



PODNEBJU PRIJAZNO PREHRANJEVANJE

TATJANA FERDER BRUNŠEK, GIMNAZIJA LEDINA
KOSTANJEVICA NA KRKI, 31. MAJ 2025

IZHODIŠČA:

- Projekt Zelena Ledina pokriva cilje trajnostnega razvoja.
- Osrednja tema v 3. letniku - Podnebju prijazno prehranjevanje (problematika vpliva hrane in prehranjevanja na podnebje ter nakupovanje živil in odpadna embalaža).
- Namen projekta - ozaveščanje o trenutnih prehrambnih navadah, potrebne spremembe ter možne alternativne prehranske odločitve posameznika.
- Želeli smo ugotoviti:
 - a) Ali lahko kot posamezniki vplivamo na količino odpadkov, ki jih pridelamo z nakupovanjem živil?,
 - b) Ali obstaja povezava med kakovostjo in ceno različno pakiranih izdelkov?

TEMELJNI CILJI:

DIJAKI

- vrednotijo različne dejavnosti z vidika trajnostnega razvoja, kompleksnosti in omejenosti prostora in tudi njegovih posameznih elementov;
- spoznajo ogljični odtis različnih živil ter se naučijo, da je najpomembnejši dejavnik pri določanju ogljičnega odtisa naše prehrane vrsta hrane, ki jo uživamo;
- se naučijo, kako se oskrbeti s podnebju prijaznimi živili, oziroma sestavinami, in kako jih prepoznati;
- se naučijo upoštevati smernice o trajnostnem uživanju hrane v vsakodnevnem življenju;
- osvojijo znanje in razvijajo kompetence z namenom prevzemanja aktivne vloge za bolj trajnostno prihodnost;

OPIS DEJAVNOSTI:

- V septembru 2024 smo določili vodje posameznih letnikov in k sodelovanju povabili vse učitelje.
- Datum – 21. november 2024.
- V skupini za tretji letnik smo se zaradi teme povezali kemik, biologinja in geografinja.
- Naloga: določiti cilje trajnostnega razvoja in izpeljati dejavnosti z različnimi metodami dela.
- Najprej smo pripravili dejavnosti za dve razredni uri pred izvedbo dogodka, ki sta bili osredotočeni na hrano, in pripravili navodila za dijake in učitelje.

Prva razredna ura (predpriprava).

- Dijaki so v manjših skupinah prebirali dokument *Podnebni meni*, Umanotera (Tavčar, 2021).
- Vsaka skupina je naredila izsledke prebranega in jih delila z ostalimi. Namen dela je bil spodbujati skupinsko sodelovanje in razvijati sposobnost analize besedila.

1. sklop: Podnebjju prijaznejša hrana je ... | *Podnebni meni*, Umanotera, str. 7–14

2. sklop: Prvi koraki na poti do podnebjju prijaznejšega prehranjevanja | *Podnebni meni*, Umanotera, str. 15–26



Druga razredna ura (predpriprava).

Tema: Embalaže hrane in aditivov v prehrani.

- Skupinsko delo (4 dijaki).
- Učni list za ugotovitve.
- Terensko delo (poljubne živilske trgovine, tri vrste živil, zapakirane v čim več različnih embalaž).
- Ena vrsta živil (sadje), je bila določena, drugi sta bili izbirni.
- Izbrane izdelke so fotografirali in zabeležili vrsto embalaže.
- Primerjava cene živil glede na enako težo (razlike v ceni glede na vrsto pakiranja in ekološkost pridelave).

PREDSTAVITVE V UČILNICI

Vsak 3. letnik je imel predstavitev v svoji učilnici. Potek dela je prikazan v razpredelnici, kjer je vključena časovnica.



	AKTIVNOST	Predlagana časovna izvedba
4. in 5. šolska ura	Razprava na temo Prehranjevanje na podnebju prijazen način ZA/PROTI Predstavitev argumentov skupine celemu oddelku.	45 minut + 15
5. šolska ura	NAČELA TRAJNOSTNEGA PREHRANJEVANJA KVIZ – PowerPoint predstavitev na temo: SPOZNAJ OGLJIČNI ODTIS SVOJE HRANE in KAKO SE LAHKO PREHRANJUJEMO NA PODNEBJU PRIJAZNEJŠI NAČIN	30 minut
6. in 7. šolska ura	PRIPRAVA NA PREDSTAVITVE TERENKEGA DELA	10 minut
6. in 7. šolska ura	PREDSTAVITEV REZULTATOV TERENKEGA DELA PowerPoint predstavitev / video posnetek / fotodokumentacija ali druga oblika predstavitev VSAKA SKUPINA IMA ZA PREDSTAVITEV NA VOLJO 5–7 MINUT (8 skupin)	60 minut
7. šolska ura	ZAKLJUČEK PROJEKTA ZELENA LEDINA (evalvacija)	10 minut

Razprava v obliki pro et contra.

- Dijaki so v manjših skupinah razpravljali o izbrani temi (meso je treba jesti vsak dan, nakup hrane brez embalaže ni mogoč, vsak posameznik s svojim načinom prehranjevanja vpliva na podnebje).
- Naloga dijakov je bila, da pripravijo trdne argumente in jih zagovarjajo z jasnimi in utemeljenimi stališči. Vprašanja in odgovore so si beležili na list za zapisnik, moderator pa je skrbel za tekoč potek debate in časovnico.
- Na koncu je vsaka skupina predstavila refleksijo.

KVIZ IN PREDSTAVITEV TERENSKEGA DELA

Tema: Spoznaj ogljični odtis svoje hrane in kako se lahko prehranjujemo na podnebjju prijaznejši način.

- Dijaki so lahko preizkusili svoje poznavanje koncepta ogljičnega odtisa hrane, ki so ga pridobili pri prvi razredni uri z reševanjem kviza.
- Sledila je predstavitev rezultatov terenskega dela po skupinah.
- Vse predstavitve na platformi Wakelet so bile na voljo vsem.
- Zaključku projekta je sledila spletna evalvacija dela za dijake in učitelje.

POROČANJE V 3. G



POROČANJE V 3. G

VRSTA EMBALAŽE	TEŽA ŽIVILA	CENA NA KG(EUR)	KOMENTAR KVALITETE	SLIKICA
KARTONSKA ŠKATLA	300g	8.3	😐	
PLASTIČNI OVOJ	150g	8.8	😐	
PLASTIČNA ŠKATLA	360g	8.31	😐	
PLASTIČNA VREČICA	800g	4.99	😱	

IZDELEK	ADITIV	SKUPINA ADITIVA	POMEN V PREHRANI	STOPNJA NEVARNOSTI
FUZE TEA	E330, E296, E331, E300, E960	Citronska, jabolčna kislina, natrijev citrat, askorbinska kislina, steviol	Reglulira kislost, povečujejo okus, sladilo	😊, ne pa prekomerno
MILKA	E322, E476	Lecitin, Poliglicerolni poliricinoleat	Enkaomerna struktura, izobljšana viskoznost	😬, pri občutljivih posameznikih lahko pride do težav
ČOKOLINO	E101, E300, E307, E322, E375	Riboflavin, askorbinska kislina, alfa tokoferol, lecitin, niacin	Antioksidant, enkaomerna struktura	😬, v mejah normale
MONSTER	E200, E211	Sorbinska kislina, Natrijev benzenoat	Preprečuje rast plesni, konzervans	E211=😡, dolgotrajno uživanje
KEKEC PAŠTETA	E250, E120, E300	Natrijev nitrit, karminska kislina, askorbinska kislina	Preprečuje kvarjenje mesa, antioksidant.	E250=😡, pri segrevanju tvori nitrozamine, ki so škodljivi

ZAKLJUČKI – PREHRANJUJEM SE PODNEBJU PRIJAZNO.

- Aktivnost prve razredne ure – Prehranjujem se podnebjem prijazno. Zaradi dobre priprave so bili dijaki zelo motivirani.
- Aktivnost druge razredne ure Embalaža hrane in aditivi v hrani se nam zdi smiselna.
- Aktivnost terenskega dela se lahko opravi v okviru razredne ure.
- Debata na temo Prehranjujem se podnebjem prijazno se je izkazala za dobro aktivnost, saj dijake še vedno motivira tudi tekmovalni pridih.
- Ob evalvaciji se je izkazalo, da so se predstavitve ponavljale, kar je postalo monotono. Predlog: manj predstavitev, le-te pa naključno izbrane.

Viri in literatura:

- Gaál, M., Kolarič M., Mihačič, T., Nemec, L., Ogrin, M., Šeruga, I., Trškan S., Vervega, V. (2022). *PREDMETNI IZPITNI KATALOG ZA SPLOŠNO MATURO – GEOGRAFIJA*. Državni izpitni center.
- Statistični urad RS. (b. d.). *Kazalniki ciljev trajnostnega razvoja*.
- <https://www.stat.si/Pages/cilji>
- Tavčar, N. (2021). Podnebni meni. Umanotera.
- *Za trajnostnejši način prehranjevanja*. (b. d.)
- <https://www.prehrana.si/clanek/389-za-trajnostnejši-nacin-prehranjevanja>
- fotografije: avtor Sara Halilović, 3. G

PRIPOROČILA DIJAKOV

NIKOLI V TRGOVINO BREZ OČAL!

MANJ JE VEČ.

V ENO VREČKO GRE MARSIKAJ.

Hvala za vašo pozornost.