



Zavračanje hrane kot izhodišče za učenje o trajnostnem življenjskem slogu

Nika Potočnik

OŠ Polhov Gradec (POŠ Šentjošt)

Kostanjevica na Krki, 30. 5. 2026

Izhodišča

- zavračanje hrane je vse pogostejši problem v šolah,
- nastajajo velike količine zavržene hrane (Evropska komisija, 2020),
- vpliv na okolje, družbo in gospodarstvo,
- prehranske navade se oblikujejo že v otroštvu (UNESCO, 2017),
- izhodišče: izkustveno učenje pri najmlajših.

Cilji

- zmanjšanje količine zavržene hrane,
- odgovoren odnos do hrane,
- pokušanje novih jedi,
- trajnostne prehranske navade,
- aktivno sodelovanje učencev.


Pedagoški pristop

- izkustveno učenje,
- sodelovalno učenje,
- vrstniško učenje,
- aktivno sodelovanje učencev,
- samorefleksija.

Dejavnosti

- podružnična šola,
- 27 učencev,
- celo šolsko leto,
- vključeno tudi šolsko osebje in starši.

Potek dejavnosti

1. uvodna razprava,
 2. spremljanje napredka,
 3. tehtanje hrane,
 4. nalepke,
 5. anketa,
 6. plakati,
 7. analize rezultatov.
- 

Spremljanje napredka

- spremljanje
pokušanja hrane,
- razpredelnice,
- samorefleksija.

A hand-drawn progress chart on a grid. The columns are labeled with dates: 16.3., 17.3., 18.3., 19.3., 20.3., 23.3., and 24.3. The chart consists of 10 rows. The first row has colored blocks: green and brown on 16.3., brown on 17.3., blue and red on 18.3., blue and yellow on 19.3., yellow and green on 20.3., yellow and green on 23.3., and dark blue on 24.3. The second row has green and brown on 16.3., brown on 17.3., red and blue on 18.3., yellow and blue on 19.3., orange and green on 20.3., and brown on 24.3. The third row has green and brown on 16.3., brown on 17.3., blue on 18.3., blue on 19.3., green on 20.3., green on 23.3., and brown on 24.3. The fourth row has brown on 16.3., 'PEŠA' on 17.3., blue on 18.3., 'FIŽOL' on 19.3., yellow on 20.3., yellow on 23.3., and empty on 24.3. The fifth row has green and brown on 16.3., blue on 17.3., blue on 18.3., brown on 19.3., green on 20.3., green on 23.3., and orange on 24.3. The sixth row has green and brown on 16.3., blue on 17.3., blue on 18.3., brown on 19.3., brown on 20.3., brown on 23.3., and brown on 24.3. The seventh row has green and brown on 16.3., blue on 17.3., blue on 18.3., brown on 19.3., brown on 20.3., brown on 23.3., and brown on 24.3. The eighth row has green and brown on 16.3., blue on 17.3., blue on 18.3., brown on 19.3., brown on 20.3., brown on 23.3., and brown on 24.3. The ninth row has green and brown on 16.3., blue on 17.3., blue on 18.3., brown on 19.3., brown on 20.3., brown on 23.3., and brown on 24.3. The tenth row has green and brown on 16.3., blue on 17.3., blue on 18.3., brown on 19.3., brown on 20.3., brown on 23.3., and brown on 24.3. There are also some 'x' marks and a smiley face drawn in the chart.

Tehtanje zavržene hrane

- dnevno tehtanje,
- beleženje rezultatov,
- aktivno sodelovanje.



Tehtanje zavržene hrane

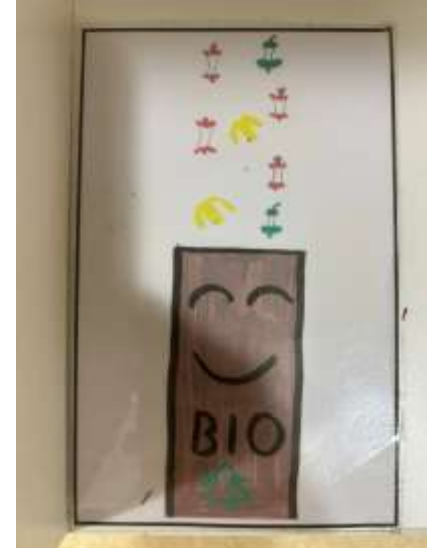
- največ odpadkov pri juhah, stročnicah in ribjih jedeh,
- premišljena izbira hrane.

TOREK	320 g
SREDA	241 g
ČETRTEK	595 g
PETEK	256 g
PONEDELJEK	730 g
TEHTANJE OSTANKOV HRANE 	

PONEDELJEK	730 g
TOREK	1330 g
SREDA	93 833 g
ČETRTEK	175 gramov
PETEK	1129 g

Oblikovanje novih nalepk

- nalepke,
- pravilno ločevanje,
- trajnostno ravnanje.



Anketa

- skoraj polovica učencev ne zajtrkuje doma,
- največ zavržene hrane nastane pri kosilu,
- razlogi: okus hrane in pomanjkanje lakote,
- največkrat zavržena živila: zelenjava, juhe, enolončnice.

Rezultati

- učenci so pogosteje poskusili novo hrano,
- zmanjšala se je količina zavržene hrane,
- bolj odgovorno so izbirali količine,
- največ zavržkov: juhe, stročnice, ribje jedi,
- skoraj polovica učencev ne zajtrkuje doma.

Plakati in ozaveščanje

- vrstniško učenje,
- razstava plakatov,
- ozaveščanje šole.



Plakati in ozaveščanje

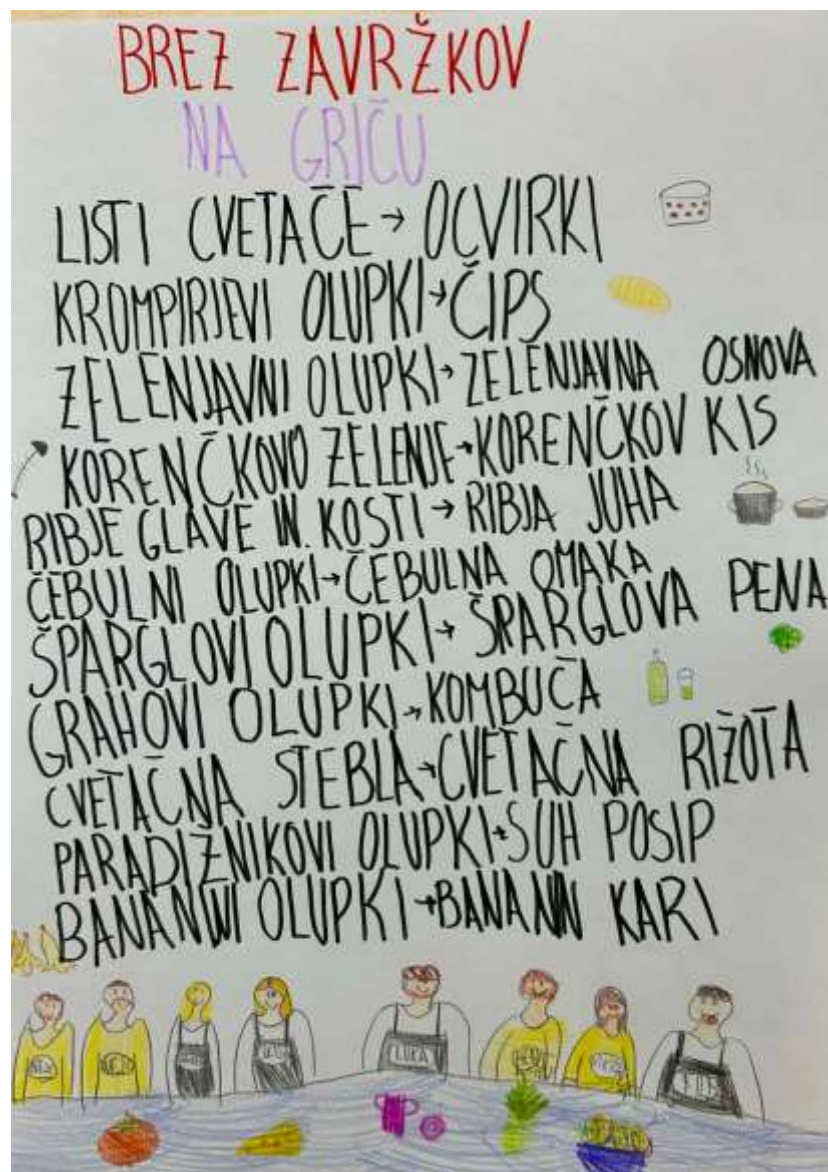


Plakati in ozaveščanje



Posebnosti, zanimivosti

- sodelovanje z restavracijo Grič,
- Michelinova zvezdica in zelena zvezdica za trajnost,
- teden brez zavržkov,
- dobre prakse.



Priporočila

- redno spremljanje,
- vključevanje staršev in lokalne skupnosti,
- šolski vrt, kuharske delavnice,
- lokalni pridelovalci hrane,
- medpredmetno povezovanje trajnostnih vsebin.

Zaključek

- večja odgovornost,
- manj zavržene hrane,
- več pokušanja novih jedi,
- trajnostne navade,
- spoštljiv odnos.

Viri in literatura

1. Albert Bandura (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
2. European Commission. (2020). *Food waste*. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste_en
3. David A. Kolb (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
4. Ministrstvo za okolje in prostor Republike Slovenije. (2021). *Odpadna hrana v Sloveniji*. Ministrstvo za okolje in prostor Republike Slovenije.
5. Stephen Sterling (2001). *Sustainable education: Re-visioning learning and change*. Green Books.
6. UNESCO. (2017). *Education for sustainable development goals: Learning objectives*. UNESCO Publishing.
7. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2014). *Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.