

Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

Nagradni likovni natečaj Zelenjava na krožniku poskrbi, da nas želodček ne boli

Prehrana je danes vse bolj osiromašena hranljivih snovi, ki so nujno potrebne za naše zdravje in zdravje najmlajših. Za nemoteno delovanje našega organizma moramo poskrbeti, da bomo uživali čim bolj raznoliko, svežo in kakovostno hrano, predvsem sadje, zelenjavo, semena in oreščke.

Z natečajem želimo otroke navdušiti nad uživanjem sveže, kakovostne in sezonske zelenjave. Zelenjava, ki je pridelana v Sloveniji, ima kratko pot od njive do krožnika. Takšna zelenjava je sveža, polnega okusa in vsebuje več hranljivih snovi, vitaminov in mineralov. Osnovnošolce želimo opozoriti na prepoznavanje znakov kakovosti hrane, kot je zaščitni znak za integrirano pridelavo.



Z likovnimi izdelki bodo otroci predstavili svoj pogled na zdravo prehrano in vpliv kakovostne zelenjave na zdravje ljudi. Pomagajo si naj z zvrhanim krožnikom domišljije, kozarcem ustvarjalnosti in žličko razigranosti!



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.

www.zelenjava-pikapolonica.si

Slovensko združenje za integrirano
pridelavo zelenjave

Vinarska ulica 14, 2000 Maribor
T: 051 217 435

E: info@zelenjava-pikapolonica.si

Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

Poskrbimo, da bo na našem krožniku raznolika hrana

Danes otroci pogosto uživajo enolično hrano, ki je osiromašena hranilnih snovi, nujno potrebnih za nemoteno delovanje našega organizma. Poskrbeti moramo, da bodo naši najmlajši ozaveščeni o pomenu zdrave in raznolike prehrane ter da bodo uživali čim več kakovostne, sezonske in lokalno pridelane hrane.

Otroke spodbujamo, da:

- uživajo čim bolj raznoliko hrano (zelenjavo, sadje, žita, testenine, mleko in mlečne izdelke, meso, ribe, stročnice, ...),
- uživajo čim več sezonskih in čim bolj naravno pridelanih živil,
- uživajo čim bolj svežo in raznoliko zelenjavo in sadje različnih barv,
- jedo 5-krat na dan (zajtrk, malico, kosilo, malico, večerjo) in da jedo počasi,
- namesto belega sladkorja uporabljajo med ali trsni sladkor,
- pijejo dovolj tekočine (približno liter vode na dan, posladkajo se naj z različnimi sveže stisnjenimi sadnimi in zelenjavnimi sokovi),
- ne pozabijo na gibanje in rekreacijo v naravi.

Uživajmo lokalno in sezonsko zelenjavo

Uživajmo čim več lokalno pridelane zelenjave, saj ima ta krajšo pot od vrta oz. njive do naših krožnikov. Lokalno pridelana zelenjava ne vsebuje konzervansov in ni kemično obdelana. Hkrati s kupovanjem lokalno pridelane zelenjave podpiramo lokalne slovenske pridelovalce in spodbujamo lokalno samooskrbo.

V različnih letnih časih uspeva različna zelenjava, a danes lahko skoraj vso leto dobimo praktično vso zelenjavo. Potrebno pa se je vprašati, od kod lahko pozimi dobimo solato in ali vsebuje takšna solata dovolj hranljivih snovi? Sveža zelenjava, ki jo pobereemo z vrta in jo takoj pripravimo za uživanje, vsebuje največ vitaminov in mineralov. Poskrbimo, da bo sezonska zelenjava redno krasila naš krožnik!



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.

www.zelenjava-pikapolonica.si

Slovensko združenje za integrirano
pridelavo zelenjave

Vinarska ulica 14, 2000 Maribor
T: 051 217 435
E: info@zelenjava-pikapolonica.si

Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

Zelenjava za zdravje in dobro počutje

Korenje

Korenje našemu telesu priskrbi vitamine A, E, C, K, beta karotin ogljikove hidrate, kalij, kalcij, železo in folno kislino. Korenje krepi imunski sistem, izboljšuje vid, pomaga pri kurji slepoti, krepi srce, ožilje in sluznice v telesu, pospešuje celično presnovo, rast las in nohtov, ter skrbi za lepo kožo.

Paprika

Paprika je vir kalija, železa, balastnih snovi, provitamina A, vitamina E, K, B6 in C ter folne kisline. Koristna je za ožilje, zvišuje odpornost proti različnim okužbam, priporoča se za preprečevanje prehladov, parodontoze in izboljšanje vida, uporablja se tudi pri odvajanju od alkoholne odvisnosti.

Repa

Repa je bogat vir antioksidantov, ki zavirajo procese staranja in preprečujejo nastanek nekaterih kroničnih bolezni, ter vsebuje folno kislino. Repa čisti sečne poti, poživilja žleze, vpliva na presnovo, dihala in ožilje, razmaščuje in čisti kri, ureja prebavo ter preprečuje raka.

Rdeča pesa

Rdeča pesa krepi organizem, spodbuja imunski sistem, obnavlja kri, pospešuje rast celic, zavira razkroj rakastih celic, odpravlja zaprtost in odvaja vodo ter kisline. Sok rdeče pese zdravi malarijo, uravnava pritisk in znižuje telesno temperaturo.

Solata

Solata je prava zakladnica klorofila, ki znižuje krvni tlak, preprečuje žilne krče in pospeši delovanje srčne mišice oz. ga umirja. Solata uravnava pH v krvi in očisti kri, zato jo priporočajo srčnim in ledvičnim bolnikom. Poleg tega pomirja kašelj, astmo, krče, živce in bolečine ob menstruaciji. Ker pospešuje izločanje vode, nam pomaga tudi pri shujševalnih dietah.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.

www.zelenjava-pikapolonica.si

Slovensko združenje za integrirano pridelavo zelenjave

Vinarska ulica 14, 2000 Maribor
T: 051 217 435
E: info@zelenjava-pikapolonica.si

Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

Zanimivosti o zelenjavi

- Divji zajci ne jedo korenja.
- Samo en srednje velik korenček zadovolji dnevno potrebo po zelenjavi.
- V osnovi je bilo korenje bele, rdeče, rumene in celo vijolične barve. Oranžno korenje poznamo šele od 16. stoletja naprej, ko so Nizozemci križali rumeno in rdeče korenje.
- Prekomerno uživanje korenja povzroči oranžno obarvanje kože, vendar to nikakor ne ogrozi našega zdravja.
- Korenje vsebuje 87 % vode.
- Proti pikom komarjev se lahko zaščitimo z uživanjem česna.
- Krompir je najbolj razširjen pridelek na svetu.
- Špinača pri pogrevanju postane škodljiva.
- Obstaja več kot 10.000 vrst paradižnika.
- Paradižnik shranjen pri sobni temperaturi je veliko bolj okusen in poln hranilnih snovi kot paradižnik, ki je shranjen v hladilniku.
- Originalna barva paradižnika je rumena, čeprav je danes najbolj razširjen rdeč paradižnik.
- Kumarice vsebujejo največ vode med vso zelenjavo (več kot 96 %).
- Rdeča pesa je učinkovito sredstvo za preprečevanje prhljaja – vsak večer masirajte svoje lasišče z vodo, v katero ste potopili rdečo peso, in težav s prhljajem ne bo več.
- Rdeča paprika vsebuje 2-krat več vitamina C kot zelena paprika.
- Skledica zelene solate vsebuje več vitamina C kot srednje velika pomaranča.



Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

Zdrava in naravi prijaznejše pridelana zelenjava iz integrirane pridelave

Zelenjava pridelana na naravi prijaznejši način je polnega okusa, vsebuje več hranilnih snovi, vitaminov in mineralov. Krajše transportne poti manj obremenjujejo okolje, hkrati pa zagotavljajo, da je zelenjava sveža. Integrirana pridelava nima negativnega vpliva na okolje, saj se pri pridelavi uporabljajo le dovoljeni pripravki za varstvo rastlin, spodbuja se uporaba biotičnih pripravkov, gnojenje poteka izključno na podlagi analize tal in potreb rastlin, prepovedana je pridelava gensko spremenjenih rastlin. Kmetje morajo za pridelavo pridobiti ustrezen certifikat, izpostavljeni so tudi redni kontroli ter nadzoru.

Integrirana pridelava pomeni, da je zelenjava pridelana v sodelovanju z naravo, kar zmanjša negativne vplive škodljivih snovi na ljudi in na okolje. Odlikujejo jo višja kakovost, svežina in polnost okusa!

Kako prepoznamo zelenjavo iz integrirane pridelave?

Integrirano pridelano zelenjavo prepoznamo po spodnjem prikazanem uradnem znaku za označevanje integrirane pridelave v Sloveniji. Ta znak zagotavlja, da je zelenjava resnično pridelana v Sloveniji. Ta znak zagotavlja, da je zelenjava resnično pridelana na naravi prijazen način in da ustreza visokim standardom kakovosti.



integrirani



Tudi znak Pikapolonica zagotavlja, da je bila zelenjava pridelana na integriran način in v slovenski zemlji ter da jo odlikujeta svežina ter polnost okusa.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.

www.zelenjava-pikapolonica.si

Slovensko združenje za integrirano pridelavo zelenjave

Vinarska ulica 14, 2000 Maribor
T: 051 217 435
E: info@zelenjava-pikapolonica.si

Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

S kakšnimi izdelki lahko sodelujete na likovnem natečaju?

Sodelujete lahko z različnimi likovnimi deli (slike, risbe, grafike, skulpture), ilustracijami in stripovskimi zgodbami.

Kdo lahko sodeluje na likovnem natečaju?

Na natečaju lahko sodelujejo učenci osnovnih šol. Sodelujejo lahko učenci z individualnim izdelkom ali razred s skupinskim izdelkom. Samo razredi s skupinskimi izdelki se lahko potegujejo za glavno nagrado (naravoslovni dan na kmetiji).

Teme natečaja

- »Zelenjavni krožnik poln vitaminov.«
- »Zelenjava je zares zdrava in okusna.«
- »Korenje, brokoli in zelje najraje zajček melje.«
- »Sveža zelenjava nam pomaga, da naše telo ne omaga.«
- »Slovenska zelenjava poskrbi, da Zelenjadarski dan se zgodi.«

Predlagane tehnike

Uporabite lahko različne likovne tehnike: tempere, akvarel, voščenke, gvaš, kolaž, ... Izdelate lahko montažne plastike ali reliefe različnih materialov (glina, plastelin, umetna masa, les). Tehnike lahko tudi poljubno kombinirate. Strip naj vsebuje zabavo in poučno zgodbico. Likovno naj bo ustrezno izdelan, uporabite lahko različne kadre in pisavo. Ustvarjajte s polno mero domišljije in poguma!

Oddaja izdelkov

Vaše izdelke pričakujemo do 31. marca 2014 na naslovu:

**Slovensko združenje za integrirano pridelavo zelenjave,
Vinarska ulica 14, 2000 Maribor.**

Vsak izdelek naj bo opremljen z naslednjimi podatki:

- **ime, priimek in starost avtorja**
- **ime šole, ime in priimek mentorja**



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.

www.zelenjava-pikapolonica.si

Slovensko združenje za integrirano
pridelavo zelenjave

Vinarska ulica 14, 2000 Maribor
T: 051 217 435
E: info@zelenjava-pikapolonica.si

Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

Strokovna komisija

- Strokovno komisijo, ki bo ocenila likovne izdelke, sestavljajo:
- Metka Amon-Beber, prof. lik. um.
- Predstavnik Slovenskega združenja za integrirano pridelavo zelenjave
- Predstavnik Kmetijsko gozdarske zbornice Slovenije, Kmetijski zavod Maribor

Komisija bo svoje odločitve sprejela **do 6. maja 2014**. Vse nagrajence bomo pisno obvestili o pridobljeni nagradi, prejeli bodo tudi vabilo na zaključno prireditev.

Nagrade in zaključna prireditev

Ker želimo otroke navdušiti nad uživanjem in izbiranjem prave zelenjave, smo pripravili zanimive praktične nagrade:

- **3 x naravoslovni dan na kmetiji z integrirano pridelavo zelenjave** za 3 razrede z najboljšim skupinskim izdelkom (avtobusni prevoz, voden ogled, delavnice in pogostitev za vsak nagrajeni razred)
- **10 x zaboj zelenjave in priznanja za 10 najboljših izdelkov**
- **vsil izdelki, ki bodo izbrani za razstavo, prejmejo priznanje**

Nagrade bomo podelili na osrednjem zelenjadarskem dogodku leta, ki bo potekal v središču Maribora konec meseca maja 2014. Ob razstavljenih nagrajenih delih bo potekala tudi zelenjadarska tržnica, otoške ustvarjalne delavnice in različna predavanja.

Vsi izdelki, ki bodo sodelovali v natečaju preidejo v last Slovenskega združenja za integrirano pridelavo zelenjave. Združenje lahko z njimi časovno neomejeno prosto razpolaga in jih uporablja za svoje potrebe brez odškodnine avtorjem. Prispelih izdelkov združenje ne bo vračalo.

Kontaktne podatki

Vsakemu izdelku priložite izpolnjeno prijavnico. Za dodatne informacije smo dosegljivi na e-naslovu **info@zelenjava-pikapolonica.si** ali na tel. št. **051 217 435**.

Več informacij o integrirano pridelani zelenjavi najdete na:

www.zelenjava-pikapolonica.si



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.

www.zelenjava-pikapolonica.si

Slovensko združenje za integrirano
pridelavo zelenjave

Vinarska ulica 14, 2000 Maribor
T: 051 217 435
E: info@zelenjava-pikapolonica.si

Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

PRIJAVNICA Nagradni likovni natečaj

*Zelenjava na krožniku poskrbi,
da nas želodček ne boli*

UČENEC

RAZRED (če se prijavlja razred, navedete samo razred)

TEMA

LIKOVNA TEHNIKA (za likovne izdelke)

MENTOR

ŠOLA

NASLOV ŠOLE

Kontaktni telefon in e-mail



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.

www.zelenjava-pikapolonica.si

Slovensko združenje za integrirano
pridelavo zelenjave

Vinarska ulica 14, 2000 Maribor
T: 051 217 435
E: info@zelenjava-pikapolonica.si