

Erasmus+ »Šport in zdrava prehrana za integracijo«
Prvo srečanje udeležencev projekta
na Srednji šoli Izola od 21. 1. 2018 do 27. 1. 2018

V sklopu projekta Erasmus+ « Šport in zdrava prehrana za integracijo» smo v času od 21. 1. 2018 do 27. 1. 2018 gostili dijake in učitelje partnerskih šol iz Italije – Istituto di istruzione superiore Galileo Galilei iz Jesija, iz Nizozemske – Elde College iz Schijndel in iz Španije – IES David Bujan iz Cambre.

Srečanje dijakov in učiteljev je bilo namenjeno aktivnostim učenja, poučevanja in usposabljanja.

Sledili smo ciljem projekta in dijake naučili, katera so zdrava živila, kako jih moramo pravilno pripraviti in iz njih sestaviti uravnotežen napitek ali obrok. Izbrali smo večinoma lokalna in sezonska živila in uporabili varovalne načine priprave jedi (dušenje, kuhanje, pečenje v konvektomatu ...). Želeli smo, da se dijaki zavedajo, da ni pomemben samo pravilen izbor živil, temveč tudi ustrezen mehanski in toplotni postopek priprave hrane in pijače z namenom ohranitve hranilne vrednosti živil. Pri pripravi jedi in napitkov smo uporabili zdrava maščobna živila (nerafinirano oljčno olje, avokado, kokosovo maslo), lahko prebavljiva beljakovinska živila (morske ribe, albuminsko skuto, piščančji file, telečje meso, stročnice – fižol, čičeriko ...) integralne žitne izdelke (polnozrnato pšenično moko, ovsene kosmiče, pirine kosmiče, koruzne kosmiče ...), lokalno zelenjavo in sadje (jajčevce, bučke, krompir, brokoli, rdečo peso, koromač, mlado špinačo, zeleno, čebulo, česen, hruške, jabolka ...). Za slajenje smo uporabili med ali agavin sirup. Jedi in napitke smo začinili z mediteranskimi začimbami in dišavami. Za obogatitev jedi in napitkov smo dodali tudi nekaj super živil (chia semena, goji jagode, ingver, čili, laneno seme, bučno seme...).

Pridobljeno znanje so dijaki uporabili na delavnicah, kjer so pripravljali okusne smoothie, zdrave prigrizke in zdrave obroke. Recepti, uporabljeni na delavnicah, so zbrani v e-knjigi, ki vam omogoča ponovno pripravo receptov.

E-KNJIGA RECEPTOV: http://bit.ly/EP_RECIPE_BOOK

O pravilnem odnosu do hrane, smo se podučili z obiskom kmetije v Narinu pri Pivki. Spoznali smo, kako so naši predniki, večinoma ročno, pridelovali pšenično moko in iz nje spekli kruh, ki je predstavljal pojem blaginje. Dijaki so se preizkusili v mlačvi žita, mletju in sejanju moke ter zamesu in peki kruha.

Ogledali smo si tudi čebelarški muzej v Radovljici in mlade ozavestili o pomenu obstoja čebel za našo skupno prihodnost. Od opravevanja je odvisna kar tretjina pridelane hrane na svetu in čebele imajo med opravevalci najpomembnejšo vlogo. Spoznali smo tudi, da med ni samo sladilo, ampak tudi zdravilo. Čebelarstva zveza Slovenije je ob podpori Republike Slovenije in OZN predlagala, da 20. maj postane Svetovni dan čebel.

V času srečanja smo se tudi športno udeleževali (pohod iz Izole do Kopra, športne igre nekdanje in danes, mednarodno tekmovanje v bowlingu).

V bogatem kulturnem programu smo jim pokazali našo šolo, obalna mesta Izola, Koper in Piran ter naše glavno mesto – Ljubljano in naš turistični biser – Bled.

Srečanje je potekalo v prijetnem vzdušju. Nekaj utrinkov si lahko pogledate v videu <https://www.youtube.com/watch?v=fVTZN3mRh54&t=33s>

Gostujoči dijaki in njihovi učitelji so spoznali kulturno-zgodovinske, gastronomske in geografske značilnosti naše domovine in domov odhajali obogateni z novim znanjem in spoznanji.