

NAVODILA ZA MENTORJE PROJEKTA

Priporočamo, da za potrebe projekta določite kotiček npr. na hodniku, v učilnici ali jedilnici. Tu lahko razstavljate tudi vaše likovne izdelke in naloge posameznih delovnih dni. Med spremljanjem količine zavržene hrane vodite tudi graf, ki naj bo prav tako javno dostopen. Svoje kotiček, dejavnosti in izdelke fotografirajte. Raziščite, kdo vse sodeluje pri pripravi obrokov, kdo naroča hrano, kdo jo skladišči, kdo piše jedilnike ...

SPREMLJAJTE

S pomočjo Dnevnika zavržene hrane, ki ga boste ustvarili tekom leta, z učenci ugotovite, katera hrana se največkrat zavrže (kruh, mleko, solata ...) in kakšni so vzroki, da se to dogaja. Učenci lahko s pomočjo Kuhlinega družinskega dnevnika zavržene hrane spremljajo tudi količine zavržene hrane doma. Predstavijo naj domači jedilnik in ga primerjajo s šolskim.

ARHIVIRAJTE

Redno izpolnjujte svoj Dnevnik zavržene hrane. Lahko ga oblikujete povsem po svoje. Pozorno izpolnite tabele o zavrženi hrani (lahko oblikujete svoje). 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 lahko vpišite, kam ste hrano odvrgli, 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.

PREDLAGAJTE

Skupaj z učenci preglejte 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.

OZAVEŠČAJTE

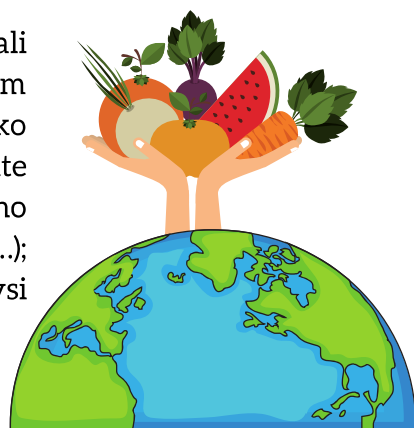
Svoje ugotovitve delite z učenci, ki ne sodelujejo pri projektu. Na problem zavržene hrane lahko opozorite starše in lokalno skupnost.

OBVEŠČAJTE

Vaši izdelki naj bodo na vidnem mestu (hodnik, jedilnica). Svoje aktivnosti lahko predstavite tudi s pomočjo šolskega časopisa ali spletne strani.

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

Vaši učenci/dijaki naj pregledajo tedenski jedilnik ter izberejo dneve, ko bodo preverjali količino zavržene hrane. Za vsak dan meritev naj izpolnijo tabeli MALICA in/ali KOSILO ter zapišejo svoje opombe in opažanja. Izvedite vsaj 6 meritev zavržene hrane. Dneve meritev si torej učenci/dijaki izberejo sami. V Dnevniku zavržene hrane imate primera listov za spremljanje zavržene hrane. Oblikujete pa jih lahko tudi povsem po svoje. Iz tabel naj učenci/dijaki razberejo, katera hrana največkrat ostaja, koliko je je, kam gre in zakaj jo učenci/dijaki puščajo. Količino zavržene hrane naj beležijo tudi v graf (mlajši lahko uporabijo piktograme). Organizator prehrane ima podatek o količini zavržene hrane za celo ustanovo (pozor v sodčke se zbirajo tudi obrezki in olupki).

Hrano lahko vsak učenec/dijak meri le zase, lahko pa meritve opravi tudi za skupino učencev.

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

MALICA: *Korenčkov bio kruh, mleko, banana*

Datum:

Število oseb: 1

Ostanki (označi v kvadratu): Živila/hrano, ki je ostala, smo pojedli kasneje.



Pojedel sem vso juho, ker je bila zelo dobrega okusa.

Ostankov hrane ni bilo.



KAJ? (Katero jed/živilo imaš na krožniku? Npr. zelena solata s koruzo.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KAM? (Kam zavržeš hrano? Npr. vedrca, sodčki ... Zbiranje neoporečne hrane za organizacije ...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno, slano ...)
<i>Korenčkov bio kruh</i>	<i>Pol kosa, 40 g</i>	<i>Zavil sem ga v prtček in pojedel pozneje.</i>	<i>Nisem bil več lačen.</i>
<i>Mleko</i>	<i>0,5 dl</i>	<i>Zlijem v odpadno vedrce.</i>	<i>Okus mi ni bil všeč, gor je plavala smetana.</i>

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

MALICA: *Polbeli kruh, maslo, med, čaj, hruška*

Datum:

Število oseb: 25

Ostanki (označi v kvadratu): Živila/hrano, ki je ostala, smo pojedli kasneje.



*Ostalo ni nič masla in medu, ker imajo učenci maslo zelo radi, ostanke medu v posodi pa so si
zmešali tudi v čaj.*

Ostankov hrane ni bilo.



KAJ? (Katero jed/živilo imaš na krožniku? Npr. zelena solata s koruzo.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KAM? (Kam zavržeš hrano? Npr. vedrca, sodčki ... Zbiranje neoporečne hrane za organizacije ...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno, slano ...)
<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 se je kruh zdel suh.</i>
<i>Planinski čaj</i>	<i>8 dl</i>	<i>Pustimo v vrču, vrnemo v kuhinjo.</i>	<i>Premalo sladek, prevroč, ne marajo zeliščnega čaja.</i>
<i>Hruška</i>	<i>6 celih</i>	<i>Shranimo v posodi, pojemo po glavnem odmoru.</i>	<i>Hruške so bile nekoliko trde, ne dovolj zrele.</i>

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

KOSILO: *Korenčkovo-kolerabna kremna juha, pire krompir, riba na žaru, kumare v solati*

Datum:

Število oseb: 1

Ostanki (označi v kvadratu): Živila/hrano, ki je ostala, smo pojedli kasneje. ☐

Pojedel sem vso juho, ker je bila zelo dobrega okusa.

Ostankov hrane ni bilo. ☐

KAJ? (Katero jed/živilo imaš na krožniku? Npr. zelena solata s koruzo.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KAM? (Kam zavržeš hrano? Npr. vedrca, sodčki ... Zbiranje neoporečne hrane za organizacije ...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno, slano ...)
<i>Pire krompir</i>	<i>2 veliki 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>Bila je 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):

KOSILO: *Bograč, rženi kruh, jabolčni zavitek, 100-% jabolčni sok*

Datum:

Število oseb: 100

Ostanki (označi v kvadratu): Živila/hrano, ki je ostala, smo pojedli kasneje. ☐

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

Ostankov hrane ni bilo. ☐

KAJ? (Katero jed/živilo imaš na krožniku? Npr. zelena solata s koruzo.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KAM? (Kam zavržeš hrano? Npr. vedrca, sodčki ... Zbiranje neoporečne hrane za organizacije ...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno, slano ...)
<i>Bograč</i>	<i>5 l</i>	<i>Sodček</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>1,5 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?



DOBRA PRAKSA: MERITVE ZAVRŽENE HRANE

OŠ DOMŽALE, PŠ IHAN

7.1 PŠ IHAN - OŠ DOMŽALE		KOLIČINA OSTANKOV HRANE	
SEPTEMBER		MAREC	
14.9.	■	1.3.	
15.9.	■	2.3.	■
16.9.	■ ■ ■	3.3.	■
17.9.	■	4.3.	■ ■
18.9.	■ ■	5.3.	■ ■ ■
21.9.	■ ■	8.3.	■
22.9.	■	9.3.	■ ■
23.9.	■ ■	10.3.	■
24.9.	■ ■	11.3.	■ ■ ■
25.9.	■ ■	12.3.	■
SKUPAJ	17	SKUPAJ	14

JVIZ DOBREPOLJE



OŠ I. MARIBOR

DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

Ime in starost: _____

Datum: _____

MALICA: _____

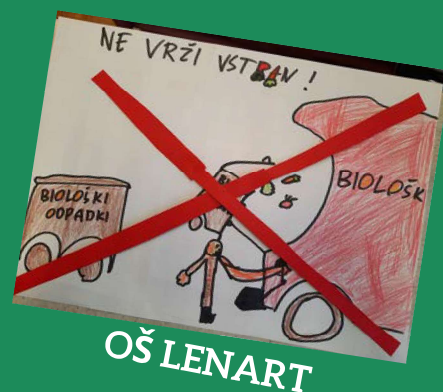
Kaj si pojedel? _____

Koliko je ostalo? (obkroži)

1. Nič
2. Manj kot pol
3. Pol
4. Več kot pol
5. Vse

Kaj si storil z ostankom? (obkroži)

1. Pojedel sem kasneje
2. Dal sem nekomu
3. Vrgel sem v smeti



OŠ LENART

OŠ STRAŽIŠČE



ŠC ŠENTJUR



VVZ RAČE

DOBRA PRAKSA: MERITVE ZAVRŽENE HRANE

OŠ ADAMA BOHORIČA BRESTANICA



OŠ BRINJE GROSUPLJE



PRILOGA 2

Dnevnik zavržene hrane - MALICA in KOSILO - OKTOBER 2017

Datum	Količina hrane, ki je zavržena	KATERA HRANA ostaja v največji količini - pri malici, - in pri kosilu
Poned., 2. 10. 2017	Nič ¼ soda ¼ soda ¼ soda Poln sod Več - napišite koliko _____	MALICA: KOSILO:
Torek, 3. 10. 2017	Nič ¼ soda ¼ soda ¼ soda Poln sod Več - napišite koliko _____	MALICA: KOSILO:
Sreda, 4. 10. 2017	Nič ¼ soda ¼ soda ¼ soda Poln sod Več - napišite koliko _____	MALICA: KOSILO:
Četrtek, 5. 10. 2017	Nič ¼ soda ¼ soda ¼ soda Poln sod Več - napišite koliko _____	MALICA: KOSILO:
Petek, 6. 10. 2017	Nič ¼ soda ¼ soda ¼ soda Poln sod Več - napišite koliko _____	MALICA: KOSILO:

OŠ I. ŽALEC

IME: _____

KOSILO

Nisem dosegel kriterija.
Delno sem dosegel kriterij.
Popolnoma sem dosegel kriterij.

dan / kriterij				
JAZ				
torek				
sreda				
četrtek				
petek				
ponedeljek				
SOSOLEC				
torek				
sreda				
četrtek				
petek				
ponedeljek				

Največ smeškov je bilo 😊 Uspelo mi je...

Užival sem ...

Ni mi uspelo ...

Kaj sem ugotovil?

Kaj bom spremenil?

dan				
JAZ				
torek				
sreda				
četrtek				
petek				
ponedeljek				
SOSOLEC				
torek				
sreda				
četrtek				
petek				
ponedeljek				

Največ smeškov je bilo 😊 Uspelo mi je...

Užival sem ...

Ni mi uspelo ...

Kaj sem ugotovil?

Kaj bom spremenil?

Koliko hrane povprečno zavržemo na naši šoli?



OŠ GORIŠNICA

DOBRA PRAKSA: MERITVE ZAVRŽENE HRANE

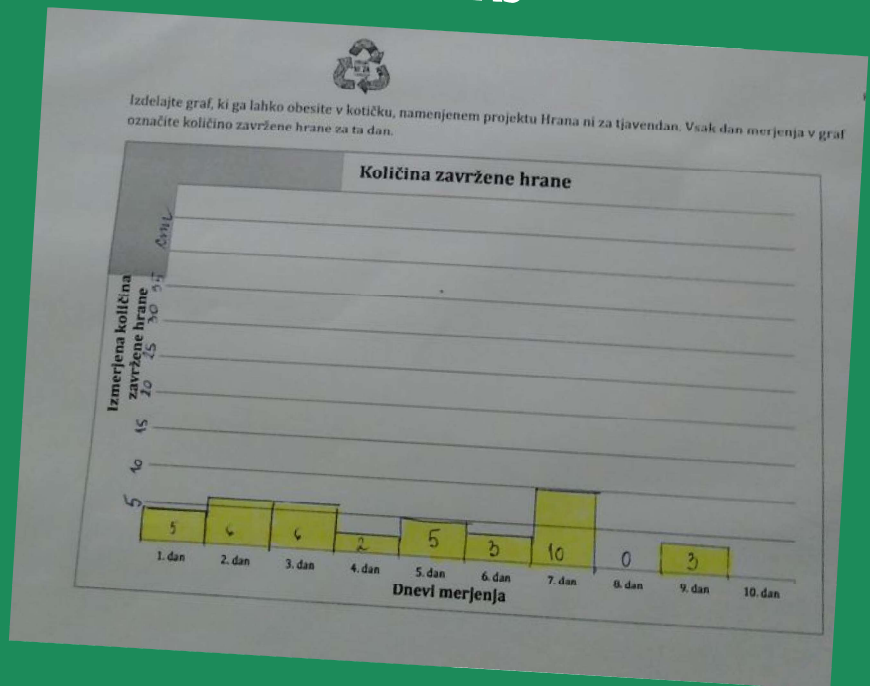
OŠ I. MURSKA SOBOTA

24. 1. 2018

JEDILNIK: malica/ kosilo

ŽIVLO / ŽED: Malica/ kosilo	ŽIVLO / ŽED: Malica/ kosilo	ŽIVLO / ŽED: Malica/ kosilo	ŽIVLO / ŽED: Malica/ kosilo
SEM POJEDEL: 1/2 skodelice VZROKI: - BILA JE PRILAGODNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA	SEM POJEDEL: 1/2 skodelice VZROKI: - BILA JE PRILAGODNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA	SEM POJEDEL: 1/2 skodelice VZROKI: - BILA JE PRILAGODNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA	SEM POJEDEL: 1/2 skodelice VZROKI: - BILA JE PRILAGODNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA
NISEM POJEDEL: 1/2 skodelice VZROKI: - NI MI BILA OKUSNA - BILA JE PRILAGODNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA	NISEM POJEDEL: 1/2 skodelice VZROKI: - NI MI BILA OKUSNA - BILA JE PRILAGODNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA	NISEM POJEDEL: 1/2 skodelice VZROKI: - NI MI BILA OKUSNA - BILA JE PRILAGODNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA	NISEM POJEDEL: 1/2 skodelice VZROKI: - NI MI BILA OKUSNA - BILA JE PRILAGODNA - BILA JE OKUSNA - BILA JE OKUSNA

OŠ ŠMIHEL, PODRUŽNICA BIRČNA VAS



OŠ TONČKE ČEČ, TRBOVLJE

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞

OŠ IG



OŠ JOŽETA GORJUPA KOSTANJEVICA NA KRKI

[illegible]

HRANA NI ZA TJAVENDAN
2017/2018

[illegible]

DOBRA PRAKSA: MERITVE ZAVRŽENE HRANE

DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE				
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTAK	PETEK
26.3. malica	27.3. malica	28.3. malica	29.3. malica	30.3. malica
ovčova potica čaj sadje (banane) voda s limono	kruh mika salama čaj	posnena kaša sadje (jabolka) mliki iz mleka	mesna štrucha čaj sadje (jabolka) mlika	vaniljev jogurt mesna štrucha

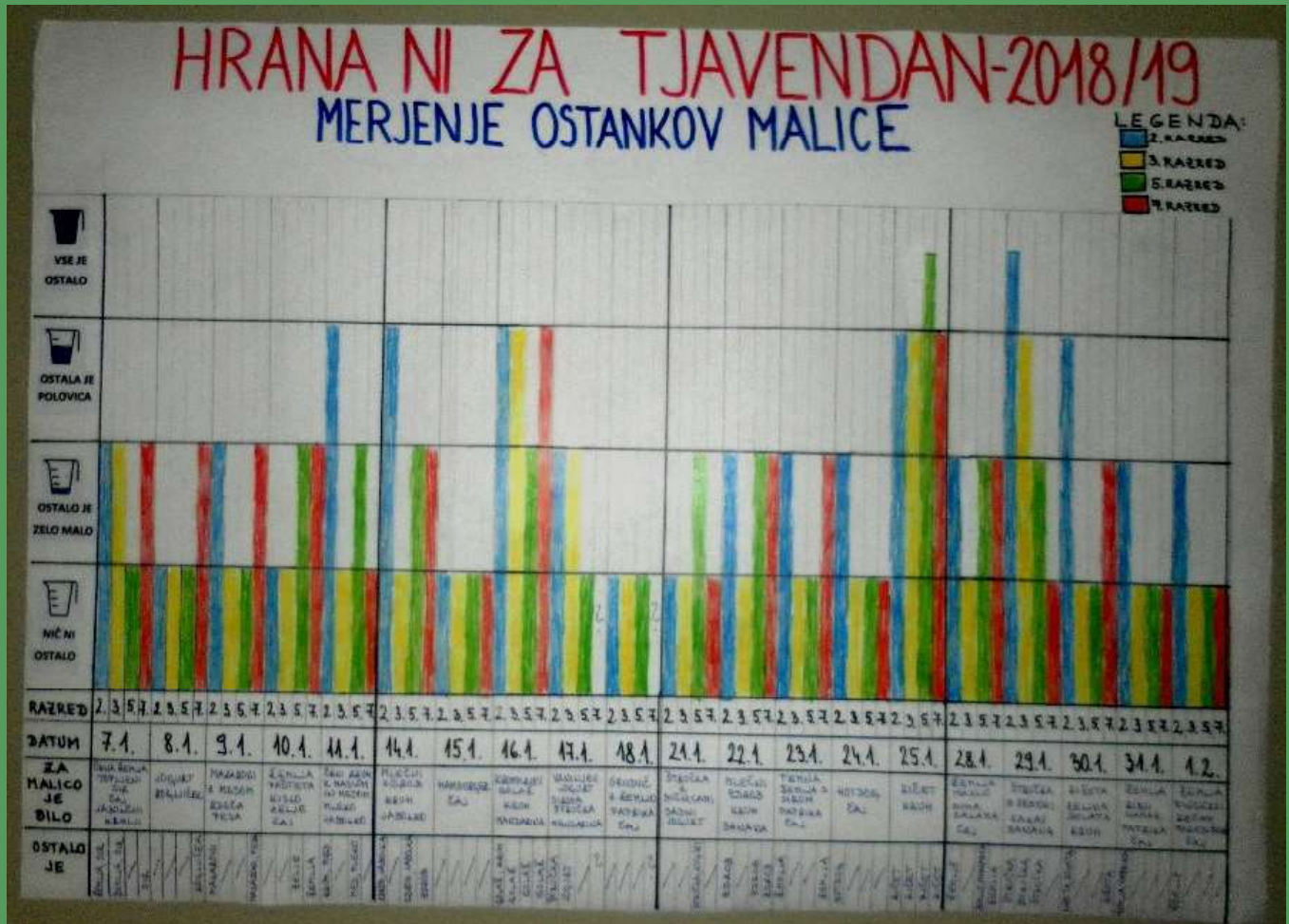
DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE				
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTAK	PETEK
3.4. malica	10.4. malica	11.4. malica	12.4. malica	13.4. malica
posnena kaša sadje (v naravi in ore)	švicarica (posnena doga) čaj	slanina narava (čaj paprika korenine kivi) čaj sadje (banane) s mlekom s mlekom	štrich (štrich mliki čaj narava)	štrich korenine (štrich mliki čaj s mlekom s mlekom)

**OŠ VRANSKO - TABOR,
POŠ TABOR**

Jadilnik:	1.sk. 1. del	2.sk. 2. del	3.sk. 3. del
    SPEDN			
  ČETRTK			
  PETEK			
    TORBEDIJEK			
    TOREK			

PŠ ŠENTLOVRENC

OŠ LJUDSKI VRT PTUJ, PODRUŽNICA GRAJENA



HRANA NI ZA TJAVENDAN-2018/19
MERJENJE OSTANKOV MALICE

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 lahko dodate v svoj dnevnik.



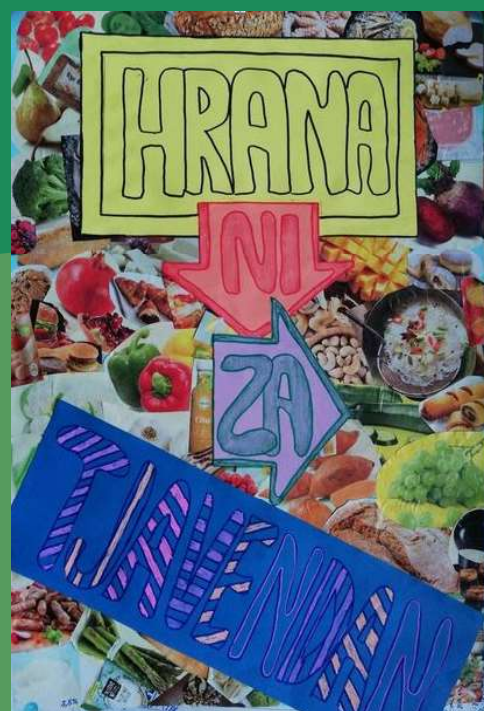
OŠ I. MURSKA SOBOTA



JVIZ DOBREPOLJE



OŠ I. MURSKA SOBOTA



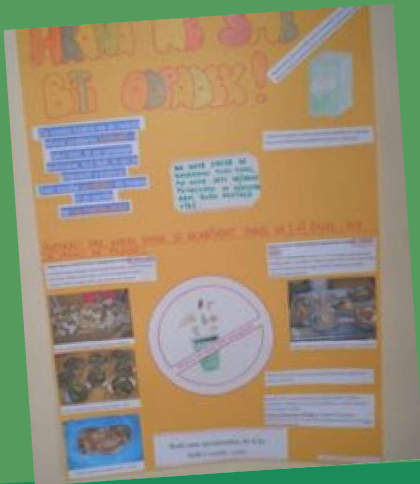
OŠ OSKARJA KOVAČIČA,
LJUBLJANA

ŠOLSKI PROJEKTNI KOTIČEK

OŠ I. MURSKA SOBOTA



OŠ I. ŽALEC



OŠ VRANSKO - TABOR, POŠ TABOR



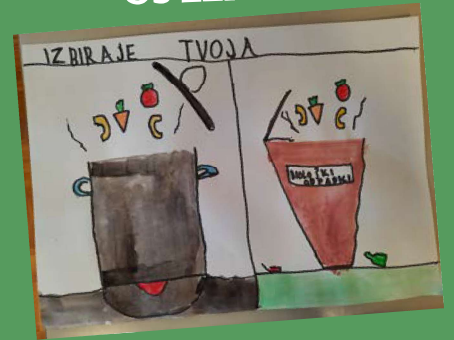
OŠ I. MURSKA SOBOTA



OŠ SLADKI VRH



OŠ LENART



OŠ DRSKA



OŠ GORIŠNICA



KDO PRIPRAVLJA HRANO?

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. Razmislijonaj, 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.

OŠ POLJANE, VRTEC AGATA



VRTEC VELENJE, OE
VRTILJAK

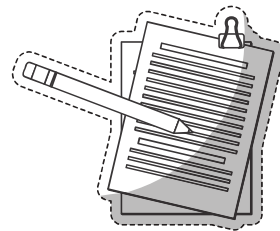


OŠ TREBNJE

VVZ RAČE

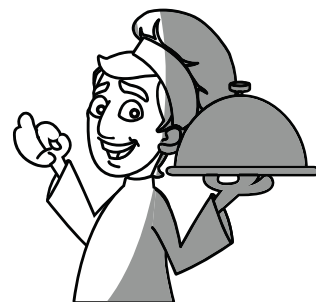
Za razmislek

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 pogrinjov, 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 pogrinjov, pomiva posodo, čisti naprave, pomiva in pometa 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 nisookusili?

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, kisl, 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.



ŠOLSKI CENTER ŠENTJUR

OŠ POLJANE



OŠ LJUDSKI VRT PTUJ,
PODRUŽNICA GRAJENA

OŠ I. MURSKA SOBOTA



OŠ LJUDSKI VRT PTUJ,
PODRUŽNICA GRAJENA

OŠ TREBNJE



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.



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 (sladčice, 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 žili. 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. Steklenička 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 pritrdite zemljevid sveta (lahko pa ga tudi narišete). Oglejte si jedi današnjega dne in izpišite živila, iz katerih so jedi sestavljene. Kot pravi detektivski za vsako od živil ugotovite, od kod prihaja. Živilo naj učenci narišejo na listke ter jih pritrdijo 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 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>



OŠ VRANSKO - TABOR, POŠ TABOR



OŠ BRINJE GROSUPLJE



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).



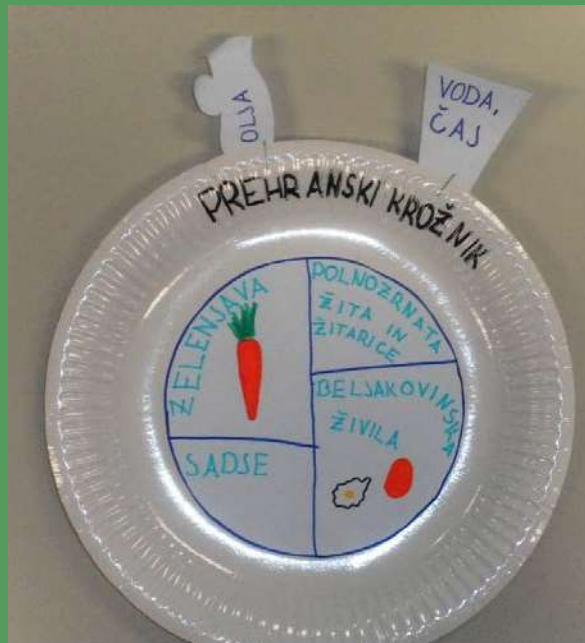
ŠC ŠENTJUR



OŠ GORIŠNICA

OŠ VRANSKO - TABOR, POŠ TABOR

OŠ LJUDSKI VRT PTUJ, PODRUŽNICA GRAJENA



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.

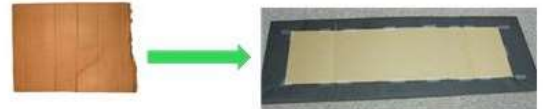
Kaj vse shranjujemo v naših hladilnikih, zamrzovalnikih in shrambah? Kakšni so pogoji shranjevanja in roki uporabe shranjene hrane?

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.

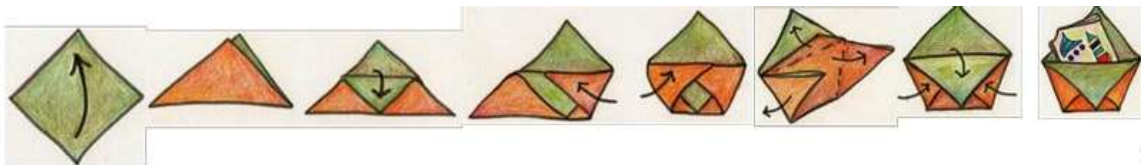
Predlog: izdelajte si svojo oglasno tablo iz kartona.

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).

OŠ I. MURSKA SOBOTA

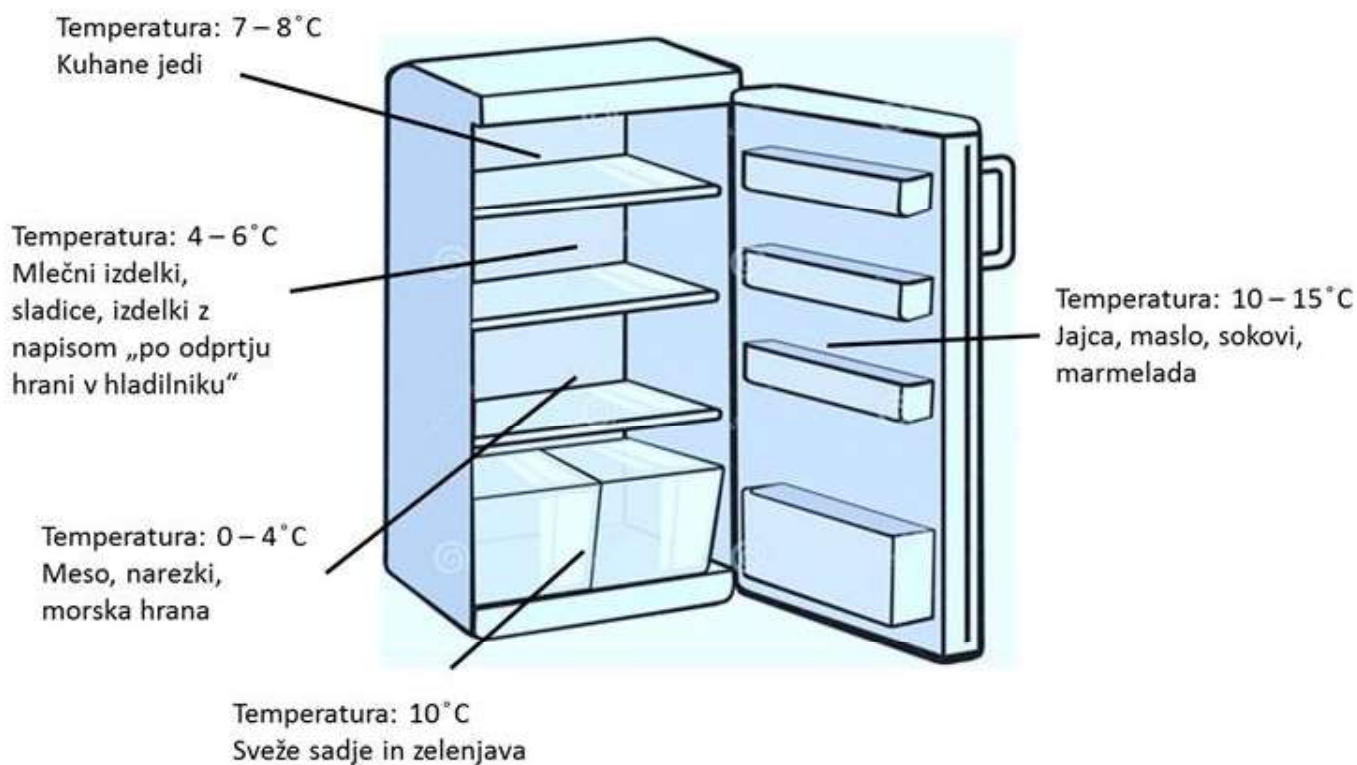


OŠ BRINJE GROSUPLJE

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 ...

Shranjujte pametno: zamrzovalnik

Pri zmanjševanju količine zavržene hrane ima pomembno vlogo tudi zamrzovalnik. Zamrzovanje podaljša užitnost hrane. Tako lahko shranjujemo hrano, ki je nimamo časa pripraviti in pojesti.

Zamrznjena hrana je varna za uživanje, vendar se po določenem času začne slabšati njena kakovost. Oglejte si tabelo z naslednje strani, ki vam bo povedala, kako dolgo lahko shranjujemo različna živila v hladilniku in v zamrzovalniku. Če se boste držali časovnih omejitev iz tabele, bo vaša zamrznjena hrana tako okusna kot sveža. Obstaja nekaj živil, ki zamrzovanja ne prenesejo dobro, vključno z mlečnimi proizvodi, ocvrto hrano in zelenjavo z veliko vsebnostjo vode, kot so zelje, solata ali kumare.

Pri zamrzovanju je pomembno, da veste, kaj ste zamrznili in kdaj ste kaj zamrznili. Izdelajte svoje oznake za zamrzovanje (lahko si pomagata s spodnjim primerom).

OŠ I. MURSKA SOBOTA



I. OŠ ŽALEC



SHRANJEVANJE HRANE V HLADILNIKU IN ZAMRZOVALNIKU

ŽIVILO	HLADILNIK	ZAMRZOVALNIK	ŽIVILO	HLADILNIK	ZAMRZOVALNIK
JAJCA			JUHE		
Sveža, v lupini	4–5 tednov	Ne zamrzuj.	Mesne, zelenjavne	3–4 dni	2–3 mesece
Surovi rumenjaki, beljaki	2–4 dni	1 leto			
Trdo kuhana jajca	1 teden	Ne zamrzuj.			
Majoneza, kupljena	2 meseca	Ne zamrzuj.			
MLETO MESO			SVEŽE MESO (govedina, teletina, jagnjetina, svinjina, perutnina)		
Mleto, začinjeno mešano meso	1–2 dni	3–4 mesece	Zrezki	3–5 dni	6–12 mesecev
Mleto puranje, svinjsko, jagnječje, telečje meso	1–2 dni	3–4 mesece	Koščki mesa	3–5 dni	4 – 6 mesecev
			Meso za žar	3–5 dni	4 –12 mesecev
			Drobovina	1–2 dni	3–4 mesece
			Piščanec, puran, cel	1–2 dni	1 leto
			Piščanec, puran, v kosih	1–2 dni	9 mesecev
HRENOVKE, SLANINA, KLOBASE			OSTANKI MESA		
Hrenovke, odprto pakiranje	1 teden	1–2 meseca	Kuhano meso in mesne jedi	3–4 dni	2–3 mesece
Slanina	7 dni	1 mesec	Mesne obare	1–2 dni	2–3 mesece
Klobasa, svinjska, piščančja, goveja ali puranja, surova	1–2 dni	1–2 meseca	Paniran piščanec	3–4 dni	4 mesece
			Jedi s perutninskim mesom	3–4 dni	4–6 mesecev
			Kosi perutninskega mesa z omako	3–4 dni	6 mesecev
Ali veš ... ? Pri zamrzovanju postanejo začimbe, kot so poper, česen, klinčki ... grenki? Čebula in paprika med zamrzovanjem spremenita teksturo in okus. Sol pripomore k žarkosti katerekoli zamrznjene jedi, ki vsebuje maščobo. Jedi, ki jih zmrzujete, le nežno začinite. Dodatne začimbe dodajte raje pri pogrevanju.			RIBE IN MORSKI SADEŽI		
			Manj mastne ribe	1–dni	6 mesecev
			Mastne ribe	1–2 dni	2–3 mesece
			Kuhane ribe	3–4 dni	4–6 mesecev
			Prekajane ribe	14 dni	2 meseca
			Sveži rakci, školjke, lignji	1–2 dni	3–6 mesecev

Znak "Najprej pojej mene"

»Pojej, kar kupiš« bi moralo biti prvo geslo borcev proti zavrženi hrani. Sliši se preprosto, vendar vsi vemo, kako hitro pozabimo na ostanek kosila ali na pol pojedene lončka kisle smetane v hladilniku.

Da bi se temu izognili, v hladilniku uredite poseben prostor za hrano, ki jo je treba čim prej pojesti. Lahko si izdelate znak, npr. »Najprej pojej mene«, in z njim opremite polico v hladilniku. Tako bodo vsi družinski člani vedeli, po katerih živilih naj sežejo najprej, ko so lačni ali ko morajo skuhati naslednji obrok.

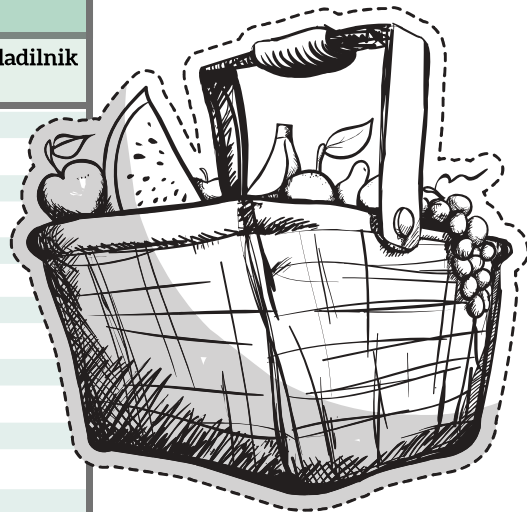


Shranjevanje sadja in zelenjave

Svoj kotiček lahko opremite tudi s piktogrami, plakati, letaki ... ki bodo mimoideoče poučili o pravilnem shranjevanju sadja in zelenjave. Lahko izdelate celo svoje igralne karte ali pa pripravite razstavo sadja in zelenjave, ter dodate še pomen lokalne proizvodnje in nakupovanja. Sadje lahko upodobite tudi s tehniko kaširanja in kolaža. Slika vašega kotička pa naj krasi tudi vaš dnevnik.

SHRANJEVANJE SADJA IN ZELENJAVE

ŽIVILO	Shranjeno pri sobni temperaturi	Po dozorevanju na sobni temperaturi shranimo v hladilniku	Takoj damo v hladilnik
ANANAS		3–5 dni	
ARTIČOKE			1 teden
AVOKADO		3–5 dni	
BANANE	2–5 dni	5–7 dni	
BELUŠI			3–4 dni
BOROVNICE		1–2 tedna	
BRESKVE, SLIVE		3–5 dni	
BROKOLI			3–5 dni
BUČKE			4–5 dni
CVETAČA			1 teden
ČEBULA	2–3 mesece		
ČESEN	3–5 mesecev		
ČEŠNJE		4–7 dni	
GROZDJE		5–7 dni	
HRUŠKE		5–7 dni	
JABOLKA		3–4 tedne	
JAGODE, MALINE		2–3 dni	
JAČEVEC			5–7 dni
KIVI		5–7 dni	
KORENJE			3–4 tedne
KUMARE			1 teden
LIMONE		2–3 tedne	
LUBENICA		2 tedna	
MANGO		5–7 dni	
PAPRIKA			1–2 tedna
PARADIŽNIK		2–3 dni	
PESA			2 tedna
REDKVICE			10–14 dni
STROČJI FIŽOL			1 teden
ZELENA			1–2 tedna
ZELJE			



Večina sadja najbolje dozoreva pri sobni temperaturi. Ko je sadje enkrat zrelo, ga je treba shraniti v plastičnih vrečkah v hladilniku.

Jagodičje, fige in grozdje moramo takoj pospraviti v hladilnik.

Sadja in zelenjave ne perite, dokler ju ne nameravate porabiti.

Nekatere vrste sadja in zelenjave pri dozorevanju izpuščajo etilenske pline, kar pospešuje dozorevanje drugih živil. Od drugih živil ločite: jabolka, marelice, avokado, fige, nezrele banane, nektarine, breskve, slive in paradižnik.

KAM GRE HRANA, KI OSTANE NA KROŽNIKU?

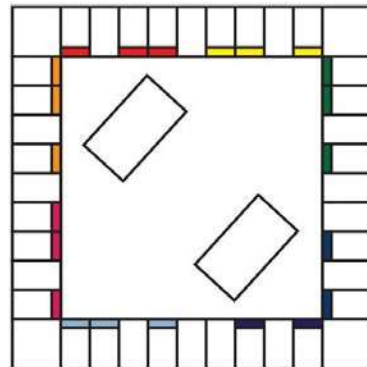
Hrana, ki se znajde v rjavem zabojniku, ima za seboj zanimivo pot – od mize, prodajne police, komposta, toplotne energije, električne energije in gnojila. Najslabši konec dočaka na odlagališču mešanih odpadkov, kjer razpada in pri tem tvori velike količine metana.

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 zavrgli približno 132.000 ton hrane, to pomeni, da vsako leto zavržemo okoli 64 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, Ptuj, v Luki Koper ...).



OŠ POLZELA, ENOTA VRTEC



OŠ TONČKE ČEČ



VRTEC BREZOVICA,
ENOTA PODPEČ

KAJ IMAJO SKUPNEGA VERMIKOMPOSTIRANJE IN SEMENSKE BOMBE? KOMPOST, SEVEDA!

Vermikompostiranje = kompostiranje s pomočjo deževnikov.

Dober kompost je mogoče pridobiti tudi s kompostiranjem z deževniki. Ta mala bitja so na svetu zato, da razkrajajo tako naravne kot kuhinjske odpadke. Vermikompostiranja se lahko lotimo na prostem in v zaprtih prostorih. Vse, kar potrebujemo, je koš ali zaboj s pokrovom, podlago, odpadke in deževnike. Podrobnejša navodila za vermikompostiranje najdete v dnevniku. V kolikor boste postavili svoj učni kompostnik, njegovo fotografijo prilepite v dnevnik. Kompostnik lahko opremito tudi s piktogrami.



OŠ LJUDSKI VRT PTUJ,
PODRUŽNICA GRAJENA

VRTEC PRI OŠ DUŠANA
FLISA, HOČE



SEMENSKE BOMBE

Kompost lahko uporabite tudi pri izdelavi semenskih bomb ali semenskega papirja. Semenske bombe so lepo darilo za materinski dan, semenski papir pa lahko uporabite pri izdelavi novoletnih čestitk. Iz mase s semeni lahko izdelate tudi okraske za novoletno jelko.

OŠ MIREN

