



FEE

DNEVI GLOBALNE AKCIJE

PRIROČNIK



2026

22. april - 6. maj





PLAN'EAT & DNEVI GLOBALNE AKCIJE

Vsak obrok, ki ga delimo, pripoveduje zgodbo – o tem, kje živimo, kaj cenimo ter kako skrbimo za naš planet in za vsa bitja, ki na njem živijo.

Kot partner v projektu PLAN'EAT je organizacija FEE te vsebine vključila v kampanjo Global Action Days 2026. S povezovanjem projekta PLAN'EAT in kampanje Global Action Days ter z mednarodnim natečajem Mladi poročevalci za okolje (Young Reporters for the Environment) želimo pokazati, da lahko preprosta lokalna dejanja, povezana s hrano, prerastejo v nekaj veliko večjega.

Letošnja tema praznuje **prehransko varnost** v vseh njenih barvah, kulturah in zgodbah ter nas spodbuja k odkrivanju, kako ima vsak krožnik, vsak grizljaj in vsak posameznik moč, da spremeni način, kako se prehranjujemo.



Ali veš?

Globalni prehranski sistem povzroči kar tretjino vseh izpustov toplogrednih plinov – več kot vsi avtomobili, letala in ladje na svetu skupaj. (FAO, 2021)





Zakaj je cilj letošnje kampanje Global Action Days doseči 1 milijon ljudi v 150 državah?

Ta ambiciozni cilj smo si zastavili, ker je trajnostna hrana zgodba vseh nas – in ko milijoni ljudi ukrepajo skupaj, postane sprememba neustavljiva. S to skupno kampanjo želimo:



Vzpostaviti globalno skupnost ustvarjalcev sprememb, v kateri se ideje in tradicije prenašajo z ene mize na drugo – prek meja in generacij.



Pokazati, da kampanje, kot so Global Action Days, resnično pripadajo vsem – mladim, družinam, vrtcem, šolam in skupnostim iz vseh okolij in regij.



Dokazati, da skupno delovanje deluje ter vpliva na to, kako pridelujemo, kupujemo, uživamo in govorimo o hrani.



**Preden začnete ...
... se prijavite za sodelovanje.**





Kako PLAN'EAT zaživi skozi pet aktivnosti Global Action Days

Vsaka od petih aktivnosti v letošnji kampanji odraža del poti projekta **PLAN'EAT**:

Skupaj teh pet aktivnosti tvori pravo prehransko pustolovščino. Vabijo vse, povsod po svetu, da znova odkrijemo veselje do hrane ter hkrati prispevamo k ustvarjanju bolj trajnostnega in pravičnejšega sveta.

Zato hvala, ker ste del te poti: vsak obrok, ki ga pripravite, vsaka zgodba, ki jo delite, in vsako dejanje, ki ga naredite, pomaga ohraniti upanje za boljšo prihodnost.



Aktivnost 1

Mavrica okusov

Praznuje barvitost, ustvarjalnost in sezonsko prehranjevanje.



Aktivnost 3

Recepti naših babic

Vabi udeležence, da se ponovno povežejo ob hrani ter delijo tradicije in zgodbe, ki ohranjajo kulture sobivanja z naravo.



Aktivnost 2

Junaki med stročnicami

Izpostavlja osnovna živila, kot so stročnice in žita, kot nizkoogljicne oziroma okoljsko manj obremenjujoče alternative mesu.



Aktivnost 4

Pot hrane do krožnika

Pomaga nam slediti poti hrane od polja do krožnika ter spodbuja zavedanje, kako naše izbire vplivajo na planet.



Aktivnost 5

Zgodba na embalaži

Spodbuja nas, da si bolj podrobno ogledamo, kaj kupujemo in jemo, ter razumemo, kako jasne informacije vodijo k bolj premišljenim odločitvam za zdravje posameznika in planeta.





AKTIVNOST 1: Mavrica okusov

Odkrijte barve trajnosti in veselje do sveže, sezone hrane! V tej dejavnosti ste povabljeni, da ustvarite svojo večbarvno paleto obroka, ki slavi moč hranljivih, lokalnih sestavin. Raziskujte, kako krožnik, poln naravno pisanih živil, ne le nahrani vaše telo, temveč tudi podpira zdravje našega planeta.

Uporabite svojo domišljijo in oblikujte uravnotežen, živahen obrok, ki izpostavlja sezonske pridelke in tradicionalna živila vaše regije. Ne glede na to, ali svoj krožnik narišete, pripravite ali fotografirate, naj vaša stvaritev pokaže, kako lahko vsak grizljaj naredi razliko.

Če vam je bila aktivnost Mavrica okusov všeč, zakaj ne bi preizkusili še teh nadaljevalnih aktivnosti?

Otroci: do 9 let



Otrokom dovolite, da se »igrajo s hrano« in raziskujejo njene oblike, barve in teksture. Spodbujajte jih, da živila povezujejo ali razvrščajo po barvah ali okusih (sladko, kislo ipd.). Kadar uporabljate majhne kose hrane, je zaradi nevarnosti zadušitve potreben nadzor odraslih.



Otroke povabite, naj s krožnika izberejo 3–4 živila in o njih povedo zgodbo – naj posamezna živila postanejo liki v pripovedi. Spodbujajte jih, da razmišljajo tudi o zgodbah, povezanih s hrano iz različnih kultur.



Pripravite tabelo okusov (z nasmejanimi ali žalostnimi obrazki) za vsako živilo, s katero beležite otrokove preference ter jih spodbudite k razmišljanju, zakaj jim je določena hrana morda manj všeč. To jim bo pomagalo začeti razumeti, da različne barve pomenijo različna hranila. Otroke vprašajte: »Katero barvo hrane najpogosteje ješ? Katero bi lahko poskusil/-a jesti pogosteje?«

Mladostniki: 10–17 let



Izvedite »užitni mavrični lov« ter poiščite živila različnih barv: rdeča (dobro za zdravje srca), oranžna/rumena (krepitev imunskega sistema), zelena (močne kosti), modra/vijolična (zdravje možganov), bela/rjava (energija). Dodatne točke prejmejo živila, ki so sezonska ali lokalnega izvora.



Raziščite in predstavite lokalne ter sezone ponudnike hrane v vašem okolju. Poiščite prodajalca, ki v vaši skupnosti ponuja največ lokalne ali sezone hrane, ter to skupaj z njim tudi obeležite.



Pobarvajte svoj teden. Zdaj ko ste ustvarili en barvit krožnik, poskusite ta pristop uporabiti pri vseh obrokih v preostanku tedna. Pogovorite se o tem, zakaj je raznolikost dobra za vaše zdravje in za planet.



Predstavljajte si prihodnost trajnostnega prehranjevanja leta 2035 in jo ustvarjalno upodobite. Osredotočite se na inovacije in nove tehnologije.



Vprašajte prijatelja ali družinskega člana, katera zelenjava mu je najljubša in katera najmanj. Nato ustvarite dva predloga obrokov in ju delite v anketi na družbenih omrežjih ter ljudi povabite k glasovanju, kateri obrok bi najraje pojedli. Zmagovalni obrok nato pripravite za prijatelja ali družinskega člana – in tega preprosto mora pojesti!

Mladi odrasli: 18 let in več



Oblikujte barvit prehranski vodnik za družino in prijatelje, ki jih bo spodbujal k vključevanju sezonskih receptov z vsaj štirimi barvami, cenovno dostopnih obrokov ter takšnih, ki zmanjšujejo količino odpadne hrane.



Raziščite tradicionalne, barvite in hranljive jedi z vsega sveta. Pri raziskovanju svetovnih receptov se osredotočite na spoštljivo učenje in praznovanje kulturnih tradicij. Ustvarite svojo lastno kuharsko knjigo z globalnimi barvnimi paletami.



Poiščite lokalne tržnice ali skupnostne trgovine, kjer lahko kupite hranljive in cenovno dostopne sveže sestavine vsaj petih različnih barv. Določite si proračun in se dajte izziv, da pri nakupu ostanete znotraj zastavljenega zneska.



Raziščite, kako različne kulture pripisujejo simbolni pomen barvam živil, in ustvarite kratek film, ki te zgodbe poveže s trajnostnimi prehranjevalnimi praksami in tradicijami.

Ali veš?

Približno 75 % svetovne preskrbe s hrano izvira iz le 12 rastlinskih vrst in 5 živalskih vrst. (FAO, 2020)





AKTIVNOST 2: Junaki med stročnicami

Izpostavite skromne junake zdravega in trajnostnega prehranjevanja! V tej aktivnosti ste vabljeni, da oblikujete ali pripravite okusne jedi, ki v ospredje postavljajo stročnice in drobna žita. Od leče in čičerike do ovsa in ječmena – ta živila so bogata z esencialnimi beljakovinami in imajo hkrati minimalen vpliv na okolje.

Bodite ustvarjalni in svoji jedi nadenite navdihujoče, sodobno ime, ki bo rastlinske izbire naredilo privlačne in zanimive. Lahko pa tudi na novo osmislite priljubljeno klasiko ter vsakdanji recept preobrazite v svežo, neustavljivo jed, ki jo bo želel poskusiti prav vsak.

Če vam je bila aktivnost Junaki med stročnicami všeč, potem preizkusite še te nadaljevalne aktivnosti!

Otroci: do 9 let



Pladnje ali krožnike napolnite z različnimi suhimi fižoli, lečami ipd. ter povabite otroke, da jih razvrščajo po barvi ali velikosti. Dejavnost mora potekati pod stalnim nadzorom, saj obstaja nevarnost zadušitve.



Pripovedujte zgodbe o čarobnih fižolih ali semenih (npr. Kraljična na zrnju graha, Jakec in čarobni fižolček ipd.). Ali lahko poiščete tudi lokalno ali kulturno zgodbo o hrani iz svoje države?



Z uporabo kartic s slikami ali različnih stročnic in žit spodbudite otroke, da za vsako izmed njih ustvarijo zabaven slogan, npr. »Čičerika me osrečuje« ali »Fižol me naredi velikega«.



Izmislite si pesem o stročnicah in izdelajte lastne glasbene ropotulje (posodice napolnite s suhimi lečami, čičeriko, fižolom ipd.), jih dobro zaprite in stresajte, da ustvarite ritem za svojo stročnično pesem.



Od zrna do krožnika – raziščite, kako se nekatera žita meljejo in drobijo, da nastanejo različna živila, kot je moka. Če je mogoče, otrokom omogočite, da se tudi sami preizkusijo v uporabi terilnika.



Napišite pustolovščino Fižolčkovega prijatelja. Ustvarite kratko zgodbo o tem, kako fižol pomaga ustvarjati okusne jedi in ljudem daje moč ter energijo.

Mladostniki: 10–17 let

 Kuharski mojster stročnic – organizirajte kuharsko tekmovanje v družini ali na šoli, kjer boste iskali najokusnejši recept s stročnicami. Kdo bo zmagovalec? Povabite gostujoče sodnike, ki bodo pomagali izbrati najboljše.

 Potni list stročnic - raziščite, od kod po svetu izvirajo različne stročnice in žita.

 Oblikujte nov logotip za embalažo, ki pomaga pokazati, zakaj bi morali uživati več lokalnih stročnic. Stročnice in žita so običajno pakirani v (dolgočasne) pločevinke ali vrečke z ne preveč privlačnimi oznakami – vi pa lahko to spremenite!

 Ustvarite recept s stročnicami, ki uporablja le ostanke zelenjave ali zelenjavne olupke.

 Stari recepti v novi preobleki - raziščite stare in tradicionalne recepte za pripravo žit in stročnic. Razmislite, kako bi te jedi lahko na novo preoblikovali in predstavili, da bi znova postale priljubljene. Jedi lahko nadenete novo, sodobno ime – namesto egipčanske enolončnice na primer Faraonova energijska kaša!

 Postani mladi poročevalec in razišči teme, kot je: »Ali so obroki z rastlinskimi beljakovinami vedno najbolj trajnostna izbira?« Ne pozabi svojih ugotovitev deliti s prijatelji, družino in – če je mogoče – tudi v lokalni skupnosti ali na spletu.

Mladi odrasli: 18 let in več

 Pop-up okusi stročnic - zasnujte koncept ulične stojnice s hrano, ki vključuje stročnice in žita. Oblikujte meni z vsaj tremi izvirnimi jedmi, ki temeljijo na stročnicah. Kako bi se imenovala vaša pop-up stojnica?

 Raziščite naravne materiale, pridobljene iz stročnic in žit, ter iz teh materialov oblikujte oblačilo, ki ga lahko nosite med pripravo in uživanjem obroka na osnovi stročnic. Za teksturo in barve poiščite navdih v žitih in stročnicah v svojem obroku.

 Ustvarite nabor idej za kampanjo, ki spodbuja športnike k večjemu uživanju stročnic in žit za moč in vzdržljivost.

Ali veš?

*Za pridelavo zgolj 1 kg govedine je potrebnih približno 1.800 litrov vode, medtem ko za pridelavo 1 kg leče le okoli 50 litrov.
(Water Footprint Network, 2021)*



AKTIVNOST 3: Recepti naših babic

Praznujmo zgodbe in tradicije, ki nas povezujejo ob skupni mizi. V tej aktivnosti so družine spodbujene, da si vzamejo sproščen čas za skupno pripravo obroka, ki nosi pomen in se prenaša skozi generacije. Izberite priljubljen recept, ki se je prenašal v vaši družini ali odraža vašo kulturno dediščino, ter ga skupaj pripravite z uporabo svežih ali tradicionalno shranjenih lokalnih sestavin. Raziskujte, kako lahko kar najboljše izkoristite tisto, kar že imate doma – z vključevanjem ostankov hrane, zmanjševanjem odpadkov in iskanjem ustvarjalnih načinov za preoblikovanje znanih jedi. Med skupnim kuhanjem ali peko si vzemite čas za deljenje spominov, učenje novih spretnosti in uživanje v preprostih radostih druženja ob dobri hrani in prijetnem pogovoru.

Če vam je bila aktivnost Recepti naših babic všeč, zakaj ne bi preizkusili še naslednjih nadaljevalnih aktivnosti?

Otroci: do 9 let



Izdelajte značke »kuhinjskih pomočnikov« za različne naloge, kot so mešanje sestavin, pomivanje posode, pogrinjanje mize, kdo vse poje ipd. Med vikendom spremljajte, koliko različnih značk lahko zbere posamezen družinski član.



Med kuhanjem si vzemite trenutek za premor in spodbudite otroke, da hrano povohajo in se je dotaknejo. Poskusite del hrane pojesti z zaprtimi očmi – ali ima drugačen okus?



Spodbudite otroke, naj družinske člane in prijatelje vprašajo, katera zelenjava jim je najljubša, nato pa poskusite poskrbeti, da bo vsaj ena izmed teh zelenjav vključena v en obrok med vikendom.



Ustvarite spominsko knjigo receptov, ki jo lahko sčasoma dopolnjujete z vsemi vašimi najljubšimi družinskimi recepti. Dodajte risbe sestavin in fotografijo končne jedi, ko je pripravljena.



Poiščite recept za počasno kuhanje (slow cooking) in ne pozabite nastaviti časovnika, da boste med kuhanjem preverjali jed. Opazujte, kako se sestavine z vsakim preverjanjem spreminjajo – ali se spremeni barva? Ali je jed imela boljši okus, ker ste nanjo morali dlje čakati, da se je skuhala?



Obrok iz ostankov hrane – ob koncu vikenda preglejte kuhinjske omarice in pripravite obrok iz živila, ki bi ga sicer morda zavrgli kot odpadno hrano. Naj ta obrok postane vaša mojstrovina vikenda!



Mladostniki: 10–17 let

 Predstavljajte si, da ste televizijski kuharji – posnemite sebe in družinske člane med pripravo jedi ter jih med kuhanjem intervjuvajte. Postavljajte vprašanja o tem, zakaj jim ta jed nekaj pomeni.

 Po obroku si vzemite pet minut za razmislek o tem, kaj ste jedli. Kateri del obroka vam je bil najbolj všeč? Razmislite, zakaj cenite svojo hrano in zakaj ste hvaležni za svojo družino.

 Kuhinjski laboratorij – specite nekaj, na primer kruh, ali pripravite recept, pri katerem se sestavine vidno spreminjajo. Raziskujte, zakaj in kako do teh sprememb pride ter kateri znanstveni procesi stojijo za njimi.

 Ustvarite knjižico z družinskimi recepti, ki jo lahko delite z družino in prijatelji, ter jih spodbudite, da vanjo dodajo svoje najljubše tradicionalne jedi.

 Oživitev recepta – izberite tradicionalno jed iz obdobja pred letom 2000 in jo čez vikend ponovno pripravite. Ali vam je bila všeč? Kot družina se pogovorite, zakaj je ta jed morda postala manj priljubljena.

 Čez vikend izvedite pregled hrane, ki ste jo zaužili – koliko embalaže ste porabili, od kod prihajajo sestavine, koliko odpadkov je nastalo ipd. Ob koncu vikenda si oglejte ugotovitve in kot družina poiščite načine, kako lahko v prihodnje jeste bolj trajnostno.

Ali veš?

Vsako leto se zavrže približno 931 milijonov ton hrane – dovolj, da bi napolnili kar 23 milijonov tovornjakov. (UNEP, 2023)



Mladi odrasli: 18 let in več

 Podkast za jedilno mizo – med pripravo hrane posnemite zvočni pogovor in družinskim članom zastavljajte vprašanja, kot so: »Katero jed si imel/-a rad/-a kot otrok?«, »Zakaj je skupno kuhanje pomembno?«, »Zakaj ima sezonska hrana boljši okus?«

 Ustvarite »prehransko družinsko drevo«, ki prikazuje, kako so se najljubše jedi vaših družinskih članov spreminjale skozi generacije (ali pa so morda ostale enake). Spodbujajte večkulturno pripovedovanje zgodb tako, da k sodelovanju povabite tudi družinske člane, ki živijo v tujini ali v drugih regijah, in naj prispevajo k vašemu podkastu ali prehranskemu družinskemu drevesu.

 Ko sedite skupaj za mizo, prvih pet minut obroka preživite v tišini. Osredotočite se na vsak grizljaj in vonjave ter si vzemite čas za hvaležnost za hrano. Ko se obrok konča, naj vsak pove en spomin, povezan s hrano ali družino, ki mu je posebej drag.



AKTIVNOST 4: Pot hrane do krožnika



Odkrijte, kako nas vsak obrok povezuje z ljudmi, kraji in planetom. V tej aktivnosti ste povabljeni, da raziščete pot hrane od njenega izvora do vašega krožnika. Izberite jed, ki vam je všeč, in ustvarite velik, ilustriran zemljevid ali sliko, ki prikazuje, od kod prihaja vsaka sestavina in kako je potovala do vas. Razmislite o ogljičnem odtisu in virih, ki so potrebni, da hrana pride na vašo mizo, ter razmislite, kako lahko majhne odločitve – na primer izbira lokalnih in sezonskih živil – prispevajo k varovanju našega skupnega okolja.

Če vam je bila aktivnost Pot hrane do krožnika všeč, zakaj ne bi preizkusili še nadaljevalnih aktivnosti?

Otroci: do 9 let



Kje je zrasel moj prigrizek? – otrokom pokažite slike pogostih prigrizkov ter jih spodbudite, da narišejo ali povedo, od kod po njihovem mnenju ta prigrizek prihaja.



Preberite kratko zgodbo o poti sadja ali zelenjave, nato pa otroke povabite, da narišejo svoj najljubši del zgodbe.



Otrokom dajte nalepke, s katerimi bodo na zemljevidu sveta označili, od kod prihaja njihova hrana.



Potni list na mojem krožniku – ustvarite preprosto predlogo knjižice, v kateri je na vsaki strani predstavljeno drugo lokalno in sezonsko živilo. Vsakič, ko otrok poje to živilo, dobi v svoj »krožnični potni list« žig (smeškota).



20 prehranskih vprašanj – igrajte igro, pri kateri si otrok izmisli sadje, ostali otroci pa ga morajo z največ 20 vprašanji, na katera lahko odgovori le z »da« ali »ne«, uganiti, katero sadje ima v mislih.



Poiščite živilo, ki je prepotovalo najdaljšo pot, da je prišlo na vaš krožnik. Ko ga najdete, poskusite poiskati lokalne alternative temu živilu. Nato se zavežite, da boste ob naslednjem nakupovanju hrane izbrali to lokalno alternativo.

Mladostniki: 10–17 let



Svojo zgodbo »Pot hrane do krožnika« spremenite v strip.

Lokalno vs. globalno – primerjajte videz, embalažo, prepotovano razdaljo in okus lokalne ter uvožene različice istega živila (na primer jabolka).



Raziščite in preizkusite različne načine konzerviranja sezonskega sadja, zelenjave in zelišč, da jih boste lahko uživali vse leto. Od vlaganja do soljenja, od fermentacije do sušenja, ocenite, kaj deluje najbolje, in ustvarite priročnik, ki ga boste delili s prijatelji in družino.



Izberi eno izmed svojih najljubših jedi in jo preoblikuj tako, da uporabiš samo sestavine iz lokalnega okolja. Če bi hrana lahko govorila, si predstavljaj potovalno zgodbo enega izmed živil na tvojem krožniku. Na primer: kaj je videlo, kje je bilo, s kakšnim prevoznim sredstvom je potovalo in kako »staro« je?



Vzpostavite debatni klub o etiki hrane z mesečnimi razpravami in izmenjavo receptov. Vaša prva razprava je lahko: »Ali je nakup lokalne hrane vedno boljša izbira? Kateri drugi dejavniki so še pomembni?«

Mladi odrasli: 18 let in več



Tedenski izziv: lokalno na krožniku – jejte samo hrano, ki je pridelana in proizvedena v vaši regiji!



Izdelajte novo namizno igro, ki spremlja pot hrane in igralcem pomaga sprejemati bolj hranljive in trajnostne prehranske odločitve.



Kako naše prehranske izbire vplivajo na ljudi, ki jih nikoli ne srečamo? Razmislite o tem, koliko vode je bilo porabljene pri pridelavi hrane, kakšni so delovni pogoji delavcev ter katere kemikalije so bile uporabljene, da je hrana zrasla ali ostala sveža.

Ali veš?

Povprečen obrok prepotuje več kot 2.400 km od kmetije do krožnika. (Nature Food, 2022)





AKTIVNOST 5: Zgodba na embalaži

Pomagajte ljudem sprejemati odločitve, ki so dobre za njihovo zdravje in planet. V tej dejavnosti ste povabljeni, da ustvarite ozaveščevalno kampanjo, ki pokaže, kako lahko jasno in pošteno označevanje spodbuja trajnostne prehranske navade. Izberite zdrav in okolju prijazen izdelek, na primer sezonski zabojček zelenjave, ter oblikujte embalažo, ki pripoveduje njegovo zgodbo. Vključite pomembne informacije o hranilni vrednosti, izvoru sestavin in razloge, zakaj je izdelek boljša izbira za ljudi in naravo. Uporabite orodja, kot so Nutri-Score, semaforско označevanje (Traffic Light Labels), priporočeni dnevni vnosi (GDA) ali druge simbole na sprednji strani embalaže, da bo vsem jasno, kaj izdelek vsebuje!

Če vam je bila aktivnost Label it Right všeč, zakaj ne bi preizkusili tudi teh nadaljnjih aktivnosti?

Otroci: do 9 let



Otrokom ponudite različna živila (ali fotografije živil) in jih prosite, naj jih razvrstijo – naj se odločijo, ali sodijo v košaro »naravno« (bolj surova, manj predelana živila) ali v košaro »manj naravno« (bolj predelana živila).



Otroke prosite, naj poimenujejo izbrano sadje ali zelenjavo, na primer Korenček Klavdija. Preostanek dneva naj razmišljajo o vseh dobrih lastnostih tega sadeža ali zelenjave in o tem, zakaj je njihov zdrav prijatelj.



Otrokom pokažite slike embalaže različnih živil in jih nato prosite, naj dvignejo roko, če menijo, da bo hrana v embalaži okusna. Skupaj z njimi raziščite, zakaj tako mislijo – na primer zaradi barv, podob, pisav, likov ali drugih grafičnih elementov na embalaži.



Otroke spodbudite, naj oblikujejo svojo zdravo in okusno škatlico s prigrizki, ki jo lahko vzamejo s seboj na piknik. Vsaka škatlica mora vsebovati 5 prigrizkov. Otroke prosite, naj pojasnijo, zakaj so izbrali vsak posamezen prigrizek.



Otroke prosite, naj naštejejo vse razloge, zakaj nekatera živila ne potrebujejo embalaže – zakaj je temu tako?



Otroke prosite, naj narišejo maskoto za svoj najljubši zdrav prigrizek, ki bo pomagala spodbuditi vse njihove prijatelje in družinske člane, da jim bo ta prigrizek všeč!

Mladostniki: 10–17 let



Naključno izberite 5 živil iz kuhinjske omarice in jih nato razvrstite od najbolj predelanega do najmanj predelanega glede na dodatke, kot so dodan sladkor in sol.

Prvi izziv: ali lahko te informacije najdete na embalaži?



V treh dneh zberite vso plastično embalažo, v kateri je bila vaša hrana. Ko to storite, si vzemite čas in razmislite, ali je bila plastična embalaža res potrebna. Ali bi lahko uporabili drugačen, bolj trajnosten embalažni material? Kaj lahko zdaj storimo s plastično embalažo, da ne bo končala na odlagališču, v sežigalnici ali kot odpadke v naravi?



Ustvarite trajnostno in za stik z živili varno embalažo za obrok iz stročnic, ki ste ga pripravili v prejšnji dejavnosti.



Izberite svoje najljubše predelano živilo in raziščite izvor njegovih sestavin, postopke predelave ter vpliv tega živila na zdravje in okolje. Je to po tej raziskavi še vedno vaše najljubše predelano živilo?



Sveža hitra hrana – oblikuj obrok »hitre hrane«, ki je zdrav tako za planet kot za tvoje zdravje. Kako bi to novo, svežo hitro hrano promoviral/-a na konkurenčnem trgu?



Izberi priljubljeno predelano živilo in razišči, kako so se skozi čas spreminjali njegovi sestavine, velikost, oblika, embalaža ipd. Zakaj misliš, da je do teh sprememb prišlo, in ali so po tvojem mnenju spremembe pozitivne?

Ali veš?

Več kot 3 milijarde ljudi si ne more privoščiti zdrave prehrane. Hkrati je vsak tretji odrasli človek prekomerno hranjen ali debel. (FAO, 2023)



Mladi odrasli: 18 let in več



Semaforško označevanje živil – ali deluje? Ustvari kratek video (reel) na to temo in ga uporabi za spodbujanje razprave s svojimi sledilci na družbenih omrežjih.



Izziv trajnostne večerje – povabite prijatelje ali družinske člane na večerjo, ki je zdrava, trajnostna in z malo prehranskimi kilometri, hkrati pa raziskujte prehrano in označevanje živil. Pogovorite se, zakaj ste izbrali vsako živilo na krožniku in ali menite, da je označevanje za posamezno živilo natančno in pošteno.



Raziščite, kako različne države označujejo svojo hrano – kako transparentni so proizvajalci in izdelovalci glede vsebine in hranilne vrednosti?



Intervjuvajte lokalno trgovino o tem, kako v svoji prodajalni spodbujajo zdrave in trajnostne prehranske izbire.



DNEVI GLOBALNE AKCIJE



22.april - 6. maj 2026

Več o Dnevih globalne akcije:

<https://www.fee.global/global-action-days-2026>



Kontakt:

Lee Wray-Davies
Director of Education
lee@fee.global



PLAN'EAT

