

Številka 19
Februar 2021

BREZPLAČNA
REVIJA ZA OTROKE

FERDO

RAZISKUJE SVET



KAKO POTUJE HRANA PO TELESU



Več kot fer. HOFER.

DRAGI STARŠI!

Skupni družinski obroki so čudovita priložnost za druženje. So pa lahko tudi priložnost za predstavitev hrane otrokom. Že odrasli pogosto pozabimo, koliko dela pridelovalcev, predelovalcev in trgovcev je vložnega v vsak grižljaj hrane. Od semena do lonca je dolga pot.

Če imajo otroci priložnost to pot spoznavati na družinskem vrtu, so to čudovite učne ure za življenje. Za spoznavanje tega procesa izkoristite pogovore ob mizi. Veliko truda in surovin porabimo že za pridelavo osnovnih živil, nemalo truda pa vložimo tudi v pripravo hrane. Smotno nakupovanje, hranjenje in poraba hrane so vse bolj v ospredju. Vse več nas je, Zemlja pa ni nič večja.

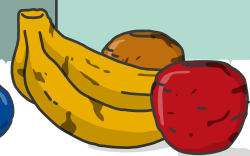
In kakšen privilegij je, da so naše trgovine polne dobrot, da lahko jemo raznovrstno hrano ter da sploh imamo kaj jesti? To je privilegij, na katerega je dobro spomniti tudi otroke. Biti sit pač ni samoumevno.

Vsako leto v Sloveniji zavržemo ogromne količine hrane. Pri HOFERju tako že četrto leto viške hrane doniramo socialnim organizacijam in drugim odjemalcem. In ker vemo, da je ta tema aktualna v vsaki družini, vam tokrat pomagamo z vsebinami, ki so lahko dobra iztočnica za učenje o pomenu hrane in njeni poti do našega krožnika ter za razmislek o načinih zmanjšanja količine zavržene hrane v domači kuhinji.

Vaš HOFER

SLASTEN SMUTI

1.



V KUHINJI IN SHRAMBI
POIŠČI SADJE, KI MORDA NA
VIDEZ NI PREVEČ LEPO,
JE PA ŠE VEDNO OKUSNO.

2.



SADJE OLUPI IN NAREŽI V
MEŠALNIK. DODAJ CIMET,
KLINČKE, MED, OREŠČKE IN
JOGURT ALI MLEKO.

3.



VSE PREMEŠAJ V MEŠALNIKU,
POTEM PA PONUDI KOT
GOSTO PIJAČO ALI SI V SMUTI
UMEŠAJ ŠE KOSMIČE.

VSEBINA

Ferdo raziskuje svet, februar 2021. Izdajatelj: HOFER trgovina d. o. o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica. Redakcija: HOFER trgovina d. o. o., Studio Terminal, d. o. o., Ukmarjeva ulica 6, 1000 Ljubljana. Besedila in grafična zasnova, besedilna in grafična priprava: Studio Terminal, d. o. o. Če ni označeno drugače, je vir fotografij Getty Images. Tisk: Radin print. Vse pravice pridržane. V reviji objavljenih gradiv ni dovoljeno kakorkoli ponatisniti brez pisnega dovoljenja izdajatelja. Izdajatelj skrbi za skladnost oglašnih sporočil z Zakonom o medijih.

Izdajatelj revije Ferdo raziskuje svet (HOFER trgovina d. o. o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica) ne odgovarja za kakršnokoli poškodbo, nesrečo ali škodo, ki bi nastala zaradi izvajanja aktivnosti ter uporabe informacij in nasvetov, predstavljenih v reviji. Čeprav se izdajatelj trudi zagotoviti popolno točnost informacij, so te posredovane brez zagotovil in jamstev.



KAKO POTUJE HRANA PO TELESU . . .	4
IGRARIJE	6, 7, 9, 11, 13, 14, 15
USTVARJALNICA	8
S KMETIJE V HOFER	10
POSKUS	12

REŽEMO, KUHAMO, JEMO

ZA MIZO SE JE LEPO TUDI
IGRATI, KAJNE? V SREDINI
REVIJE NAJDETE ZANIMIVO
DRUŽABNO IGRO.



KRUH, KI GA NE USPEJO POJESTI,
POSUŠIJO IN ODNESEJO K BABICI.
KOKOŠKE IMAJO RADE KRUH,
FERDO PA JAJCA, KI JIH POBERE.



RAD POMAGAM
PRI KUHANJU. KO REŽEM
ZELENJAVO, SEM POSEBNO
PREVIDEN. TAKOLE JO
PRIMEM, DA SE NE
UREŽEM, ČE MI NOŽ
ZDRSNE.

FERDO MED REZANJEM
PRIME HRANO TUDI TAKO.



JESENI, KO JE DRUŽINA IZDOLBLA
BUČE, SO PRIHRANILI SEMENA.
POSEJALI SO JIH V ZEMLJO V
JAJČNE EMBALAŽE. SPOMLADI JIH
BODO PRESADILI NA VRT.



OSTANKE SADJA IN ZELENJAVE FERDO ODLAGA V
BIORAZGRADLJIVO VREČICO OZIROMA V POSODO ZA
BIOLOŠKE ODPADKE. TO NATO ODLOŽI NA KOMPOST,
KJER VSE RAZPADE V GNOJIVO ZA RASTLINE.

KAKO POTUJE HRANA PO TELESU

ALI KDAJ POMISLIŠ,
KAJ SE ZGODI S HRANO
IN PIJAČO, POTEM KO
JU POGOLTNEŠ? TEMU
PRAVIMO PREBAVA. IN TA
SE NE ZAČNE V ČREVESJU,
AMPAK ŽE V USTIH!
POGLEJ ...

FERDO SE V **USTIH** ŽE
CEDIJO SLINE, KO ZADIŠI
PO DOBRI HRANI. SLINA
MU BO POMAGALA, DA
BO HRANO Z GRIZENJEM
SPREMENIL V TEKOČO
KEPO.

HRANA IN PIJAČA TAKO
PRIDETA DO **ŽELODCA**.
TAM JU PRIČAKAJO
ZELO MOČNA KISLINA IN
NEKATERE KORISTNE,
VČASIH PA TUDI
ŠKODLJIVE BAKTERIJE.
KAŠA, KI NASTANE, NI VEČ
PODOBNA HRANI, KI JO JE
FERDO POJEDEL.

CELICE NUJNO POTREBUJEJO
TUDI VODO. TO VEČINOMA
PRIDOBIMO, KO JE KAŠA
HRANE IN PIJAČE V **DEBELEM**
ČREVESJU. SKOZENJ POČASI
POTUJEJO SNOVI, KI JIH TELO
NE MORE PREBAVITI.

SLOVARČEK

MALA POTREBA -
LULANJE

VELIKA POTREBA -
KAKANJE

BLATO - KAKEC
(TRDI IZLOČEK)

URIN - LULANJE
(TEKOČI IZLOČEK)

FERDO HRANO Z ZOBMI
DOBRO ZGRIZE, DA BO
IMEL NJEGOV ŽELODEC
MANJ DELA. DOBRO
ZGRIZENA HRANA
BREZ TEŽAV POTUJE
PO **POŽIRALNIKU**
NAVZDOL. NAVZGOR PO
POŽIRALNIKU POTUJE
LE TAKRAT, KO JE FERDO
BOLAN IN BRUHA.

V **TANKEM ČREVESJU** SE ZGODI
VEČINA PREBAVNE ČAROVNIJE.
POSEBNE SNOVI, KI JIH
IZLOČAJO TUDI DRUGI ORGANI,
POMAGAJO, DA HRANILA IZ
ZAUŽITEGA S KRVJO PRIDEJO
DO VSAKE CELICE TELES.
TO JE NUJNO, DA TELO
NORMALNO DELUJE.

IN KJE KONČAJO VODA IN DELCI HRANE, KI JE
FERDOVO TELO NE PORABI? SKOZI **MEHUR** IN
DANKO JIH ODLOŽI V TOALETNO ŠKOLJKO, SEVEDA.

ALI VEŠ?

ZELO POMEMBNO JE, DA VSAK DAN SPIJEŠ DOVOLJ TEKOČINE. NAJBOLJE JE PITI KAR VODO! ČE JE NE SPIJEŠ DOVOLJ, BO TVOJE LULANJE TEMNEJŠE RUMENE BARVE.

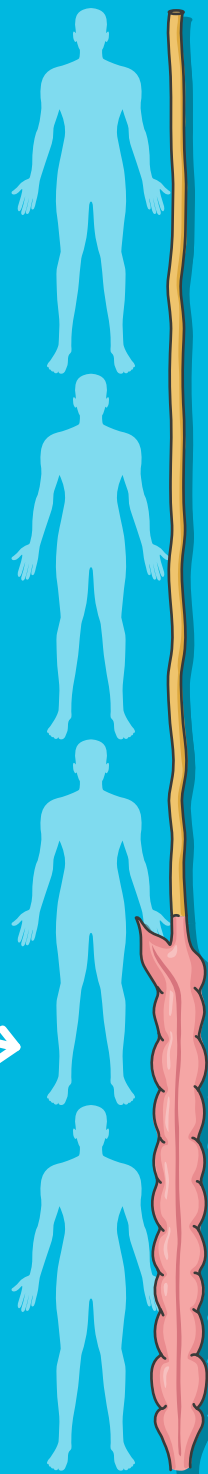
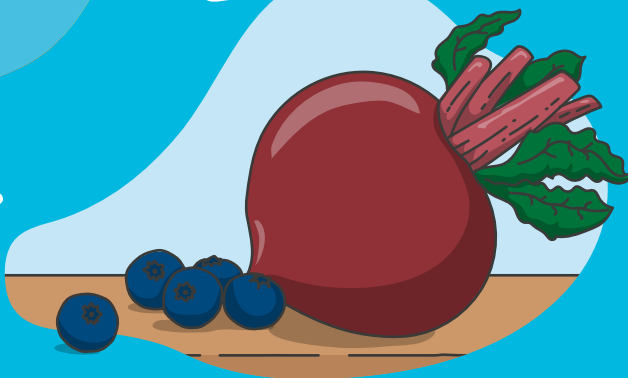


TUDI ČE TI ZELENJAVA NE DIŠI PREVEČ, SE LE POTRUDI, DA VSAK DAN POJEŠ ČIM VEČ ALI VSAJ KAKŠNO VRSTO. Z NJO POJEŠ TUDI POMEMBNE VLAKNINE, KI POSKRBIJO, DA TE NE BO PESTILA ZAPRTOST. ZAPRTI SMO TAKRAT, KO KAKAMO TEŽKO IN NE DOVOLJ POGOSTO.

TANKO IN DEBELO ČREVO STA ZELO DOLGI CEVKI. PRI ODRASLEM STA SKUPAJ DOLGI KAR **OD 6 DO 7 METROV**. TO JE PRIBLIŽNO ZA VIŠINO SKORAJ 4 ODRASLIH LJUDI!!

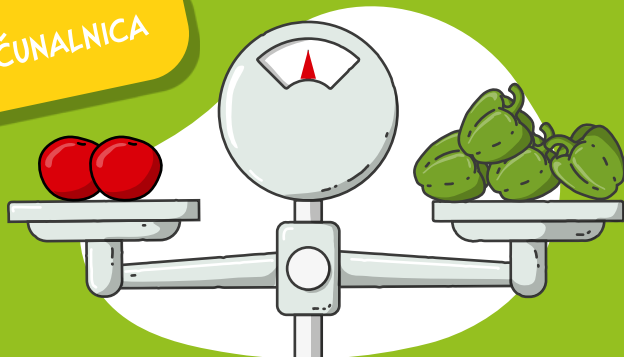


ČE JEŠ MOČNO OBARVANO HRANO, NA PRIMER RDEČO PESO, SO LAHKO TUDI TVOJI IZLOČKI MALCE OBARVANI. NEKATERE VRSTE HRANE IN PIJAČE, NA PRIMER BOROVNICE ALI KAVA, LAHKO TUDI MOČNO OBARVAJO TVOJE ZOBE.

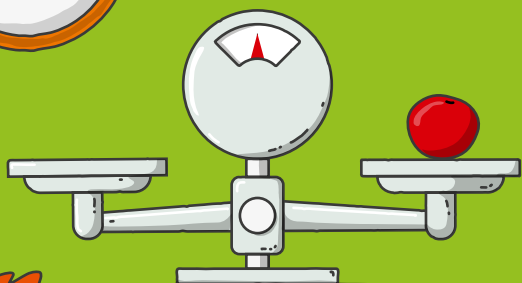
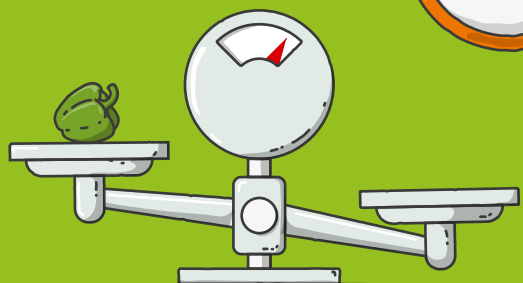
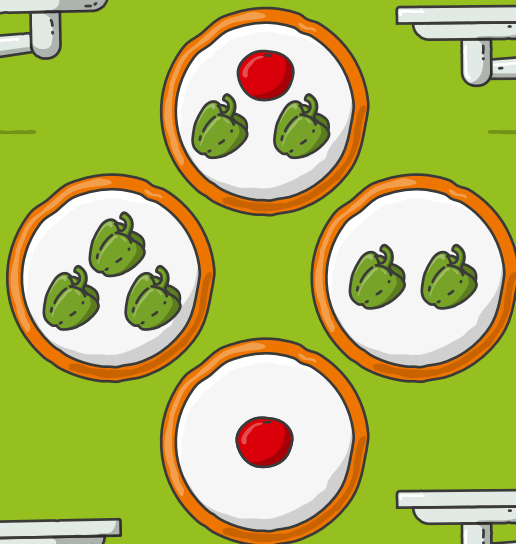
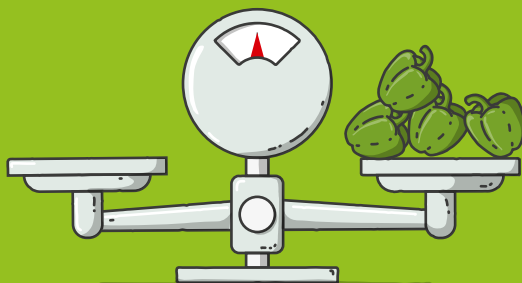
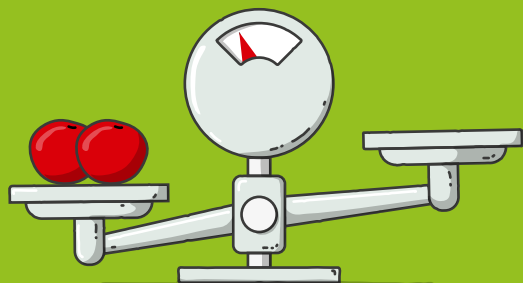


NAŠE TELO NI TABU. Otroke zanima vse, kar je povezano z njimi samimi. Zato jih seveda zanimajo tudi delovanje telesa in izločki. Tudi če tega v svojem otroštvu niste bili vajeni, se o tem z njimi odkrito pogovarjajte. Pojasnite jim, da je blato polno mikroorganizmov, ki nam lahko škodijo, če jih ponovno zaužijemo, ter da je zato izjemnega pomena, da si roke po obisku stranišča temeljito umijemo. Je pa to tudi priložnost, da jih naučite bontona in osnovnih pravil intimne, povezane z izločanjem.

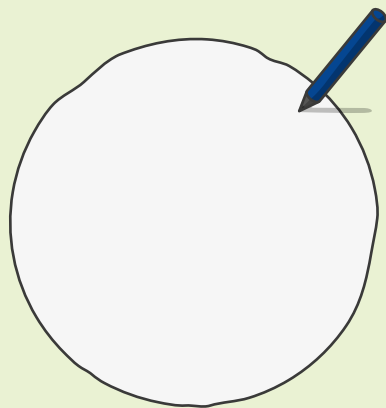
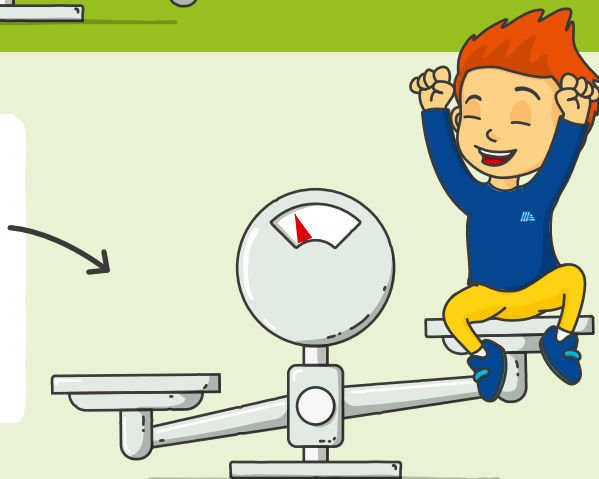
RAČUNALNICA



FERDO TEHTA IN UGOTAVLJA, KAJ JE TEŽJE. POMAGAJ MU! DVA PARADIŽNIKA STA ENAKO TEŽKA KOT ŠTIRI PAPRIKE. KATERE SLIČICE SPADAJO V DRUGO POSODO TEHTNIC, ČE ŽELIMO, DA TEHTNICE OSTANEJO V NARISANEM POLOŽAJU? MOŽNOSTI RAZPOREDITEV JE MORDA VEČ.

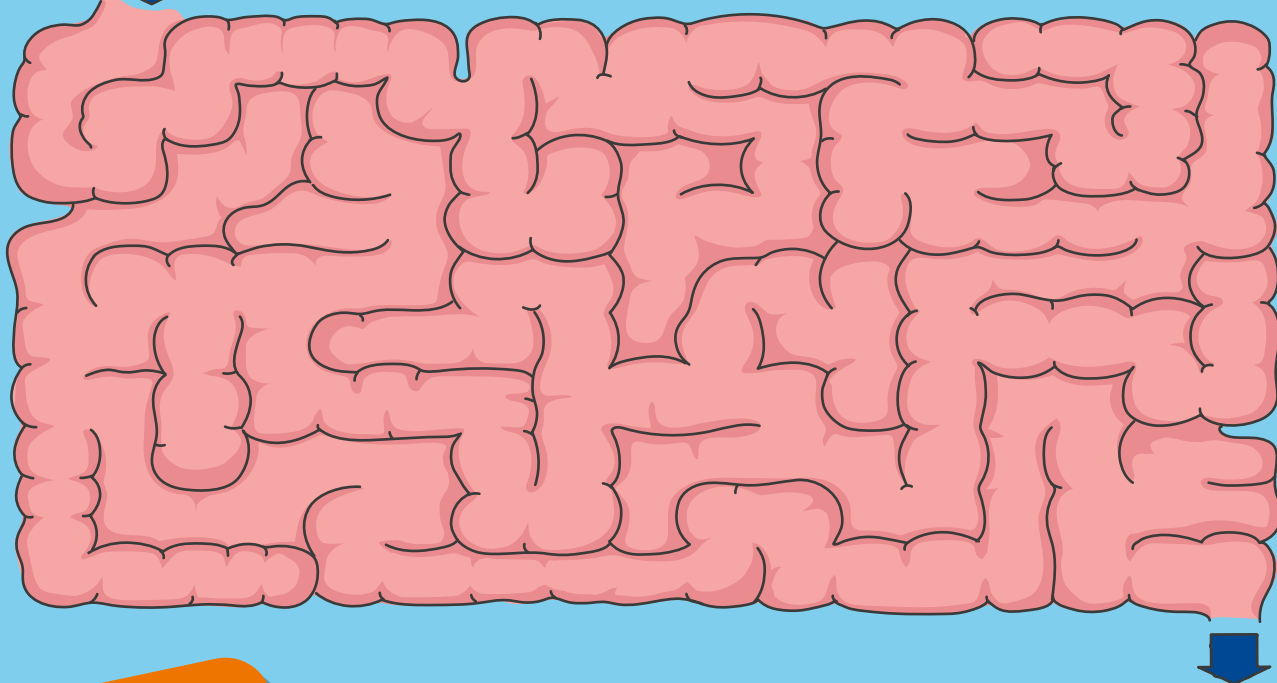


V LEVI DEL TEHTNICE SPADA PREDMET PO TVOJI IZBIRI. MORA BITI TEŽJI ALI LAŽJI OD FERDA? NARIŠI GA V KROG.



LABIRINT

POMAGAJ NAJTI PRAVO POT
KOSMIČEV SKOZI ČREVESJE.



POVEZOVALNICA

ŽIVALI POVEŽI S HRANO, KI JO IMAJO NAJRAJE.



ODNOS DO HRANE. Na sprehodu se z otroki pogovarjajte o trudu, ki ga živali vložijo v iskanje hrane. Ptice kopljejo po prsti, da najdejo deževnika, mačka ves dan čaka na miško pred rovom. To je odlična priložnost za pogovor o tem, koliko truda mi sami na vrtu ali pridelovalci na svojih kmetijah vložijo v pridelavo hrane. Če imate možnost, spomladi posadite sadiko solate, nato pa naj otrok skrbi zanjo in opazuje, kako dolgo traja, da iz nje zraste solata.

HRANA JE V TRGOVINI POGOSTO ZAPAKIRANA. VENDAR JE NE ZAPAKIRAJO ZATO, KER BI BILO TAKO LEPŠE. ZAPAKIRAJO JO, DA JE DALJ OBSTOJNA IN BOLJ ZAŠČITENA. TAKO JE VARNA ZA PREHRANO IN SE MANJ POŠKODUJE, ZATO TUDI NE NASTANE TOLIKO ODPADNE HRANE. EMBALAŽO PA LAHKO PONOVO UPORABIŠ ALI IZ NJE IZDELAŠ KAJ ZANIMIVEGA IN UPORABNEGA.



PENTLJA VSELEJ PRI ROKI



GREŠ NA ROJSTNI DAN, PA NIMAŠ PENTLJE ZA DARILO? IZ VREČKE ČIPSA, SMOKIJEV ALI DRUGIH PRIGRIZKOV, KI JE Z NOTRANJE STRANI SREBRNA, IZREŽI PRAVOKOTNIK. ČE JE TREBA, IZREZANI DEL OČISTI. PREPOGNI GA PO DOLGI STRANICI, NATO PA PRI PREGIBU NA VSAK CENTIMETER MALCE ZAREŽI S ŠKARJAMI. PRIMI NA DELU, V KATEREGA NI ZAREZANO, IN ZAČNI NA TESNO ZVIJATI. ZVITEK ZAVEŽI. NAENKRAT NASTANE PENTLJICA!



HRANILNIK VREČK



ZLAGANJE VREČK



POIŠČI PLASTENKO S ŠIROKIM VRATOM. ODREŽI JI DNO. VREČKE, KI JIH ŽELIŠ SHRANITI, NATO LEPO PORAVNAJ. ZLOŽI JIH NA OZKE TRAKOVE TER JIH ZVIJ. PREDEN ZVIJEŠ ENO VREČKO DO KONCA, NANJO POLOŽI ŠE DRUGO IN JU ZVIJ SKUPAJ. TAKO NADALJUJ Z VSEMI PREOSTALIMI VREČKAMI. NATO ZVITEK POTISNI V PLASTENKO, KJER JE BILO PREJ DNO, PRI VRATU PA IZVLECI DELČEK PRVE VREČICE. TAKO BODO VREČKE UREJENE IN VSELEJ PRI ROKI.

PODSTAVEK IZ POKROVČKOV



PAPIR ZA PEKO

SE TI PIJAČA POGOSTO POLIJE PO MIZI IN JO UMAŽE? ZBERI NEKAJ RAZNOBARVNIH PLASTIČNIH POKROVČKOV. NA PAPIR ZA PEKO JIH ZLOŽI V ŽELENO OBLIKO. NATO JIH TUDI PREKRIJ S PAPIRJEM ZA PEKO IN JIH POLIKAJ. TAKO SE ZAČNEJO POKROVČKI TALITI IN SE SPRIMEJO SKUPAJ. NASTANE ČISTO EDINSTVEN PODSTAVEK ZA KOZARCE.

PRI REZANJU IN LIKANJU MI VEDNO MALCE POMAGATA STARŠA.



EMBALAŽA NA HOFER MISIJI. Pri HOFERju se pospešeno trudimo, da embalaže ne bi uporabljali, kjer ta ni nujna. Na blagajni tako že nekaj časa ne najdete več klasičnih plastičnih vrečk za enkratno uporabo. Pri sadju in zelenjavi pa vas čakajo tudi biorazgradljive vrečke, v katere lahko odlagate ostanke sadja in zelenjave. Biorazgradljivo vrečko lahko uporabite večkrat in jo nato skupaj z biološkimi odpadki odložite na kompost ali v zabojnik za biološke odpadke.

ZAPOREDJA RAZNOBARVNEGA SADJA IN ZELENJAVE POVEŽI
Z USTREZNIMI BARVNIMI VZORCI. ZNAŠ POIMENOVATI VSE
VRSTE SADJA IN ZELENJAVE? PREVERI V ZAPISU OB STRANI.

POVEZOVALNICA



VRSTE SADJA IN ZELENJAVE (od leve proti desni in od zgoraj navzdol): brokoli, melancan, korenje, solata / šparglji, krompir, redkev, oranžna paprika / zelena paprika, koruza, buča, por / banana, kivi, granatno jabolko, marelica / kokos, grozde, limona, jagoda / zelena jabolka, borovnice, avokado, malina



VZORCI SO ZAKON. Prek vzorcev okoli sebe otroci spoznavajo urejenost sveta. Predvidljivost vzorcev jih pomirja, saj zlahka predvidijo, kaj lahko pričakujejo. Iskanje vzorcev in predvidevanje tudi izjemno krepi logiko, hkrati pa se naučijo razumevanja sprememb skozi čas. Spodbujajte jih, da v naravi (in tudi doma) najdejo vzorce – v odrezanem deblu, v zaporedju iglic na veji, v sledih živali.

S KMETIJE V HOFER

OBOŽUJEŠ NARIBANEGA NA TESTENINE? GA JEŠ
NAREZANEGA NA KOCKE ALI NA REZINE, SKUPAJ Z
GROZDJE ALI S PARADIŽNIKOM? KAKO JEŠ SIR?
IN VEŠ, KAKO NASTANE?

NO, KOLIKOR JE VRST SIRA, TOLIKO
JE RAZLIČNIH POSTOPKOV NJEGOVEGA
NASTANKA. ZA 1 KILOGRAM SIRA
VRSTE TRAPIST ALI EDAMEC V SIRARNI
PORABIJO KAR 10 LITROV MLEKA.



MLEKO NAJPREJ SEGREJEJO.
NATO MU DODAJO POSEBNE
NARAVNE SNOVI, PRIDNE
MOŽICLJE, KI ZAČNEJO MLEKO
POČASI SPREMINJATI V ČVRSTO
KEPO. IZ NJE DOBIJO ZELO
ZDRAVO TEKOČINO – SIROTKO –
IN SIRNO ZRNO. TO SOLIJO IN
OBLIKUJEJO V MODELE ZA SIR.
TE POTEM POLOŽIJO NA POLICE,
KJER SIR DOZORI.



NAJPOGOSTEJE JEMO OBIČAJNO
DOLGO ZORJEN SIR, ZA KATEREGA
POTREBUJEJO PRIBLIŽNO 1 MESEC.
NEKATERI SIRI PA POČIVAJO KAR
ENO LETO ALI CELO VEČ! TAK SIR
JE DENIMO PARMEZAN, KI GA
RADI NARIBAMO NA PICO ALI NA
TESTENINE. NA PICO DAMO TUDI
MOCARELO, KI JE ZELO MLAD SIR.
TRAPIST ALI EDAMEC NIMATA TAKO
MOČNEGA VONJA KOT STARI SIRI, ZATO
JU IMAJO OTROCI ŠE POSEBNO RADI.

KO SIR DOZORI, GA NAREŽEJO NA RAZLIČNO VELIKE KOSE, SPAKIRAJO
IN ODPELJEJO NA HOFERJEVE POLICE.

ČE SIRA NE
SHRANJUJEŠ PRAVILNO,
SE LAHKO NA POVRŠINI
POJAVI PLESEN. SIR DOBRO
OBREŽI IN GA ČIM PREJ
POJEJ DO KONCA.



FRANCOZI SO
MOJSTRI ZA IZDELAVO SIROV.
ZNAJO NAREJTI TUDI ZELO
SMRDEČE SIRE, KI JIH NEKATERI
ZARADI POSEBNIH AROM
OBOŽUJEJO.



SIR TRAPIST JE DOBIL IME PO MENIHU
V BOSNI IN HERCEGOVINI, KI SO GA
PRVI IZDELOVALI.



SIR EDAMEC JE EDEN NAJBOLJ
ZNANIH NA SVETU. IME JE
DOBIL PO NIZOZEMSKEM
MESTU EDAM.

FERDO RAD SPREMLJA STARŠA V TRGOVINO, TAM PA SI VČASIH KAR ZA ZABAVO IZMISLI ZANIMIVE RAČUNE. POGLEJ JIH IN POSKUSI UGOTOVITI, KATERA ŠTEVILA SE SKRIVAJO ZA RAZLIČNIMI VRSTAMI HRANE.

RAČUNALNICA



$$\text{Cookie} + \text{Chocolate} = 4$$



IZRAČUNAJ RAČUN:

$$\text{Cookie} \times \text{Chocolate} = \boxed{}$$



IZRAČUNAJ RAČUN:

$$\text{Cheese} - \text{Milk} = \boxed{}$$



$$\text{Bread} + 40 = 44$$

$$\text{Steak} + \text{Bread} = 12$$



IZRAČUNAJ RAČUN:

$$\text{Steak} : \text{Oranges} = \boxed{}$$

$$\text{Broccoli} \times 5 = 10$$

$$56 - \text{Garlic} = 53$$

$$\text{Garlic} + \text{Garlic} + \text{Potato} = 7$$



IZRAČUNAJ RAČUN:

$$\text{Broccoli} \times \text{Garlic} \times \text{Potato} = \boxed{}$$



RAČUNAJTE IGRAJE. Za otroke je lahko vse igra. Razmislite o priložnostih, ob katerih se lahko računanja in logike učite skozi igro. Ko po kosilu sedite pri mizi, spodbudite otroka, naj izračuna, koliko piškotov lahko dobi vsak, če jih pravično razdelite. Desetletnik bo znal že deliti, manjše pa spodbudite, da si pomagajo s prsti ali kar z razdeljevanjem piškotov na toliko članov, kolikor jih šteje vaša družina.

REŠITVE: 1: čokolada=2, piškoti=2, rešitev računa: 4 / 2: sir=3, jajca=5, jogurt=1, rešitev računa: 2 / 3: kruh=4, pomaranče=2, meso=8, rešitev računa: 4 / 4: brokoli=2, česen=3, krompir=1, rešitev računa: 6

SLEČENO JAJCE

ALI KDAJ POMISLIŠ, KAJ SE ZGODI S HRANO V TVOJEM ŽELODCU? HRANA SE V NJEM POMEŠA IN PREMEŠA TER RAZPADE NA MANJŠE DELCE. PRI TEM ŽELODCU POMAGA PREDVSEM ŽELODČNA KISLINA. S POSKUSOM PA PREVERI, KAKO KISLINA DELUJE NA JAJČNO LUPINO!

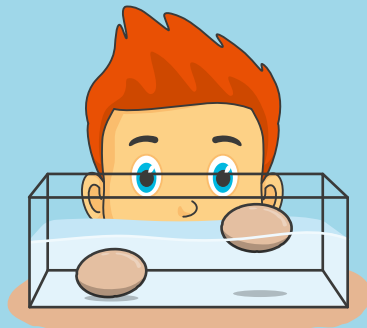
POTREBUJEŠ:



PROZORNO
POSODO

V PROZORNO POSODO POLOŽI STARO JAJCE, KI NI VEČ UPORABNO ZA PREHRANO. VANJO NALIJ TOLIKO KISA, DA BO JAJCE PREKRIL.

1.



PREVERI, ALI JE JAJCE STARO ALI SVEŽE. POLOŽI GA V VODO. ČE POTONE, JE SVEŽE, ČE PLAVA NA GLADINI, PA JE VERJETNO ŽE ZELO STARO.



2.

JAJCE PUSTI V KISU DAN ALI DVA. MEDTEM PA OPAZUJ, KAJ SE DOGAJA Z LUPINO. JAJČNA LUPINA JE ZGRAJENA IZ KALCIJEVEGA KARBONATA, MINERALA, KI SESTAVLJA TUDI NEKATERE KAMNINE. KISLINA TA MINERAL RAZTAPLJA, PRI TEM PA NASTAJA OGLJIKOV DIOKSID. TA SE IZLOČA V OBLIKI DROBNIH MEHURČKOV, KI JIH OPAZIŠ NA POVRŠINI. OGLJIKOV DIOKSID JE TUDI V GAZIRANIH PIJAČAH.



3.

PO DOBREM DNEVU V KISU LUPINA POVSEM RAZPADE. OSTANKE LUPINE OČISTI Z JAJCA.



4.

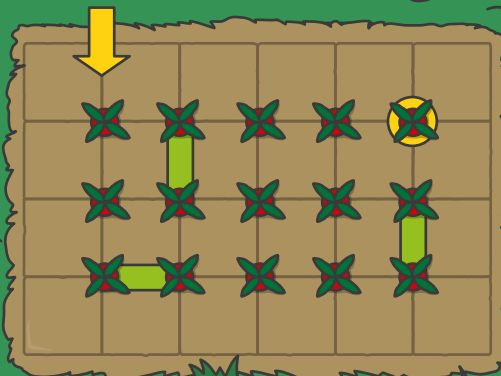
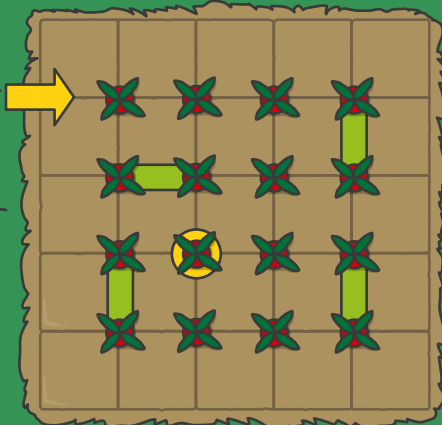
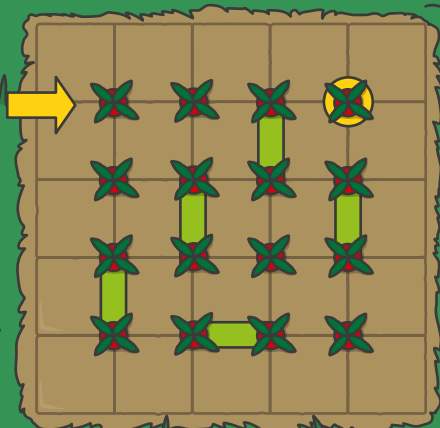
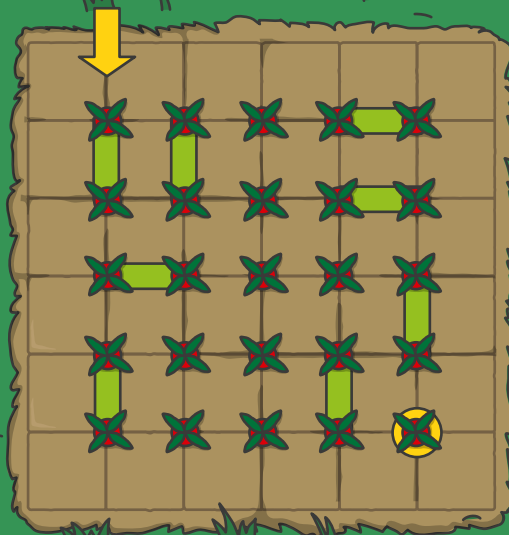
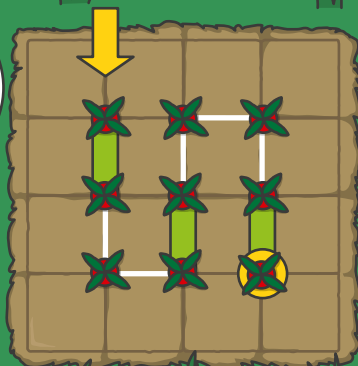
RUMENJAK IN BELJAK SKUPAJ DRŽI LE ŠE OPNA, KI JE SICER POD LUPINO. POSKUSI POSVETITI SKOZI JAJCE Z LUČJO. OPAZIŠ RUMENJAK?

Želodčna kislina je ena najbolj kislih kislin, kar jih poznamo. Je celo bolj kisla od kisa, zato bi lahko brez težav razkrojila tudi kosti! Ker je tako močna, zmore na manjše delce razkrojiti meso in vlaknaste rastline. Vseeno je koristno, da želodcu pomagaš tako, da hrano dobro prežvečiš. Tako se hranila lažje prenesejo po telesu. Želodec številnih odraslih izloča preveč kisline, zato jih boli želodec ali pa se jim spahuje.

IGRAJTE SE. Razpad snovi lahko opazujete tudi z drugimi poskusi. V vodo, gazirano pijačo in kis položite list solate, star kos kruha in kos jabolka. Opazujte, kako hitro začne razpadati. Kako hitro razpadajo snovi v različnih tekočinah?

NA NJIVAH RASTEJO ŠTEVILNI PRIDELKI, KI JIH JE TREBA POBRATI. POIŠČI POT, NA KATERI POBEREŠ VSE PRIDELKE, NE DA BI BIL TREBA PO ISTI POTI DVAKRAT. PRIDELKE Z ENO POTEZO POVEŽI S ČRTAMI. ČRTE SE MED SABO NE SMEJO KRIŽATI ALI DOTIKATI. ZAČNEŠ, KJER JE ZARISANA PUŠČICA, KONČAŠ PA PRI RUMENEM KROGU.

ENO NALOGO SEM ŽE REŠIL. ZAČEL SEM PRI ZARISANI PUŠČICI, NATO PA SO MI BILI V POMOČ ŽE ZARISANI DELČKI POTI. MORDA TI NAJDEŠ VEČ MOŽNIH POTI!



FERDO NAKUPUJE

Č	S	M	E	T	A	N	A	R
F	I	K	E	F	I	R	K	O
A	L	Č	U	N	K	F	A	J
J	M	L	E	T	A	Z	P	I
S	A	I	G	R	A	H	B	H
S	S	O	O	F	I	Ž	O	L
O	L	M	N	Z	Ž	K	B	E
J	O	G	U	R	T	K	A	Č
A	M	O	C	A	R	E	L	A

V ZMEŠNJAVI ČRK POIŠČI ZAPISANE STROČNICE (OBKROŽI JIH Z RDEČO BARVO)
IN MLEČNE IZDELKE (OBKROŽI JIH Z MODRO BARVO).
POIŠČEŠ JIH V VODORAVNI (→), NAVPIČNI (↑↓) IN DIAGONALNI (↘) SMERI.

FIŽOL, ČIČERIKA, GRAH, LEČA, BOB, SOJA,
JOGURT, MOCARELA, SMETANA, SKUTA, KEFIR, MASLO

REŠITEV: ŽITNI IZDELKI: kruh, testenine, kosmiči, kaša, zdrob / MLEČNI IZDELKI: jogurt, maslo, kisel
mleko, kefir, sladka in kisel smetana, sir, smotka, mlečni namaz, skyr, skuta / MESNI IZDELKI: pastela,
salama, klobasa, zaseka, mast, hrenovke



SPOZNAVAJTE HRANO. Tudi če otroci niso pretirani gurmani, jih lahko spodbudite k spoznavanju hrane. V trgovini naj si denimo sami izberejo eno vrsto hrane, ki je še niso pokusili. Tako bodo motivirani za poskus. Pokusijo naj denimo kakšno novo vrsto ribe (na primer dimljenega lososa), morda pa jih celo bolj pritegne suši. Pokusijo naj granatno jabolko – zabavali se bodo ob luščenju. Proso je denimo odlično, če ga skuhate v metinem čaju in ga posladite s kakavom. Prava metino-čokoladna sladica. Na svetu obstaja neverjetno bogastvo okusov. Škoda je, da ga otroci ne bi spoznali. Pri tem pa morda k poskušanju česa novega spodbudijo tudi vas.

KAJ MORA KUPITI FERDO, DA LAHKO PRIPRAVI TE JEDI? JEDI POVEŽI Z VRSTAMI SADJA OZIROMA ZELENJAVE, KI JIH POTREBUJE. POSKUŠAJ SI IZMISLITI TUDI SVOJE KOMBINACIJE ŽIVIL. ZNAŠ DENIMO NAREDTI KAJ IZ KORENJA IN HRUŠK?

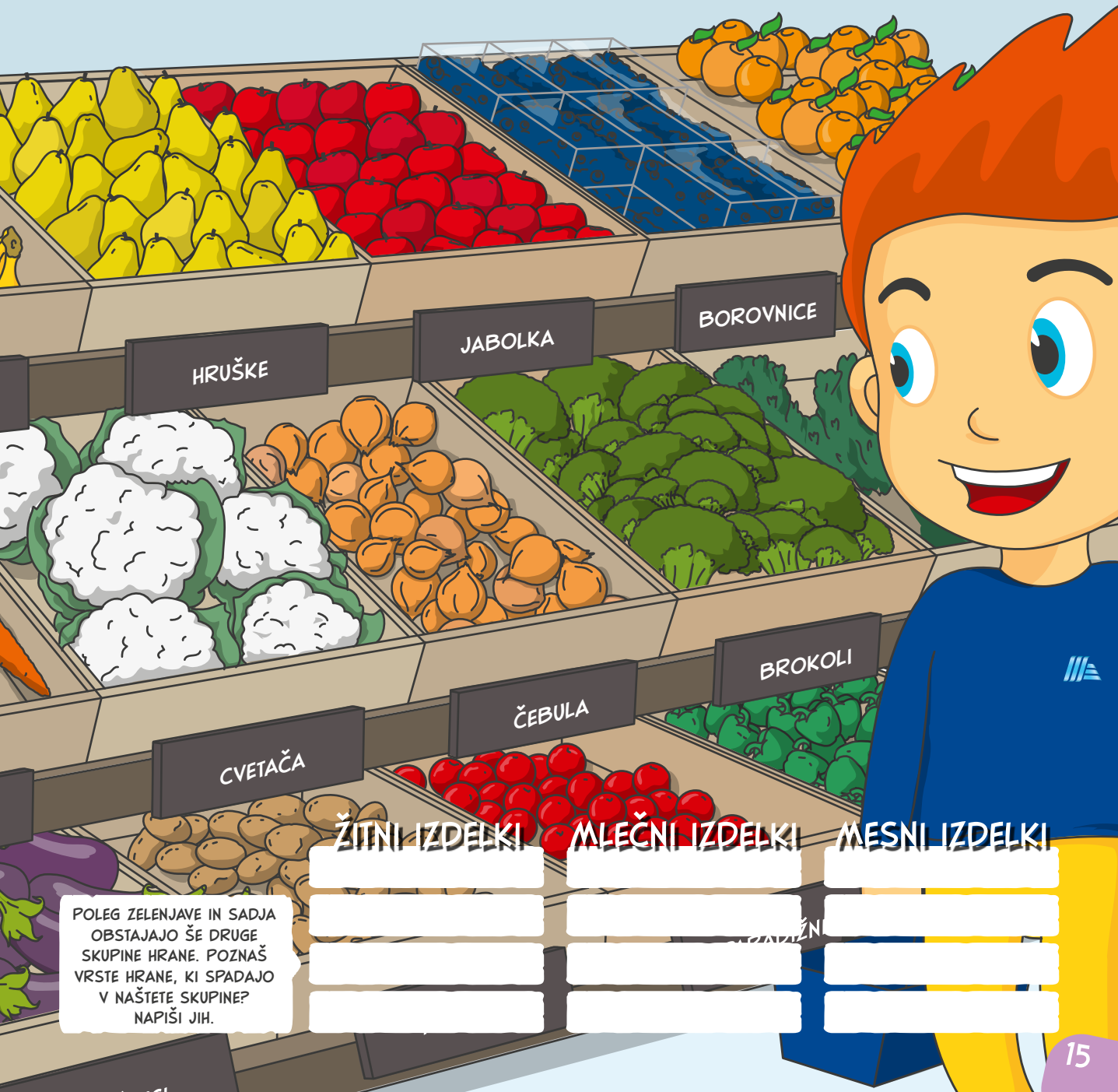
SMUTI



JUHA



SOLATA



HRUŠKE

JABOLKA

BOROVNICE

CVETAČA

ČEBULA

BROKOLI

ŽITNI IZDELKI

MLEČNI IZDELKI

MESNI IZDELKI

POLEG ZELENJAVE IN SADJA OBSTAJAJO ŠE DRUGE SKUPINE HRANE. POZNAŠ VRSTE HRANE, KI SPADAJO V NAŠTE TE SKUPINE? NAPIŠI JIH.

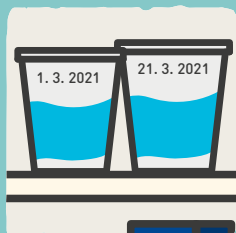


NE ZAVRZI HRANE!

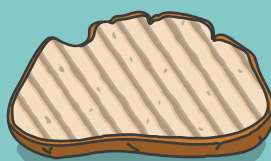
NA SVETU PRIDELAMO VELIKO HRANE. A ŽAL JE VELIKO KONČA V SMETEH. POGLEJ NEKAJ FERDOVIH NASVETOV ZA ČIM MANJ PREHRANSKIH ODPADKOV.



V TRGOVINI KUPIMO TOLIKO, KOT POTREBUJEMO. NAŠ HLADILNIK ZATO NI DO VRHA NAPOLNJEN S HRANO.



HRANO S KRAJŠIM ROKOM UPORABNOSTI NA POLICI HLADILNIKA VEDNO POSTAVIMO V OSPREDJE.



NEKAJ DNI STAR KRUH POPEČEMO V OPEKAČU IN SPET JE ODLIČEN.



ZELENJAVNE OLUPKE SKUHAMO V ZELENJAVNO JUŠNO OSNOVO. SUPER JE ZA PRIPRAVO JUH IN OMAK!

BANANE, AVOKADO IN PARADIŽNIK VEDNO HRANIMO LOČENO OD DRUGEGA SADJA IN ZELENJAVE, SAJ POSPEŠIJO NJIHOVO ZORENJE IN SE ZATO HRANA V BLIŽINI HITREJE POKVARI.



SKRBNO S HRANO!

PO PODATKIH EVROPSKE OKOLJSKE AGENCIJE SE VSAKO LETO ZAVRŽE TRETJINO PRIDELANE HRANE, MEDTEM KO JE VSAK OSMI ZEMLJAN LAČEN, VSAK TRETJI PA ŽIVI V POMANKANJU. HRANA NI RAZPOREJENA ENAKOMERNO. PREDVSEM V RAZVITIH DEŽELAH JE OGROMNO KONČA V SMETEH.



Pri HOFERju skrbno načrtujemo logistične poti in optimiziramo naročanje izdelkov za naše trgovine, zato je ostankov hrane malo, viški hrane pa vseeno nastajajo predvsem pri svežih izdelkih, kot so sadje in zelenjava ter kruh in pekovski izdelki. Kaj storimo?

- Izdelke pred potekom uporabe ponudimo po znižani ceni.
- Izdelke ustrezne kakovosti s pomočjo številnih človekoljubnih organizacij podarimo ljudem v stiski.
- Viške sadja, zelenjave in pekovskih izdelkov ponudimo tudi odjemalcem, ki skrbijo za živali.

HOFER ŽE OD LETA 2017 VIŠKE HRANE PODARJA TISTIM, KI JO POTREBUJEJO.

