SAM SVOJ KUHARSKI MOJSTER

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

ZAKAJ KUHATI DOMA?

PRILOŽNOST ZA PRIPRAVO ZDRAVIH OBROKOV

- izbor in priprava jedi iz osnovnih živil
- praviloma imajo jedi ugodno hranilno sestavo (več vlaknin, vitaminov, mineralov, zaščitnih snovi)
- nadzor nad velikostjo porcij
- zdrav način priprave jedi
- možnost izbire izdelkov domačih pridelovalcev, rejcev in predelovalcev
- možnost priprave jedi iz pridelkov iz lastnega vrta/sadovnjaka

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

KAJ VSEBUJEJO DOMA KUHANE JEDI IN ŽE PRIPRAVLJENE (KUPLJENE) JEDI?

meso, zelje, grah, koruza, krompir, čebula, paradižnik, olje

lovor, majaron, poper, feferon česen, sol

meso, fižol, koruza, čebula, paradižnikov koncentrat, olje, palmina maščoba, moka,

sol, sušena zelenjava, sladka paprika, ekstrakt kvasa, mononatrijev glutaminat, dinatrijev inozinat, karagenan, natrijev eritorbat, natrijev nitrit

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

ZA PRIPRAVO JEDI IZBIRAJMO OSNOVNA ŽIVILA

Zelenjavo in sadje!

Polnovredna žita in žitne izdelke!

Mleko in mlečne izdelke z manj maščob!

Meso, ribe, jajca, stročnice!

Kvalitetne maščobe, oreške!

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

HRANILNA SESTAVA DOMA KUHANIH JEDI - PRAVILOMA BOLJ UGODNA

več vlaknin, mineralov, vitaminov, zaščitnih snovi

Jedilnik I.

Zelenjavna juha
Anina jed iz pečice
Sezonska solata
Hruška (sezonsko sadje

recepti: Pomursko društvo za boj proti raku rak-ms.si

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

VKLJUČUJMO ZELENJAVO V OBLIKI KREMNIH JUH, PRILOG IN SOLAT

Jedilnik II.

Paradižnikova juha
Pečena riba
Brokoli in cvetača z mandlji
Sadna solata

***recepti: Pomursko društvo za boj proti raku* [rak-ms.si](rak-ms.si)**

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

PRI BREZMESNIH JEDILNIKIH PONUDIMO MLEČNE IZDELKE, JAJCA ALI KOMBINACIJO STROČNIC IN ŽIT

Jedilnik III.

Kremna juha iz bučk in pora
Pirine testenine s tofujem
Paradižnikova solata
Sezonsko sadje

recepti:Pomursko društvo za boj proti raku [rak-ms.si](rak-ms.si)

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

TRADICIONALNE JEDI PRIPRAVLJAJMO NA ZDRAV NAČIN

Jedilnik IV.

Enolončnica z zeljem, mesom in fižolom
Ajdova pita s skuto
Sezonsko sadje

recepti:Pomursko društvo za boj proti raku [rak-ms.si](rak-ms.si)

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

PREDNOST DAJMO ZDRAVIM NAČINOM PRIPRAVE JEDI

kuhanje (v vodi ali sopari), loncu na pritisk

dušenje (v majhni količini vode/lastnem soku)

pečenje

priprava v papirju/vrečki za peko, posodi za pripravo jedi brez maščob ...

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

NEPRIMERNI NAČINI PRIPRAVE JEDI

priprava jedi v veliki količini vroče maščobe - cvrenje

kuhanje v veliki količini vode

dolgotrajno pečenje, praženje ali kuhanje

pečenje na žaru na oglje, dimljenje/ vroče prekajevanje

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

SAMI PRIDELAJMO ZELENJAVO NA DOMAČEM VRTU

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

SAMI PRIDELAJMO ZELENJAVO NA BALKONU/TERASI

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

PREDNOST DAJMO LOKALNO PRIDELANIM ŽIVILOM

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

NAJMLAJŠI RADI POMAGAMO PRI PRIPRAVI JEDI

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

ČE SODELUJEM PRI PRIPRAVI JEDI, JO RAJE ZAUŽIJEM

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

ŠOLARJI IN MLADI Z VESELJEM PRI-PRIPRAVLJAMO JEDI

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

PRI PRIPRAVI JEDI UPOŠTEVAM PRIPOROČILA IN NASVETE

Pri pripravi bolj zahtevnih zajtrkov in prigrizkov dovolim, da mi v začetku pomagajo odrasli.

Pred pripravo jedi preverim, če imam vse potrebne sestavine in pripomočke.

Zaviham rokave.

Nadenem si predpasnik.

Umijem si roke z milom.

Ne okušam jedi s prstom - vedno uporabim žličko.

Surovo meso režem na deski za obdelavo surovega mesa. Na tej deski ne režem pečenega ali kuhanega mesa zaradi možnosti onesnaženja hrane z mikroorganizmi.

Hrano, ki pade na tla, zavržem.

Pripomočke, ki so padli na tla pomijem.

Ko končam s pripravo jedi, pomij posodo in pospravim kuhinjo.

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

NAMAZI IN OBLOŽENI KRUHKI SO KOT NALAŠČ ZA NAS NAJMLAJŠE KUHARSKE MOJSTRE

recepti: Pomursko društvo za boj proti raku rak-ms.si

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

DAN ZAČNIMO Z ZDRAVIM ZAJTRKOM!

recepti: Pomursko društvo za boj proti raku [rak-ms.si](rak-ms.si)

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

SADJE UŽIVAMO VSAK DAN !
RADI PRIPRAVLJAMO SADJE V KOZARCU

recepti: Pomursko društvo za boj proti raku rak-ms.si

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

PRIPRAVE ZDRAVIH PRIGRIZKOV SE VEDNO VESELIMO

recepti: Pomursko društvo za boj proti raku [rak-ms.si](rak-ms.si)

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

POGUMNO SODELUJEMO NA TEKMOVANJU V PRIPRAVI ZDRAVIH JEDI

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

NA TEKMOVANJU V PRIPRAVI ZDRAVIH JEDI TUDI ZMAGUJEMO

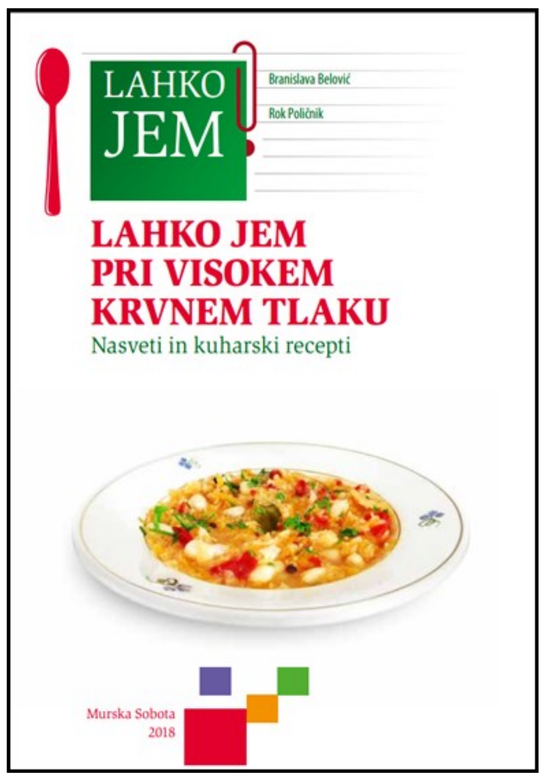
Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

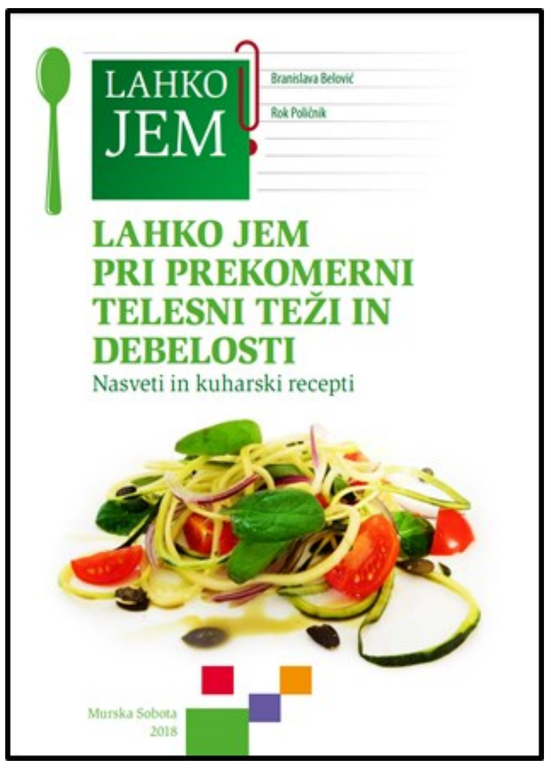
JEDI POSTREŽENE V TRADICIONALNI LONČARSKI POSODI BOLJ TEKNEJO

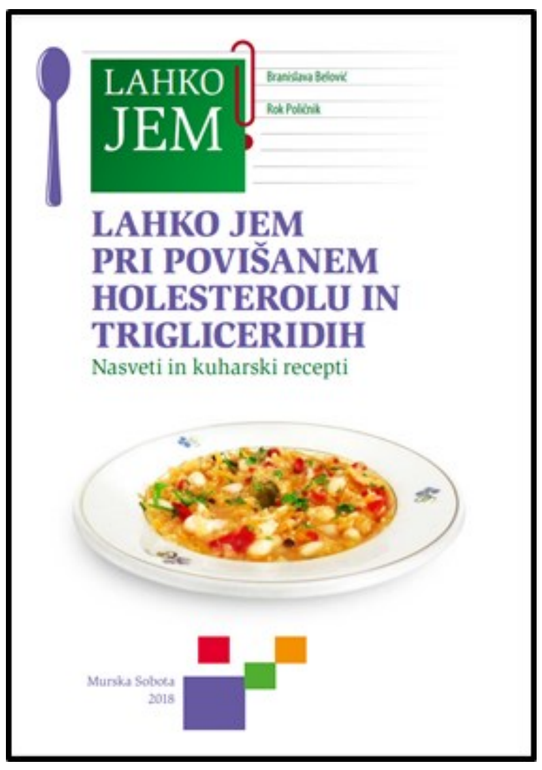
Spoznavamo in ohranjamo tradicijo.

Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**

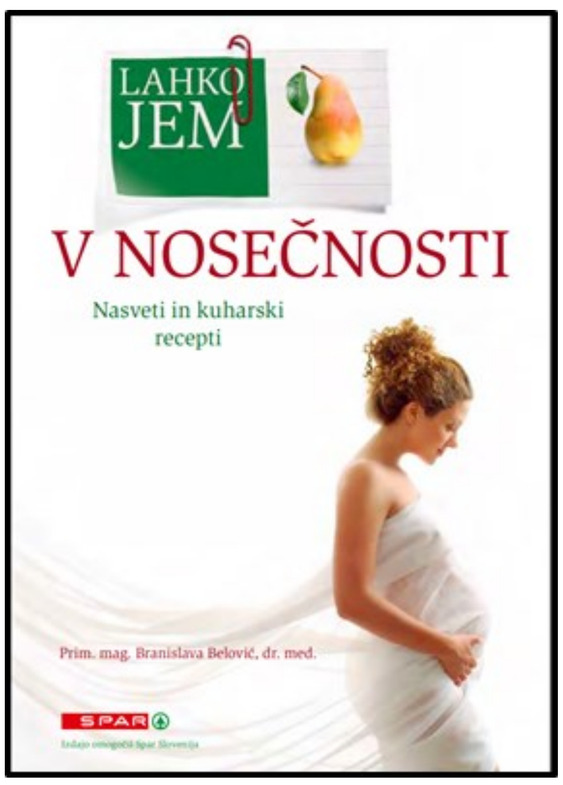
SERIJA PUBLIKACIJ »LAHKO JEM« - RECEPTI ZA ZDRAVE IN OKUSNE JEDI

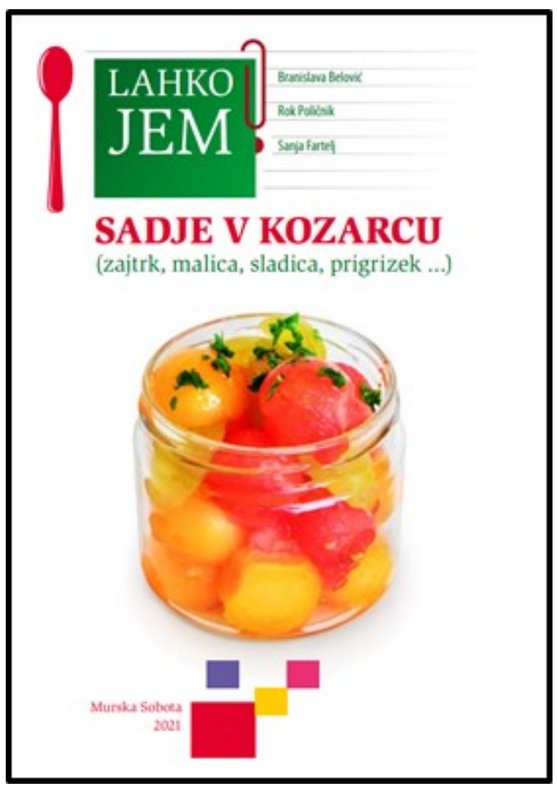


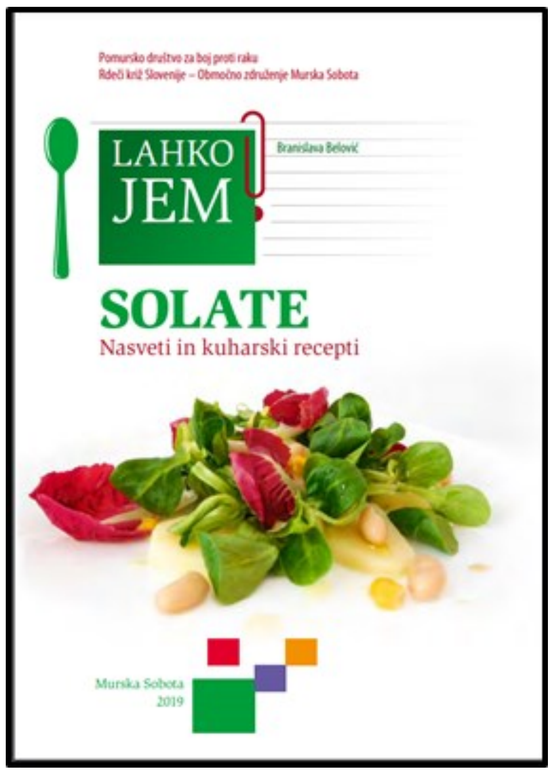




Knjižice z nasveti in kuharskimi recepti:
Pomursko društvo za boj proti raku [rak-ms.si](rak-ms.si)







Partnerstvo **SustainaBite,** projekt **Food for the future**