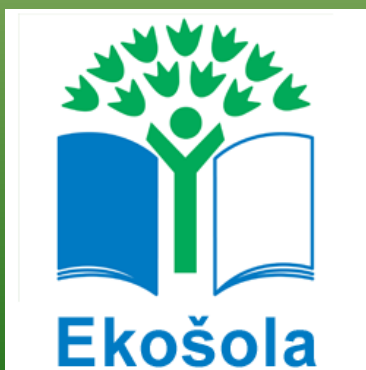


# PROJEKT „HRANA NI ZA TJAVENDAN“ NA OSNOVNI ŠOLI ZADOBROVA









# Z MAJHNIMI KORAKI, DO VELIKEGA CILJA

- Že v prvem letu sodelovanja smo si zadali dolgoročne cilje, ki smo jih ter jih še vedno uresničujemo v več etapah, saj verjamemo, da lahko z malimi koraki pridemo do resnično velikega cilja – ki je ZMANJŠATI OZIROMA PREPREČITI NASTAJANJA ODPADNE TER ZAVRŽENE HRANE NA NAŠI OSNOVNI ŠOLI



# CILJI PROJEKTA

- V začetku smo si glede na začetna spoznanja zastavili glavni cilj, ki se je enostavno glasil: **ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE.**
- OSTALI CILJI:
  - seznaniti učence o pomenu zdrave prehrane,
  - seznaniti učence in starše o problematiki zavržene hrane (globalno, na ravni šole, domačega gospodinjstva),
  - učencem privzgojiti kulturnen in spoštljiv odnos do hrane,
  - učencem privzgojiti kulturno obedovanje,
  - popisati in oceniti količino zavržene hrane pri šolskih obrokih,
  - spodbuditi učence, da poskusijo vso hrano,
  - spodbuditi učence, da v naprej premislijo o količini hrane, ki jo želijo zaužiti.







# VSAKODNEVNI POGOVORI



FIRBCOLOGI

info**oo**rom

DNEVNIK

TELEVIZIJE SLOVENIJA

# DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

## doma in v šoli



### DRUŽINSKI DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

družine

število družinskih članov

9. 4. – 15. 4. 2016

#### ZAVRŽENA HRANA – za starše

V letu 2014 smo v Sloveniji zavrgli približno **168.000 ton** hrane ali kar **82 kilogramov na osebo**. Po zadnjih podatkih pa v Sloveniji zavržemo **150.000 ton** hrane, kar je približno **72 kilogramov hrane na prebivalca**.

Hrano zavržemo pri pridelovalcih, v predelovalni industriji, trgovini in tudi naših gospodinjstvih.

Podatki kažejo, da so slovenska gospodinjstva, kljub zmanjševanju odpadnih kilogramov, odgovorna za zavržek tretjine vseh omenjenih kilogramov oz. **24 kilogramov na prebivalca**. Raziskava Evropske komisije pa je pokazala, da s takšnim nepremišljenim ravnanjem s hrano, vsako gospodinjstvo vrže stran kar **250 evrov** letno.

#### ZAKAJ ZAVRŽEMO TOLIKO HRANE?

1. Ker ne načrtujemo obrokov glede na to, katera živila potrebno porabiti prej.
2. Ker naenkrat kupimo preveč hitro pokvarljivih živil (zelenjava, sadje itd.).
3. Ker kupimo prevelike količine hrane.
4. Ker živila založimo in pozabimo na njih v ozadju omar, hladilnika, zamrzovalne skrinje.
5. Ker ne ločimo med oznakama »uporabno do« in »uporabno najmanj do«.
6. Ker skuhamo prevelike količine hrane.
7. Ker ostankov jedi ne znamo ponovno uporabiti ali hrane ne spoštujemo dovolj.
8. Zaradi splošnega, kulturno pogojenega odnosa do hrane.

V okviru projekta »Hrana ni za ~~tiavendo~~« bodo otroci v šoli in tudi doma skupaj s starši spremljali in analizirali jedilnike, ravnanje s hrano med obroki in po njej, količino in vrsto odpadne hrane ter njeno nadaljnjo pot. Na tak način želimo otroke ozavestiti o tem, da hrana ni in ne sme biti odpadke; z odgovornim ravnanjem s hrano bomo poskušali zmanjšati in preprečiti nastajanje odpadne in zavržene hrane itd..

S tem projektom želimo tako uvajati sistemske izboljšave na področju ravnanja s hrano in odpadno hrano.



Zavržena hrana je posledica cele vrste dejavnikov, a najprej gre za naše odločitve in ravnanja!



## DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

Na naši Zemlji živi že preko 7 milijard ljudi. Več kot ena milijarda se vsak dan sooča z lakoto, čeprav se na svetu proizvede dovolj hrane za vse. V Sloveniji naj bi zavržli približno **150.000 ton hrane**, kar pomeni, da vsako leto vsak prebivalec zavrže kar **72 kilogramov hrane**. Med odpadki konča velika količina hrane, ki je nedotaknjena ali s še vedno veljavnim rokom uporabe. Večkrat pa se zgodi tudi to, da v šolskih koših konča veliko preveč hrušk, jabolk, sendvičev, kruha in drugih jedi v katere so otroci ugriznili samo enkrat ali dvakrat, potem pa so jih brez slabe vesti zavržli v koš za smeti.

Ker vemo, da hrana **NI in NE SME BITI ODPADEK** boš s pomočjo DNEVNIKA ZAVRŽENE HRANE raziskal kaj se dogaja s hrano, ko jo zavržemo stran. Poskusil/a boš ugotoviti ali je zavržena hrana problem tudi v naši šoli in tudi pri tebi doma. Z dnevnikom pa boš lahko spremljal/a, katere vrste hrane v šoli in doma zavržete kdaj končajo v odpadkih in zakaj do tega pride. Ob koncu pa boš poizkusil/a podati tudi svoje zamisli kaj narediti z odvečno, a še uporabno hrano.

V šoli boš dnevnik skupaj svojimi sošolci izpolnjeval/a s pomočjo učiteljice, doma pa boš s pomočjo staršev izpolnil/a svoj lasten dnevnik.



## KAKO IZPOLNITI DNEVNIK

Potreboval/a boš:



- kuhinjsko tehtnico
- pisalo
- ter dobro voljo in pomoč učiteljice ter staršev.

1. Na platnico dnevnika na črto zapiši priimek družine.
2. Dnevnik izpolnjuj redno. Beleži vso zavrženo hrano, ki je ostala in ste jo v šoli ali doma zavržli (po obrokih, organski ostanki (olupki, rezki, zelenje), hrano, ki ste jo zavržli po čiščenju shrambe, hladilnika). V primeru, da ste jedli v restavracijah ali kje drugje izven doma, pripišite, če ste pustili hrano na krožniku.
3. Skupaj s sošolci pregledaj jedilnik za teden v katerem boste merili količino zavržene hrane. V izbranem tednu boste merili zavrženo hrano malice, kosila in popoldanske malice.
4. Dnevnik boste doma reševali skupaj s starši v pa boste skupni dnevnik reševali skupaj s sošolci.
5. Na koncu bomo v šolski jedilnici pripravili kotiček, kjer bomo razstavili naše izdelke, delili nasvete ali recepte ter z vsem tem seznanili svoje vrstnike.



V svoj dnevnik zabeležite predvsem:

- **KATERO** hrano mečete proč, npr. zelenjavo, kruh, jabolka, testenine, ...
- **KOLIKO** hrane zavržete, hrano stehajte – **MERIMO V GRAMIH in DECLUTRIH!**; npr. 1 lonček jogurta (150g), 2,5 dl mleka, ...
- **KAM** odvržete hrano, npr. v odtok, v zabojnik za biološke odpadke, na kompost, za krmo domačim živalim, ...
- **ZAKAJ** ste hrano vrgli proč, npr. skuhalo preveč, pretekel datum, prevelika porcija, čuden vonj ali izgled, ...
- **RAZLOG**, če niste zavržli nič hrane ☺ npr. shranili ostanke, bili v restavraciji, pojedli vse, ...



## 1. dan

Zajtrk: Kaj ste zavrgli pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji \_\_\_\_\_
- nismo zajtrkovali
- drugo

Vrednost: \_\_\_\_\_ [podajte okvirno oceno]

Matica: Kaj ste zavrgli pri matici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji \_\_\_\_\_
- nismo malicali
- drugo

## 1. dan

Kosilo: Kaj ste zavrgli pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji \_\_\_\_\_
- nismo imeli kosila
- drugo

Vrednost: \_\_\_\_\_ [podajte okvirno oceno]

Večerja: Kaj ste zavrgli pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji \_\_\_\_\_
- nismo večerjali
- drugo

# ANALIZA DNEVNIKA IN RECIKLAŽA JEDI

## OPRAVIL/A SEM MERITVE, KAJ PA SEDAJ?

Sedaj, ko si opravil/a meritve in si izpolnil/a svoj dnevnik, ponovno preglej rezultate.

### 1. Korak: POIŠČI VZOREC

Preglej dnevnik in ugotovi kaj, kdaj in kje se pripravlja hrana. S starši poizkusi izračunati koliko denarja se je izgubilo na tak način.



### 2. Korak: PREPOZNAJ RAZLOGE

Šele, ko boš prepoznal/a razloge zakaj določena hrana ostaja in jo nato zavržete, lahko naredite SPREMEMBO. Primer: prevelike porcije, prekomerno točenje pijače, kupovanje prevelikih količin hrane, ...



### 3. Korak: PRIZADEVAJ SI ZA IZBOLJŠAVE

Kakšne so tvoje zamisli, ki lahko vplivajo na količino zavržene hrane v vaši šoli in doma? Morda bi kupovali manj sadja, delali manjše sendviče, uporabljali ostanke in iz njih skuhalo kakšno drugo okusno jed? Skrbno zapiši vse svoje predloge in jih, če se le da, tudi poizkusi izpeljati. Razišči, če so tvoje zamisli vplivale na količino zavržene hrane.

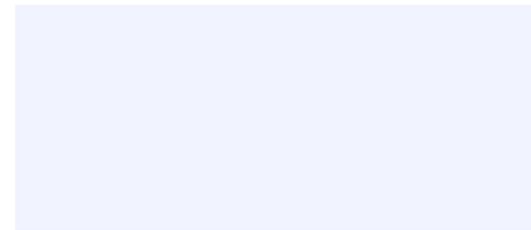


## RECIKLIRANA KUHARIJA

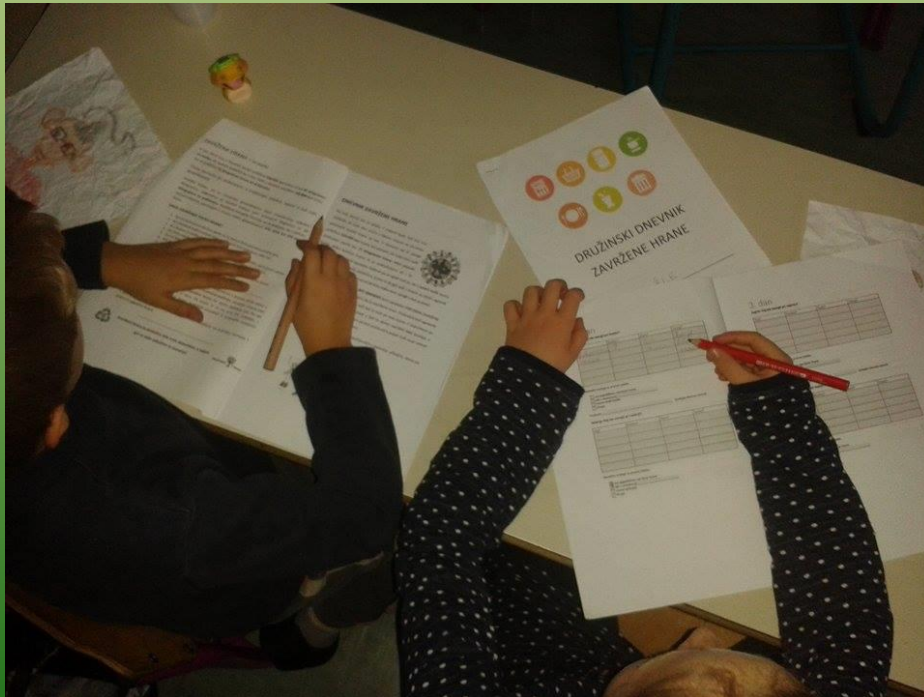
Si vedel/a, da iz posušenega kruha, ki ga doma niste pojedli lahko skuhaš odlične kruhove cmoke ali pa ocvreš odlične sladke »pohane šnite«? Si vedel/a, da iz pire krompirja, ki vam je ostal pri kosilu lahko narediš slastne krompirjeve svaljke ali pa slivove cmoke po babičinem receptu? Iz jabolčk, ki so ostala lahko skuhaš čežano ali pa celo pripravite pravi domači jabolčni kis? Razišči na kakšne načine lahko uporabiš živila, ki nam ostanejo pri kosilu, malici ali pa jih je malo že načel zob časa (npr. posušen kruh).

Zapišite tudi vse odlične recepte, pri katerih lahko uporabite nove jedi iz živil, ki so vam ostala.

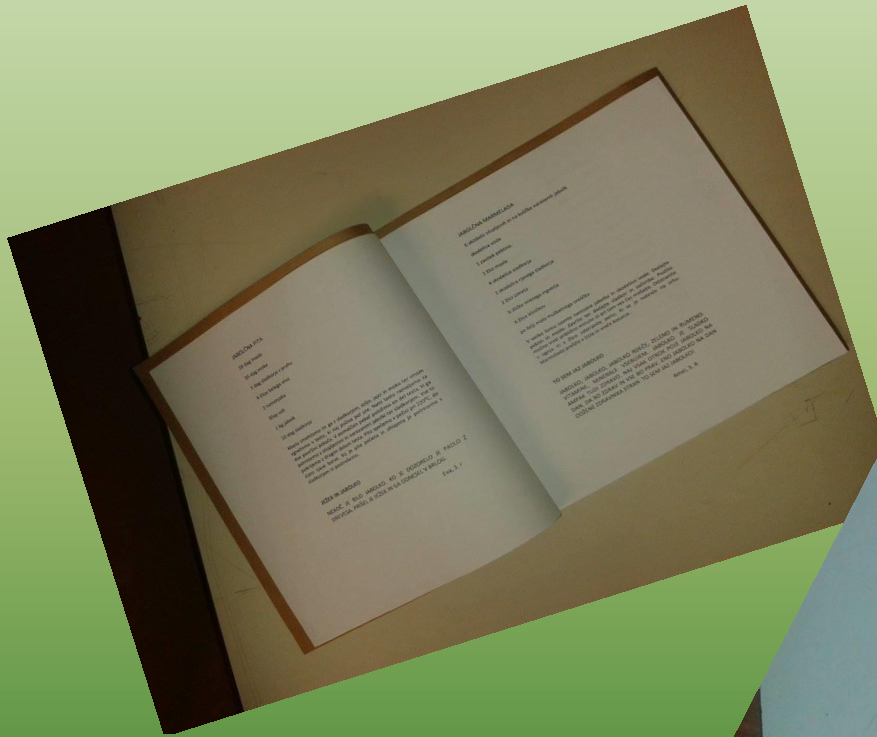
Zapišite tudi različne druge načine uporabe viška živil, npr. uporaba živil kot čistilno ali negovalno sredstvo.







# KUHARSKA RECIKLAŽA





# TUDI PREKO KUHANJA GOJIMO ODNOS DO HRANE









# NAVAJANJE NA NOVE OKUSE



# PROJEKTNI KOTIČEK









# POZITIVNE SPODBUDE IN PRISOTNOST UČITELJA



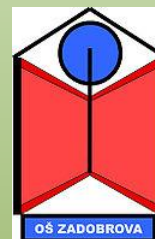
# TEŽAVE

- Pri razdeljevanju hrane, otrokova želja po manjši porciji obroka večkrat ni bila uslišana.





# Z MALIMI KORAKI, DO VELIKEGA CILJA



# HRANA NI IN NE SME BITI ODPADEK!

