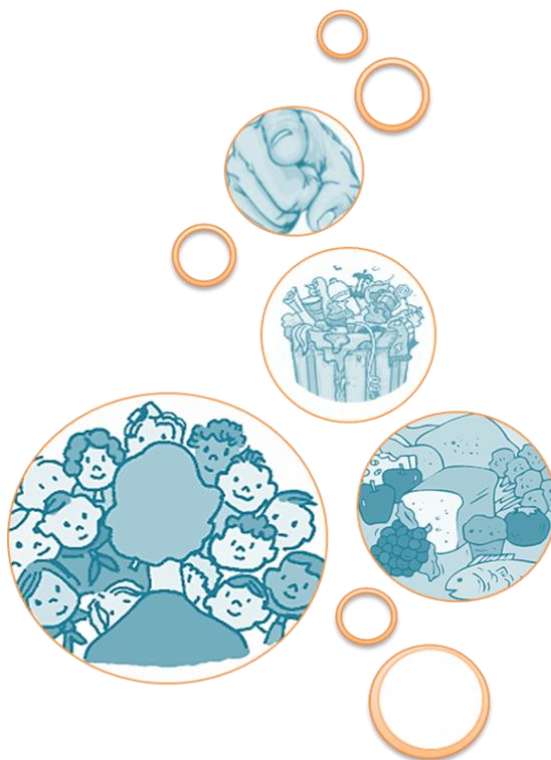




DODATEK K DNEVNIKU ZAVRŽENE HRANE



V OKVIRU PROJEKTA HRANA NI ZA TJA VENDAN VAS PROSIMO, DA:

- **merite količine zavržene** hrane na oddelku ali v vsej ustanovi (vsaj šest meritev, merilne liste si prilagodite glede na starost učencev).
- izvedete **POLJUBNE AKTIVNOSTI** za ozaveščanje za ravnanje s hrano oz. odpadno hrano (dejavnosti v dnevniku so **le predlogi**, ki jih lahko izpeljete, lahko ne, lahko jih preoblikujete ...) in jih fotografirate oz. zabeležite tako, da jih boste lahko dodali poročilu.
- ugotovite katere aktivnosti so najbolj vplivale na zmanjšanje količine zavržene hrane.
- **zaključno poročilo** (prejeli boste obrazec, ki vam bo pomagal pri pisanju, poročilo lahko oblikujete tudi po svoje, vaše zaključno poročilo je lahko tudi izpolnjen Dnevnik).
- **predstavitev** (npr. največ pet prosojnic PPT: slike z aktivnostmi, ključni podatki).



Navodila za mentorje

1. V šoli določite kotiček na hodniku, v učilnici ali jedilnici, ki bo učence, starše in zaposlene obveščal o vaših dejavnostih. Likovne izdelke in naloge posameznih delovnih dni redno razstavljajte v svojem kotičku. Med spremljanjem količine zavržene hrane vodite tudi graf, ki naj bo prav tako javno dostopen. Svoje izdelke fotografirajte.
2. Raziščite, kdo vse sodeluje pri pripravi obrokov, kdo naroča hrano, kdo jo skladišči, kdo piše jedilnike ...
3. **Spremljajte:** S pomočjo Dnevnika zavržene hrane z učenci ugotovite, katera hrana se največkrat zavrže (kruh, mleko, solata ...) in kakšni so vzroki, da se to dogaja.
 - *Ali morda učenci sploh niso zelo lačni?*
 - Morda lahko šolska kuhinja ponudi manjše porcije, učenci pa lahko pridejo lahko po dodatek.
 - Je kruh, ki je ostal od malice, na voljo tudi med kosilom?
 - Je minilo dovolj časa med malico in kosilom, tako, da so učenci znova lačni?
 - *Morda učenci neradi jedo, kar je na jedilniku.*
 - Določenih jedi učenci ne jedo doma in jih ne poznajo. Morda bi lahko pripravili kotiček za pokušanje novih jedi.
 - Ali imajo učenci dovolj časa, da obrok pojedjo?

Učenci lahko nekaj dni spremljajo tudi količine zavržene hrane doma. Predstavijo naj domači jedilnik in ga primerjajo s šolskim.



4. **Arhivirajte:** Redno izpolnjujte svoj Dnevnik zavržene hrane. Lahko ga oblikujete povsem po svoje. Pozorno izpolnite tabele o zavrženi hrani. Količino zavržene hrane stehtajte ali uporabite opis količine (če boste spremljali količine v sodčkih, si zabeležite velikost sodčka ter število odpeljanih sodčkov vsak mesec spremljanja). Količino zavržene hrane prikažite tudi z grafom. V tabelo vpišite, kam ste hrano odvrgli (v zabojnik za biološke odpadke, v zabojnik za komunalne odpadke, na kompostni kup ...). Prav tako vpišite, zakaj ste zavrgli določeno hrano (prevelike porcije, čuden vonj, neslano, hladno, nekuhano, neprijeten videz, nova jed ...). Zabeležite tudi razlog, kadar hrane ne zavržete (pojedli smo vse, saj je bila za malico sveža sirova štručka, ki jo zelo radi jemo; ostanke smo shranili za pozneje ...). Učenci lahko fotografirajo potek meritev odpadne hrane, obroke, svoje izdelke ... Slike lahko dodate v svoj Dnevnik zavržene hrane in jih razstavite v svojem kotičku.
5. **Predlagajte:** Skupaj z učenci pregledajte dnevnik in povzemite ugotovitve. Učenci naj predlagajo, kako se lahko na šoli zmanjša količina zavržene hrane, predloge zabeležite. Skupaj z njimi pripravite načrt in predloge za boljšo ozaveščenost pri ravnanju z zavrženo hrano, ki jih boste izpeljali v jesenskem delu.
6. **Ozaveščajte:** Svoje ugotovitve delite z učenci, ki ne sodelujejo pri projektu. Na problem zavržene hrane lahko opozorite starše in lokalno skupnost.
7. **Obveščajte:** Vaši izdelki naj bodo na vidnem mestu (hodnik, jedilnica). Svoje aktivnosti lahko predstavite tudi s pomočjo šolskega časopisa ali spletne strani.
8. **Pravilno ravnajte s hrano:** Po šoli postavite opozorila za pravilno ločevanje odpadkov; izdelajte posodice ali vrečke, da si vanje lahko učenci spravijo malico, ki je niso pojedli; ob svojem šolskem vrtu postavite kompostnik; učence



opozorite, da vzamejo le toliko hrane, kot je bodo pojedli (vedno lahko pridejo po novo porcijo); pripravite kotiček za pokušanje novih jedi; ugotovite, kako bi lahko hrano ponovno uporabili (pripravili nove jedi, jo uporabili za čistilne, negovalne pripomočke ...); sestavite jedilnike z obroki »brez embalaže«, določite dan v tednu, ko si bodo vsi učenci prizadevali, da na ta dan ne bo zavržene hrane ...



Spremljanje zavržene hrane

Vaša naloga bo, da pregledate tedenski jedilnik ter izberete dneve, ko boste preverjali količino zavržene hrane. Za vsak dan meritev izpolnite tabeli MALICA in KOSILO (če katerega od obrokov nimate, ga pač ne spremljate) ter napišite opombe in opažanja. Izvedite vsaj šest meritev zavržene hrane. Dneve meritev si izberete sami. Iz tabel boste razbrali, katera hrana največkrat ostaja, koliko je je, kam gre in zakaj jo učenci puščajo. Količino zavržene hrane beležite tudi v graf (mlajši lahko uporabijo piktograme). Organizator prehrane ima podatek o količini zavržene hrane za celo ustanovo.

Primer rešene tabele v dnevniku, če učenec vpisuje hrano, ki je ostala/jo je zavržel, le zase:

MALICA			
<i>Korenčkov bio kruh, mleko, banana</i>			
Število oseb: 1		Ostanki: Označi, ali si živila/hrano, ki je ostala, pojedel pozneje.	
<input type="checkbox"/>			
Če ostankov hrane ni bilo, opiši, zakaj:			
<i>Pojedel sem celo banano, ker jih imam zelo rad.</i>			
KAJ? (Naštej in opiši hrano, ki jo boš pojedel.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KJE? (Kam zavržeš hrano? Npr. smetnjak; zbiranje hrane za organizacije, kompost ...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrano zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo ...)
<i>Korenčkov bio kruh</i>	<i>Pol kosa 40 g</i>	<i>Zavil sem ga v prtiček in pojedel pozneje.</i>	<i>Nisem bil več lačen.</i>
<i>Mleko</i>	<i>0,5 dl</i>	<i>Pustim v skodelici, to odložim nazaj v zaboj.</i>	<i>Okus mi ni všeč, ker notri ni bilo kakava.</i>



KOSILO*Korenčkovo-kolerabna kremna juha, pire krompir, riba na žaru, kumare v solati***Število oseb:** 1**Ostanki:** Označi, ali si živila/hrano, ki je ostala, pojedel pozneje.**Če ostankov hrane ni bilo, opiši zakaj:***Pojedel sem vso juho, ker je bila zelo dobrega okusa.*

KAJ? (Naštej in opiši hrano, ki jo boš pojedel.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KJE? (Kam zavržeš hrano? Npr. biosmetnjak, zbiranje hrane za organizacije, kompost...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo...)
<i>Pire krompir</i>	<i>2 veliki zvrhani žlici /40 g</i>	<i>V zaboj za bioodpadke v jedilnici</i>	<i>Krompir je bil neslan in mrzel.</i>
<i>Solata</i>	<i>Cela skledica 110 g</i>	<i>V zaboj za bioodpadke v jedilnici</i>	<i>Ker je bila notri čebula, ki je ne maram, ker ima čuden vonj in peče.</i>
<i>Riba</i>	<i>Polovica/ 50 g</i>	<i>V zaboj za bioodpadke v jedilnici</i>	<i>Bojim se, da bi pogoltnil koščico, bila je suha in polita s tržaško omako, v kateri je bilo veliko česna.</i>



Primer, če v tabelo vpisujemo hrano, ki je na krožniku ostala večjemu številu učencev (npr. razredu).

MALICA			
<i>Polbeli kruh, maslo, med, čaj, hruška</i>			
Število oseb: 25		Ostanki: Označi, ali si živila/hrano, ki je ostala, pojedel pozneje.	
<input checked="" type="checkbox"/>			
Če ostankov hrane ni bilo, opiši, zakaj:			
<i>Ostalo ni nič masla in medu, ker imajo učenci maslo zelo radi, ostanke medu v posodi pa so si zmešali tudi v čaj.</i>			
KAJ? (Naštejte in opišite hrano, ki jo boste pojedli.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KJE? (Kam zavržete hrano? Npr. smetnjak; zbiranje hrane za organizacije, kompost ...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo ...)
<i>Polbeli kruh</i>	<i>300 g</i>	<i>Nedotaknjene shranimo v posodi, ponudimo ob kosilu.</i>	<i>Imeli so dovolj, niso bili lačni; petim otrokom se je kruh zdel suh.</i>
<i>Čaj</i>	<i>8 dl</i>	<i>Pustimo v posodi, odnesemo v kuhinjo.</i>	<i>Premalo sladek, prevroč, ne marajo zeliščnega čaja.</i>
<i>Hruške</i>	<i>6 celih</i>	<i>Shranimo v posodi, ponudimo po glavnem odmoru.</i>	<i>Hruške so bile nekoliko trde, ne dovolj zrele.</i>



KOSILO			
<i>Bograč, rženi kruh, jabolčni zavitek, 100-% jabolčni sok</i>			
Število oseb: 100		Ostanki: Označi, ali si živila/hrano, ki je ostala, pojedel pozneje. <input type="checkbox"/>	
Če ostankov hrane ni bilo, opiši, zakaj: <i>Popili smo ves sok, ker nam je bil všeč okus (sladek), ker smo bili žejni; ni bilo ostankov jabolčnega zavitka, saj so bili učenci lačni, ker niso pojedli vsega bograča.</i>			
KAJ? (Opišite hrano, ki jo boste pojedli.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KJE? (Kam zavržete odpadke (npr. biosmetnjak; zbiranje hrane za organizacije, kompost ...))	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo ...)
<i>Bograč</i>	<i>5 l</i>	<i>Sodček v kuhinji</i>	<i>Notri »plavajo« kosi paprike in druge zelenjave (12 učencev), meso je trdo (6 učencev), ne maram juh (3 učenci).</i>
<i>Rženi kruh</i>	<i>0,5 kg</i>	<i>Obgrizene koščke vržemo v sodček.</i>	<i>Ni jim všeč okus (7 otrok), barva (2 otroka) in vonj (1 otrok) rženega kruha.</i>

Vodja kuhinje ali organizator prehrane ima podatek o odvozu sodčkov z zavrženo hrano. Spremljajte, ali aktivnosti, ki jih izvajate, vplivajo na število odpeljanih sodčkov. Vam je uspelo prihraniti pri odvozu odpadkov ali pri nabavi primernih količin hrane?



Šolski projektni kotiček

Izberite prostor, ki vam bo na voljo skozi vse leto in kjer boste lahko v tem času predstavljali projektne aktivnosti in izdelke. Dobro je, da je kotiček postavljen tako, da ima dostop do njega čim več ljudi. Opremite ga s plakati projekta. Zaželeno je, da se predstavijo tudi sodelujoči otroci (morda naredijo svoje portrete, lahko se skupaj fotografirate ...). Če je mogoče, imejte v kotičku mizo, na kateri bodo učenci merili zavrženo hrano. Če vam primanjkuje prostora, lahko iz odpadnih razstavljenih škatel naredite premične panoje. Načrtujte, izvedite in fotografirajte različne dejavnosti v kotičku. Slike o dogajanju v kotičku boste dodali poročilu ali e-predstavitvi.



Kdo pripravlja hrano?

Naša prehrana in zdravje sta močno povezana. Otroci pogosto niso ljubitelji zdrave, polnovredne hrane, raje imajo hitro pripravljeno hrano, na primer pico, ocvrti krompirček in hrenovke. Osebe v šolah in vrtcih pa si prizadeva pripravljati zdrave in uravnotežene obroke.

Vsaka šola ima tudi kuhinjo. Tam kuharji sami pripravljajo obroke hrane ali pa so to razdeljevalne kuhinje, kjer kuharji le razdelijo že pripravljeno hrano.

Učence spodbujajte k samostojnemu in aktivnemu razmišljanju o ljudeh, ki v vzgojno-izobraževalnih zavodih skrbijo za šolsko prehrano. Seznanite jih s kuhinjskim osebjem in organizatorjem prehrane. Spoznajo naj njihovo vlogo pri pripravi šolskih obrokov. Razmislijo naj, kdo skrbi za pripravo obrokov doma.

Ustvarite plakat s ključnimi osebami za pripravo šolskih obrokov. Zaposlene v kuhinji lahko fotografirate ali jih predstavite v kateri od likovnih tehnik.

Starejši učenci

Zaposlene v kuhinji lahko fotografirate ali jih upodobite v kateri od likovnih tehnik. Učenci naj opravijo z zaposlenimi kratke intervjuje, ključne besede pa naj predstavijo v obliki miselnega vzorca.



Dnevnik

Kuhinjsko osebje in njihove naloge lahko upodobite v kateri od likovnih tehnik, v novinarskem krožku lahko pripravijo članek ali intervju, osebje lahko predstavijo v obliki miselnega vzorca ... Svoje izdelke predstavite v kotičku ter jih fotografirajte.

Za razmislek

Šolska kuhinja ima **organizatorja šolske prehrane**, čigar glavna naloga je načrtovanje prehrane. Prehrano načrtuje z ekonomskega, zdravstvenega, socialnega, vzgojnega in gastronomsko-kulinaričnega vidika. Pri svojem načrtovanju upošteva *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*, *Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* in *Praktikum zdravega prehranjevanja z jedilniki v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Organizator prehrane se povezuje tudi s socialno in zdravstveno službo, s šolskim okolišem, s strokovnimi službami, ki delujejo na področju šolske prehrane, ter skrbi za prehransko vzgojo staršev.

Organizator prehrane torej v sodelovanju z vodjem kuhinje skrbi za organizacijo dela v kuhinji, sestavlja jedilnike, vodi in organizira delo komisije za prehrano, izvaja ankete v zvezi s prehrano, načrtuje in predlaga ukrepe za primerno prehranjevanje učencev in razdeljevanje hrane, spremlja celotno organizacijo razdeljevanja, dopolnjevanja, spreminjanja in uživanja obrokov, načrtuje materialno poslovanje kuhinje ter skrbi za gospodarno poslovanje z materialom, časom in energijo, nadzoruje izvedbo načrta HACCP v kuhinji, nadzoruje razdeljevanje obrokov ...

Vodja kuhinje je desna roka vsakega organizatorja prehrane. Njegova skrb je organizacija dnevnega kuhanja obrokov, razporeja dnevne delovne naloge posameznim delavcem kuhinje, izdaja hrano za učence in delavce zavoda, skrbi za sprejemanje in ustrezno shranjevanje živil, vodi evidenco o dnevno porabljenih živilih, izdanih obrokih in zalogah, svetuje in pomaga kuharjem in kuharskim pomočnikom pri pripravi živil, sodeluje z organizatorjem prehrane pri sestavljanju



jedilnikov, vsak dan pregleduje urejenost in čistočo kuhinje, skrbi za ustrezen sanitarni režim in za vsakodnevno čiščenje in vzdrževanje kuhinjske opreme, naprav, delovnih površin, pregleduje delovanje kuhinjske opreme, preverja čistočo kuhinjskega perila in delovnih oblek delavcev v kuhinji ...

Kuhar pripravlja malice, kosila in druge obroke, izdaja hrano za učence in delavce šole, skrbi za pripravo prostorov in pogrinjkov, svetuje in pomaga kuharskim pomočnikom pri pripravi živil, skrbi za urejenost in čistočo kuhinje, vsak dan čisti in vzdržuje kuhinjsko opremo ter preverja njeno delovanje, skrbi za čistočo kuhinjskega perila in delovne obleke, po potrebi pripravlja in čisti živila za pripravo obrokov, samostojno kuha vse obroke, pripravlja živila, pripomočke in naprave ...

Kuharski pomočnik pomaga pri pripravi obrokov, čisti živila za pripravo obrokov, pomaga pri posameznih kuharskih opravilih, pomaga odmerjati in izdajati hrano, pomaga pri sprejemu in shranjevanju živil, pomaga pri pripravi pogrinjkov, pomiva posodo, čisti naprave, pomiva in pomete tla, odnaša odpadke, skrbi za čistočo kuhinje ...



Dajte okusu priložnost ...

Dandanes veliko učencev določene hrane noče niti pokusiti. Hrana na krožniku jih lahko odbije zaradi barve ali vonja ter tako ne dobi niti priložnosti, da bi romala v otrokova usta. Cilj današnjega dne je tudi, da učenci spoznajo jedi in živila, ki te jedi sestavljajo. Učenci lahko predstavijo svoje najljubše jedi. Katero hrano otroci največkrat jedo doma? Česa vsega, kar ponuja šolski jedilnik, otroci sploh še niso pokusili?

Dnevnik

V današnji nalogi naj učenci izvedejo »slepi test«. Pripravite osem vzorcev hrane (lahko tudi pijače). Učenci naj pred začetkom testa ne vidijo vzorcev. S trakovi starih rjuh, rutkami itd. naj si naredijo prevezo čez oči. Pokusijo naj vzorec hrane ter opišejo, kaj okušajo in čutijo (mehka hrana, kašasta, kislá, z okusom po lešnikih ...). Njihova opažanja naj nekdo beleži na tablo ali list. Učenec naj pove, kaj meni, da ima v ustih. Pred pokušanjem novega vzorca naj popije požirek ali dva vode.

Poskusite učencem ponuditi jedi ali živila, ki jih po navadi ne marajo (npr. rdeča pesa, špinača, navadni kefir ...). Pokusijo lahko tudi živila/jedi današnje malice in kosila. Pred testom se prepričajte, da v skupini otrok ni alergikov (nekateri otroci so alergični na oreške, imajo celiakijo, laktozno intoleranco ... Zaradi varnosti je bolje, da je tak otrok vaš pomočnik in zapisovalec – vaša desna roka).

V jedilnici lahko pripravite kotiček za pokušanje novih živil ali obrokov. Kotiček opremite s slikami, risbami in zanimivostmi o hrani, ki je ta dan na voljo v Pokuševalnici.

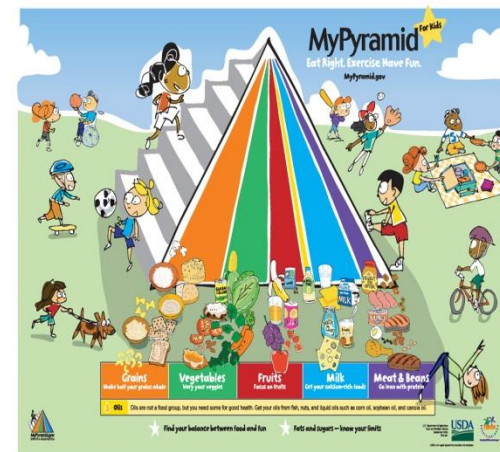
Prosimo, fotografirajte dogajanje v Pokuševalnici.



Za razmislek

Piramida zdrave prehrane nam pomaga izbrati zdravo hrano v skladu s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije.

Otroke lahko spoznate s preoblikovano prehransko piramido. To piramido so leta 2005 obrnili na bok in ji dodali stopnice, ki ponazarjajo pomen telesne aktivnosti pri zdravem načinu življenja. Skupine živil so ostale v enakem razmerju, količina zaužitih živil pa je odvisna od stopnje telesne aktivnosti.



NIZJ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA

ZIVILA, KI JIH UŽIVAMO REDKO
Številni, ki jih je malo, npr. maščobni mlečni izdelki, praline, peciva, čokolada, slane, sladice, piščanec...

ZIVILA, KI JIH UŽIVAMO V MANJŠIH KOLIČINAH
Vseživila, ki jih je malo, npr. maščobni mlečni izdelki, praline, peciva, čokolada, slane, sladice, piščanec...

Mleko, mlečni izdelki in mlečni izdelki
Mleko, mlečni izdelki in mlečni izdelki

Mleko in mlečni izdelki
Mleko, mlečni izdelki in mlečni izdelki

Zrna, žita in izdelki iz druge ogljikohidratne živila
Zrna, žita in izdelki iz druge ogljikohidratne živila

Sadje
Sadje

Vegetarijska
Vegetarijska

Telesna aktivnost
Telesna aktivnost

Bodite zmerne telesno dejavni: npr. hitra hoja, hitro kolesarjenje po ravni tereni, počasi no gibanje vsaj 150 minut na teden, npr. 5-krat na teden po pol ure, ali vsako drugo leto telesno dejavni: npr. hitra hoja po stopnicah, aerobika, teniš vsaj 75 minut na teden, npr. 3-krat na teden po 25 minut.

Priporočljivo je sestavljati pestre obroke iz živil vseh skupin, hkrati pa upoštevati uravnoteženost obrokov glede hranil in energetske vrednosti.

V Sloveniji uporabljamo prehransko piramido, ki temelji na načelih zdravega prehranjevanja Svetovne zdravstvene organizacije.

V novi piramidi je gibanje uvrščeno čisto na dnu, kar pomeni, da ga moramo izvajati vsaj 150 minut/teden oziroma 5-krat na teden po pol ure v zmerni obliki (hitra hoja, lahkotno kolesarjenje ...) ali vsaj 75 minut/teden v intenzivni obliki (tek, aerobika ...).

Naslednje nadstropje v piramidi prikazuje uživanje priporočenih količin tekočine.

Zaradi ugotovitve, da predvsem zelenjave kot vira zaščitnih snovi in prehranskih vlaknin zaužijemo premalo, so skupino živil zelenjave in sadja uvrstili pred ogljikohidratna (škrobna) živila.

Kakovostne maščobe (npr. oljčno olje) in maščobna živila (semena, oreški ...) so se



preselili iz najvišjega dela piramide za stopnico nižje.

Tako v vrhu piramide ostajajo izključno živila, ki so vir dodanega sladkorja (slaščice, sladke pijače ...) in umetnih dodatkov. Več o piramidi in zdravi prehrani si lahko preberete na spletni strani <http://solskilonec.si/>.



Prehransko piramido je dopolnil prehranski krožnik (nutrition plate), ki naj bi na preprostejši način prikazal priporočena razmerja med živila. Živila so na krožniku grafično razvrščena v štiri skupine: dva večja dela sta namenjena zelenjavi in (polnovrednim) žitaricam, malo manjša dela krožnika pa sadju in beljakovinam. Sadje in zelenjava skupaj zasedata ravno polovico krožnika. Steklениčka z oljem poudarja pomen zdravih maščob za naše telo, kozarec z vodo pa opozarja na zadostne količine popite tekočine. Strokovnjaki so opozorili, da se prehranski krožnik od piramide pomembno razlikuje tudi v tem, da so poudarjene beljakovine, s čimer želijo opozoriti, da obstajajo tudi drugi viri beljakovin, ne le meso, torej stročnice, ribe ...

Skupaj z učenci lahko izdelate prehransko piramido, ki jo obesite/namestite v svojem kotičku. Otroci lahko iz lepenke, sličic, s tehniko kaširanja, kolažem ... izdelajo tudi krožnike zdrave prehrane. Nanje naj nalepijo svoja najljubša živila in jih razporedijo na pravo mesto na krožniku. Lahko pa po analizi današnjega obroka s pomočjo prehranskega krožnika ali prehranske piramide preverite, ali je obrok vseboval elemente iz vseh skupin živil. Dejavnosti fotografirajte.

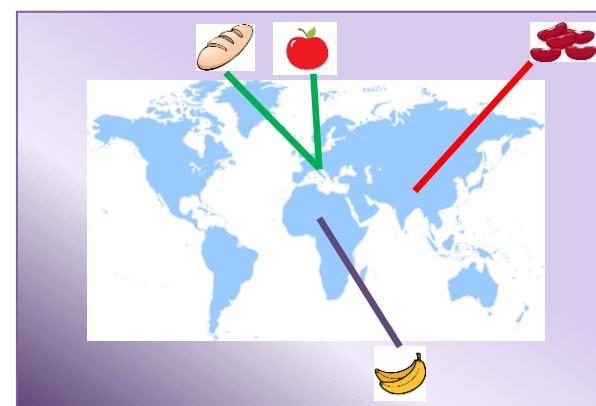


Od kod so prišla živila, ki so na mojem krožniku?

Danes je veliko pozornosti namenjene lokalni pridelavi hrane, njenemu nakupu in uporabi. Skupaj z učenci poskusite ugotoviti, od kod vse so prišla živila, ki sestavljajo današnji obrok. Podatke o poreklu sadja, zelenjave, mesa in drugih živil boste dobili pri vodji kuhinje ali organizatorju prehrane.

Dnevnik

Z učenci oblikujte plakat, na katerega na sredino pritrđite zemljevid sveta (lahko pa ga tudi narišete). Oglejte si jedi današnjega dne in izpišite živila, iz katerih so jedi sestavljene. Kot pravi detektivi za vsako od živil ugotovite, od kod prihaja. Živilo naj učenci narišejo na listke ter jih pritrđijo okrog zemljevida. Živilo z volno ali risano črto povežete z državo, iz katere prihaja živilo. Skupaj z učenci lahko oblikujete tabelo, v kateri predstavite živila, ki so bila proizvedena/pridelana v Sloveniji, in živila iz drugih delov sveta. Starejši učenci lahko poskusijo izračunati dolžino poti živil, ki jih dobimo iz najbolj oddaljenih krajev.



Pomenite se, zakaj je treba spodbujati lokalno pridelavo. Premislite, koliko vitaminov in mineralov sploh vsebuje hrana, ki je do naših krožnikov prepotovala na tisoče kilometrov. Pomislite na okoljski vidik. Kako gojijo hrano za »množice«? Na to temo lahko izdelate tudi strip. S starejšimi učenci raziščite, kaj so prehranski kilometri in kaj je ogljični odtis neke hrane.

Prosimo, da svoje izdelke in aktivnosti fotografirate.



Za razmislek

Glavne značilnosti **hrane**, ki bi jo moral izbirati potrošnik, kjer koli že živi, zase in za svojo družino:

- hrana je sveža,
- bila je pridelana brez pesticidov in kemičnih gnojil,
- ne vsebuje dodanih rastnih hormonov, antibiotikov, umetnih dodatkov (npr. konzervansov),
- ne izvira iz kmetijske tovarne,
- bila je pridelana v skladu z zakoni narave (zelo pomembno pri živalih, ki naj bodo iz proste reje in hranjene z naravno krmo),
- ni bila gensko spremenjena.



Veliko koristnih informacij lahko najdete na spletnih straneh:

<http://lokalna-kakovost.si>

<http://ekosola.si/uploads/201008/pomen%20lokalno%20pridelane%20hrane.pdf>

<http://www.razvoj.si>



Šest korakov do načrtovanega obroka

Če želijo učenci zmanjšati količino zavržene hrane tudi doma, lahko sledijo predstavljenim uspešnim šestim korakom. Učenci lahko izdelajo svoja priporočila s koraki.

Raziščejo naj tedenski jedilnik doma, lahko poskusijo napisati tudi svojega. Za jedi, ki so jih napisali, določijo, katera živila bodo morali kupiti (tedenski jedilnik/nakupovalni seznam).

6 KORAKOV DO NAČRTOVANEGA OBROKA

1. Načrtujte svoje obroke.
Količino zavržene hrane, boste zmanjšali, v kolikor boste vnaprej načrtovali svoje tedenske obroke in nakupe. Naredite seznam jedi, ki jih boste pripravili prihodnji teden. Tudi, če hrano kupujete vsakodnevno, je pomembno imeti nakupovalni listek, še preden stopite v trgovino.

2. Najprej pregledajte živila, ki jih že imate v hladilniku in shrambi.
Pri načrtovanju obrokov, naredite spisek živil, ki jih imate doma v hladilniku, skrinji ali shrambi. Imate morda taletino ali pa kakšno vrsto solate, ki bo komalu ovenela? Živila iz shrambe vključite v svoj jedilnik. Eden izmed načinov kako slediti hrani, ki jo imate doma, je, da imate stalno listo živil, ki so pripravljena v hladilniku, skrinji ali shrambi. Listo vsak dan sprsti dopolnjujete, tako se bo možnost, da se vam katero izmed njih pokvari zaradi pretečenega datuma uporabe.

3. Jedilniki načrtujte glede na svoje tedenske aktivnosti.
V kolikor vas ta teden naporen teden, razmislite ali boste resnično lahko pripravili obrok, ki ste si ga zamislili. Načrtujte enostavne obroke, ki se jih hitro pripravi za dneve, ko imate veliko dela in shranite zapletenejše jedi za dneve, ko boste imeli čas in energijo, da jih pripravite.

4. Načrtujte dan, ko boste pri pripravi jedi uporabil ostanke prejšnjih obrokov.
Vam običajno ostajajo določene količine jedi ali živil? Vsak teden izberite dan, na katerega boste uporabili viške hrane. Ostanke jedi lahko, v kolikor je mogoče, shranite v zamrzovalnik za naslednji obrok.

5. Napišite tedenski jedilnik in pripravite nakupovalni seznam.
Na listek napišite kaj in koliko boste kupili. Pri svežih sestavnih načrtujte koliko obrokov boste pripravili z nimi. Npr: zelena solata – za dve kosli. In najpomembnejše – ne pozabite nakupovalnega lista doma!

6. Svoj jedilnik pritrдите na hladilnik.
Jedilnik pritrđite tja, kjer ga bodo lahko videli vsi družinski člani. Pomagal vam bo slediti pravi poti in preprečil družinskim članom, da bi kupovali nepotrebno hrano.

TEDENSKI JEDILNIK

Preveri katera živila imaš v hladilniku, shrambi in zamrzovalniku.

Jedilnik načrtuj glede na tedenske aktivnosti.

Jedilnik pritrđi na hladilnik.

NAKUPOVALNI SEZNAM

Glede na jedilnik napiši svoj nakupovalni seznam.

Razmisli o količinah, ki jih boš kupil.

Listek vzemi s seboj v trgovino.

TEDENSKI JEDILNIK	ŽIVILO IN KOLIČINA	ZE IMAM
Ponedeljek	SADJE IN ZELENJAVA	
Torek	KRUH IN ŽITARICE	
Sreda	MESO IN RIBE	
Četrtek	MLEČNI IZDELKI	
Petek	PJKAČA	
Sobota	DRUGO	
Nedelja	DRUGO	

Znate pravilno shraniti hrano?

Raziščite, kako v šoli in doma shranjujete različno hrano. Katera živila shranimo v hladilnik, katera v shrambo? Je treba katero od živil zaviti, preden ga damo v hladilnik? Kako shranjujemo živila in jedi v zamrzovalniku? Koliko časa lahko hranimo zamrznjena živila? Katera živila lahko spravimo v shrambo?

Dnevnik

Na velik karton narišite hladilnik ter vanj narišite/nalepite slike, kam bi shranili živila, ki so jih kuharji potrebovali za pripravo današnjih obrokov. Iz dveh odpadnih kartonastih škatel lahko izdelate hladilnik, ki ga napolnite z odpadno embalažo živil. Kako bi shranili ostanke današnjih obrokov? Predloge napišite/narišite ter jih nalepite v svojem kotičku.



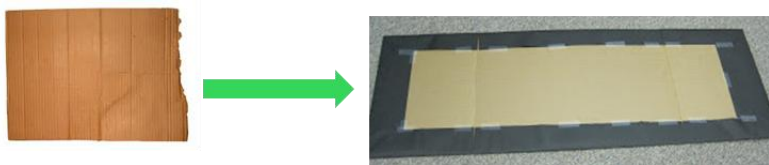
Kaj vse shranjujemo v naših hladilnikih, zamrzovalnikih in shrambah? Kakšni so pogoji shranjevanja in roki uporabe shranjene hrane?

Z učenci višjih stopenj lahko pripravite kartončke/lističe z nasveti za skladiščenje posameznih vrst hrane. V svojem kotičku lahko svoje nasvete delite z drugimi učenci šole.

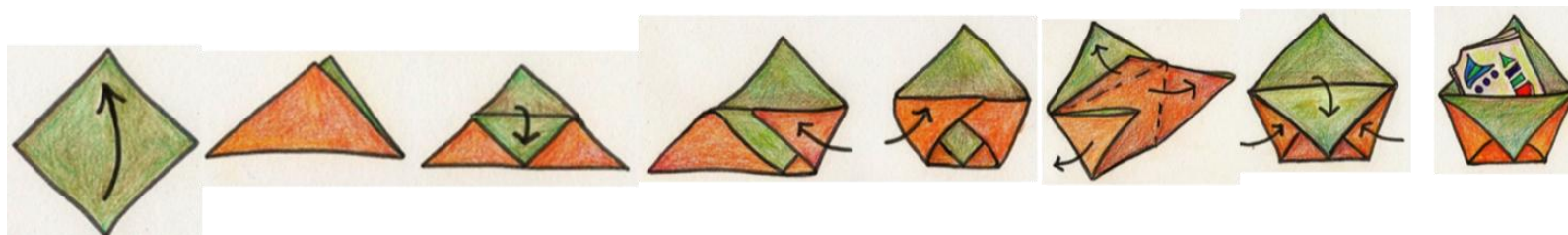
Predlog: izdelajte si svojo oglasno tablo iz kartona.

Potrebujete veliko škatlo, odpadni papir, škarje in lepilo.

Izrežite del škatle in ga oblepite, npr. z odpadnim darilnim papirjem.



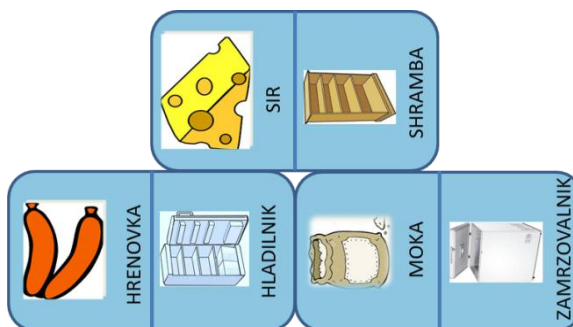
Iz odpadnih listov naredite papirne žepe, ki jih lahko prilepite na izdelano oglasno tablo, vanje boste lahko spravili svoje nasvete.



Žepe prilepite na karton in jih napolnite z nasveti.

Mlajši učenci si lahko naredijo tudi svojo igro z dominami (na kartončke nalepite/narišite različna živila in prostore za shranjevanje).

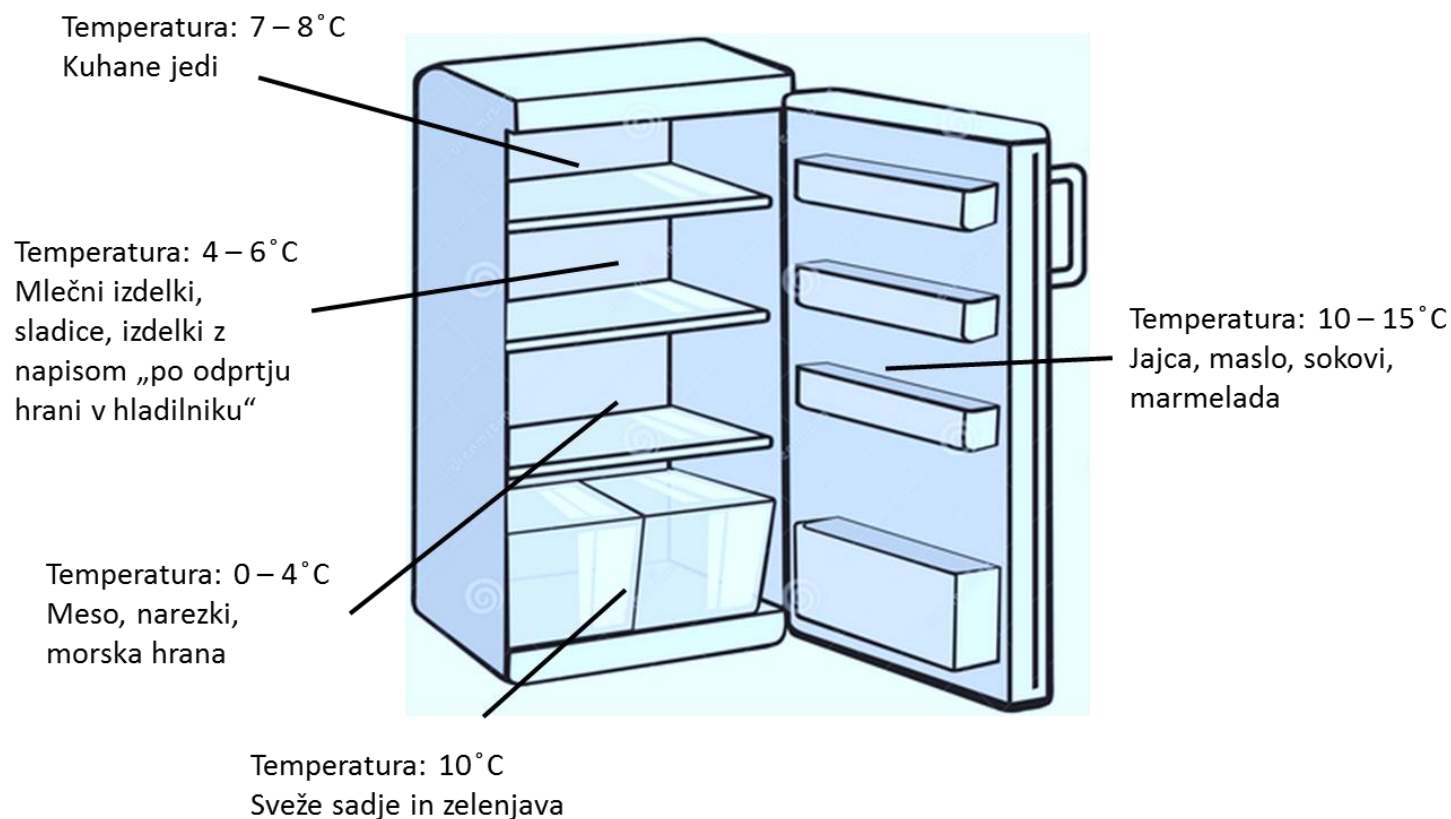
Primer domin:



Za razmislek

Ne samo, da je pomembno, kaj jemo, ampak tudi, kako hrano pripravimo za uživanje. Živila in iz njih pripravljene jedi so varni, če jih pravilno pripravljamo in shranjujemo. Hrana je namreč idealno gojišče bakterij, zato sta pravilna priprava in shranjevanje ključna pri preprečevanju zastrupitev s hrano.

Shranjevanje v hladilniku



Embalaža

Otroci naj raziščejo, v kakšni embalaži je hrana, zakaj je treba hrano embalirati, bi lahko uporabili embalažo, ki je prijaznejša do okolja? Katere podatke lahko učenci razberejo z embalaže?

Specite domače piškote, pripravite korenčkov sok ali slastno marmelado. Kako boste hrano, ki ste jo pripravili, shranili? Boste oblikovali svojo embalažo, dodali okraske ali deklaracijo? Boste uporabili reciklirane materiale?



Embalaža za piškote



Embalaža za piškote – morda darilo višjega razreda najmlajšim učencem



Imate ostanke sladkorja, moke, kakava ali ovsenih kosmičev? Piškotov v kozarcih bo vesel vsakdo. Ne pozabite jim dodati recepta.



Domača čajna mešanica ali slastna marmelada ...

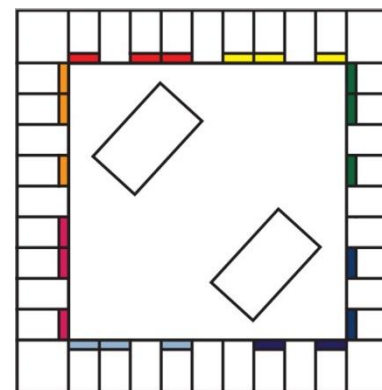
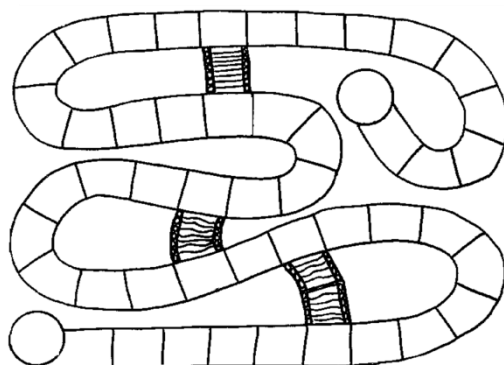
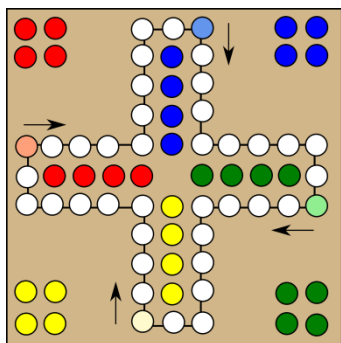
Kam gre hrana, ki ostane na krožniku?

Hrana, ki se znajde v rjavem zabojniku, ima za seboj zanimivo pot – od mize, prodajne police, komposta, toplotne energije, električne energije in gnojila. Najslabši konec dočaka na odlagališču mešanih odpadkov, kjer razpada in pri tem tvori velike količine metana.

Dnevnik

Skupaj z učenci raziščite, kam gre hrana, ki je ostala na njihovem krožniku. Imate na šoli posebne sode za odlaganje hrane? Kaj so in kam gredo biološki odpadki? Kdo skrbi za biološke odpadke? Imate kompost? Kaj vse lahko odlagate na kompostni kup?

Poskusite narediti igro v slogu Človek ne jezi se/Lestvice/Monopoli in predstaviti pot hrane od njive do odpada, komposta/kompostarne.



Za razmislek

Po podatkih Organizacije združenih narodov za prehrano in kmetijstvo v svetu vsako leto zavržemo več kot 1,3 milijarde ton živil, kar je tretjina vse pridelane hrane. Kar šestina svetovnega prebivalstva trpi za lakoto (več kot milijarda ljudi), čeprav se na svetu pridelava dovolj hrane za vse. V Sloveniji naj bi zavržli približno 144.000 ton hrane, to pomeni, da vsako leto zavržemo okoli 72 kilogramov hrane na prebivalca.

Prebivalci Evrope in Severne Amerike na leto zavržemo od 95 do 115 kilogramov hrane na prebivalca, medtem ko v Afriki in Aziji zavržejo le od 6 do 11 kilogramov hrane na prebivalca. Izgube nastajajo na vseh ravneh oskrbovalne verige.

V razvitih državah največ izgub nastaja pri nakupu izdelka, v manj razvitih državah pa največ izgub nastaja pri proizvodnji. Hrana se zavrže že pri pridelovalcih (npr. sadje in zelenjava nepopolnih oblik), v predelovalni industriji (npr. določena velikost kumar za vlaganje, ostanki v skladiščih), trgovini (npr. prevelika zaloga, slabo skladiščenje), gospodinjstvih (npr. kupovanje večjih količin hrane v akciji, kupovanje velike količine živil tik pred rokom uporabe), gostinstvu (npr. prevelika zaloga, slabša kakovost nabavljenih živil) ...

S tem ko zavržemo hrano, pa zavržemo tudi embalažo, energijo in vodo, ki so bili potrebni za proizvodnjo. Zavrženo hrano je treba tudi obdelati, predelati in odložiti, kar je dodaten strošek. Večina hrane konča na odlagališčih, kjer gnije in prispeva velik delež k nastajanju metana (toplogredni plin, ki ima več kot dvajsetkrat močnejšo sposobnost zadrževanja toplote kot ogljikov dioksid). Nekaj hrane konča v bioplinarnah (npr. Ikema, bioplinarne v Pomurju ...) in v kompostarnah (na Vrhniki, Ptuju, v Luki Koper ...).



Kaj imajo skupnega vermikompostiranje in semenske bombe? Kompost, seveda!

Veliko ustanov je poročalo, da želijo učence naučiti kompostiranja. Eden od načinov, kako kompostirati kar v razredu, je vermikompostiranje oz. kompostiranje s pomočjo deževnikov. Več o tem si lahko preberete na: <http://www.lep-planet.si/kompostiranje/kompostiranje-z-dezevniki-vermikompostiranje/> .

Teme, ki jih s pomočjo vermikompostiranja raziščete so: za gojenje hrane potrebujemo zemljo, živali tal, kako reciklira narava, topla greda, kdo živi v kompostu, deževnik (življenjski cikel, življenjske razmere, hrana) ...

S pomočjo gline, komposta , vode in semen lahko izdelate semenske bombe. Oglejte si videoposnetek na: <https://www.youtube.com/watch?v=APpb53ugnrA>, <https://www.youtube.com/watch?v=yuBYZO7F-No> , <https://www.youtube.com/watch?v=N3tbZguBzG8>.



Reciklirana kuharija

Z učenci razmislite, kako bi se dalo uporabiti živila ali jedi, ki ostajajo na vaših krožnikih. Od svojih bližnjih lahko učenci zbirajo različne recepte, ki jih lahko tudi pripravite. Je v bližnji gostilni kuhar, ki bi vas lahko obiskal in delil svoje znanje z vami? Morda vam stari recept lahko predstavi babica katerega od učencev ... Raziščite, kako limona, soda ali kis lahko postanejo naravno čistilno sredstvo. Boste izdelali svojo čistilo?

Svoje recepte, jedi in izdelke predstavite v koticu. Morda lahko učenci vaše šole izberejo staro jed, ki se bo znova vrnila na jedilnike ...

Predstavite nam svoj reciklirani recept ali izdelek. Aktivnost Reciklirana kuharija vam pri končnem točkovanju prinese dodatno točko. Na nagradnem natečaju lahko sodelujete z največ dvema receptoma, ki ju predstavite na čim bolj ustvarjalen način.



Hrana malo drugače

Ali rek, da ljudje jedo z očmi, drži tudi za vas? Iz različnih živil, ki so ostala od malice ali kosila, poskušajte pripraviti čim bolj zanimivo obliko. Preden učenci svoje umetnije pojedjo, jih fotografirajte. Iz sadja in zelenjave, ki ste ju uporabili, lahko pripravite okusne smutije, ki jih v kotičku ponudite drugim učencem.



Aktivnosti v dnevniku so le vodilo. Glede na možnosti in čas, ki jih imate na voljo, lahko aktivnosti preoblikujete, spremenite, dopolnite ... Pomembno je, da aktivnosti, ki ste jih izpeljali, tudi fotografirate. Iz vaših poročil bomo pripravili primere dobrih praks za prihodnje šolsko leto. Na spletu vam bodo dostopni lanski primeri dobrih praks.

