



# ODGOVORNO RAVNANJE S HRANO

Pripravila: Klavdija Gomboc

Radenci, 10. 05. 2018



**2015**  
Evropsko leto  
za razvoj

naš svet  
naše dostojanstvo  
naša prihodnost

# UVOD

- Naš namen: učence izobraževati, obveščati, ozaveščati o pomenu prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja ter o prednosti lokalno predelanih živil.
- Ker smo bili učitelji mnenja, da bi bilo potrebno učence ozavestiti o odgovornem ravnanju s hrano, smo se pred 2 letoma vključili v mednarodni projekt



- Osrednja tema: hrana, vpliv hrane na naše zdravje in življenjski slog ter obravnava tudi okoljske, gospodarske in varnostne vidike prehranjevanja.

# 7 korakov do prave hrane

## 1. ODBOR EKOŠOLE (učenci, učitelji, kuharja, vodja prehr.)

- ▶ Sestavili smo skupino 9 učencev - izvolili na šolskem parlamentu.
- ▶ Razdelili so si vloge in določili naloge.
- ▶ Motiviranje za tematiko o hrani (motivacijske zgodbe/dejavnosti).



## 2. OCENA PREHRANJEVANJA/izpolnitev vprašalnikov

- ▶ S pomočjo spletnih anket smo raziskali prehranjevalne navade doma in v šoli (izpolnili učenci treh razredov in njihovi starši).
- ▶ Ocenili smo rezultate raziskave in razmislili o izboljšavah.



Na podlagi izvedenih anket smo ugotovili **prednosti** in **slabosti** pri ravnanju s hrano.

1. Vpliv na naravne vire in podnebja, lokalna hrana 

2. **Zavržena hrana** 

3. Zdravje in življenjski slog 

4. **Kultura prehranjevanja** 

Ime/naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Namen in cilj	Udeleženci / izvajalci	Obdobje izvajanja	Kazalci uspešnosti	Povezava z učnim načrtom	Stroški ali prihranki	Opombe
<b>VPLIV NA NARAVNE VIRE IN PODNEBJE, LOKALNA HRANA</b>								
<b>PREDSTAVITEV PROJEKTA IN TEMNA TEMO ODGOVORNO S HRANO</b>	Priprava predstavitve na temo o odgovornem ravnanju s hrano	Seznanitev staršev, strokovnih delavcev s projektom (šolska publikacija, šolska spletna stran, TV Metuljček, oglasna deska, Gorički vrh)	Starši, strokovni delavci/ projektni tim	Maj 2016, šolsko leto 2016/2017	Obveščenost o projektu	Spoznavanje okolja, naravoslovje, družba, gospodinjstvo	Ni stroškov.	
<b>LOKALNA PREHRANA</b>	Informiranje o lokalni prehrani, promoviranje lokalnih pridelovalcev hrane	Spodbujanje k samooskrbi in uporabi lokalne hrane doma in tudi v šoli.	Starši, učenci, lokalna skupnost/ projektni tim	Oktober – junij 2017	anketa	Spoznavanje okolja, naravoslovje, družba, gospodinjstvo	Ni stroškov.	
<b>DAN ODPRTIH VRAT</b>	Kmečka tržnica Predstavitve poklicev lokalnih pridelovalcev	Predstaviti lokalne pridelovalce in njihovo ponudbo ter delo in tako približati lokalno	Starši, lokalna skupnost/ učenci, otroci VVE, učitelji, pridelovalci	24. april 2017	Obiskovalci prenesejo pridobljeno znanje v svoje družine, kjer pogostejše	Spoznavanje okolja, naravoslovje, družba, gospodinjstvo	Nabava materiala za izvedbo delavnic.	

### 3. AKCIJSKI NAČRT

- ▶ Izdelali smo akcijski načrt, ki nam je pomagal približati se “pravi hrani”.
- ▶ Kot vodilno temo smo izbrali **ZAVRŽENO HRANO** in **LOKALNO HRANO**. Tudi ostalima temama smo posvečali pozornost.

#### 4. NADZOR IN OCENA

- ▶ Na različne načine (beleženje zavržene hrane, s številom udeleženih otrok in staršev na delavnicah, s količino ostale hrane v samopo. kotičku ...)

#### 5. DELO PO UČNEM NAČRTU

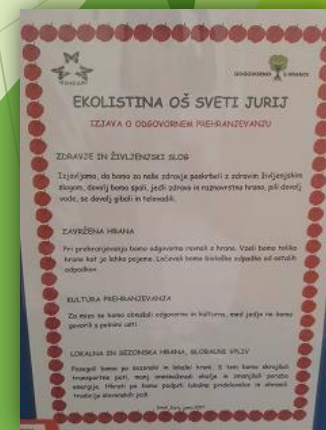
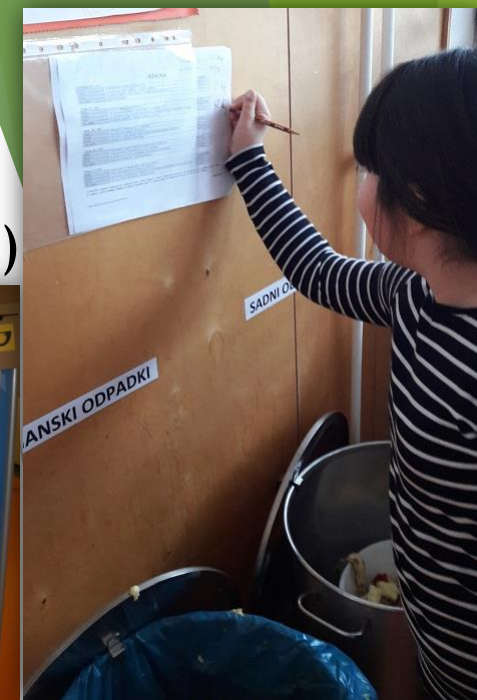
- ▶ Vključili smo teme o hrani v učni načrt.

#### 6. OBVEŠČANJE IN VKLJUČEVANJE

- ▶ Obveščali smo druge - zunaj šole in na šoli – o našem napredku na temo o hrani (oglasna deska, spletna stran, TV Metuljček, na roditeljskih sestankih, konferencah, ...)
- ▶ Sodelovali s starši, širšo javnostjo, strokovnjaki za prehrano, kmeti, kuharji, prodajalci ...

#### 7. EKO-LISTINA - izjava o odgovornem prehranjevanju

- ▶ Skupaj z učenci smo oblikovali izjavo o odgovornem prehranjevanju.



## Zastavili smo si naslednje cilje:

- ▶ razvijati pozitiven odnos do hrane oziroma odgovornega prehranjevanja;
- ▶ zavreči manj hrane;
- ▶ ponuditi hrano, ki je ostala, v samopostrežnem kotičku;
- ▶ navajanje učencev na uživanje lokalno pridelane hrane;
- ▶ skrb za čebele in pridelava medu;
- ▶ zaužiti vsak dan lokalno sadje in zelenjavo;
- ▶ priprava zdravih in tradicionalnih jedi;
- ▶ sistematično uvajanje projekta s podporo programa ekošole.

# Predstavitev dejavnosti

## 1. LOKALNA/TRADICIONALNA PREHRANA:

- ▶ delavnice z učenci o lokalni in sezonski prehrani (plakati),
- ▶ priprava in vključevanje tradicionalnih jedi in jedi iz lokalno pridelanih živil v šolski jedilnik,
- ▶ tradicionalni slovenski zajtrk in kosilo,
- ▶ kuharska delavnica s Podeželskimi ženami Občine Rogašovci.



## 2. ČEBELARSKI KROŽEK:

- ▶ spoznavali pomen in delo čebelarja, skrbeli za čebele, točili med, pripravljali jedi iz medu.



## 3. MANJ MESA:

- ▶ brezmesni dan (ribja hrana, različni domači namazi-z drobnjakom, čičeriko ...).



4. Predstavitev na sejmu **ALTERMED** in dogodku **ŠPORT IN ŠPAS**.

5. **ZDRAVA PREHRANA/zdrav način življenja:**

- ▶ vsak dan sadje in zelenjava,
- ▶ zdrav rojstni dan (s sadjem),
- ▶ manj sladkorja (pitje vode, nesladkanega čaja, lokalnega soka)
- ▶ razredne ure in delavnice o zdravi prehrani (ZD MS).

6. **AKCIJSKI DAN:**

- ▶ dan odprtih vrat: Odgovorno s hrano (predavanje, delavnice, kmečka tržnica).





## 7. MANJ ZAVRŽENE HRANE:

- ▶ vzemi toliko, kolikor poješ,
- ▶ samopostrežni kotiček.

## 8. KULTURA PREHRANJEVANJA:

- ▶ bonton pri jedi (navajanje na kulturno uživanje hrane, izdelava plakata),
- ▶ prižgana rdeča luč, napisi v jedilnici.



V TIŠINI ZAUŽITA HRANA

TEKNE ŠE BOLJE 😊



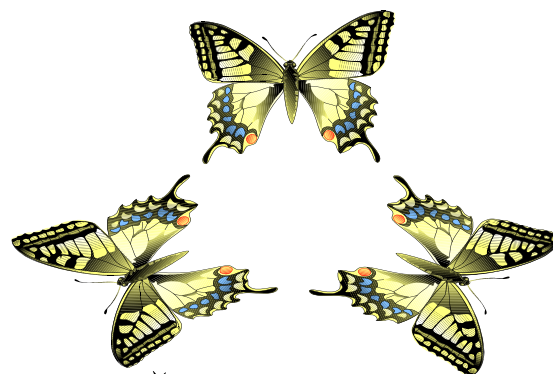
# REZULTATI USPEŠNOSTI

- ▶ Učenci, zaposleni in drugi udeleženci so postali bolj osveščeni glede pomena odgovornega ravnanja s hrano;
- ▶ izboljšale so se prehranjevalne navade in večja spodbuda za zdrav življenjski slog;
- ▶ zmanjšali smo količino zavržene hrane;
- ▶ jedi v šolski kuhinji pripravljamo, če se le da iz lokalno pridelane hrane;
- ▶ učenci zaužijejo več sezonskega, lokalnega, svežega sadja in zelenjave;
- ▶ bolj posegajo po vodi in nesladkanem čaju ali lokalno pridelanem soku;
- ▶ v učni načrt vključujemo veliko vsebin o hrani.

# CILJI ZA V NAPREJ

- ▶ Naši otroci bodo nekoč lahko spreminjali svet, zato je prav, da že v vrtcu in šoli spoznavajo teme, ki bodo krojile njihovo življenje.
- ▶ Med temami so zagotovo lokalna pridelava hrane, njena uporaba in odgovorno s hrano.
- ▶ Še naprej se bomo trudili in učence ozaveščali o odgovornem prehranjevanju.
- ▶ Menimo, da smo na dobri poti do odgovornega ravnanja s hrano in v tej smeri hočemo tudi nadaljevati.
- ▶ Tudi v naslednjem šolskem letu bomo nadaljevali s tem projektom, s poudarkom na lokalni hrani in zavrženi hrani.





OŠ SVETI JURIJ

# HVALA ZA POZORNOST!



2015  
Evropsko leto  
za razvoj

naš svet  
naše dostojanstvo  
naša prihodnost