



**PREDSTAVITEV  
AKCIJSKEGA NAČRTA  
ZA PROJEKT  
Odgovorno s hrano  
OSNOVNA ŠOLA LESIČNO**



Pripravila:  
Mateja Koprivc Polutnik

Celje, 25. 1. 2016

# OŠ LESIČNO



## Kje smo?

- V občini Kozje,
- znotraj zavarovanega območja Kozjanskega regijskega parka.



# OŠ LESIČNO

- Šola je samostojna (9 oddelkov) in sodobno opremljena;
- lansko leto je bila izvedena energetska obnova šole;
- obiskuje jo 117 učencev;
- na šoli izvajamo različne nadstandardne programe in pestre interesne dejavnosti;
- 19. leto smo vključeni v projekt ***Ekošola kot način življenja*** in 3. leto v program ***Šolski ekovrtovi***.



# Predstavitev projekta

## ODGOVORNO S HRANO

- Vsi učenci in učiteljski zbor.

### Cilji:

- ozaveščanje o odgovornem ravnanju s hrano;
- ekološka osveščenost potrošnika pri izbiri živila;
- prepoznavanje globalnega problema pridelave in predelave hrane in ogljičnega odtisa na okolje ...



# Odbor ekošole

Sestavljajo ga:

- koordinatorica ekoprojekta,
- učiteljica razrednega pouka,
- kuharica,
- 9 učencev ekoreferentov posameznega razreda.



# Analiza porabe hrane v šolski jedilnici in gospodinjstvih

Izpolnitev anketnih vprašalnikov:

- Analiza šolske kuhinje  
(izpolnili kuharica in vodja šolske prehrane)
- Analiza - Prigrizki iz moje torbe  
(izpolnili učenci 9. razreda)
- Analiza porabe hrane v naših domovih  
(izpolnili učenci od 5. do 9. razreda,  
posamezni učitelji in starši)



Oblikovanje spletnega anketnega vprašalnika.

<https://docs.google.com/forms/d/16yD-xjX-WILIH7x6T7y0k3jTyC8SX2d7uSN49skypXU/viewform?c=0&w=1>

**Odgovorno s hrano**

Dragi učenci,  
v imenu vseh članov eko-odбора OŠ Lesično za projekt Odgovorno s hrano vas prosimo za pomoč pri analiziranju porabe hrane v gospodinjstvih.

Vprašalnik, ki ga držite v rokah, je zelo pomemben za naše delo. Upamo, da bomo tako lahko ugotovili, kaj se po navadi dogaja s hrano v naših domovih. Ta informacija nam bo pomagala, da se odločimo, kako naj bo videti naš akcijski načrt. Zelo bi bili veseli, če bi nam lahko pomagali pri tej odločitvi, tako, da izpolnite ta vprašalnik. Vaše odgovore bomo obravnavali anonimno in bodo namenjeni izključno za načrtovanje naših dejavnosti. Vnaprej se vam lepo zahvaljujemo.

Če imate v zvezi z vprašalnikom kakršna koli vprašanja, se obrnite na elektronski naslov [mateja.polutnik@yahoo.com](mailto:mateja.polutnik@yahoo.com), koordinatorice ekoprojekta na OŠ Lesično. Z veseljem vam bomo odgovorili. Na koncu vsakega vprašalnika so navodila za izpolnjevanje. Na začetku je nekaj napotkov, kdo naj bi vprašalnik izpolnil.

Vaš eko-odbor OŠ Lesično

\* Required

**1. Želimo vedeti, kje kupujete hrano.\***  
Prosimo, da pri vsaki trditvi označite, kje dobite hrano. Pri vsakem viru označite, kako pogosto ga uporabljate.

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Največkrat	Vedno
a) Hrano kupujemo v trgovini.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Hrano kupujemo na tržnici.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Hrano kupujemo neposredno od proizvajalca /kmeta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Hrano pridelujemo sami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2. Če hrano pridelujete sami, prosimo, da napišete, katero.\***

**3. Kako se odločite, katero hrano boste kupili?\***

# Ugotovitve

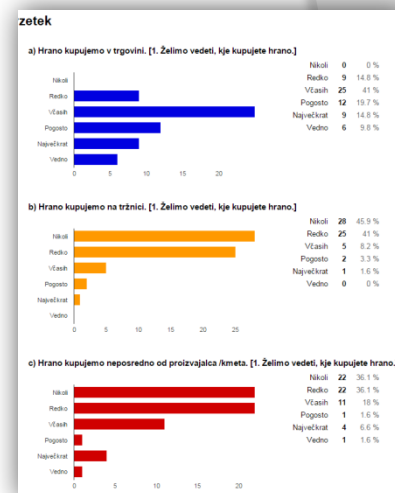
## Analize anketnih vprašalnikov so pokazale:

- Pri šolskih malicah in kosilih je največ zavržene hrane pri sezonskih jedeh na žlico (kisla repa, kislo zelje, zelje s fižolom ...).
- V času kosila se učenci velikokrat sprehajajo do pitnika z vodo.
- Nekateri učenci slabo upoštevajo bonton pri jedi (govorenje med uživanjem hrane, ne uporabljajo jedilnega pribora ...).
- Analiza prigrizkov iz šolske torbe je pri devetošolcih pokazala, da na dneve dejavnosti in pri praznovanju rojstnih dni v šolo prinašajo manj zdrave prigrizke (čipse, kokice, čokoladice) in nezdravo pijačo (gazirane sokove, koka kolo ...).

# Ugotovitve

## Analiza spletnega anketnega vprašalnika je pokazala:

- Učenci so zapisali, da največkrat ali hrano kupujejo v trgovini ali jo pridelujejo sami (zelenjavo, sadje, da imajo domača jajca, mleko, da redijo govedo, prašiče za meso ...).
- Pri nakupu hrane najraje izberejo sezonsko sadje in zelenjavo, če je mogoče, kupijo hrano, ki ne vsebuje palmovega olja ter da pri kupovanju hrane ne gledajo preveč na njen videz.
- 92 % anketiranih je odgovorilo, da vsak dan doma pripravijo hrano. Ostali del anketiranih pa vsak drugi dan ali dvakrat na teden.
- Slaba polovica anketiranih učencev (47 %) je odgovorila, da vsak dan doma jedo meso ali mesne izdelke, 20 % učencev pa vsak drugi dan.
- Več kot polovica anketiranih učencev (60 %) vsak dan uživa sadje in zelenjavo.





# Ugotovitve

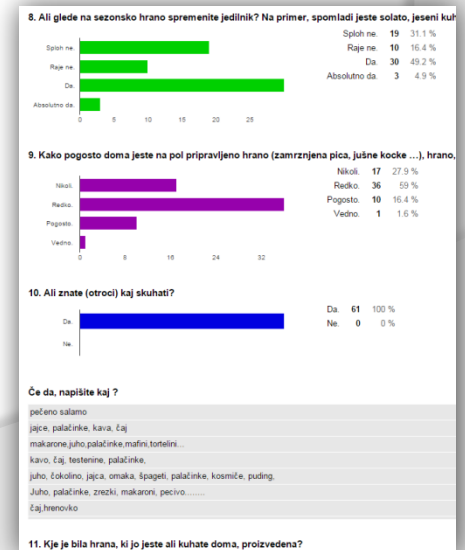
## Analiza spletnega anketnega vprašalnika je pokazala:

- Polovica učencev je doma vsak dan zajtrk.
- Preko 90 % anketiranih učencev je odgovorilo, da ne obiščejo pogosto restavracij s hitro prehrano.
- Doma jedo redko na pol pripravljeno hrano, zamrznjeno hrano ...

- Niti en učenec ni odgovoril, da ne zna čisto nič skuhati. Najpogostejši odgovori, kaj si znajo pripraviti, so bili:

palačinke, testenine, puding, jajce na oko, topli sendvič, mlinci, skuhati klobase, krompir, zelenjavno juho ...

- Večina hrane, ki jo jedo ali kuhajo doma, je bila proizvedena v Sloveniji.
- Več kot 60 % učencev je odgovorilo, da zelo redko zavržejo neporabljeno hrano, in še to v 50 % z njo nahranijo živali ali jo dajo na kompost.



# Priprava akcijskega načrta

Na podlagi izvedenih anket smo skleпали na prednosti in slabosti pri ravnanju s hrano.

1. Vpliv na naravne vire in podnebje, lokalna hrana
2. Zavržena hrana
3. Zdravje in življenjski slog
4. Kultura prehranjevanja



**AKCIJSKI NAČRT**  
 Projekt: **Odgovorno s hrano**  
 VODJA SKUPINE: **Mateja Koprivc Polutnik**

E-mail naslov vodje skupine: [mateja.polutnik@yahoo.com](mailto:mateja.polutnik@yahoo.com)

5-maj naslov vodje skupine: **Mateja Koprivc Polutnik** in celoten učniški zbor OŠ Lesinjo (Urška Drobna, Katolna Hostnik-Amon, Lilijana Cerar, Nova Kostverc Arzanšek, Lučka Palč, Maverč, Kristina Vovk Jazbinšek, Lidija Komik Klaužič, Gordana Salobir, Milena Grobelšek, Mihaela Drobna, Ivan Kukovič, Janez Cepin, Matej Romih), pedagoginja Vida Zajko Kovčič in kuharica Martina Strgar.

Ime/naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Namen in cilj	Udeleženci / Izvajalci	Obdobje izvajanja	Kazalci uspešnosti	Povezava z u/n/m načrtom	Stroiki ali prihranki
<b>Kako naša hrana sprejema naš planet?</b>	Prilagoditev projekta Odgovorno s hrano in seminarjev učencev z dejavnimi izobraževalci iz okolice (poraba naravnih virov, prenosnega izvora, potrebnih standardov hrane, uporaba odpadnega olja v predeležah, pravnega olja v predeležah, odpadnih ter avtornih hrani), ki globlino vpliva na naš planet.	Osvestitev o odgovornem ravnanju s hrano in ekološka ozaveščenost otrok pri izbiri živil.	Vi učenci/ učniški zbor / Mateja Koprivc Polutnik	november 2015	Posnovanje dejavnosti, ki zaradi neprimernega odnosa do hrane puščajo negativen vpliv na okolje. Odgovornost ravnanja učencev s hrano. Prenos ustreznega ravnanja s hrano v domače okolje.	Sposobnost okolje naravnosti in tehnik. Gospodinjstvo 5 in 6, Naravnosti 6, Naravnosti 7, Šola 8, IP Šolska priprava hrane, IP načini prehranjevanja.	/
<b>KVIZ: Kaka naša hrana sprejema naš planet?</b>	Izvedba kviza za vse učence OŠ Lesinjo. Kviz je vsebinsko prilagojen za 1. triado in 4. triado.		Vi učenci / 9 razredničar/ posameznega razreda	november 2015	Posnovanje dejavnosti, ki zaradi neprimernega odnosa do hrane puščajo negativen vpliv na okolje. Odgovornost ravnanja učencev s hrano. Prenos ustreznega ravnanja s hrano v domače okolje.		/
<b>Zbiranje varovnih odpadkov</b>	ekološke odpadke (opirke, kosovne odpadke, odpadke iz svežega sadja in zelenjave, odpadke, ki nastanejo pri obdelavi priporočil pri obdelavi vršnih grozd, odpadke, ki nastanejo pri obdelavi vršnih grozd, odpadke, ki nastanejo pri obdelavi vršnih grozd)	Mateja Koprivc Polutnik	marec 2016				
<b>Šolski ekovrt</b>	Priloga življenjskega študija v delu na šolskem ekovrtu		Vi razredni/ učniški razredničarje	marec 2016	Delo in vrtnarje na šolskem ekovrtu	Sposobnost okolje naravnosti in tehnik. Gospodinjstvo 5 in 6, Naravnosti 6.	/
<b>Bonton pri jedi</b>	šolanje kulturnega obnašanja, odgovornega ravnanja s hrano in bontona pri jedi pri šolski matici.	šolski učenci/ Dežurni učenci pri šolski matici	celo šolsko leto	Tabela s spremljanjem kulturnega obnašanja pri jedi.	Gospodinjstvo IP Šolska priprava hrane, IP načini prehranjevanja		
<b>Kuharica »Leska srečneje«</b>	libor slogana, ki dopolnjuje k oswestitvi odgovornega ravnanja s hrano in občena kuharice in kolod sapira.	Vi učenci/ učniške razredničarje	januar 2016	šolski učenci/ učniške razredničarje	»Leska« - 9 kuharic		-
<b>Kaj pa jaz in hrana?</b>	Obrazna besedila na temo odgovornega odnosa do hrane in odnosa občana pri pouku (delo z besedilom, ugotovje učne snovi na podlagi)	Osvestitev odgovornega ravnanja s hrano in ekološka ozaveščenost otrok pri izbiri živil.	Vi učenci/ učniške razredničarje	januar - marec 2016	Posnovanje dejavnosti, ki zaradi neprimernega odnosa do hrane puščajo negativen vpliv na okolje. Odgovornost ravnanja učencev s hrano. Prenos ustreznega ravnanja s hrano v domače okolje.	Slovenščina 1 - 9	
<b>Prilagoditev učencev</b>	Priloga pripravov za šolski časopis.	Osvestitev o odgovornem ravnanju s hrano in ekološka ozaveščenost otrok pri izbiri živil.	Vi učenci/ učniške razredničarje	januar - marec 2016	Posnovanje dejavnosti, ki zaradi neprimernega odnosa do hrane puščajo negativen vpliv na okolje. Odgovornost ravnanja učencev s hrano. Prenos ustreznega ravnanja s hrano v domače okolje.	Slovenščina 1 - 9	/
<b>Moji odnosi do hrane</b>	Likovno, literarno in glasbeno ustvarjanje na temo hrane in ni.	Osvestitev o odgovornem ravnanju s hrano in ekološka ozaveščenost otrok pri izbiri živil.	Vi učenci/ učniške razredničarje	januar - marec 2016	Posnovanje dejavnosti, ki zaradi neprimernega odnosa do hrane puščajo negativen vpliv na okolje. Odgovornost ravnanja učencev s hrano. Prenos ustreznega ravnanja s hrano v domače okolje.	Slovenščina 1 - 9, Glasbena umetnost, Likovna umetnost.	/
<b>»Boj zdravo vse najbujne«</b>	Priloga življenjskega študija v delu na šolskem ekovrtu		Vi učenci/ učniški zbor/ razredničarje	celo šolsko leto	Priloga življenjskega študija v delu na šolskem ekovrtu	Priloga življenjskega študija v delu na šolskem ekovrtu	-
<b>Manj sladkorja</b>	Pri šolski matici učenci pripravljajo izdelke brez sladkorja.	Osvestitev odgovornega ravnanja s hrano in ekološka ozaveščenost otrok pri izbiri živil.	Vi učenci/ učniški zbor/ razredničarje	celo šolsko leto	Priloga življenjskega študija v delu na šolskem ekovrtu	Priloga življenjskega študija v delu na šolskem ekovrtu	-

## ☉ Kaj smo že naredili?

- Seznanitev vseh učencev in zaposlenih na šoli s projektom *Odgovorno s hrano*

(opis projekta v šolski publikaciji, predstavitev na sestanku učiteljskega zbora, na roditeljskem sestanku, s predavanjem za vse učence in strokovne delavce na dan *Tradicionalnega slovenskega zajtrka*, z objavo prispevka v lokalnem časopisu ...);

- izdelava 6 piktogramov s tehniko trganke;
- obravnava tematike pri razrednih urah;
- zbiranje surovih organskih odpadkov.



## ☉ Dejavnosti, ki jih izvajamo in jih bomo izvajali celo šolsko leto

- Ozaveščanje pomena lokalno pridelane hrane z delom na šolskem ekovrtu, razvijanje veščin rokovanja z vrtnim orodjem, spoznavanje vrtnin in spremljanje rasti.
- Vključevanje vrtnin pridelanih na šolskem ekovrtu v šolski jedilnik in tako ozaveščanje zdravega načina prehranjevanja.
- Uživanje svežega sadja in zelenjave v okviru *Sheme šolskega sadja in zelenjave*.




# ☉ Dejavnosti, ki jih izvajamo in jih bomo izvajali celo šolsko leto

- Voda je vir zdravja - namestitev vrčev z vodo iz pipe v času kosila in s tem spodbujanje pitja vode iz pipe.
- Zeleni dan - načrtovanje jedilnika, ki vsebuje zeleni dan ter s tem spodbujanje hranjenja z obroki, ki vsebujejo manj mesa.
- Manj sladkorja - pri šolski malici učenci pijejo nesladkan čaj.

ODGOVORNA ŠOLA LEŠČICA		JEDILNIK JANUAR 2016		Ekošola ŠHEMA SOLSKEGA SADJA IN ZELENIH DANEV	
		KOSILO			
DATUM	MALICA	KOSILO			
4. 1. PONEDELEK	miečni zdrob (1,7), posip s kakovom (7,8), jabolko	goveja juha z zakuhjo (1,3), riž s puranjim mesom, rdeča pesa			
5. 1. TOREK	makaronovo meso (1,3,7), zeleni solata	goveji zrezek v omaki, dušen riž, zelje v solati			
6. 01. SREDA	ocvrt piščančji zrezek (1,3), rdeča pesa	ječmenj s prekajenim mesom (1), polnozrnat kruh (1,6,7), naravni probiotični jogurt (7)			
7. 1. ČETRTEK (baleni dan)	fižolova juha z makaroni (1,3), sadna rezina (1,3,7)	kislisli repa, sojini poppeti (1,6), pire krompir (7), jabolko			
8. 1. PETEK	črni kruh (1,3), pašeta, nesladkan borovničev čaj, mandarina	zdrobova juha s korenčkom (1,3), kuhana vrtovina, krompirjeva solata, mandarina			
11. 1. PONEDELEK	čokolino (1,7,8), francoski rogčček (1,3,7), banana	čufi v paradiznikovi omaki (1,3), pire krompir (7), Pingo sok			
12. 1. TOREK	goveja juha z rezanci (1,3) in govedino, jabolčni zavitek (1,3,7)	pečena puranja rabačala, zelenjavni riž, mešana solata			
13. 1. SREDA	pečen naravni piščančji zrezek, zeleni solata s fižolom	kislisli repa s svinjskim mesom, pire krompir (7), polnozrnat kruh (1,6,7)			
14. 1. ČETRTEK (baleni dan)	pražen krompir, zeleni solata s koruzo	goveja juha z ribano kašo (1,3), testenine s sirom (1,3,7), zeleni solata			
15. 1. PETEK	polnozrnat kruh (1,3,7), ribji namaz, nesladkan planinski čaj	pečena pečenka, mlinci (1), dušeno rdeče zelje, jabolko			
18. 1. PONEDELEK	polenta (1), bela kava (7,8), mandarina	ragu s puranjim mesom, široka testenine (1,3), štručka s sezamom (1,6,7)			
19. 1. TOREK	segedin golaž, hot dog štručka (1,3,7), frutabela (1,3,6,7)	ocvrt puranji zrezek (1,3), dušen riž, mešana solata			
20. 1. SREDA	pečen naravni puranji zrezek, zeleni solata s krompirjem	kus kus z zelenjavno omako, dušena govedina, naravni probiotični jogurt (7)			
21. 1. ČETRTEK (baleni dan)	rizi bizi, rdeča pesa	zdrobova juha (1,3), spimetni travolci v smetanovi omaki (1,3,7), zeleni solata			
22. 1. PETEK	buhtelj (1,3,7), kakov (7,8), jabolko	pečena piščančja krija, mlinci (1), solata s stročjim fižolom			
25. 1. PONEDELEK	carski praženec (1,3,7), nesladkan čaj	jola z mesom, sadna rezina (1,3,6,7), nesladkan sadni čaj			
26. 1. TOREK	kuhana hrenovka, hot dog štručka (1,3,7), nesladkan čaj, zenf, ajver	kislisli juha z mesom, pire krompir (7), kuhan kompot			
27. 1. SREDA	boranjča, marmorni kolač (1,3,6,7)	ocvrti kollet, mlinci (1), sadič v solati			
28. 1. ČETRTEK (baleni dan)	gobova juha, kremna rezina (1,3,6,7)	korenčkova juha (1,3), zelenjavna lazanja (1,3,7), rdeča pesa			
29. 1. PETEK	makovka (1,3,7), namaz z evrokremom (1,7,8), mleko (7)	puranji paprikaš, široke testenine (1,3), mešana solata			

Dober tek!

## ☉ Dejavnosti, ki jih izvajamo in jih bomo izvajali celo šolsko leto

- Bonton pri jedi - Spremljanje kulturnega obnašanja, odgovornega ravnanja s hrano in bontona pri malici.
- Bolj zdravo „vse najboljše“ - ozaveščanje zdravega načina življenja in dejstva, da predelana živila (čipsi, čokoladice...) vsebujejo palmino olje.
- Uživanje domačega jabolčnega soka. OŠ Lesično je prejemnica  Kolektivane blagovne znamke Sožitje, ki jo podeljuje Kozjanski park.



## ☉ Dejavnosti, ki jih še bomo izvedli

- Kuharica »Leska svetuje« - izbor slogana, ki doprineseva k ozaveščanju odgovornega ravnanja s hrano.
- Obravnava besedil pri pouku na temo odgovornejšega odnosa do hrane.
- Prenos ustreznega ravnanja s hrano v domače okolje.
- Likovno, literarno in glasbeno ustvarjanje na obravnavano temo.
- Izdelava setvenega koledarja z ilustracijami otrok, slogani, nasveti za odgovornejše ravnanje s hrano ...

## ◉ Dejavnosti, ki jih še bomo izvedli

- Predstavitev dejavnosti ekošole in projekta Odgovorno s hrano širši okolici:
  - na **sejumu Altermed** (12. marec 2016);
  - na delavnici **šolskih ekovrtov** (marec 2016);
  - na **Festivalu ekološke prehrane** v Podsredi (junij 2016).





## © Dejavnosti, ki jih še bomo izvedli

- Izvedba **Ekodneva** na temo – Odgovorno s hrano (9. april 2016), s spodbujanjem zdravega življenjskega sloga - Šport špas.



Dejavnost bo zaznamovana z obeležitvijo kar treh pomembnih dogodkov:

- 1000-letnica trga Kozje,
- 550 let šolstva na Pilštanju in v Lesičnem ter
- 35 let Kozjanskega parka.

## © Ocena uspešnosti



- Boljša osveščenost učencev, zaposlenih in drugih o pomenu odgovornega ravnanja s hrano.
- **Prenos ustreznega ravnanja s hrano v domače okolje.**
- Izboljšanje prehranjevalnih navad in večja spodbuda za zdrav slog življenja.
- Vključevanje vsebin o hrani v učni načrt.
- Spremembe pri načrtovanju jedilnika (večje poseganje po vodi in nesladkanem čaju, manj zaužitega mesa in mesnih izdelkov ter več sezonskega svežega sadja in zelenjave...).
- Razvijanje veščin vrtnarjenja, spremljanje rasti in spoznavanje vrtnin ter zaužitev vrtnin pri šolski malici.
- Likovni, literarni in glasbeni prispevki ter vsi izdelki učencev, ki so jih izdelali v okviru obravnavane teme.

Hvala za pozornost.

