



MeTURA

Back to the Roots

Obiteljsko obrazovanje "MeTURA-Povratak korijenima", terapeutsko obiteljsko vrtlarstvo i terapeutsko obiteljsko kuhanje za samostalan život odraslih članova obitelji s intelektualnim teškoćama



Andragoški materijal

za provedbu Obiteljskog obrazovanja "MeTURA-povratak korijenima"

Sastavio Obrazovni Centar Geoss (Slovenija) zajedno sa Zveza Sozitje (Slovenija), Danilo Dolci (Italija), UOSIKAŽU (Hrvatska) i Thrive (Ujedinjeno Kraljevstvo)



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



Litija 2021

Sadržaj ovog izvješća odražava samo stavove autora koji su također odgovorni za ispravnost iznesenih činjenica. Nadalje, Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija koje se u njemu nalaze.



CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI





SADRŽAJ

1. DIO

1 UVOD.....	4
2 LISTE AKTIVNOSTI ZA TERAPIJSKO VRTLARSTVO.....	5
3 LISTE AKTIVNOSTI ZA TERAPIJSKO KUHANJE	17
4 UČENJE OSNOVNIH VJEŠTINA I ZNANJA UZ POMOĆ AKTIVNOSTI VEZANIH ZA VRTLARSTVO I KUHANJE	25
5 EVALUACIJSKE TABLICE ZA ODREĐIVANJE RAZINE ZNANJA/KOMPETENCIJA PRIJE I POSLIJE AKTIVNOSTI.....	Errore. Il segnalibro non è definito.

2. DIO - ODJELJAK U LAKO ČITLJIVOM OBLIKU

Dio 1



Uvod



1. DIO

1 UVOD

Ovaj je materijal razvijen u okviru projekta Obiteljsko obrazovanje "MeTURA-Povratak korijenima", terapijsko obiteljsko vrtlarstvo i terapijsko obiteljsko kuhanje za samostalan život odraslih članova obitelji s intelektualnim teškoćama s namjerom pružanja praktičnih smjernica i načina provođenja terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja.

Ako niste upoznati s konceptom terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja, predlažemo da prvo pročete kroz Metodologiju Obiteljsko obrazovanje MeTURA - Povratak korijenima za obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama. Tamo ćete naučiti o: metodama, načinima motivacije, integraciji obitelji i odraslih članova obitelji s intelektualnim teškoćama (OČOIT) u aktivnosti cjeloživotnog učenja; kompetencije mentora i edukatora; kako pružamo terapijsko vrtlarstvo i terapijsko kuhanje; načini prijenosa znanja i učenja unutar obitelji. Metodologija je dostupna na: <https://www.erasmus-metura.eu/wp-content/uploads/2020/04/IO6-Metodologija.pdf>

Kako koristiti ovaj andragoški materijal

Ako čitate ovaj andragoški materijal, velika je vjerojatnost da se želite početi baviti terapijskim vrtlarstvom i terapijskim kuhanjem. Vjerojatno radite s osobama s intelektualnim teškoćama ili imate člana obitelji s intelektualnim teškoćama. Možda već vježbate vrtlarstvo i kuhanje zajedno s članom svoje obitelji s intelektualnim teškoćama ili unutar svoje organizacije, ili ste netko tko tek započinje. Možda se nadate odgovorima - savjetima, modelima i resursima - a ovaj andragoški materijal je namijenjen da to pruži.

Andragoški materijal podijeljen je u dva dijela. Prvi dio trebaju koristiti edukatori / mentori, članovi obitelji koji će preuzeti ulogu mentora u procesu terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja. Prvi dio uključuje liste aktivnosti s primjerima vrtlarskih i kulinarskih aktivnosti (poglavlja 2 i 3) i aktivnosti koje idu zajedno s vrtlarskim i kulinarskim aktivnostima i osmišljene su na način da poboljšaju osnovne vještine i znanja osobe s intelektualnim teškoćama (poglavlje 4). Poglavlje 5 uključuje tablice za određivanje razine znanja / kompetencija prije i nakon uključivanja u aktivnosti terapijskog vrtlarstva i kuhanja.

Drugi dio napisan je u lako čitljivom obliku i namijenjen je učenicima (osobama s intelektualnim teškoćama) uz pomoć mentora. Sadrži liste uputa za vrtlarstvo (detaljne upute za sadnju određene biljke) i recepte za kuhanje.

Dio 1



Liste aktivnosti za
terapijsko vrtlarstvo



2 LISTE AKTIVNOSTI ZA TERAPIJSKO VRTLARSTVO

Roditelji ili mentor mogu pregledati popis biljaka u lako čitljivom formatu i zajedno s odraslom osobom s intelektualnim teškoćama planirati što žele uzgajati. Učenik i roditelj / mentor zajedno mogu steći znanje o tome koji su korak po korak postupci potrebni za svaku biljku, bez da se opterećuju postupkom uzgoja u cjelini, kao i steći znanje o tome gdje i kada je najbolje vrijeme za sadnju.

Pri zajedničkom radu u obavljanju specifičnih vrtlarskih zadataka odavde mogu koristiti liste aktivnosti i recepte (isporučeno u odjeljku u lako čitljivom obliku).



Liste aktivnosti



Liste vrtlarskih recepata

Ove liste su prvenstveno usmjerene na mentora ili roditelja koji će ih koristiti za procjenu razine teškoće svake aktivnosti, kao i za dublje razumijevanje potrebnih procesa, u obliku koji nije lako čitljiv. Također su izložene prednosti zadatka kao i zadaci ili aktivnosti koji se mogu obavljati nakon toga.

Ove liste su namijenjene učenicima i u svakoj aktivnosti pružaju upute što je potrebno za uspješan uzgoj određene biljke. Mnoge od njih će se preklapati, što znači da će učenik steći čvršće znanje o vrtlarskim tehnikama, a da se neće osjećati preopterećen procesom. Isporučeno u odjeljku u lako čitljivom obliku.

Aktivnost	Stranica
Plijevljenje	6
Zalijevanje na otvorenom	7
Zalijevanje u zatvorenom	8
Sjetva sitnog sjemena	9
Sjetva krupnog sjemena	10
Presadivanje sadnica	11
Priprema tla	12
Presadivanje izraslih biljaka	13
Sadnja krumpira	14
Sadnja na otvorenom	15
Berba	16

Naziv aktivnosti	Plijevljenje
Ciljevi	Upoznati OČOIT s načinom plijevljenja kako bi se osigurali najbolji uvjeti za uzgoj povrća.
Razina teškoće	2 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)
Trajanje	1-2 sata (ovisno o veličini uzgajane površine)
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Podloga za koljena • Kanta • Mali rašljač • Lopatica • Motika • Rašljač • Štihača • Grablje • Tačke (ako je potrebno)
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor o plijevljenju, kada je najbolje plijeviti, kako to koristi biljkama te kako sigurno rukovati s alatom: <ul style="list-style-type: none"> • OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati - Potaknite OČOIT da identificira područje koje je potrebno plijeviti diferenciranjem biljaka na uzgojnom području - Procijenite koji je alat najprikladniji za zadatak: rašljač za veliki korov, mali rašljač za srednji korov i motika za mali korov - Kopajte korov i ne zaboravite ukloniti što više korijenja nanoseći minimalnu štetu okolnim biljkama - Procijenite je li korov jednogodišnji ili višegodišnji i odložite ga u skladu s tim. Jednogodišnje biljke mogu se kompostirati odmah, ako je moguće, a višegodišnje ukloniti kako bi se ograničilo daljnje širenje - Izgrabljati plijevljeno područje - Pospremiti alat
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Razgovor <li style="width: 33%;">• Učenje po fazama <li style="width: 33%;">• Opservacija <li style="width: 33%;">• Verbalne upute <li style="width: 33%;">• Usmjeravanje, sugestije <li style="width: 33%;">• Pohvale <li style="width: 33%;">• Demonstracija <li style="width: 33%;">• Pokazivanje, ukazivanje <li style="width: 33%;">• Slikovni i video prikaz <li style="width: 33%;">• Fizičko vođenje
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Područje bez korova u kojem biljke mogu rasti - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 25%;">• Komunikacijske vještine <li style="width: 25%;">• Odgovornost <li style="width: 25%;">• Kreativnost <li style="width: 25%;">• Timski rad <li style="width: 25%;">• Motoričke/fizičke vještine <li style="width: 25%;">• Svijest o sebi i svom tijelu <li style="width: 25%;">• Emocionalno izražavanje i prilagođavanje <li style="width: 25%;">• Prihvatanje podrške <li style="width: 25%;">• Donošenje izbora/odluka <li style="width: 25%;">• Senzorna svijest <li style="width: 25%;">• Socijalna interakcija <li style="width: 25%;">• Upravljanje vremenom <p>Učeći kako plijeviti povrće OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija - ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Zalijevanje - Berba
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - U dnevnik zapisati detalje o obavljenoj aktivnosti - Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti

Naziv aktivnosti	Zalijevanje na otvorenom		
Ciljevi	Upoznati OČOIT s najboljim načinom zalijevanja biljaka kako bi se osigurali najbolji uvjeti za rast.		
Razina teškoće	1 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	1 sat		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Kanta za zalijevanje s „ružom“ • Crijevo s mlaznicom • Kanta 		
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor o zalijevanju, kada je najbolje zalijevati, kako to koristi biljkama te kako sigurno rukovati s alatom: <ul style="list-style-type: none"> • OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati - Potaknuti OČOIT-a da utvrdi koji su znakovi prisutni kada biljkama treba voda - Priključiti cijev na slavinu ili naliti vodu u kantu za zalijevanje - Zalijevajte biljke u podnožju kako bi se osiguralo primanje vode u korijenski sustav - Pazite na prekomjerno zalijevanje da ne poplavite područje oko biljaka - Kod zalijevanja u posudama dizati tegle kako bi se provjerila težina i utvrdilo jesu li dovoljno zalijevane - Pospremiti alat 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija • Fizičko vođenje • Učenje po fazama 	<ul style="list-style-type: none"> • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje • Opservacija • Pohvale • Slikovni i video prikaz 	
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Dovoljno zalijevano područje na kojem biljke mogu rasti - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske vještine • Motoričke/fizičke vještine • Donošenje izbora/odluka 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Odgovornost • Svijest o sebi i svom tijelu • Senzorna svijest 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreativnost • Emocionalno izražavanje i prilagođavanje • Socijalna interakcija 	<ul style="list-style-type: none"> • Timski rad • Prihvatanje podrške • Upravljanje vremenom
	<p>Učeći kako zalijevati biljke na otvorenom prostoru OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>		
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija - ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija 		
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Zalijevanje - Berba 		
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - U dnevnik zapisati detalje o obavljenoj aktivnosti - Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti 		

Naziv aktivnosti	Zalijevanje u zatvorenom
Ciljevi	Upoznati OČOIT s najboljim načinom zalijevanja sadnica u zatvorenom prostoru kako bi se osigurali najbolji uvjeti za uzgoj biljaka
Razina teškoće	1-2 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)
Trajanje	1 sat
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Podlošci za tegle • Kanta za zalijevanje s „ružom“
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor o zalijevanju, kada je najbolje zalijevati, kako to koristi biljkama te kako sigurno rukovati s alatom: <ul style="list-style-type: none"> • OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati - Potaknuti OČOIT-a da utvrdi koji su znakovi prisutni kada biljkama treba voda - Staviti tegle s biljkama na podloške - Zalijevajte preko biljke pomoću kante za zalijevanje s „ružom“ pri čemu treba pažljivo zalijevati, a kako bi se izbjeglo istiskivanje komposta vodu nalijte na podložak, nakon što skinete „ružu“. - Pospremiti alat
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija • Fizičko vođenje • Učenje po fazama • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje • Opservacija • Pohvale • Slikovni i video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Dovoljno zalivene biljke da mogu rasti u zatvorenom prostoru - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske vještine • Motoričke/fizičke vještine • Donošenje izbora/odluke • Odgovornost • Svijest o sebi i svom tijelu • Senzorna svijest • Kreativnost • Emocionalno izražavanje i prilagođavanje • Socijalna interakcija • Timski rad • Prihvatanje podrške • Upravljanje vremenom <p>Učeći kako zalijevati biljke u zatvorenom prostoru OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija - ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Presađivanje sadnica - Priprema tla - Sadnja na otvorenom - Plijevljenje - Berba
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - U dnevnik zapisati detalje o obavljenoj aktivnosti - Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti

Naziv aktivnosti	Sjetva sitnog sjemena		
Ciljevi	Upoznati OČOIT s načinom sjetve sitnih sjemenki biljaka koje se kasnije mogu presaditi ili ubrati		
Razina teškoće	2(1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	2 sata		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Paketići sjemena pogodnog za sezonski uzgoj, npr. timijan, peršin, bosiljak, origano, salata, rajčica, kelj • Manji pladnjevi s rupama za drenažu • Višenamjenski kompost (po mogućnosti bez treseta) ili kompost za sjetvu sjemena 	<ul style="list-style-type: none"> • Perlit za drenažu komposta • Drvena gladilica • Podlošci za zalijevanje odozdo 	<ul style="list-style-type: none"> • Etikete za označavanje biljaka i olovka • Sito ili cjedilo • Rešetka za sjetvu (ako je potrebna)
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor o sjemenu koje želimo sijati, omogućiti izbor sjemena gdje je to moguće: <ul style="list-style-type: none"> • OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati - Kompost pomiješajte s punom šakom perlita - Napunite pladanj mješavinom komposta / perlita i izravnajte ga drvenom gladilicom - Prstima lagano pritisnite kompost po rubovima pladnja - Pomoću drvene gladilice lagano ali čvrsto izravnajte površinu komposta. Ovo je baza na kojoj ćete sijati svoje sjeme - Sjeme ravnomjerno posijajte po površini komposta, pazite da nije previše zgusnuto. - Stavite malo komposta u sito i pospite po sjemenkama dok se ne prekriju. - U podložak dodajte vode (dubina 1 cm). Držite pladanj sa sjemenom u vodi dovoljno dugo da se kompost namoči odozdo i da se sjeme ne poremeti - Stavite pladanj na toplu prozorsku dasku. Kompost držite vlažnim, ali ne razmočenim. Zalijevajte kompost odozdo 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija, fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po fazama • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Opservacija • Pohvale • Slikovni I video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Uspješno posijano sjeme - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske vještine • Motoričke/fizičke vještine • Donošenje izbora/odluke • Odgovornost • Svijest o sebi I svom tijelu • Senzorna svijest • Kreativnost • Emocionalno izražavanje i prilagođavanje • Socijalna interakcija • Timski rad • Prihvatanje podrške • Upravljanje vremenom <p>Učeći kako sijati sitno sjeme OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>		
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija - ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija 		
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Zaljevanje u zatvorenom - Presađivanje - Berba 		
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - U dnevnik zapisati detalje o aktivnosti i zalijepiti etiketu od sjemena - Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti 		

Naziv aktivnosti	Sjetva krupnog sjemena		
Ciljevi	Upoznati OČOIT s načinom sjetve krupnijih sjemenki biljaka koje se kasnije mogu presaditi ili posaditi na otvorenom		
Razina teškoće	1 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	1 sat		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Paketići sjemena pogodnog za sezonski uzgoj, npr. grah, bundeva • Male tegle (oko 9 cm) s rupama za drenažu • Višenamjenski kompost (po mogućnosti bez treseta) ili kompost za sjetvu sjemena 	<ul style="list-style-type: none"> • Sadilica • Podlošci za tegle • Etikete za označavanje biljaka i olovka 	<ul style="list-style-type: none"> • Kanta za zalijevanje s "ružom" kako bi se osiguralo lagano i ujednačeno zalijevanje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor o sjemenu koje želimo sijati, omogućiti izbor sjemena gdje je to moguće: <ul style="list-style-type: none"> • OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati - Teglu napunite kompostom, pri čemu uklonite sve velike kvržice - Lagano tapkajte teglu kako biste osigurali da se kompost slegne i da bude u ravnini s rubom tegle - Pomoću sadilice napravite rupu od 2,5 cm u sredini tegle, stavite sjeme i zatrpajte - U podložak dodajte vodu (1 cm dubine). Stavite teglu u vodu i držite dovoljno dugo da se kompost namoči odozdo i da se sjeme ne poremeti - Tegle postavite na toplu prozorsku dasku. Kompost držite vlažnim, ali ne razmočenim. Zalijevajte kompost odozdo. 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija, fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po fazama • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Opservacija • Pohvale • Slikovni i video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Uspješno posijano sjeme - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske vještine • Motoričke/fizičke vještine • Donošenje izbora/odluke • Odgovornost • Svijest o sebi i svom tijelu • Senzorna svijest • Kreativnost • Emocionalno izražavanje i prilagođavanje • Socijalna interakcija • Timski rad • Prihvatanje podrške • Upravljanje vremenom <p>Učeći kako sijati krupno sjeme u tegle OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>		
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija - ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija 		
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Zalijevanje 	<ul style="list-style-type: none"> - Presađivanje 	<ul style="list-style-type: none"> - Priprema tla - Sadnja na otvorenom
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - U dnevnik zapisati detalje o aktivnosti i zalijepiti od etiketu od sjemena - Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti 		

Naziv aktivnosti	Presadivanje sadnica		
Ciljevi	Upoznati OČOIT s načinom presađivanja sadnica kako bi ih kasnije mogli uzgajati i posaditi na otvorenom		
Razina teškoće	2 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	2 sata		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> Tegla sa sadnicama koje su narasle dovoljno velike da se s njima može rukovati Veće tegle s drenažnim otvorima Višenamjenski kompost (po mogućnosti bez treseta) 	<ul style="list-style-type: none"> Podlošci za tegle Sadilica / mala žličica Etikete za označavanje biljaka i olovka 	<ul style="list-style-type: none"> Kanta za zalijevanje s „ružom“ kako bi se osiguralo lagano i ujednačeno zalijevanje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> Uvodni razgovor o sadnicama koje treba presaditi i kako će im to koristiti: <ul style="list-style-type: none"> OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati Tegle napunite kompostom, pri čemu uklonite sve velike kvržice Lagano tapkajte teglu kako biste osigurali da se kompost slegne i poravna s rubom tegle Pomoću sadilice pripremite male rupe u sredini tegle Izvadite sadnice sa sadilicom ili žličicom i nježno odvojite, pazeći da oko svakog korijena ostane što više komposta Svaku sadnicu presadite u drugu teglu držeći je za list, a ne za stabljiku Nježno zatrpajte korijenje Zalijte odozgo koristeći kantu za zalijevanje s „ružom“ Umetnite teglu u podložak s vodom i držite kompost vlažnim, ali ne razmočenim 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> Razgovor Verbalne upute Demonstracija, fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> Učenje po fazama Usmjeravanje, sugestije Pokazivanje, ukazivanje 	<ul style="list-style-type: none"> Opservacija Pohvale Slikovni I video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> Uspješno presađene sadnice razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> Komunikacijske vještine Motoričke/fizičke vještine Donošenje izbora/odluka Odgovornost Svijest o sebi I svom tijelu Senzorna svijest Kreativnost Emocionalno izražavanje i prilagođavanje Socijalna interakcija Timski rad Prihvatanje podrške Upravljanje vremenom <p>Učeći kako presađivati sadnice OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>		
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija 		
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> Presadivanje 	<ul style="list-style-type: none"> Priprema tla 	<ul style="list-style-type: none"> Sadnja na otvorenom Zalijevanje
Bilježnje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> U dnevnik zapisati detalje o aktivnosti i zalijepiti etiketu od sjemena Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti 		

Naziv aktivnosti	Priprema tla
Ciljevi	Upoznati OČOIT s načinom pripreme tla kako bi se osigurali najbolji uvjeti za rast posađenih biljaka
Razina teškoće	2 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)
Trajanje	2-3 sata (ovisno o veličini područja)
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> Alati za plijevljenje kao što su podloga za koljena, rašljač, motika, lopatica, štahača i posuda za odlaganje korova Tačke Kompost ili dobro istrunuti gnoj Alati za kopanje kao što su rašljač ili štahača Čelične grablje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> Uvodni razgovor o pripremi tla, kada je najbolje pripremiti tlo, kako to koristi biljkama te kako sigurno rukovati s alatom: <ul style="list-style-type: none"> OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati Plijevite na području na kojem treba saditi, uklanjajući što više korova Kopajte po površini do oko 15 cm dubine rašljačem ili štahačem, razbijajući grudice i uklanjajući kamenčiće Dodajte kompost ili dobro istrunuti gnoj kako biste osigurali hranjive tvari i poboljšali stanje tla Grabljajte se da biste se riješili velikih gruda i izravnali tlo Učvstite područje laganim hodom Ponovno grabljajte kako biste stvorili fini nagib tla i izravnali površinu za sadnju Očistite i pospremite alat
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> Razgovor Verbalne upute Demonstracija, fizičko vođenje Učenje po fazama Usmjeravanje, sugestije Pokazivanje, ukazivanje Opservacija Pohvale Slikovni I video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> Tlo pripremljeno za sadnju na kojem biljke mogu rasti razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> Komunikacijske vještine Motoričke/fizičke vještine Donošenje izbora/odluke Odgovornost Svijest o sebi I svom tijelu Senzorna svijest Kreativnost Emocionalno izražavanje i prilagođavanje Socijalna interakcija Timski rad Prihvatanje podrške Upravljanje vremenom <p>Učeći kako pripremiti tlo OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> Sadnja na otvorenom Zalijevanje Plijevljenje
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> U dnevnik zapisati detalje o obavljenoj aktivnosti Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti

Naziv aktivnosti	Presadivanje izraslih biljaka		
Ciljevi	Upoznati OČOIT s presađivanjem izraslih biljaka u veće tegle kako bi se u budućnosti mogle uzgajati i ubrati		
Razina teškoće	1 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	1 sat		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> Biljke u teglama spremne za presađivanje Veća tegla u koju će se presaditi biljka i jedna tegla iste veličine kao i tegla s biljkom 	<ul style="list-style-type: none"> Višenamjenski kompost (po mogućnosti bez treseta) Podložak za teglu 	<ul style="list-style-type: none"> Etikete za označavanje biljaka i olovka Kanta za zalijevanje s „ružom“ kako bi se osiguralo lagano i ujednačeno zalijevanje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> Uvodni razgovor o presađivanju biljaka i kako će im to koristiti: <ul style="list-style-type: none"> OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati Na dno velike tegle stavite malu količinu komposta. Stavite malu teglu u sredinu velike tegle. Provjerite je li vrh male tegle u ravnini s vrhom velike tegle. Držite malu teglu još uvijek jednom rukom. Tegle napunite kompostom. Obavezno držite malu teglu u središnjem dijelu. Lagano učvrstite kompost oko male tegle. Lagano tapkajte sa dnom velike tegle po klupi/stolu. Ako postoje praznine, dodajte još komposta. Postavite dva prsta oko uporišta biljke, a zatim je okrenite naglavačke i nježno je tapkajte po dnu posude. Nastavite tapkati dok biljka ne izađe iz svoje tegle. Izvadite malu teglu iz velike okretanjem, a zatim podizanjem. Stavite biljku u rupu koju je ostavila tegla. Lagano tapkajte s teglom po klupi/stolu kako bi kompost mogao pokriti biljku. Označite biljku i zalijte vodom iz kante s „ružom“. Teglu stavite na podložak s vodom, držite kompost vlažnim, ali ne razmočenim 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> Razgovor Verbalne upute Demonstracija, fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> Učenje po fazama Usmjeravanje, sugestije Pokazivanje, ukazivanje 	<ul style="list-style-type: none"> Opservacija Pohvale Slikovni I video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> Tlo pripremljeno za sadnju na kojem biljke mogu rasti razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca:: <ul style="list-style-type: none"> Komunikacijske vještine Motorne/fizičke vještine Donošenje izbora/odluka Odgovornost Svijest o sebi i svom tijelu Senzorna svjesnost Kreativnost Emocionalno izražavanje I prilagodba Socijalna interakcija Timski rad Prihvatanje podrške Upravljanje vremenom <p>Učeći kako presaditi biljke OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>		
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija 		
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> Priprema tla Sadnja na otvorenom Zalijevanje Berba 		
Bilježnje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> U dnevnik zapisati detalje o obavljenoj aktivnosti i zalijepiti etiketu od biljke Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti 		

Naziv aktivnosti	Sadnja krumpira
Ciljevi	Upoznati OČOIT s načinom sadnje i uzgoja krumpira
Razina teškoće	1 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)
Trajanje	1-2 sata
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Izbor krumpira za sadnju s jednom dominantnom mladicom spremnom za sadnju • Podloga za koljena • Štihača ili rašljač • Lopatica ili mali rašljač
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor o sadnji krumpira, kada je najbolje saditi krumpir, kako to koristi biljkama te kako sigurno rukovati s alatom: <ul style="list-style-type: none"> • OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati - Na površini za sadnju postavite krumpire udaljene jedne od drugih 35 cm - Iskopajte rupu dubine 15 cm i stavite krumpir unutra - Zatrpajte i prijeđite na sljedeći krumpir - Idućih nekoliko tjedana pazite na rast - Kada izdanci dosegnu visinu oko 10 cm nasipajte zemlju oko stabljika kako bi se potaknuo daljnji rast gomolja
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Učenje po fazama • Opservacija • Verbalne upute • Usmjeravanje, sugestije • Pohvale • Demonstracija, fizičko vođenje • Pokazivanje, ukazivanje • Slikovni I video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Uspješno posađeni krumpiri spremni su za rast u svom punom potencijalu - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca:: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske vještine • Odgovornost • Kreativnost • Timski rad • Motorne/fizičke vještine • Svijest o sebi i svom tijelu • Emocionalno izražavanje I prilagodba • Prihvaćanje podrške • Donošenje izbora/odluka • Senzorna svjesnost • Socijalna interakcija • Upravljanje vremenom <p>Učeći kako saditi krumpir OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija - ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Zalijevanje - Plijevljenje - Berba
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - U dnevnik zapisati detalje o obavljenoj aktivnosti i zalijepiti etiketu od biljke - Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti

Naziv aktivnosti	Sadnja na otvorenom		
Ciljevi	Upoznati OČOIT s načinom sadnje povrća u povoljnim uvjetima na otvorenom		
Razina teškoće	2 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	1-2 sata (ovisno o veličini područja za sadnju)		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Odabir biljaka pogodnih za sadnju s korijenjem koje je u tegli naraslo do kraja • Tačke (neobavezno) • Podloga za koljena 	<ul style="list-style-type: none"> • Lopatica ili mali rašljač • Štihača ili rašljač • Kanta za smeće 	<ul style="list-style-type: none"> • Kanta za zalijevanje s „ružom“ kako bi se osiguralo lagano i ujednačeno zalijevanje
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor o sadnji biljaka na otvorenom, kada je najbolje saditi, kako to koristi biljkama te kako sigurno rukovati s alatom. Omogućiti izbor biljaka gdje je to moguće: <ul style="list-style-type: none"> • OČOIT-u dati lako čitljive upute o zadatku, pročitati ih zajedno i raspravljati - Postavite biljke na pozicije da dobijete ideju o razmaku - Odaberite biljku i označite položaj laganim pritiskom tegle u zemlju na odabranom području - Izbušite rupu pomoću lopatice ili štihače i podesite dubinu i širinu kako biste smjestili biljku - Provjerite dubinu postavljanjem tegle s biljkom u rupu za sadnju - Izvadite biljku iz tegle pazeći da ne oštećujete korijen i stabljiku - Postavite korijenje u rupu i lagano ga prekrijte zemljom prije učvršćivanja, pazeći da ne oštetite stabljiku - Nastavite postupak s drugim biljkama - Zalijte biljke koristeći kantu za zalijevanje - Očistite i pospremite alat 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija, fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po fazama • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Opservacija • Pohvale • Slikovni I video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Biljke su uspješno posađene u novi okoliš i spremne za rast u svom punom potencijalu - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca:: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske vještine • Motorne/fizičke vještine • Donošenje izbora/odluka • Odgovornost • Svijest o sebi i svom tijelu • Senzorna svjesnost • Kreativnost • Emocionalno izražavanje I prilagodba • Socijalna interakcija • Timski rad • Prihvatanje podrške • Upravljanje vremenom <p>Učeći kako saditi biljke na otvorenom OČOIT mogu razviti potrebne vještine koje će im omogućiti uzgajanje vlastitog povrća koje kasnije mogu ubrati i koristiti u kuhanju. To ih dovodi korak bliže prema neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetencije, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.</p>		
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija - ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija 		
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Zalijevanje - Plijevljenje - Berba 		
Bilježnje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - U dnevnik zapisati detalje o obavljenoj aktivnosti i zalijepiti etikete od biljaka - Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti 		

Naziv aktivnosti	Berba
Ciljevi	Upoznati OČOIT kako prepoznati kada je voće i povrće spremno za branje i jelo. To će se razlikovati ovisno o voću ili povrću o kojem je riječ pa bi moglo zahtijevati i neka istraživanja koja će poduzeti sami učenici ili oni koji ih podržavaju.
Razina teškoće	2 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)
Trajanje	1-2 sata (ovisno o veličini područja)
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Podloga za koljena • Kanta/tačke • Ručne vile • Vile • Vrtlarske škare • Cijedilo • Tačke
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor o berbi, kada je najbolje brati, na što treba paziti i kak sigurno koristiti alat <ul style="list-style-type: none"> • dajte OČOIT-u lako čitljive upute o zadatku, pročitajte ih zajedno i raspravite - Ubrati ne više od nekoliko komada voća ili povrća za prvu berbu i potaknuti OČOIT da prepozna kada su plodovi spremni za berbu promatrajući veličinu, boju i lakoću uklanjanja s matične biljke - Procijenite koji je alat najprikladniji za zadatak: mnogo povrća može se brati ručno, ali će vrtlarske škare biti potrebne da bi se neki plodovi odrezali, a malim ručnim vilama se iz zemlje vadi korjenasto povrće ili krumpir - Stavite plodove u tačke ili kantu, ovisno o veličini i količini - Razgovarajte s OČOIT -om o potrebi pripreme povrća prije skladištenja ili kuhanja - Očistite il pospremite alat
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Razgovor <li style="width: 33%;">• Učenje po fazama <li style="width: 33%;">• Opservacija <li style="width: 33%;">• Verbalne upute <li style="width: 33%;">• Usmjeravanje, sugestije <li style="width: 33%;">• Pohvale <li style="width: 33%;">• Demonstracija, fizičko vođenje <li style="width: 33%;">• Pokazivanje, ukazivanje <li style="width: 33%;">• Slikovni I video prikaz
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Plodovi spremni za kuhanje, skladištenje ili dijeljenje s drugima - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca:: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 25%;">• Komunikacijske vještine <li style="width: 25%;">• Odgovornost <li style="width: 25%;">• Kreativnost <li style="width: 25%;">• Timski rad <li style="width: 25%;">• Motorne/fizičke vještine <li style="width: 25%;">• Svijest o sebi i svom tijelu <li style="width: 25%;">• Emocionalno izražavanje I prilagodba <li style="width: 25%;">• Prihvaćanje podrške <li style="width: 25%;">• Donošenje izbora/odluka <li style="width: 25%;">• Senzorna svjesnost <li style="width: 25%;">• Socijalna interakcija <li style="width: 25%;">• Upravljanje vremenom
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca, inicijalna evaluacija - ocjenjivanje rezultata, finalna evaluacija
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Kuhanje
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - U dnevnik zapisati detalje o aktivnosti - Fotografiranje rezultata aktivnosti ili procesa tijekom aktivnosti

Dio 1



Liste aktivnosti za
terapijsko kuhanje



3 LISTE AKTIVNOSTI ZA TERAPIJSKO KUHANJE

Roditelji ili mentor mogu pregledati recepte u lako čitljivom formatu i zajedno s odraslom osobom s intelektualnim teškoćama planirati što žele kuhati. Učenik i roditelj/mentor mogu zajedno steći znanje o tome koji su korak po korak postupci potrebni za pripremu svakog jela.

Pri zajedničkom kuhanju odavde mogu koristiti liste aktivnosti i recepte (isporučeni u odjeljku u lako čitljivom formatu).



Liste aktivnosti

Ove liste su prvenstveno usmjerene na edukatore/roditelje da ih s OČOIT-om koriste kao uvodnu aktivnost za upoznavanje s kuhanjem ili kao aktivnost koja ide paralelno s aktivnošću kuhanja.



Recepti za kuhanje

Ove su liste za učenike i pružaju lako čitljive upute za pripremanje određenih jela. Isporučeno u odjeljku u lako čitljivom formatu.

Aktivnost	Stranica
Upoznavanje s vrstama hrane i pravilnom prehranom	18
Upoznavanje s načinima pripremanja hrane	19
Upoznavanje s uređajima i priborom za kuhanje	20
Sigurnost i higijena u kuhinji	21
Odlazak u trgovinu	22
Priprema jela po zadanom receptu	23
Postavljanje stola i posluživanje hrane	24

Naziv aktivnosti	Upoznavanje s vrstama hrane i pravilnom prehranom														
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznati OČOIT s vrstama hrane i pravilnom prehranom - povećati neovisnost i samoostvarenje OČOIT-a - poboljšavati vještine i kompetencije OČOIT-a 	<ul style="list-style-type: none"> - stvarati bolje veze između članova obitelji - poboljšati socijalne i emocionalne odnose s drugima - poboljšati psihofizičko zdravlje OČOIT-a 													
Razina teškoće	1 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)														
Trajanje	1 hour														
Potrebni resursi	Markeri Flipchart	<ul style="list-style-type: none"> • Slikovne kartice s prikazom namirnica • Samoljepljiva traka 	<ul style="list-style-type: none"> • Podrška educatora / članova obitelji 												
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor s OČOIT o vrstama hrane: odakle dolazi hrana?, koje vrste hrane odnosno namirnica poznaju?, kakva je to pravilna prehrana?, koji su to uobičajeni dnevni obroci (doručak, ručak, večera)?, kako se hrana pohranjuje i čuva (koje namirnice se čuvaju u hladnjaku, a koje ne)?, koje im je omiljeno jelo?, itd... - Upoznati OČOIT s pet osnovnih vrsta hrane te začинима i dodacima prikazujući ih na slikama, kao i s uobičajenim dnevnim obrocima (doručak, ručak, večera) te objasniti što podrazumijeva pravilna prehrana: <ul style="list-style-type: none"> • Žitarice su hrana poput pahuljica, kruha, tjestenine, riže. Žitarice daju energiju. • Povrće je hrana poput brokule, mrkve, mahuna, krumpira, špinata. Povrće pomaže da budemo zdravi i da se osjećamo dobro. Trebali bi pokušati jesti povrće svaki dan. • Voće su jabuke, kruške, lubenice, grožđe, borovnice. Voćem se borimo protiv infekcija i pomaže nam da ozdravimo kad smo bolesni. Voće je ukusan zalogaj koji možemo jesti svaki dan. • Mliječni proizvodi uključuju hranu poput mlijeka, jogurta, sira, sladoleda i pudinga. Hrana iz mliječne skupine sadrži kalcij koji pomaže da kosti budu jake, a zubi zdravi. • Meso i mahunarke su hrana koja uključuje hamburgere, piletine, ribe, jaja, grah i orašaste plodove. Ta je hrana puna bjelančevina koja nam pomaže izgraditi snažne mišiće, a trebali bi pokušati jesti krtije, manje masno meso da bismo održali svoj organizam zdravim. • Začini i dodaci su namirnice različitog podrijetla koje se koriste da nam hrana bude ukusnija (sol, šećer, ulje, ocat i dr.) • Tri su uobičajena obroka tijekom dana – doručak, ručak i večera. Pravilna prehrana bi trebala biti raznovrsna, odnosno treba uključivati namirnice iz svih pet vrsta hrane, ali u ničemu ne treba pretjerivati. Doručak je najbitniji obrok u danu i ne treba ga preskakati. Trebalo bi jesti puno voća i povrća i barem jednom tjedno ribu, a konzumirati što manje soli te izbjegavati šećer i masnu hranu. - Izraditi postere, po jedan za svaku vrstu hrane i jedan za začine i dodatke: <ul style="list-style-type: none"> • Dodijeliti slikovne kartice s prikazima namirnica i začina OČOIT-u da ih zaljepi na odgovarajuće postere (pored slika se mogu upisati nazivi namirnica i začina). - Dati zadatak OČOIT da birajući slike namirnica s postera složi po svom izboru obroka za doručak, ručak i večeru, te razgovarati o složenim obrocima – koje namirnice više ili manje odgovaraju kojem obroku i zašto? 														
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija 	<ul style="list-style-type: none"> • Igra sortiranja • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Opservacija • Pohvale • Slikovni prikaz 												
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - OČOIT će naučiti vrste hrane odnosno namirnica i što je pravilna prehrana - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">• Komunikacijske vještine</td> <td style="width: 25%;">• Odgovornost</td> <td style="width: 25%;">• Kreativnost</td> <td style="width: 25%;">• Timski rad</td> </tr> <tr> <td>• Motorne/fizičke vještine</td> <td>• Svijest o sebi i svom tijelu</td> <td>• Emocionalno izražavanje i prilagodba</td> <td>• Prihvatanje podrške</td> </tr> <tr> <td>• Donošenje izbora/odluka</td> <td>• Senzorna svjesnost</td> <td>• Socijalna interakcija</td> <td>• Upravljanje vremenom</td> </tr> </table> 			• Komunikacijske vještine	• Odgovornost	• Kreativnost	• Timski rad	• Motorne/fizičke vještine	• Svijest o sebi i svom tijelu	• Emocionalno izražavanje i prilagodba	• Prihvatanje podrške	• Donošenje izbora/odluka	• Senzorna svjesnost	• Socijalna interakcija	• Upravljanje vremenom
• Komunikacijske vještine	• Odgovornost	• Kreativnost	• Timski rad												
• Motorne/fizičke vještine	• Svijest o sebi i svom tijelu	• Emocionalno izražavanje i prilagodba	• Prihvatanje podrške												
• Donošenje izbora/odluka	• Senzorna svjesnost	• Socijalna interakcija	• Upravljanje vremenom												
Evaluacija	- procjena stanja pojedinca (inicijalna evaluacija) i ocjenjivanje rezultata (finalna evaluacija)														

Naziv aktivnosti	Upoznavanje s načinima pripremanja hrane				
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - upoznati OČOIT s različitim načinima pripremanja hrane - povećati neovisnost i samoostvarenje OČOIT-a - poboljšavati vještine i kompetencije OČOIT-a 		<ul style="list-style-type: none"> - stvarati bolje veze između članova obitelji - poboljšati socijalne i emocionalne odnose s drugima - poboljšati psihofizičko zdravlje OČOIT-a 		
Razina teškoće	1 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)				
Trajanje	1 sat				
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Flip chart <li style="width: 33%;">• Slikovne kartice s prikazima načina pripreme hrane <li style="width: 33%;">• Samoljepljiva traka <li style="width: 33%;">• Markeri <li style="width: 33%;">• Podrška edukatora / članova obitelji 				
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodni razgovor s OČOIT o tome kakve sve načine pripremanja hrane poznaju. - Upoznati OČOIT s načinima pripreme hrane prikazujući ih na slikama i objasniti pojedinačno svaki način: <ul style="list-style-type: none"> • Suhe metode <ol style="list-style-type: none"> 1. Pečenje - Pečenje je proces u kojem se namirnicu tretira zagrijanim zrakom u pećnici. Određeni proces možemo nazvati pečenjem ako se namirnica peče na temperaturi većoj od 150 stupnjeva i više od 15 minuta. 2. Duboko i plitko prženje - Prženje je metoda pripreme hrane u kojoj temperaturu na namirnice prenosimo pomoću masnoća (svinjska mast, ulje, maslac). Temperature za prženje su niže od 150 stupnjeva, a prženjem se smatra proces u kojem se hrana obrađuje minimalno 15 minuta. Razlika između dubokog i plitkog prženja je u količini korištene masnoće. Dubokim prženjem se svakako smatra prženje u fritezi. 3. Sotiranje-Sotiranje je metoda slična prženju ali je količina masnoće koja se koristi manja te je kraće i vrijeme obrade namirnica. 4. Grillanje - Grillanje je postupak kojim obrađujemo namirnice na temperaturi iznad 150 stupnjeva i koriste se grill tave. 5. Roštiljanje - Roštiljanje je proces obrade namirnice na otvorenoj vatri, odnosno žaru. To je temeljna razlika između roštiljanja i grillanja. Kod roštiljana su temperature iznad 200 stupnjeva i koristi se roštilj. • Vlažne metode <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuhanje - Kuhanje je postupak pripreme namirnica u trenutku kada voda počne klučati, dakle na 100 Celzijevih stupnjeva. Koristi se za pripremu tjestenine, riže i drugih čvrstih namirnica. 2. Poširanje - Poširanje je metoda koju koristimo ukoliko želimo namirnice obraditi u kipućoj vodi i zadržati njihov oblik. Najpoznatiji je postupak poširanja jaja. 3. Kuhanje na pari - Za kuhanje na pari potrebne su nam dvije posude, jedna s kipućom vodom i druga s namirnicama i prolazom za paru. Namirnice koje se pripremaju na pari nisu izložene temperaturi većoj od 50 stupnjeva. 4. Blanširanje - Blanširanje se odnosi na postupak u kojem namirnicu uranjamo u kipuću vodu na izrazito kratko vrijeme te je hladimo hladnom vodom. Uglavnom se koristi za pripremu povrća. • Kombinirane metode <ol style="list-style-type: none"> 1. Pirjanje - Pirjanje je metoda pripreme namirnice u kojoj se namirnica prvo prži, a zatim se za daljnju obradu dodaje neka tekućina poput sokova iz namirnice ili vina. Pirjanje se odvija na temperaturama do 100 stupnjeva Celzijevih. 2. Dinstanje - Dinstanje je metoda pripreme namirnice u kojoj se namirnica prvo prži, a zatim se za daljnju obradu dodaje voda. Dinstanje se odvija na temperaturama do 100 stupnjeva Celzijevih. - Izraditi postere, po jedan za svaku skupinu načina/metoda pripreme hrane: - dodijeliti OČOIT-u kartice sa slikama tih metoda da ih zaljepi na odgovarajuće postere (pored slika se može upisati naziv metode). 				
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 20%;">• Razgovor <li style="width: 20%;">• Demonstracija <li style="width: 20%;">• Opservacija <li style="width: 20%;">• Slikovni prikaz <li style="width: 20%;">• Igra sortiranja <li style="width: 20%;">• Verbalne upute <li style="width: 20%;">• Pokazivanje, ukazivanje <li style="width: 20%;">• Pohvale <li style="width: 20%;">• Izrada postera <li style="width: 20%;">• Usmjeravanje, sugestije 				
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - OČOIT će se upoznati s načinima pripremanja hrane - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Komunikacijske vještine <li style="width: 33%;">• Odgovornost <li style="width: 33%;">• Kreativnost <li style="width: 33%;">• Timski rad <li style="width: 33%;">• Motorne/fizičke vještine <li style="width: 33%;">• Svijest o sebi i svom tijelu <li style="width: 33%;">• Emocionalno izražavanje i prilagodba <li style="width: 33%;">• Prihvaćanje podrške <li style="width: 33%;">• Donošenje izbora/odluka <li style="width: 33%;">• Senzorna svjesnost <li style="width: 33%;">• Socijalna interakcija <li style="width: 33%;">• Upravljanje vremenom 				
Evaluacija	procjena stanja pojedinca (inicijalna evaluacija) i ocjenjivanje rezultata (finalna evaluacija)				

Naziv aktivnosti	Upoznavanje s uređajima i priborom za kuhanje		
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - upoznati OČOIT s uređajima i priborom za kuhanje, za što pojedini uređaji i pribor služe i kako se koriste - povećati neovisnost i samoostvarenje OČOIT-a - poboljšavati vještine i kompetencije OČOIT-a 	<ul style="list-style-type: none"> - stvarati bolje veze između članova obitelji - poboljšati socijalne i emocionalne odnose s drugima - poboljšati psihofizičko zdravlje OČOIT-a 	
Razina teškoće	2 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	1 sat		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Opremljena kuhinja (uređaji, posuđe i pribor) • Flip chart • Markeri • Slikovne kartice s prikazom uređaja i pribora 	<ul style="list-style-type: none"> • Plastelin • Plastični nož • Makaroni 	<ul style="list-style-type: none"> • Gumene loptice • Podrška edukatora/članova obitelji • Samoljepljiva traka
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodno razgovarati s OČOIT o tome koji su sve uređaji, posuđe i pribor sastavni dio kuhinje i za što služe. - Upoznati OČOIT s kuhinjskim uređajima i priborom pokazujući ih na slikama i objašnjavajući svaki predmet. - Dodijeliti OČOIT kartice sa slikama pojedinih uređaja, posuđa i pribora i napraviti obilazak kuhinje u igri potrage za blagom kako bi OČOIT identificirali uređaje, posuđe i pribor sa slika: <ul style="list-style-type: none"> • Izraditi postere, jedan za uređaje, a drugi za posuđe i pribor • Kada OČOIT identificira pojedini predmet slikovnu karticu lijepi na odgovarajuću poster (pored slike se može upisati naziv predmeta). - Demonstrirati i vježbati uporabu pojedinih uređaja i pribora: <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrirati i vježbati uključivanje i isključivanje štednjaka, pećnice i mikrovalne pećnice. • Demonstrirati i vježbati korištenje miksera, blendera i tostera. • Demonstrirati i vježbati stavljanje lonaca i tava na hladni štednjak i pekača u hladnu pećnicu. • Demonstrirati i vježbati korištenje noža i daske za rezanje koristeći plastični nož i plastelin • Demonstrirati i vježbati mjerenje sastojaka pomoću mjernih posuda uz uporabu suhih sastojaka (npr. makarona) i vode. • Demonstrirati i vježbati korištenje cjedila uz uporabu gumenih loptica i vode. - Ukazati na razliku između vruće i hladne vode koristeći vodu iz slavine 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija • Vježbanje • Fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po fazama • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje • Opservacija • Pohvale 	<ul style="list-style-type: none"> • Slikovni prikaz • Igra potrage za blagom • Izrada postera • Igra sortiranja
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - OČOIT će se upoznati s kuhinjskim uređajima i priborom te načinom njihovog korištenja - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 25%;">• Komunikacijske vještine <li style="width: 25%;">• Odgovornost <li style="width: 25%;">• Kreativnost <li style="width: 25%;">• Timski rad <li style="width: 25%;">• Motorne/fizičke vještine <li style="width: 25%;">• Svijest o sebi i svom tijelu <li style="width: 25%;">• Emocionalno izražavanje i prilagodba <li style="width: 25%;">• Prihvaćanje podrške <li style="width: 25%;">• Donošenje izbora/odluka <li style="width: 25%;">• Senzorna svjesnost <li style="width: 25%;">• Socijalna interakcija <li style="width: 25%;">• Upravljanje vremenom 		
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca (inicijalna evaluacija) i ocjenjivanje rezultata (finalna evaluacija) 		

Naziv aktivnosti	Sigurnost i higijena u kuhinji			
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznati OČOIT s pravilima sigurnosti i higijene u kuhinji - povećati neovisnost i samoostvarenje OČOIT-a - poboljšavati vještine i kompetencije OČOIT-a 	<ul style="list-style-type: none"> - stvarati bolje veze između članova obitelji - poboljšati socijalne i emocionalne odnose s drugima - poboljšati psihofizičko zdravlje OČOIT-a 		
Razina teškoće	2 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)			
Trajanje	1 sat			
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Opremljena kuhinja (uređaji, posuđe i pribor) 	<ul style="list-style-type: none"> • Podrška edukatora / članova obitelji 		
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Uvodno razgovarati s OČOIT : koja su to pravila sigurnosti i higijene u kuhinji kojih se treba pridržavati i zašto?, koje su to opasnosti u kuhinji (širenje bakterija iz hrane, trovanje hranom, posjekotine, opekotine i sl.)?, koja se hrana može jesti sirova, a koja se mora kuhati?, itd... - Upoznati OČOIT s pravilima sigurnosti i higijene: <ul style="list-style-type: none"> • uvijek koristiti pregaču, a dugu kosu vezati u rep • često prati ruke u vodi i sapunu i čistiti radnu površinu i pribor • povrće i voće uvijek prati pod tekućom vodom iz slavine • uvijek odvojiti sirovo meso, perad, plodove mora i jaja od druge hrane • koristiti različite daske za rezanje i noževe, jedne za svježe povrće i voće, a druge za sirovo meso, perad i morske plodove • držati sirove namirnice odvojene od kuhane hrane, ne koristiti istu posudu. • hranu kuhati na odgovarajućoj temperaturi i u odgovarajućem vremenu kako ista ne bi ostala sirova ili se prekuhala • meso, perad, jaja i druge pokvarljive proizvode staviti odmah u hladnjak ili ih zamrznuti čim se vratite iz trgovine. • odmrznutu hranu treba odmah kuhati • držati ruke podalje od vrućih predmeta, a prilikom baratanja s istima uvijek koristiti zaštitne rukavice • s krajnjim oprezom koristiti nož i druge oštre predmete, oštricu nikada ne okretati naopačke ili prema sebi i drugima • električne uređaje treba odmah nakon korištenja isključiti • ako se kuhana hrana neće pojesti treba je ohlađenu odmah spremiti u hladnjak - Demonstrirati i vježbati sigurnosne i higijenske postupke (pravilno držanje noža, nošenje pregače, korištenje rukavica, pravilno pranje ruku, čišćenje radne površine, pranje posuđa itd...) 			
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija • Vježbanje • Fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po fazama • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje • Opservacija • Pohvale 		
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - OČOIT su naučili pravila sigurnosti i higijene u kuhinji - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske vještine • Moćne/fizičke vještine • Donošenje izbora/odluka 	<ul style="list-style-type: none"> • Odgovornost • Svijest o sebi i svom tijelu • Senzorna svjesnost 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreativnost • Emocionalno izražavanje i prilagodba • Socijalna interakcija 	<ul style="list-style-type: none"> • Timski rad • Prihvatanje podrške • Upravljanje vremenom
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca (inicijalna evaluacija) i ocjenjivanje rezultata (finalna evaluacija) 			

Naziv aktivnosti	Odlazak u trgovinu		
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznati OČOIT s odlaskom u trgovinu radi kupovanja potrebnih namirnica i sastojaka - povećati neovisnost i samoostvarenje OČOIT-a - poboljšavati vještine i kompetencije OČOIT-a 	<ul style="list-style-type: none"> - stvarati bolje veze između članova obitelji - poboljšati socijalne i emocionalne odnose s drugima - poboljšati psihofizičko zdravlje OČOIT-a 	
Razina teškoće	2 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	1-2 sat		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Papir • Olovka • Slikovne kartice s prikazom namirnica 	<ul style="list-style-type: none"> • Ljepilo • Novac • Podrška edukatora/ članova obitelji 	
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - razgovarati s OČOIT o odlasku u trgovinu i što treba kupiti - sastaviti slikovnu listu namirnica i sastojaka koje je potrebno kupiti te otprilike procijeniti koliko novaca će trebati za namirnice i sastojke s popisa: <ul style="list-style-type: none"> • napisati popis potrebnih namirnica i sastojaka • dodijeliti OČOIT-u slikovne kartice s namirnicama i sastojcima, ljepilo i papir. • Čitajući jednu po jednu stavku s liste dati zadatak OČOIT-u da pronade slike tih namirnica i sastojaka i da ih zalijepi na svoj papir. Kad završi, slike na njegovom/njezinom papiru bi trebale odgovarati popisu s liste. • Zatražiti od OČOIT-a da pokuša procijeniti koliko bi svaka namirnica i sastojak s liste mogao koštati, te da sa sobom u trgovinu uzme i olovku kako bi mogao/la zapisati stvarni trošak i usporediti ga sa svojom procjenom. - otići s OČOIT u trgovinu i objasniti im postupke pri kupovanju dajući im zadatak da pronađu namirnice koristeći listu, stave namirnice u košaricu, odnesu ih na blagajnu i plate račun. 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija • Vježbanje • Fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po fazama • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje • Opservacija • Pohvale 	<ul style="list-style-type: none"> • Slikovni prikaz • Izrada liste za kupovinu
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - OČOIT će naučiti kako ići u trgovinu i kupovati namirnice - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 25%;">• Komunikacijske vještine <li style="width: 25%;">• Odgovornost <li style="width: 25%;">• Kreativnost <li style="width: 25%;">• Timski rad <li style="width: 25%;">• Motorne/fizičke vještine <li style="width: 25%;">• Svijest o sebi i svom tijelu <li style="width: 25%;">• Emocionalno izražavanje i prilagodba <li style="width: 25%;">• Prihvaćanje podrške <li style="width: 25%;">• Donošenje izbora/odluka <li style="width: 25%;">• Senzorna svjesnost <li style="width: 25%;">• Socijalna interakcija <li style="width: 25%;">• Upravljanje vremenom 		
Evaluacija	procjena stanja pojedinca (inicijalna evaluacija) i ocjenjivanje rezultata (finalna evaluacija)		

Naziv aktivnosti	Priprema jela po zadanom receptu		
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Naučiti OČOIT da samostalno priprema obrok po zadanom receptu - povećati neovisnost i samoostvarenje OČOIT-a - poboljšavati vještine i kompetencije OČOIT-a 	<ul style="list-style-type: none"> - stvarati bolje veze između članova obitelji - poboljšati socijalne i emocionalne odnose s drugima - poboljšati psihofizičko zdravlje OČOIT-a 	
Razina teškoće	Ovisno o receptu (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	Ovisno o receptu		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> - opremljena kuhinja (kuhinjski uređaji, posuđe i pribor) - namirnice i sastojci - podrška edukatora/članova obitelji 	<ul style="list-style-type: none"> - recept u lako čitljivom obliku, odnosno slikovni recept s prikazom postupaka korak po korak 	
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - uvodni razgovor o zadanom jelu: <ul style="list-style-type: none"> • dodijelite OČOIT recept u lako čitljivom obliku i zajedno ga pročitajte te razgovarajte o receptu - praktična izvedba pripremanja jela po zadanom receptu: <ul style="list-style-type: none"> • OČOIT pripremaju zadano jelo uz aktivnu podršku u vidu verbalnih uputa, sugestija, usmjeravanja, pokazivanja, vođenja, uz slikovni prikaz recepta korak po korak, te uz pridržavanje sigurnosnih i higijenskih pravila • ako je potrebno ponovite recept nekoliko puta dok ga OČOIT ne budu u stanju sami pripremiti. <p>- budite dosljedni i ponavljajte, budite strpljivi, smijte se i zabavljajte zajedno sa svojim učenicom i upućujte mu puno pohvala.</p>		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija • Vježbanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po fazama • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje • Fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Slikovni prikaz recepta korak po korak • Opservacija • Pohvale
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - OČOIT će naučiti kako samostalno pripremati obrok - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijske vještine • Motorne/fizičke vještine • Donošenje izbora/odluka • Odgovornost • Svijest o sebi i svom tijelu • Senzorna svjesnost • Kreativnost • Emocionalno izražavanje i prilagodba • Socijalna interakcija • Timski rad • Prihvatanje podrške • Upravljanje vremenom 		
Evaluacija	- procjena stanja pojedinca (inicijalna evaluacija) i ocjenjivanje rezultata (finalna evaluacija)		
Naknadne aktivnosti	- čišćenje i pospremanje kuhinje uz druženje i raspravu o radionici		
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - fotografirajte pripremljeno jelo i podijelite fotografiju s prijateljima i obitelji. - Izradite dnevnik kuhanja za dokumentiranje pripremljenih jela 		

Naziv aktivnosti	Postavljanje stola i posluživanje hrane		
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Naučiti OČOIT kako se postavlja stol i poslužuje hrana - povećati neovisnost i samoostvarenje OČOIT-a - poboljšati vještine i kompetenciji OČOIT-a 	<ul style="list-style-type: none"> - stvarati bolje veze između članova obitelji - poboljšati socijalne i emocionalne odnose s drugima - poboljšati psihofizičko zdravlje OČOIT-a 	
Razina teškoće	1 (1=lagano, 2=srednje, 3=teško)		
Trajanje	½ sata		
Potrebni resursi	<ul style="list-style-type: none"> • Stol • Kuhinjsko posuđe i pribor 	<ul style="list-style-type: none"> • Pripremljeno jelo • Podrška edukatora/članova obitelji 	
Opis aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Razgovarati s OČOIT o tome kako se postavlja stol i poslužuje hrana - Demonstrirati postavljanje stola i posluživanje hrane - OČOIT postavljaju stol i poslužuju hranu uz aktivnu podršku u vidu verbalnih uputa, sugestija, usmjeravanja, pokazivanja, vođenja itd. 		
Metodologija	<ul style="list-style-type: none"> • Razgovor • Verbalne upute • Demonstracija • Vježbanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje po fazama • Usmjeravanje, sugestije • Pokazivanje, ukazivanje • Fizičko vođenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Slikovni i video prikaz • Opservacija • Pohvale
Rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - OČOIT će naučiti postavljati stol i posluživati hranu - razvijene sljedeće vještine i kompetencije pojedinca: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 25%;">• Komunikacijske vještine <li style="width: 25%;">• Odgovornost <li style="width: 25%;">• Kreativnost <li style="width: 25%;">• Timski rad <li style="width: 25%;">• Motorne/fizičke vještine <li style="width: 25%;">• Svijest o sebi i svom tijelu <li style="width: 25%;">• Emocionalno izražavanje i prilagodba <li style="width: 25%;">• Prihvaćanje podrške <li style="width: 25%;">• Donošenje izbora/odluka <li style="width: 25%;">• Senzorna svjesnost <li style="width: 25%;">• Socijalna interakcija <li style="width: 25%;">• Upravljanje vremenom 		
Evaluacija	<ul style="list-style-type: none"> - procjena stanja pojedinca (inicijalna evaluacija) i ocjenjivanje rezultata (finalna evaluacija) 		
Naknadne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> - konzumacija ranije pripremljenog jela uz druženje i raspravu o radionici. 		
Bilježenje postignuća	<ul style="list-style-type: none"> - fotografiranje postavljenog stola i poslužene hrane i dijeljenje fotografija s prijateljima i obitelji. 		

Dio 1




*Učenje osnovnih vještina i znanja
uz pomoć aktivnosti vezanih za
vrtlarstvo i kuhanje*

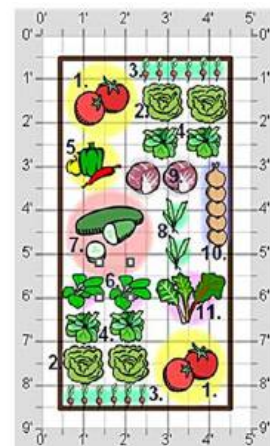


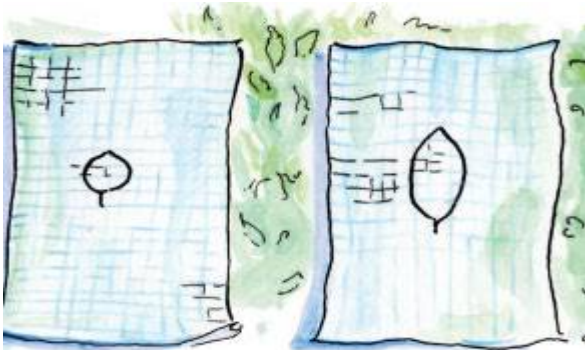
4 UČENJE OSNOVNIH VJEŠTINA I ZNANJA UZ POMOĆ AKTIVNOSTI VEZANIH ZA VRTLARSTVO I KUHANJE

AKTIVNOSTI VEZANE ZA VRTLARSTVO	
Naziv aktivnosti	Stranica
Moj vrtlarski dnevnik	26
Crtanje i mjerenje vrta	27
Površina i opseg lišća	28
Vrtna tablica	29
Kompostiranje	30
Vrtni metar	31
Razglednik klijanja sjemenja i rasta biljaka	32
Uzgojne rukavice	33
Mjerenje pH vrijednosti tla	34
Kad bi svijet bio jabuka	35
Vrtne oznake	36
AKTIVNOSTI VEZANE ZA KUHANJE	
Naziv aktivnosti	Stranica
Moja kuharica	37
Geografija kuhanja	38
Kuhinjski pribor za mjerenje	39
Proračun za hranu, trošenje novca	40
Proračun za hranu, trošenje novca: napredna aktivnost	41
Izrada kruha	42
Otvaranje restorana	44
Otvaranje restorana: napredna aktivnost	45


Naziv aktivnosti	Moj vrtlarski dnevnik		
Područje učenja	Poboljšanje vještina pismenosti		
Opis	Izradite vrtlarski dnevnik u kojem ćete voditi svoje vrtlarske aktivnosti, zapisivati svoje misli, ideje, planove itd.		
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • bilježnica • papir u boji • škare • ljepilo • stare novine • časopisi • markeri • naljepnice 		
Upute	<p>Potrebna vam je prazna bilježnica - s jedne strane možete je koristiti kao vrtlarski dnevnik, a s druge strane kao dnevnik kuhanja ili možete napraviti dva odvojena dnevnika. Ukasite korice, možete izrezati slike hrane i biljaka iz časopisa, novina, naći ih na netu i ispisati, možete crtati i izrađivati vlastite slike, itd.</p> <p>Pripremite stranice vašeg vrtlarskog dnevnika kao na primjeru. Možete uključiti sljedeće podatke::</p> <table border="0"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Uobičajeno ime • Botaničko ime • Kupljeno u • Cijena • Početak: sjeme / sadnica (označite prikladnu opciju) • Datum sadnje • Mjesto sadnje • Upute za sadnju • Sunčeva svjetlost: puna/djelomična/sjena (označite opciju) </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Potrebe za vodom • Veličina u dozrelosti • Upute za njegu • Gnojivo/izmjene tla/herbicidi • Datum berbe/cvjetanja • Presaditi/razmnožiti/podijeliti • Štetočine/problemi • Foto/crtič/paket sjemena • Recepti u koje se može uključiti biljka </td> </tr> </table> 	<ul style="list-style-type: none"> • Uobičajeno ime • Botaničko ime • Kupljeno u • Cijena • Početak: sjeme / sadnica (označite prikladnu opciju) • Datum sadnje • Mjesto sadnje • Upute za sadnju • Sunčeva svjetlost: puna/djelomična/sjena (označite opciju) 	<ul style="list-style-type: none"> • Potrebe za vodom • Veličina u dozrelosti • Upute za njegu • Gnojivo/izmjene tla/herbicidi • Datum berbe/cvjetanja • Presaditi/razmnožiti/podijeliti • Štetočine/problemi • Foto/crtič/paket sjemena • Recepti u koje se može uključiti biljka
<ul style="list-style-type: none"> • Uobičajeno ime • Botaničko ime • Kupljeno u • Cijena • Početak: sjeme / sadnica (označite prikladnu opciju) • Datum sadnje • Mjesto sadnje • Upute za sadnju • Sunčeva svjetlost: puna/djelomična/sjena (označite opciju) 	<ul style="list-style-type: none"> • Potrebe za vodom • Veličina u dozrelosti • Upute za njegu • Gnojivo/izmjene tla/herbicidi • Datum berbe/cvjetanja • Presaditi/razmnožiti/podijeliti • Štetočine/problemi • Foto/crtič/paket sjemena • Recepti u koje se može uključiti biljka 		
Trajanje	60 min		
Rezultati/učinci	Pisanje dnevnika može biti moćna strategija za postizanje tečnosti pisanja ili strukturiranosti, sadržajnosti pisanja. Dnevnik razvija vaše vještine pisanja - pravopis, struktura rečenica, vokabular i gramatika mogu se poboljšati redovitim načinom pisanja. Vođenje dnevnika pomaže u komuniciranju ideja pisanjem. Ponekad vam se lakše izraziti pisanjem nego usmenom komunikacijom. Razvijanje vještina pismenog komuniciranja je također prednost, a vježbate i vještine rukopisa.		
Vezano za vrtlarsku aktivnost	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnošću sadnje . Sudionici najprije prikupljaju podatke o biljci, zapisuju ih i u skladu s informacijom primjenjuju u praksi.		

Naziv aktivnosti	Crtanje i mjerenje vrta
Područje učenja	Poboljšanje matematičkih vještina
Opis	<p>Ciljevi učenja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • naučiti vještine mapiranja i crtanja po skali • koristiti mjernu opremu na otvorenom • raspravljati o budućim idejama za dizajn vašeg vrta
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • grafički papir • olovka, bojice • ravnalo • mjerna traka • vrpca
Upute	<p>U svom vrtlarskom dnevniku nacrtajte plan svoga vrta. Prvo razgovarajte o mjernim jedinicama potrebnim za izračunavanje opsega. Najprije pregledajte vrt da odlučite o području koje ćete istražiti i zabilježite mjerenja.</p> <p>Koristite čist papir ili grafički papir. Odlučite kako ćete izmjeriti vrt. Izbori mogu uključivati mjerni kotač (kurvimetar) ili mjernu traku, komad konopca ili vrpce (unaprijed odmjerene). Odlučite hoće li se vrijednosti odmjerenih dijelova zaokružiti na veći ili manji puni broj da pojednostavite. Izmjerite određene dijelove vrta. To može biti „povrtna krpa“, povišene gredice, popločeno područje itd. Označite ove značajke na svom planu. Ako nemate svoj vrt, možete napraviti vrt kakav biste željeli imati.</p> <p>Nakon što su zabilježena mjerenja, podatke prenesite na grafički papir. Odlučite se za odgovarajuće mjerilo (10 cm: 1 cm) i prikazite skalirane mjere na grafičkom papiru te nacrtajte pogled na vaš vrt iz "ptičje perspektive". Označite područja vrtnog plana kako bi se prikazala upotreba / svrha.</p>
Trajanje	45 min
Rezultati/učinci	<p>Pomoću ove aktivnosti naučit ćete:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uobičajene mjerne jedinice, • izmjeriti opseg vrta u 2D obliku • riješiti jednostavne probleme u kontekstu mjerenja i skaliranja
Vežano za vrtlarsku aktivnost	Ova se aktivnost može koristiti prije ili zajedno s aktivnošću sadnje . Sudionici prvo nacrtaju plan vrta i prema tom planu znaju gdje posaditi biljke u praksi.



Naziv aktivnosti	Površina i opseg lišća
Područje učenja	Poboljšanje matematičkih vještina
Opis	Učenje izračunavanja opsega i površine
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • Grafički papir • Olovka • Bilo koje lišće • Vrpca • Alat za mjerenje • Časopis
Upute	<p>Uzmite list sa stabla, iz vrta, sa sobne biljke. Izbjegavajte teško mjerljive listove, npr. lisnate, nazubljene, veće od raspona ruku ili manje od palca.</p> <p>Precrtajte list na grafički papir kako bi mogli izbrojiti jedinice dobivene površine, a zatim upotrijebite vrpcu kojom ćete moći izmjeriti opseg.</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&v=VKDbll9Fr_M&feature=emb_title</p>
Trajanje	15 min
Rezultati/učinci	Naučiti razliku između opsega i površine te kako izračunati opseg i površinu različitih oblika.
Vežano za vrtlarsku aktivnost	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnostima sadnje krumpira, jabuka, smokava, jagoda . To su biljke od kojih možete dobiti listove, nakon što su biljke dovoljno narasle, i koristiti ih za mjerenje opsega .

Naziv aktivnosti	Vrtna tablica																				
Područje učenja	Poboljšanje istraživačkih vještina																				
Opis	Vrlo sitno sjeme, poput sjemenki salate, špinata ili rotkvice, ne može se posaditi jedno po jedno. Razmak između usjeva određuje se krajnjom visinom i širinom usjeva. Postoji razmak između sjemenki ili biljaka uzduž reda, a zatim razmak između redova. Potreban je prostor za korijenje duž i između redova kako bi se omogućila dobra cirkulacija zraka i kako bi svaki usjev mogao narasti na svoju krajnju veličinu.																				
Što vam je potrebno	Paketići sjemena, informacije iz kataloga sjemena, internet																				
Upute	<p>Pomoću podataka s paketića sjemena, iz kataloga sjemena ili s interneta, ispunite tablicu s podacima o povrću koje planirate uzgajati u svom vrtu.</p> <p>Tablica treba sadržavati sljedeće podatke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naziv biljke • Širina reda • Prostor između biljaka • Visina <p>Koristite ove podatke iz tablice za sadnju sjemena, a nakon što biljke narastu, možete usporediti stvarne rezultate s rezultatima u tablici.</p> <table border="1" data-bbox="1384 528 2067 906"> <thead> <tr> <th>Vegetable</th> <th>Row Width</th> <th>Space Between Plants</th> <th>Height</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>	Vegetable	Row Width	Space Between Plants	Height																
Vegetable	Row Width	Space Between Plants	Height																		
Trajanje	45 min																				
Rezultati/učinci	Naučiti tražiti određene informacije, razvijati istraživačke vještine, zapisati podatke, razvijati razumijevanje o tome kako rastu biljke.																				
Vezano za vrtlarsku aktivnost	Ova se aktivnost može koristiti prije ili zajedno s aktivnošću sadnje (sve vrste biljaka) kako bi sudionici shvatili da biljkama treba prostor za rast.																				

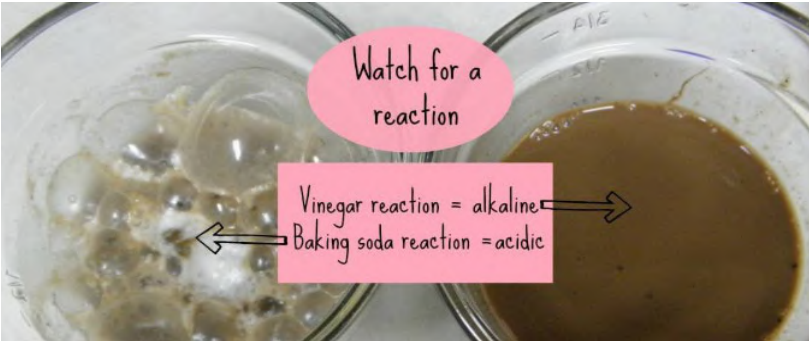
Naziv aktivnosti	Kompostiranje
Područje učenja	Biologija, kemija
Opis	Listove i druge biljne materijale možete reciklirati napravivši kompost. Ako u vrtu nemate prostora za kompostiranje, najbolje je kompostirati u staklenci. Ova aktivnost je savršena jer možete pratiti proces kompostiranja vlastitim očima.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • staklenke sa širokim otvorom • organski otpad iz dvorišta (otpalo lišće, pokošena trava, zemlja) • stare novine • organski otpad iz kuhinje (ostaci od očišćenog voća i povrća) • 1 šalica kišnice • Marker
Upute	<p>U staklenku najprije stavite šaku zemlje. Zatim stavite malo novina i dodajte organski otpad iz kuhinje. Na kraju dodajte sloj lišća i trave. Ponavljajte ovaj postupak dok ne napunite sve staklenke gotovo do vrha. Na kraju dodajte kišnicu i zatvorite staklenku. Napišite ime od svakog sudionika na poklopac njegove/njezine staklenke i na poklopcima probušite rupice za kisik. Na staklenki nacrtajte liniju da označite vrh pomiješanih sastojaka. I na kraju, postavite staklenke na osunčanu prozorsku dasku. Svaka dva tjedna nacrtajte liniju kojom ćete označiti novi vrh, kako priroda radi, tako se sadržaj sliježe. Liniju obavezno označite i datumom, tako da možete pratiti napredak kompostiranja.</p> 
Trajanje	Za pripremu komposta: 30 min Promatranje promjena i pretvorbe organske tvari u tlo bogato hranjivim tvarima: oko 12 tjedana
Rezultati/učinci	Kompostiranjem se uči kako okoliš djeluje i kako se može smanjiti količina otpada. Kompostiranje nam pomaže razumjeti recikliranje, ponovno korištenje i smanjenje otpada. Naučit ćete razliku između biorazgradivih proizvoda i onoga što završi na odlagalištu. Naučit ćete koji se otpad može pretvoriti u kompost. Kompostiranjem se uči kako pretvoriti otpad u tlo bogato hranjivim tvarima. Naučit ćete kako se različiti materijali razgrađuju razumijevanjem kemijskih procesa. Kompostiranjem učite biologiju, kemiju i fiziku. Učite važnost crva i puževa te njihovu vrijednost za naš ekosustav. Iz prve ruke vidite kako mikroorganizmi djeluju dajući nam bogato tlo za proizvodnju hrane odnosno kako i najmanje životinje imaju važnu ulogu u našem ekosustavu.
Vežano za vrtlarsku aktivnost	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnošću Priprema tla.

Naziv aktivnosti	Vrtni metar
Područje učenja	Poboljšanje matematičkih vještina
Opis	Vrtni metar se koristi se za određivanje mjesta u redu gdje će sjemenke i biljke biti posađene.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • drveni štap duljine 100 cm, širine 5-10 cm, debljine 1-2 cm • brusni papir • mjerna vrpca • ravnalo • pila • markeri (crni i u boji) • podaci iz vrtna tablice (iz aktivnosti "Vrtna tablica")
Upute	<p>Pogledajte informacije iz vrtna tablice i utvrdite koje su uobičajene udaljenosti za sadnju. Ako želite uzgajati određeni usjev, pogledajte paketiće sjemena kako biste utvrdili specifične udaljenosti za sadnju. Pripremite svoj drveni štap, 100-120 cm je najoptimalnija veličina. Markerima nacrtajte mjerne linije. Pomoću pile možete napraviti trajne oznake na vašem štapu. Za manje sjemenke na jednoj strani markerom označite svakih 5 cm, a sa strane svakih 10 cm. Za veće sjemenke na jednoj strani označite svakih 15 cm, a sa strane svakih 20 cm. Vrtni metar možete ukasiti slikama određenog povrća koje se odnosi na taj razmak.</p>
	
Trajanje	45 min
Rezultati/učinci	Razumijevanje udaljenosti
Vezano za vrtlarsku aktivnost	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnostima sadnje krumpira, češnjaka, luka, jagoda, bundeve i rajčice.

Naziv aktivnosti	Razglednik klijanja sjemenja i rasta biljaka
Područje učenja	Biologija
Opis	Jednostavno i jeftino za izradu, posadite sjeme graha u prozirne plastične čaše kako biste mogli gledati kako sjeme klija i kako se razvija životni ciklus biljaka.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • prozirne plastične čaše (mogu se oprati i ponovo upotrijebiti) • papirnati ručnici • suhi grah • voda
Upute	<p>Razdvojite nekoliko komada papirnatih ručnika i stavljajte ih u oblogu od građevinskog papira dok ne napunite čašu. Uzmite 3 do 4 suha zrna graha (izbjegavajte koristiti raspuknuti grah) i stavite ih u čašu između stijenke i obloge od građevinskog papira. Polako zalijevajte papirnate ručnike u sredini dok se ne natope. Stavite čašu na prozorsku dasku i gledajte kako sjeme klija i biljke rastu.</p> <p>Prvo ćete primijetiti kako se sjeme širi jer upija vodu, a zatim će za 2 do 3 dana početi rasti korijen. Zalijevajte koliko je potrebno kako bi papirnati ručnici i sjemenke bili stalno vlažni (imajte na umu da biljke vani neće dobro rasti jer će se prebrzo osušiti). Na klijanje sjemena može utjecati i preniska temperatura (ako je vama ugodno, najvjerojatnije je i vašem sjemenu). Nakon izbijanja korijena početak će se pojavljivati stabljika i lišće. Možete nastaviti s uzgojem svoje biljke sve dok je želite promatrati, međutim sjeme koje je ovako proklijalo uglavnom nije dobro za presađivanje u vrt, a biljka neće moći dozrijeti niti u čaši.</p> <p>Ostatak graha možete koristiti za drugu aktivnost – mozaik slika od sjemenki. Sliku možete nacrtati na komadu papira pomoću ljepila, a zatim oblijepiti grahom. Ova aktivnost pomaže u usavršavanju finih motoričkih vještina, a može pomoći i u vježbanju sortiranja i oblikovanja.</p>
	  
Trajanje	Za izradu: 15 minuta, 7 - 14 dana za promatranje
Rezultati/učinci	Razumijevanje procesa rasta biljaka, upoznavanje različitih dijelova biljaka
Vezano za vrtlarsku aktivnost	Preporuka je da se ova aktivnost obavi prije ili zajedno sa stvarnom sadnjom graha . Sudionicima će se pokazati kako grah raste i pomoći im da shvate koji su uvjeti potrebni za uspješan rast biljke.


Naziv aktivnosti	Uzgojne rukavice
Područje učenja	Biologija
Opis	Ovom aktivnošću moći ćete pronaći odgovore na pitanja: Što mislite da se prvo dogodi kad sjeme klija? Koji će se dio biljke prvi pojaviti? Koji će se dio biljke pojaviti zadnji? Koliko sjemenu treba vremena da proklija? Hoće li veliko ili malo sjeme klijati brže?
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • prozirne rukavice od lateksa ili plastike • pet različitih vrsta sjemenki - možete koristiti pet različitih biljaka, na primjer, usporediti klijavost velikih sjemenki (bundeve, grah, tikvice) s malim sjemenkama (rotkvice, rajčica, paprika) u zdjelama ili drugim otvorenim posudama za sjeme • kuglice od vate • posuda napunjena vodom • vrpca
Upute	<p>Započnite s pisanjem imena različitog sjemena na svaki prst od rukavice. Napišite ih na gornjoj strani rukavice, tako da zapisi ne skrivaju pogled na sjeme. Zatim namočite kuglicu vate u malo vode i lagano je stisnite da uklonite višak vode. Pritisnite vlažnu kuglicu u jednu od posuda sa sjemenkama. Pažljivo ugurajte pamučnu kuglu u pravilno označen prst pazeći da se sjeme ne pomakne. Učinite isto za svaku od pet vrsta sjemenki. Za veliko sjeme poput graška ili bundeve stavite sjeme na sredinu pamučne kuglice i preklopite sjeme da biste ga učvrstili. Vrh rukavica zavežite vrpcom. Trebali biste vidjeti kako sjeme počinje klijeti u roku od tjedan dana. Sjeme nije potrebno zalijevati. Pamučna kugla sadrži dovoljno vode da sjeme proklija. Možete čak i eksperimentirati sa smještajem rukavica - postoji li razlika u klijavosti ako se rukavice stave u tamni ormar ili na svijetli prozor? Zamolite sudionike da svakodnevno bilježe svoja zapažanja o procesu klijanja u svojim dnevnicima. Kad na klicama naraste lišće, možete ukloniti biljku iz rukavica i posaditi je u malu teglu sa zemljom kako bi biljka nastavila rasti. Posadite kuglicu vate s korijenjem u tlo.</p>
Trajanje	Za izradu: 15 minuta, 7 - 14 dana za promatranje
Rezultati/učinci	Sudionici će moći promatrati i opisati postupak klijanja sjemena i usporediti postupak klijanja različitih sjemenki.
Vezano za vrtlarsku aktivnost	Ova se aktivnost može koristiti prije ili zajedno s aktivnošću sadnje. Odnosi se na aktivnost sadnje bundeve, graha, rajčice, itd. Pokazat će vam razliku u rastu između različitih biljaka prije nego što ih stvarno posadite. Na ovaj će način sudionici lakše razumjeti kako biljke rastu, zašto im trebaju različiti uvjeti za uspješan rast.



Naziv aktivnosti	Mjerenje pH vrijednosti tla
Područje učenja	Kemija
Opis	Poznavanje pH vrijednosti tla ključ je razumijevanja hoće li neophodni minerali biti dostupni korijenju vaših biljaka. Također ćete znati koji su dodaci tlu najbolji za vaš vrt. Gljivice će manje utjecati na vaše biljke ako je tlo dovoljno lužnato i suho (ispod pH 4,5, očekujte obilje gljivica). Tlo je previše kiselo ispod pH 7 i previše lužnato iznad pH 7. Većina biljaka uspijeva u blago kiselom tlu (pH 5,5 do 7), tako da je postizanje ravnoteže od suštinske važnosti u vrtlarstvu. Dakle, ispitivanje pH vrijednosti tla u vašem vrtu presudno je za dobrobit vaših biljaka na duži rok.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • 1 šalica zemlje iz vašeg vrta • alkoholni ocat • destilirana voda • ½ šalice sode bikarbone
Upute	<p>Skupite 1 šalicu tla iz različitih dijelova vašeg vrta i stavite 2 žlice zemlje u odvojene posude. U zemlju dodajte 1/2 šalice alkoholnog octa. Ako se zapjeni, imate lužnato tlo s pH između 7 i 8. Ako se ne zapjeni nakon testa s octom, dodajte destiliranu vodu u drugi spremnik sve dok zemlja ne postane blatna. Dodajte 1/2 šalice sode bikarbone. Ako se zapjeni, imate kiselo tlo, najvjerojatnije s pH između 5 i 6.</p> 
Duration	15 minuta
Rezultati/učinci	Učenje o pH vrijednostima, upoznavanje s pH ljestvicom koja se koristi za određivanje koliko je kisela ili lužnata otopina na bazi vode.
Vezano za vrtlarsku aktivnost	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnošću Priprema tla . To će vam pomoći da shvatite da nije sve tlo pogodno za uspješan rast i na što trebamo obratiti pažnju tijekom pripreme tla.

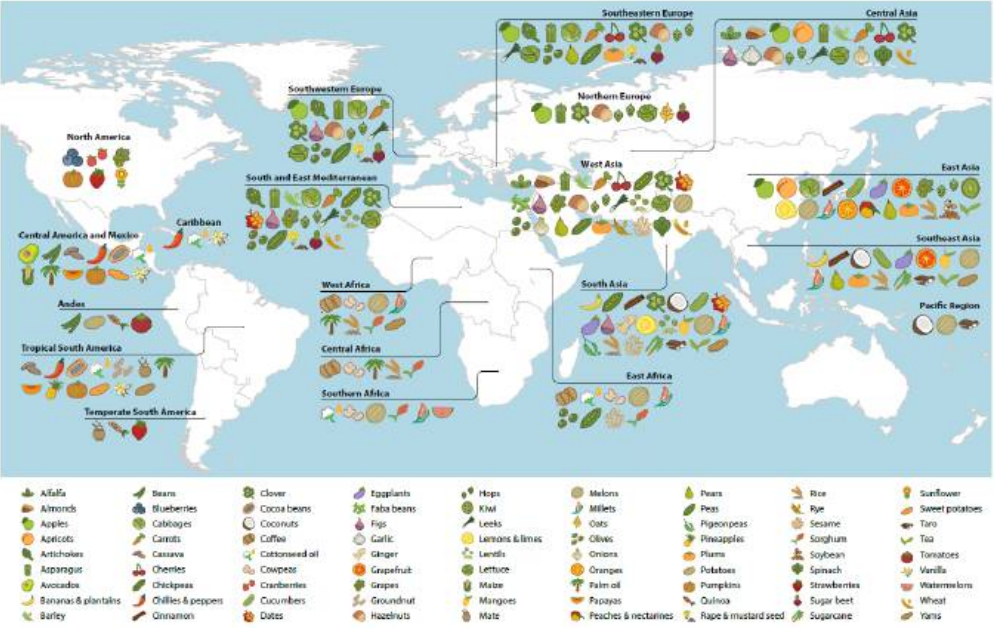
Naziv aktivnosti	Kad bi svijet bio jabuka
Područje učenja	Matematika, geografija
Opis	Područja na kojima možemo uzgajati hranu su ograničena. Ovom aktivnošću možete podići svijest o tome koliko je malo obradive površine na Zemlji za proizvodnju hrane i zašto je potrebno zaštititi to zemljište.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • jedna jabuka po sudioniku • plastični nož
Upute	<p>Objasnite da ćemo pomoću jabuke vidjeti koliko Zemljine površine se zapravo može iskoristiti za proizvodnju hrane i zašto je svatko odgovoran da se ta zemlja zaštiti kako bi se osiguralo njeno korištenje u budućnosti.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izrežite jabuku na četiri jednaka dijela. Tri dijela predstavljaju područje zemlje koje je prekriveno vodom. Četvrta četvrtina predstavlja kopno. 2. Izrežite četvrtinu kopna na četiri jednaka dijela: $\frac{1}{4}$ predstavlja pustinje $\frac{1}{4}$ predstavlja planine $\frac{1}{4}$ predstavlja kopno previše hladno za uzgoj hrane $\frac{1}{4}$ predstavlja kopno na kojem čovjek može živjeti. 3. Izrežite dio kopna na kojem živimo na četvrtine: $\frac{1}{4}$ je previše vlažna za proizvodnju hrane $\frac{1}{4}$ je previše suha za proizvodnju hrane $\frac{1}{4}$ je previše kamenita ili strma za proizvodnju hrane $\frac{1}{4}$ je na raspolaganju za proizvodnju hrane 4. Primite dio koji je dostupan za proizvodnju hrane. Meso ovog komada jabuke predstavlja zemlju koju smo betonirali ili uništili otrovnom i teškom vodom i solju. 5. Ogulite taj posljednji komad jabuke i primite koru: Ovaj mali komadić kore predstavlja količinu zemlje na raspolaganju za proizvodnju sve hrane koja hrani svijet! <p>Rasprava: Što nam govori ova aktivnost? Jeste li bili iznenađeni rezultatima? S obzirom na mali komad zemlje na kojem možemo uzgajati hranu, što mislite da bismo trebali učiniti? Evaluacija: Sudionici mogu napisati odlomak koji objašnjava rezultate aktivnosti i što bi ljudi trebali činiti.</p>
Trajanje	30 minuta
Rezultati/učinci	Sudionici će moći objasniti koliko je na Zemlji malo obradive površine za proizvodnju hrane i zašto je potrebno zaštititi to zemljište.
Vežano za vrtlarsku aktivnost	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s uzgojem jabuka. Ovu aktivnost možete obaviti nakon branja jabuka.



Naziv aktivnosti	Vrtne oznake
Područje učenja	Pismenost
Opis	Vrtne znake pomoći će vam u označavanju i definiranju biljaka koje ćete posaditi u vrtu ili u tegli.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • drveni štapići ili pločice, kamenje... • akvareli ili vodootporni markeri • popis biljaka koje ćete uzgajati
Upute	<p>Vrtne oznake možete napraviti od gotovo bilo kojeg materijala koji možete pronaći u prirodi. Ispod je nekoliko prijedloga.</p> 
Trajanje	45 min
Rezultati/učinci	Izrada vrtnih oznaka pomoći će u učenju novog vokabulara.
Vežano za vrtlarsku aktivnost	Za sadnju svih vrsta biljaka.

Naziv aktivnosti	Moja kuharica
Područje učenja	Pismenost
Opis	Napravite kuharicu za svoje kulinarske aktivnosti, zapišite svoje misli, ideje, planove itd.
Što vam je potrebno	Kuharica
Upute	<p>Dizajnirajte svoju kuharicu (možete slijediti upute iz Vrtlarskog dnevnika). Pripremite svoju kuharicu - za upis recepata trebat će vam sljedeće informacije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ime jela • Za koliko ljudi se poslužuje • Vrijeme za pripremu jela • Sastojci • Obavezno ostavite dovoljno prostora za svaku kategoriju. Možete dodati i druge kategorije poput mojih poboljšanja, broj zvjezdica, fotografije itd.
Trajanje	30 min
Rezultati/učinci	Recepti potiču vježbanje prepoznavanja simbola, jezičnih obrazaca i slijeda. Sudionici su izloženi novom rječniku, u rasponu od kuhinjskog pribora i sastojaka, do strategija i metoda kuhanja. Recepti pomažu u obraćanju pozornosti na upute - u usmenom i pismenom obliku.
Vežano za aktivnost kuhanja	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnošću Priprema jela po zadanom receptu . Sudionici najprije prikupljaju podatke o receptu, zapisuju ga i prema uputama pripremaju jelo u praksi.



Naziv aktivnosti	Geografija kuhanja
Područje učenja	Geografija
Opis	Kuhanje može biti odličan način za predstavljanje svoje zemlje i upoznavanje drugih zemalja.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • Pristup internetu, knjige o geografiji, karta • Prazan plakat • Markeri • Sastojci za pripremu jela tipičnog za odabranu zemlju
Upute	<p>Odaberite zemlju i istražite koje su tipične namirnice i jela u toj zemlji. Možete napraviti prezentaciju o zemlji na plakatu. Odaberite jelo i pripremite ga sa sudionicima. Razgovarajte sa sudionicima u čemu su razlike između tipičnih jela, namirnica između zemalja. Možemo li ih uzgajati i u našem vrtu? Istražite porijeklo namirnica koje često koristimo u kuhinji poput krumpira, riže, rajčice itd.</p>  <p>Dostupno na: https://cgspace.cgiar.org/handle/10568/75665</p>
Trajanje	60 min
Rezultati/učinci	Polaznik će naučiti geografsko porijeklo hrane.
Vezano za aktivnost kuhanja	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnošću Priprema jela po zadanom receptu.

Naziv aktivnosti	Kuhinjski pribor za mjerenje
Područje učenja	Matematika
Opis	Recept je popis sastojaka i uputa za pripremu hrane. Budući da recept objašnjava koliki dio svakog sastojka treba koristiti, kuhar ih mora mjeriti šalicama i žlicama za mjerenje ili vagom. Kuhinja pruža odlične prilike za učenje matematičkih koncepata poput razlomaka, procjene i mjerenje količine.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> Različiti pribor za mjerenje
Upute	<p>Pokažite mjerni pribor i objasnite što s njim mjerimo i kako odrediti količinu ili težinu.</p> <p>Primjer: Žlice i žličice koriste se za mjerenje malih količina sastojaka poput soli, začinskog bilja, začina, praška za pecivo i maslaca. Mjerne šalice za suhe sastojke koriste se za mjerenje različitih suhih sastojaka poput brašna i šećera. Šalice za mjerenje tekućine obično se koriste za mjerenje različitih tekućih sastojaka poput mlijeka i ulja.</p> <p>1/4 šalice znači četvrtinu šalice 1/2 šalice znači polovinu šalice 1 /3 šalice znači trećinu šalice</p> <p>Koje biste sastojke mjerili pomoću žlice ili žličice? Začini, začinsko bilje ili začini, soda bikarbona, prašak za pecivo, sol itd. Šalica za mjerenje suhih sastojaka? Brašno, šećer, kakao prah, čokoladni čips, orasi itd. Šalica za mjerenje tekućine? Mlijeko, voda, ulje ili rastopljeni maslac, umak od rajčice itd.</p>
Trajanje	45 min
Rezultati/učinci	Polaznici uče o priboru koji se koristi za mjerenje tekućih i suhih sastojaka, poput žlica, žličica i mjernih šalica, uče odnos između različitih količina.
Vezano za aktivnost kuhanja	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnošću Upoznavanje s uređajima, opremom i priborom za kuhanje.

Naziv aktivnosti	Proračun za hranu, trošenje novca			
Područje učenja	Matematika, kako trošiti novac			
Opis	Proračun je plan za trošenje novca. Ako imate ograničena financijska sredstva, dobro je znati koliko novca tjedno želite potrošiti za hranu. Pokušajte ne trošiti više od iznosa koji ste odredili u proračunu.			
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • Proračun za hranu • Informacije o cijenama • Popis za kupovinu • Kalkulator 			
Upute	<p>Aktivnost 1 Svakog dana donosimo odluke na temelju onoga što smatramo važnim procjenjujući vrijedi li to našeg vremena, energije i novca. Igra Graha (https://financeintheclassroom.org/passport/downloads/bean_game.pdf) će vam pomoći da otkrijete na što vam je najvažnije potrošiti novac i kako vaša osobna iskustva i vrijednosti utječu na vaše odluke o upravljanju novcem. Koristite obrasce ispod. Dajte svakom sudioniku 20 zrna graha ili kave, ili kamenčića. Pojedinaac mora odlučiti kako će potrošiti svoj „prihod“ na temelju životnih okolnosti, vrijednosti i ciljeva. Svaka stavka ima zadani broj kvadrata koji pokazuje koliko graha je potrebno da biste to "platili".</p> <p>Aktivnost 2 Razgovarajte s grupom o njihovim primanjima (džeparac, zarada, darovi, ..), na što troše, štede li novac (za što)?</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>Razgovarajte o utvrđivanju proračuna za hranu. Koliko potrošite na hranu može ovisiti o:</p> <ul style="list-style-type: none"> -broju ljudi -prehrambenim potrebama -gdje kupujete namirnice -osobnim ukusima i sklonostima -prehrani izvan doma </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>Razgovarajte o planiranju kupovanja hrane:</p> <ul style="list-style-type: none"> -izbjegavajte impulzivno trošenje (pobudu u trenutku kupovine) -oglasi, specijalne ponude, ideje za meni (pogledajte kataloge za prodaju za taj tjedan) -izaberite obroke koje želite -sastojci (pogledajte recepte kako bi unaprijed planirali što ćete kupiti) -popis za kupovinu (napravite popis i držite ga se što je više moguće, pripazite da ostavite nešto novca za neočekivane sastojke) -kuponi za popuste (pripremite ih i iskoristite na vrijeme) </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>Raspravljajte o tome što je važno kada idete u kupovinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> -gdje kupovati (trgovina hranom)? -uspoređujete li cijene? -dok kupujete, obraćate li pažnju na to da je hrana lokalnog porijekla i svježija? -zašto je važno napraviti popis za kupovinu? </td> </tr> </table> <p>Aktivnost 3 Napravite plan obroka za dan / tjedan i na osnovu toga pripremite popis za kupovinu. Prođite kroz oglase, pretražite putem interneta ili idite u supermarket i utvrdite cijenu namirnica s liste za kupovinu. Raspravite o iznosu, da li je visok, kako biste mogli uštedjeti nešto novca (promjenom jelovnika, kuponima, traženjem popusta ...?)</p>	<p>Razgovarajte o utvrđivanju proračuna za hranu. Koliko potrošite na hranu može ovisiti o:</p> <ul style="list-style-type: none"> -broju ljudi -prehrambenim potrebama -gdje kupujete namirnice -osobnim ukusima i sklonostima -prehrani izvan doma 	<p>Razgovarajte o planiranju kupovanja hrane:</p> <ul style="list-style-type: none"> -izbjegavajte impulzivno trošenje (pobudu u trenutku kupovine) -oglasi, specijalne ponude, ideje za meni (pogledajte kataloge za prodaju za taj tjedan) -izaberite obroke koje želite -sastojci (pogledajte recepte kako bi unaprijed planirali što ćete kupiti) -popis za kupovinu (napravite popis i držite ga se što je više moguće, pripazite da ostavite nešto novca za neočekivane sastojke) -kuponi za popuste (pripremite ih i iskoristite na vrijeme) 	<p>Raspravljajte o tome što je važno kada idete u kupovinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> -gdje kupovati (trgovina hranom)? -uspoređujete li cijene? -dok kupujete, obraćate li pažnju na to da je hrana lokalnog porijekla i svježija? -zašto je važno napraviti popis za kupovinu?
<p>Razgovarajte o utvrđivanju proračuna za hranu. Koliko potrošite na hranu može ovisiti o:</p> <ul style="list-style-type: none"> -broju ljudi -prehrambenim potrebama -gdje kupujete namirnice -osobnim ukusima i sklonostima -prehrani izvan doma 	<p>Razgovarajte o planiranju kupovanja hrane:</p> <ul style="list-style-type: none"> -izbjegavajte impulzivno trošenje (pobudu u trenutku kupovine) -oglasi, specijalne ponude, ideje za meni (pogledajte kataloge za prodaju za taj tjedan) -izaberite obroke koje želite -sastojci (pogledajte recepte kako bi unaprijed planirali što ćete kupiti) -popis za kupovinu (napravite popis i držite ga se što je više moguće, pripazite da ostavite nešto novca za neočekivane sastojke) -kuponi za popuste (pripremite ih i iskoristite na vrijeme) 	<p>Raspravljajte o tome što je važno kada idete u kupovinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> -gdje kupovati (trgovina hranom)? -uspoređujete li cijene? -dok kupujete, obraćate li pažnju na to da je hrana lokalnog porijekla i svježija? -zašto je važno napraviti popis za kupovinu? 		
Trajanje	30 min			
Rezultati/učinci	Poboljšane matematičke vještine (zbrajanje, oduzimanje), razumijevanje i planiranje proračuna.			
Vezano za aktivnost kuhanja	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnošću Odlazak u trgovinu..			

Igra graha

Stanovanje	
Život s obitelji	Bez troškova
Život s obitelji, dijeljenje troškova režija	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dijeljenje stana ili kuće s cimerima	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Iznajmljivanje vlastitog stana	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Hrana	
Kuhanje kod kuće	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Povremena prehrana izvan kuće	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Česta prehrana izvan kuće	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Odjeća	
Nošenje postojeće odjeće	Bez troškova
Kupovanje na akcijama i u <i>second hand</i> trgovinama	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kupovanje nove odjeće	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kupovanje dizajnerske odjeće	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Prijevoz	
Hodanje ili vožnja biciklom	Bez troškova
Vožnja javnim prijevozom	<input type="radio"/>
Kupovanje goriva za obiteljski automobil	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kupovanje rabljenog automobila i goriva	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kupovanje novog automobila i goriva	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Slobodno vrijeme	
Planinarenje, trčanje, druženje s prijateljima, skrolanje po mobitelu	Bez troškova
Streaming servisa za glazbu, TV, filmove	<input type="radio"/>
Odlazak u kino, teretanu, klubove	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Koncerti, sportski događaji (utakmice)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Odlazak na duži odmor, putovanje	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Osobna njega	
Osnovni proizvodi: sapun, šampon, zubna pasta, šminka, itd.	<input type="radio"/>
Povremeni odlasci kod frizera, osnovni proizvodi za osobnu njegu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Redoviti odlasci kod frizera, manikera, brendirani proizvodi za osobnu njegu	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darovi	
Izrada darova	<input type="radio"/>
Povremeno kupovanje poklon kartica i manjih darova	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Često kupovanje darova za obitelj i prijatelje	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Komunikacija	
Bez telefona/mobitela	Bez troškova
Telefon/mobitel s ograničenim prometom	<input type="radio"/>
Telefon/mobitel s neograničenim prometom	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Samo Wifi	<input type="radio"/>

Štednja	
Čuvanje gotovine kod kuće (u kasici)	Bez troškova
5% prihoda	<input type="radio"/>
10 % prihoda	<input type="radio"/> <input type="radio"/>

Naziv aktivnosti	Proračun za hranu, trošenje novca: Napredna aktivnost
Područje učenja	Matematika, kako trošiti i štediti novac
Opis	Proračun je plan za trošenje novca. Ako imate ograničena financijska sredstva, dobro je znati koliko novca tjedno želite potrošiti za hranu. Pokušajte ne trošiti više od iznosa koji ste odredili u proračunu.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • proračun za hranu • popis za kupovinu • informacije o cijenama • kalkulator
Upute	<p>Odredite tjedni proračun koji ćete potrošiti na hranu (razmislite o tome koliko prihoda, a koliko troškova imate vi ili vaša obitelj). Odredite jelovnik za tjedan dana i napišite popis sastojaka koje trebate kupiti. Pogledajte na Internetu, pogledajte kataloge ili pođite u trgovinu i zapišite cijene sastojaka koje trebate kupiti (ili obavite svoju tjednu kupnju i kupite sve što vam treba). Sumu koju ste potrošili u kupovini usporedite s proračunom koji ste unaprijed odredili. Jeste li prekoračili proračun ili ste uštedjeli nešto novca?</p> <p>Vježba: Marijin proračun za hranu je 50 € tjedno. Do sada je potrošila 31 €. Problem: Koliko joj je ostalo za ostatak tjedna? Rješenje: oduzmete utrošeni iznos od ukupnog iznosa proračuna ($50 \text{ €} - 31 \text{ €} = 19 \text{ €}$).</p> <p>Toni je ovaj tjedan planirao potrošiti 100 eura za hranu. U ponedjeljak je potrošio 22 €, a u četvrtak 52 €. Koliko novca mu ostaje za ostatak tjedna? _____</p> <p>Obiteljski proračun za mjesec dana je 300 €. Prvi tjedan potrošili su 89 €, drugi tjedan potrošili su 103 €, a treći tjedan 50 €. Koliko su potrošili? _____ Koliko im je ostalo za zadnji tjedan? _____.</p> <p>Prošli tjedan Karla je potrošila 121, 80 € na hranu za svoju obitelj. Ima samo 200 € da potroši svaka dva tjedna. Koliko joj je preostalo za potrošiti? _____.</p> <p>Mihael i Laura pokušavaju ne trošiti više od 150 € tjedno na namirnice (uključujući izlaske na ručak). Mihael je potrošio 84 € na namirnice, a Lisa 23 €. Oboje su u srijedu izašli na ručak i potrošili 30 €. Koliko novca im ostaje za namirnice ili ručkove? _____</p>
Trajanje	30 min
Rezultati/učinci	Poboljšane matematičke vještine (zbrajanje, oduzimanje), razumijevanje i planiranje proračuna.
Vezano za aktivnost kuhanja	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnošću Odlazak u trgovinu .

Naziv aktivnosti	Izrada kruha
Područje učenja	Kemija, biologija, pismenost
Opis	Predstavite postupak izrade kruha čitajući najprije priču kako biste objasnili postupak od polja do tanjura. Slijedi razgovor o mikrobima - kvascima potrebnim za izradu kruha.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • priča o Maloj crvenoj kokoši dostupna na http://www.gutenberg.org/files/18735/18735-h/18735-h.htm • recept za izradu kruha • kvasac • topla voda sa šećerom
Upute	<p>Aktivnost 1: Pročitajte priču koja jasno ilustrira glavne aspekte procesa izrade kruha od polja do tanjura. Nakon čitanja priče, zamolite sudionike da napišu kratki sažetak te ilustriraju i označe svaku fazu postupka u svojoj kuharici.</p> <p>Aktivnost 2: U svijetu oko nas postoji mnogo mikroba, nevidljivih golim okom. Kao i mi, oni su programirani za preživljavanje i razmnožavanje; pri tome se hrane prirodnim šećerom i bjelančevinama, gdje god ih nađu, i tijekom procesa uzrokuju njihov raspad. Mikroba je lako promatrati gotovo svugdje, na primjer, ostavite tanjure kruha, sira ili voća izložene zraku, na sigurnom mjestu i čekajte nekoliko dana ili tjedana. Ono što ćete vidjeti je rezultat mikroba iz zraka koji se talože na hranu i hrane se šećerima i bjelančevinama, te na kraju razvijaju plodna tijela koja nazivamo plijesni.</p> <p>Možete vidjeti mikroba koji se hrane, koristeći pekarski kvasac - grozd mikroba kvasca koji se može vidjeti, mirisati i osjetiti. Pomiješajte žličicu svježeg ili osušenog pekarskog kvasca s oko 100 ml tople vode i šećera i ostavite negdje na toplom, ali prozračenom mjestu. Nakon kratkog vremena trebali biste moći primijetiti stvaranje pjene na smjesi i osjetiti oštar miris. Ovi učinci nastaju proizvodnjom ugljičnog dioksida i alkohola u procesu poznatom kao fermentacija.</p> <p>Zarežite kruh ili pecivo i zamolite sudionike da opišu što vide. Nadamo se da će reći da vide mjehuriće i da kruh izgleda kao spužva. Pitajte ih mogu li povezati mjehuriće koje su vidjeli na fermentiranom kvascu i one u kruhu. Postavite još nekoliko pitanja:</p> <p>Što se događa s mjehurićima na fermentiranom kvascu? (Na kraju puknu.) Zašto se to ne događa s mjehurićima u kruhu? (Jer su unutar kruha.) Što je to u kruhu što zadržava mjehuriće? (Brašno pomiješano s vodom.)</p>
Trajanje	2 sata
Rezultati/učinci	Poboljšane vještine pismenosti, upoznavanje s postupkom pripreme kruha, učenje o kemijskim reakcijama
Vezano za aktivnost kuhanja	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnošću Upoznavanje s načinima pripremanja hrane.

Naziv aktivnosti	Izrada kruha, nastavak
Područje učenja	Kemija, biologija, pismenost
Opis	Predstavite različite vrste kruha i testirajte i promatrajte u praksi sve što ste naučili u 1. i 2. aktivnosti.
Što vam je potrebno	<p>Sastojci i pribor za jedan kruh pune veličine ili četiri velika peciva (promjera 15 cm):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g oštrog bijelog brašna • 2 žličice soli • 7 g suhog kvasca • 2 žlice granuliranog šećera • 3 žlice maslinovog ulja • 300 ml tople vode • Tepsija ili lim za pečenje • Kuhinjska krpa • Vaga • Velika zdjela za miješanje • Mjerni vrč • Šalica • žličica • Vilica za miješanje
Upute	<p>Aktivnost 3: Pripremite različite vrste kruha. Između ostalog, možete pripremiti kruh od integralnog brašna, cjelovitih žitarica, zobnih pahuljica, raži. Postavite test promatranja i okusa. Zamolite sudionike da predlože značajke za usporedbu, poput izgleda kruha, njegove teksture, veličine njegovih rupica / mjehurića, okusa, i sviđa li im se ili ne.</p> <p>Ako je kruh pakiran, na pakiranju možete provjeriti informacije o sastojcima i načinu pečenja. Inače, na internetu možete pronaći podatke o sastojcima različitih vrsta kruha. Ako ste već pokrili temu zdrave prehrane (aktivnost pravilne prehrane), sudionici će razumjeti osnove prehrambenog informacijskog grafikona na pakiranju. Tada biste mogli razgovarati o zdravstvenoj ispravnosti tako što ćete pogledati podatke o hranjivim sastojcima na svakom pakiranju i poredati kruh prema tim zdravstvenim karakteristikama, što u svakoj vrsti kruha čini kruh zdravim ili nezdravim. Koji ima, na primjer, najveću količinu vlakana ili najnižu razinu soli?</p> <p>Aktivnost 4: Izrada vlastitog kruha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. U šalici otopite šećer u vodi i pospite suhim kvascem, a zatim vilicom dobro umutite. Ostavite na toplom mjestu pola sata. 2. Kad smjesa s kvascem bude pjenasta, malo je po malo ulijte u zdjelu u kojoj se nalazi brašno, maslinovo ulje i sol te dobro promiješajte. Prestanite dodavati vodu kada se tijesto formira u meku kuglu. 3. Izvadite tijesto iz posude i gnječite ga na brašnastoj površini dok ne bude elastično i glatko. 4. Vratite tijesto natrag u zdjelu, lagano prekrijte krpom i stavite na toplo mjesto dok se ne udvostruči u veličini - otprilike sat vremena. 5. Izvadite tijesto iz posude i razbijte mjehuriće tako što ćete ga opet mijesiti. Oblikujte ga prema vrsti kruha kakav želite i stavite u namašćenu tepsiju. Pokrijte krpom i ostavite na toplom mjestu dok se ne udvostruči u veličini (oko 90 minuta). 6. Kruh pažljivo stavite u pećnicu prethodno zagrijanu na 220 ° C i pecite 30 minuta ili dok na vrhu ne postane smeđ i da ne zvuči šuplje. 7. Stavite ga na stalak za hlađenje i budite strpljivi!
Trajanje	2 sata
Rezultati/učinci	Upoznavanje s postupkom pripreme kruha, učenje o kemijskim reakcijama

Naziv aktivnosti	Otvaranje restorana
Područje učenja	Poduzetništvo
Opis	Praveći se da vodite restoran može biti sjajan način za stjecanje poduzetničkih i radnih vještina.
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • Poster • Markeri • Stari časopisi, novine • Škare • Ljepilo • Papir • Olovka
Upute	<p>Aktivnost 1: Pomoću sljedećih pitanja potaknite razgovor sa svojom grupom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeste li ikada bili u restoranu? • S kim ste išli u restoran? • Koji je vaš omiljeni restoran? Zašto? • Što najviše volite jesti u restoranu? • Je li hrana poslužena u restoranu besplatna? Tko plaća kad odete u restoran? <p>Nakon rasprave napravite prezentaciju na posteru s idejom kakav restoran želite otvoriti. Ukrasite ga slikama koje možete pronaći u časopisima, katalogima, na internetu itd. Razmislite o ovim pitanjima:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kakvu hranu želite posluživati? <ul style="list-style-type: none"> • Talijansku – pizza, tjestenina • tradicionalnu hrvatsku hranu • brzu hranu – hamburgeri, hot dog • različite vrste hrane 2. Razmislite o nazivu restorana 3. Koje je radno vrijeme? 4. Koje će profesije biti zastupljene u restoranu i za što je tko odgovoran? 5. Koliko će osoba (broj) raditi u restoranu i koliko gostiju restoran može primiti? 6. Koliko stolova i stolica trebate? Nacrtajte plan kako će izgledati unutrašnjost restorana. <p>Aktivnost 2: Simulacija restorana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pripremite jelovnik - zapišite hranu koju ćete posluživati i cijene. 2. Odlučite tko će igrati koju ulogu u restoranu (kuhar, konobar, perač suđa, gosti - odredite za koliko ljudi morate pripremiti hranu). 3. Napišite popis za kupovinu sa sastojcima koji su vam potrebni da biste pripremili ono što je na jelovniku i pođite u trgovinu da obavite potrebnu kupovinu. 4. Pripremite sve što je potrebno u restoranu - postavite stolove, ukrasite, pripremite blagajnu. 5. Odigrajte uloge.
Trajanje	Aktivnost 1: 2 sata Aktivnost 2: 4 sata
Rezultati/učinci	Polaznici će razviti poduzetničke i radne vještine, naučit će različite profesije, kako se nositi s novcem, postaviti stol.
Vezano za aktivnost kuhanja	Ova se aktivnost može koristiti zajedno s aktivnostima Sigurnost i higijena u kuhinji, Odlazak u trgovinu, Priprema jela po zadanom receptu, Postavljanje stola i posluživanje hrane

Naziv aktivnosti	Otvaranje restorana: Napredna aktivnost																			
Područje učenja	Poduzetništvo																			
Opis	Praveći se da vodite restoran može biti sjajan način za stjecanje poduzetničkih i radnih vještina.																			
Što vam je potrebno	<ul style="list-style-type: none"> • Papir • Olovka 																			
Upute	<p>U receptu vam obično piše za koliko je porcija predviđen. Ali ponekad ćete poželjeti napraviti drugačiji broj porcija. Kad se to dogodi, morate prilagoditi količinu svakog sastojka u receptu.</p> <p>Primjer 1: Recimo da će biti prisutno 22 ljudi. Svaka osoba će pojesti u prosjeku 3 kolačića. Jedan paket sadrži 12 kolačića. Problem: Koliko paketa je potrebno kupiti? Ovo je rješenje u dva koraka: Korak 1: $22 \times 3 = 66$ Trebat ćete 66 kolačića za sve. Korak 2: $66 \div 12$ kolačića po paketu = 5,5 Zaokružite na najbliži cijeli broj 6 Odgovor: Za kuhanje morate kupiti 6 paketa kolačića.</p> <p>Ovdje je popis namirnica za kuhanje (popis možete prilagoditi prema vašim željama). Pogledajte količine. Doznajte koliko će vam trebati od svakog sastojka:</p> <table border="1" data-bbox="797 746 1648 938"> <thead> <tr> <th>Za pojedinca</th> <th>Za 22 ljudi</th> <th>Ukupno za kupiti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 kolačića</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 hot doga</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 peciva</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 paket soka</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 jabuka</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>hot-dogovi (12 po paketu) peciva (8 po paketu) sokovi (6 po paketu) jabuke (10 po vrećici) kolačići (16 po paketu)</p> <p>Primjer 2: Tom želi udvostručiti recept za svoje obiteljsko okupljanje. Problem: Recept zahtijeva $2 \frac{1}{2}$ šalice brašna. Rješenje: $2 \times 2 \frac{1}{2}$ Prvo morate pretvoriti mješoviti broj u nepravilni razlomak. $2 \frac{1}{2} = \frac{5}{2}$ Zatim pomnožite $2/1 \times 5/2 = 10/2 = 5$ Tomu će trebati 5 šalica brašna da udvostruči recept.</p> <p>Primjer 3: Laura želi prepoloviti recept za svoju obitelj. Problem: Recept zahtijeva $3 \frac{1}{2}$ šalice brašna. Rješenje: $3 \frac{1}{2} \div 2$ Prvo morate pretvoriti mješoviti broj u nepravilni razlomak. $3 \frac{1}{2} = \frac{7}{2}$ Zatim pomnožite s recipročnom vrijednošću drugog broja. $\frac{7}{2} \div \frac{2}{1} = \frac{7}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{7}{4} = 1 \frac{3}{4}$ Laura će trebati $1 \frac{3}{4}$ šalice brašna</p>		Za pojedinca	Za 22 ljudi	Ukupno za kupiti	3 kolačića			2 hot doga			2 peciva			1 paket soka			1 jabuka		
Za pojedinca	Za 22 ljudi	Ukupno za kupiti																		
3 kolačića																				
2 hot doga																				
2 peciva																				
1 paket soka																				
1 jabuka																				
Trajanje	60 min																			
Resultati/učinci	Aktivnost potiče razvoj matematičkih vještina - množenje i dijeljenje.																			

Dio 1



Evalucijske tablice za određivanje
razine znanja/kompetencija prije
i poslije aktivnosti





5 EVALUACIJSKE TABLICE ZA ODREĐIVANJE RAZINE ZNANJA / KOMPETENCIJA PRIJE AKTIVNOSTI I NAKON AKTIVNOSTI

(procijenite izvedbu OČOIT-a s oznakom od 1 do 3)

1 – **niska razina** procjenjivane vještine

2 – **srednja razina** procjenjivane vještine

3 - **visoka razina** procjenjivane vještine

Stupac "Nije primjenjivo": označite s X kada se za određenog OČOIT-a ta vještina
neće procjenjivati

UČENJE OSNOVNIH VJEŠTINA I ZNANJA KROZ AKTIVNOSTI KUHANJA I VRTLARSTVA

Vještine/kompetencije za procjenjivanje	Opis	Izvedba prije aktivnosti (molimo označite od 1 do 3)	Izvedba poslije aktivnosti (molimo označite od 1 do 3)	Nije primjenjivo (vještina se na OČOIT-u ne može procjenjivati)
Procesne / Kognitivne				
Pismenost	Vještine čitanja i pisanja kao što su pravopis, struktura rečenica, novi vokabular, bolja gramatika, tečnost pisanja, pisanje u sadržajnim područjima, komuniciranje ideja pisanjem, razvijanje pisane komunikacije			
Matematičke vještine	Zbrajanje, oduzimanje, razlomci, množenje, učenje zajedničkih mjernih jedinica i rješavanje jednostavnih problema s mjerenjem i skaliranjem, razumijevanje udaljenosti, mjerenje perimetra, znati kako mjeriti tekućine, suhe sastojke, znati odnos između različitih kvaliteta, izrada proračuna i kako postupati s novcem			
Digitalne kompetencije	Znati kako tražiti određene informacije			
Biologija	Kako prijateljski djelovati na okoliš, razumjeti kako biljke rastu, upoznati različite dijelove biljaka, učiti o zdravom načinu života			
Kemija	Kemijske reakcije, znanje o pH skali, strukturi tla			
Geografija	Znanje o podrijetlu hrane			
Korištenje znanja	Slijediti cilj zadatka. Upit - traženje informacije ili pomoći. Znati kada i kako baratati s objektima zadataka			
Prilagodba	Prilagođavanje - mijenjanje radnje radi prevladavanja problema, prilagođavanje radnog prostora radi prevladavanja problema, uočavanje i reagiranje na neverbalne tragove			
Socijalne vještine				
Razmjena informacija i komunikacija	Uključivanje u razgovor, kontakt očima, traženje pojašnjenja tijekom zadatka, dijeljenje informacija, održavanje prikladnog trajanja, prikladnost, vještine slušanja, sposobnost da razumiju sebe, afazija			
Psihološke / emocionalne				
Motivacija				
Samopouzdanje	Kompetencija za poduzetništvo, sposobnost poduzimanja inicijativa			
Kreativnost				
Pozitivna slika o sebi				
Samopoštovanje				

TERAPIJSKO VRTLARSTVO

Vještine/kompetencije za procjenjivanje	Opis	Izvedba prije aktivnosti (molimo označite od 1 do 3)	Izvedba poslije aktivnosti (molimo označite od 1 do 3)	Nije primjenjivo (vještina se na OČOIT-u ne može procjenjivati)
Motoričke / Fizičke				
Snaga i napor	<i>Snaga gornjih udova, održavanje čvrstog stiska pri držanju predmeta</i>			
Mobilnost	<i>Posezanje za predmetima - održavanje ravnoteže pri sjedenju ili stajanju</i>			
Koordinacija	<i>Protok - glatko i fluidno kretanje ruku i šaka</i>			
Energija	<i>Održavanje ravnomjernog i prikladnog tempa tijekom zadatka</i>			
Procesne / Kognitivne				
Odabir opcija/donošenje odluka	<i>Sposobnost odabira različitih opcija kad se to zahtijeva, vještine donošenja odluka, preuzimanje odgovornosti kada je potrebno</i>			
Energija	<i>Održavanje usredotočenosti tijekom zadatka</i>			
Korištenje znanja	<i>Slijediti cilj zadatka. Upit - traženje informacije ili pomoći. Znati kada i kako baratati s objektima zadataka</i>			
Vremenska organizacija / upravljanje vremenom	<i>Iniciranje akcija ili koraka zadatka bez oklijevanja. Nastavak radnji do ispunjenja zadatka. Logičan slijed koraka zadatka. Prekid radnji ili koraka u odgovarajuće vrijeme</i>			
Svijest o sebi i vlastitom tijelu	<i>Sposobnost za osjetiti sebe i vlastito tijelo tijekom obrazovnih aktivnosti</i>			
Prostor i predmeti koji se odnose na pred - vrtlarska i vrtlarska znanja / vještine	<i>Traženje i lociranje opreme i materijala. Prikupljanje opreme i materijala za zadatak. Organizacija opreme i materijala na uredan i logičan način. Pospremanje – pospremanje opreme nakon upotrebe</i>			
Prilagodba	<i>Prilagođavanje - mijenjanje radnje radi prevladavanja problema, prilagođavanje radnog prostora radi prevladavanja problema, uočavanje i reagiranje na neverbalne tragove</i>			
Socijalne				
Razmjena informacija i komunikacija	<i>Uključivanje u razgovor, kontakt očima, traženje pojašnjenja tijekom zadatka, dijeljenje informacija, održavanje prikladnog trajanja, prikladnost, vještine slušanja, sposobnost da razumiju sebe, afazija</i>			
Odnosi/interakcija	<i>Poštivanje drugih, suradnja, osobni prostor, uključivanje u zadatak s drugima</i>			
Timski rad	<i>Sposobnost rada u grupi i u koordinaciji s drugima, prihvaćanje podrške</i>			
Psihološke / emocionalne vještine				
Motivacija				
Samopouzdanje				
Kreativnost				
Pozitivna slika o sebi				
Samopoštovanje				
Samoostvarenje				

TERAPIJSKO KUHANJE

Vještine/kompetencije za procjenjivanje	Opis	Izvedba prije aktivnosti (molimo označite od 1 do 3)	Izvedba poslije aktivnosti (molimo označite od 1 do 3)	Nije primjenivo (vještina se na OČOIT-u ne može procjenjivati)
Motoričke / Fizičke				
Snaga i napor	<i>Snaga gornjih udova, održavanje čvrstog stiska pri držanju predmeta</i>			
Mobilnost	<i>Posezanje za predmetima - održavanje ravnoteže pri sjedenju ili stajanju</i>			
Koordinacija	<i>Protok - glatko i fluidno kretanje ruku i šaka</i>			
Energija	<i>Održavanje ravnomjernog i prikladnog tempa tijekom zadatka</i>			
Procesne / Kognitivne				
Odabir opcija/donošenje odluka	<i>Sposobnost odabira različitih opcija kad se to zahtijeva, vještine donošenja odluka, preuzimanje odgovornosti kada je potrebno</i>			
Energija	<i>Održavanje usredotočenosti tijekom zadatka</i>			
Korištenje znanja	<i>Slijediti cilj zadatka. Upit - traženje informacije ili pomoći. Znati kada i kako baratati s objektima zadataka</i>			
Vremenska organizacija / upravljanje vremenom	<i>Iniciranje akcija ili koraka zadatka bez oklijevanja. Nastavak radnji do ispunjenja zadatka. Logičan slijed koraka zadatka. Prekid radnji ili koraka u odgovarajuće vrijeme</i>			
Svijest o sebi i vlastitom tijelu	<i>Sposobnost za osjetiti sebe i vlastito tijelo tijekom obrazovnih aktivnosti</i>			
Prostor i predmeti koji se odnose na pred - vrtlarska i vrtlarska znanja / vještine	<i>Traženje i lociranje opreme i materijala. Prikupljanje opreme i materijala za zadatak. Organizacija opreme i materijala na uredan i logičan način. Pospremanje – pospremanje opreme nakon upotrebe</i>			
Prilagodba	<i>Prilagođavanje - mijenjanje radnje radi prevladavanja problema, prilagođavanje radnog prostora radi prevladavanja problema, uočavanje i reagiranje na neverbalne tragove</i>			
Socijalne				
Razmjena informacija i komunikacija	<i>Uključivanje u razgovor, kontakt očima, traženje pojašnjenja tijekom zadatka, dijeljenje informacija, održavanje prikladnog trajanja, prikladnost, vještine slušanja, sposobnost da razumiju sebe, afazija</i>			
Odnosi/interakcija	<i>Poštivanje drugih, suradnja, osobni prostor, uključivanje u zadatak s drugima</i>			
Timski rad	<i>Sposobnost rada u grupi i u koordinaciji s drugima, prihvaćanje podrške</i>			
Psihološke / emocionalne vještine				
Motivacija				
Samopouzdanje				
Kreativnost				
Pozitivna slika o sebi				
Samopoštovanje				
Samoostvarenje				



2. DIO – ODJELJAK U LAKO ČITLJIVOM OBLIKU

Ovaj odjeljak uključuje materijale u lako čitljivom obliku. Namijenjeni su učeniku (odraslom članu obitelji s intelektualnim teškoćama) i pružaju:

- Osnovne informacije o projektu
- Lako čitljive upute za svaku aktivnost koja je potrebna za uspješan uzgoj određene biljke. Mnoge od njih će se preklapati, što znači da će učenik steći čvršće znanje o vrtlarskim tehnikama, a da se ne osjeća preopterećen procesom.
- Neke opće upute što treba učiniti prije kuhanja i korak po korak recepti za 17 različitih jela.
- Evaluacijski obrazac.

[UVOD](#)

[VRTLARSTVO](#)

[KUHANJE](#)

[EVALUACIJSKI OBRAZAC](#)

Dio 2



Odjeljak u lako
čitljivom obliku

Što je projekt MeTURA?

MeTURA– Povratak korijenima
je europski projekt.

Cilj projekta je poboljšati život odraslih
osoba s intelektualnim teškoćama
poticanjem obiteljskog terapijskog vrtlarstva
i kuhanja kao načina podrške
cjeloživotnom učenju i neovisnosti.



Projekt se odvija u okviru programa Erasmus +.
Financira ga Europska unija.



Što želimo postići?

Kroz projekt ćemo razviti skup alata i resursa
kako bi se omogućilo edukatorima i obiteljima
da iskoriste što više mogućnosti za cjeloživotno učenje
koje terapijsko vrtlarstvo i kuhanje mogu pružiti.

To će dati uvid u
društveno i funkcionalno stjecanje kompetencija
i druge terapijske prednosti ovih aktivnosti.

Aktivnosti projekta METURA

Studije, analize i istraživanja

pružit će osnovu

za razvoj alata za učenje unutar Obiteljskog obrazovanja MeTURA.

Metodologija Obiteljskog obrazovanja MeTURA

za obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama.

Andragoški materijal

za provedbu Obiteljskog obrazovanja MeTURA.

Priručnik,

andragoški priručnik za provedbu

Obiteljskog obrazovanja "MeTURA-Povratak korijenima".

Događaji u projektu METURA

U sklopu MeTURA projekta zakazane su četiri **nacionalne konferencije** i predviđena tri **festivala**.

Završna konferencija predviđena je za 2021. godinu.

Obuka

Trodnevna zajednička obuka osoblja bit će organizirana u Londonu, Thrive.

Trodnevna zajednička obuka osoblja bit će organizirana u Ljubljani, Zveza Sožitje

Projektni partneri

Obrazovni centar Geoss je neprofitni centar za obrazovanje odraslih osnovan i u vlasništvu Općine Litija, Slovenija.



Thrive, Društvo za hortikulturnu terapiju iz Velike Britanije s gotovo 40 godina iskustva, Thrive pruža stručnu obuku iz hortikulture.



Centar za kreativni razvoj CSC Danilo Dolci je neprofitna organizacija sa sjedištem u Palermu, Italija.



UOSIKAŽU je nevladina, neprofitna, dobrovoljna, humanitarna udruga osoba s invaliditetom iz Hrvatske.



Zveza Sožitje je slovenski savez udruga osoba s intelektualnim teškoćama i njihovih obitelji.



Andragoški materijal

Andragoški materijal za provedbu Obiteljskog obrazovanja MeTURA je inovativan nastavni alat za edukatore i obitelji koje u cjeloživotnom učenju djeluju i kao edukatori odraslih članova obitelji s intelektualnim teškoćama u kućnom okruženju.

Takav je materijal potpuno inovativan i hitno potreban edukatorima za realizaciju Obiteljskog obrazovanja MeTURA za obitelji i odrasle osobe s intelektualnim teškoćama .

U andragoškom materijalu možete pronaći
aktivnosti za učenje osnovnih vještina i znanja,
aktivnosti terapijskog vrtlarstva,
aktivnosti terapijskog kuhanja
i evaluacijski obrazac.

U vrtlarskom dijelu možete naučiti
o različitim biljkama,
kako ih uzgajati,
i o raznim vrtlarskim aktivnostima.

U dijelu za kuhanje možete naučiti
što učiniti prije kuhanja te
možete koristiti mnogo recepata
za kuhanje različitih jela.

Dio 2



Vrtlarstvo

**U ovoj knjižici možete naučiti
o različitim biljkama
i kako ih uzgajati.**

Odabrali smo 16 biljaka,
i napisali potrebne informacije
za uzgoj tih biljaka.

Jedna od biljaka koju smo odabrali
je rajčica.



Sve biljke možete pronaći na stranici 4 do 7.

**U ovoj knjižici također možete naučiti
razne vrtlarske aktivnosti.**

Morate se baviti raznim vrtlarskim aktivnostima
kako bi vaše biljke mogle rasti.

Jedna od vrtlarskih aktivnosti je
priprema tla.



Vrtlarske aktivnosti možete pronaći na stranici 23 do 55.

Kako koristiti ovu knjižicu

Prvo odaberete biljku koju želite uzgajati.

Tada možete čitati:

- **o toj biljci**
- **gdje je možete saditi**
- **upute za uzgoj.**

Upute za uzgoj će vam reći koje vrtlarske aktivnosti trebate obaviti da bi ta biljka rasla.

Zatim morate pročitati o vrtlarskim aktivnostima koje su vam potrebne da bi vaša biljka rasla.

Za svaku vrtlarsku aktivnost napisali smo

- **Upute**
- **i koji alat vam je potreban za vrtlarsku aktivnost.**

Ako trebate više informacija, možete pogledati Listu aktivnosti za vrtlarstvo u projektu MeTURA. Informacije u toj listi nisu napisane u lako čitljivom obliku.

U ovoj knjižici naučit ćete kako saditi

Začinsko bilje

PERŠIN

Može se uzgajati: U zatvorenom/Na otvorenom



MAJČINA DUŠICA

Može se uzgajati: Na otvorenom



BOSILJAK

Može se uzgajati: U zatvorenom/Na otvorenom



ORIGANO

Može se uzgajati: Na otvorenom



Povrće

ČEŠNJAK

Može se uzgajati: U zatvorenom/Na otvorenom



SALATNO POVRĆE

Može se uzgajati: U zatvorenom/Na otvorenom



MLADI LUK

Može se uzgajati: U zatvorenom/Na otvorenom



RAJČICA

Može se uzgajati: U zatvorenom/Na otvorenom



KRUMPIR

Može se uzgajati: Na otvorenom



MAHUNE

Može se uzgajati: Na otvorenom



KELJ

Može se uzgajati: Na otvorenom
(dobar za zimu)



MRKVA

Može se uzgajati: Na otvorenom



BUNDEVA

Može se uzgajati: Na otvorenom



Voće

JAGODE

Može se uzgajati: Na otvorenom



JABUKE

Može se uzgajati: Na otvorenom
(Rešetka u malom vrtu)



SMOKVE

Može se uzgajati: Na otvorenom
(Rešetka u malom vrtu)



Ovdje ćete pronaći informacije o određenoj biljci i kako je uzgajati

<u>Peršin</u>	page 9
<u>Majčina dušica</u>	page 10
<u>Bosiljak</u>	page 11
<u>Origano</u>	page 12
<u>Češnjak</u>	page 13
<u>Salatno povrće</u>	page Errore. Il segnalibro non è definito.
<u>Mladi luk</u>	page 15
<u>Rajčica</u>	page 16
<u>Mahune</u>	page 17
<u>Kelj</u>	page 18
<u>Mrkva</u>	page 19
<u>Bundeva</u>	page 20
<u>Jagode</u>	page Errore. Il segnalibro non è definito.
<u>Jabuke</u>	page 22
<u>Smokve</u>	page 23

Peršin



Peršin je dobra biljka za kuhanje, a kad se nasjecka dodaje okus brojnim jelima.

Peršin će u vaš vrt privući i razne životinje.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✓
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja u zatvorenom u rano proljeće

- Sjetva sitnog sjemena
- Zalijevanje u zatvorenom prostoru
- Presađivanje sadnica
- Presađivanje izraslih biljaka
- Berba

Sadnja na otvorenom u kasno proljeće i rano ljeto

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Majčina dušica



Majčina dušica je mediteranska biljka.

Dobro uspijeva na punom suncu.

Izvrсна je za razne recepte.

Majčina dušica će u vaš vrt privući i razne životinje.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✓
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja u zatvorenom u rano proljeće

- Sjetva sitnog sjemena
- Zalijevanje u zatvorenom
- Presađivanje sadnica
- Presađivanje izraslih biljaka
- Berba

Sadnja na otvorenom u proljeće i jesen

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Bosiljak



Bosiljak je jednogodišnja biljka, što znači da će živjeti samo godinu dana.

Bosiljak se izvrsno slaže s rajčicama a može se samljati kako bi se dobio ukusni pesto. Uklonite vrhove grana kako bi biljka bosiljka bila grmolika, uklonite i cvjetove.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✓
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja u zatvorenom u proljeće i ljeto

- Sjetva sitnog sjemena
- Zalijevanje u zatvorenom
- Presađivanje sadnica
- Presađivanje izraslih biljaka
- Berba

Sadnja na otvorenom u ljeto

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Origano



Origano dobro uspijeva na punom suncu i ne želi da ga se zimi previše zalijeva.

Origano je u sastojak u puno talijanskih jela uključujući pizzu i tjesteninu.

Jednostavno skinite lišće s peteljke i upotrijebite ga za kuhanje.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✓
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja u zatvorenom u rano proljeće

- Sjetva sitnog sjemena
- Zalijevanje u zatvorenom
- Presađivanje sadnica
- Presađivanje izraslih biljaka
- Berba

Sadnja na otvorenom u rano ljeto

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Češnjak



Češnjak je povrće lako za sadnju koje treba prezimiti da bi se dobila puna lukovica, a može se ubrati ljeti.

Češnjak se može koristiti uz jela od tjestenine i u varivima a također je dobar za vaše zdravlje.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja na otvorenom od jeseni do sredine zime

- Priprema tla
- Sadnja češnjaka
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Salatno povrće

Branje lišća i puštanje da ponovno naraste znači da je moguće više od jedne berbe.

Možete posaditi više različitih sjemenki, a mlado lišće upotrijebiti za izradu salata.

To uključuje:

Ciklu, korijander, grbašticu, zelene salate, gorušicu, peršin, radič i špinat.



Gdje saditi:

- Prozorska daska ✓
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja u zatvorenom tijekom cijele godine

- Sjetva sitnog sjemena
- Zalijevanje u zatvorenom
- Berba

Sadnja na otvorenom prostoru u proljeće

- Priprema tla
- Sjetva sjemena u sijačicama
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Mladi luk



U dovoljno dubokoj tegli mladi luk je moguće uzgajati i na balkonu.

Također možete sijati nove redove svaka dva tjedna kako biste imali puno luka za berbu.

Lukovicu možete jesti sirovu, a stabljiku kuhati.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja na otvorenom od ranog proljeća do sredine ljeta

- Priprema tla
- Sjetva sjemena u sijačicama
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Rajčica



Rajčice mogu biti u različitim veličinama, od malih cherry rajčica do velikih bivol rajčica.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja u zatvorenom u rano proljeće

- Sjetva sitnog sjemena
- Zalijevanje u zatvorenom
- Presađivanje sadnica
- Presađivanje izraslih biljaka
- Berba

Sadnja na otvorenom u kasno proljeće/ljeto

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Mahune



Mahune dolaze u različitim veličinama.

Ako imate malo prostora za uzgoj, možete uzgajati 'patuljaste' mahune na balkonu.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja u zatvorenom u rano proljeće

- Sjetva sitnog sjemena
- Zalijevanje u zatvorenom
- Presađivanje izraslih biljaka
- Berba

Sadnja na otvorenom u kasno proljeće/ljeto

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Kelj



Kelj je poznat kao 'zimsko povrće' što znači da nastavlja rasti po zimi.

Kelj je vrlo dobar za vaše zdravlje i zapržen izvrsnog je okusa.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✘
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja u zatvorenom u rano proljeće

- Sjetva sitnog sjemena
- Zalijevanje u zatvoreno
- Presađivanje sadnica
- Presađivanje izraslih biljaka

Sadnja na otvorenom u kasno proljeće

- Priprema tla
- Sadnja sitnog sjemena u sijačicama
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Mrkva



Neke su mrkve manje od drugih, a mogu biti u različitim bojama kao što su ljubičasta, crvena i žuta.

Mrkvu možete uzgajati i u dubokoj tegli na svom balkonu.

A ako presadite sadnice

mrkva bi trebala narasti do zadovoljavajuće veličine.

Jedna od najvažnijih stvari koje treba zapamtiti je to da mrkva ne voli premještanje nakon što je posađena.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja na otvorenom u kasno proljeće

- Priprema tla
- Sadnja sitnog sjemena u sijačicama
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Bundeва



Bundeve je jedno od najvećih povrća, pa pripazite da imate dovoljno prostora za uzgoj.

Bundeve možete koristiti kad je potpuno zrela za pripremu juhe ili variva.

A onda je možete izrezati tako da plaši prijatelje i obitelj na Noć vještica.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✘
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja u zatvorenom u rano proljeće

- Sadnja krupnog sjemena
- Zalijevanje u zatvorenom
- Presađivanje izraslih biljaka

Sadnja na otvorenom u kasno proljeće

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

VOĆE

Jagode



Jagode su slatko voće
koji dobro uspijevaju u većini vrtova.

Pokrijte jagode mrežom
kako bi ih zaštitili od ptica i vjeverica.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja na otvorenom u proljeće ili jesen

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Jabuke



Jabuke su voće izvrsnog okusa
za imati u vrtu,
a bolje će rasti u malo sjene.

Stabla će trebati obrezivanje svake godine.

Prorjeđivanje grana kad se pojave plodovi
pomoći vam da dobijete veće jabuke u kojima ćete uživati.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✘
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja na otvorenom od kasne jeseni do ranog proljeća

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

Smokve



Smokve su mediteransko voće koje voli puno sunca.

U hladnijim podnebljima mogu se saditi pored zida okrenutog prema jugu, a zimi se pokrivaju radi zaštite od mraza.

Smokve u teglama se tijekom zime mogu premjestiti u zatvorene prostore.

Plodovi se pojavljuju sredinom i krajem ljeta.

Gdje saditi:

- Prozorska daska ✘
- Balkon ✓
- Plantažer ✓
- Gredica ✓

Upute za uzgoj:

Sadnja na otvorenom u proljeće

- Priprema tla
- Sadnja na otvorenom
- Zalijevanje na otvorenom
- Plijevljenje
- Berba

VRTLARSKE AKTIVNOSTI

Ovdje ćete naći Informacije o različitim vrtlarskim aktivnostima

Morate se baviti raznim vrtlarskim aktivnostima kako bi vaše biljke mogle rasti

<u>Sjetva sitnog sjemena</u>	page 26
<u>Sjetva krupnog sjemena</u>	page 29
<u>Presadivanje sadnica</u>	page 32
<u>Presadivanje izraslih biljaka</u>	page 35
<u>Plijevljenje s motikom</u>	page 38
<u>Plijevljenje s malim vilama</u>	page 40
<u>Plijevljenje s vilama</u>	page 42
<u>Priprema tla</u>	page 44
<u>Sjetva sjemena u sijačice</u>	page 47
<u>Sadnja na otvorenom</u>	page 49
<u>Sadnja češnjaka</u>	page 52
<u>Sadnja krumpira</u>	page 54
<u>Zalijevanje u zatvorenom</u>	page 57
<u>Zalijevanje na otvorenom</u>	page 59

Što učiniti prije vrtlarenja



Obujte čizme ili čvrste cipele ako koristite oštre ili teške alate.



Stavite rukavice ako koristite oštre ili teške alate.

Što učiniti nakon vrtlarenja



Očistite i pospremite alat.






Operite ruke.

Sjetva sitnog sjemena



Upute

-  1. Kompost pomiješajte s punom šakom perlita.
-  2. Napunite pladanj za sjeme s kompostom i perlitom.
-  3. Izravnajte s drvenom gladilicom.



4. Gladilicom nježno pritisnite kompost.



5. Sjeme ravnomjerno posijajte po površini komposta.



6. Kroz sito lagano pospite kompost po sjemenu dok ga ne prekrijete.



7. Na etiketu napišite ime biljke i stavite na pladanj.



8. Stavite pladanj u 1 cm vode.



9. Kad pladanj postane težak maknite ga iz vode i stavite na sunčevu svjetlost.

Sjetva sitnog sjemena, nastavak

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



sitno sjeme



podložak za zalijevanje



pladanj za sjeme



etikete/olovka



kompost



sito



perlit



kanta za zalijevanje



drvena gladilica



rešetka za sjetvu

Ako želite možete koristiti i rešetku za sjetvu.

Sjetva krupnog sjemena



Upute



Napunite teglu kompostom.



Lagano tapkajte teglu da se kompost izravna.



U sredini komposta napravite rupu.



Stavite sjeme u rupu i zatrpajte.



5. Napišite ime biljke na etiketu i stavite je na teglu.



6. Stavite teglu u podložak za zalijevanje i zalijevajte odozgo.



7. Stavite teglu na sunčevu svjetlost.

Sjetva krupnog sjemena, nastavak

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



krupno sjeme



podložak za zalijevanje



9 cm tegla



etikete/olovka



kompost



kanta za zalijevanje



sadicica

Presadivanje sadnica



Upute



Napunite teglu kompostom.



Lagano tapkajte tegle da se kompost izravna.



U sredini tegli sa sadilicom napravite rupe.



4. Upotrijebite sadilicu ili malu žlicu za vađenje sadnica iz pladnja.



5. Nježno odvojite sadnice.



6. Stavite sadnicu u teglu.



7. Nježno učvrstite korijen.



8. Stavite teglu u podložak za zalijevanje i zalijevajte odozgo.



9. Stavite tegle na sunčevu svjetlost.

Presadivanje sadnica, nastavak

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



pladanj sa
sadnicama



sadilica



tegle



podložak za
zalijevanje



etikete/olovka



kanta za
zalijevanje



kompost

Presadivanje izraslih biljaka



Upute



1. Stavite punu šaku komposta u veću teglu.



2. Stavite manju teglu u veću. Provjerite jesu li rubovi tegli poravnati.



3. Popunite prostor između tegli kompostom.



4. Izvadite manju teglu iz veće.



5. Nježno izvadite biljku iz tegle.



6. Stavite biljku u kompost u velikoj tegli.



7. Nježno učvrstite korijen.



8. Stavite etiketu s nazivom biljke.



9. Stavite teglu u podložak za zalijevanje i zalijevajte odozgo .



10. Stavite teglu na sunčevu svjetlost.

Presadivanje izraslih biljaka, nastavak

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



biljke u
teglama



podložak za
zalijevanje



tegla iste
veličine



veća tegla



etikete/olovka



kanta za
zalijevanje



kompost

Plijevljenje s motikom



Upute

1.



Držite motiku kao metlu.

2.



Stavite motiku na vrh zemlje.

3.



Gurajte naprijed, sijekući manji korov.

Plijevljenje s motikom, nastavak

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



motika



kanta



grablje

Plijevljenje s malim vilama



Upute

- 1. Postavite podlogu za koljena i pronađite udoban položaj.
- 2. Gurnite male vile u zemlju pored korova.
- 3. Pritisnite prema dolje ručku malih vila.
- 4. Izvadite korov.



5. Istresite zemlju s korijena korova.



6. Stavite korov u tačke ili kantu.

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



podloga za
koljena



kanta



male vile

Plijevljenje s vilama



Upute

- 1. Gurnite vile u zemlju pored korova.
- 2. Ručku vila pritisnite prema dolje.
- 3. Izvadite korov.
- 4. Istresite zemlju s korijena korova.

Plijevljenje s vilama, nastavak



5. Stavite korov u tačke ili kantu.



6. Izgrabljajte plijevljeno područje.

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



vile



kanta



grablje



tačke (izborna)

Priprema tla



Upute



1. Plijevite na području gdje ćete saditi.



2. Kopajte po području vilama ili štijačom.



3. Rasporedite kompost po području.



4. Grabljajte da biste izravnali tlo i riješili se velikih gruda.



5. Lagano hodajte po području.



6. Ponovo grabljajte.

Priprema tla, nastavak

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



podloga za koljena



štihača



kanta



grablje



tačke



kompost



vile



male vile



motika

Sjetva sjemena u redovima



Upute



Napravite liniju pomoću konopca.



Napravite plitki rov motikom ili lopaticom.




Stavite sjeme u red duž rova.



Lagano prekrijte sjeme zemljom.

5.  Zalijte sjeme.

6.  Označite.

7.  Prorijedite sadnice ako su preblizu jedna drugoj.

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



sjeme



podloga za koljena



vrtni konopac



motika



lopatica



etikete/olovka



kanta za zalijevanje

Sadnja na otvorenom



Upute



Postavite biljke s teglama.



Zemlju lagano pritisnite s teglom i maknite.



Na mjestu gdje je ostao otisak tegle iskopajte rupu.



4. Provjerite veličinu rupe.



5. Izvadite biljku iz tegle.



6. Stavite biljku u rupu.



7. Učvrstite biljku bez da oštetite stabljiku.



8. Ponovite postupak s ostalim biljkama.



9. Zalijte biljke.

Sadnja na otvorenom, nastavak

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



biljke



štihača



podloga za koljena



vile



lopatica



male vile



tačke



kanta za zalijevanje



kanta

Sadnja češnjaka



Upute



1. Razdvojite režnjeve lukovice.




2. Napravite liniju pomoću vrtlarskog konopca.



3. Postavite režnjeve češnjaka na razmak od 15 cm.



4. Ubotrijebite sadilicu da napravite rupe.

5.  Stavite češnjak u zemlju s korijenom prema dolje i da vrh ispod zemlje.

6.  Zalijte češnjak.

7.  Označite red.

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



lukovice
češnjaka



sadilica



etikete/olovka



podloga za
koljena



vrtni konopac



kanta za
zalijevanje

Sadnja krumpira



Upute



1. Sa svakog krumpira uklonite sve izrasline osim jedne.



2. Postavite krumpire na razmak od 35 cm.



3. Iskopajte rupu dubine 15 cm.



4. Stavite krumpir u rupu i zatrpajte.



5. Označite.



6. Čekajte da poraste.



7. Stavite kompost oko stabljika.

Sadnja krumpira, nastavak

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



krumpiri



štihača



podloga za koljena



vile



lopatica



male vile



kompost



kanta za zalijevanje



ravnalo

Zalijevanje u zatvorenom



Upute

- 1.  Napunite podložak za zalijevanje s 1 cm vode.
- 2.  Stavite teglu s biljkom na podložak.
- 3.  Maknite teglu kad postane teška.

Zalijevanje u zatvorenom, nastavak

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



tegle s
biljkama



kanta za
zalijevanje



podložak za zalijevanje

Zalijevanje na otvorenom



Upute



1. Napunite kantu za zalijevanje vodom iz slavine.



2. Zalijevajte biljke u blizini korijenja.

Alat za korištenje u ovoj aktivnosti



kanta za zalijevanje

Dio 2



Kuhanje

Što učiniti prije kuhanja



Obući pregaču.



Oprati ruke.



Oprati povrće i voće.



S nožem rezati na dasci za rezanje i nož držati dalje od ruke.

Recepti



Jagode sa šlagom

STRANICA 5



Voćna salata

STRANICA 7



Miješana salata

STRANICA 9



Jaja s mladim lukom

STRANICA 11



Crostini sa smokvama i ricottom

STRANICA 13



Omlet s povrćem

STRANICA 15



Zapečeno povrće

STRANICA 17



Tortilje s piletinom i povrćem

STRANICA 19



Kolač od jagoda

STRANICA 22



Sipana pita od jabuka

STRANICA 25



Juha od bundeve

STRANICA 28



Ušticipci od bundeve

STRANICA 30



Rižoto od povrća

STRANICA 33



Pizza s povrćem

STRANICA 35



Tjestenina s povrćem

STRANICA 38



Varivo od kelja s kobasicama

STRANICA 41



Varivo od mahuna

STRANICA 44

Jagode sa šlagom



Trebat ćete:



500 g jagoda



500 ml slatkog vrhnja



šećer u prahu

Priprema:

1. Narezati jagode.
2. Izliti vrhnje u posudu za miješanje.

Jagode sa šlagom, nastavak

3. Dodati šećer u prahu (po želji).
4. S mikserom miješati vrhnje dok se ne napravi šlag.
5. Uzeti staklenu čašu.
Staviti malo jagoda u čašu.
Staviti malo šlaga.
Ponovo staviti malo jagoda.
Staviti još malo šlaga.
Nastaviti tako dok se čaša ne napuni.
6. Servirati jagode sa šlagom na stol sa žličicom i salvetama.

Uživajte u jelu.

Voćna salata



Trebat ćete:



200 g jagoda



2 jabuke



200 g malina



1 dinja



1 lubenica



1 limun

Ako želite možete dodati i drugo voće.

Ako želite
možete dodati vanilin šećer, cimet šećer i smeđi šećer.

Voćna salata, nastavak

Priprema:

1. Izrezati jabuke na kockice i staviti ih u posudu za miješanje.
2. Očistiti i narezati dinju i lubenicu na kockice i staviti u posudu za miješanje.
Ne mora se iskoristiti cijela dinja i lubenica.
3. Jagode narezati na polovice i staviti u posudu za miješanje.
4. Staviti cijele maline u posudu.
5. Prerezati limun i ocijediti jednu polovicu, dodati sok od limuna u voće u posudu za miješanje.
6. Ako želite možete dodati vanilin šećer, cimet šećer i smeđi šećer po želji.
7. Sve promiješati sa žlicom.
8. Servirati voćnu salatu u zdjelice i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.

Miješana salata



Trebat ćete:



2 rajčice



1 krastavac



1 zelena
paprika



1 crvena
paprika



1 mladi luk



peršin



200 g feta sira



maslinovo ulje



ocat



sol

Miješana salata, nastavak

Priprema:

1. Narezati povrće
i staviti u posudu za miješanje.
2. Narezati sir
i staviti u posudu za miješanje.
3. Dodati maslinovo ulje, ocat i sol po želji.
4. Sve promiješati sa žlicom.
5. Servirati miješanu salatu u tanjure
i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.

Jaja s mladim lukom



Trebat ćete:



4 jaja



2 mlada luka



sol



maslinovo
ulje

Kuhanje:

1. Nasjeckati mladi luk na dasci za rezanje.
2. Razbiti jaja u posudu za miješanje i dodati malo soli.
3. Umutiti jaja.

Jaja s mladim lukom, nastavak

4. Staviti 2 žlice maslinovog ulja u tavu.
5. Uključiti štednjak na srednju temperaturu i staviti tavu na štednjak.
6. Kad se ulje ugrije dodati nasjeckani mladi luk.
7. Pržiti mladi luk 3-5 minuta, povremeno miješajući s kuhačom.
8. Uliti jaja i lagano miješati s kuhačom dok se jaja ne ispeku.
9. Maknuti tavu sa štednjaka i isključiti štednjak.
10. Servirati jaja s mladim lukom u tanjure i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.

Crostini sa smokvama i ricottom



Trebat ćete:



4 kriške baguetta



100 g ricotte



4 svježe smokve



sol



papar



maslinovo ulje

Crostini sa smokvama i ricottom, nastavak

Priprema:

1. Narezati smokve.
2. Poprskati kriške baguetta s maslinovim uljem i staviti ih na lim za pečenje.
3. Uključiti pećnicu na 200 stupnjeva Celzijusa.
4. Kad se pećnica ugrije staviti lim za pečenje s kriškama baguetta u pećnicu i peći 5-7 minuta dok ne postanu hrskave.
5. Izvaditi lim za pečenje iz pećnice koristeći zaštitne rukavice (oprezno jer je jako vruće) i isključiti pećnicu.
6. Pričekati da se kriške baguetta ohlade da se mogu držati u rukama.
7. Na kriške baguetta namazati sir ricottu i staviti smokve. Dodati malo soli, papra i maslinovog ulja po želji.
8. Servirati crostine na tanjur i staviti na stol sa salvetama.

Uživajte u jelu.

Omlet s povrćem

Trebat ćete:



4 jaja



1 mladi luk



1 zelena
paprika



1 rajčica



1 šalica
šampinjona



parmezan



sol



papar



maslinovo
ulje

Ako želite
možete koristiti i origano, peršin, bosiljak i majčinu dušicu.



origano



peršin



bosiljak



majčina
dušica

Omlet s povrćem, nastavak

Priprema:

1. Narezati povrće i šampinjone.
2. Razbiti jaja u posudu za miješanje. Dodati pola čajne žličice soli i prstohvat papra. Umutiti jaja.
3. Staviti 2 žlice maslinovog ulja u tavu.
4. Uključiti štednjak na srednju temperaturu i staviti tavu na štednjak.
5. Kad se ulje zagrije dodati mladi luk i papriku, povremeno miješati s kuhačom.
6. Kad luk i paprika omekšaju dodati rajčicu i gljive, povremeno miješati s kuhačom.
7. Kad voda iz povrća ispari uliti jaja.
8. Ako želite dodajte prstohvat origana, peršina, bosiljka i majčine dušice. Pustiti da se omlet ispeče.
9. Kad je omlet gotov maknuti tavu sa štednjaka i ugasiti štednjak.
10. Posipati omlet s naribanim parmezanom.
11. Servirati omlet u tanjure i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.



Uživajte u jelu.

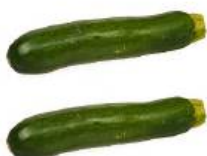
Zapečeno povrće



Trebat ćete:



3 krumpira



2 tikvice



1 patlidžan



3 rajčice



3 zelene paprike



3 mrkve



2 glavice crvenog luka



maslinovo ulje



sol



papar



slatka crvena paprika



balzamiko ocat

Zapečeno povrće, nastavak

Priprema:

1. Oguliti krumpire, mrkvu i luk.
2. Narezati povrće i staviti ga u pekač.
3. Dodati maslinovo ulje, sol, mljevenu slatku crvenu papriku i balzamiko ocat. Sve promiješati s kuhačom.
4. Uključiti pećnicu na 200 stupnjeva Celzijusa.
5. Kad se pećnica ugrije staviti pekač u pećnicu koristeći zaštitne rukavice i peći oko 45 minuta.
6. Izvaditi pekač iz pećnice koristeći zaštitne rukavice (oprezno jer je jako vruće).
7. Isključiti pećnicu.
8. Servirati zapečeno povrće na tanjure i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.

Tortilje s piletinom i povrćem

Trebat ćete:



1 pakiranje
tortilja



400 g pilećih prsa



1 glavica crvenog
luka



200 g kuhanog
graha



100 g slatkog
kukuruza



salata



1 crvena paprika



papar



slatka crvena
paprika



sol



majčina dušica



maslinovo ulje

Tortilje s piletinom i povrćem, nastavak

Priprema:

1. Na jednoj dasci za rezanje narezati pileća prsa na kockice.
2. Nakon toga oprati ruke.
3. Na drugoj dasci za rezanje s drugim nožem narezati luk i crvenu papriku na sitne komade.
4. Staviti 2 žlice maslinovog ulja u tavu.
5. Ukjučiti štednjak na srednju temperaturu i staviti tavu na štednjak.
6. Dodati luk i nježno miješati dok luk ne omekša.
7. Dodati pileća prsa i povremeno miješati.
8. Kad se pileća prsa poprže, dodati crvenu papriku i malo vode.
9. Otvoriti konzerve s grahom i slatkim kukuruzom.
10. Kad paprika omekša dodati grah i kukuruz, i pirjati nježno miješajući.
11. Dodati sol, papar, mljevenu slatku crvenu papriku i majčinu dušicu.
12. Kad voda ispari, maknuti tavu sa štednjaka i ugaziti štednjak.

Tortilje s piletinom i povrćem, nastavak

13. Jednu po jednu tortilju zagrijati u mikrovalnoj pećnici.

14. Kad se jedna tortilja zagrije, uzeti je i na nju staviti list salate. Dodati piletinu s povrćem i zamotati tortilju.

Učiniti tako sa svim tortiljama.

15. Servirati tortilje s piletinom i povrćem na tanjure i staviti na stol sa salvetama.

Uživajte u jelu.



Kolač od jagoda

Trebat ćete:



500 g jagoda



250 g brašna



1 prašak za
pecivo



240 g kiselog
vrhnja



120 ml ulja



sol



2 jaja



200 g šećera



šećer u prahu



2 vanilin šećera

Kolač od jagoda, nastavak

Priprema:

1. Narezati jagode.
2. U jednu zdjelu staviti 250 g brašna, 1 prašak za pecivo i prstohvat soli i promiješati .
3. U drugu zdjelu razbiti 2 jaja, dodati 200 g šećera i 2 vanilin šećera i promiješati mikserom.
4. U zdjelu s jajima dodati 240 g kiselog vrhnja i 120 ml ulja i ponovo promiješati mikserom.
5. U zdjelu s jajima prosijati kroz sito polovicu smjese od brašna i promiješati, a zatim prosijati drugu polovicu smjese od brašna i ponovo promiješati.
6. Staviti papir za pečenje u pekač (protvanj, tepsiju).
7. Pola biskvita preliteri po papiru za pečenje i zagladiti žlicom.
8. Polovicu narezanih jagoda poslagati na biskvit.
9. Preliti s drugom polovicom biskvita i zagladiti žlicom.
10. Na biskvit poslagati drugu polovicu narezanih jagoda.
11. Uključiti pećnicu na 180 stupnjeva Celzijusa.

Kolač od jagoda, nastavak

12. Kad se pećnica zagrije
Staviti pekač u pećnicu koristeći zaštitne rukavice
i peći oko 45 minuta.
13. Kad se kolač ispeče,
izvaditi pekač iz pećnice koristeći zaštitne rukavice (oprezno, jer je
jako vruće).
14. Kad se kolač ohladi,
izvaditi ga iz pekača
i posipati ga šećerom u prahu koristeći sito.
15. Izrezati kolač
i servirati u tanjure
i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.



Sipana pita od jabuka

Trebat ćete:

Sastojci za tijesto:



2 šalice brašna



2 šalice griza



1 prašak za pecivo



2 šalice šećera



1 vanilin šećer

Sastojci za nadjev:



1 kg jabuka



1/2 šalice šećera



1 cimet šećer



1 vanilin šećer

Sipana pita od jabuka, nastavak

I:



150 g maslaca

Priprema:

1. Oguliti jabuke.
2. U jednu zdjelu naribati jabuke.
3. U jabuke dodati $\frac{1}{2}$ šalice šećera, 1 vanilin šećer i 1 cimet šećer i promiješati.
4. U drugu zdjelu staviti 2 šalice brašna, 2 šalice griza, 2 šalice šećera, 1 vanilin šećer and 1 prašak za pecivo i promiješati.
5. Koristeći grabilicu, razdijeliti smjesu brašna i griza na tri jednaka dijela u tri različite posude.
6. Premazati pekač s 50 g maslaca.
7. Sipati prvi dio smjese od brašna i griza na dno pekača i ravnomjerno rasporediti.

Sipana pita od jabuka, nastavak

8. Polovicu nadjeva od jabuka ravnomjerno rasporediti na smjesu brašna i griza.
9. Sipati drugi dio smjese od brašna i griza i ravnomjerno rasporediti.
10. Drugu polovicu nadjeva od jabuke ravnomjerno rasporediti na smjesu od brašna i griza.
11. Sipati treći dio smjese od brašna i griza i ravnomjerno rasporediti.
12. Narezati ostatak maslaca na listiće i ravnomjerno ih poslagati na vrh pite.
13. Uključiti pećnicu na 180 stupnjeva Celzijusa.
14. Kad se pećnica ugrije staviti pekač u pećnicu koristeći zaštitne rukavice i peći oko 45 minuta.
15. Kad se pita ispeče, izvaditi pekač iz pećnice koristeći zaštitne rukavice (oprezno, jer je jako vruće) i isključiti pećnicu.
16. Kad se pita ohladi, narezati kolač i servirati ga u tanjure i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.



Juha od bundeve



Trebat ćete:



1 bundeva



1 mrkva



1 glavica crvenog
luka



2 režnja češnjaka



2 žlice
maslinovog ulja



sol



papar



1 žlica mješavine
začina



1 litra vode

Juha od bundeve, nastavak

Priprema:

1. Oguliti i nasjeckati luk i češnjak.
2. Oguliti i narezati mrkvu.
3. Oguliti i narezati bundevu na kockice.
4. U lonac staviti 2 žlice maslinovog ulja i lonac staviti na štednjak na srednju temperaturu.
5. Kad se ulje zagrije dodati luk i povremeno miješati.
6. Kad luk omekša dodati češnjak.
7. Kad češnjak pusti aromu dodati mrkvu i povremeno miješati.
8. Pirjati jednu minutu.
9. Dodati bundevu, sol, papar, miješavinu začina i promiješati.
10. Dodati 1 litru vode.
11. Poklopiti lonac i kuhati na srednjoj temperaturi dok bundeva ne omekša.
12. Maknuti lonac sa štednjaka i isključiti štednjak.
13. Miksati sa štapnim mikserom dok se ne napravi tekuća smjesa.
14. Servirati juhu od bundeve u tanjure i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uštipci od bundeve



Trebat ćete:



400 g
bundeve



2 jaja



1 glavica
crvenog luka



100 g slanine



100 g brašna



150 ml
biljnog ulja



1 manja
vezica peršina



60 g naribanog
parmezana



1/2 žličice
majčine dušice



1/2 žilčice soli



kiselu vrhnje

Uštipci od bundeve, nastavak

Priprema:

1. Nasjeckati peršin i majčinu dušicu.
2. Oguliti bundevu i narezati je na veće komade.
U zdjelu naribati bundevu,
i dodati pola žličice soli i promiješati.
3. Oguliti i nasjeckati luk.
4. Narezati slaninu na male kockice.
5. Staviti 2 žlice ulja u tavu.
6. Uključiti štednjak na srednju temperaturu
i staviti tavu na štednjak.
7. Kad se ulje ugrije,
dodati slaninu
i pržiti 1 minutu.
8. Dodati nasjeckani luk i pržiti 2 do 3 minute.
9. Maknuti tavu sa štednjaka
i isključiti štednjak.
Pustiti da se luk i slanina ohlade.
10. Uzeti drugu zdjelu,
razbiti jaja
i umutiti ih.
11. U zdjelu s naribanom bundevom
dodati 2 jaja, 100 g brašna, luk i slaninu, peršin i majčinu dušicu
i sve dobro promiješati.

Uštipci od bundeve, nastavak

12. Uzeti drugu tavu
i uliti dovoljno ulja za prženje.
13. Uključiti štednjak na srednju temperaturu
i staviti tavu na štednjak.
14. S nauljenom žlicom vaditi smjesu za uštipke i oblikovati uštipke
nauljenim rukama te ih stavljati na vruće ulje
(oprezno, jer je jako vruće).
15. Pržiti uštipke 3 do 4 minute sa svake strane.
16. Uzeti tanjur i na njega staviti papirnati ručnik.
17. Kad su uštipci gotovi,
izvaditi ih iz ulja hvataljkom
i staviti na tanjur s papirnatim ručnikom.
Papirnati ručnik će upiti višak ulja.
18. Isključiti štednjak
i maknuti tavu sa štednjaka.
19. Servirati uštipke na tanjure s kiselim vrhnjem
i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.

Rižoto s povrćem



Trebat ćete:



1 šalica riže



1 mrkva



1 glavica
crvenog luka



1 šalica umaka
od rajčice



1 zelena
paprika



1 žlica
parmezana



1 vezica
peršina



2 režnja
češnjaka



1/2 žličice
origana



maslinovo
ulje



sol



1/2 žličice
papra

Rižoto s povrćem, nastavak

Priprema:

1. Oprati rižu u cjedilu pod hladnom tekućom vodom.
 2. Očistiti i nasjeckati papriku, mrkvu, luk, češnjak i peršin.
 3. U lonac staviti dvije žlice maslinovog ulja.
 4. Uključiti štednjak na srednju temperaturu i staviti lonac na štednjak.
 5. Kad se ulje ugrije dodati luk i češnjak i pržiti oko 1 minutu.
 6. Dodati papriku, mrkvu i polovicu nasjeckanog peršina i kratko prodinstati.
 7. Dodati rižu, umak od rajčice, sol, papar, origano i pola litre vode i promiješati.
 8. Kuhati oko 15 minuta.
Paziti da se riža ne prekuha..
 9. Pred kraj dodati ostatak peršina.
 10. Kad je rižoto gotov
isključiti štednjak
i maknuti lonac.
 11. Servirati rižoto na tanjure
i po želji posipati s naribanim parmezanom.
 12. Staviti tanjure s rižotom na stol s priborom za jelo i salvetama.
- Uživajte u jelu.

Pizza s povrćem

Trebat ćete:

Sastojci za tijesto:



2 šalice
brašna



1/2 šalice
tople vode



1 žličica šećera



1 žličica suhog
kvasca



2 žlice
maslinovog ulja



sol



voda

Sastojci za nadjev:



1 šalica
šampinjona



1 zelena
paprika



1 glavica
crvenog luka



½ šalice crnih
maslina



3 žlice umaka
od rajčice



1 žličica origana



100 g mozzarella
sira

Pizza s povrćem, nastavak

Priprema:

1. U zdjelu staviti $\frac{1}{2}$ šalice tople vode, 1 žličicu šećera, 1 žličicu suhog kvasca i dobro promiješati.
2. Čekati 15 minuta da se kvasac aktivira.
3. Dodati 2 šalice brašna, prstohvat soli, 2 žlice maslinovog ulja i dobro promiješati.
4. Dodati pola šalice vode i mijesiti dok tijesto ne postane mekano.
5. Pokriti tijesto s kuhinjskom krpom i ostaviti tako oko 2 sata.
6. Narezati šampinjone, papriku, luk i masline.
7. Kad se tijesto udvostruči u veličini zamijesiti ga te napraviti kuglu i staviti je na pobrašnjen lim za pečenje. Razvući tijesto i napraviti rub.



Pizza s povrćem, nastavak

8. Na tijesto staviti 3 žlice umaka od rajčice.
9. Dodati luk, šampinjone, papriku, masline i na kraju mozzarella sir i origano.
10. Uključiti pećnicu na 200 stupnjeva Celzijusa.
11. Kad se pećnica zagrije staviti lim za pečenje u pećnicu koristeći zaštitne rukavice i peći oko 15 minuta.
12. Kad je pizza gotova, izvaditi lim za pečenje iz pećnice koristeći zaštitne rukavice (oprezno, jer je jako vruće).
13. Izrezati pizzu.
Servirati na tanjure i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.



Tjestenina s povrćem

Trebat ćete:



500 g
tjestenine



2 rajčice



2 mrkve



1 glavica
crvenog luka



2 režnja
češnjaka



200 g brokule



200 g cvjetače



200 g graška



1 žličica
bosiljka



1/2 žličice
origana



2 žličice slatke
crvene paprike



1/2 žličice
papa



sol



maslinovo
ulje



parmezan

Tjestenina s povrćem, nastavak

Priprema:

1. Oguliti luk, češnjak i mrkvu.
2. Narezati mrkvu, luk, češnjak, brokulu i cvjetaču.
3. Uлити vodu u lonac.
4. Uključiti štednjak na srednju temperaturu i staviti lonac na štednjak.
5. Kad voda zavrije u lonac staviti mrkvu, brokulu, rajčicu, grašak i cvjetaču. Kuhati oko 5 minuta.
6. Maknuti lonac sa štednjaka i isključiti štednjak.
7. Ocijediti skuhanu povrće.
Uzeti rajčice i s njih maknuti kožicu,
a zatim ih nasjeckati.
8. Staviti dvije žlice maslinovog ulja u tavu.
9. Uključiti štednjak na srednju temperaturu
i staviti tavu na štednjak.
10. Kad se ulje zagrije dodati luk.
Nakon što luk omekša dodati češnjak.
Kad češnjak pusti aromu,
dodati kuhano povrće.
Dodati vode po potrebi.

Tjestenina s povrćem, nastavak

11. Dodati sol, papar, slatku crvenu papriku, bosiljak i origano. Pirjati lagano miješajući dok povrće ne omekša.
12. Maknuti tavu sa štednjaka i isključiti štednjak.
13. Uzeti drugi lonac i u njega uliti vodu. Dodati 1 žlicu soli.
14. Uključiti štednjak na srednju temperaturu i staviti lonac na štednjak.
15. Kad voda zagrije dodati 500 g tjestenine. Voda mora prekriti svu tjesteninu.
16. Kad se tjestenina skuha maknuti lonac sa štednjaka i isključiti ga.
17. Ocijediti tjesteninu i staviti je u posudu za miješanje.
18. Preliti tjesteninu s povrćem i sve promiješati. Posipati tjesteninu s naribanim parmezanom.
19. Servirati tjesteninu s povrćem u tanjure i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.



Varivo od kelja s kobasicama

Trebat čete:



1 kelj



1/2 korijena celera



2 mrkve



1 glavica crvenog luka



3 režnja češnjaka



2 krumpira



1 žlica brašna



100 g slanine



4 kobasice



sol



slatka crvena paprika



papar



ulje

Varivo od kelja s kobasicama, nastavak

Priprema:

1. Narezati kelj.
2. Oguliti mrkvu i korijen celera i narezati ih na kockice.
3. Oguliti i nasjeckati luk i češnjak.
4. Oguliti krumpir i narezati ga na kockice.
5. Narezati slaninu na kockice.
6. U lonac uliti vodu i dodati sol.
7. Uključiti štednjak na srednju temperaturu i staviti lonac na štednjak.
8. Kad voda zagrije dodati kelj i blanširati oko 10 minuta.
9. Kad je kelj blanširan isključiti štednjak i maknuti lonac.
10. U drugi lonac staviti 2 žlice ulja i slaninu.
11. Uključiti štednjak na srednju temperaturu i staviti lonac na štednjak.

Varivo od kelja s kobasicama, nastavak

12. Pržiti slaninu 1 minutu.
Dodati nasjeckani luk i prstohvat soli.
Pržiti 2 do 3 minute,
povremeno miješajući s kuhačom.
13. Dodati mrkvu i celer.
Pirjati oko 10 minuta.
14. Dodati krumpir, češnjak, 1 žličicu slatke crvene paprike i 1 žlicu brašna.
Dodati hladne vode i miješati.
Kuhati oko 10 minuta.
15. Dodati kelj, kobasice i malo vode u kojoj se blanširao kelj.
16. Dodati papar.
Kuhati još oko 10 minuta.
17. Kad je varivo gotovo, maknuti lonac sa štednjaka i ugasiti štednjak.
18. Servirati varivo u tanjure i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.



Varivo od mahuna

Trebat ćete:



500 g mahuna



500 g
svinjetine



2 mrkve



1 glavica
crvenog luka



1 crvena rog
paprika



1 korijen
peršina



½ korijena
celera



2 režnja
češnjaka



2 krumpira



sol



slatka crvena
paprika



papar



ulje



lovorov list

Varivo od mahuna, nastavak

Priprema:

1. Na dasci za rezanje narezati svinjetinu na kockice i staviti u zdjelu. Dodati 1 žličicu soli i promiješati
2. Maknuti dasku za rezanje i ponovno oprati ruke.
3. Očistiti mahune i staviti ih u zdjelu s vodom.
4. Oguliti i narezati luk i češnjak.
5. Oguliti mrkvu, korijen celera, krumpir i korijen peršina i očistiti papriku i narezati ih na kockice.
6. Staviti 2 žlice ulja u lonac.
7. Uključiti štednjak na srednju temperaturu i staviti lonac na štednjak.
8. Kad se ulje zagrije dodati luk.
9. Kad luk omekša, Dodati mrkvu, celer, češnjak, papriku i korijen peršina i pirjati oko 10 minuta, dodavati vodu po potrebi da povrće ne zagori.

Varivo od mahuna, nastavak

10. Dodati svinjetinu i lovorov list i pirjati oko 15 minuta, dodavati vodu po potrebi.
11. Dodati mahune, krumpir i slatku crvenu papriku.
12. Dodati sol i papar.
Dodati 1 litru vode.
13. Kuhati oko 20 minuta.
14. Kad je varivo gotovo, maknuti lonac sa štednjaka i isključiti štednjak.
15. Servirati varivo u tanjure i staviti na stol s priborom za jelo i salvetama.

Uživajte u jelu.



Dio 2



Evalvacijski obrazac

EVALUACIJSKI OBRAZAC




Stavi na točnu izjavu.

- Obrazac ispunjavam sam/a.
- Obrazac ispunjavam uz pomoć druge osobe.

S kojom aktivnosti si se bavio/la?

- vrtlarstvo
- kuhanje

Kako ti se svidjela aktivnost?

- Nisam zadovoljan/na 
- Umjereno zadovoljan/na 
- Vrlo zadovoljan/na 

Objasni:

Što si radio/la tijekom aktivnosti?

Što si naučio/la?

Što ti se najviše svidjelo?

Što bi još htio/htjela reći?

Hvala ti na odgovorima.



Koordinator

Educational center Geoss / **Slovenija**

www.ic-geoss.si



Zveza Sožitje / **Slovenija**

www.zveza-sozitie.si



thrive / **Ujedinjeno Kraljevstvo**

www.thrive.org.uk



Centro per lo Sviluppo Creativo

Daniilo Dolci / **Italija**

www.danilodolci.org



UOSIKAŽU / **Hrvatska**

www.uosikazu.hr



Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+

Potpore Europske komisije proizvodnji ove publikacije ne predstavljaju potporu sadržaju koji odražava samo stavove autora i Komisija ne može biti odgovorna za uporabu sadržanih informacija.