



POROČILO PROJEKTA

»HRANA NI ZA TJAVENDAN«

Učenci: Barbara Volek

Lara Andolšek

Peter Brodnik

Jernej Oblak

Maja Miklič

Mentorice: Tina Čadež

Dušica Hočevar

Metka Laharnar

Marija Žnidaršič



1. Uvod

Naša šola OŠ Dobropolje in vrtec Ringaraja sta se udeležila projekta »Hrana ni za tjavendan«, ker si tudi mi želimo zmanjšati količino odpadne hrane.

V svetu letno zavržemo 1,3 milijarde tone hrane, kar je približno tretjina vse hrane. Po ocenah svetovne organizacije za hrano in kmetijstvo je na svetu že 803 milijonov lačnih ljudi. Na svetu vsakih šest sekund zaradi lakote umre en človek. Zavrženje hrane je preveč, glavni vzrok za to pa so prevelike količine kupljene hrane, pri katerih ne ločujemo med oznakama “uporabno do” in “uporabno najmanj do” ter imamo slabe odnose do hrane. Zaradi lakote so priskočile na pomoč dobrodельne organizacije. Organizacija, ki je pomagala ogromnemu številu lačnim, je Karitas. Kot vemo, je na svetu tudi veliko primanjko vanje vode. S tem ko zavržemo hrano, zavržemo tudi vodo, kajti voda je potrebna pri pridelavi hrane in njenem transportu.

Projekta smo se lotili tako, da smo najprej sestavili skupino učencev 9. razreda, ki so širili svoj glas o zavrženi hrani ostalim učencem. Odločili smo se, da izdelamo plakate in miselni vzorec. Dve učenki sta izdelali predstavitev o zavrženi hrani, ki sta jo predstavljali po razredih. Vključili smo tudi vrtec. Z beleženjem dnevnika smo ugotovili, koliko hrane zavržemo.



2. Projekt

2.1 Izdelava pozitivnih misli

Izdelali smo plakate, na katerih učence, otroke in zaposlene spodbujamo, da čim manj hrane zavržemo. Odločili smo se, da polepimo jedilnico po stenah in vozičkih za pladnje.





*Vsak naj vzame
kolikor poje,
ker lahko dobi
še repete! 😊*

S pomočjo teh plakatov je naša jedilnica dobivala novo podobo, predvsem pa so se učenci, otroci in zaposleni začeli spraševati, kaj se dogaja in tako smo lahko začeli z našim projektom. Razložili so jim, kaj se dogaja in da si želimo čim bolj osveščati vse otroke o zavrženi hrani. Učiteljice v podaljšanem bivanju so pri kosilu začele spodbujati učence v tej smeri, da bi pustili na krožnikih čim manj oz. nič hrane.

2.2 Izdelava miselnega vzorca

Naša naslednja naloga je bila izdelava miselnega vzorca na steno. Učiteljica nas je vprašala, na kaj pomislimo, ko slišimo besedo »HRANA«. Izbrali smo osem besed, ki nas spominjajo na hrano in smo jih nalepil na steno v jedilnici.

Učiteljice na razredni stopnji so nam priskočile na pomoč in so se s svojimi učenci pogovarjale o hrani, kako jo shranjujemo, kako se prehranjujemo, kaj pomeni zavržena hrana, kaj pomeni lakota, nakupovanje, zakaj je voda pomembna, kaj pomeni lokalna oskrba in na sploh o spoštovanju do hrane. Potem so učenci narisali sličice, plakate na to temo ..., mi pa smo naš miselni vzorec dopolnili z njihovimi izdelki.



Veliko učiteljic nam je priskočilo na pomoč in so se z učenci pogovarjale o zavrženi hrani. Pomembno nam je bilo tudi to, da smo s plakati in miselnim vzorcem začeli spodbujati vse, da so se vsaj začeli pogovarjati o odnosu do hrane. Večina je to sprejela zelo pozitivno in so obljubili, da se bodo po svojih močeh potrudili tako v šoli kot doma.

2.3 Prezi predstavitev

Dve učenki sta izdelali predstavitev v Prezi programu in sta jo predstavljali učencem na predmetni stopnji. S tem smo razvijali pogovor, v katerem so se aktivno vključevali vsi, od učencev do učiteljev.

Predstavitev je dostopna na naslovu: <https://prezi.com/ca2yproree1u/zavrzena-hrana/>





Obisk vrtea

Sodelovali smo tudi z vzgojiteljicami v vrtcu. Otroke z različnimi pedagoškimi pristopi spodbujajo k lepemu vedenju, odgovornosti s hrano, kako lahko dekoriramo mizo, kaj je zdravo jesti ...

Obiskali smo tudi vrtec in se z našimi najmlajšimi malo pogovorili o zavrženi hrani. Odšli so tudi do miselnega vzorca na steni, kjer smo se skupaj pogovorili o pomenu vseh besed, ki sestavljajo naš miselni vzorec. Potem so si pripravili pogrinjke in v miru pojedli kosilo. Otroci v vrtcu se prehranjujejo v svojem oddelku. Ko smo začeli s projektom, je skupina Ježki ob petkih jedla v jedilnici. Odločili smo se, da bodo tudi po končanem projektu, kosili ob petkih v jedilnici.











3. Beleženje dnevnika

V prvem tednu junija smo beležili zavrženo hrano. Z našo učiteljico in organizatorko prehrane smo se zmenili, da v mesecu oktobru sestavi enak jedilnik in smo ponovili meritve. Izbrali smo skupino 10 učencev, pri katerih smo spremljali rezultate. Skupina pri merjenju malice je bila sestavljena iz 5 učenek in 5 učencev. Trije so bili iz 7 razreda, 2 iz 8. in 5 iz devetega razreda. Vsak zase je moral spremljati, koliko poje in kdaj gre še po repete. Potem smo meritve združili in jih predstavili v spodnji tabeli. Malico in kosilo imamo učenci vedno v jedilnici.





MALICA (JUNIJ)

Število oseb: 10
kasneje

Ostanki: označi, če si živila/hrano, ki je ostala pojedel

Če ostankov hrane ni bilo, opiši zakaj:

KAJ? (Naštej in opiši hrano, ki jo boš pojedel.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KAM? (Kam zavržeš hrano? Npr. bio smetnjak, zbiranje hrane za organizacije, kompost...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno...)
Koruzni kruh, kisla smetana, jabolko, čaj	2,5 kosa 1 lončka 4 ogrizki 0	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke.	Neužitni ogrizki, preveč so bili siti.
Graham kruh, maslo, marmelada, bela kava, črno grozdje	1,5 kosa 0 0 1 skodelica 0 (ostanki pecljev)	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke	Ostanki kruha. 2 učenca sta šla v kuhinjo po repete. Ostanki neužitnih pecljev.
Čokolino, suhe marelice	0 4 kosi	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke	5 učencev je pojedlo dvojno porcijo. Pojedli kasneje
Žemlja s šunko in sirom, hruška, čaj	1,5 žemlje 6 ogrizkov 0	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke	<u>Ostanki žemlje so pojedli kasneje.</u> Neužitni ogrizki
Sirova štručka, navadni jogurt, mandarine	0 3 celi jogurti 15 olupkov	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke	1 učenka ni mogla pojesti štručke do konca, zato je odlomljen kos dala sošolcu. Dali na mizo, da lahko drugi učenci vzamejo. Neužitna hrana.

3.1 OPOMBE IN OPAŽANJA

Ugotavljamo, da se učenci trudijo, da zavržejo čim manj hrane. Pri malici učenci med sabo sodelujejo in si hrano tudi po potrebi delijo. Če je zmanjka, pa prosijo v kuhinji še za repete.

Veliko učencev si malico tudi vzame s sabo in jo poje kasneje. Sadje se razdeli tako, da si vsak vzame prostovoljno. Po malici ostanke, ki so nedotaknjeni, zbiramo na posebno mizo in si lahko učenci kasneje potešijo svojo lakoto. Sadje dostikrat uživajo med kasnejšimi odmori. S tem načinom definitivno zmanjšamo količino zavržene hrane.



Na razredni stopnji pa učiteljice poskrbijo, da se hrane zavrže čim manj. Suho hrano in sadje odnesejo v razrede in ga kasneje pojedjo v podaljšanem bivanju.



Spraševali smo učence, zakaj največkrat ne pojedjo do konca, in smo dobili najpogostejše sledeče odgovore:

- Nisem lačen.
- Ne maram te hrane.
- Nisem razpoložen/-a.
- Nimam časa.

V kuhinji smo se pozanimali, kaj naredijo z odpadki in ugotovili, da imamo poseben stroj, ki hrano zmelje in iztisne vodo iz nje. 1x tedensko pa podjetje Biotera odpelje organske odpadke, ki jih ustrezno predelajo. Letni stroški odvoza kuhinjskih odpadkov pri nas znašajo približno 755 €. Stroški nabave hrane pa 135.693,00 €.



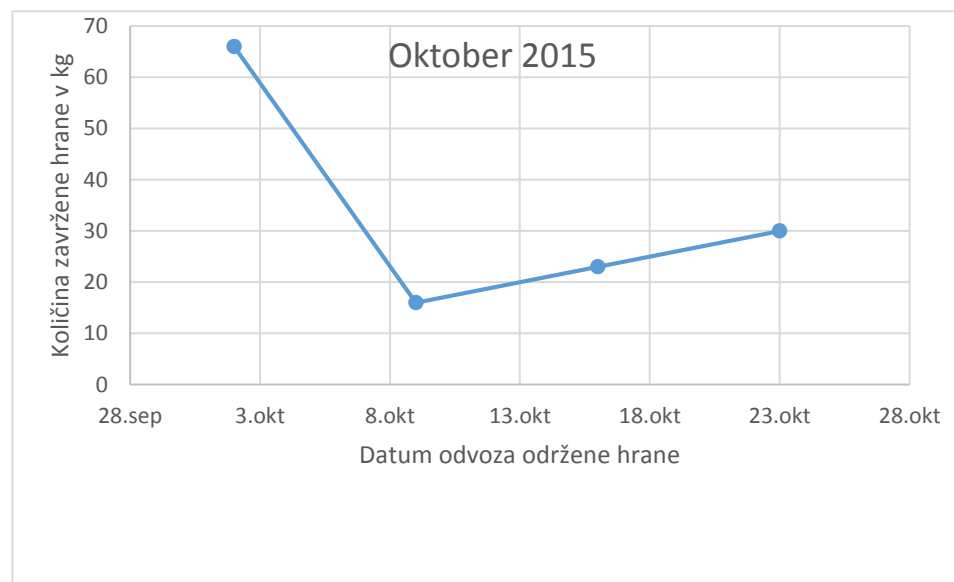
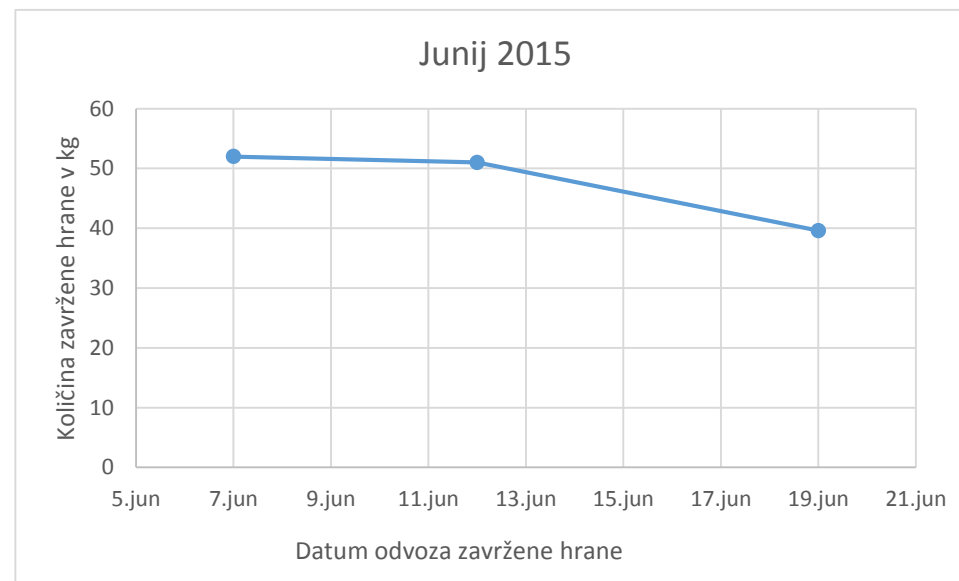
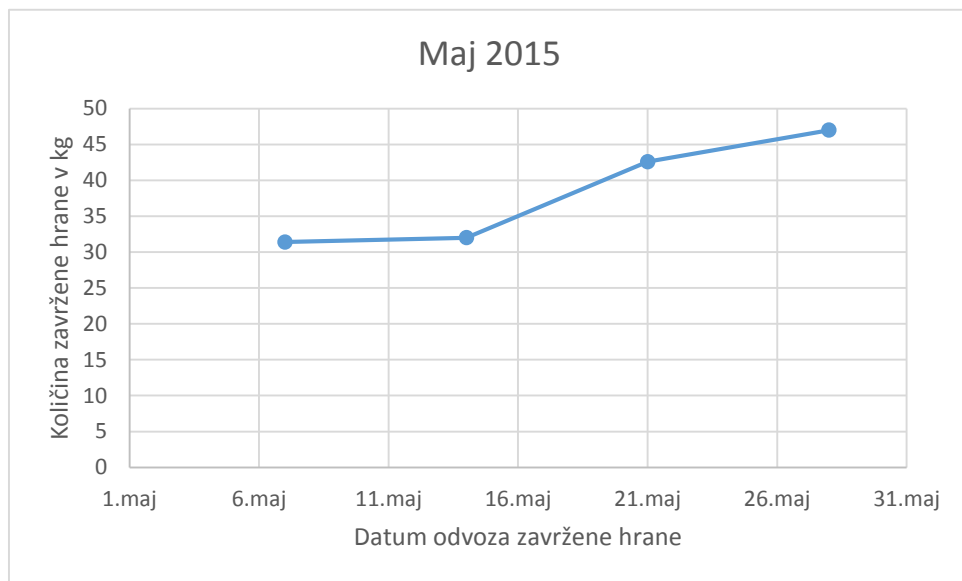
Povprečno število serviranih obrokov na dan v šoli:

Obrok	Število obrokov
Zajtrk.	2
Malica.	339
Kosilo.	132
Drugo:	Shema šolskega sadja in zelenjave

Povprečno število serviranih obrokov na dan v vrtcu:

Obrok	Število obrokov
Zajtrk.	174
Dopoldanska malica.	44
Kosilo.	174
Popoldanska malica.	174

Izdelali smo tudi graf po količine odpadnih organskih odpadkov cele šole in vrtca (cca. 1040 obrokov) po tednih za mesec maj, junij in oktober 2015.



Pogovarjali smo se tudi z organizatorko prehrane in vodjo kuhinje, kako usklajujeta, da je čim manj odpadnih organskih odpadkov. Povedali sta nama, da vsakič sproti spremljata in tudi jedilnik se prilagaja zavrženi hrani. Vseeno pa se morata držati smernic zdravega prehranjevanja. Organizatorka prehrane nam je povedala, da zelo težko najde ustrezno pot med tem, kaj mi radi jemo in smernicami zdravega prehranjevanja. Meritve, ki smo jih merili se nam niso zdele čisto realne, ker so se učenci prav posebej potrudili, da bi vse pojedli. Zato se nam zdi, da meritve niso povsem realne.



MALICA (OKTOBER)

Število oseb: 10
kasneje

Ostanki: označi, če si živila/hrano, ki je ostala pojedel

Če ostankov hrane ni bilo, opiši zakaj:

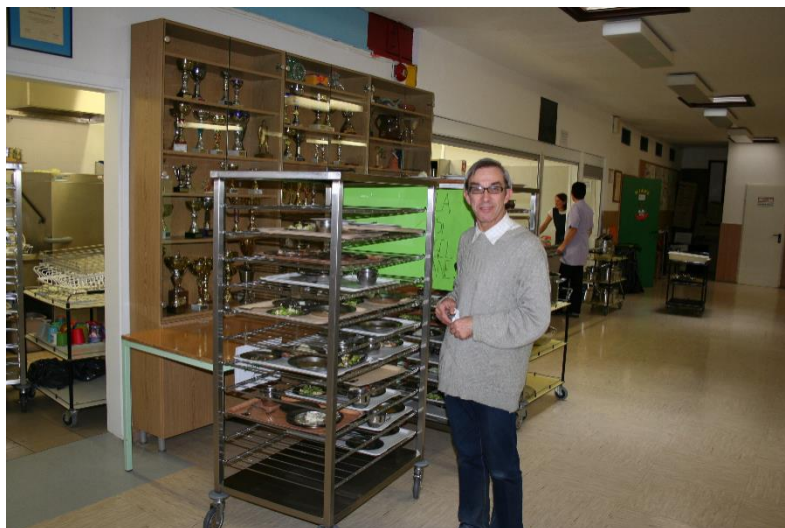
KAJ? (Naštej in opiši hrano, ki jo boš pojedel.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KAM? (Kam zavržeš hrano? Npr. bio smetnjak, zbiranje hrane za organizacije, kompost ...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno ...)
Koruzni kruh, kisla smetana, jabolko, čaj	1 kos 0,5 lončka 4 ogrizki 0	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke.	jabolka vzeli med kasnejšimi odmori. Neužitni ogrizki.

Graham kruh, maslo, marmelada, bela kava, črno grozdje	2 kosa 0 0 1 skodelica Ostanki pecljev	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke	Preveč so bili siti, Neužitni peclji.
Čokolino, suhe marelice	0 0	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke	
Žemlja s šunko in sirom, hruška, čaj	4 žemlje 4 ogrizkov 0	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke	<u>Ostanek žemlje so pojedli kasneje.</u> <u>8 hrušk so pojedli še med drugimi odmori.</u>
Sirova štručka, navadni jogurt, mandarine	0 4celi jogurti 15 olupkov	Zberemo v plastično posodo za biološke odpadke	Dali na mizo, da so jih lahko pojedli drugi učenci. Neužitni olupki.



Skupina, ki smo jo merili pri kosilu, je bila sestavljena iz 5 učenk in 5 učencev. 4 so bili iz 9. razreda, 2 iz 7. in 4 iz 5. razreda.

Enako kot pri malici so morali učenci beležiti, koliko so zavrgli hrane, kolikokrat so šli po repete in česa niso pojedli.



KOSILO (JUNIJ)

Število oseb: 10

Ostanki: označi, če si živila/hrano, ki je ostala pojedel kasneje

Če ostankov hrane ni bilo, opiši zakaj:

KAJ? (Naštej in opiši hrano, ki jo boš pojedel.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KAM? (Kam zavržeš hrano? Npr. bio smetnjak, zbiranje hrane za organizacije, kompost...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno...)
Kostna juha z vlivanci, telečji zrezek v omaki, pečen krompir, stročji fižol, čaj	1,5 dl 2 dl omake, 6 koščkov mesa 2 cela krompirja 1 majhna zajemalka	Hrano, ki je ne moremo jesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	Nekateri niso bili lačni, da pa ni bilo toliko odpadkov si nekateri niso vzeli juhe in stročjega fižola. Ena iz skupine, ki smo jo merili pa ni vzela mesa z omako. Dva iz skupine sta šla pa še po repete krompirja in mesa.
Grahova juha, goveji golaž, ajdova kaša, zelena solata s fižolom, čaj	1 dl 2 zajemalki 4 zajemalke 0	Hrano, ki je ne moremo jesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	Skupina, ki smo jo merili si je vzela tiste jedi ki so jim bile všeč. Velik odpadek je bil ajdove kaše. Pravijo, da jim okus ajdove kaše ni všeč. Solato je vzelo 6 učencev, ki so jo pojedli. 1 učenec se je vrnil po repete juhe.
cvetačna juha, pečen piščanec, pire krompir, mešana solata, čaj	0 0 Pol zajemalke 1 porcija	Hrano, ki je ne moremo jesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	Učenci so zelo pohvali to kosilo. 4 učenci so šli ponovno po pečenega piščanca in pire krompir.
Ohrovtova juha, dušen riž, puran v zelenjavni omaki, zelena solata s koruzo, čaj	1 dl 1 zajemalka 1 zajemalka in 4 koščki mesa 0	Hrano, ki je ne moremo jesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	2 učenca si nista vzela riža, 3 niso jedli solate, 1 učenec je šel po repete purana in solate.

Pašta fižol, polnozrnat kruh, čokoladna tortica, čaj	0 0 1 tortica	Hrano, ki je ne moremo pojesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	Vsi učenci so si vzeli vse jedi na jedilniku, 4 učeni so šli še po repete pašte in zato sta dva omagala pri čokoladni tortici. Pojedla sta jo samo pol.
---	---------------------	--	---



KOSILO (OKTOBER)

Število oseb: 10

Ostanki: označi, če si živila/hrano, ki je ostala pojedel kasneje

Če ostankov hrane ni bilo, opiši zakaj:

KAJ? (Naštej in opiši hrano, ki jo boš pojedel.)	KOLIKO? (Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	KAM? (Kam zavržeš hrano? Npr. bio smetnjak, zbiranje hrane za organizacije, kompost...)	ZAKAJ? (Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, preteklo datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno...)
Kostna juha z vlivanci, telečji zrezek v omaki, pečen krompir, stročji fižol, čaj	0,5 dl 1 dl omake, 3 koščki mesa 0 0	Hrano, ki je ne moremo pojesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	4 od skupine so si vzeli stročji fižol, 3 so šli še po repete krompirja.
Grahova juha, goveji golaž, ajdova kaša, zelena solata s fižolom, čaj	1 dl 1 zajemalki 1,5 zajemalke 0	Hrano, ki je ne moremo pojesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	2 iz skupine si nista vzela ajdove kaše in 3 si niso vzeli solate. 1 ni jedel tudi grahove juhe, 1 učenec si je šel še iskat goveji golaž in ajdovo kašo. Porcije ajdove kaše so bile manjše in učenci so se že malo privadili na njen okus.

cvetačna juha, pečen piščanec, pire krompir, mešana solata, čaj	0,5 dl 0 Pol zajemalke Polovica paradžnika	Hrano, ki je ne moremo pojesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	2 učenca nista jedla solate, 1 ni jedel cvetačne juhe. 4 učenci so šli po repete piščanca.
Ohrovtova juha, dušen riž, puran v zelenjavni omaki, zelena solata s koruzo, čaj	0,5 dl 1,5 zajemalke 0 0	Hrano, ki je ne moremo pojesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	1 učenec si ni vzel riža, 4 učenci si niso vzeli solato. 2 učenca sta šla po repete purana v omaki.
Pašta fižol, polnozrnat kruh, čokoladna tortica, čaj	0 0 0	Hrano, ki je ne moremo pojesti pustimo na pladnjih, ki jih damo na voziček. Potem jih v kuhinji zmeljejo, da jih odpelje podjetje Biotera.	Vsi učenci so si vzeli vse jedi na jedilnika in niso pustili hrane na krožnikih.

4. ZAKLJUČEK

Naši rezultati merjenja hrane so nas presenetili. Čeprav še vedno mislimo, da merjenje ni bilo čisto realno, ker se je večina učencev zelo potrudila, da bi bil odpadke manjši. Pogovarjali smo se tudi z osebjem v kuhinji, ki so nam zaupali, da najraje jemo jedi na žlico, (ričet, enolončnice, golaže ...) za malico pa mlečne jedi. Takrat je odpadka najmanj. Kadar pa je na jedilniku krompirjeva musaka, pa odpadka ni.

Največ zavržene hrane je, kadar uvedejo kakšno novo jed na jedilniku. To se tudi zgodi zato, ker se začnemo zgražati še preden poskusimo. Tudi to smo hoteli med samim projektom poudariti, da če je nekaj novega, še ne pomeni, da je zanič.

S tem projektom smo se začeli zavedati še večjega pomena, da bi zavrgli čim manj hrane. Zavedamo se, da s končanjem tega projekta še zdaleč ni konec našega truda zavreči čim manj hrane. Tako v šoli kot doma bomo poskušali imeti zdrav odnos do hrane in imeti spoštovanje do nje. Vemo, da ne moramo čisto ukiniti odpad hrane, lahko pa jo zmanjšamo. Tudi če bo vsak posameznik na dan zmanjšal nekaj zavržene hrane, lahko globalno pričakujemo velike spremembe.

Smo še na začetku našega življenja, vendar moramo tudi mi kaj storiti, da bo naš svet lepši.

