

# *Zakaj zavržemo hrano?*

Tanja Bordon, univ.dipl.inž.zootehnike, spec.klin.dietetike  
predavateljica višje strokovne šole, predavateljica na visoki šoli



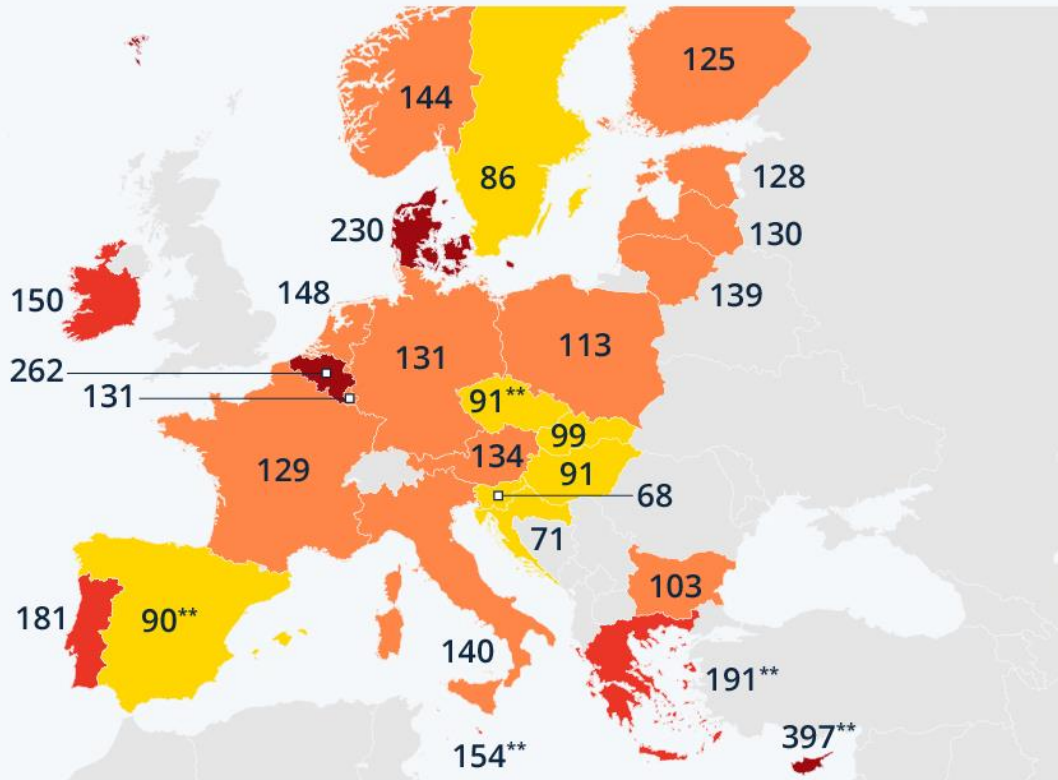
Celostno izobraževanje o prehrani  
<https://www.izobrazevanje-prehrana.si/>

# The Scale of Food Waste in Europe

Estimated amount of food wasted per capita in European countries in 2021, in kg\*



- >200
- 150-200
- 100-149
- <100

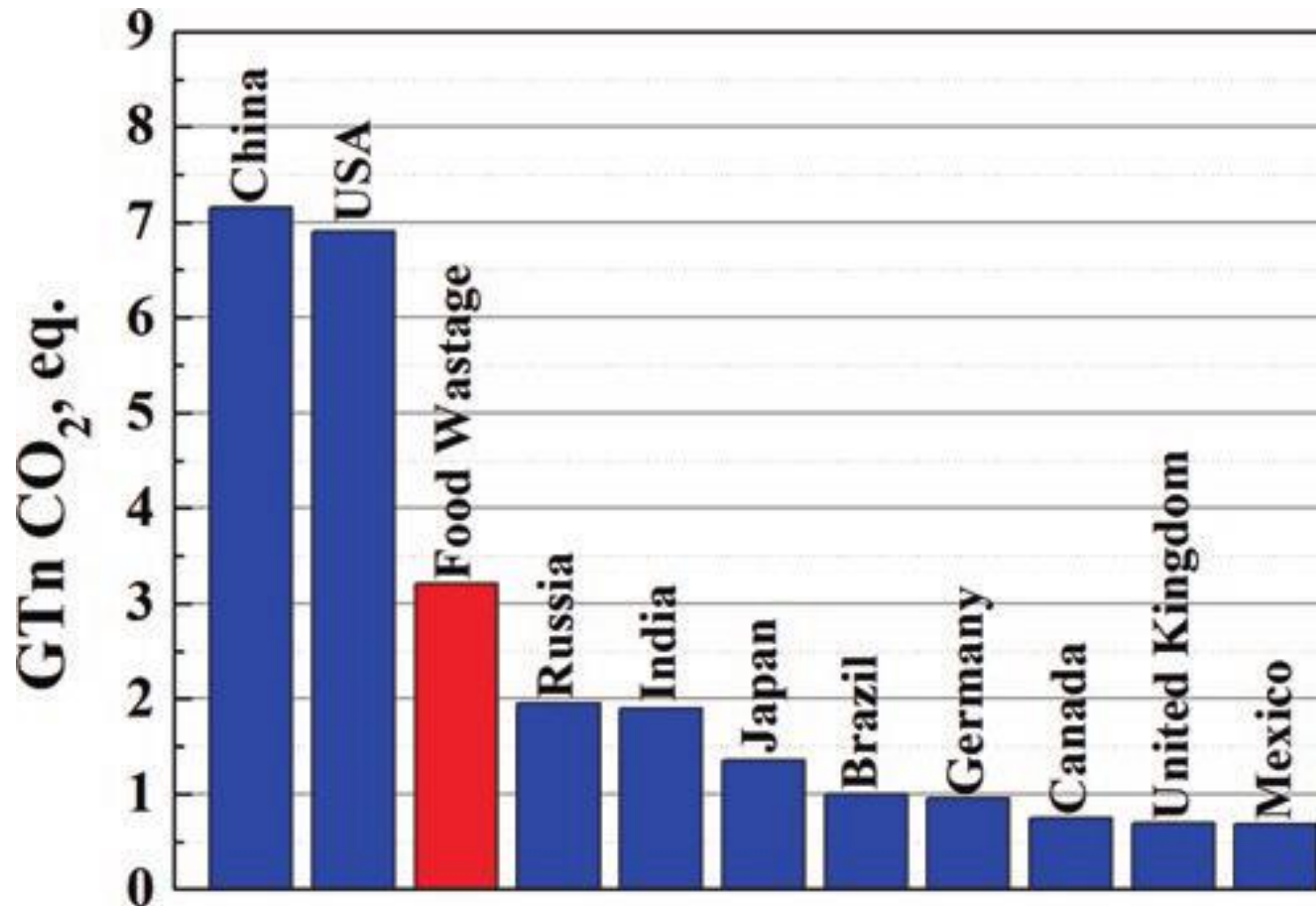


\* Processing and manufacturing, retail/distribution, restaurants and private households \*\* 2020

Source: Eurostat



# Vpliv zavržene hrane na okolje



Če bi bila zavržena hrana država, bi bila tretja največja onesnaževalka s CO<sub>2</sub>.

# Razlogi nastanka zavržene hrane

socialni dejavniki

ekonomski  
družbeno kulturni  
tehnološki

maloprodajni  
podnebni

**Osební dejavniki**  
demografski veščine in sposobnosti  
socio-ekonomski življenjske izkušnje  
znanje in ozaveščenost način življenja in čas



**Dejavniki izdelka**  
lastnosti živila  
lastnosti embalaže

## DEJAVNIKI OBNAŠANJA

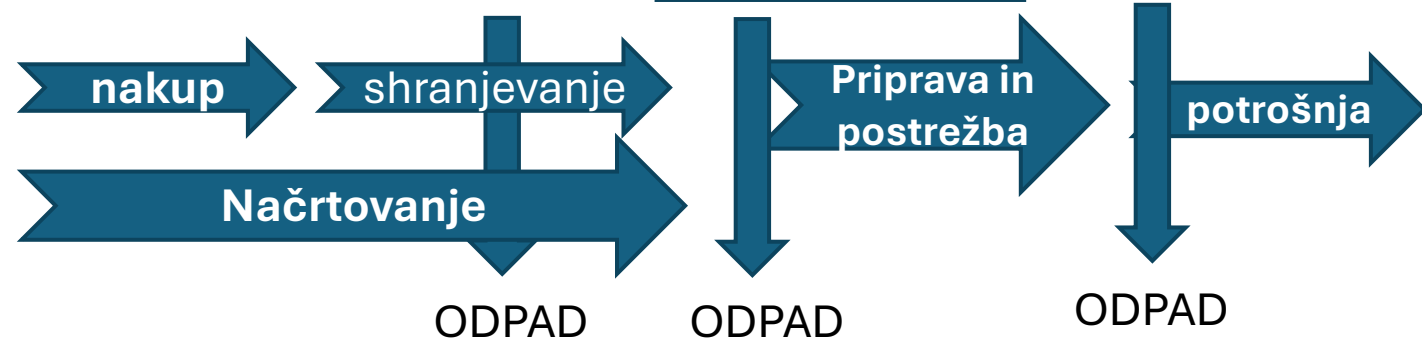
**Način načrtovanja, organizacije**  
slabo načrtovanje in priprava jedi

**Nakupovalne navade**  
Nakup nepotrebnih živil in prevelikih količin, ki jim poteče rok uporabe

**Način shranjevanja**  
predolgo shranjevanje ali neprimerni pogoji

**Način priprave in serviranja**  
priprava in serviranje preveč hrane; ni po okusu gostov, preveč odpada pri pripravi

**Jedilne navade**  
zavračanje hrane, neuporaba ostankov hrane, nepoznavanje datumov uporabe, ali pretirano upoštevanje



## NAJPOGOSTEJŠI RAZLOGI ZAVRŽENJA HRANE

Glavni vzroki:

- ozaveščenost in nakupovalne navade, oglaševanje in nesmiselne promocije v trgovinah, velikosti pakiranja,
- pomankanje znanja pri potrošniku o pripravi in shranjevanju živil ter
- premalo načrtovanja priprave obrokov
- Po mnenju predstavnikov potrošnikov je vzrok tudi **prevelika izbira enakih izdelkov različnih proizvajalcev.**

**Težava:** slab odnos do hrane zaradi neznanja, kako hrana pride na mizo in o količini porabljenih resursov za pridelavo.

- nepoznavanje pomena datumov uporabe,
- pomanjkljivo znanje o možnosti ponovne uporabe živil, porabe presežkov

**Pri otrocih pa še:** slab odnos do hrane, slabe prehranske navade otrok, prinašanje hrane od doma.

**Možnosti, ki uspešno preprečujejo nastajanje odpadne hrane:**

- *izobraževanje in ozaveščanje vseh potrošnikov* s ciljnim vsebinami kot je *ozaveščanje o odnosu do hrane pri mladih generacijah.*

## Intervju z gospodinjstvi:

Kateri razlogi vplivajo na ravnanje z odpadno hrano:

1. zaskrbljenost zaradi metanje hrane proč
2. želja po pravilnem ravnanju
3. načrtovanje prehrane
  
4. vloga „dobre gospodinje“
5. nelagodje zaradi premalo živil
6. pomanjkanje čuta odgovornosti
7. nezmožnost vplivanja na bližnje
8. izbira določenega načina življenja

Vir: dr. Branka Ilakovac, Hrvaška

# Hrano zavrže veliko ljudi, vendar obstajajo razlike

## Največ zavržejo:

- mlajši ljudje moški > ženske
- gospodinjstva z malimi otroki večja gospodinjstva > manjša gospodinjstva
- gospodinjstva z visokimi prihodki
- gospodinjstva z „dobro gospodinjo“
- ljudje, ki čutijo nelagodje zaradi premalo/omejevanja hrane
- ljudje, ki ne čutijo osebne odgovornosti

## Najmanj zavržejo:

- starejši
- ljudje z razvito ekološko zavestjo
- ljudje, ki želijo ravnati pravilno in moralno, ki imajo znanje
- gospodinjstva, ki znajo načrtno ravnati s hrano

- Družine z višjimi prihodki zavržejo več, posebej v razvitih državah (npr.ZDA 6% prihodka za hrano, Pakistan 47%)
- Večja ponudba jedi – več odpadne hrane, več istih jedi manj odpadne hrane (neznanje pri uporabi različnih jedi v novo jed)
- Kjer se zavedajo problema odpadne hrane, zelo pazijo pri izboru svežega sadja&zelenjave

FAO, 2021

Odpadna hrana problem ne samo v razvitih deželah ampak tudi v novih ekonomijah, kjer raste srednji razred.

### Poudarki

- Med odpadno hrano in moralnimi vrednotami je negativna povezava
- Ljudje, ki ne kupijo več kot potrebujejo, imajo manj odpadne hrane
- Moralne vrednote se dotikajo znanja o ravnanju s hrano, nakupovanja in prehranjevalnih navad. Smo prijatelji Zemlje
- nakupovalne navade imajo posredni vpliv na ravnanje z odpadno hrano.



Schule StübenHofer Weg, Nemčija







Vsak razred vsako šolsko leto en teden kuha za celotno šolo.

Razredi razdeljeni v dve skupini:

- polovica učencev kuha v učni kuhinji s kuharskim osebjem
- polovica v razredu obravnavajo temo „zdrava prehrana“.

Učne vsebine so prilagojene starosti, tako pri teoriji kot pri kuhanju.

Za celostno učno izkušnjo, ob sredah organizirajo ustrezne tematske ekskurzije, na primer obisk ekološke kmetije.

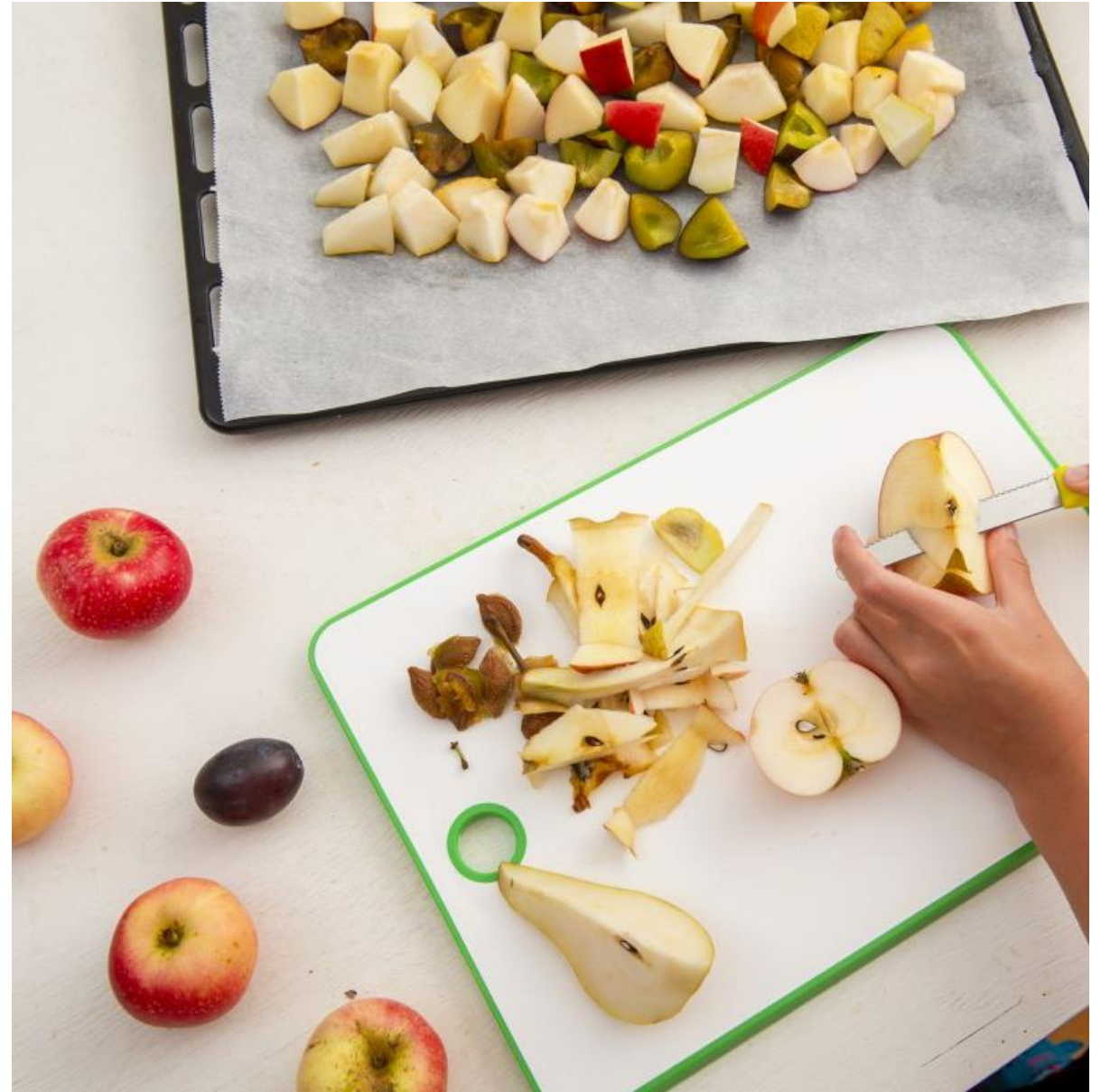


# Mednarodna šola St. Pölten, Avstrija



- 2 -3 učenci v razredu pod nadzorom učitelja pripravijo prigrizke za svoj razred, imajo recepte in fotografije,
- učenci iz enega razreda pripravijo prigrizke za celotno šolo,
- starši prejmejo knjižico z recepti za pomoč pri pripravi zdravih prigrizkov za otroke
- starši pridejo in pripravijo prigrizke za celotno šolo
- učiteljice podaljšanega bivanja z učenci pripravijo malico za naslednji dan.





## **Vrtec Vrhnika, pravila obnašanja pri prehranjevanju**

- sodelovanje vseh zaposlenih, iskanje rešitev za manj zavržene hrane, kroženje po kotičkih
- Cilj: generirati čim več uporabnih idej, jih „pretresti“ se odločiti za končne,
- Rezultat: razviti in na vidna mesta postaviti svoja pravila obnašanja pri prehranjevanju in pri ravnanju s hrano

## **Degustacije v šoli, OŠ**

- preizkusite 3 recepte za sicer podobne namaze, da ohranimo hranilno vrednost
- Testirajte jih v enem razredu
- Z večjo gotovostjo sklepate, kateri namaz bo otrokom všeč, tvegate manj zavržene hrane

## **Starejši učenci učijo mlajše uporabe pribora, OŠ Miška Kranjca**

- neznanje uporabe jedilnega pribora je velikokrat razlog za več odpadne hrane
- starejši učenci mlajšim v razredu razložijo, pokažejo uporabo pribora



## Dvojna nevarnost živilskih in plastičnih odpadkov

Pri vzgoji voditeljev prihodnosti se ne soočamo le z izzivom izobraževanja, temveč tudi z ohranjanjem okolja, ki ga bodo podedovali. Zavržena hrana in plastični odpadki sta dve izmed najbolj perečih okoljskih vprašanj našega časa. Reševanje teh vprašanj ni le stvar ohranjanja narave, temveč moralna nujnost, da prihodnjim generacijam zagotovimo svet, v katerem bo mogoče živeti.

## **Vabljeni na webinar 26., 27.11., ob 17.30**

### **Trajnostna prehrana – sistematični pristop k zmanjšanju odpadne hrane, ki bo navdušil tudi učence**

Pričakujete lahko:

- predstavitev vloge proizvodnje hrane v svetu in Ciljev trajnostnega razvoja
- povezava hrane in vode globalno in lokalno, vloga vode kot vira v prehrani
- celovita prehranska vzgoja s posluhom za otroka
- predstavitev številnih dobrih praks, ki delujejo
- zasnovali boste načrt za vaše delo

Predstavili bomo tudi priročnik za delo z učenci: Izboljšanje znanja in veščin povezanih s Cilji trajnostnega razvoja na temo voda.

Informacije in prijave: [tanja@izobrazevanje-prehrana.si](mailto:tanja@izobrazevanje-prehrana.si)

Hvala za pozornost 😊



Celostno izobraževanje o prehrani  
<https://www.izobrazevanje-prehrana.si/>