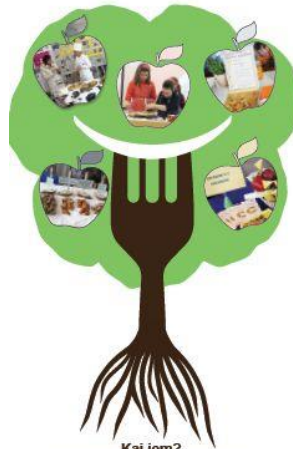




OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

Jem lokalno, jem zdravo, jem dobro

## ODGOVORNO S HRANO!



Kaj jem?  
Od kod prihaja moja hrana?  
Kako je proizvedena?  
Koliko hrane zaužijem?  
Koliko hrane zavržem?  
Kakšen je globalni vpliv moje hrane?





OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

## IZVLEČEK

Šola si je zadala cilj zmanjšati količino neprevzetih obrokov in ostalih bio odpadkov. Učence in starše ozavešča in postopoma navaja na večjo uporabo lokalno pridelane hrane, ki je bolj ekološka. Splošno znano je, da je pri hrani iz oddaljenih krajev večja poraba fosilnih goriv, večje onesnaževanje zraka, večja količina embalaže, da vsebuje več kemičnih snovi in je slabše kvalitete. Preostanek neprevzetih obrokov nam je uspelo ponovno ponuditi v taki ali drugačni obliki, ki je prepričala učence, da so lokalni, da so zdravi in da so dobri.

## POVZETEK

Šola se že vrsto let srečuje z veliko količino neprevzetih obrokov. Količina se je še povečala ob poskusu uvajanja eko živil, ki jih otroci iz našega okolja niso navajeni.

S pomočjo ankete smo ugotovili razloge za slabo sprejemanje novih oblik hrane, ki je bolj kvalitetna kot hrana, ki so jo navajeni. Težave izhajajo že iz domačega okolja, ker se večina staršev ne ukvarja z poreklom in načinom pridobivanja hrane ampak predvsem z njeno cenovno dostopnostjo. Poleg tega se ne zavedajo slabega vpliva hrane, ki pride iz drugih delov sveta v naše okolje.

Ravno zaradi tega smo rezultate stanja in priporočila za naprej predstavili staršem, nato pa tudi z učenci sprejeli aktivnosti za spremembo prehranjevalnih navad, ki negativno vplivajo na okolje in aktivnosti s katerimi bi zmanjšali količino neprevzetih obrokov in zavržene hrane.

Na šoli in izven šole so potekale delavnice, predstavitve, intervjuji, razstave na stojnicah, predstavitve za javnost ter ostale aktivnosti, ki so približale domačo hrano učencem, učiteljem ter staršem.

Z omenjenim delom smo spremenili pogled na eko živilo, ki je lokalno in dobro, a ga naši učenci in starši še niso navajeni.

Dosegli smo, da se neprevzeta ponovno ponudi in zaužije v takšni ali drugačni obliki ter se ne zavrže.

Tako smo bistveno zmanjšali količino odvržene hrane in bio odpadkov, za katere je šola plačevala tudi več sto evrov mesečno.



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

## **ABSTRACT**

For several years now, our school encounters the issue of a large amount of food waste, which even enlarged when the eco food has been offered to the children.

To solve the problem, the eco - team made a survey, which helped us find the reasons for declining new and different type of food.

With the help of the survey findings we realized, that the main reason for the problem comes from eating habits at home. Parents mostly consider and plan meals through costs and not the importance of locally grown products. They do not realize the negative influence of the food coming from the other parts of the world.

In order to change that, we introduced the findings to the parents and offered them some references.

Later on, we encouraged the children to think about reducing food waste at our school and to consider the ways to except some different eating habits.

The children produced many informative materials such as workshops, presentations and brochures to encourage other teachers, pupils and their parents to use locally grown food.

All mentioned activities actually changed people's perspective on eco food, which is local and good.

The problem is only in our eating habits.

We also achieved one of our main goals toward more responsible eating and living – to reduce the food waste by offering it in others forms. The quantity of the food waste became considerably lower and we even managed to save money.

## **UVOD**

Osnovna šola Notranjski odred Cerknica je se je v preteklem letu aktivno vključila v Projekt odgovorno s hrano! (Eat responsibly!) predvsem zaradi velike količine neprevzetih obrokov, ki so ostajali pri malici in kosilu. Zastavili smo si cilje preko katerih bi te odpadke zmanjšali, želeli pa smo tudi povečati uporabo hrane, ki je lokalno pridelana. Hrano, ki je učenci niso prevzeli smo želeli ponuditi na drugačen način, ki bi jih prepričal, da jo vzamejo. Učence smo poskušali seznaniti z negativnimi ekološkimi učinki uvožene hrane ter negativnim ekološkim učinkom hrane, ki jo zavržemo. Z



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

različnimi aktivnostmi smo se trudili približati lokalne ponudnike hrane, ki jih je v našem okolju čedalje več in jim prikazati vse koristi, ki jih lokalna hrana prinaša.

## ANALIZA STANJA

V začetku leta smo izvedli analizo stanja prehranskih navad naših učencev doma in v šoli. Vprašalnik je sestavila organizatorica šolske prehrane. Zanimalo nas je naslednje:

- katere obroke jedo v šoli učenci;
- ali so zadovoljni s šolsko malico;
- se jim zdi da šolska prehrana sledi zdravim načinom prehranjevanja;
- ali je na jedilnikih dovolj sadja in zelenjave;
- ali se jim zdi obrok dopoldanske malice količinsko zadosten;
- česa je pri dopoldanski malici preveč;
- česa je pri dopoldanski malici po njihovem mnenju premalo;
- ali so zadovoljni s šolskim kosilom;
- ali se jim zdi obrok šolskega kosila količinsko zadosten;
- česa je pri kosilih preveč ter česa je premalo.

Spraševali smo jih tudi koliko vode zaužijejo v času pouka, ali bi ob obrokih na šoli lahko pili samo vodo in katere vrste pijače pijejo doma.

Druga anketa je bila izvedena v šolski kuhinji. Zanimalo nas je:

- ali je hrana lokalna in sezonska (od kod prihajajo sestavine, ki jih uporabljamo v šolski kuhinji);
- ali se uporablja hrana in zelenjava s šolskega vrta;
- kateri so načini pridelave (ali šolska kuhinja uporablja živila iz pravične trgovine ali se uporabljajo ekološke sestavine);



## OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

- kolikšna je poraba mesa (kolikokrat na teden lahko izberejo brezmesni obrok);
- kakšna je kmetijska biotska raznovrstnost (ali se uporablja različne vrste ene sestavine, tradicionalne lokalne vrste rastlin, meso tradicionalnih slovenskih vrst živali);
- predelana hrana in palmovo olje (ali so obroki iz svežih sestavin, če kuhinja uporablja živila, ki jim je dodano palmovo olje ter ali ga uporablja tudi za cvrtje in peko);
- če vedo koliko hrane zavržejo v šolski kuhinji,
- ali lahko učenci dobijo manjše porcije,
- kaj naredi kuhinja s sladicami, sadjem, jogurti in ostalo hrano, ki ostane;
- ali vedo katera hrana je učencem dobra in česa ne marajo.

Anketo smo zastavili tudi 57 staršem, saj nas je zanimalo kakšne so prehranske navade učencev doma.

Spraševali smo naslednje:

- ali kupujejo hrano v trgovini, ali hrano sami pridelujejo;
- ali kupujejo neposredno od kmeta oziroma proizvajalca;
- če kupujejo na tržnici;
- katero hrano pridelujejo doma;
- kaj odloči katero hrano bodo kupili v trgovini;
- kako pogosto pripravijo doma zajtrk, kosilo in večerjo;
- katere jedi najpogosteje jedo doma;
- kje in kako najpogosteje jedo zajtrk;
- ali spreminjajo jedilnik glede na letni čas;
- katere tri stročnice jedo najpogosteje;
- katere tri žitarice jedo najpogosteje;
- katere tri vrste mesa jedo najpogosteje;
- kako pogosto jedo doma jedi, ki jih kupijo v trgovini in jih doma samo še do konca pripravijo;
- kako pogosto doma zavržejo neporabljeno hrano;
- kaj naredijo s hrano, ki ji je potekel rok uporabe ter
- kaj je najpogosteje razlog, da doma zavržejo neporabljeno hrano.



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

## REZULTATI ANKET

Izsledki anket so pokazali, da večina staršev v gospodinjstvih kupuje hrano v trgovini in ne od kmetov oziroma lokalnih pridelovalcev hrane. To nas ni presenečalo, saj je v Cerknici glede na število prebivalcev še vedno premalo ponudbe s strani kmetov. Kmetijske površine se zaraščajo, v porastu je živinoreja, vse ostale panoge kmetijstva pa so slabo razvite. Posledično večino zelenjave, sadja in mesa gospodinjstva kupujejo v večjih trgovinah, kamor pa prihaja tudi hrana z vprašljivo kvaliteto. Zanimivo je tudi, da se anketiranci ne odločajo da bi kupili hrano na tržnici, ki občasno ponuja tudi bio in eko izdelke iz lokalnih kmetij. Je pa anketa prikazala, da je velik delež hrane (95 odstotkov zelene listne zelenjave ter 78 odstotkov zelišč) pridelano doma, na vrtu ali njivi. Tak način pridelave, samooskrben, pa je zelo prisoten v našem okolju. Na vprašanje koliko obrokov dnevno pripravijo gospodinjstva doma je bil odgovor da večina pripravi večerjo in zajtrk vsak dan, kosilo pa dvakrat tedensko, kar izkazuje da je večina hrane zaužite z glavnim obrokom pripravljena v restavracijah, menzah in šolskih kuhinji. Na vprašanje katere jedi najpogosteje jedo doma je večina odgovorila da mesne izdelke, sadje in zelenjavo pa redko, kar izkazuje slabe prehranske navade doma in posledično velike količine neprevzetih obrokov sadja in zelenjave v šoli. Na vprašanje katere, kje in kako najpogosteje starši jedo zajtrk je večina staršev odgovorila, da si kupijo tople prigrizke v okrepevalnici s hitro hrano, ki jih pojedjo že na poti v službo.

Na vprašanje ali gospodinjstva glede na letni čas spreminjajo jedilnik, je večina anketirancev odgovorila da ja ter da sicer kupujejo sezonsko hrano. Zaskrbljujoč podatek pa je, da večine še vedno ne zanima od kod ta hrana prihaja in na kakšen način je pridelana.

Rezultati ankete, ki smo jo ponudili staršem, so nam pomagali razumeti zakaj naši učenci zavračajo eko in bio hrano, ki je pogosto tudi manj sladka in slana. Tudi na embalažo eko izdelkov niso navajeni, saj še ne pritegne njihove pozornosti. Tako smo si zastavili cilj, da z različnimi aktivnostmi učencem in staršem približamo lokalno pridelano hrano, ki je tudi bolj kvalitetna.



## OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

Anketa, ki je bila izvedena v šolski kuhinji nam je pokazala, da je večina sadja in zelenjave, ki jo postrežemo učencem pridelana v Sloveniji. Mlečni izdelki in jajca prihajajo izključno iz Slovenije. Ugotovili smo, da kuhinja pogosto uporablja sezonska živila, da pa sadja in zelenjave iz šolskega vrta ne uporabljamo, saj imamo samo zeliščni vrt. Naša kuhinja uporablja ekološke sestavine, vendar pa ne uporablja živil iz pravične trgovine. Vsak dan je učencem ponujen brezmesni obrok, vendar se je potrebno nanj predhodno naročiti. V kuhinji uporabljajo različne vrste ene sestavine in tudi tradicionalne lokalne vrste rastlin. Uporablja se meso tradicionalnih slovenskih živali, največ govedine, sledi svinjina, piščanec, puran in ribe. Naša kuhinja kar v 70 odstotkih pripravlja obroke iz svežih sestavin. Nekatera uporabljena živila vsebujejo tudi palmovo olje, vendar v manjšem odstotku (okrog 5 %). Za pripravo obrokov (cvrtje, peka) pa naša kuhinja palmovega olja ne uporablja.

Kuhinja omogoča možnost manjšega obroka, ponuja pa tudi možnost, da neprevzeti obrok vzame nekdo drug.

Organizatorica šolske prehrane nam je objasnila, da v kuhinji ostane okrog 300 litrov hrane, kljub temu, da se neprevzete obroke vedno znova ponuja. V šolski kuhinji vedo, kaj učenci radi jedo. Veliko odpadkov na šoli nastane ravno takrat, ko so ponujena eko živila, saj se mnogo učencev obrne že ko vidi samo nalepko eko. Učenci so vajeni močnih okusov, ojačevalcev arom, močno sladkih in slanih živil.

Pri tretji anketi smo želeli preveriti katere vrste prigrizkov učenci uživajo v prostem času, prav tako pa katere vrste prigrizkov nosijo na dneve dejavnosti in ostale dejavnosti, ki se odvijajo izven šole. Ugotovili smo, da večina redno prinaša sabo predvsem slane prigrizke, nekateri pa tudi sladke. Ker je anketa pokazala, da je to velik problem na naši šoli in ker želimo, da učenci zaužijejo več sadja in zelenjave smo se odločili, da sprejmemo aktivnosti za izboljšanje prehranjevalnih navad.

## **AKTIVNOSTI**

Glede na rezultate anket smo zastavili aktivnosti, ki bi čim bolj približale lokalno hrano ter zmanjšale količino neprevzetih obrokov, posledično velike stroške z bio odpadki. Izsledke anket smo predstavili učiteljem, staršem ter učencem na razrednih urah, roditeljskih sestankih, na svetu staršev ter na svetu šole.



## OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

Vodja projekta Odgovorno s prehrano! na Osnovni šoli Notranjski odred Cerknica, Nuša Ponikvar, je predstavila okvirni plan aktivnosti, katere so učitelji že zapisali v Letnem delovnem načrtu.

### **Promocija lokalno pridelane hrane:**

- v jedilnik malice so vključeni mleko in mlečni izdelki lokalnih kmetij ter med lokalnih čebelarjev,
- obisk lokalne ekološke kmetije,
- tradicionalni slovenski zajtrk,
- eko obrok mesečno na jedilniku.

### **Sezonska živila:**

- nabava sezonsko lokalnega sadja in zelenjave,
- izdelava plakatov in predstavitev v PPT na to temo.

### **Zmanjšanje odpadne hrane:**

- sprotno spremljanje ostankov,
- sestavljanje receptov iz ostankov hrane,
- priprava jedi iz ostankov hrane.

### **Projekt Šolskega sadja in zelenjave:**

- ponudba sezonskega lokalnega sadja in zelenjave in s tem spodbujanje učencev k uživanju lokalne hrane;
- izvedba Slovenskega tradicionalnega zajtrka, s katerim bi spodbudili otroke da zajtrkujejo, saj je za mnoge otroke šolska malica prvi obrok;
- obisk lokalnih čebelarjev, ki bi učencem поблиžje predstavili čebelarstvo in postopek pridobivanja medu.





OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

## **PREDSTAVITVE ANKET IN PRIPOROČILA STARŠEM**

Za začetek se nam je zdelo pomembno, da starše seznanimo z rezultati anket ter jim podamo priporočila. Ob rezultatih, predvsem ob fotografijah neprevzetih obrokov, so bili starši presenečeni. Strinjali so se, da je to velik problem in da moramo skupaj spremeniti navade. Starše smo opozorili, da opažamo pojav prehranske neofobije oziroma otroški odpor do preizkušanja nove hrane z različnimi okusi. Tudi sami so nas opozorili, da se doma srečujejo s to težavo, ko otroku ponudijo novo živilo. Na žalost marsikdo zelo hitro obupa. Ko otroci zavračajo hrano, ki jo poznajo in jo navadno uživajo, govorimo o izbirčnosti. Sitnarjenje pri hranjenju pa nastane, ko gre za kombinacijo neofobije in izbirčnosti. Te težave se največkrat pojavijo po šestem letu starosti in trajajo vse do adolescence oziroma dokler se v odraščanju ne vzpostavijo stabilnejše preference glede okusov. Prevladuje okus udobja in varnosti – sladko.

Staršem smo predstavili tudi tipe ostankov v jedilnici: domač piščančji namaz, domač namaz z maslom in medom, hrenovke in bela štručka, dieta in buhtlji s slivovim kompotom, testenine s paradižnikovo omako, kumarična solata, domača jabolčna čežana, krompir, fižolovo mineštro, skutni štruklji z drobtinami.

Kaj lahko storijo starši? Otrokov okus se oblikuje v zgodnjem otroštvu in starši lahko pozitivno vplivajo nanj na več načinov. Pomembno je, da ustvarijo pozitivno okolje in pravila kulture prehranjevanja (bonton, poudarek na higieni rok), vztrajno in nenasilno ponujajo majhne količine novih jedi, so dober zgled pri uživanju sadja in zelenjave ter odkrivanju novih okusov, vključujejo otroke v pripravo in pridelavo hrane, skrbno in privlačno servirajo hrano v prijetnem okolju s prijetnim pogrinjkom. Uživanje obrokov naj postane obred za celo družino.

## **EKO VRTIČEK V CERKNICI**

Na matični šoli so učenci 7. C razreda v okviru oddelčne skupnosti z razredničarko Nušo Ponikvar uredili Eko vrtiček, ki so ga že lansko leto postavili pred šolo. Dejavnost je povezana s projektom



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

Shema šolskega sadja in zelenjave (SŠSZ), ki smo ga združili pod okrilje Eko šole in vanj vključili še projekta Odgovorno s hrano in Zelene kocke. Zelišča, gnojilo in okrasno lubje so dobili z donacijo vrtnarije Najdi (ga. Andreja Pavlič). Namen eko vrtička je, da bi skupaj pripomogli k ozaveščanju otrok in odraslih o zdravem načinu življenja, zdravi prehrani, pridelani prehrani, samooskrbi in širjenju avtohtonih slovenskih vrst. Predvsem pa je namen poudariti pomembnost ekološke in okoljske vzgoje.

## **TRADICIONALNI SLOVENSKEGA ZAJTRK**

Projekt organizira Ministrstvo za kmetijstvo in okolje RS v sodelovanju z drugimi ministrstvi, zavodi in organizacijami. Izvajali smo ga tretji petek v novembru. Nastal je na pobudo Čebelarke zveze Slovenije, saj so čebelarji želeli, da bi bil med slovenskih čebelarjev vsaj en dan na leto zajtrk slovenskim šolarjem.

Sredstva za izvedbo tradicionalnega slovenskega zajtrka je zagotovilo Ministrstvo za kmetijstvo in okolje.

Namen projekta je spodbujanje otrok k rednemu zajtrkovanju in opozoriti na pomen uživanja kakovostne hrane iz domačega okolja. Ravno zato so bila vsa živila v tem obroku pridelana oziroma predelana v Sloveniji. Mleko in jabolka so pripeljali s kmetije, med je pridelal slovenski čebelar, maslo so v mlekarni izdelali iz slovenskega mleka, dobavili smo črni bio kruh.

Z uživanjem lokalno pridelane hrane izboljšujemo svoje zdravje, saj ima hrana iz lokalnega okolja več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost, pa tudi okusnejša je. Vsebuje manj aditivov, kot so konzervansi in barvila. Pridelovalci plodove zaradi kratkih transportnih poti obirajo bolj zrele in zaradi krajše poti prevoza hrane je tudi onesnaževanje okolja manjše.

## **SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE**



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

Naša šola je osem let sodelovala v projektu Shema šolskega sadja in zelenjave (SŠSZ). V tem šolskem letu je shema dopolnjena z razdeljevanjem mleka in preimenovana v Šolsko shemo.

Gre za promocijski ukrep skupne kmetijske politike EU. Namen ukrepa je spodbuditi porabo sadja, zelenjave in mleka ter omejiti naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže pri otrocih ter preprečevati nastanek številnih nenalezljivih bolezni sodobne civilizacije. Evropska unija nameni državam članicam določeno finančno pomoč, ki je namenjena za brezplačno razdeljevanje svežega sadja in zelenjave ter mleka učencem, pri čemer daje poseben pomen spremljevalnim dejavnostim in promociji projekta.

Na naši šoli enkrat mesečno vsem učencem poleg rednih obrokov ponudimo še dodaten obrok svežega sadja ali zelenjave. Trudimo se ponuditi čim več ekološko pridelanega sadja, zelenjave in mleka iz lokalnega okolja.

### **Promocija Šolske sheme**

Učenci zelo radi prihajajo na stojnico v jedilnico, kjer je enkrat mesečno še posebej zanimivo. Ob uživanju sadja, zelenjave in mleka si lahko ogledajo likovna dela, ki nastanejo pri pouku likovne umetnosti, gospodinjstva in izbirnih predmetov *Sodobna priprava hrane* in *Načini prehranjevanja*. Stojnica v jedilnici ni namenjena le pokušini sadja, zelenjave in mleka, ampak je tudi likovna galerija in učilnica zdrave prehrane za učence, starše in obiskovalce šole.

### **LESEN POGRINJEK IN ZDRAV NAPITEK ZA TVOJ MAKSIMALEN UŽITEK**

Zakaj je ne bi poleg izvrstne hrane pogostili še s pogrinjkom, ki bo prava paša za oči? Saj vemo - jemo tudi z očmi. Če pa ta pogrinjek izdelajo učenci sami, jih še bolj spodbudi k uživanju postrežene hrane. Zato so učenci pri izbirnih predmetih s področja tehnike ter tehnologije izdelali različne pogrinjke. Nekateri so se odločili, da izdelajo pladenj, ki ga okrasijo z različnimi motivi, drugi podstavke za postrežbo napitka, ki so v obliki sadja ali zelenjave, tretji so izdelali privlačne košarice za postrežbo sadja, krhljev, nekateri podstavke za vroče posode v obliki jabolka, slive, hruške in podobno.

Tako smo v mesecu januarju na ogled postavili izdelke učencev na temo lesenih pogrinjkov.



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

Učenci so jih uporabili pri degustaciji, ko so za sošolce pripravili eko napitke. Ti so nastali iz neprevzetih obrokov v sklopu projekta, Odgovorno s hrano. Učenci so sestavili svoj recept in kot smo opazili je napitek prejel same pohvale.



*Slika 1: Učenci so izdelali napitke*

## **SEJEM ALTERMED CELJE**

Šola je 12. marca 2017 svoje aktivnosti predstavila na 13. sejmu Altermed v Celju. Poleg nas je razstavljalo še 400 razstavljavcev iz 16 držav.

Predstavili smo se pod naslovom: »Lesen pogrinjek in zdrav napitek za tvoj maksimalen užitek.« Veronika Švigelj, Martina Marc in Jure Mele smo predstavili, kako na naši šoli iz neprevzetih obrokov naredimo hrano, ki je učencem okusna. Tako imamo manj zavržene hrane. Pogosto pri šolskih obrokih



## OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

ostajajo jabolka, hruške, mandarine ... V ta namen so učenci zadnje triade sestavili recept, po katerem lahko iz neprevzetega sadja pripravimo sadno-mlečno zloženko.

Recept za sadno zloženko je zelo preprost. Poljubno sadje, ki nam ostane, zmešamo in ga posujemo z ovsenimi kosmiči ter prelijemo z eko kefirjem z okusom pečenega jabolka. Na koncu popražimo lešnike, tako da jim odpade ovoj. Za bolj sladkosnede pa že očiščena jedrca potresemo s sladkorjem in karameliziramo. Tako pripravljene lešniki so še zadnji dodatek k naši zloženci.

Vse skupaj smo ponudili na domiselnih lesenih pogrinjkih, ki so jih učenci izdelali sami. Učenci so si lahko suho sadje in oreščke nabrali v ponovno uporabljene plastične posodice. V slednjih smo na šolo prejeli eko sadno skutko, ker pa so bile iz kvalitetne plastike in simpatične oblike, smo jih očistili in jih učencem ponudili v ponovno uporabo.

Odziv obiskovalcev na našo idejo in okusom je bil zelo dober. Tako nam je strokovna komisija, ki je ocenjevala izvirnost razstavnega prostora, jednatost sporočil in komunikacijo z obiskovalci podelila zlato priznanje, saj smo dosegli vse možne točke.



*Slika 2: Sejem Altermed*



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

## **INTERVJU Z ORGANIZATORKO ŠOLSKE PREHRANE O BIO ODPADKIH**

Učenci novinarskega krožka so pod mentorstvom učiteljice Alenke Kolšek Puklavec izvedli intervju z učiteljico Veroniko Švigelj, ki je prevzela vodenje šolske kuhinje v začetku šolskega leta 2016/17. Ga. Veronika Švigelj, ki hkrati poučuje tudi naravoslovje in gospodinjstvo je zelo ustvarjalna oseba, ki želi popestriti naše jedilnike in pouk. Kljub vsemu trudu so učenci še vedno včasih izbirčni. Tako na žalost nastanejo odvečni odpadki hrane. Z njo so se dobili v gospodinjski učilnici, kjer jim je zaupala, kako ona vidi to problematiko. (Priloga 1)

## **RAZSTAVA OB SVETOVNEM DNEVU VODA**

22. marca je svetovni dan voda. Zato so učitelji naravoslovja pripravili razstavo v pritličju predmetne stopnje. Poleg kvalitetne lokalne hrane spodbujamo učence, da pijejo kvalitetno vodo, ki prihaja iz našega okolja in ne vodo, ki je prepotovala tisoče kilometrov v plastenkah.

Voda je življenjskega pomena, saj brez nje ni življenja. Rastline ne bi rastle, jezera in reke ne bi bile polne, če vode ne bi bilo. Največ vode se uporablja v industriji, kmetijstvu in prometu. V Sloveniji imamo veliko rek, jezer, slapov in drugih vodnih virov. Blizu nas se nahaja Cerknjsko jezero. Iz naših pip teče pitna voda, zato se lahko štejemo med srečne prebivalce tega sveta. Voda je življenjskega pomena, zato moramo z njo ravnati varčno. Dnevno moramo popiti 2-3 litre vode, saj je naše telo sestavljeno predvsem iz nje. Brez vode bi bil planet pust. Na njem ne bi bilo živih bitij. Bodi eko faca, ki varčuje z vodo in s tem poskrbi za boljši jutri.

## **PRIPRAVA SPLETNEGA ALBUMA Z NASLOVOM: UTRINKI IZ ŠOLSKE JEDILNICE**



## OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

V utrinkih iz šolske jedilnice je vodja šolske prehrane pripravila fotografije bio odpadkov, ki nastanejo zaradi neprevzetih šolskih obrokov. Prikazali smo kako se lahko te neprevzete šolske obroke pripravi v novih ekonomičnih oblikah tako imenovanih potovalnih malicah ali obrokov za sabo. Ponovno smo uporabili embalažo živil za večkratno uporabo; embalažo bio kefirja, bio skute, bio jogurta in podobno. Kolikor se da smo želeli zmanjšati količino bio odpadkov, neprevzete obroke preoblikovati v privlačne nove jedi, odpraviti predsodke pred uživanjem eko in bio živil ter izboljšati odnos do hrane. Stremeli smo k razmišljanju, da je hrana dobrina in vrednota, ne pa samoumevna pravica šolarjev. Spletni album smo predstavili na sejmu Altermed v Celju, objavili smo ga na šolski spletni strani, predstavili staršem na roditeljskih sestankih, učencem na urah oddelčne skupnosti ter na mednarodni konferenci *Odgovorno s hrano! Eat responsibly!* v Artičah.

### **IZDELAVA PREDSTAVITEV**

Učenci so pri urah oddelčne skupnosti in izbirnih predmetih izdelali predstavitve in plakate na številne teme.

#### **Popotovanje hrane**

Predstavili so, da hrana vsak dan prepotuje kilometre in kilometre, da pride do trgovin v katerih jo kupimo mi potrošniki, ki pa se ne zavedamo njenega izvora. Čeprav se nam ne zdi nič posebnega, da grozdje prihaja iz Indije, se skrivajo za to hrano grozljivi kilometri. Katerokoli prevozno sredstvo pri tem porablja energijo in nekega dne bomo plačali ceno.

Učenci so preverili od kod prihaja sadje znanega slovenskega trgovca in koliko kilometrov je pripotovalo.

- KIVI 490 km (ITALIJA), 11765 km (GRČIJA)
- MANGO 9282 km (BRAZILIJA)
- bio AVOKADO 1598 km (ŠPANIJA)
- SLIVE OKROGLE 8099 km (JUŽNA AFRICA)
- DATELNJI 2381 km (ISRAEL)



## OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

- INGVER 7713 km (KITAJSKA)
- MELONA 9759 km (HONDURAS)
- JAGODA 1598 km (ŠPANIJA)
- POMARANČE 1598 km (GRČIJA)
- HRUŠKA 490 km (ITALIJA)
- BANANE 11085 km (PERU FAIRTRADE)
- BANANE 9528 km (KOLUMBIJA)
- INGVER 7713 km (KITAJSKA)

### **Palmovo olje**

Učenci so ugotovili, da se Palmovo olje najpogosteje uporablja v industriji, saj je zelo poceni in živilom daje poseben učinek. Hrana je bolj mehka, boljše strukture, rok uporabe je daljši in živilo je videti lepše. Vseeno pa se vse več ljudi obrača k alternativni, saj je v medije nekaj let nazaj prišla vest, da palmovo olje škoduje planetu. Velika podjetja prisilijo domačine, da na leto požgejo na tisoče hektarov pragozda in namesto njega tam napravijo plantaže palm. Uničujejo naraven habitat mnogim živalim. Nekateri pravijo, da bodo do leta 2020 izumrli vsi orangutani, saj so na stalnem begu pred požari in počasi kopnijo tudi ostale živalske vrste. Tudi domačini, prebivalci vasic, so prisiljeni iskati novo življenje. Vse to vpliva na podnebne spremembe, ki jih čutimo prav vsi. Le zato, da bodo lahko prodali še več in več. Palmovo olje je zdravo. Palmovo olje je poceni. Domačini okrog Ekvatorja ga uporabljajo že odkar so naselili to rodovitno ozemlje. Pa vendar si z njim delamo veliko večjo škodo, kot se zavedamo. Organizacije, kot so WWF in druge, že dlje časa opozarjajo na problematiko krčenja pragozdov, ki pesti naš planet. Kot ogrožena področja prepoznavajo predvsem Indonezijo in Malezijo, kjer beležimo tudi 90% svetovne proizvodnje palmovega olja. Ni potrebno, da se mu čisto izognemo v naši prehrani, pa vendar vsaj poskusimo.

### **Pravična trgovina**

Učenci so predstavili, da pravična trgovina predstavlja alternativni sistem trgovanja med skupinami proizvajalcev iz ekonomsko deprivilegiranih držav zlasti Afrika, Latinska Amerika in da želijo





## OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

potrošniki počlovečiti trgovski proces in skrajšano trgovinsko verigo od proizvajalca do kupca.

Ugotovili so, da zagovarja naslednja načela:

- PREPOVED OTROŠKEGA DELA
- ENAKOPRAVNOST SPOLOV (pri plačilu in odločanju)
- POŠTENO PLAČILO
- VARNE IN ZDRAVE DELOVNE POGOJE
- VAROVANJE OKOLJA

### **Slovenske avtohtone sorte**

Domača avtohtona sorta je tista sorta ali populacija določene vrste kmetijskih rastlin, ki je nastala iz avtohtonega izvornega genskega materiala in ni bila načrtno žlahtnjena ter se prideluje, vzdržuje in razmnožuje v RS ali podobnih ekoloških razmerah.

**Primer:** Ajda črna gorenjska, Ptujski česen, Ljubljansko zelje

Stroka naše stare sorte zelenjave razvršča v dve skupini: avtohtone domače sorte in udomačene sorte. Avtohtone so tiste, ki so nastale iz avtohtonega izvornega semena, niso bile načrtno žlahtnjene ter se pridelujejo, vzdržujejo in razmnožujejo v Sloveniji. Udomačene ali tradicionalne sorte pa so sicer tujega porekla, vendar se jih že več desetletij prideluje v Sloveniji in so prilagojene na naše pridelovalne razmere.

Tako med avtohtone slovenske sorte sodijo solate ljubljanska ledenka, posavka, leda, bistra in vegorka, poznana sta motovilca sorte ljubljanski in žličar, fižoli jeruzalemski, klemen, ptujski maslenec, češnjevce, zorin, čebuli belokranjka in ptujka rdeča, pa ljubljansko rumeno korenje in rumena maslena koleraba, ljubljansko zelje in številne druge. Letos posejmo in posadimo avtohtone sorte vrtnin ter ohranimo našo neprecenljivo kulturno dediščino.

Med udomačenimi sortami pa so priljubljeni predvsem paradižniki in paprike, kot sta botinska rumena in sivrija, solata dalmatinska ledenka, ki so prav tako dobro prilagojene na naše pridelovalne razmere.

Udomačena (tradicionalna) sorta je starejša sorta tujega porekla, ki se v Sloveniji prideluje več kot 15 let, je dobro prilagojena na pridelovalne razmere v Sloveniji in se razmnožuje v RS.

Domača sorta je tudi sorta, ki je požlahtnjena v RS pred več kot 15 leti (30 leti vin. trta) in se semenski material te sorte še prideluje, vzdržuje in razmnožuje v RS ali podobnih ekoloških razmerah.



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

**Primer:** Ajda Darja (nastala s križanjem črne ajde z ruskimi)

Učenci so izvedeli, da je domačih sort sadja in zelenjave na pretek, da so dobro prilagojena našim podnebnim razmeram in zelo primerni za pridelavo na naši zemlji.

Zato so zasejali na šolskem vrtičku domače sorte solate, korenja, buč, soje peteršilja in feferonov, pora in fižola. Predstavitve pa so predstavili tudi ostalim učencem.

### **ZAKLJUČNA PRIREDITEV**

V soboto, 27. 5. 2017, smo uspešno zaključili mednarodni projekt Odgovorno s hrano, v katerega so bile vključene matična šola, podružnična šola Maksim Gaspari Begunje in podružnična šola 11. maj Grahovo.

Učenci so se predstavili na prireditvi Veter v laseh s stojnico. Gostom so ponudili sadna nabodala, sadne napitke, limonado in skutne namaze na domačem kruhu. Predstavitve in plakate, ki so jih izdelali pri izbirnih predmetih in urah oddelčne skupnosti, so predstavili širši javnosti. Vsi učenci in učitelji so na ta dan prostovoljno pristopili k promociji odgovornega ravnanja s hrano.

Odziv na njihove predstavitve in degustacijo hrane in napitkov je bil velik, kar je učencem dalo potrditev in zagon za nadaljnje delo v tej smeri.

O dejavnostih, ki so potekale v okviru projekta Odgovorno s hrano smo poročali v lokalnem časopisu. (Priloga 2)

### **SKLEP**

Šola uspešno dviguje ozaveščenost učencev, staršev in učencev o škodljivih vplivih uvožene hrane na okolje. Učenci so začeli sprejemati tudi bio izdelke, ki so bili v večjih količinah zavrženi.



## OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

Zavedamo pa se, da je potrebno nadaljevati z ozaveščanjem, zato bomo s projektom nadaljevali tudi v tem šolskem letu.

Uspelo nam je bistveno zmanjšati količine neprevzetih obrokov, zavržene hrane ter posledično količine bio odpadkov.

Preostanek neprevzetih obrokov nam je uspelo ponovno ponuditi v taki ali drugačni obliki, ki je prepričala učence, da so lokalni, zdravi in da so dobri.

## VIRI

*GOJIMO DOMAČE SORTE!* (2014) Pridobljeno 28. 10. 2017

<http://lokalna-kakovost.si/gojimo-domace-sorte/>

*INTERVJU Z ORGANIZATORKO ŠOLSKE PREHRANE O BIO ODPADKIH* (2016). Pridobljeno 28. 10. 2017, s

<http://zabice.splet.arnes.si/2016/12/20/intervju-z-organizatorko-solske-prehrane-o-bio-odpadkih/>

*JEDILNIK ZA SPREMEMBO* (2015). Pridobljeno 21. 10. 2017, s <http://ekosola.si/projekt-odgovorno-s-hrano/>

*ODGOVORNO S HRANO - WE EAT RESPONSIBLY!* (2012). Pridobljeno 28. 10. 2017, s

<http://ekosola.si/projekt-odgovorno-s-hrano/>

*PALMOVO OLJE – DA ALI NE?* (2016) Pridobljeno 28. 10. 2017

<https://www.bodieko.si/palmovo-olje>

*PRIMER IZGINJAJOČIH DEŽEVNIH GOZDOV V AZIJI, ZARADI ŠIRJENJA PLANTAŽ PALMOVEGA OLJA IN PLANTAŽ RIŽA* (2015). Pridobljeno 28. 10. 2017, s

<https://news.mongabay.com/2015/12/researchers-id-mangroves-worst-enemies/>



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

## **Priloga 1: Intervju z organizatorico šolske prehrane Veroniko Švigelj o bio odpadkih**

### **Z letošnjim šolskim letom ste prevzeli vodenje kuhinje. Kakšne spremembe ste uvedli?**

Me veseli, da se zanimate za to problematiko tudi vi. Držimo se smernic prehrane, kar pomeni, da mora biti prehrana varna, uravnotežena in mešana. Držimo se prehranske piramide: najprej največ ogljikovih hidratov, potem zelenjave, nato beljakovin in nazadnje sladkorjev in maščob. Seveda pa upoštevamo tudi priljubljene želje otrok. Včasih kakšnemu razredu za nagrado pustimo, da sestavi jedilnik, seveda pa vse v mejah razuma. Odpadke želimo zmanjšati tako, da vse ločujemo, npr. vodo, prtičke, meso ...

### **Koliko vam je uspelo zmanjšati količino odvržene hrane?**

Ko sem prišla na šolo, sem najprej pogledala evidenco odpadkov, ki jih je bilo kar 8 sodov na teden, kar pomeni, da je to bilo zelo veliko, če vemo, da je en sod meri 50 litrov. Pred kratkim pa sem gledala evidenco prejšnjega tedna in ugotovila, da je bilo odvržene hrane le 5 sodov. Tako da jaz vidim velik upad odpadkov.

### **Pri kateri vrste hrane nastane največ odpadkov?**

Največ odpadkov nastane pri sadju z olupki. Če ste opazili, nimamo več tropskega sadja – ni več lubenic, melon, ananasa in ostalega, kar naredi veliko odpadkov. Vedno več damo sezonskega sadja. Tudi kruha je manj, ker ga tudi naročamo manj.

### **Katere smernice pri prehrani upoštevate?**

Smernice zdrave prehrane je napisalo ministrstvo za zdravje leta 2005 v knjigi, ki je objavljena tudi na spletni strani. Gre za knjigo oz. vodilo za organizatorje prehrane, ki govori oz. nam pomaga pri tem, kako voditi šol. prehrano.

### **Kaj naredite z ostanki hrane?**

Ostanke hrane žal prevzame podjetje, ki ga mi plačamo, da odpelje te odpadke. To je zelo drago.



## OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

Moram reči, da vsi odpadki nekaj stanejo. Ne samo da vi – učenci plačate prehrano, ampak potem plačate tudi odvoz odpadkov. Seveda se pa trudimo, da recimo star kruh zamrznemo pa potem naredimo kruhovo štruco ali pa ga popoldne razdelimo. Včasih ga damo za kakšno muco ali kužka, ampak to so majhne količine.

### **Ali mislite, da so res otroci na slovenskih osnovnih šolah lačni?**

Lakota je zelo širok pojem, ampak menim, da o pravem pomenu lakote pri naših otrocih ne moremo govoriti. Ker to, da si upaš preskočiti dva obroka, se pravi kosilo in malico, je dokaz, da otroci niso lačni. Jaz bi rekla, da so le razvajeni, pa tudi opažam, da se bojijo poizkusiti novo hrano – nove jedi. Torej, opažam pojav prehranske neofobije.

### **Zakaj mislite, da so dandanašnji otroci tako izbirčni?**

Opažam, da na podružničnih šolah otroci več pojedjo. Morda zato, ker imajo več stika s starimi starši, so pri njih popoldne in jedo morda bolj kmečke jedi, domačo hrano, mineštre ipd. Tako jim te jedi, ki jih mi pripravimo v kuhinji, niso tuje in jih več pojedjo. Na cerkniški šoli pa recimo te jedi ostanejo. Večkrat se je zgodilo, da je bila za kosilo mineštra, ki so jo v Grahovem vso pojedli, v Cerknici pa je ostalo več kot polovica.

### **Kako ločijo odpadke učenci in kako jih še vi naprej?**

Moram reči, da v prisotnosti učitelja, ki kaže s prstom, še nekako gre, drugače pa se ne ločuje pravilno. Zelo sem razočarana nad ločevanjem. Vem, da vi, ki ste sedaj pri pouku gospodinjstva, bolje ločujete, opažam pa, da imajo starejši učenci velike težave s tem. Tako nas čaka še veliko vaje in izobraževanja na tem področju.

### **Kakšne načrte imate o tem za prihodnost?**

Mislím, da je potrebno vzgajati tudi doma, da se doma kuha, je za mizo, in to kulturno, potem pa še v šoli. Če doma nečesa ne ješ, tudi v šoli ne boš jedel. Prehrana mora biti raznolika.



OSNOVNA ŠOLA NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

## Priloga 2: ČLANEK V LOKALNEM ČASOPISU

### ODGOVORNO S HRANO

*Ljudje povsod sprašujejo: »Kaj pa lahko naredim?« Odgovor je tako preprost, kot je vznemirljiv: »Vsak od nas lahko dela na tem, da spravi svojo notranjo hišo v red.«*

*E. F. Schumacher*

Redko kdaj pomislimo na to, da je hrana človeška pravica in hkrati velik svetovni problem. Svetovno prebivalstvo hitro narašča. Izbor hrane, ki jo uživamo, ima velik vpliv na podnebje in na porabo vode. V današnjem času proizvodnja hrane več prispeva h globalnemu segrevanju kot vsa prevozna sredstva skupaj. Proizvodnja porabi 70 % sladke vode, ki je zaradi uporabe pesticidov in gnojil, ki odtekajo vanjo, slabe kakovosti. Glavna težava je krčenje gozdov in opustošenje zemlje.

Ker se na matični šoli in na obeh podružnicah zavedamo omenjene problematike, smo se v letošnjem šolskem letu vključili v mednarodni projekt Odgovorno s hrano. Cilj projekta je kritično razmišljanje, ozaveščanje in pridobivanje veščin in znanj za ustrezno ravnanje s hrano.

Naši učenci so se seznanili s prednostmi lokalno pridelane hrane, zato je bila v jedilnike vključena lokalno pridelana hrana. Povezovali smo se z lokalnimi pridelovalci medu, mleka in mlečnih izdelkov. Učenci so raziskovali, od kod izvira hrana, ki jo uporabljajo v domačem gospodinjstvu. Računali so ogljični odtis, ki ga spustimo v okolje pri transportu živil.

Za sodelovanje v projektu smo prejeli finančna sredstva. Na matični šoli v Cerknici smo z nabavo kuhinjskega robota obogatili gospodinjstvo učilnico. Na podružnici Maksim Gaspari Begunje smo polepšali jedilnico s 6 nadprti, saj s tem učence navajamo na kulturno uživanje hrane in obnašanje pri jedi. Na podružnični šoli »11. maj« Grahovo smo kupili 16 nadprtov, 10 predpasnikov, lupilnike in lesene deske, ki jih bodo učenci uporabljali pri pouku gospodinjstva in izbirnih predmetih s tega področja.

Zaključek projekta je bil v soboto, 27. maja 2017, na prireditvi Veter v laseh – s športom proti zasvojenosti. Gostom smo na stojnici nudili sadna naborala, sadne napitke, limonado in skutne namaze na domačem kruhu. Predstavili smo jim tudi aktivnosti, ki smo jih izvajali med šolskim letom.

Učenci OŠ Notranjski odred Cerknica