



KUHLIN DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

HRANA NI ZA TJAVENDAN



Preprosto
več za vas

HRANA NI ZA TJAVENDAN

Po podatkih SURS je v letu 2022 v Sloveniji nastalo 150.839 ton zavržene hrane, vsak prebivalec Slovenije pa je v istem letu zavrzel povprečno 72 kg hrane. Naj še dodamo, da ta številka vsebuje le hrano, ki konča v zabojnikih za odpadke, ne pa tudi tiste, ki jo zlijemo v odtok ali kompostiramo. Zato ocena, da povprečen Slovenec zavrže kar tretjino hrane, ki jo kupi, ni daleč od resnice.

S tem ko med odpadke vsakodnevno mečemo še užitna živila, svet ne trpi le finančnih in etičnih posledic, pač pa plačuje tudi visoko okoljsko ceno, saj zavržena hrana pomeni tudi neizmeren negativni vpliv na naše okolje.

Za prevelike količine zavržene hrane je odgovoren vsak izmed nas, ki je kdaj zavrzel star kruh, pozabil živilo v hladilniku ali v smeti odvrzel ostanke s krožnika po kosilu. Za spremembo na bolje bi se moral zavzemati vsak izmed nas, saj lahko le tako postanemo del rešitve.

ZAKAJ ZAVRŽEMO TOLIKO HRANE?

1.

Ker ne načrtujemo obrokov glede na to, katera živila je treba porabiti prej.

2.

Ker naenkrat kupimo preveč hitro pokvarljivih živil (zelenjava, sadje ...).

3.

Ker kupimo prevelike količine hrane.

4.

Ker živila založimo in pozabimo na njih v ozadju omar, hladilnika, zamrzovalne skrinje.

5.

Ker ne ločimo med oznakama »uporabno do« in »uporabno najmanj do«.

6.

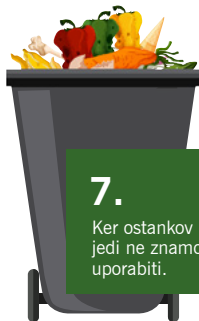
Ker skuhamo prevelike količine hrane.

7.

Ker ostankov jedi ne znamo uporabiti.

8.

Zaradi splošnega, kulturno pogojenega odnosa do hrane.



V okviru projekta »Hrana ni za tjavendan« bodo otroci v vrtcih, šolah in tudi doma spremljali in analizirali jedilnike, ravnanje s hrano med obroki in po njej, količino in vrsto zavržene hrane ter njeno nadaljnjo pot. Tako želimo otroke ozavestiti o tem, da hrana ni in ne sme biti odpadek.

ZAVRŽENA HRANA JE POSLEDICA KOPICE DEJAVNIKOV,
A V PRVI VRSTI GRE ZA NAŠE ODLOČITVE IN RAVNANJA!

KUHLIN DRUŽINSKI DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

Pred vami je Kuhlin družinski dnevnik hrane, namenjen **otrokom, sodelujočim v projektu Hrana ni za tjavendan, in njihovim družinam**. Osrednji cilj družinskega dnevnika je, da otroci o problematiki zavržene hrane razmišljajo tudi v družinskem okolju in k temu spodbudijo svoje starše.

Vsaka izobraževalna ustanova, ki se prijavi v projekt Hrana ni za tjavendan, prejme **mapo Kuhlinega družinskega dnevnika**. V njej so vsa navodila za izpolnjevanje dnevnika in listi za izpolnjevanje (meritve, vprašanja za otroke/družine, predlog recepta in družinska zaveza). Liste za izpolnjevanje fotokopirajte glede na število otrok, ki bodo doma izpolnjevali družinski dnevnik.

Osrednji namen dnevnika je, da kroži med otroki in njihovimi družinami. Predlagamo, da kot prvi družinski dnevnik izpolnite mentorji. S tem boste otrokom in družinam pokazali, kako naj ga uporabljajo. Ko dnevnik izpolnite vi, ga predajte izbranemu otroku, ki ga za teden dni odnese domov.

Otrok in njegova družina prejmeta **celo mapo z navodili, komplet neizpolnjenih listov in vaše izpolnjene liste, razen listov z meritvami hrane** (listi z meritvami hrane se naj shranjujejo posebej pri vas, saj se želimo izogniti primerjavam in morebitnemu vplivanju na dejanske rezultate). Ko otrok prinese izpolnjeno mapo nazaj, mentorji iz nje vzamete liste z meritvami hrane (preostale pustite v njej), dodate nov paket neizpolnjenih listov in dnevnik izročite naslednjemu otroku.

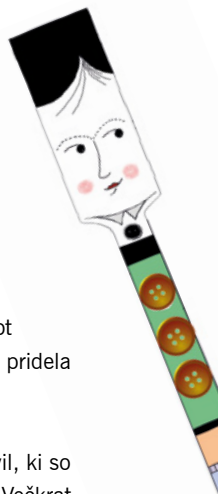
Meritve lahko izvajate poljubno število dni.

Ko končate kroženje družinske mape, mentorji vstavite v mapo tudi liste z meritvami in otrokom ves dnevnik pokažete še enkrat.



NAVODILA ZA OTROKE IN DRUŽINE

KAKO IZPOLNITI DNEVNIK



Katero hrano največkrat zavržemo?

Kako lahko zmanjšamo količine?

Na Zemlji živi že več kot sedem milijard ljudi. Več kot milijarda jih vsak dan trpi lakoto, čeprav se na svetu pridelava dovolj hrane za vse.

V Sloveniji se med odpadki znajde velika količina živil, ki so nedotaknjena ali s še nepretečenim rokom uporabe. Večkrat pa se tudi zgodi, da v šolskih koših konča veliko preveč hrušk, jabolk, kruha in druge hrane, v katero so otroci ugriznili samo enkrat ali dvakrat, potem pa so jo brez slabe vesti vrgli v koš za smeti.

Ker vemo, da **hrana ni in ne sme biti odpadek**, boste skupaj z družino s pomočjo **Kuhlinega družinskega dnevnika zavržene hrane** raziskali, kaj se doma dogaja s hrano, ki jo zavržemo.

Z dnevnikom boste spremljali, **katero hrano doma največkrat zavržete in zakaj se to dogaja**. Predstavili boste tudi **svoje zamisli, kaj narediti z odvečno, a še uporabno hrano**. Zapisali boste en »**recikliran recept**«. Na koncu pa boste skupaj z družino napisali ali narisali vašo **družinsko zavezo za zmanjševanje količine zavržene hrane**.

Kuhlin družinski dnevnik zavržene hrane izpolnjujejo otroci, starši pa so pri tem v pomoč.



NAVODILA ZA OTROKE IN DRUŽINE

KAKO IZPOLNITI DNEVNIK

POTREBOVAL/A BOŠ:

- PISALO,
- BARVICE,
- DOBRO VOLJO
- IN POMOČ STARŠEV.

1. Na novo stran zapiši poljubni vzdevek za svojo družino, dodaj število družinskih članov in dopiši teden (datum), v katerem boš spremljal/a zavržke hrane.

2. Dnevnik izpolnjuj redno. Zapiši/nariši kaj si imel/a na jedilniku. Zabeleži, kaj se je dogajalo s hrano po obrokih. Ste pojedli vse, kar ste skuhal? Ste presežek uporabili v novi jedi? Ste s presežkom nahranili hišnega ljubljence? Morda ste presežek kompostirali ali pa zavrgli v koš za odpadke?

3. V izbranih dneh boste doma raziskovali, kaj se dogaja s hrano pri zajtrku, kosilu in večerji ter malicah.

4. Po končanem beleženju boš poizkusil/a prepoznati razloge za zavrženje hrane in zapisal/a svoje predloge za izboljšave. Na koncu boš dopisal/a ali narisal/a za vezo svoje družine za zmanjšanje količine zavržene hrane.

5. Ob koncu projekta bomo v šolski jedilnici pripravili kotichek, kjer bomo razstavili svoje izdelke, nasvete ali recepte ter z vsem tem seznanili vrstnike. Skupaj bomo pripravili skupinsko/razredno/šolsko zavezo za zmanjšanje količine zavržene hrane na naši ustanovi.

Z DNEVNIKOM BOSTE RAZISKOVALI:

- **KAJ** ste imeli za posamezen obrok,
- **KATERO** hrano ste zavrgli, npr. zeljno solato, kruh, jabolka, testenine,
- **KOLIKO** hrane ste zavrgli,
- **KAM** gredo presežki hrane, npr. zavržemo, kompostiramo, za krmo domačim živalim,
- **ZAKAJ** ste hrano vrgli proč, npr. skuhal preveč, pretekel datum, prevelika porcija, čuden vonj ali videz,
- **RAZLOG**, da niste zavrgli nič hrane, npr. shranili ostanke, bili v restavraciji, pojedli vse.

DRUŽINSKI VZDEVEK:

ŠTEVILO DRUŽINSKIH ČLANOV:

DATUM:

OBROK

Vpišite/narišite, kaj ste imeli za obrok. Če obroka niste zaužili, ga prečrtajte.

KAJ JE OSTALO?

Vpišite/narišite, kaj je ostalo.

KOLIKO?

Vpišite okvirno težo/volumen hrane, ki je ostala.

KAM?

- Ostankov ni bilo.
- Shranili za kasneje.
- Naredili smo novo jed.
- V koš za bio odpadke.
- Nahranili smo živali.
- Odložili na kompost.

ZAKAJ?

Npr: Preveč skuhanega, pokvarilo se je, preveč smo si naložili, ni bilookusno, ...

ZAJTRK

KOSILO

VEČERJA

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

DRUŽINSKI VZDEVEK:

ŠTEVILO DRUŽINSKIH ČLANOV:

DATUM:

OBROK

Vpišite/narišite, kaj ste imeli za obrok. Če obroka niste zaužili, ga prečrtajte.

KAJ JE OSTALO?

Vpišite/narišite, kaj je ostalo.

KOLIKO?

Vpišite okvirno težo/volumen hrane, ki je ostala.

KAM?

- Ostankov ni bilo.
- Shranili za kasneje.
- Naredili smo novo jed.
- V koš za bio odpadke.
- Nahranili smo živali.
- Odložili na kompost.

ZAKAJ?

Npr: Preveč skuhanega, pokvarilo se je, preveč smo si naložili, ni bilookusno, ...

ZAJTRK

KOSILO

VEČERJA

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

OPRAVIL/A SEM MERITVE, KAJ PA ZDAJ?

Ko boš opravil/a meritve in izpolnil/a svoj del Kuhlinega družinskega dnevnika, še enkrat preglej rezultate.

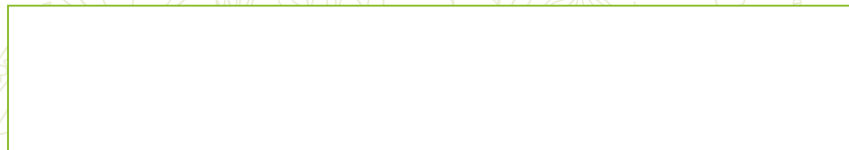
1. KORAK: POIŠČI VZOREC

Preglej svoje meritve in ugotovi, kaj največkrat zavržete, kdaj največkrat zavržete hrano?



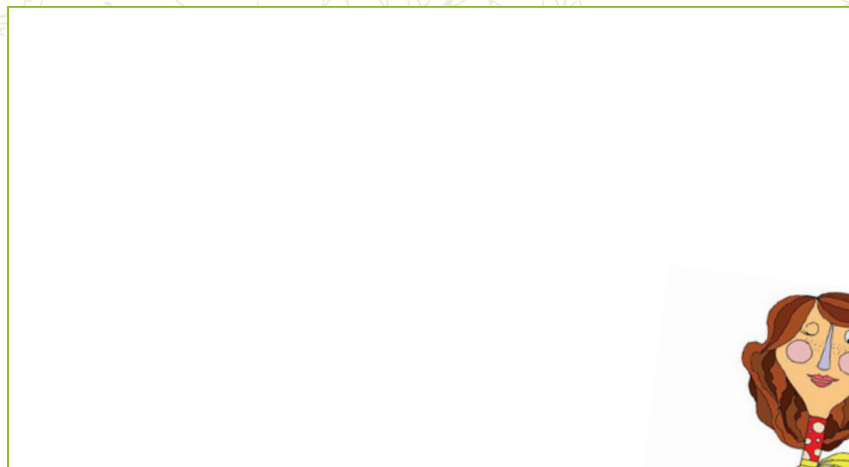
2. KORAK: PREPOZNAJ VZROKE

Ko prepoznaš razloge, zakaj določeno hrano zavržete, lahko naredite SPREMEMBO. Kaj so vaši razlogi, zaradi katerih hrana pristane v smeteh?



3. KORAK: PRIZADEVAJ SI ZA IZBOLJŠAVE

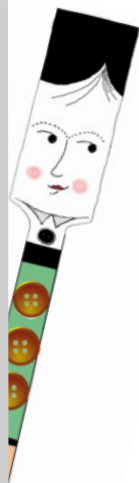
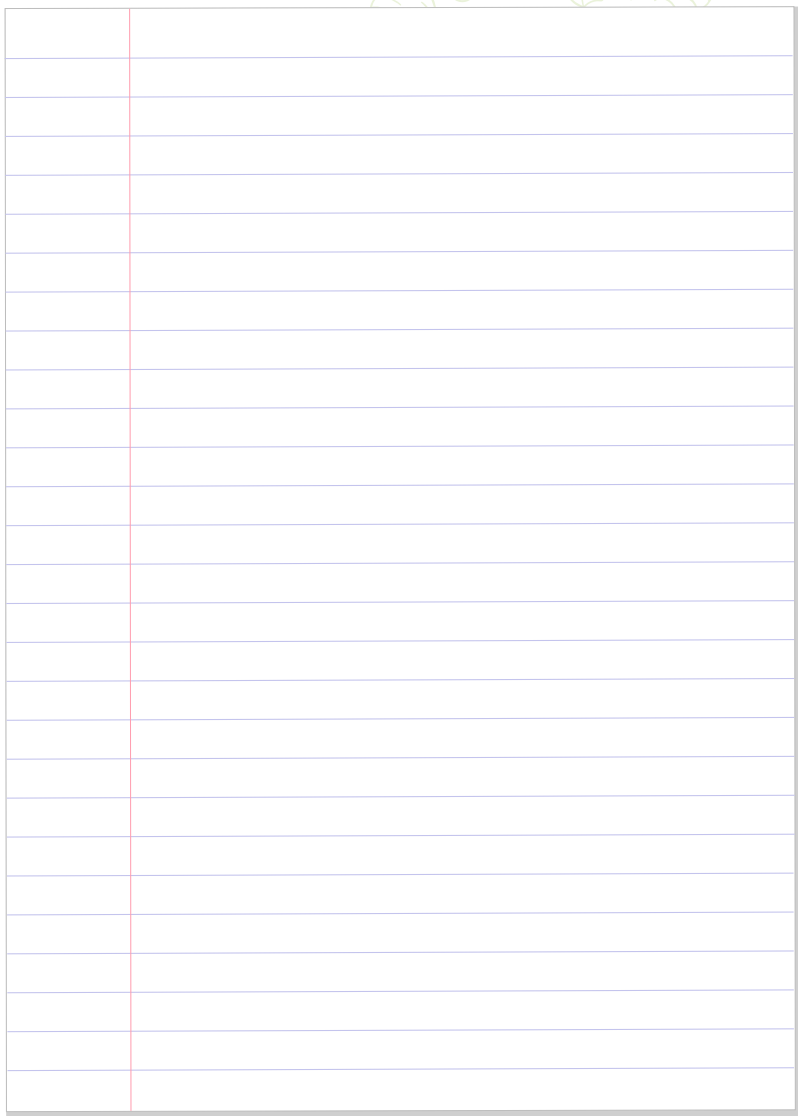
Kako lahko vplivamo na količino zavržene hrane? Napiši svoje predloge in jih poskusi tudi izpeljati. Razišči, ali so tvoje zamisli vplivale na manjše količine zavržene hrane.



VAŠ DRUŽINSKI VZDEVEK

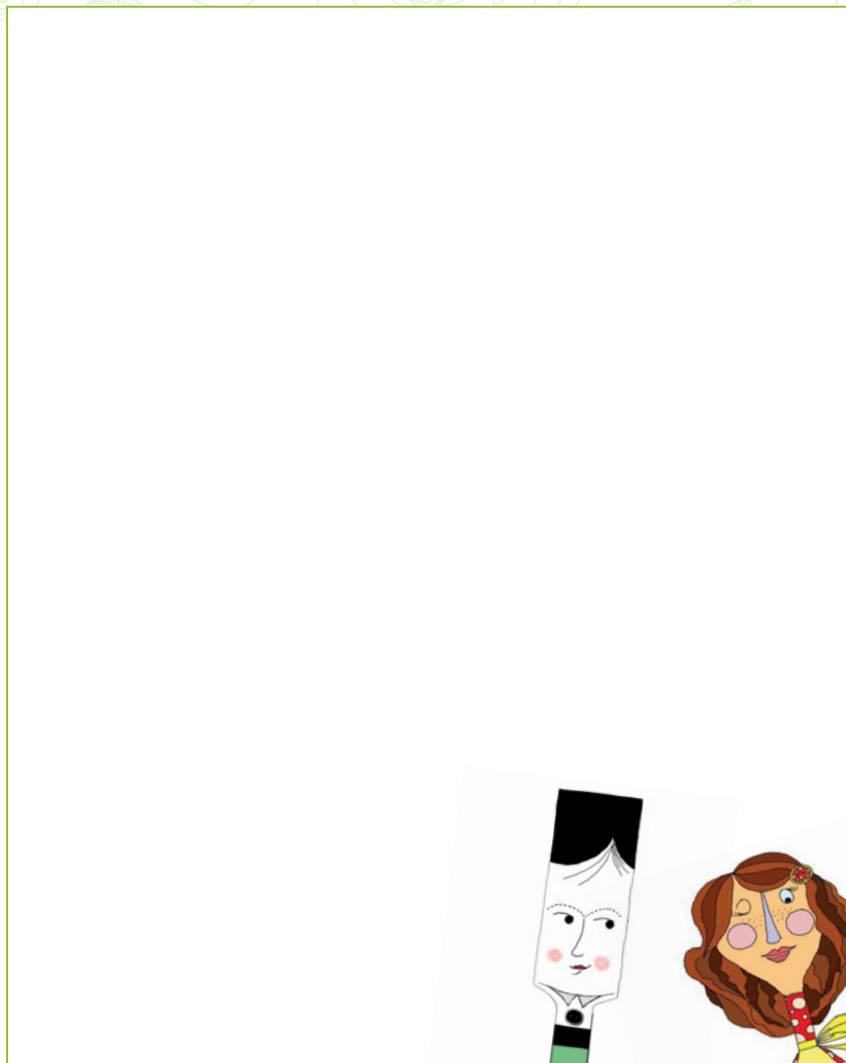
RECIKLIRANI RECEPT MOJE DRUŽINE

Zapiši reciklirani recept vaše družine, ki ga doma najraje pripravite. Izmed zapisanih receptov bomo izbrali dva in ju bomo poslali na natečaj Reciklirana kuhinja.



NAŠA DRUŽINSKA ZAVEZA

Na podlagi meritev, analize in zamisli za zmanjšanje količine zavržene hrane zapiši/nariši svojo družinsko zavezo, s katero se boste zavzeli za zmanjšanje količine zavržene hrane v vašem gospodinjstvu. (Npr.: V trgovino bomo odhajali z nakupovalnim listkom. Vsak teden bomo pregledali hladilnik/skrinjo/shrambo in na podlagi živil sestavili jedilnik.)





DRUŽINSKI DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

je nastal na podlagi Družinskega dnevnika zavržene hrane:

- OŠ Glazija Celje, šolsko leto 2016/2017, mentorica Matejka Boben z učenci
- OŠ Zadobrova, šolsko leto 2015/2016, mentorica Mateja Trampuš z učenci
- OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu, šolsko leto 2016/2017, mentorica Renate Bašek z učenci

Tina Hribar, program Ekošola.

