



Ekošola

GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

Mednarodna konferenca »Prehrana, gibanje in zdravje«  
Radenci, 9. 5. 2019

## Ali nam hrana lahko škoduje? Can Food Be Harmful?

Mitja Bončina  
Gimnazija in srednja šola Kočevje



Ekošola

GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

### S ČIM SMO SE UKVARJALI?

- Ogljed dokumentarca o škodljivosti konvencionalne pridelave hrane.
- Kaj je zdrava hrana? Ali ješ zdravo?
- Raziskovanje deklaracij na izdelkih.
- Aditivi v prehrani.
- Kaj so ekološko pridelani izdelki, kje jih dobimo in kako jih prepoznamo?
- Izdelava plakata in poročanje (kratak video posnetek).
- Evalvacija.



Ekošola

GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

### IDEJE ZA DELAVNICE

Med pogovori na razredni uri so mi dijaki povedali, da:

- redno uživajo hitro pripravljeno in konzervirano hrano, sladke pijače ter slane in sladke prigrizke.
- Ekološko pridelani hrani ne dajejo posebnega poudarka.

Priložnost za delavnice le na razrednih urah ali na eko dnevu.

Pomoč pri izvedbi: Katja Hočevnar, koordinatorka projekta Popostrimo šolo



Ekošola

GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

### OGLED DOKUMENTARCA

Ali nam hrana lahko škoduje? (TV SLO 2, julij 2013)

Raziskava o tem, kako konvencionalni način pridelave prehrane lahko škoduje zdravju na primerih:

- sadja (uporaba pesticidov),
- kruha (kemična obdelava žita in moke, aditivi v kruhu),
- mesa (ravnjanje z živalmi, genetski inženiring, uporaba zdravil),
- rib – tega dela si nismo ogledali.



V evalvaciji so dijaki na lestvici od 1 (najslabše) do 5 (najboljše) ocenili film s 3,42;

Film "Ali nam hrana lahko škoduje?" mi je bil všeč.

13 odgovorov



## ZDRAVA HRANA (učni list)

Dijakom sem zastavil vprašanja:

- Kaj pomeni »zdrava hrana«?
 

Odgovori: zdrava hrana je raznolika hrana, z več obroki dnevno, domača oziroma ekološko pridelana, brez škodljivih snovi.
- Ali se ti zdi, da ješ zdravo?
 

Dijaki večinoma menijo, da jedo delno zdravo hrano.



## ZDRAVA HRANA (učni list)

- Kako bi preveril/-a, ali ješ zdravo ali zdravju škodljivo hrano?
 

V večini bi dijaki preverili deklaracijo izdelka.
- Kaj najraje ješ? Zapiši pet jedi.
- Kateri so tvoji priljubljeni izdelki, ki jih lahko kupiš v trgovini (hrana ali pijača)? Naštej jih vsaj pet.



## DEKLARACIJA

Delo na terenu (v Mercatorju)





GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## DEKLARACIJA

Dijaki so natančno fotografirali pet svojih priljubljenih izdelkov, in sicer

- izdelek,
- njegovo deklaracijo in
- črtno kodo (uporaba aplikacije My Fitness Pal).

Dijaki so nato v razredu raziskovali vsebino deklaracij na izdelkih.



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## DEKLARACIJA

- Pomagali so si s fotografijami, ki so jih posneli v trgovini.
  - Na učne liste so za pet izdelkov izpisali (na 100 g) energijsko vrednost (kCal), beljakovine (g), maščobe (g), ogljikove hidrate (g).
  - Poiskati so morali vse označene aditive (z oznakami E).
  - Nato so podatke primerjali med sabo.
- Možnosti razširitve: povezava z biologi ali kineziologi.



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## ADITIVI V PREHRANI

- Učni list z osnovnimi informacijami o aditivih.
- Dijaki so na spletni strani <http://www.ninamvseeno.org/> poiskali podatke o aditivih.
- V deklaracijah so poiskali prisotne aditive.

Ugotovitve:

- umetne barve so zdravju škodljive,
- nekateri aditivi so neškodljivi, za nekatere ni podatka,
- nekateri proizvajalci aditive namesto s številko E poimenujejo z imenom.



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## EKOLOŠKI IZDELKI V KATALOGIH

- Dijaki so na delavnico prinesli reklamne kataloge
- Delo v razredu - v skupinah





GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## EKOLOŠKI IZDELKI V KATALOGIH



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## EKOLOŠKI IZDELKI V KATALOGIH

- Naloga dijakov: primerjati cene ekološko pridelanega mleka, hrupa, moke, masla, jajc in jabolk v različnih trgovinah s cenami podobnih konvencionalno pridelanih izdelkov.
- Problem: za vse naštetе dobrine ni bilo cen niti v tiskanih katalogih niti na spletu. Delavnica ni dala predvidenih rezultatov.



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## EKOLOŠKA PREHRANA V MERCATORJU



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## EKOLOŠKA PREHRANA V MERCATORJU

- Delo na terenu
- Kje se nahajajo ekološki izdelki – ali so tem izdelkom namenjene posebne police,
- ali so posebej označeni in na kakšen način,
- kako se njihova embalaža razlikuje od konvencionalnih izdelkov.
- Ugotovitve: izdelki so na posebnih policah, z oznako EKO, opremljeni z ekološkim certifikatom. Barva embalaže je svetlejša.

## EKOLOŠKA PREHRANA V MERCATORJU



- Dijaki so ugotovili, da je povprečna cena konvencionalnega izdelka večinoma nižja od ekološkega.

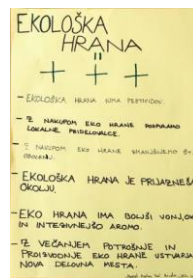
## IZDELAVA PLAKATA IN POROČANJE



## IZDELAVA PLAKATA IN POROČANJE

V zaključnih dveh razrednih urah so dijaki izdelali večji plakat, sestavljen po temah:

- prednosti konvencionalne hrane,
- prednosti ekološke hrane,





GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## IZDELAVA PLAKATA IN POROČANJE

- aditivi,
- razlike v cenah ekološke in konvencionalne hrane ter vzroki za to,
- označevanje ekoloških izdelkov.

### PRIMERJAVA CEN

	ĀKO	KONVENCIONALNA
MILKO	1,49 €	1,06 €
LEKNE	2,25 €	1,59 €
SALICA	3,59 €	1,59 €

- Ekološki izdelki so dražji, ker se njihova pridelava teŕja na okolju prijazna (izdelki ne škodujejo in so brez aditivov)  
- Konvencionalni izdelki so cenejši, ker se njihova pridelava ŕtepljujeŕa, so bolj odporna in njihova pridelava je cenejša

### ADITIVI

**SKUPINE** E418 E102 E325  
E133 E132  
E473

**OZNAKA** E + številko

**NAMEN**

- podolŕevanje obstojnosti
- obstojnost okusa in vonja
- laŕanje proizvodnje in transport

**WIKI** <http://www.mestna.si/knjazevina>

**WIKI** <http://www.mestna.si/knjazevina>

...in njegovi sestavi lahko vsebujejo preveč prisadnih aditivov v prehrani



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## EVALVACIJA

- Dijakom so bile najbolj vŕeŕ delavnice, kjer so bili aktivni.
- Večina dijakov se strinja, da po delavnicah pozna razlike med ekoloŕko in konvencionalno pridelano hrano.
- Tretjina dijakov je bila presenečena, da je v njihovi priljubljeni hrani ali pijači tako veliko aditivov in bodo v prihodnje bolj pazljivi na deklaracije.



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## EVALVACIJA

- Ŗest dijakov meni, da bi bilo to tematiko smiselno razŕiriti in ponuditi kot izbirni predmet (ITS v 2. letniku gimnazije).
- Seveda so nekateri dijaki komentirali, da so bile delavnice dolgočasne, da so bile izguba časa, da so se preveč vlekle.



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## EVALVACIJA

- »Zadovoljen sem bil s celotno delavnico in mislim, da bi se morale ŕole v prihodnosti bolj zavzemati poučevati učenke k spodbujanju in nakupu ekoloŕke hrane.«
- »Z ogledom filma Ali nam hrana lahko ŕkoduje? sem bil najbolj zadovoljen, saj je bil izjemno poučen.«
- »Zdi se mi zelo pomembno da poznamo sestavo ŕivil in njihove morda ŕkodljive učenke. Odločitev, kaj jemo, pa je ŕe vedno naša.«



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

Hvala za pozornost.