Beleženje rezultatov	<ul style="list-style-type: none"> • Fotografirajte pripravljen obrok in ga delite s prijatelji in družino. • Ustvari kuharski dnevnik za dokumentacijo pripravljenih obrokov. 		

Ime aktivnosti	Pogrinjanje mize in serviranje hrane
Stopnja zahtevnosti	1 (1=lahka 2=srednja, 3=zahtevna)
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Seznaniti ODČMD s pripravo obroka glede na recept - Povečati samostojnost in samorealizacijo ODČMD - Izboljšati veščine in spretnosti ODČMD - Prispevati k boljšim odnosom med družinskimi člani - Izboljšati socialne in čustvene odnose - Izboljšati psihofizično zdravje ODČMD
Trajanje	30 minut
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Miza • Jedilni pribor in dodatki • Pripravljen obrok • Podpora izobraževalcev / družinskih članov
Opisi aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni pogovor kako pogrniti mizo in servirati hrano. - Prikaz pogrinjka in serviranje hrane. - ODČMD pripravijo mizo in postrežejo hrano z aktivno podporo v obliki ustnih navodil, predlogov, usmeritev.
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Ustna navodila • Prikaz • Vaja • Vodenje • Opravljane nalog in učenje po korakih • Podajanje predlogov • Prikaz, izpostavljanje • Opazovanje • Pohvala • Slikoven ali video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - ODČMD se bodo naučili kako pogrniti mizo in servirati hrano. - Veščine in spretnosti posameznikov, ki bodo razvite: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Komunikacijske veščine</i> • <i>Motorične veščine</i> • <i>Odločanje</i> • <i>Prevzemanje odgovornosti</i> • <i>Zavedanje samega sebe in svojega telesa</i> • <i>Senzorično zavedanje</i> • <i>Kreativnost</i> • <i>Čustveno izražanje in prilagajanje</i> • <i>Interakcija z drugimi</i> • <i>Ekipno delo</i> • <i>Sprejemanje pomoči</i>
Evalvacija	Ocena posameznikovega stanja (začetna evalvacija) in evalvacija rezultatov (končna evalvacija) z evalvacijskimi obrazci za določanje znanje/spretnosti pred in po aktivnosti.
Nadaljevalna aktivnost	Zaužitje pripravljenega obroka, druženje in razprava o delavnici.
Beleženje rezultatov	Fotografirajte postavljeno mizo in delite fotografijo s prijatelji in družino.

Del 1





Učenje ključnih kompetenc in spretnosti s pomočjo aktivnosti povezanih z vrtnarjenjem in kuhanjem

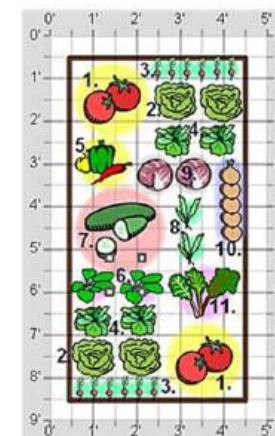


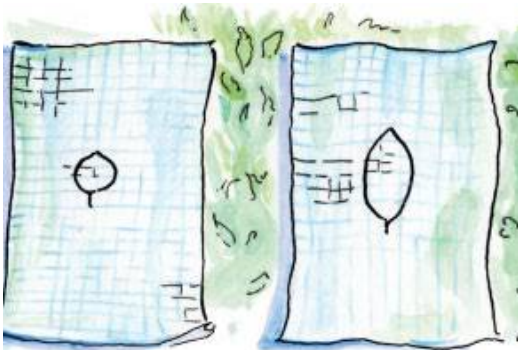
4 UČENJE KLJUČNIH KOMPETENC IN SPRETNOSTI S POMOČJO AKTIVNOSTI POVEZANIH Z VRTNARJENJEM IN KUHANJEM

AKTIVNOSTI POVEZANE Z VRTNARJENJEM	
Ime aktivnosti	Stran
Moj vrtnarski dnevnik	26
Izris in meritve vrta	27
Površina in obseg listov	28
Tabela za načrtovanje vrtnarjenja	29
Priprava komposta	30
Meritvena palica	31
Opazovalnik semen	32
Rastna rokavica	33
Meritev pH zemlje	34
Če bi bil svet jabolko	35
Vrtni označevalci	36
AKTIVNOSTI POVEZANE S KUHANJEM	
Ime aktivnosti	Stran
Moja kuharska knjiga	37
Kuhinjska geografija	38
Merske enote v kuhinji	39
Proračun za hrano, poraba denarja	40
Proračun za hrano, poraba denarja: Napredna aktivnost	41
Peka kruha	42
Odprtje restavracije	44
Odprtje restavracije: Napredna aktivnost	45


Ime aktivnosti	Moj vrtnarski dnevnik
Učno področje	Dvigovanje pismenosti
Opis	Oblikujte vrtnarski dnevnik kamor boste beležili vrtnarske aktivnosti, zapisovali misli, ideje, načrte itd.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Prazen zvezek • Barven papir • Škarje • Lepilo • Star časopis • Revije • Flomastri • Nalepke 
Navodila	<p>Potrebujete prazen zvezek – na eni strani ga lahko uporabite kot vrtnarski dnevnik, na drugi strani pa kot kuharsko knjigo ali pa oblikujete dve ločeni knjigi/dnevnik. Okrasite platnice, lahko izrežete slike rastlin iz revij, časopisa, jih poiščete na spletu in natisnete, lahko narišete svoje slike itd.</p> <p>Oblikujte strani vašega vrtnarskega dnevnika kot prikazuje primer. Vključite lahko sledeče informacije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Splošno ime • Botanično ime • Kupljeno (datum) • Cena • Vzgojeno iz: semena / rastline (ustrezno označite) • Datum zasaditve • Lokacija zasaditve • Navodila zasaditve • Svetloba: sončna lega / delno sončna lega / senca (ustrezno označite) • Zalivanje • Velikost ob dorasli rastlini • Navodila za skrb • Gnojila/ dodatki za zemljo/herbicidi • Žetev/datum cvetenja • Presaditev/kaljenje/redčenje • Škodljivci/težave • Fotografija/slika/semenska embalaža • Recepti v katerih lahko uporabimo rastlino 
Trajanje	60 min
Rezultati	Zapisovanje v dnevnik je lahko dobra strategija nemotenega tekočega pisanja ali pisanja o določenih tematikah. Pisanje dnevnika krepi pisalne veščine – črkovanje, strukturiranje povedi, z rednim pisanjem se lahko krepi slovnica. Pisanje dnevnika pomaga komunicirati ideje preko pisanja. Včasih se lažje izražamo preko pisanja kot z ustno komunikacijo. Razvoj pisnih komunikacijskih veščin je prav tako prednost s katero vadite veščine rokopisa.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja skupaj z aktivnostjo dejanskega sajenja rastlin. Udeleženci najprej zberejo podatke o rastlini, ki si jih zapišejo in nato rastlino, glede na informacije, posadijo in vzgojijo.


Ime aktivnosti	Izris in meritev vrta
Učno področje	Izboljševanje matematičnih veščin
Opis	<p>Učni cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • naučite se brati zemljevid in kako risati v merskem razmerju • uporabite meritvene instrumente zunaj • razpravljajte o oblikovalskih idejah za vaš vrt
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Karo papir • Svinčnik, barvice • Ravnilo • Merilni meter • Vrvica
Navodila	<p>V svoj vrtnarski dnevnik narišite načrt vrta. Najprej se pogovorite o merskih enotah potrebnih za izračun obsega. Predhodno si oglejte vrt, da se odločite za območje, ki ga želite raziskati in zabeležite meritve.</p> <p>Uporabite prazen ali karo papir. Odločite se s čim boste merili vrt. Izbirate lahko med merilnim kolesom ali trakom, kosom vrvi ali lastnim korakom (predhodno izmerjenim). Za poenostavitev se odločite ali bodo meritve delov zaokrožene navzgor ali navzdol. Izmerite določene dele vrta. To je lahko zelenjavna greda, visoka greda, tlakovana površina itd. Označite te lastnosti v načrtu. Če nimate svojega vrta, lahko naredite načrt vrta, kot bi ga želeli imeti.</p> <p>Ko so meritve zabeležene, te podatke prenesite na karo papir. Odločite se za primerno merilo (10 cm : 1 cm) in narišite "ptičjo perspektivo" (načrt) vašega vrta. Označite območja vrta na načrtu, da prikazete uporabo/ namen.</p>
Trajanje	45 min
Rezultati	<p>S to aktivnostjo se boste naučili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • enot merjenja • merjenja obsega 2D oblik v okolju vrta • reševanja enostavnih problemov v kontekstu merjenja in meske lestvice
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvede z aktivnostjo dejanskega sajenja. Udeleženci najprej narišejo načrt vrta. Glede na načrt bodo vedeli kam zasaditi rastline.





Ime aktivnosti	Površina in obseg listov
Učno področje	Izboljševanje matematičnih veščin
Opis	Učenje o obsegu in izračunu površin
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Karo papir • Svinčnik • Kateri koli list • Vrvica • Merilno orodje • Vrtnarski dnevnik
Navodila	<p>Poberite list iz drevesa, vrta, sobne rastline. Izognite se listom, ki jih je težje izmeriti na primer takšne, ki so nazobčeni, večji od razpona roke ali manjši od palca.</p> <p>Obrisi list na list karo papir, ki bo omogočil, da preštejete enote in izmerite površino ter uporabite vrvico, ki vam bo omogočila, da izmerite obseg.</p>  <p>Video navodila: https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&v=VKDbll9Fr_M&feature=emb_title</p>
Trajanje	15 min
Rezultati	Poznavanje razlike med obsegom in površino in kako izračunati obseg in površino različnih oblik.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvede skupaj z aktivnostjo sajenja krompirja, jabolk, fig, jagod,... To so rastline, katerih liste lahko uporabite za izračun obsega in površine.

Ime aktivnosti	Tabela za načrtovanje vrtnarjenja																						
Učno področje	Izboljševanje raziskovalnih veščin																						
Opis	Zelo majhna semena kot solata, špinata,.. ne moremo zasaditi enega zraven drugega na vrtu. Razmak med pridelki je določen z maksimalno višino in širino pridelka. Upoštevati je potrebno prostor med semeni ali rastlinami v isti vrsti in prostor med vrstami. Prostor je potreben za pletje v vrsti in med vrstami, da se ustvari dobro zračno kroženje in da pridelki zrastejo do svoje velikosti.																						
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Ovitki semenske embalaže • Informacije iz sejálnih katalogov • Informacije iz interneta 																						
Navodila	<p>Uporabite informacije napisane na semenski embalaži, v sejálnem katalogu ali iz spletnih strani in izpolnite tabelo z informacijami glede zelenjave, ki jo boste gojili na vrtu.</p> <p>Tabela naj vsebuje sledeče informacije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ime rastline • širina vrste • prostor med sadikami • višina <p>Uporabite informacije iz tabele, ko sadite rastlin in ko rastline zrastejo lahko primerjate dejanske meritve z informacijami zapisanimi v tabeli.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Rastlina</th> <th>Širina vrste</th> <th>Prostor med rastlinam</th> <th>Višina</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>		Rastlina	Širina vrste	Prostor med rastlinam	Višina																
Rastlina	Širina vrste	Prostor med rastlinam	Višina																				
Trajanje	45 min																						
Rezultati	Učenje kako iskati informacije, razvijanje raziskovalnih veščin, zapisovanje podatkov, razumevanje kako rastline rastejo.																						
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja skupaj z aktivnostjo dejanske zasaditve rastlin.																						

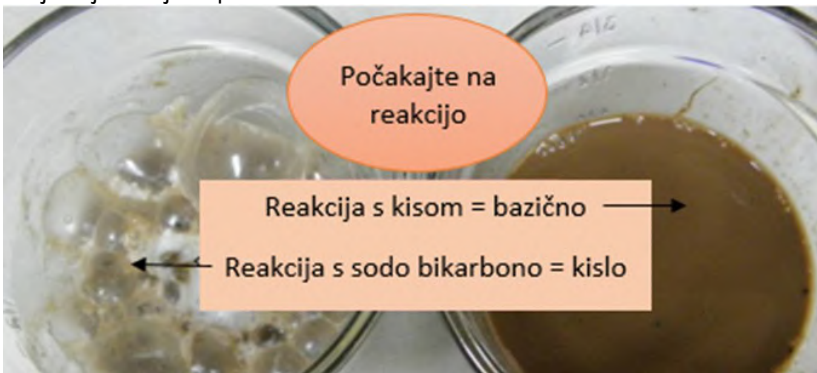
Ime aktivnosti	Priprava komposta
Učno področje	Biologija, kemija
Opis	S pripravo komposta lahko recikirate liste in druge dele rastlin. Če nimate prostora na vrtu za pripravo komposta lahko kompostnik pripravite v kozarcu. Ta aktivnost je idealna saj lahko opazujete proces razgrajevanja z lastnim očesom.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Stekleni kozarec s širokim ustjem • Organski odpadki (kot odpadlo listje, pokošena trava, zemlja) • Star časopis • Biološki kuhinjski odpadki (olupki sadja in zelenjave,...) • 1 skodelica deževnice • Vodoodporni flomaster
Navodila	<p>V kozarec dajte polno pest zemlje. Nato malo časopisa in dodajte kuhinjske biološke odpadke. Končno dodajte plast listja in pokošene trave. Ponavljajte z nanosom plasti dokler ni kozarec skoraj poln. Na koncu dodajte deževnico. Na pokrov napišite vaše ime in ga preluknjate za dostop kisika. Na kozarec narišite črto, ki bo prikazovala višino vsebine kozarca. Postavite kozarec na sončno okensko polico, ki je izven dostopa vendar vidna. Vsaka dva tedna označite s črto kje je novi vrh medtem, ko narava dela svoje in se vsebina pogreza. Ne pozabite označiti tudi datuma, da lahko spremljate napredek mikroorganizmov.</p> 
Trajanje	<p>Priprava komposta: 30 min Opazovanje sprememb in spreminjanje organskih snovi v zemljo: okoli 12 tednov</p>
Rezultati	Kompostiranje nas nauči kako deluje okolje in kako zmanjševati odpadke. Kompostiranje pomaga pri razumevanju recikliranja, ponovne uporabe in zmanjševanja odpadkov. Naučite se razlike med biološko razgradljivimi izdelki in kaj pristane v naši zemlji. Naučite se, da lahko odpadke spremenite v kompost. Kompostiranje uči kako spremenite odpadke v hranljivo zemljo. Naučite se kako razpadajo različni materiali z razumevanjem kemijskih procesov. Preko kompostiranja se naučite biologije, kemije in fizike. Naučite se pomembne vloge črvov in polžev in njihove vrednosti za ekosistem. Z lastnimi očmi vidite kak mikroorganizmi delajo obogateno zemljo za proizvodnjo hrane in da imajo tudi najmanjše živali pomembno vlogo v našem ekosistemu.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja skupaj z aktivnostjo Priprava zemlje.

Ime aktivnosti	Meritvena palica
Učno področje	Izboljševanje matematičnih veščin
Opis	Meritvene palice ali palice za razmak se uporabljajo za označevanje koliko razmaka mora biti med določenimi semeni in sadikami.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Lesena deska dolžine 100 cm, široka 5-10 cm, globoka 1-2 cm • Brusni papir • Meter • Ravnilo • Žaga • Vodoodporni flomastri (črni in barvni) • Informacije iz Tabele za načrtovanje vrtnarjenja (prejšnja aktivnost)
Navodila	<p>V tabeli za načrtovanje vrtnarjenja preverite v kakšnem razmaku naj bodo posamezne vrste rastlin posajene. Pripravite desko za uporabo, priročna dolžina je 100 – 120 cm. Uporabite flomastre, da označite razmak. Če je dovoljena uporaba orodij lahko uporabite žago, da trajno označite razmak.</p> <p>Za manjša semena na eni strani označite razmak na vsakih 5 cm, na drugi strani pa razmak 10 cm. Za večja semena lahko na eni strani označite razmak na vsakih 15 cm, na drugi strani pa razmak na vsakih 20 cm. Meritvene palice lahko okrasite s slikami določene rastline na katero se nanaša razmak.</p> 
Trajanje	45 min
Rezultati	Razumevanje razdalje
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko uporablja skupaj z aktivnostjo dejanskega sajenja krompirja, česna, čebule, jagod, buče, paradižnika.

Ime aktivnosti	Opazovalnik semen
Učno področje	Biologija
Opis	Preprosta in poceni izdelava - zasaditev fižola v prozoren plastičen kozarec za opazovanje kaljenje in seznanitve z življenjskim ciklom rastlin.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Prozoren plastičen kozarec (lahko je opran in recikliran) • Papirnate brisačke • Suh fižol • Voda
Navodila	<p>Zmečkajte v kepo nekaj kosov papirnatih brisač in jih polagajte ob steno kozarca dokler ni poln. Izberite 3 do 4 posušene fižole (izogibajte se razkasanemu fižolu) in jih položite v skodelico med strani kozarca in papirnate brisačke. Nežno zalivajte papirnate brisače na sredini, dokler se ne napojijo. Kozarček (ali kozarčke, če želite preizkusiti večkrat) položite na polico ali okensko polico in opazujte rast.</p> <p>Najprej boste opazili, da se semenska ovojnica širi (naguba), ko seme absorbira vodo, nato pa bo korenina začela rasti v 2 do 3 dneh. Voda je potrebna, da papirnata brisača in semena ostanejo neprestano vlažna (upoštevajte, da seme v opazovalniku ne bo dobro rastle zunaj, ker se bodo prehitro posušili). Na kalivost semen lahko vplivaj prehladne temperature (če se vi počutite dobro na določeni sobni temperaturi, se bo verjetno tudi vaše seme). Po vznikanju korenin se bodo začeli pojavljati steblo in listi. Rast rastline lahko nadaljujete dokler jo želite opazovati vendar semena, ki so vzkllila na ta način, na splošno rastejo dobro na vrtu in v kozarčku ne bodo mogla odrasti do zrelosti.</p> <p>Preostanke fižola lahko uporabite za drugo aktivnost – mozaik iz semen. Narišete lahko sliko na papir z uporabo lepila in linijo prekrijete s fižolom. Ta aktivnost pomaga izboljševati fine motorične veščine in je vaja za razvrščanje in vzorčenje.</p>
	 
Trajanje	Za izdelavo: 15 min, 7 – 14 dni za opazovanje
Rezultati	Razumevanje procese rasti rastlin, spoznavanje različnih delov rastlin
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost je priporočljiva, da se izvede pred aktivnostjo dejanske zasaditve fižola. Iz aktivnosti bo razvidno kako raste fižol in katere pogoje potrebuje za uspešno rast.


Ime aktivnosti	Rastna rokavica
Učno področje	Biologija
Opis	S to dejavnostjo se bodo porajala vprašanja: Kaj mislite, da se najprej zgodi, ko seme kali? Kateri del rastline se bo najprej pojavil? Kateri del rastline se bo pojavil zadnji? Kako dolgo mislite, da bo trajalo, da bo seme pognalo? Ali mislite, da bodo velika ali majhna semena hitreje vzklila? Aktivnost bo pokazala razliko v rasti med različnimi rastlinami, preden jih boste dejansko posadili.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • prozorna lateks plastična rokavica • pet različnih semen – uporabite lahko pet različnih zelišč, ali primerjate hitrost vzklitja velikih semen (buča, fižol) v primerjavi z manjšimi semeni (redkev, paradižnik, poper) • sklede ali druge odprte posode za semena • vatne kroglice • skleda z vodo • vrvica
Navodila	<p>Začnite tako, da na vsak prst rokavice napišete ime semen. Imena napišete proti vrhu rokavice, tako da napis ne bo zakrival pogled na semena. Nato potopite vato v nekaj vode in jo nežno stisnite, da odstranite odvečno vodo. V eno od posod s semeni pritisnite vlažno vato. Vato vstavite v pravilno označen prst. Previdno, da semena ne izpadejo. Naredite enako za vsako od petih semen. Za velika semena, kot so grahova ali bučna semena, postavite seme na vato in pritisnite vato okoli semena, da ga pritrdite na svoje mesto. Zaprite vrh rokavice s sukancem ali vrvico.</p> <p>V okviru enega tedna bi morali že videti kako semena začenjajo kliti. Semen ni treba zalivati. V vati je dovolj vode, da semena kalijo. Lahko celo eksperimentirate z najboljšo namestitvijo rokavic - ali obstaja razlika v stopnji kalivosti, če so rokavice postavljene v temno omaro ali na svetlo okensko polico? Udeležence prosite, naj vsakodnevno beležijo svoja opažanja o procesu kalitve v svoje dnevnike. Ko imajo majhni kalčki liste, lahko rastlino odstranite iz rokavice in jo posadite v majhen lonec z zemljo, da rastlina raste. V zemljo posadite vato s koreninami.</p>
Trajanje	Za izdelavo: 15 minut, 7 – 14 dni za opazovanje
Rezultati	Udeleženci bodo lahko opazovali in opisali postopek kalitve semen ter primerjali postopek kalitve različnih semen. Lažje razumevanje, kako rastline rastejo, zakaj potrebujejo drugačne pogoje za uspešno rast.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja pred ali skupaj z dejansko zasaditvijo rastlin. Nanaša se na aktivnost sajenja buč, fižola, paradižnika itd.





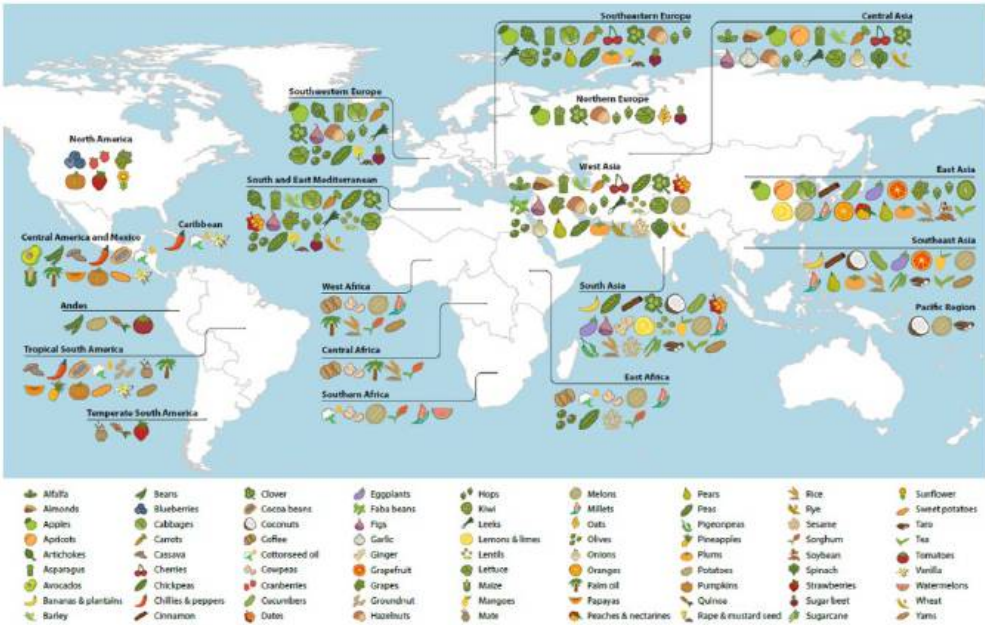
Ime aktivnosti	Meritev pH zemlje
Učno področje	Kemija
Opis	Poznavanje pH zemlje je ključnega pomena za razumevanje ali so koreninam vaših rastlin na voljo bistveni minerali. Vedeli boste tudi katere spremembe tal so najboljše za vaš vrt. Glivice bodo manj verjetno vplivale na vaše rastline, če so tla dovolj bazična (alkalna) in suha (pod pH 4,5 pričakujte veliko glivičnih težav). Tla so preveč kislá pod pH 7 in preveč bazična nad pH 7. Večina rastlin uspeva v rahlo kislíh tleh (pH 5,5 do 7) zato je ravnovesje bistvenega pomena tudi pri vrtnarjenju. Torej je testiranje pH tal vašega vrta dolgoročno ključnega pomena za dobro počutje vaših rastlin.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skodelica zemlje iz vašega vrta • 2 posodi • Bel kis • Destilirana voda • ½ skodelice sode bikarbone
Navodila	<p>Zberite 1 skodelico zemlje z različnih delov vašega vrta in dajte v dve ločeni posodi po 2 žlici zemlje. V prvi posodi zemlji dodajte 1/2 skodelice belega kisa. Če se naredijo mehurčki imate bazično (alkalno) zemljo s pH med 7 in 8. Če se po dodajanju kisa ne naredijo mehurčki v drugo posodo z zemljo dodajte destilirano vodo. Destilirano vodo dodajate dokler zemlja ne postane blatna. Dodajte 1/2 skodelice sode bikarbone. Če se naredijo mehurčki imate kislá tla, najverjetneje s pH med 5 in 6.</p> 
Trajanje	15 minut
Rezultati	Spoznavanje pH, uvedba lestvice pH s katero določimo kako kislá ali bazična je raztopina na vodni osnovi.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	To aktivnost lahko izvedemo skupaj z aktivnostjo priprava zemlje. Pomagala bo razumeti, da vsa tla niso primerna za uspešno rast in na kaj moramo biti pozorni pri pripravi zemlje na sajenje.

Ime aktivnosti	Če bi bil svet jabolko
Učno področje	Matematika, geografija
Opis	Na svetu ni neomejenih površin, kjer bi lahko pridelovali hrano. S to aktivnostjo lahko ozavestite kako malo zemlje je na voljo za proizvodnjo hrane in zakaj jo je treba zaščititi.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Eno jabolko za vsakega udeleženca • Plastični noži
Navodila	<p>Pojasnite, da bomo z uporabo jabolka videli, koliko zemeljske površine lahko dejansko uporabimo za pridelavo hrane in zakaj je odgovornost vsakega posameznika zaščititi to zemljo, da bo na voljo za uporabo v prihodnosti.</p> <p>1. Jabolko razrežemo na štiri enake dele. Trije deli predstavljajo območje zemlje, ki ga pokriva voda. Četrty del predstavlja zemljo.</p> <p>2. Razrežite del, ki predstavlja zemljo na štiri enake dele: $\frac{1}{4}$ predstavlja puščave $\frac{1}{4}$ predstavlja gore $\frac{1}{4}$ predstavlja področja, kjer je premrzlo za gojenje hrane $\frac{1}{4}$ predstavlja površino kjer lahko živimo ljudje.</p> <p>3. Razrežite del površine na kateri prebivamo na četrtrtine: $\frac{1}{4}$ je preveč mokra za gojenje hrane $\frac{1}{4}$ je preveč suha za gojenje hrane $\frac{1}{4}$ je preveč kamnita za gojenje zemlje $\frac{1}{4}$ je na voljo za gojenje zemlje</p> <p>4. Pridržite del, ki je na voljo za gojenje hrane. Meso tega kosa jabolka predstavlja zemljo, ki smo jo tlakovali ali uničili s strupeno in jedrsko vodo in soljo.</p> <p>5. Olupite ta zadnji košček jabolka in olupek pridržite: Ta majhen košček lupine predstavlja količino zemlje, ki je na voljo za gojenje vse hrane, ki hrani svet!</p> <p>Razprava: kaj nam pove ta aktivnost? Ste bili presenečeni nad rezultati? Kaj bi morali po vašem mnenju glede na majhen košček zemlje, na katerem lahko pridelujemo hrano, storiti?</p> <p>Vrednotenje: udeleženci lahko napišejo odstavek, v katerem razložijo rezultate aktivnosti in kaj bi moralo prebivalstvo glede tega ukreniti.</p>
Trajanje	30 min
Rezultati	Udeleženci bodo lahko razložili kako malo zemlje je na voljo za proizvodnjo hrane in zakaj je to zemljo treba zaščititi.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	To aktivnost lahko izvedemo skupaj z aktivnostjo gojenja jabolk - po obiranju jabolk.



Ime aktivnosti	Vrtni označevalci
Učno področje	Pismenost
Opis	Vrtni označevalci bodo pomagali označiti in prepoznati katere rastline rastejo na vrtu ali gredi.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Različni materiali od lesenih palčk, kamni,... • (Vodne) barvice ali vodoodporni flomastri • Seznam rastlin, ki jih poste posadili
Navodila	<p>Vrtni označevalce lahko naredite iz različnih materialov, ki jih najdete v naravi. Spodaj je nekaj predlogov.</p> 
Trajanje	2 uri
Rezultati	Izdelovanje vrtnih označevalcev bo pomagalo pri učenju novega besedišča.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Sajenje vseh vrst rastlin.

Ime aktivnosti	Moja kuharska knjiga
Učno področje	Pismenost
Opis	Ustvarite kuharsko knjigo, kjer boste zapisovali recepte, aktivnosti kuhanja, misli, ideje, načrte itd.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Prazen zvezek • Barven papir • Škarje • Lepilo • Star časopis • Revije • Flomastri • Nalepke
Navodila	<p>Oblikujte svojo kuharsko knjigo (sledite lahko navodilom iz aktivnosti Moj vrtnarski dnevnik). Pripravite kuharsko knjigo – za zapis receptov boste potrebovali naslednje informacije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ime jedi • porcija za ___ oseb • čas za pripravo • sestavine • Bodite pozorni, da pustite dovolj prostora za vsako kategorijo. Dodate lahko tudi druge kategorije kot moje izboljšave, ocena, slika itd. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
Trajanje	30 min
Rezultati	Recepti spodbujajo vajo prepoznavanja simbolov, jezikovnih vzorcev in zaporedij. Udeleženci so izpostavljeni novemu besednjaku, od kuhinjskih pripomočkov in sestavin, do metod kuhanja. Recepti pomagajo usmerjati pozornost na navodila - v ustni in pisni obliki.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	To aktivnost lahko izvajaj skupaj z aktivnostjo Priprava obroka po receptu. Udeleženci najprej zberejo informacije o receptu, jih zapišejo in v skladu z informacijami pripravijo jed v praksi.

Ime aktivnosti	Kuhinjska geografija
Učno področje	Geografija
Opis	Kuhanje je lahko odličen način kako predstaviti in spoznati novo državo.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Dostop do internet, knjige o geografiji, zemljevid • Prazen poster • Barvni označevalci, flomastri • Sestavine za pripravo tipične jedi izbrane države
Navodila	<p>Izberite državo in raziščite katere so tipične sestavine in jedi v tej državi. Pripravite lahko poster s prezentacijo o državi. Izberite jed in jo pripravite. Pogovorite se o razlikah med tipičnimi jedmi in sestavinami v posameznih državah. Ali te sestavine lahko rastejo tudi pri nas?</p> <p>Raziščite izvor sestavin, ki jih pogosto uporabljamo v kuhinji kot krompir, riž, paradižnik itd.</p> <p>Zemljevid s krajem izvora živil najdete na: https://cgspace.cgiar.org/handle/10568/75665</p> 
Trajanje	60 min
Rezultati	Udeleženci se učijo o izvoru hrane, geografiji.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja skupaj z aktivnostjo Priprava jedi po receptu.

Ime aktivnosti	Merske enote v kuhinji
Učno področje	Matematika
Opis	Recept je seznam sestavin in navodil za pripravo hrane. Ker recept razlaga koliko posamezne sestavine je treba uporabiti mora kuhar sestavine izmeriti z merilnimi skodelicami in žlicami ali tehtnico. Kuhinja nudi odlične priložnosti za pomoč pri učenju matematičnih konceptov kot so ulomki, ocenjevanje in merjenje količin.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> Različni merilni pripomočki
Navodila	<p>Pokažite merilna orodja in razložite kaj z njimi merimo in kako določiti količino ali težo.</p> <p>Primer: Žlice in žličke se uporabljajo za merjenje majhnih količin sestavin kot so sol, zelišča, začimbe, pecilni prašek in maslo. Suhe merilne skodelice se uporabljajo za merjenje velikih količin suhih sestavin kot sta moka in sladkor. Merilne skodelice za tekoče sestavine (prozorne skodelice z ročajem, izlivnim izlivom in oznakami na strani) se običajno uporabljajo za merjenje večjih količin mokrih sestavin kot sta mleko in olje.</p> <p>1/4 skodelice pomeni eno četrtno skodelice, tako da so 4 merice v 1 skodelici</p> <p>1/2 skodelice pomeni polovico skodelice, tako da sta 2 merici v 1 skodelici</p> <p>1/3 skodelice pomeni tretjino skodelice, tako da so 3 merice v 1 skodelici</p> <p>Katere sestavine bi merili z žlico ali žličko? Začimbe, zelišča ali začimbe, soda bikarbona, pecilni prašek, sol itd.</p> <p>Suha merilna skodelica? Moka, sladkor, kakav v prahu, čokoladni čips, orehi itd.</p> <p>Tekoča merilna skodelica? Mleko, voda, olje ali stopljeno maslo, paradižnikova omaka itd.</p>
Trajanje	45 min
Rezultati	Udeleženci se seznanijo z pripomočki, ki se uporabljajo pri merjenju tekočin in sestavin za kuho, kot so merilne žlice in merilne skodelice, spoznajo razmerja.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja skupaj z aktivnostjo Spoznavanje kuhinjskih pripomočkov in naprav.

Ime aktivnosti	Proračun za hrano, poraba denarja			
Učno področje	Matematika, kako ravnati z denarjem			
Opis	Proračun je načrt porabe denarja. Če imate omejena finančna sredstva, je dobro vedeti, koliko denarja želite vsak teden nameniti za hrano. Poskusite, da ne zapravite več, kot ste določili v proračunu.			
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Proračun za hrano • Nakupovalni listek • Informacije o cenah • Žepno računalno 			
Navodila	<p>Aktivnost 1</p> <p>Vsak dan sprejemamo odločitve glede na to kaj cenimo kot pomembno in sicer tako, da ocenimo ali je naš čas, energija in denar vreden tega. Igra s fižoli (https://financeintheclassroom.org/passport/downloads/bean_game.pdf) vam bo pomagala odkriti, kaj vam je pomembno in za kar boste potrošili denar in kako vaše osebne izkušnje in vrednote vplivajo na vaše odločitve glede upravljanja denarja.</p> <p>Uporabite spodnji delovni list. Vsakemu udeležencu dajte 20 fižolovih ali kavnihih zrn, majhne kamenčke. Posameznik se mora odločiti, kako bo porabil svoj "dohodek" glede na življenjske okoliščine, vrednote in cilje. Vsak artikel ima določeno število kvadratov, ki označuje, koliko fižola je potrebno, da ga lahko "plačate".</p> <p>Aktivnost 2</p> <p>V skupini razpravljajte o prihodkih (žepnina, prihranki, darila,...), za kaj jih zapravljajo, ali varčujejo (za kaj)?</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p>Pogovorite se o proračunu za hrano. Koliko zapraviš za hrano je lahko odvisno od:</p> <ul style="list-style-type: none"> - števila ljudi, ki ga moraš nahraniti - dietnih potrebah - kje nakupuješ - osebnega okusa in želja - obrokov izven doma </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p>Pogovorite se kaj je pomembno ko nakupujete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kje nakupovati (katera trgovina s hrano)? - Ali so cene primerljive? - Ali ste med nakupovanjem pozorni, da je hrana pridelana lokalno, sveže, upoštevate politiko pravičnega trgovanja? - Zakaj je pomembno, da si pripravimo nakupovalni listek? </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p>Pogovorite se o načrtovanju nakupovanja hrane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izognite se impulzivnemu zapravljanju (odločitve v trenutku) - Oglasi, znižanja in ideje za jedilnik (poglejte si tedenske razprodaje) - Okvirno določite obroke - Sestavine (vnaprej preverite katere sestavine potrebujete) - Nakupovalni listek (izdelujete ga in se ga držite, prihranite denar za nenačrtovane izdelke) - Kuponi (izrežite jih predhodno) </td> </tr> </table> <p>Aktivnost 3</p> <p>Pripravite načrt jedi za dan/teden in glede na to pripravite nakupovalni listek. Preverite v reklamah, v spletnih trgovinah ali pojdite v trgovino in določite ceno sestavin na nakupovalnem listku. Pogovorite so o znesku, je visok, kako bi lahko prihranili denar (npr. s spreminjanem menija, uporabo kuponov, iskanjem popustov,...?)</p>	<p>Pogovorite se o proračunu za hrano. Koliko zapraviš za hrano je lahko odvisno od:</p> <ul style="list-style-type: none"> - števila ljudi, ki ga moraš nahraniti - dietnih potrebah - kje nakupuješ - osebnega okusa in želja - obrokov izven doma 	<p>Pogovorite se kaj je pomembno ko nakupujete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kje nakupovati (katera trgovina s hrano)? - Ali so cene primerljive? - Ali ste med nakupovanjem pozorni, da je hrana pridelana lokalno, sveže, upoštevate politiko pravičnega trgovanja? - Zakaj je pomembno, da si pripravimo nakupovalni listek? 	<p>Pogovorite se o načrtovanju nakupovanja hrane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izognite se impulzivnemu zapravljanju (odločitve v trenutku) - Oglasi, znižanja in ideje za jedilnik (poglejte si tedenske razprodaje) - Okvirno določite obroke - Sestavine (vnaprej preverite katere sestavine potrebujete) - Nakupovalni listek (izdelujete ga in se ga držite, prihranite denar za nenačrtovane izdelke) - Kuponi (izrežite jih predhodno)
<p>Pogovorite se o proračunu za hrano. Koliko zapraviš za hrano je lahko odvisno od:</p> <ul style="list-style-type: none"> - števila ljudi, ki ga moraš nahraniti - dietnih potrebah - kje nakupuješ - osebnega okusa in želja - obrokov izven doma 	<p>Pogovorite se kaj je pomembno ko nakupujete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kje nakupovati (katera trgovina s hrano)? - Ali so cene primerljive? - Ali ste med nakupovanjem pozorni, da je hrana pridelana lokalno, sveže, upoštevate politiko pravičnega trgovanja? - Zakaj je pomembno, da si pripravimo nakupovalni listek? 	<p>Pogovorite se o načrtovanju nakupovanja hrane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izognite se impulzivnemu zapravljanju (odločitve v trenutku) - Oglasi, znižanja in ideje za jedilnik (poglejte si tedenske razprodaje) - Okvirno določite obroke - Sestavine (vnaprej preverite katere sestavine potrebujete) - Nakupovalni listek (izdelujete ga in se ga držite, prihranite denar za nenačrtovane izdelke) - Kuponi (izrežite jih predhodno) 		
Trajanje	30 min			
Rezultati	Izboljšane matematične veščine (seštevanje, odštevanje), razumevanje in načrtovanje proračuna.			
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja skupaj z aktivnostjo Nakupovanje v supermarketu.			

Igra s fižolom

Najemnina	
Živim z družino	Ni stroškov
Živim z družino, delimo si stroške	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Delim si stanovanje ali hišo s sostanovalci	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Najemam svoje stanovanje/hišo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Hrana	
Kuham doma	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Občasni obrok zunaj	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Pogosti obroki zunaj	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Oblačila	
Nosim kar imam	Ni stroškov
Nakupujem na razprodajah ali v trgovinah z rabljenimi oblačili	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Nakupujem nova oblačila	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Nakupujem dizajnerska oblačila	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Transport	
Hodim ali kolesarim	Ni stroškov
Grem z vlakom ali avtobusom	<input type="radio"/>
Plačam gorivo za družinski avto	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kupim rabljen avto in gorivo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kupim nov avto in gorivo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Prosti čas	
Hoja, tek, druženje s prijatelji, uporaba telefona	Ni stroškov
Plačljive TV vsebine, glasba	<input type="radio"/>
Grem v kino, telovadnico, diskoteke, skupinski hobiji	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Obiskujem koncerte, športne dogodke	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dopust	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Osebna nega	
Osnovni izdelki: milo, šampon, zobna pasta, ličila, itd.	<input type="radio"/>
Občasno striženje pri frizerju, osnovni izdelki za osebno nego.	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Redni obiski pri frizerju, dražje blagovne znamke izdelkov za osebno nego	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darila	
Jih izdelam sam	<input type="radio"/>
Občasno kupim voščilnico ali manjše darilo	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Pogosto kupujem darila za prijatelje in družino	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Komunikacija	
Nimam telefona	Ni stroškov
Telefon z omejenimi podatki prenosa	<input type="radio"/>
Telefon z neomejenimi podatki prenosa	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Brezžična internetna povezava doma	<input type="radio"/>

Prihranki	
Hranim denar v hranilniku doma	Ni stroškov
5 % prihodkov	<input type="radio"/>
10 % prihodkov	<input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ime aktivnosti	Proračun za hrano, poraba denarja: napredna aktivnost
Učno področje	Matematika, kako ravnati z denarjem
Opis	Proračun je načrt porabe denarja. Če imate omejena finančna sredstva je dobro vedeti koliko denarja želite vsak teden nameniti za hrano. Poskusite, da ne zapravite več, kot ste določili v proračunu.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Proračun za hrano • Nakupovalni listek • Informacije o cenah • Žepno računalno
Navodila	<p>Določite tedenski proračun za hrano (premislite koliko prihodkov imate vi in vaša družina in koliko stroškov). Odločite se o meniju obrokov za teden, napišite nakupovalni listek sestavin, ki jih morate kupiti. Poglejte na internet, v reklamah ali pojdite v trgovino in določite ceno sestavin, ki jih morate kupiti (ali dejansko opravite vaš tedenski nakup in kupite kar potrebujete). Seštejte vsoto vseh sestavin, ki ste jih kupili in jih primerjajte z določenim proračunom za hrano. Ali ste presegli proračun ali privarčevali nekaj denarja?</p> <p>Vaja:</p> <p>Marija ima postavljen proračun za hrano na 50 € za teden. Do tega trenutka je zapravila 31 €. Problem: Koliko proračuna ji ostane za preostali teden? Rešitev: odštejte, kar je Marija zapravila, od celotnega zastavljenega proračuna ($50 \text{ €} - 31 \text{ €} = 19 \text{ €}$).</p> <p>Toni načrtuje, da bo zapravil 100 € za hrano ta teden. V ponedeljek je zapravil 22 € in v četrtek je zapravil 52 €. Koliko denarja mu je ostalo za teden? _____</p> <p>Družinski mesečni proračun za hrano znaša 300 €. Prvi teden so zapravili 89 €, drugi teden 103 € in tretji teden 50 €. Koliko so zapravili? _____ Koliko jim ostane za zadnji teden? _____</p> <p>Karin lahko zapravi 200 € za hrano na vsaka dva tedna. Prejšnji teden je Karin zapravila 121, 80 € za hrano za celo družino. Koliko lahko še zapravi? _____</p> <p>Mitja in Laura se trudita, da ne zapravita več kot 150 € na teden za hrano (vključno s tem, ko jesta zunaj). Mitja je zapravil 84 € v trgovini in Laura 23 €. Oba sta šla ven na kosilo v sredo in zapravila 30 €. Koliko denarja jima je ostalo za hrano in obisk restavracij? _____</p>
Trajanje	30 min
Rezultati	Izboljšane matematične veščine (seštevanje, odštevanje), razumevanje in načrtovanje proračuna.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja skupaj z aktivnostjo Nakupovanje v supermarketu.

Ime aktivnosti	Peka kruha
Učno področje	Kemija, biologija, pismenost
Opis	Predstavite proces peke kruha z zgodbo, ki predstavi proces peke kruha od polja do krožnika. Nato razpravljajte o mikrobih – kvasu potrebnem za izdelavo kruha.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Zgodba Mala rdeča koklja (dostopna na: http://www.epravljice.si/mala-rdeca-koklja.html) • Kvas • Topla voda • Sladkor
Navodila	<p>Aktivnost 1: Preberite zgodbo, ki jasno ponazarja glavne korake v procesu peke kruha od polja do krožnika. Po tem, ko preberete zgodbo naj udeleženci napišejo kratek povzetek in ilustrirajo v svojo kuharsko knjigo posamezne stopnje v procesu izdelave kruha.</p> <p>Aktivnost 2: Okoli nas je številno mikrobov, ki so nevidni našim očem. Tako kot mi, so programirani, da preživijo in se razmnožujejo; to delajo tako, da se hranijo iz naravnih sladkorjev in proteinov kjerkoli jih najdejo in v procesu povzročijo, da razpadejo. Mikrobov je enostavno opazovati skoraj kjerkoli. Na primer, če pustite krožnik kruha, sira ali sadja izpostavljenega na zraku, na varnem prostoru za nekaj dni ali tednov. kar boste videli, je rezultat mikrobov v zraku, ki se naselijo na hrani in se v njej prehranjujejo s sladkorji in beljakovinami, sčasoma pa razvijejo plodnice, ki jim pravimo plesen.</p> <p>Ogledate si lahko primer mikrobov, ki se hranijo s pekovskim kvasom - skupkom mikrobov, ki jih je mogoče videti, vohati in otipati. Žličko svežega ali posušenega pekovskega kvasa zmešajte s približno 100 ml tople vode in sladkorja ter pustite nekje na toplem, a prezračenem prostoru. Po kratkem času boste lahko opazili nastanek pene na zmesi in zaznali oster vonj. Te učinke povzroča nastajanje ogljikovega dioksida in alkohola v postopku, znanem kot fermentacija.</p> <p>Prerežite hlebček kruha ali žemljo na pol in prosite udeležence, da opišejo, kaj vidijo. Upajmo, da bodo rekli, da vidijo mehurčke in da je kruh videti kot goba. Vprašajte jih, ali lahko naredijo povezavo med mehurčki, ki so jih videli na kvasu, ki fermentira, in mehurčki v kruhu. Vprašajte še nekaj vprašanj:</p> <p>Kaj se zgodi z mehurčki na fermentirajočem kvasu? (Sčasoma popokajo) Zakaj se to ne zgodi z mehurčki v kruhu? (Ker so "znotraj" kruha.) Kaj v kruhu zadrži mehurčke? (Moka, pomešana z vodo.)</p>
Trajanje	2 uri
Rezultati	Izboljšane spretnosti opismenjevanja, spoznavanje postopka priprave kruha, spoznavanje kemijskih reakcij
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja skupaj z aktivnostjo Spoznavanje načinov kuhanja.

Ime aktivnosti	Peka kruha nadaljevanje
Učno področje	Kemija, biologija, pismenost
Opis	Predstavite različne tipe kruha in opazujte ter testirajte v praksi vse kar ste se naučili znotraj aktivnosti 1 in 2.
Pripomočki	<p>Sestavine in pripomočki za en hlebec kruha ali 4 štruce (premera 15 cm):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g bele moke in dodatek za prašenje površin • 2 žlički soli • 7 g posušenega kvasa • 2 žlici kristalnega sladkorja • 3 žlice oljčnega olja in dodatek za mazanje štruce • 300 ml tople vode • Pekač • Kuhinjska krpa • Tehnica • Velika posoda za mešanje • Merilni vrč • Skodelica • Čajna žlička • Vilice za mešanje
Navodila	<p>Aktivnost 3: Kupite različne vrste kruha. Med drugim lahko polnozrnatega, s semeni, rženega, ploski kruh. Pripravite okušanje kruha. Udeležence prosite naj predlagajo lastnosti za primerjavo, na primer, kako izgleda kruh, njegova tekstura, velikost lukenj / mehurčkov, njegov okus in ali jim je všeč ali ne.</p> <p>Če je kruh predpakiran lahko na vrečki preverite informacije o njegovih sestavinah in kako je bil pečen. V nasprotnem primeru lahko na internetu najdete prehranske informacije o različnih vrstah kruha. Če ste že obravnavali temo zdrave prehrane (Pregled hranilnih snovi) bodo udeleženci razumeli osnove lestvice s podatki o hranilni vrednosti na vrečki. Nato bi lahko razpravljali o zdravju, tako da si ogledate podatke o hranilni vrednosti na vsaki vrečki in razvrstite kruh po vrstnem redu zdravja ter se odločite, kaj je pri posamezni vrsti kruha zdravo ali nezdravo. Katera vrsta kruha ima na primer največjo količino vlaknin ali najnižjo raven soli?</p> <p>Aktivnost 4: Peka kruha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V skodelici vode raztopite sladkor in popršite po posušenem kvasu, nato dobro stepite z vilicami. Pustite na toplem pol ure. 2. Ko je kvasna mešanica penasta, jo po delčkih vlijte v skledo z moko, olivnim oljem in soljo ter dobro premešajte. Nehajte dodajati vodo, ko testo tvori mehko kroglo. 3. Testo vzamemo iz posode in ga gnetemo na pomokani površini, dokler ni elastično in gladko. 4. Testo postavite nazaj v skledo, ohlapno pokrijte s kuhinjsko krpo in ga postavite na toplo mesto, da naraste - približno eno uro. 5. Testo vzemite iz posode in znova zgnetite mehurčke iz njega. Oblikujte ga v vrsto hlebčka, ki jo želite, in jo položite na nameščen pekač. Ohlapno pokrijte s kuhinjsko krpo in pustite na toplem, da naraste (približno 90 minut). 6. Hlebček previdno postavite v pečico, ogreto na 220 ° C, in pecite 30 minut oziroma dokler na vrhu ne porjavi in ob tapkanju zveni votlo. 7. Stresite ga iz pekača, da se ohladi. Bodite potrpežljivi!
Trajanje	2 uri
Rezultati	Izboljšane spretnosti opismenjevanja, spoznavanje postopka priprave kruha, spoznavanje kemijskih reakcij
Povezano z aktivnostjo vrtarjenja	Ta aktivnost se lahko izvaja skupaj z aktivnostjo Spoznavanje načinov kuhanja.

Ime aktivnosti	Odprtje restavracije
Učno področje	Podjetništvo
Opis	Igra kako voditi restavracijo je izvrsten način za pridobivanje podjetniških in delovnih veščin.
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Poster • Markerji oz. flomastri • Stare revije, časopis • Škarje • Lepilo • Papir • Svinčnik
Navodila	<p>Aktivnost 1: Da spodbudite pogovor s skupino uporabite naslednja vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ste že bili v restavraciji? • S kom ste šli v restavracijo? • Katera je vaša najljubša restavracija? Zakaj? • Kaj najraje jeste v restavraciji? • Ali je hrana v restavraciji brezplačna? Kdo plača, ko greste v restavracijo? <p>Po razpravi pripravite predstavitev na posterju z idejo kakšno restavracijo želite odpreti. Poster okrasite s slikami, ki jih najdete v revijah, reklamah, na spletu itd. Razmišljajte o naslednjih vprašanjih:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kakšno hrano želite postreči? <ul style="list-style-type: none"> • italijansko - pica, testenine • tradicionalno slovensko hrano • hitro hrano - burgerji, hrenovke • različne vrste hrane 2. Razmislite o imenu za restavracijo 3. Kakšen je delovni čas? 4. Kateri poklici bodo delali v restavraciji in za kaj je posamezna oseba odgovorna? 5. Koliko oseb (število) bo delalo v restavraciji in koliko gostov lahko restavracija sprejme? 6. Koliko miz in stolov potrebujete? Narišite načrt, kako bi izgledala notranjost restavracije. <p>Aktivnost 2: Simulacija restavracije:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pripravite jedilnik - zapišite hrano, ki jo boste postregli in cene. 2. Odločite se kdo bo igral katero vlogo v restavraciji (kuhar, natakar, pomivalec, gostje – določite za koliko ljudi morate pripraviti hrano). 3. Napišite nakupovalni seznam s sestavinami, ki jih potrebujete za pripravo tega, kar je na meniju in pojdite v supermarket, da opravite potrebne nakupe. 4. Pripravite postavitev - pripravite mize, okrasite, pripravite blagajno. 5. Igrajte vloge.
Trajanje	Aktivnost 1: 2 uri Aktivnost 2: 4 ure
Rezultati	Udeleženci bodo razvijali podjetništvo in delovne spretnosti, spoznavali bodo različne poklice, kako ravnati z denarjem, pogrniti mizo.
Povezano z aktivnostjo vrtnarjenja	To aktivnost lahko uporabljate skupaj z aktivnostjo Varnost in higiena v kuhinji, Nakupovanje v trgovini, Pripravo obroka po receptu, Pogrinjek, Serviranje hrane.

Ime aktivnosti	Odprte restavracije: Napredna aktivnost																									
Učno področje																										
Opis	Igra kako voditi restavracijo je izvrsten način za pridobivanje matematičnih veščin.																									
Pripomočki	<ul style="list-style-type: none"> • Papir • Svinčnik 																									
Navodila	<p>Recepti običajno povedo koliko ljudi se lahko nahrani z omenjenimi količinami. Toda včasih boste želeli narediti drugačno število porcij. Ko se to zgodi, morate prilagoditi količino vsake sestavine v receptu.</p> <p>Primer 1: Recimo, da bo na večerji 22 ljudi. Vsaka oseba bo v povprečju pojedla 3 piškote. Na enem pladnju lahko spečete 12 piškotov. Težava: Koliko pladnjev piškotkov morate pripraviti? To je dvostopenjska rešitev: 1. korak: $22 \times 3 = 66$. Potrebovali boste 66 piškotkov za vsakogar. 2. korak: $66 \div 12$ piškotkov na pladenj = 5,5. Zaokrožite na najbližje celo število 6. Odgovor: Za večerjo morate pripraviti 6 pladnjev piškotov.</p> <p>Tu je seznam hrane za večerjo (seznam živil lahko prilagodite svojim željam). Poglejte količine. Ugotovite, koliko boste potrebovali za posamezen izdelek:</p> <table border="1" data-bbox="813 759 1666 1002"> <thead> <tr> <th></th> <th>Vsaka oseba po pojedla</th> <th>Za 22 ljudi</th> <th>Koliko kupiti/pripraviti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>hrenovke (12 na paket)</td> <td>3 piškote</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>žemljice (8 na paket)</td> <td>2 hrenovki</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>škatile za sok (6 na paket)</td> <td>2 štručki</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>jabolka (10 na vrečko)</td> <td>1 sok</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>piškotki (16 na pladenj)</td> <td>1 jabolko</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Primer 2: Tomaž hoče podvojiti recept za družinsko praznovanje. Problem: Recept zahteva $2 \frac{1}{2}$ skodelic moke. Rešitev: $2 \times 2 \frac{1}{2}$ Najprej morate ulomek preoblikovati. $2 \frac{1}{2} = \frac{5}{2}$ Potem pomnožite $\frac{2}{1} \times \frac{5}{2} = \frac{10}{2} = 5$</p> <p>Primer 3: Laura hoče razpoloviti recept za obrok za njeno družino. Problem: Recept zahteva $3 \frac{1}{2}$ skodelic moke. Rešitev: $3 \frac{1}{2} \div 2$ Najprej morate preoblikovati ulomek: $3 \frac{1}{2} = \frac{7}{2}$ Nato obrnete drugi ulomek in pomnožite. $\frac{7}{2} \div \frac{2}{1} = \frac{7}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{7}{4} = 1 \frac{3}{4}$ Laura bo potrebovala $1 \frac{3}{4}$ skodelice moke.</p>			Vsaka oseba po pojedla	Za 22 ljudi	Koliko kupiti/pripraviti	hrenovke (12 na paket)	3 piškote			žemljice (8 na paket)	2 hrenovki			škatile za sok (6 na paket)	2 štručki			jabolka (10 na vrečko)	1 sok			piškotki (16 na pladenj)	1 jabolko		
	Vsaka oseba po pojedla	Za 22 ljudi	Koliko kupiti/pripraviti																							
hrenovke (12 na paket)	3 piškote																									
žemljice (8 na paket)	2 hrenovki																									
škatile za sok (6 na paket)	2 štručki																									
jabolka (10 na vrečko)	1 sok																									
piškotki (16 na pladenj)	1 jabolko																									
Trajanje	60 min																									
Rezultati	Aktivnost spodbuja razvoj matematičnih spretnosti - množenje in deljenje																									

Del 1



Evalvacijski vprašalnik za določanje
nivoja znanja / kompetenc
pred in po aktivnosti

5 EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA DOLOČANJE NIVOJA ZNANJA / KOMPETENC PRED IN PO AKTIVNOSTI

(prosim ocenite uspešnost ODČMD z oceno 1 do 3)

1 – učeči se ima slabši nivo ocenjene spretnosti

2 – učeči se ima **srednji** nivo ocenjene spretnosti

3 - učeči se ima **dober** nivo ocenjene spretnosti

Stolpec "Se ne nanaša" označite z X kadar se določena spretnost ne bo ocenjevala za določenega ODČMD

UČENJE KLJUČNIH KOMPETENC IN SPRETNOSTI Z AKTIVNOSTMI KUHANJA IN VRTNARJENJA

Veščine/spretnosti, ki se ocenjujejo	Opis	Izvedba pred aktivnostjo (označite z do 3)	Izvedba pred aktivnostjo (označite z 1 do 3)	Se ne nanaša (spretnost ne more biti ocenjena pri ODČMD)
Napredek/kognitivno				
Pismenost	<i>Bralne in pisne veščine kot črkovanje, oblikovanje stavkov, nova slovnica, boljša slovnica, tekoče pisanje, pisanje na določenem področju, komuniciranje idej preko pisanja, razvoj pisne komunikacije.</i>			
Matematične veščine	<i>Seštevanje, odštevanje, deljenje, množenje, učenje merskih enot in reševanje enostavnih problemov z merjenjem, razumevanje razdalje, merjenje premera, znati meriti tekočine, suhe sestavine, učenje razmerja med različnimi lastnostmi, postavljanje proračuna in ravnanje z denarjem.</i>			
Digitalne spretnosti	<i>Kako iskati določene informacije.</i>			
Biologija	<i>Kako se obnašati okolju prijazno, poznavanje procesov rasti rastlin, poznavanje različnih delov rastlin, učenje o zdravem življenjskem slogu.</i>			
Kemija	<i>Kemijske reakcije, učenje o pH lestvici, zgradba prsti.</i>			
Geografija	<i>Učenje o izvoru hrane.</i>			
Uporaba znanja	<i>Upoštevanje cilja naloge, poizvedovanje - povpraševanje po informacijah ali pomoči, vedenje, kdaj in kako stabilizirati, podpirati in obravnavati cilje naloge.</i>			
Prilagajanje	<i>Prilagajanje dejanj in delovnega prostora za premagovanje težav, opazovanje in odzivanje na neverbalne namige.</i>			
Socialne veščine				
Izmenjava informacij in komuniciranje	<i>Vključevanje v pogovor, očesni stik, iskanje pojasnil med nalogo, izmenjava informacij, sodelovanje za čas trajanja aktivnosti, ustreznost, večšina poslušanja, izražanje na način, da ga drugi razumejo, afazija.</i>			
Psihološke / čustvene veščine				
Motivacija				
Zaupanje	<i>Podjetniške veščine, sposobnost prevzemanja pobud.</i>			
Ustvarjalnost				
Pozitivna samopodoba				
Samozavest				

TERAPEVTSKO VRTNARJENJE

Veščine/spretnosti, ki se ocenjujejo	Opis	Izvedba pred aktivnostjo (označite z 1 do 3)	Izvedba pred aktivnostjo (označite z 1 do 3)	Se ne nanaša (spretnost ne more biti ocenjena pri ODČMD)
Motorične / Fizične				
Moč in napredek	<i>Moč v zgornjih okončinah, vzdrževanje močan prijem predmetov</i>			
Mobilnost	<i>Seganje po predmetih – sede ali stoje ali ravnotežje stoje</i>			
Koordinacija	<i>Premikanje – gladko in tekoče gibanje rok in premikanje dlani</i>			
Energija	<i>Ohranjanje enakovrednega in primernega tempa med opravljanjem vrtnarskih opravil</i>			
Procesno / Kognitivno				
Izbiranje odločitev / odločanje	<i>Zmožnost izbiranja med različnimi možnostmi, ko je to zahtevano, sprejemanje odločitev, prevzemanje odgovornosti, ko je to potrebno</i>			
Energija	<i>Vzdrževanje pozornosti med opravili</i>			
Uporaba znanja	<i>Upoštevanje cilja naloge, poizvedovanje - povpraševanje po informacijah ali pomoči, kako uspešno pristopa k reševanju naloge</i>			
Začasna organizacija / organizacija časa	<i>Izvajanje aktivnosti ali korakov naloge brez obotavljanja, nadaljevanje z aktivnostmi vse do konca naloge, logično sledenje zaporedju korakov naloge, zaključevanje dejanj ali korakov ob ustreznem času.</i>			
Zavedanje samega sebe in lastnega telesa in senzorično zavedanje	<i>Sposobnost zavedanja svojega telesa in sebe med izobraževalnimi aktivnostmi</i>			
Prostori in predmeti povezani z vrtnarjenjem in znanje/veščine o vrtnarjenju	<i>Iskanje in lociranje opreme in materiala, zbiranje opreme in materiala za nalogo, urejena in logična ureditev opreme in materialov, pospravljanje opreme po uporabi.</i>			
Prilagajanje	<i>Prilagodi ukrepe za premagovanje težav, prilagodi delovni prostor za premagovanje težav, opazi in odgovori na neverbalne namige.</i>			
Socialne				
Izmenjava informacij in komunikacija	<i>Vključuje se v pogovor, očesni stik, išče pojasnila med nalogo, deli informacije, sodeluje za čas trajanja aktivnosti, ustreznost, veščina poslušanja, se lahko izraža, afazija.</i>			
Odnosi/interakcija	<i>Spoštovanje drugih, sodelovanje, osebni prostor, se vključuje v aktivnosti z drugimi osebami</i>			
Delo v skupini	<i>Sposobnost dela v skupini in koordinacije z drugimi osebami, sprejemanje pomoči drugih</i>			

Veščine/spretnosti, ki se ocenjujejo	Opis	Izvedba pred aktivnostjo (označite z 1 do 3)	Izvedba pred aktivnostjo (označite z 1 do 3)	Se ne nanaša (spretnost ne more biti ocenjena pri ODČMD)
Psihološke / čustvene veščine				
Motivacija				
Zaupanje				
Ustvarjalnost				
Pozitivna samopodoba				
Samozavest				
Samorealizacija				

TERAPEVTSKO KUHANJE

Veščine/spretnosti, ki se ocenjujejo	Opis	Izvedba pred aktivnostjo (označite z do 3)	Izvedba pred aktivnostjo (označite z 1 do 3)	Se ne nanaša (spretnost ne more biti ocenjena pri ODČMD)
Motorične / Fizične				
Moč in napredek	<i>Moč v zgornjih okončinah, vzdrževanje močan prijem predmetov.</i>			
Mobilnost	<i>Seganje po predmetih – sede ali stoje ali ravnotežje stoje</i>			
Koordinacija	<i>Premikanje – gladko in tekoče gibanje rok in premikanje dlani</i>			
Energija	<i>Ohranjanje enakovrednega in primernega tempa med rezanjem, sekanjem, mešanjem.</i>			
Procesno / Kognitivno				
Izbiranje odločitev / odločanje	<i>Zmožnost izbiranja med različnimi možnostmi, ko je to zahtevano, sprejemanje odločitev, prevzemanje odgovornosti, ko je to potrebno</i>			
Energija	<i>Vzdrževanje pozornosti med opravili</i>			
Uporaba znanja	<i>Upoštevanje cilja naloge, poizvedovanje - povpraševanje po informacijah ali pomoči, kako uspešno pristopa k reševanju naloge</i>			
Začasna organizacija / organizacija časa	<i>Izvajanje aktivnosti ali korakov naloge brez obotavljanja, nadaljevanje z aktivnostmi vse do konca naloge, logično sledenje zaporedju korakov naloge, zaključevanje dejanj ali korakov ob ustreznem času.</i>			
Zavedanje samega sebe in lastnega telesa in senzorično zavedanje	<i>Sposobnost zavedanja svojega telesa in sebe med izobraževalnimi aktivnostmi</i>			
Prostori in predmeti povezani z vrtnarjenjem in znanje/veščine o vrtnarjenju	<i>Iskanje in lociranje opreme in materiala, zbiranje opreme in materiala za nalogo, urejena in logična ureditev opreme in materialov, pospravljanje opreme po uporabi.</i>			
Prilagajanje	<i>Prilagodi ukrepe za premagovanje težav, prilagodi delovni prostor za premagovanje težav, opazi in odgovori na neverbalne namige.</i>			
Socialne				
Izmenjava informacij in komunikacija	<i>Vključuje se v pogovor, očesni stik, išče pojasnila med nalogo, deli informacije, sodeluje za čas trajanja aktivnosti, ustreznost, veščina poslušanja, se lahko izraža, afazija).</i>			
Odnosi/interakcija	<i>Spoštovanje drugih, sodelovanje, osebni prostor, se vključuje v aktivnosti z drugimi osebami.</i>			
Delo v skupini	<i>Sposobnost dela v skupini in koordinacije z drugimi osebami, sprejemanje pomoči drugih</i>			

Veščine/spretnosti, ki se ocenjujejo	Opis	Izvedba pred aktivnostjo (označite z do 3)	Izvedba pred aktivnostjo (označite z 1 do 3)	Se ne nanaša (spretnost ne more biti ocenjena pri ODČMD)
Psihološke / čustvene veščine				
Motivacija				
Zaupanje				
Ustvarjalnost				
Pozitivna samopodoba				
Samozavest				
Samorealizacija				

DEL 2 – GRADIVO V LAHKO BERLJIVI OBLIKI

Ta del vsebuje gradivo v lahkem branju. Namenjen je učečim se (odraslim družinskim članom z motnjami v duševnem razvoju). Predstavljene so:

- Osnovne informacije o projektu
- Postopki za vzgajanje določenih rastlin. Številni se navezujejo, kar bo učečemu se omogočalo boljše znanje vrtnarskih opravil brez, da bi se počutil preobremenjen s procesom.
- Nekatera osnovna navodila kaj storiti pred kuhanjem in kuharski recepti za 17 različnih jedi.
- Vprašalnik.

[PREDSTAVITEV PROJEKTA](#)

[VRTNARJENJE](#)

[KUHANJE](#)

[VPRAŠALNIK](#)

Del 2



Predstavitev projekta

Kaj je METURA projekt?

MeTURA – Nazaj h koreninam

je evropski projekt.

Želi izboljšati življenje odraslih oseb

z motnjami v duševnem razvoju

s spodbujanjem družinskega terapevtskega vrtnarjenja

in družinskega terapevtskega kuhanja

kot način podpore stalnemu vseživljenjskemu učenju in samostojnosti.



Projekt poteka v okviru programa Erasmus+.

Financira ga Evropska unija.



Kaj želimo doseči?

V projektu bomo razvili orodja in pripomočke,

ki bodo omogočili izobraževalcem in družinam

izkoristiti priložnosti za vseživljenjsko učenje,

ki ga nudita **terapevtsko vrtnarjenje** in **terapevtsko kuhanje**.

Projekt bo dal vpogled v

socialno in funkcionalno pridobivanje kompetenc

in druge terapevtske koristi teh dejavnosti.

Dejavnosti v METURA projektu

Študije, analize in raziskave

bodo osnova za razvoj orodij
za družinsko izobraževanje MeTURA.

Metodologija družinskega usposabljanja MeTURA

za družine z odraslimi družinskimi člani z motnjami v duševnem razvoju.

Andragoško gradivo

za izvajanje družinskega izobraževanja MeTURA.

Priročnik

Andragoški priročnik za izvajanje
družinskega izobraževanja "MeTURA - Nazaj h koreninam".

Dogodki v MeTURA projektu

Za projekt MeTURA so predvidene **štiri nacionalne konference**.

V okviru projekta MeTURA so predvideni **trije festivali**.

Zaključna konferenca je predvidena za leto 2021.

Usposabljanje

3-dnevno skupno usposabljanje osebja bo organizirano v prostorih organizacije Thrive, v Londonu.

3-dnevno skupno usposabljanje osebja bo organizirano v prostorih organizacije Zveza Sožitje, v Ljubljani.

Partnerji projekta

Izobraževalni center Geoss je

neprofitna organizacija za izobraževanje odraslih.
Ustanoviteljica in lastnica je Občina Litija, Slovenija.



Thrive, organizacija za terapevtsko vrtnarjenje

Organizacija ima 40 let izkušenj s terapevtskim vrtnarjenjem. Delujejo v Veliki Britaniji.



Center za kreativni razvoj CSC Danilo Dolci

je neprofitna organizacija
s sedežem v Palermu, v Italiji.



UOSIKAŽU

je nevladna, neprofitna in prostovoljna organizacija,
ki deluje na območju Karlovca, na Hrvaškem.



Zveza Sožitje

je zveza društev za osebe z motnjami v duševnem razvoju Slovenije.



Andragoško gradivo

Andragoško gradivo za izvajanje družinskega izobraževanja MeTURA je inovativno učno orodje za izobraževalce in družine, ki v vseživljenjskem učenju delujejo tudi kot izobraževalci odraslih družinskih članov z duševnimi motnjami v domačem okolju.

Tak material je popolnoma inovativen in ga nujno potrebujejo izobraževalci za izvajanje družinskega izobraževanja MeTURA z družinami in osebami z motnjami v duševnem razvoju.

V andragoškem gradivu lahko najdete
dejavnosti za učenje osnovnih veščin in znanj,
dejavnosti za terapevtsko vrtnarjenje,
dejavnosti za terapevtsko kuhanje
in **vprašalnike.**

V vrtnarskem delu se lahko naučite
o različnih rastlinah,
kako jih gojiti,
in o različnih vrtnarskih dejavnostih.

V kuharskem delu se lahko naučite
kaj storiti pred kuhanjem.
Uporabite lahko veliko receptov
za kuhanje različnih obrokov.

Del 2



Vrtnarjenje

**V tej knjižici se lahko naučiš
o različnih rastlinah
in kako jih gojiti.**

Izbrali smo 16 rastlin in
napisali informacije, ki so pomembne
za gojenje teh rastlin.



Ena od izbranih rastlin je
paradižnik.

Vse rastline lahko najdeš na strani od 3 do 6.

**V tej knjižici se lahko tudi naučiš
o različnih vrtnarskih dejavnostih.**

Za uspešno gojenje rastlin je
potrebni več vrtnarskih dejavnosti.



Ena od vrtnarskih dejavnosti je
priprava zemlje.

Vrtnarske dejavnosti najdeš na strani od 23 do 55.

Kako uporabljati to knjižico

**Najprej izbereš rastlino,
ki bi jo rad vzgojil.**

Potem lahko prebereš

- **o tej rastlini,**
- **kje jo lahko gojiš,**
- **navodila za gojenje.**

Navodila za gojenje ti povejo,
katere vrtnarske dejavnosti so potrebne,
da bo ta rastlina rastla.

**Potem prebereš katere vrtnarske dejavnosti so potrebne,
da bo tvoja izbrana rastlina uspešno rastla.**

Za vsako vrtnarsko dejavnost smo napisali

- **navodila**
- **in katera orodja potrebuješ za vrtnarsko dejavnost.**

Če potrebuješ več informacij,
lahko pogledaš tudi Seznam dejavnosti za vrtnarjenje
v projektu MeTURA.

Informacije tam niso napisane v lahkem branju.

V tej knjižici se lahko naučiš kako posaditi

Zelišča

PETERŠILJ

Lahko gojimo: Notri in zunaj



TIMIJAN

Lahko gojimo: Zunaj



BAZILIKA

Lahko gojimo: Notri in zunaj



ORIGANO

Lahko gojimo: Zunaj



Zelenjava

ČESEN

Lahko gojimo: Notri in zunaj



BERIVKA

Lahko gojimo: Notri in zunaj



MLADA ČEBULA

Lahko gojimo: Notri in zunaj



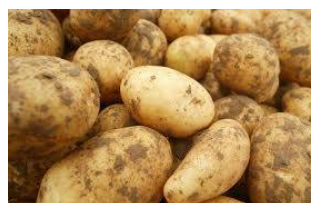
PARADIŽNIK

Lahko gojimo: Notri in zunaj



KROMPIR

Lahko gojimo: Zunaj



STROČJI FIŽOL

Lahko gojimo: Zunaj



OHROVT

Lahko gojimo: Zunaj



KORENJE

Lahko gojimo: Zunaj



BUČA

Lahko gojimo: Zunaj



Sadje

JAGODE

Lahko gojimo: Zunaj



JABOLKO

Lahko gojimo: Zunaj
(ob opori palice)



FIGE

Lahko gojimo: Zunaj
(ob opori palice)



Tukaj lahko najdeš informacije o določeni rastlini in kako jo gojiti

<u>Petršilj</u>	stran 9
<u>Timijan</u>	stran 10
<u>Bazilika</u>	stran 11
<u>Origano</u>	stran 12
<u>Česen</u>	stran 13
<u>Berivka</u>	stran 14
<u>Mlada čebula</u>	stran 15
<u>Paradižnik</u>	stran 16
<u>Stročji fižol</u>	stran 17
<u>Ohrovt</u>	stran 18
<u>Korenje</u>	stran 19
<u>Buča</u>	stran 20
<u>Jagode</u>	stran 21
<u>Jabolka</u>	stran 22
<u>Fige</u>	stran 23

Peteršilj



Peteršilj je dobra začimba za kuhanje in doda okus različnim jedem.

V vrtu peteršilj privablja koristne živali v tvoj vrt.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✓
- Balkon ✓
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo notri zgodaj spomladi

- Sejanje malih semen
- Zalivanje notri
- Redčenje sadik
- Presajanje
- Obiranje

Gojimo zunaj pozno spomladi do zgodnjega poletja

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Timijan

Timijan je sredozemsko zelišče.

Dobro uspeva na sončni legi.

Zelo je uporaben pri kuhanju.

V vrtu timijan privablja koristne živali v tvoj vrt.



Kam posadimo:

- Okenska polica ✓
- Balkon ✓
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo notri zgodaj spomladi

- Sejanje malih semen
- Zalivanje notri
- Redčenje sadik
- Presajanje
- Obiranje

Gojimo zunaj spomladi ali poleti

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Bazilika



Bazilika je enoletna rastlina,
kar pomeni da bo rastla samo eno leto.

Bazilika gre dobro s paradižnikom
in jo lahko zmeljemo v odličen pesto.

Odstrani vrhove vej, da bo bazilika rastla v grmiček,
odstrani tudi vse cvetove.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✓
- Balkon ✓
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo notri čez pomlad in poletje

- Sejanje malih semen
- Zalivanje notri
- Redčenje sadik
- Presajanje
- Obiranje

Gojimo zunaj poleti

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Origano



Origano dobro uspeva na sončni legi in ne mara preveč vode pozimi.

Origano se uporablja v veliko italijanskih jedeh, tudi na pici in v testeninah.

Liste samo osmukamo z veje in uporabimo za kuhanje.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✓
- Balkon ✓
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo notri zgodaj spomladi

- Sejanje malih semen
- Zalivanje notri
- Redčenje sadik
- Presajanje
- Obiranje

Gojimo zunaj zgodaj poleti

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Česen



Česen je enostaven za gojenje, mora pa prezimiti, da naredi čebulico in ga lahko poleti poberemo.

Česen lahko uporabimo v obarah in jedeh s testeninami in je zelo koristen za naše zdravje.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✔
- Lonec ✔
- Greda ✔

Navodila za gojenje:

Gojimo zunaj od jeseni do sredine zime

- Priprava zemlje
- Sajenje česna
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Berivka

Berivki režemo liste in pustimo, da ponovno zrastejo. To pomeni, da imamo več žetev v sezoni.



Podobno kot berivko lahko posejemo tudi druge rastline in mlade liste uporabimo v solati.

Med njimi so:

rdeča pesa, koriander, kreša, špinača in gorčica.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✓
- Balkon ✓
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo notri skozi celo leto

- Sejanje malih semen
- Zalivanje notri
- Obiranje

Gojimo zunaj spomladi

- Priprava zemlje
- Sejanje semen v vrste
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Mlada čebula



V dovolj globokem loncu je možno gojiti mlado čebulo na balkonu.

Vsake dva tedna lahko posejemo nove vrste semen, da imamo veliko pridelka mlade čebule.

Čebulico lahko jemo surovo, steblo pa skuhamo.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✔
- Lonec ✔
- Greda ✔

Navodila za gojenje:

Gojimo zunaj od zgodnje spomladi do sredine poletja

- Priprava zemlje
- Sejanje semen v vrste
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Paradižnik



Paradižnik je lahko različnih oblik, od malih češnjavih paradižnikov, do velikih volovskih paradižnikov.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✓
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo notri zgodaj spomladi

- Sejanje malih semen
- Zalivanje notri
- Redčenje sadik
- Presajanje
- Obiranje

Gojimo zunaj pozno spomladi in poleti

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Stročji fižol



Fižol je lahko različnih oblik.

Če nimamo veliko prostora za gojenje, lahko na balkonu posadimo nizek fižol.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✓
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo notri zgodaj spomladi

- Sejanje velikih semen
- Zalivanje notri
- Presajanje
- Obiranje

Gojimo zunaj pozno spomladi in poleti

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Ohrovt



Ohrovt je znan kot zimska zelenjava, kar pomeni, da pozimi nadaljuje z rastjo.

Ohrovt je zelo koristen za naše zdravje in je odličen, če ga prepražimo.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✘
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo notri zgodaj spomladi

- Sejanje malih semen
- Zalivanje notri
- Redčenje sadik
- Presajanje

Gojimo zunaj pozno spomladi

- Priprava zemlje
- Sejanje semen v vrste
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Korenje

Korenje je različnih velikosti in različnih barv. Lahko je vijolično, rdeče, oranžno ali rumeno.



Korenje lahko gojimo tudi v globokem loncu na balkonu. Če dovolj razredčimo sadike korenja, bodo zrastle dovolj veliki.

Najpomembnejša stvar pri korenju je, da imajo radi stalno mesto v zemlji. To pomeni, da jih ne presajamo.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✔
- Lonec ✔
- Greda ✔

Navodila za gojenje:

Gojimo zunaj skozi celo pomlad

- Priprava zemlje
- Sejanje semen v vrste
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Buča



Buča je zelo velika zelenjava,
zato moramo imeti dovolj prostora za njeno rast.

Zrelo meso buče lahko uporabimo v juhi ali obari.
Lahko pa jo tudi izdolbemo za noč čarovnic in
prestrašimo prijatelje in družino.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✘
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo notri zgodaj spomladi

- Sejanje velikih semen
- Zalivanje notri
- Presajanje

Gojimo zunaj pozno spomladi

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

SADJE

Jagode



Jagode so sladko sadje,
ki dobro uspevajo v večini vrtov.

Jagode pokrij s kopreno,
da jo zaščitiš pred ptiči in vevericami.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✔
- Lonec ✔
- Greda ✔

Navodila za gojenje:

Gojimo zunaj spomladi ali jeseni

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Jabolka



Jabolka so sadje z odličnim okusom.

Na vrtu drevo bolje raste,
če je delno v senci.

Drevesa je treba vsako leto obrezovati.

Redčenje plodičev (majhnih plodov) ob pravem času
nam zagotavlja večje plodove pri obiranju.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✘
- Lonec ✓
- Greda ✓

Navodila za gojenje:

Gojimo zunaj od pozne pomladi so zgodnje jeseni

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

Fige



Fige so sredozemsko sadje,
ki dobro uspevajo na sončni legi.

V hladnejših krajih lahko uspevajo ob zidu na južni legi,
pozimi pokrite, da ne zmrznejo.

Če jih gojimo v loncu,
jih pozimi lahko prestavimo noter.

Sadeži se pojavijo poleti.

Kam posadimo:

- Okenska polica ✘
- Balkon ✔
- Lonec ✔
- Greda ✔

Navodila za gojenje:

Gojimo zunaj spomladi

- Priprava zemlje
- Sajenje zunaj
- Zalivanje zunaj
- Pletje
- Obiranje

VRTNARSKE DEJAVNOSTI

Tukaj najdeš informacije o različnih vrtnarskih dejavnostih

Vrtnarske dejavnosti
so pomembne za to,
da rastline dobro uspevajo.

<u>Sajenje malih semen</u>	stran 26
<u>Sajenje velikih semen</u>	stran 29
<u>Redčenje sadik</u>	stran 31
<u>Presajanje</u>	stran 34
<u>Pletje z motiko</u>	stran 37
<u>Pletje z ročnimi vilami</u>	stran 39
<u>Pletje z vilami</u>	stran 41
<u>Priprava zemlje</u>	stran 43
<u>Sajenje semen v vrste</u>	stran 45
<u>Sajenje zunaj</u>	stran 47
<u>Zasaditev česna</u>	stran 50
<u>Sajenje krompirja</u>	stran 52
<u>Zalivanje notranje</u>	stran 55
<u>Zalivanje zunaj</u>	stran 57

Kaj storiti preden se lotimo vrtnarjenja



Obujte škornje ali robustne čevlje, če uporabljate ostro ali težko orodje.



Nadenite si rokavice, če uporabljate ostro in težko orodje.

Kaj storiti po vrtnarjenju



Očistite in pospravite orodje.



Umjete si roke.

Sajenje malih semen



Navodila



Zemljo zmešajmo z nekaj perlita.



Sejalni pladen napolnimo z mešanico zemlje in perlita.



Površino zravnamo z lesenim tlačilcem.

Sajanje malih semen - nadaljevanje



4. S tlačilcem nežno potlačimo zemljo.



5. Semena enakomerno potresemo po površini zemlje.



6. Po semenih nežno potresemo zemljo.



7. Napišemo ime rastline na oznako in oznako vstavimo v pladenj



8. Zalivalni pladenj prelijemo z 1 cm vodo in vanj postavimo sejalni pladenj.



9. Ko postane sejalni pladenj težak, ga odstranimo iz zalivalnega pladnja. Sejalni pladenj postavimo na sonce.

Sajanje malih semen - nadaljevanje

Orodja za sajanje malih semen



mala semena



zalivalni pladenj



sejalni pladenj



oznake in svinčnik



zemlja



sito ali cedilo



perlit



zalivalka







lesen tlačilec

Po želji – lahko uporabimo tudi setveno mrežo.

Sajenje velikih semen




Navodila

-  1. Lonček napolnimo z zemljo.
-  2. Z rahlim tlačenjem zravnamo zemljo.
-  3. Na sredino zemlje naredimo luknjico.
-  4. V luknjico položimo seme in ga prekrijemo z zemljo.

Sejanje velikih semen – nadaljevanje

5.  Na oznako napišemo ime rastline in oznako vstavimo v lonček.

6.  Lonček postavimo v zalivalni pladenj in zalijemo z vrha.

7.  Lonček postavimo na sonce.

Orodje za sejanje velikih semen



velika semena



zalivalni pladenj



9 cm lonček



oznake in svinčnik



zemlja



zalivalka



sadilni klin

Redčenje sadik



Navodila



Lonček napolnimo z zemljo.



S prsti nežno poravnamo nivo zemlje z lončkom.



Uporabite sejalni klin ali svinčnik, da naredite luknjo v zemljo.

Redčenje sadik - nadaljevanje



4. Uporabite sejalni klin ali čajno žličko da vzamete sadiko iz sejalnega pladnja.



5. Nežno ločite sadike med seboj.



6. Sadiko previdno damo v luknjo v lončku.



7. S prsti nežno utrdite sadiko v zemljo.



8. Lonček postavite na zalivalni pladenj in zalijte z zalivalko.



9. Lonček postavite na sonce.

Redčenje sadik - nadaljevanje

Orodje za redčenje sadik



majhne sadike



sejalni klin



lonček



zalivalni pladenj



oznake in svinčnik



zalivalka



zemlja

Presajanje



Navodila



V večji lonec damo zemljo.



Lonček postavimo v večji lonec in pazimo, da sta robova loncev poravnana.



Prostor med loncema napolnimo z zemljo.

Presajanje – nadaljevanje



4. Manjši lonec vzamemo iz večjega.



5. Previdno vzamemo rastlino iz lončka.



6. Rastlino položimo v luknjo.



7. Nežno utrdimo korenine s pritiski prstov.



8. Vstavite oznako rastline v večji lonec.



9. Lonec postavite na zalivalni pladenj in zalijte od zgoraj.



10. Lonec postavite na sonce.

Presajanje - nadaljevanje

Orodje za presajanje



rastline v lončkih



zalivalni pladenj



lonček



lonec



oznake in svinčnik



zalivalka



zemlja

Pletje z motiko



Navodila



Motiko držimo kot metlo.



Motiko postavimo na zemljo.



Porinemo naprej in s tem odstranimo plevel.

Pletje z motiko - nadaljevanje

Orodje za pletje z motiko



motika



vedro

Pletje z ročnimi vilami



Navodila



Klečalnik si postavimo na tla in se udobno namestimo.





Ročne vile zapičimo v zemljo zraven plevela in potegnemo proti sebi.



Ročaj ročnih vil potegnemo nazaj.

Pletje z ročnimi vilami - nadaljevanje

4.  Izpulimo plevel.

5.  Stresemo zemljo s korenin plevela.

6.  Plevel damo v vedro.

Orodje za pletje



klečalnik



vedro



ročne vile







grablje

Pletje z vilami



Navodila

-  1. Zapičite vile v tla zraven plevela.
-  2. Ročaj vil potisnite dol.
-  3. Vzemite stran plevel.
-  4. Otrésite zemljo iz korenin.

Pletje z vilami – nadaljevanje



5. Odložite plevel v vedro.



6. Pograbite površino, kjer ste odstranili plevel.

Orodje za aktivnost



vile



vedro



grablje



samokolnica
(opcijsko)

Priprava zemlje



Navodila



Površino oplejemo.



z lopato ali vilami zemljo prekopljemo.



Po površini razporedimo zemljo.



Z grabljami zemljo zravnamo in odstranimo večje grude.

Priprava zemlje– nadaljevanje



5. Površino nežno pohodimo.



6. Ponovno pograbimo.

Orodje za pripravo zemlje



klečalnik



lopata



vedro



grablje



samokolnica



zemlja



vile



ročne vile



motika

Sajenje semen v vrste



Navodila



Zarišite linijo s pomočjo vrvi.



Naredite pitke vrste z motiko ali lopato.

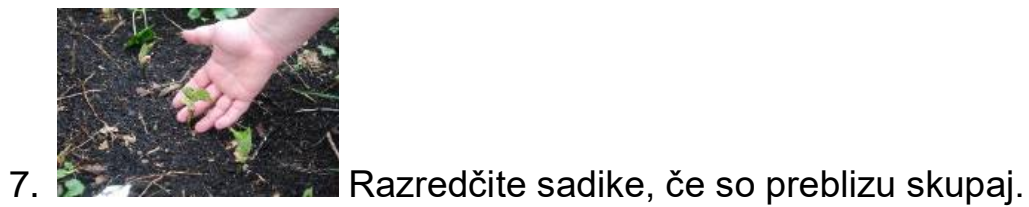


Postavite semena v linijo tekom celotne dolžine vrste.



Nežno prekrijte semena z zemljo.

Sajenje semen v vrste - nadaljevanje



Orodje za aktivnost



ustrezna
semena



klečalnik



vrv



motika



lopatka



oznaka in
svinčnik



zalivalka

Sajenje zunaj



Navodila



Pripravimo si rastline.



Lonček z rastlino nežno pritismo ob tla in odmaknemo.



Na označenem mestu izkopljemo luknjo primerne velikosti.

Sajenje zunaj – nadaljevanje



4. Preverite velikost luknje.



5. Rastlino vzamemo iz lončka.



6. Položite rastlino v luknjo.



7. Rastlino utrdimo v zemljo brez, da poškodujemo steblo in liste.



8. Postopek ponovimo z ostalimi rastlinami.



9. Rastline zalijemo.

Sajenje zunaj – nadaljevanje

Orodje za sajenje zunaj



rastline



lopata



klečalnik



vile



lopatka



ročne vile



samokolnica



zalivalka



vedro

Zasaditev česna



Navodila



1. Zdrobite česen na stroke.



2. Ustvarite vrsto z uporabo vrvi.






3. Položite stroke v zemljo, 15 cm narazen.



4. Uporabite sadilni klin, da naredite luknje.

Sajenje česna – nadaljevanje

5.  Potisnite česen v zemljo, najprej korenski del, vrh naj ostane nad zemljo.
6.  Zalijte česen.
7.  Označite vrsto.

Orodje za to aktivnost



Sajenje krompirja



Navodila




1. Odstranimo klice na krompirju. Pustimo le po 1 klico na vsakem krompirju.



2. Krompirje postavimo 35 cm narazen.


Sajenje krompirja – nadaljevanje

3.  Izkopljemo 15 cm globoko luknjo.

4.  Krompir postavimo v luknjo in pokrijemo z zemljo.

5.  Označite.

6.  Okoli stebel potresemo zemljo.

7.  Počakajte, da zraste.

Sajenje krompirja - nadaljevanje

Orodje za sajenje krompirja



krompir



lopata



klečalnik



vile



lopatka



ročne vile



zemlja



zalivalka



ravnilo

Zalivanje notranje



Navodila

- 1.  Rastlino položimo na zalivalni pladenj.
- 2.  Zalivalni pladenj prelijemo z 1 cm vode.
- 3.  Ko postane lonček težak, ga odstranimo iz zalivalnega pladnja.

Zalivanje notri - nadaljevanje

Orodje za zalivanje notri



rastline



zalivalka



zalivalni pladenj

Zalivanje zunaj



Navodila



Napolnite zalivalko z vodo iz pipe.



Zalijte rastline blizu korenin.

Orodje za to aktivnost



zalivalka

Del 2



Kuhanje

Kaj storimo pred kuhanjem:



Nadenemo si predpasnik.



Umijemo si roke.



Operemo sadje in zelenjavo.



Režemo na deski in vedno stran od rok.

Recepti



Jagode s stepeno smetano
stran 5



Sadna solata
stran 7



Mešana solata
stran 9



Jajca z mlado čebulo
stran 11



Kruhki s figami in rikoto
stran 13



Omleta z zelenjavo
stran 15



Pečena zelenjava
stran 17



Zvitki z zelenjavo in piščancem
stran 19



Jagodni kolač

stran 22



Jabolčna pita

stran 25



Bučna juha

stran 28



Bučni ocvrtki

stran 31



Zelenjavna rižota

stran 34



Zelenjavna pica

stran 37



Testenine z zelenjavo

stran 40



Obara z ohrovtom in klobaso

stran 43



Obara s stročnicami

stran 46

Jagode s stepeno smetano



Potrebujemo:



500 g jagod



500 ml smetane za
stepanje



sladkor v prahu

Priprava:

1. Narežemo jagode.
2. V posodo za mešanje nalijemo smetano za stepanje.

Jagode s stepeno smetano - nadaljevanje

3. Po želji dodamo sladkor v prahu.
4. Z mešalcem stepemo smetano.
5. Pripravimo skledo za serviranje.
Del jagod damo na dno sklede.
Jagode prekrijemo s stepeno smetano.
Dodamo jagode.
Dodamo smetano.
Nadaljujemo s plastmi do vrha sklede.
6. Skledo z jagodami postavimo na mizo.
Pripravimo žlico in papirnat prtiček.

Dober tek!

Sadna solata



Potrebujemo:



200 g jagod



2 jabolka



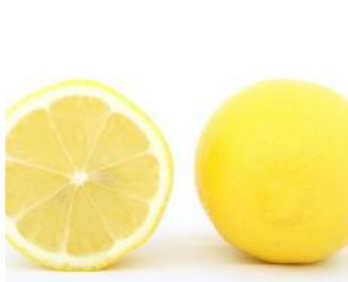
200 g malin



1 melono



1 lubenico



1 limono

Po želji lahko dodamo tudi drugo sadje.

Po želji lahko dodamo vanilijin sladkor, cimetrov sladkor ali rjavi sladkor.

Sadna solata - nadaljevanje

Priprava:

1. Jabolka narežemo na kocke in jih damo v posodo za mešanje.
2. Olupimo melono in lubenico in ju narežemo na kocke, damo v posodo za mešanje. Ni nujno, da porabimo celo melono in lubenico.
3. Jagode prerežemo na pol in jih dodamo v posodo s sadjem.
4. Cele maline dodamo v posodo s sadjem.
5. Limono prerežemo na pol. Eno polovico ožamemo in sok dodamo sadju v posodi.
6. Po želji lahko dodamo vanilijin sladkor, cimetrov sladkor ali rjavi sladkor.
7. Sadje v posodi premešamo z žlico.
8. Sadno solato postrežemo v manjših skledah in jo postavimo na mizo, skupaj s priborom in prtičkom.

Dober tek!

Mešana solata



Potrebujemo:



2 paradižnika



1 kumaro



1 zeleno papriko



1 rdečo papriko



1 mlado
čebulo



peteršilj



200 g feta sira



olivno olje



kis



sol

Mešana solata - nadaljevanje

Priprava:

1. Vso zelenjavo narežemo na majhne košče in jo damo v posodo za mešanje.
2. Feta sir narežemo na kocke in jo dodamo zelenjavi v posodi.
3. Dodamo olivno olje, kis in sol po občutku.
4. Vse skupaj premešamo z žlico.
5. Mešano solato postrežemo na krožniku in ga postavimo na mizo, skupaj s priborom in prtikom.

Dober tek!

Jajca z mlado čebulo



Potrebujemo:



4 jajca



2 mladi čebuli



sol



olivno olje

Priprava:

1. Mlado čebulo narežemo na deski.
2. Jajca razbijemo v posodo za mešanje in dodamo sol.
3. Jajca zmešamo s stepalko.

Jajca z mlado čebulo - nadaljevanje

4. V ponev damo 2 žlici olivnega olja.
5. Prižgemo štedilnik na srednjo temperaturo in nanj položimo ponev z oljem.
6. Ko se olje segreje, v ponev stresemo narezano mlado čebulo.
7. Mlado čebulo pečemo 3-5 minut vmes občasno premešamo z leseno kuhalnico.
8. Jajca zlijemo v ponev s čebulo in nežno mešamo s kuhalnico dokler jajca niso pečena.
9. Ponev odstavimo s štedilnika in ga ugasnemo.
10. Jajca z mlado čebulo postrežemo na krožniku, postavimo na mizo in priložimo pribor in papirnat prtiček.

Dober tek!

Kruhki s figami in rikoto



Potrebujemo:



4 rezine bagete



100 g rikote



4 sveže fige



sol



črni poper



olivno olje

Kruhki s figami in rikoto - nadaljevanje

Priprava:

1. Fige narežemo na rezine.
2. Rezine bagete pokapljamo z olivnim oljem in jih položimo na pekač.
3. Pečico prižgemo na 200°C.
4. Ko se pečica segreje damo pekač z rezinami bagete v pečico. Pečemo 5-7 minut, dokler ne postanejo hrustljavi.
5. S prijemalnimi rokavicami izvlečemo pladenj iz pečice (pazljivo, ker je zelo vroč) in ugasnemo pečico.
6. Počakamo, da se kruhki ohladijo toliko, da jih lahko primemo v roko.
7. Na kruhke damo rikoto in rezine fig. Po želji lahko dodamo sol, mlet poper in olivno olje.
8. Kruhke postrežemo na krožniku, postavimo na mizo, skupaj s papirnatim prtičkom.

Dober tek!

Omleta z zelenjavo

Potrebujemo:



4 jajca



1 mlado
čebulo



1 zeleno
papriko



1 paradižnik



1 skodelico gob



parmezan



sol



črni poper



olivno olje

Po želji

lahko uporabimo tudi origano, peteršilj, baziliko in timijan.



origano



peteršilj



bazilika



timijan

Omleta z zelenjavo - nadaljevanje

Priprava:

1. Narežemo gobe in zelenjavo.
2. Jajca razbijemo v posodo za mešanje.
Dodamo čajno žličko soli in ščepec mletega popra.
Jajca premešamo s stepalko.
3. V ponev damo 2 žlici olivnega olja.
4. Štedilnik prižgemo na srednjo temperaturo in jo ponev postavimo na štedilnik.
5. Ko se olje segreje damo v ponev mlado čebulo in zeleno papriko in občasno premešamo z leseno kuhalnico.
6. Ko se mlada čebula in paprika zmehča dodamo paradižnik in gobe in občasno premešamo z leseno kuhalnico.
7. Ko voda iz zelenjave izpari, zlijemo jajca v ponev z zelenjavo.
8. Po želji dodamo ščepec začimb – origano, peteršilj, baziliko in timijan. Pustimo da se omleta speče.
9. Ko je omleta pečena ponev odstavimo s štedilnika in ga ugasnemo.
10. Omleto potresemo z naribanim parmezanom.
11. Omleto postrežemo na krožniku, postavimo na mizo skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Pečena zelenjava



Potrebujemo:



3 krompirje



2 bučki



1 jajčevec



3 paradižnike



3 zelene paprike



3 korenčke



2 rdeči čebuli



olivno olje



sol



črni poper



sladka rdeča paprika



balzamični kis

Pečena zelenjava - nadaljevanje

Priprava:

1. Olupimo kumare, krompir, korenček in čubulo.
2. Narežemo zelenjavo in jo stresemo v pekač.
3. Dodamo olivno olje, sol, poper, mleto sladko papriko in balzamični kis.
Vse premešamo z leseno kuhalnico.
4. Pečico prižgemo na 200°C.
5. Ko se pečica segreje postavimo pekač v pečico in pečemo približno 45 minut.
6. S prijemalnimi rokavicami izvlečemo pekač iz pečice (previdno, ker je pekač zelo vroč).
7. Ugasnemo pečico.
8. Pečeno zelenjavo postrežemo na krožniku in postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Dober tek!

Zvitki z zelenjavo in piščancem

Potrebujemo:



1 zavitek tortilij



400 g piščančjih prsi



1 rdeča čebula



pločevinka fižola



pločevinka
sladke koruze



solata



1 rdeča paprika



črni poper



sladka rdeča
paprika

Zvitki z zelenjavo in piščancem - nadaljevanje



sol



timijan



olivno olje

Priprava:

1. Na deski narežemo piščančja prsa na majhne kocke.
2. Po stiku z mesom si vedno temeljito umijemo roke.
3. Vzamemo drugo desko in nož in narežemo čebulo in rdečo papriko na majhne koščke.
4. V ponev damo 1 žlico olivnega olja.
5. Štedilnik prižgemo na srednjo temperaturo in postavimo ponev na štedilnik.
6. V ponev damo čebulo in nežno mešamo dokler se čebula ne zmehča.
7. Dodamo piščančja prsa in občasno pomešamo z leseno kuhalnico.
8. Ko so piščančja prsa pečena, dodamo rdečo papriko in malo vode.

Zvitki z zelenjavo in piščancem - nadaljevanje

9. Odpremo pločevinke s fižolom in sladko koruzo.
10. Ko se paprika zmehča,
v ponev dodamo fižol in koruzo in
med kuhanjem občasno premešamo.
11. Dodamo sol, mleti črni poper, mleto rdečo papriko in timijan.
12. Ko voda izpari,
ponev odstavimo in
ugasnemo štedilnik.
13. V mikrovalovni pečici segrejemo tortilje,
eno po eno.
Če nimamo mikrovalovne pečice,
tortilje lahko segrejemo v ponvi.
14. Ko je ena tortilja segreta,
jo položimo na krožnik in
damo list solate na tortiljo.
Dodamo piščanca z zelenjavo in
tortiljo zvijemo (kot palačinko).

Enako naredimo z ostalimi tortiljami.

15. Zvitke z zelenjavo in piščancem postrežemo na krožniku,
postavimo na mizo skupaj z papirnatimi prtički.

Dober tek!



Jagodni kolač

Potrebujemo:



500 g jagod



250 g moke



1 vrečka pecilnega praška



240 g kisle smetane



sončnično olje



sol



2 jajci



200 g sladkorja



sladkor v prahu



2 vrečki vanilijevega sladkorja

Jagodni kolač - nadaljevanje

Priprava:

1. Narežemo jagode.
2. Najprej pripravimo **suhe sestavine**. V posodo za mešanje stresemo moko, pecilni prašek in ščepec soli in premešamo.
3. V drugo posodo razbijemo jajci, dodamo sladkor in vanilijev sladkor in zmešamo z mešalnikom.
4. V posodo z jajci dodamo kislo smetano in sončnično olje in ponovno zmešamo z mešalnikom.
5. V posodo z jajci čez sito presejemo polovico suhih sestavin in premešamo.
Presejemo še drugo polovico sestavin in še enkrat premešamo.
Dobili smo maso za **biskvit**.
6. Na pekač položimo papir za peko.
7. Na pekač zlijemo polovico biskvita in ga zgladimo z žlico.
8. Polovico narezanih jagod razporedimo po biskvitu.
9. Čez jagode previdno prelijemo drugo polovico biskvita in zgladimo z žlico.
10. Drugo polovico jagod razporedimo po biskvitu.
11. Pečico prižgemo na 180°.

Jagodni kolač - nadaljevanje

12. Ko se pečica segreje, postavimo pekač na srednjo višino in pečemo približno 45 minut.
13. Ko je kolač pečen, ga s prijemalnimi rokavicami vzamemo iz pečice (previdno, ker je pekač zelo vroč) in pustimo da se ohladi.
14. Ko se kolač ohladi, ga vzamemo iz pekača in ga skozi sito potresemo s sladkorjem v prahu.
15. Kolač narežemo na kocke in ga postrežemo na krožniku. Krožnik postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Dober tek!



Jabolčna pita

Potrebujemo:

Sestavine za testo:



2 skodelici moke



2 skodelici
zdroba



1 vrečka
pecilnega praška



2 skodelici
sladkorja



1 vrečka vanilijevega
sladkorja

Sestavine za nadev:



1 kg jabolk



pol skodelice
sladkorja



1 vrečka cimetovega
sladkorja



1 vrečka vanilijevega
sladkorja

Jabolčna pita - nadaljevanje

In še:



150 g masla

Priprava:

1. Olupimo jabolka.
2. Najprej pripravimo vse **sestavine za nadev**.
V posodo naribamo jabolka.
Dodamo pol skodelice sladkorja, vanilijev sladkor in cimetov sladkor in premešamo.
3. Nato pripravimo vse **sestavine za testo**.
V drugo posodo stresemo moko, zdrob, sladkor, vanilijev sladkor in pecilni prašek.
Premešamo.
4. Z zajemalko razdelimo sestavine za testo na tri enake dele in jih razporedimo v tri posodice.
5. Pekač namažemo s 50 g masla.
6. Na pekač stresemo en del sestavin za testo in ga enakomerno razporedimo.

Jabolčna pita - nadaljevanje

7. Polovico sestavin za nadev enakomerno razporedimo po pekaču.
8. Dodamo drugi del mešanice z moko in ga enakomerno razporedimo po pekaču.
9. Dodamo drugi del jabolčne mešanice in ga enakomerno razporedimo po pekaču.
10. Dodamo tretji del mešanice z moko in ga enakomerno razporedimo po pekaču.
11. Preostanek masla narežemo na rezine in jih razporedimo na vrhu pite.
12. Pečico prižgemo na 180°C.
13. Ko se pečica segreje, položimo pekač na srednjo višino in pečemo približno 45 minut.
14. Ko je pita pečena, pekač s prijemalnimi rokavicami vzamemo iz pečice (previdno, ker je pekač zelo vroč).
15. Ko se pita ohladi, jo narežemo na kocke in položimo na krožnik. Postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Dober tek!



Bučna juha



Potrebujemo:



1 bučo



1 korenček



1 rdečo čebulo



2 stroka česna



olivno olje



sol



mleti poper



1 zelenjavno
jušno kocko



1 liter vode

Bučna juha - nadaljevanje

Priprava:

1. Olupimo česen in čebulo in ju narežemo na drobne koščke.
2. Olupimo korenček in bučo in ju narežemo na kocke.
3. V kozico nalijemo 2 žlici olivnega olja in prižgemo štedilnik na srednjo temperaturo.
4. Ko se olje segreje dodamo čebulo in občasno premešamo.
5. Ko se čebula zmehča, dodamo česen.
6. Ko česen zadiši, dodamo korenček in občasno premešamo.
7. Pečemo približno 1 minuto.
8. Dodamo bučo, sol, mleti poper, jušno kocko in premešamo.
9. Dodamo 1 liter vode.
10. Kozico pokrijemo s pokrovko in kuhamo na srednji temperaturi dokler se buča ne zmehča.
11. Ko se buča zmehča, kozico odstavimo in ugasnemo štedilnik.
12. S paličnim mešalnikom zmes pasiramo, dokler ni povsem gladka.

13. Juho z zajemalko nalijemo v krožnik in ga postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Po želji lahko juho okrasimo z nasekljanimi bučnimi semeni, bučnim oljem ali kisló smetano.

Dober tek!

Bučni polpetki



Potrebujemo:



400 g buče



2 jajci



1 rdeča
čebula



100 g slanine



100 g moke



rastlinsko olje



peteršilj



60 g ribanega
parmezana



timijan



sol



kislo smetano

Bučni polpetki - nadaljevanje

Cooking:

1. Narežemo peteršilj in timijan na drobne koščke.
2. Olupimo bučo in jo narežemo na večje kose.
V posodo naribamo bučo, dodamo ščep soli in premešamo.
3. Olupimo čebulo in jo narežemo na majhne koščke.
4. Slanino narežemo na majhne koščke.
5. V ponev zlijemo 2 žlici olja.
6. Štedilnik prižgemo na srednjo temperaturo in nanj postavimo ponev.
7. Ko se olje segreje, dodamo slanino in cvremo približno eno minuto.
8. Dodamo čebulo in cvremo 2-3 minute.
9. Ponev odstavimo s štedilnika in ga ugasnemo.
Pustimo, da se slanina s čebulo ohladi.
10. V drugo posodo razbijemo jajca in jih zmešamo s stepalko.
11. V posodo z naribano bučo dodamo jajca, moko, slanino s čebulo, peteršilj in timijan.
Vse skupaj dobro premešamo z žlico. Dobili smo bučno mešanico.

Bučni polpetki - nadaljevanje

12. Vzamemo drugo ponev in vanjo nalijemo dovolj olja za cvrtje.
13. Prižgemo štedilnik na srednjo temperaturo in nanj postavimo ponev z oljem.
14. Pripravimo si posodo z bučno mešanico. Z žlico zajamemo mešanico in jo z rokami oblikujemo v manjše polpete. Polpete previdno polagamo v olje, najlažje s penovko.

Bodimo zelo previdni, ker je olje vroče in nas lahko poškropi.

15. Bučne polpetke cvremo 3-4 minute, jih obrnemo s penovko in cvremo 3-4 minute še na drugi strani.
16. Vzamemo krožnik in nanj položimo papirnat prtiček.
17. Ko so polpetki pečeni jih vzamemo iz olja s penovko in položimo na krožnik s prtičkom. Papirnat prtiček bo posrkal odvečno olje.
18. Ponev odstavimo s štedilnika in ga ugasnemo.
19. Na drug krožnik damo žlico kisle smetane in zraven položimo polpetek. Postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Dober tek!

Zelenjavna rižota



Potrebujemo:



1 skodelico riža



1 korenček



1 rdečo čebulo



1 skodelica
paradižnikove omake



1 zeleno papriko



parmezan



peteršilj



2 stroka česna



origano



olivno olje



sol



mleti poper

Zelenjavna rižota - nadaljevanje

Priprava:

1. Riž stresemo v cedilo in ga operemo pod hladno tekočo vodo.
2. Olupimo in narežemo zeleno papriko, korenček, čebulo in česen.
3. Peteršilj narežemo na drobne koščke in ga ločimo na dva dela.
4. V lonec damo 2 žlici olivnega olja.
5. Štedilnik prižgemo na srednjo temperaturo in postavimo lonec na štedilnik.
6. Ko se olje segreje dodamo česen in čebulo in pečemo približno 1 minuto.
7. Dodamo zeleno papriko in polovico narezanega peteršilja. Kuhamo nekaj minut.
8. V lonec dodamo riž in paradižnikovo omako in premešamo.

Dodamo ščep soli, ščepec popra in ščep origana.

Dodamo pol litra vode in premešamo.
9. Kuhamo okoli 15 minut.
Pazimo, da se riž ne razkuha.
10. Ko je riž skuhan, dodamo ostanek peteršilja in premešamo.

Zelenjavna rižota - nadaljevanje

11. Ugasnemo štedilnik in lonec odstavimo.
12. Riž postrežemo v globokem krožniku in potresemo s ščepom parmezana.
13. Krožnik postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtikom.

Dober tek!

Zelenjavna pica

Potrebujemo:

Za testo:



2 skodelici moke



150 ml vode



1 žličko sladkorja



1 žličko suhega
kvasa



olivno olje



sol



water

Za nadev:



1 skodelico gob



1 zeleno papriko



1 rdeča čebula



črne olive



3 žlice paradižnikove
omake



origano



100 g mocarele

Zelenjavna pica - nadaljevanje



Priprava:

1. V posodo damo 1 žličko sladkorja, 1 žličko suhega kvasa in pol skodelice tople vode in dobro premešamo.
2. Počakamo 15 minut da se kvas aktivira.
3. Dodamo 2 skodelici moke, ščepec soli, 2 žlički olivnega olja in dobro premešamo.
4. Dodamo pol skodelice vode in mesimo dokler testo ni gladko.
5. Testo pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo stati 2 uri.
6. Narežemo gobe, zeleno papriko, čebulo in črne olive.
7. Ko testo naraste (se podvoji v velikosti), ga zgnetemo v kroglo in ga položimo na okrogli pekač, ki smo ga prej potresli z moko. Testo raztegnemo in ga zravnamo v pekaču. Ob strani s prsti naredimo rob pice.

Zelenjavna pica - nadaljevanje



8. Na testo damo 3 žlice paradižnikove omake in jo z žlico lepo razporedimo po testu.
9. Dodamo čebulo, gobe, zeleno papriko, olive in na vrh mocarelo.
10. Pečico prižgemo na 200°C.
11. Ko se pečica segreje, postavimo pekač na srednjo rešetko in pečemo približno 15 minut.
12. Ko je pica pečena, jo s prijemalnimi rokavicami vzamemo iz pečice (previdno, ker je pekač zelo vroč).
13. Pico narežemo na trikotnike. Postrežemo na krožniku, postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Dober tek!

Testenine z zelenjavo

Potrebujemo:



500 g
testenin



2 paradižnika



2 korenčka



1 rdeča čebula



2 stroka česna



200 g brokolija



200 g cvetače



200 g graha



bazilika



origano



mleta sladka
paprika



mleti črni poper



sol



olivno olje



parmezan

Testenine z zelenjavo - nadaljevanje

Priprava:

1. Olupimo čebulo, česen in korenje.
2. Narežemo korenje, čebulo, česen, brokoli in cvetačo na koščke.
3. V lonec nalijemo vodo.
4. Štedilnik prižgemo na srednjo temperaturi in lonec postavimo na štedilnik.
5. Ko voda zavre, damo v lonec korenje, brokoli, paradižnik, grah in cvetačo.
Kuhamo približno 5 minut.
6. Lonec odstavimo in ugasnemo štedilnik.
7. Skuhano zelenjavo odcedimo.

Vzamemo skunane paradižnike in jih olupimo in narežemo na koščke.
8. V ponev damo 2 žlici olivnega olja.
9. Štedilnik prižgemo na srednjo temperaturo in ponev postavimo na štedilnik.
10. Ko se olje segreje, dodamo čebulo.
Po nekaj minutah dodamo česen.
Ko česen zadiši, dodamo kuhano zelenjavo.
Po potrebi dodamo vodo.

Testenine z zelenjavo - nadaljevanje

11. Dodamo sol, poper in sladko papriko.
Dodamo baziliko in origano.
Premešamo in kuhamo nekaj minut.
12. Ponev odstavimo s štedilnika in
štedilnik ugasnemo.
13. Vzamemo nov lonec in
vanj nalijemo vodo.
Dodamo 1 žličko soli.
14. Prižgemo štedilnik na najvišjo temperaturo in
lonec postavimo na štedilnik.
Pokrijemo ga s pokrovko.
15. Ko voda zavre, dodamo 500 g testenin in
zmanjšamo temperaturo na štedilniku na srednjo jakost.
Testenine morajo biti v celoti pokrite z vodo.
16. Po približno 10 minutah so testenine kuhane.
Lonec odstavimo s štedilnika in
štedilnik ugansemo.
17. Testenine odcedimo v cedilu in
jih stresemo nazaj v lonec.
18. Zelenjavo iz ponve stresemo čez testenine v loncu in
dobro premešamo.
Testenine potresemo z naribanim parmezanom.
19. Testenine postrežemo na krožniku,
postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Dober tek!

Obara z ohrovtom in klobaso

Potrebujemo:



1 ohrovt



zeleno



2 korenčka



1 rdečo čebulo



3 stroke česna



2 krompirja



1 žličko moke



100 g slanine



4 klobase



sol



mleta sladka
paprika



mleti črni poper



sončnično olje

Obara z ohrovtom in klobaso - nadaljevanje

Priprava:

1. Narežemo ohrovt na manjše koščke.
2. Olupimo korenje in zeleno in ju narežemo na majhne kocke.
3. Olupimo čebulo in česen in ju narežemo.
4. Olupimo krompir in ga narežemo na majhne kocke.
5. Slanino narežemo na majhne kocke.
6. V lonec nalijemo vodo in dodamo ščeplj soli.
7. Štedilnik prižgemo na srednjo temperaturo in in lonec postavimo na štedilnik.
8. Ko voda v loncu zavre, dodamo ohrovt in blanširamo 10 minut.
9. Ko je ohrovt blanširan, štedilnik ugasnemo in lonec odstavimo s štedilnika.
10. V drug lonec damo 2 žlici olja in dodamo slanino.
11. Štedilnik prižgemo na srednjo temperaturo in in lonec postavimo na štedilnik.

Obara z ohrovtom in klobaso - nadaljevanje

12. Slanino pečemo približno 1 minuto.
Dodamo narezano čebulo in ščepec soli.
Pečemo 2 do 3 minute in
občasno premešamo z leseno kuhalnico.
13. Dodamo korenje in zeleno.
Kuhamo približno 10 minut.
14. Dodamo krompir, česen, mleto sladko papriko in 1 žličko moke.
Dodamo hladno vodo in
premešamo.
Kuhamo približno 10 minut.
15. Dodamo ohrovt in klobase
in dodamo nekaj vode, v kateri se je kuhal ohrovt.
16. Dodamo mleti poper in
kuhamo še 10 minut.
17. Ko je obara kuhana,
lonc odstavimo in
ugasnemo štedilnik.
18. Obaro postrežemo v globokem krožniku in
postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Dober tek!



Obara s stročnicami

Potrebujemo:



500 g stročjega fižola



500 g svinjine



2 korenčka



1 rdečo čebulo



1 rdečo papriko



1 korenino peteršilja



½ zelene



2 stroka česna



2 krompirja



sol



mleta sladka paprika



mleti črni poper



sončnično olje



lovorov list

Obara s stročnicami - nadaljevanje

Priprava:

1. Na deski narežemo svinjino na kocke in jo damo v posodo.
Dodamo 1 žličko soli in premešamo.
2. Temeljito si umijemo roke in odmaknemo desko za rezanje.
Desko in nož, s katerim smo rezali meso tudi temeljito operemo.
3. Operemo stročji fižol in ga damo v posodo z vodo.
4. Olupimo in narežemo čebulo in česen.
5. Olupimo korenje, zeleno, korenino peteršilja in krompir in jih narežemo na kocke.
Narežemo papriko.
6. V lonec damo 2 žlici olja.
7. Štedilnik prižgemo na srednjo temperaturo in lonec postavimo na štedilnik.
8. Ko se olje segreje, dodamo čebulo.
9. Ko je čebula rahlo pečena, dodamo korenje, zeleno, česen, papriko in korenino peteršilja in pečemo približno 10 minut, po potrebi dodamo vodo, da se zelenjava ne zažge.

Obara s stročnicami - nadaljevanje

10. Dodamo svinjino in lovorjev list in kuhamo 15 minut.
Dodamo vodo po potrebi.
11. Dodamo mleto sladko papriko, stročji fižol in krompir.
12. Dodamo sol in mleti poper.
Dodamo 1 liter vode.
13. Kuhamo približno 20 minut.
14. Ko je obara kuhana, lonec odstavimo in ugasnemo štedilnik.
15. Obaro postrežemo v globokem krožniku in postavimo na mizo, skupaj s priborom in papirnatim prtičkom.

Dober tek!



Del 2



Vprašalnik

VPRAŠALNIK



Označite svoj odgovor v kvadratu, kjer velja za vas.

- Izpolnjujem sam_a.
- Izpolnjujem s pomočjo druge osebe.

S katero dejavnostjo ste se ukvarjali?

- vrtnarjenje
- kuhanje

V kolikšni meri ste bili zadovoljni z dejavnostjo?

- nezadovoljni 
- srednje zadovoljni 
- zelo zadovoljni 

Prosimo, obrazložite:

Kaj ste počeli pri tej dejavnosti?

Kaj ste se naučili?

Kaj vam je bilo najbolj všeč?

Bi radi povedali še kaj?

Zahvaljujemo se vam za odgovore.



Coordinator

Educational center Geoss / **Slovenia**

www.ic-geoss.si



Zveza Sožitje / **Slovenia**

www.zveza-sozitie.si



thrive / **UK**

www.thrive.org.uk



Centro per lo Sviluppo Creativo

Daniilo Dolci / **Italy**

www.danilodolci.org



UOSIKAŽU / **Croatia**

www.uosikazu.hr



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.