



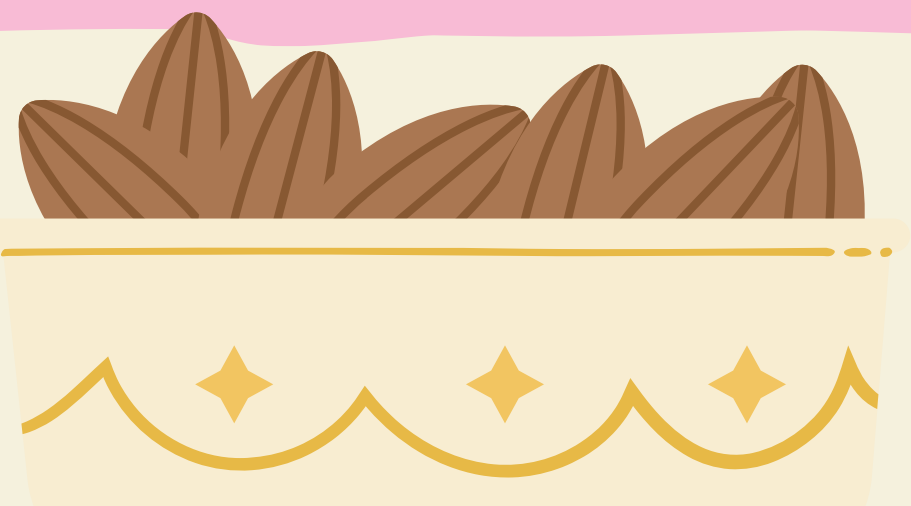
Dejavnosti učencev OŠ Vojnik v sklopu projekta Hrana ni za tjavendan

Vojnik, 23. 10. 2024



Osnovna šola Vojnik

- Osnovno šolo obiskuje 793 učencev
- **Matična šola:** 622 učencev,
- **POŠ Nova Cerkev:** 88 učencev,
- **POŠ Socka:** 27 učencev,
- **POŠ Šmartno v Rožni dolini:** 56 učencev.



Zastavljeni cilji

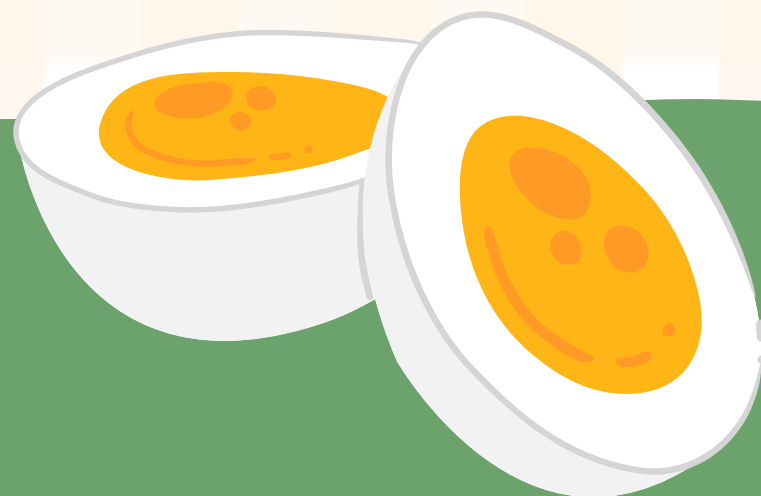
Zmanjšati količine odpadne hrane doma in v šoli

Ozaveščati o posledicah velikih količin odpadne hrane za okolje

Spodbujati k spoštljivem ravnanju s hrano

Oblikovati rešitve za zmanjšanje količin odpadne hrane

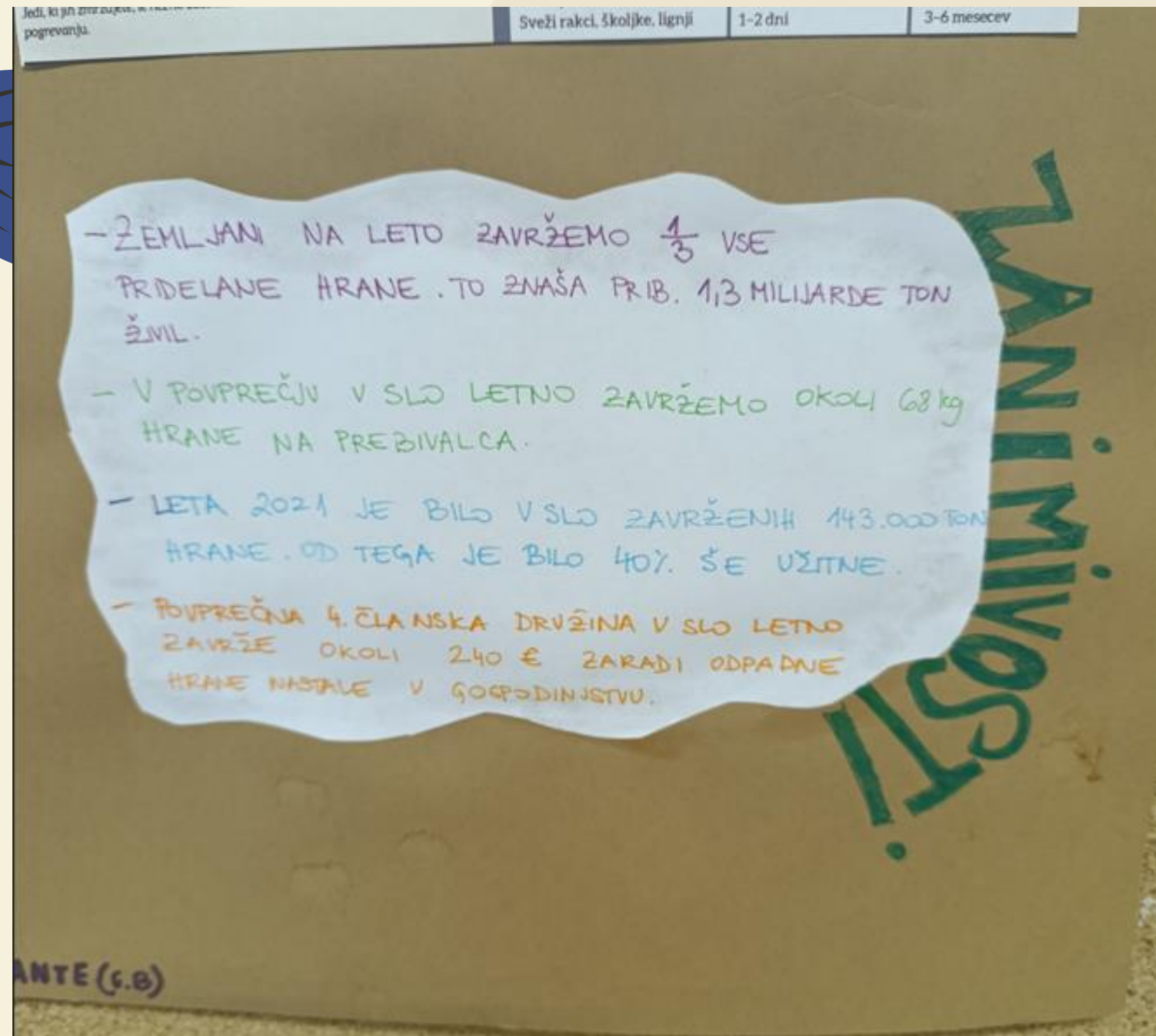
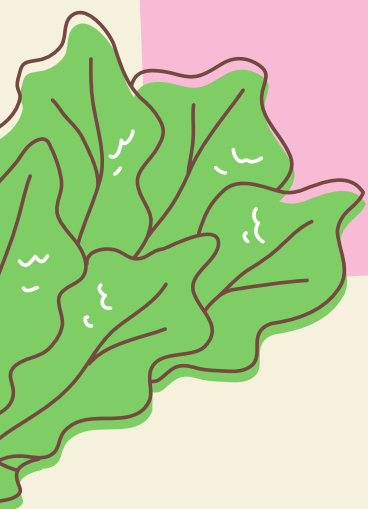
Ozaveščati učence o odgovornem ravnanju potrošnikov





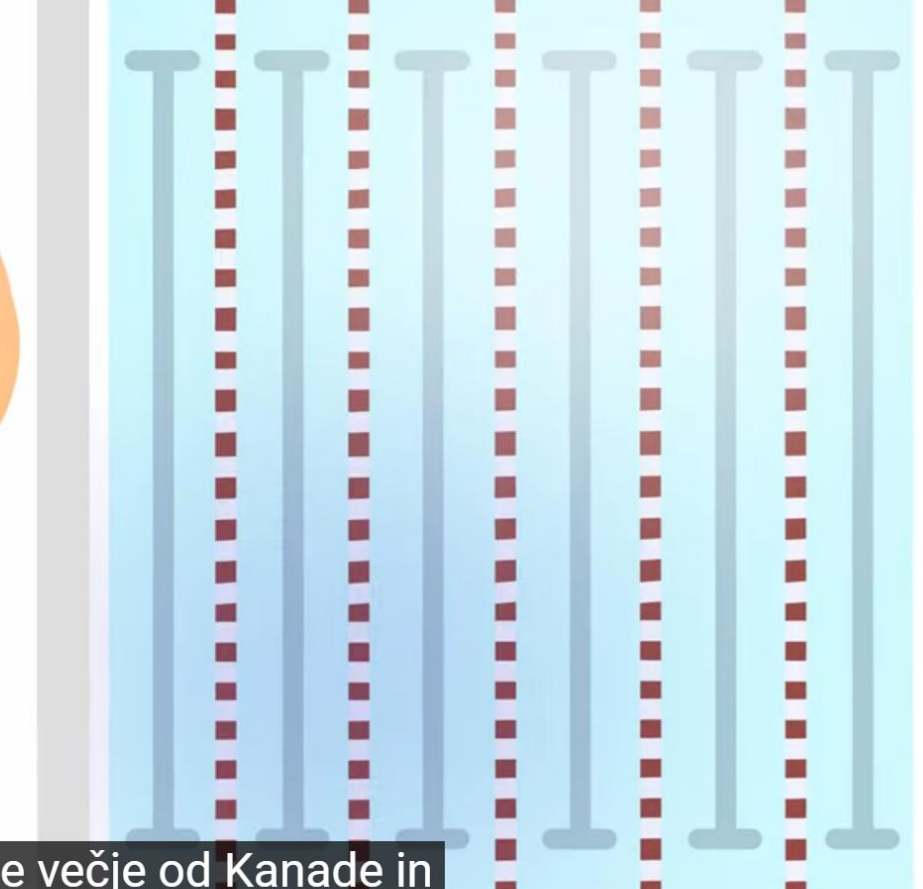
1. Dejavnost

Pogovor z učenci glede količine odpadne hrane na svetovni ravni.





2. Dejavnost



To je ozemlje, ki je večje od Kanade in Indije skupaj in dovolj vode za

✿ Oglej poučnih video posnetkov in debata o posledicah odpadne hrane za okolje:

✿ https://www.youtube.com/watch?v=1MpfEeSem_4

✿ <https://www.youtube.com/watch?v=ishA6kry8nc&t=1s>



PONEDELJEK 4. 3. 2024		TOREK 5. 3. 2024		SREDA 6. 3. 2024		ČETRTEK 7. 3. 2024		PETEK 8. 3. 2024	
MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO
50L 200g Vred	40L	80L	40L	20L	40L	15L	80L	20L	40L
PONEDELJEK 11. 3. 2024		TOREK 12. 3. 2024		SREDA 13. 3. 2024		ČETRTEK 14. 3. 2024		PETEK 15. 3. 2024	
MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO	MALICA	KOSILO
60L	50L 200g Vred	25L	70L	50L	40L	30L	50L	40L	50L 70L Vred

KOLIČINA ZAVRŽENE HRANE
V ŠOLI

	PON (4. 3.)	TOR (5. 3.)	SRE (6. 3.)	ČET (7. 3.)	PET (8. 3.)
MALICA	Lipov čaj, kruh s semeni, jetrna pašteta, pori/cebula.	Planinski čaj z medom, makovka, klementina, mleko.	Sadni čaj, ovseni kruh, sir Gauda, zelena solata.	Zeliščni čaj, kruh iz krušne peči, domač kruhov namaz, ohrovt.	EGO probiotični jogurt malina – rdeča pesa, koruzni sonček.
KOSILO	Dušen piščančji file z julienne zelenjavo, kus kus, rdeča pesa v solati, pomaranča.	Štajerska kisa juha, pirin kruh, domači jabolčni zavitek, limonada.	Puranja pečenka z naravno omako, dušena pira, ječmen in riž s korenčkom, mešana sezonska solata.	Kremna zelenjavna juha s popečeno čičeriko, gratinirane palačinke z domačo skuto, malinovec.	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata s fižolom.
	PON (11. 3.)	TOR (12. 3.)	SRE (13. 3.)	ČET (14. 3.)	PET (15. 3.)
MALICA	Bezgov čaj, pirin kruh, piščančje prsi v ovitku, kisle kumare.	Vroča čokolada, ptiček, mešano suho sadje.	Alpsko mleko, pisana mešanica kosmičev, banana.	Zeliščni čaj, ajdov kruh iz krušne peči, kuhan pršut, kislo zelje.	Planinski čaj, skutin burek, jabolko.
KOSILO	Špageti, haše omaka, parmezan, kitajsko zelje v solati.	Primorska jota, polbeli kruh, pečeno jabolko z medom in orehi.	Ribji file v koruzni srajčki, peteršiljev krompir, mešana sezonska solata.	Boranja s puranom, ovseni kruh, sadni cmoki z drobtinami.	Grahova kremna juha, testeninski narastek s šunko in sirom, zelena solata.

3. Dejavnost

Meritve količine zavržene hrane pri malici in kosilu v šoli – 10 meritev.





5. Dejavnost

Izpolnjevanje Kuhlinega dnevnika in Dnevnika zavržene hrane.



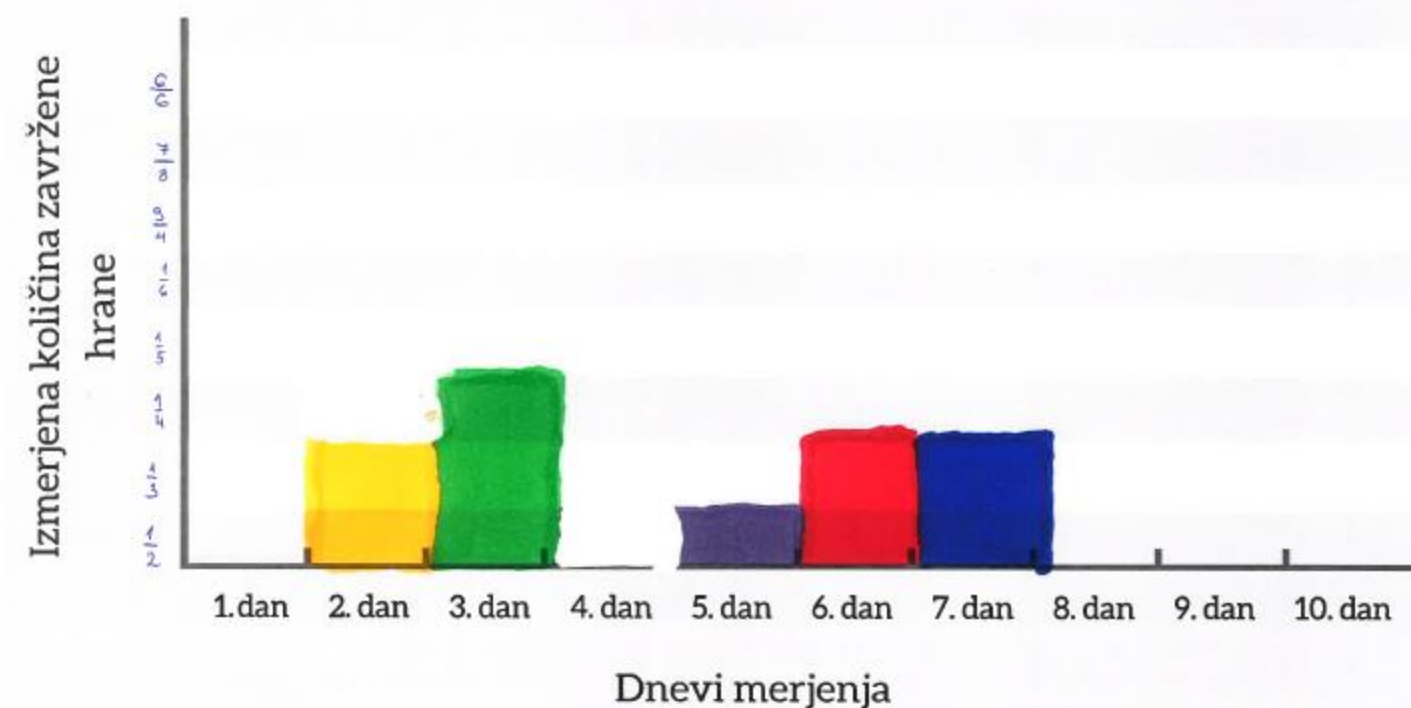
DRUŽINSKI VZDEVEK: U4 ŠTEVILO DRUŽINSKIH ČLANOV: 4 DATUM: 9.3.2024

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?						ZAKAJ? Npr: Preveč skuhanega, pokvarilo se je, preveč smo si naložili, ni bilo okusno, ...
			Ostankov ni bilo.	Shranili za kasneje.	Naredili smo novo jed.	V koš za bio odpadke.	Nahrnili smo živali.	Odložili na kompost.	
ZAJTRK Pavleta na kruhu in sir	Nič ni ostalo	Nič ni ostalo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Nič ni ostalo
KOSILO Ocvrti piščančji zrezki, krompir in zelena solata	Zelena solata, ocvrti piščančji zreski	12g	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Preveč pripravljene
VEČERJA Sendvič s piščančjimi prsi in sirom	Nič ni ostalo	Nič ni ostalo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Nič ni ostalo

GRAF

Izdelajte graf, ki ga lahko obesite v kotičku, namenjenem projektu Hrana ni za tjavendan. Vsak dan merjenja v graf označite količino zavržene hrane za ta dan.

Količina zavržene hrane



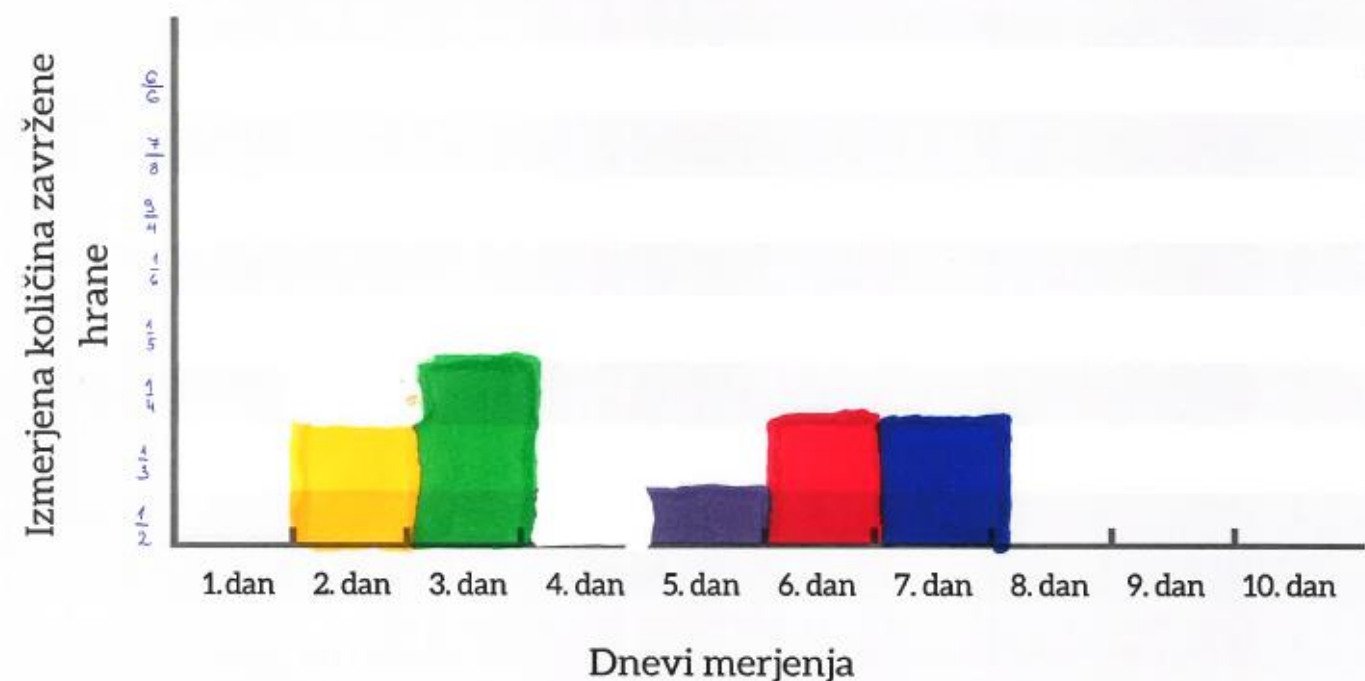
DRUŠKI VZDEVEK: Šumčeki ŠTEVILO DŽINSKIH ČLANOV: 5 DATUM: 28.3.2024

OBROK	KAJ JE OSTALO?	KOLIKO?	KAM?						ZAKAJ?
Vpišite/narišite, kaj ste imeli za obrok. Če obroka niste zaužili, ga prečrtajte.	Vpišite/narišite, kaj je ostalo.	Vpišite okvirno težo/volumen hrane, ki je ostala.	Ostankov ni bilo.	Shranili za kasneje.	Naredili smo novo jed.	V koš za bio odpadke.	Nahranišimo živali.	Odtlačil na kompost.	Npr: Preveč skuhanega, pokvarilo se je, preveč smo si naložili, ni bilo okusno, ...
ZAJTRK kruh, sir, žemlja, čaj	čaj	1 dl	✓	⊙	✓	✓	✓	✓	preveč skuhanega
KOSILO riba, dumajki, krompir, riž, solata	riž	ena skodelica	✓	✓	✓	✓	✓	⊙	preveč skuhanega
VEČERJA jojurt, sadje, kruh, narezana jajca	/	/	⊙	✓	✓	✓	✓	✓	/

GRAF

Izdelajte graf, ki ga lahko obesite v kotičku, namenjenem projektu Hrana ni za tjavendan. Vsak dan merjenja v graf označite količino zavržene hrane za ta dan.

Količina zavržene hrane



Datum: 26.2.2024

KOSILO:

Število oseb: 1 Ostanki (označi v kvadratu): Živila/hrano, ki je ostala, smo pojedli kasneje.
Ostankov hrane ni bilo.

KAJ?	KOLIKO?	KAM?	ZAKAJ?
atero jed/živilo imaš na krožniku? (Npr. zelena solata s koruzo.)	(Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	(Kam zavržeš hrano? Npr. vedrca, sodčki ... Zbiranje neoporečne hrane za organizacije ...)	(Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno, slano ...)
špageti v bolones omaki.	/	/	/
Čufti s omako in solato	1 dag	v biološke odpadke	KAMI JE SKUHANA MA PREVEČ.
Makaroni s kislo smetano in tuno	/	/	/
RIČET, kruh	/	/	/
ČOLAŽ Z POLENTO	3 žlice	v biološke odpadke	KER TEGA NE TUPAM
FILANA PAPRIKA	5 dag	v biološke odpadke	/
GOVEZI žarni v omaki, riž	1 kg	v biološke odpadke	/



OPOMBE IN OPAŽANJA:

Datum: 3.3.2024

1. Če jedilnik načrtujem naprej porabim manj denarja za hrano.
2. Če pravilno shranjujem hrano dlje zdravi.
3. Iz ostankov hrane lahko ustvarim novo jed.
4. Skuha se toliko hrane kot jo smareti pojesti.
5. Imam spotovanje do hrane



DOBER TEK

ZELENJAVNI POLPETI

SESTAVINE:
 200g osonih kosmičev
 3 stroki recikliranega česna ter peteršil
 2 žlici recikliranega kruha oz. slastin
 3 male čevle
 250g reciklirane skute

SESTAVINE:
 180 ml limoninega soka
 1 žlica limonine lupine
 Skuta
 4 jajca
 3 rumenjaki
 3,5 žlice smetane za stepanje
 6 žlice moka, sol 1 žlica

TESTO:
 250g moka
 50g sladkorja v prahu
 20g drobnega rjavega sladkorja
 Limonina lupina 1 po želji
 170g mladega masla

DOBER TEK

VITA KOTNIK, EMA BREŽNIK, B.B

DOBER TEK

Sestavine, ki ti ostanejo lahko uporabiš v novi jedi.

Maja Brezel, Piu Bukovski 6.B

ČOKOLADNI PUDING IZ ajdove kaše

SESTAVINE

- 100g ajdove kaše
- 260 ml sojinega napitka
- 2 JŽ kakava v prahu
- 1 merica čokoladnih beljakovin v prahu (po želji)
- 1/2 čž balzamičnega kisa
- 2-3 žlice sladila po okusu

ČAS PRIPRAVE: 10 min **ŠTEVILO PORCIJ:** 1 **ZAHTEVNOST:** enostavno

- Ajdo čez noč namočimo v vodo, ali pa jo skuhamo. Nato jo odcedimo in speremo pod vodo.
- Vse sestavine stresemo v blender in dobro zblendamo. Po okusu dodamo še sladila ali sojin napitek.
- Postrežemo v kozarčkih in po vrhu prelijemo s stopljeno čokolado. Puding za 5-10 min postavimo v hladilnik ali zmrzovalnik, da se čokolada strdi.

ODLIČNA REŠITEV, ČE VAM OSTANE ajdova kaša!

dober tek!

Ema, Eva, Ajda OŠ VOJNIK, 8.a

EKO ŠOLA

10 listov iz borila
 1 kozarica pista pista gromovna borila
 200g klamiranih kosk krompirja
 200g stročji fižola, polobinski naravnaneja ma
 2 ...

6. Dejavnost

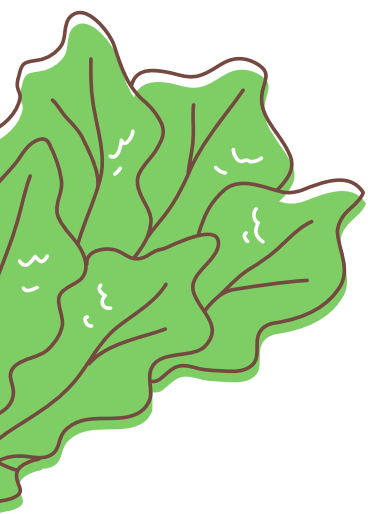
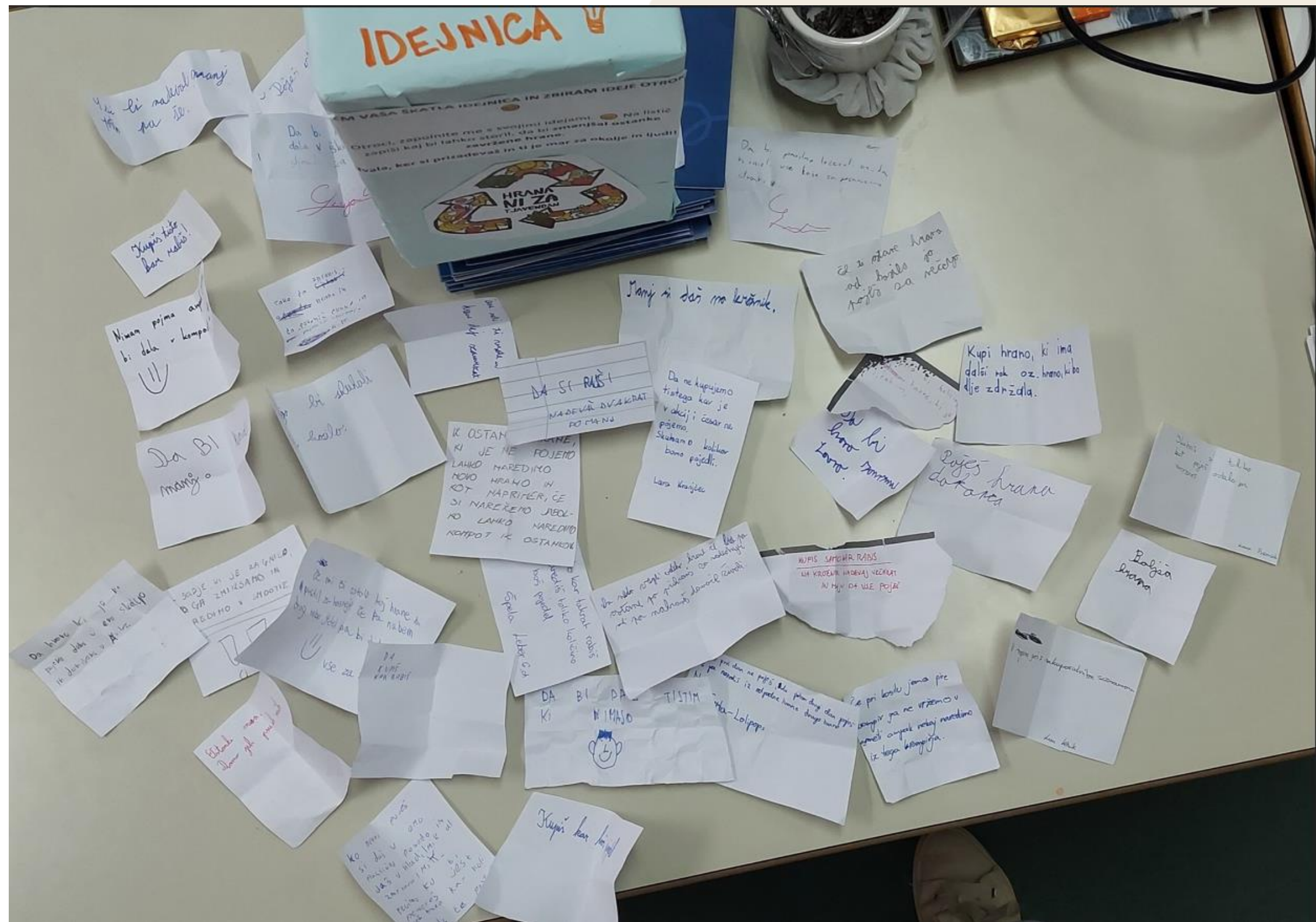
Izdelki učencev za nagradni natečaj Reciklirana kuharija.





7. Dejavnost

Ideje učencev – kako zmanjšati količino odpadne hrane.





Najučinkovitejši dejavnosti

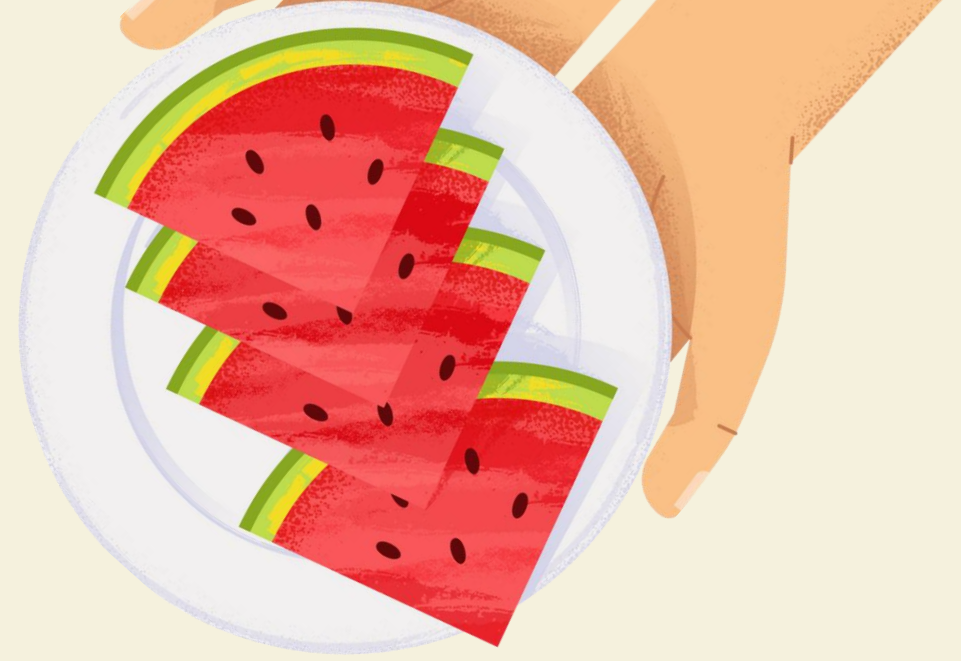


Informiranje o posledicah
odpadne hrane za okolje
– video posnetki



Izpolnjevanje
Dnevnikov zavržene
hrane in Kuhlinih
dnevnikov





Hvala za
pozornost!

