

Stručni rad

PRIMJERI DOBRE PRAKSE U OSNOVNOJ ŠKOLI KUNGOTA – ODRŽIVA PREHRANA

Maša Puc Mačukat

OŠ Kungota

Sažetak

Osnovna škola Kungota primjer je dobre prakse uvođenja održive prehrane u svakodnevni školski život. Kroz razne projekte i radionice učenici razvijaju svijest o važnosti lokalne, sezonske i ekološki proizvedene hrane, smanjenju otpada te zdravim prehrambenim navikama. Aktivnosti poput "Reciklirane kuharije", kuharskih radionica za Dan planeta Zemlje i u Tjednu slovenske hrane, sudjelovanje u projektima Kuhnato i Erasmus+ potiču djecu da kuhaju iz preostalih namirnica, koriste sastojke iz školskog vrta i obnavljaju tradicijske recepte. Učenici tako kroz praktičan rad razvijaju životne vještine, odgovornost prema okolišu i vlastitom zdravlju. Škola aktivno promiče stav da male prehrambene odluke mogu imati velik pozitivan utjecaj na okoliš i društvo, čime pridonosi obrazovanju za održivi razvoj.

Ključne riječi: održiva prehrana, osnovna škola, edukacija djece, projekti i radionice, životne vještine

1. ODRŽIVA PREHRANA

Održiva prehrana je način prehranjivanja koji pridonosi očuvanju i poboljšanju okoliša. Uvođenjem održivih praksi u školske obroke pridonosimo boljem zdravlju djece, smanjenju ekološkog utjecaja prehrane i poticanju zdravih prehrambenih navika, što će dugoročno poboljšati javno zdravlje i poduprijeti zeleni prijelaz.

2. SMJERNICE

Svaki pojedinac pridonosi promjeni nabolje, stoga smo se u OŠ Kungota odlučili slijediti jednostavne smjernice koje možemo pretvoriti u naše svakodnevne navike – počevši kod djece:

1. Meso ne mora biti na jelovniku svaki dan: Proizvodnja mesa stvara mnogo stakleničkih plinova te troši puno vode i stočne hrane. Smanjenje konzumacije mesa i povećanje udjela povrća, voća i mahunarki ima i zdravstvene koristi.

2. Birajmo lokalno i sezonski uzgojenu hranu: Kupnjom lokalne hrane smanjujemo potrebu za transportom, a time i emisije. Time podržavamo i lokalne farmere i gospodarstvo.

3. Kad god je moguće, birajmo ekološki uzgojenu hranu: Ekološki proizvodi ne sadrže štetne pesticide i umjetna gnojiva, što je zdravije i za vas i za prirodu.

4. Hranu nemojmo bacati: Iskoristimo ostatke za pripremu novih jela. Ako smo skuhalo previše, zamrznimo višak.

5. Smanjimo korištenje ambalaže: Kupujmo hranu bez nepotrebne plastike ili drugog pakiranja. Tako smanjujemo količinu otpada.

6. Pripremajte hranu sami: Izbjegavajmo industrijski prerađenu hranu s aditivima i konzervansima.

7. Vrt s povrćem: Pokušajmo uzgojiti nešto povrća kod kuće, u vrtu ili na balkonu. Tako ćemo imati svjež, lokalnu hranu.

8. Koristimo održive oblike prijevoza: U trgovinu ili na tržnicu idimo pješice, biciklom ili javnim prijevozom – tako smanjujemo emisije i čuvamo zdravlje.

Djeci želimo pokazati da mogu već danas odgovornim prehrambenim izborima pozitivno utjecati na okoliš, društvo i sebe. To je naša obveza za bolju budućnost.

3. AKTIVNOSTI KOJE PROVODIMO U OŠ KUNGOTA:

3. 1 RECIKLIRANA KUHARIJA

U sklopu nacionalnog projekta Hrana ni za tjavendan, svake godine sudjelujemo u natječaju Reciklirana kuharija. Učenici osmišljavaju nova jela od ostataka hrane. Godine 2023. uvršteni smo među najbolje s receptom "Reciklirana zloženska OŠ Kungota".



3. 2 KUHARSKE RADIONICE ZA DAN PLANETA ZEMLJE

Svake godine 22. travnja organiziramo interdisciplinarni dan s raznim radionicama, uključujući kulinarske. Kuhamo s ostacima hrane, lokalnim i ekološkim namirnicama, te sastojcima iz školskog vrta. Učenici o tom danu pišu u posebnom broju školskog lista Kul.



3.3 KUHARSKE RADIONICE U TJEDNU SLOVENSKE HRANE

Slovenski tjedan hrane obilježava se svaki treći tjedan u studenu. U tom tjednu učenici kuhaju prema starim, tradicionalnim slovenskim receptima. Tjedan slovenske hrane uključuje i Tradicionalni slovenski doručak. Tradicionalni slovenski doručak središnji je događaj Tjedna slovenske hrane. Naglasak je na medu, mlijeku, kruhu i drugim domaćim proizvodima, tako da u recepte uključimo i ove sastojke. Recepte naših baka skupili smo u knjižicu Šetnja kroz okuse sjećanja.



3. 4 PROJEKT KUHNAPATO

Već 14 godina projekt Kuhnnapato vraća djecu i javnost slovenskoj kulinarskoj tradiciji. U OŠ Kungota prvi smo put sudjelovali 2024./2025 i pripremali jela s namirnicama iz školskog vrta. Na događaju Tradicija na žlicu osvojili smo zlatno priznanje za najbolju juhu u suradnji s tvrtkom Spar Slovenija.



3. 5 ERASMUS+ PROJEKT

U sklopu projekta Promote your neighbour, surađivali smo s austrijskom školom Sternschule. Učenici su zajedno kuhali tradicionalna jela obje zemlje i izdali trojezičnu kuharicu 7 things to eat in Kungota & Slovenia.



4. ZAKLJUČAK

Kuharske radionice u OŠ Kungota među najpopularnijim su aktivnostima. Djeca kroz kuhanje razvijaju mnoge životne vještine: organizaciju, komunikaciju, rješavanje problema, čitalačku i matematičku pismenost te finu motoriku. Želimo im omogućiti stjecanje znanja i vještina temeljenih na održivim načelima, zdravoj prehrani i odgovornom odnosu prema okolišu.

5. POPIS LITERATURE:

- [1.] Foodsummit: <https://www.foodsummit.eu/si/news/2023/06/317-Trajnostni-nacin-prehranjevanja-edem-od-kljucnih-elementov-trajnosti> (1. 7. 2025)
- [2.] Kuhnnapato: <https://www.kuhnnapato.si/o-projektu> (1. 7. 2025)
- [3.] Hrana ni za tjavendan: https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan-24_25/ (1. 7. 2025)
- [4.] NIJZ: <https://nijz.si/projekti/trajnostna-prehrana-v-izobrazevalnih-zavodih-raziskava-geenschoolmeals-v4-24027/> (1. 7. 2025)