

PO JUTRU SE DAN POZNA

Breda Bogataj, dipl. vzg. predš. otrok
Vrtec pri OŠ Orehek Kranj



V vrtcu spodbujamo:

✓ uživanje čim več  in ,

✓  in , polnozrnat ,

✓ primerno količino ,

✓ malo ,

✓ pitje zadostnih količin tekočine, še

posebej .

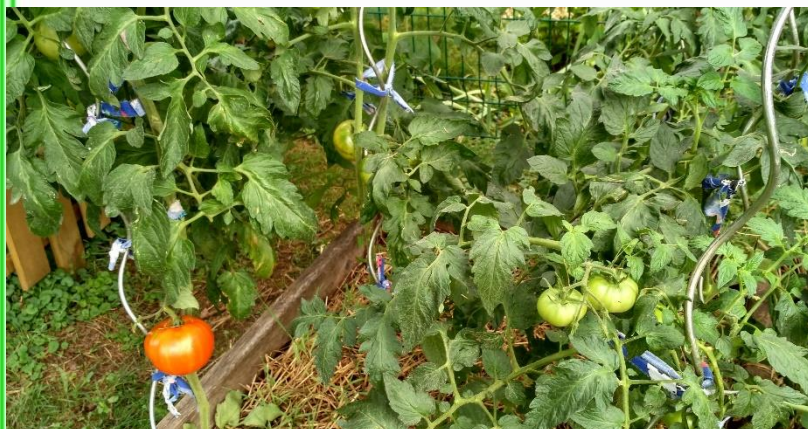


Eko vrtiček v vrtcu



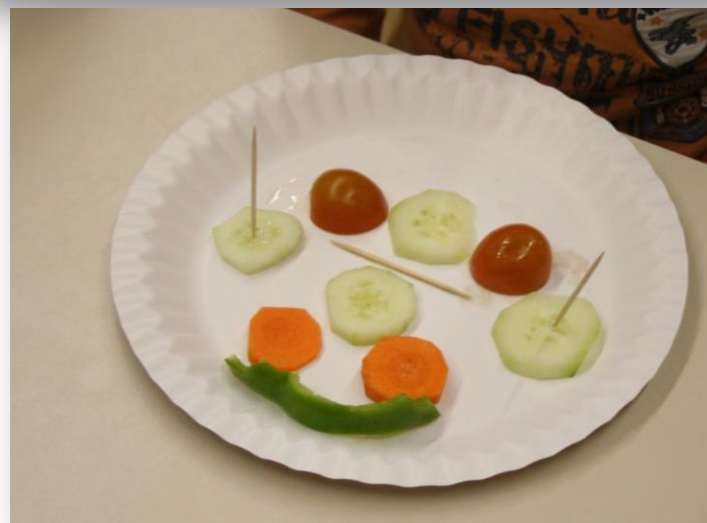


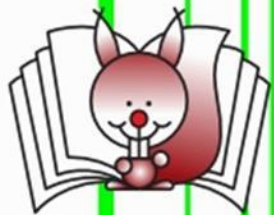
Okušanje pridelkov na vrtu





Eko delavnica





Otroci so z okušanjem sadja in zelenjave prepoznavali pestrost okusov.



Otroke navajamo na primerno sedenje za mizo in kulturno prehranjevanje.



Gledališka predstava

Po jutru se dan pozna

- Igralka Andreja Stare v vlogi Pike Nogavičke



Osnovna šola Orehek Kranj



Jutranja
telovadba

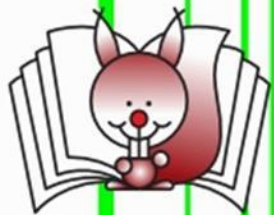
Umivanje in
pitje zadostnih
količin vode





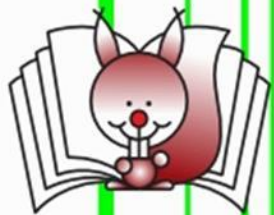
ČUTILO
ZA OKUS





LOKALNO PRIDELANA HRANA

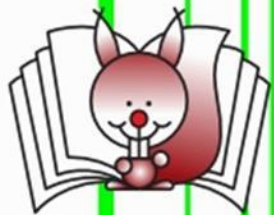




Določanje okusov na jeziku

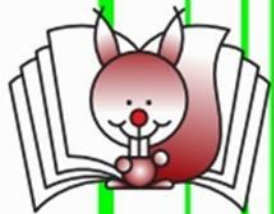
Spoznavanje vrst žit (pira, pšenica, koruza, ajda)





OBISK V DOMAČI PEKARNI IN KMETIJI PR GREGORC











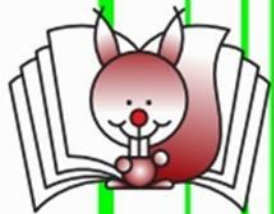




Peka kruha v vrtcu

Pirin kruh z orehi





Ajdov kruh z orehi





Žemljice iz pšenične moka



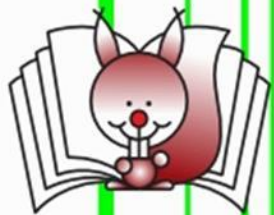
Moka
Sol
Voda

kvas









Tradicionalni slovenski zajtrk





Jabolčni zavitek



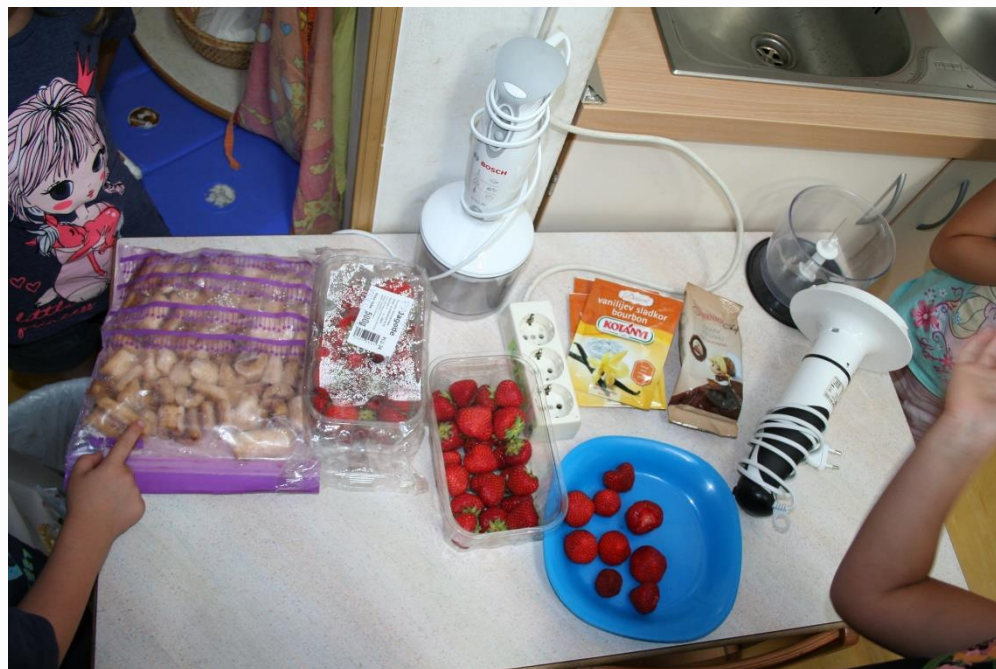




Presni sladoled za rojstni dan

Uporabili smo:

- Zrele banane
- Sveže jagode
- Vanilijo v prahu
- Kakav v prahu



- Palični mešalnik



Banane smo
narezali in jih zamrznili.







Prosim, jaz bi še....



Osnovna šola Orehek Kranj

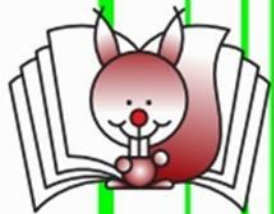


Čežana iz jabolk in rozin za rojstni dan



Za boljši okus smo dodali malo cimeta.





Jabolčna pita



**Pohvala za sodelovanje
pri ustvarjanju zdravih jedi**

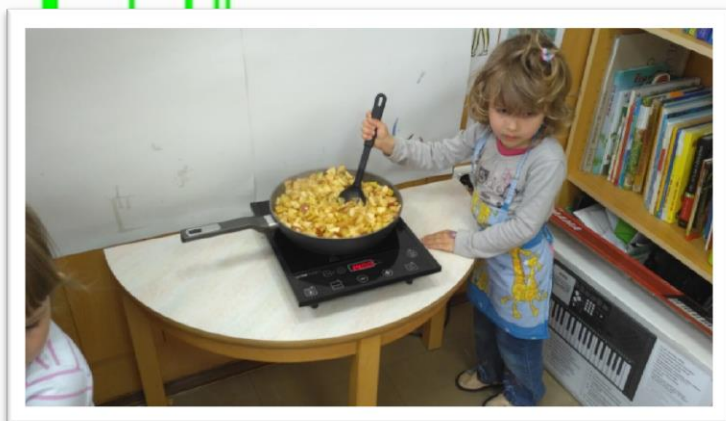
- Sodelovali smo z gospo Ireno Tomažin
- Kulinarične delavnice za otroke v Družinskem centru Mala ulica v Lj.
- Sodelovanje na mednarodni pobudi Food Revolution day v maju, kuharskega mojstra Jamiea Oliverja.



Testo: 300 g kamutove moke, 50 g pirine polnozrnate moke, 180 g Alsan Bio rastlinske maščobe, ščeplj Himalajske soli, zravnan žlica vinskega kamna, ½ žličke cimeta, ¼ žličke vanilije v prahu, 2-3 žlice javorjevega sirupa, 1 dl riževega mleka







Praženje jabolk, rozin in mletih mandljev, kokosovega sladkorja, vanilije, cimeta na kokosovem olju...zelo radi pomagamo!







Sadni zmešančki z riževim mlekom

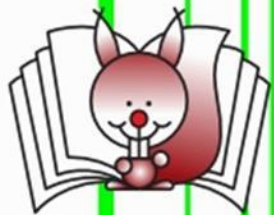




Stiskanje pomaranč

- vsak dan pijemo vodo
- Občasno stisnemo pomaranče





Izdelava melisinega sirupa



Nabiranje melise



Trganje listkov od stebelc



Rezanje
pomaranč
in limon

Sadju in melisi
smo dolili vodo.
Otroci so
mešanico
poimenovali
kompot.



Osnovna šola Orehek Kranj



Po 24 urah smo precedili „kompot“ skozi gazo in cedilo.

Deklicam je bila pijača vseč tudi brez sladkorja.





Tekočini smo dodali še sladkor in citronsko kislino.
Sirup smo pogreli na 70 stopinj C.
Steklenice smo pregreli v pečici.
Vroč sirup smo nalili v steklenice.
Vsaka skupina otrok je dobila steklenico melisinega sirupa.

Osnovna šola Orehek Kranj





Hvala za vašo pozornost