



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



IZOBRAŽEVALNI PAKET O ZMANJŠEVANJU ODPADNE
HRANE ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE

NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

Za 3. starostno skupino

10–13 LET



VARUHI HRANE



10-13
let



NAHRANITE SEBE, NE SMETNJAKA



ZA MANJ ODPADNE HRANE

IZOBRAŽEVALNI PAKET O ZMANJŠEVANJU ODPADNE
HRANE ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE

NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

Za 3. starostno skupino

OD 10 DO 13 LET

Zahtevano navajanje vira:

FAO and International Food Waste Coalition. 2018. *Do Good: Save Food! Education material package on food waste reduction in primary and secondary schools. For age group 3 (ten to thirteen years old)*. Rome, Italy. 166 pp. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Uporabljena poimenovanja in predstavitev gradiva v tej publikaciji ne pomenijo izražanja kakršnega koli mnenja Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) ali Mednarodne koalicije za zmanjševanje odpadne hrane (*International Food Waste Coalition, IFWC*) glede pravnega ali razvojnega statusa katere koli države, ozemlja, mesta ali območja ali njihovih oblasti, niti glede razmejitve njihovih meja ali meja držav. Navajanje določenih podjetij ali izdelkov proizvajalcev, ne glede na to, ali so patentirani ali ne, ne pomeni, da jih FAO ali IFWC odobrava ali priporoča v primerjavi z drugimi podobnimi izdelki, ki niso navedeni.

Stališča, izražena tej publikaciji, so stališča avtorjev in ne odražajo nujno stališč ali politik FAO ali IFWC.

ISBN 978-92-5-130876-9

© FAO, 2018



Nekatere pravice pridržane. To delo je na voljo pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva – Nekomercialno – Deljenje pod enakimi pogoji 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO); <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>.

V skladu s pogoji te licence je dovoljeno delo kopirati, razširjati in prilagajati v nekomercialne namene, pod pogojem, da je ustrezno naveden vir. Pri kakršni koli uporabi tega dela ne sme biti nakazano, da FAO podpira katero koli organizacijo, izdelek ali storitev. Uporaba logotipa FAO in IFWC ni dovoljena. Če se delo prilagodi, mora biti prilagojena različica licencirana pod enako ali enakovredno licenco Creative Commons. Če se delo prevede, mora prevod vsebovati naslednjo izjavo o omejitvi odgovornosti: »Tega prevoda ni pripravila Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) niti International Food Waste Coalition (IFWC).« FAO in IFWC ne odgovarjata za vsebino ali točnost tega prevoda. Izvirna izdaja v angleščini je merodajna izdaja.

Morebitni spori, ki izhajajo iz te licence in jih ni mogoče rešiti sporazumno, se rešujejo z mediacijo in arbitražo v skladu Z 8. členom licence, razen če je v njej določeno drugače. Uporabljajo se pravila mediacije Svetovne organizacije za intelektualno lastnino (WIPO) <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>. Arbitraža poteka v skladu z Arbitražnimi pravili Komisije Združenih narodov za mednarodno trgovinsko pravo (UNCITRAL).

Gradiva tretjih oseb. Uporabniki, ki želijo ponovno uporabiti gradivo iz tega dela, ki je pripisano tretjim osebam (npr. tabele, slike ali grafika), so sami odgovorni za ugotovitev, ali je za takšno uporabo potrebno dovoljenje, ter za pridobitev dovoljenja od imetnika avtorskih pravic. Za morebitne zahteve zaradi kršitve pravic tretjih oseb odgovarja izključno uporabnik.

Prodaja, pravice in licenciranje. Publikacije FAO so dostopne na spletnem mestu FAO: (www.fao.org/publications). Naročila je mogoče oddati na: publications-sales@fao.org. Zahteve za komercialno uporabo se posredujejo prek: www.fao.org/contact-us/licence-request. Vprašanja v zvezi s pravicami in licenciranjem se pošljejo na: copyright@fao.org.

KAZALO

Predgovor	v
Zahvala	vi

■ UVOD

Izhodišče	1
Kako uporabljati učno gradivo	2
Pregled učnih enot in dodatnih dejavnosti	4

UČNA ENOTA 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

Učna enota 1	8
Učna enota 1: spremljevalno besedilo	9
Delovni list za utrjevanje za učno enoto 1	14

DODATNE DEJAVNOSTI ZA UČNO ENOTO 1

■ Delovni listi	Križanka	18
	Smo varuhi hrane!	21
	Kratek kviz o odpadni hrani	25
	Opadna hrana ali izguba hrane?	29
	Seštej, premisli, zmanjšaj	33
■ Vodeni pogovor	Dolga pot od kmetije do krožnika	38
■ Igre	Igra spomina s trojicami	44
	Ne zavrzi hrane! Bingo	50
■ Pisne naloge	NAREDI NEKAJ DOBREGA — VARČUJ S HRANO!	79
	Sem varuh hrane!	79
	Intervju v verigi preskrbe s hrano	79

UČNA ENOTA 2: NAHRANI SEBE, NE SMETNJAKA – DEVET PREPROSTIH NASVETOV ZA MANJ ODPADNE HRANE

Učna enota 2	81
Učna enota 2: spremljevalno besedilo	82
Delovni list za utrjevanje za učno enoto 2	86

DODATNE DEJAVNOSTI ZA UČNO ENOTO 2

■ Delovni listi	Lahko narediš bolje!	90
	Zmanjšajmo odpadno hrano!	93
	Stop odpadni hrani!	95
	NAREDI NEKAJ DOBREGA –VARČUJ S HRANO!	95
■ Vodeni pogovor	V boj z odpadno hrano!	99
	Plakat	100
	Shranjevanje živil	102
	Nered v hladilniku	107
■ Igre	Hitro na pravo mesto	110
	Ne zavrzi hrane! Namizna igra	116
■ Pisne naloge	Lahko narediš bolje!	118
	Opadna hrana v medijih	119
■ Projekti	Dnevnik zmanjševanja odpadne hrane	120
	Kuhajmo pametno!	122
	Širimo sporočilo!	123
	Pismo staršem in skrbnikom ter informativni letak	126
■ Priloga 1	Predstavitev 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!	128
■ Priloga 2	Predstavitev 2: Nahrani sebe, ne smetnjaka – devet preprostih nasvetov za manj odpadne hrane	146

Predgovor

Ozaveščanje otrok o svetovnih izzivih na področju prehrane pomeni »njihovo vključevanje v oblikovanje prihodnosti, kakršno si želimo«. (José Graziano da Silva, generalni direktor FAO)

Ocenjuje se, da se vsako leto izgubi ali zavrže približno 1,3 milijarde ton hrane, proizvedene za prehrano ljudi, kar svetovno gospodarstvo stane več kot 940 milijard ameriških dolarjev letno. Hkrati približno 815 milijonov ljudi na svetu trpi zaradi kronične podhranjenosti, več kot 2 milijardi ljudi pa zaradi pomanjkanja mikrohranil.

Izobraževanje mladih o vrednosti hrane ter o pomenu zmanjševanja odpadne hrane pomembno prispeva k spremembi vedenja, ki je potrebna za učinkovito obvladovanje tega izziva danes in v prihodnje.

Publikacija z naslovom NAREDI NEKAJ DOBREGA– VARČUJ S HRANO! je izobraževalni paket, zasnovan prav s tem namenom. Nastal je kot rezultat celovitega, znanstveno utemeljenega in vključujočega razvojnega procesa, v katerem so sodelovali predstavniki javnega in zasebnega sektorja. Paket se odziva na vse večje zanimanje javnosti za vzroke nastajanja odpadne hrane ter za možnosti njenega zmanjševanja. Hkrati si prizadeva vključiti otroke v globalna prizadevanja za njeno zmanjševanje ter za omilitev povezanih gospodarskih, okoljskih in družbenih posledic.

Gradivo predstavlja celosten pogled na prehranske sisteme ter uporablja komunikacijski pristop in didaktična sredstva, namenjena krepitvi zavedanja otrok o tej problematiki. Gradivo je zasnovano tako, da učiteljem in drugim pedagoškim delavcem omogoča izbiro in izvajanje tistih vsebinskih sklopov, ki jih ocenijo kot najprimernejše. Paket vključuje tudi primere in praktične nasvete, kako lahko otroci postanejo aktivni *varuhi hrane* ter nosilci sprememb, ko sporočila o odgovornem ravnanju s hrano prenašajo svojim družinam in širši skupnosti.

Vsebina paketa je zasnovana tako, da jo je mogoče enostavno prilagoditi različnim ciljnim skupinam, tako v razvitih državah kot v državah v razvoju.

Publikacija prispeva k uresničevanju globalnega cilja zmanjševanja izgub hrane in odpadne hrane, zlasti cilja trajnostnega razvoja (SDG) 12.3, ki predvideva, *da se do leta 2030 na svetovni ravni prepolovi količina odpadne hrane na prebivalca na ravni prodaje na drobno in pri potrošnji ter zmanjša izgube hrane vzdolž proizvodnih in dobavnih verig, vključno z izgubo po spravilu*. Hkrati prispeva tudi k uresničevanju drugih povezanih ciljev, kot so zmanjšanje podhranjenosti, blaženje podnebnih sprememb in ohranjanje naravnih virov.

Upamo, da bo med otroki ter njihovimi družinami ta izobraževalni paket spodbudil razmislek in konkretno ukrepanje ter tako prispeval k zmanjšanju odpadne hrane.

Anna Lartey

direktorica
Oddelek za prehrano in prehranske sisteme

Zahvala

To izobraževalno gradivo je nastajalo v obdobju od leta 2015 do 2018. Za zasnovo in splošno vodenje projekta sta skrbela Djibril Drame in Julia N. Heyl (Oddelek za prehrano in prehranske sisteme, FAO). Besedilo je pripravila Marion Rana, ilustracije pa Nina Gekeler. Strokovne vsebinske podlage sta prispevala Thomas Candeal in Hélène Castel iz koalicije *International Food Waste Coalition*.

V okviru različnih strokovnih pregledov je gradivo pomembno obogatilo sodelovanje številnih posameznikov, zlasti Andrewa Morrowa (ESN, FAO), Roberta Van Otterdijka (FAOREU), Illie Rosenthala (FIAM, FAO) in Floriana Hug-Fouchéja. Zahvaljujemo se tudi Melissi Vargas (ESN, FAO), Ani Islas (ESN, FAO), Binu Liu (ESN, FAO), Maryam Rezaei (ESN, FAO), Camelii Bucatariu (ESN, FAO) in Constance Miller (CBC, FAO) ter zunanjim recenzentom Jonathanu Bloomu (www.wastedfood.com), Matteu Boschiniju (Univerza v Bologni), Johnu Gogginsu, Luci Moussi in Italijanski nacionalni agenciji za nove tehnologije, energijo in trajnostni gospodarski razvoj (ENEA).

Posebna zahvala gre Davideju Morettiju za grafično oblikovanje in oblikovanje naslovnice, Jonathanu Steffnu za jezikovni pregled, Simoneju Moriniju in Luciani Ianiri za oblikovanje plakata in letaka, Claudii Bastar za administrativno podporo ter Francesci Gianfelici in Chiari Deligii za podporo pri pripravi publikacije. Zahvaljujemo se tudi vsem šolam, učiteljem in učencem, ki so sodelovali v fazi pilotnega preizkušanja. Pri izvajanju projekta so sodelovali naslednji partnerji: Občina Calcinato, Marymount International School in Institut Saint Dominique de Rome (Italija); Eagle House School, Emmanuel School in West Kirby Grammar School (Združeno kraljestvo); Občina Nancy (Francija) ter podjetje Sodexo.

■ UVOD



Izhodišče

Izguba hrane in odpadna hrana predstavljata velik globalni izziv. Ena tretjina vse hrane, proizvedene na svetu, se izgubi ali zavrže, zato vsako leto kar 1,3 milijarde ton užitne hrane ne doseže potrošnikov, kar pomeni okoli 100 kilogramov na prebivalca. Takšne izgube povzročajo izjemne gospodarske stroške, ocenjene na približno 1 bilijon ameriških dolarjev letno, ter imajo tudi resne okoljske in družbene posledice.

Zmanjševanje izgub hrane in odpadne hrane je pomembno globalno prizadevanje, pri katerem lahko in moramo sodelovati vsi. Zlasti v razvitih državah lahko sprememba potrošniškega vedenja bistveno prispeva k zmanjšanju količine odpadne hrane. Vključevanje otrok in mladostnikov je osrednji del prizadevanj za zmanjšanje odpadne hrane. Predstavljajo prihodnje generacije, njihovo znanje in ravnanje pa bosta pomembno vplivala na prihodnji razvoj družbe in okolja.

S pedagoškega vidika razprava o vzrokih in posledicah izgub hrane ter odpadne hrane odpira in krepi temeljne vzgojno-izobraževalne vsebine. Učence spodbuja k razmisleku o njihovem odnosu do okolja ter o njihovi vlogi v družbenem, političnem in ekološkem prostoru. Učenci lahko prepoznajo svojo vlogo globalnih državljanov ter nosilcev sprememb. S širjenjem znanja o zmanjševanju odpadne hrane ter z dejavnim sodelovanjem v družinah, šolah in lokalnih skupnostih lahko krepijo svojo samozavest in samospoštovanje.

V tem okviru je Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) v tesnem sodelovanju z Mednarodno koalicijo za zmanjševanje odpadne hrane (International Food Waste Coalition, IFWC) pripravila izobraževalni paket za osnovne in srednje šole s sloganom NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

Gradivo, zasnovano kot celovit učni paket, krepi zavedanje o problematiki izgube hrane in odpadne hrane med učenci, učitelji in drugim šolskim osebjem ter njihovimi družinami in širšim družbenim okoljem. Hkrati spodbuja uvajanje dobrih praks, ki prispevajo k preprečevanju in zmanjševanju odpadne hrane, ter imajo dolgoročne učinke. Paket prispeva tudi k uresničevanju več ciljev trajnostnega razvoja (SDG), zlasti cilja 12.3, ki si prizadeva do leta 2030 na svetovni ravni prepoloviti količino odpadne hrane ter zmanjšati izgubo hrane.

Kako uporabljati učno gradivo

Učno gradivo o zmanjševanju odpadne hrane, namenjeno osnovnim in srednjim šolam, je prilagojeno štirim starostnim skupinam: od pet do sedem let (1. starostna skupina), od osem do devet let (2. starostna skupina), od deset do trinajst let (3. starostna skupina) ter štirinajst let in več (4. starostna skupina). Razdelitev upošteva različne sposobnosti in interese učencev v širokem starostnem razponu.



Paket vključuje **dve učni enoti** in **več dodatnih dejavnosti** za vsako starostno skupino. Pri zasnovi gradiva smo sledili načelu čim večje prilagodljivosti. Gradivo omogoča izvedbo celotnega sklopa učnih ur, posamezne dejavnosti pa se lahko izvajajo tudi samostojno, če je razpoložljivi čas omejen.

Učni enoti temeljita na nizu **ilustriranih diapozitivov** (v prilogah) ter spremljajočih besedilih za učitelja (v glavnem delu gradiva). Učni enoti učencem zagotavljata temeljno znanje, potrebno za nadaljnje delo pri dodatnih dejavnostih. Izhodišče predstavlja informativno zasnovana **učna enota 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!**, ki predstavi vzroke in posledice odpadne hrane ter ponudi prve praktične rešitve. Drugi korak predstavlja praktično usmerjena **učna enota 2: Nahrani sebe, ne smetnjaka — devet preprostih nasvetov za manj odpadne hrane**, ki vključuje bolj izkustveni pristop in predstavi konkretne ukrepe za zmanjšanje odpadne hrane. Glede na razpoložljiv čas, tehnično opremljenost učilnice ter starost in sposobnosti učencev lahko učitelji izberejo, ali bodo diapozitive projicirali, natisnili ali pa spremljajoče besedilo predstavili kot zgodbo, kar je primernejše za mlajše učence. Besedilo lahko tudi prepustijo branju učencem, ga prilagodijo v krajšo dramsko igro ali pa ga določijo kot domačo nalogo za samostojno poglobljeno branje, kar je primernejše za starejše učence 4. starostne skupine.

DVE UČNI ENOTI

Izhodišče: informativno zasnovana
učna enota 1:
**NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S
HRANO!**



Drugi korak: praktično
usmerjena učna enota 2:
**Nahrani sebe, ne smetnjaka —
devet preprostih nasvetov
za manj odpadne hrane.**



Vsako predstavitev dopolnjuje nabor dodatnih dejavnosti, namenjenih utrjevanju in poglobljanju obravnavanih vsebin. Dejavnosti so raznolike in vključujejo delovne liste, vodeni pogovor, igre, dramske dejavnosti, pisne naloge ter projekte, ki ustrezajo različnim interesom, talentom ter ustvarjalnim, analitičnim in vsebinskim zmožnostim učencev. Vsaka dejavnost vsebuje opredeljene učne cilje ter navodila z navedbo potrebnega časa in virov za uspešno izvedbo.

DODATNE DEJAVNOSTI	
Delovni listi	Poglobljajo razumevanje osrednjih vsebin, spodbujajo pisno izražanje ter utrjujejo znanje.
Vodeni pogovor	Vsebinsko usmerjene skupinske dejavnosti, ki spodbujajo nadaljnje intelektualno in ustvarjalno delo z obravnavano temo.
Igre	Na igriv način utrjujejo ključne vsebine ter poglobljajo razumevanje.
Pisne naloge	Spodbujajo ustvarjalno pisno izražanje ter razmišljanje o temi.
Projekti	Praktično usmerjene dejavnosti, ki potekajo več dni in spodbujajo spremembe vedenja.

Pri zasnovi gradiva je bilo vodilno načelo prilagodljivost. Struktura gradiva učiteljem omogoča, da izberejo tiste dejavnosti, ki najbolj ustrezajo potrebam, sposobnostim in interesom učencev ter časovnim in organizacijskim možnostim. Obe učni enoti in večina dodatnih dejavnosti so na voljo za vse starostne skupine, razlikujejo pa se predvsem po poglobljenosti obravnave. Če je posamezna dejavnost za določeno skupino prezahtevna ali premalo zahtevna, lahko izberete isto dejavnost iz druge starostne skupine. Večino dejavnosti je mogoče izvesti v 45 minutah. Dejavnosti, ki zahtevajo več časa, so razdeljene na več delov in jih je mogoče izvajati več dni. Dodatna gradiva, kot so plakati, letaki in brošure, so dostopna na spletnem mestu FAO.

Veseli bomo vaših izkušenj z uporabo gradiva. Vaše povratne informacije nam bodo pomagale pri nadaljnjem izboljševanju in posodabljanju publikacije. Vabimo vas, da nam pišete na elektronski naslov: Save-Food@fao.org.

Pregled učnih enot in dodatnih dejavnosti

Dejavnost	Učenci	Učni cilj	Čas
UČNA ENOTA 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!			
NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO! 	poslušajo ali preberejo predstavitev o problematiki odpadne hrane, njenih posledicah ter možnostih za zmanjšanje odpadne hrane doma in v šoli.	Učenci znajo navesti ključna dejstva o zmanjševanju odpadne hrane ter osnovne načine za njeno preprečevanje.	45 minut
Delovni list za utrjevanje: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!	odgovarjajo na vprašanja na delovnem listu in iz predstavitve povzamejo ključna dejstva ter načine za zmanjševanje odpadne hrane.	Učenci znajo prepoznati ključna dejstva o odpadni hrani ter načine za njeno zmanjševanje.	20 minut
DODATNE DEJAVNOSTI ZA UČNO ENOTO 1 NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!			
DELOVNI LISTI			
Križanka	rešujejo križanko s ključnimi pojmi in nasveti za zmanjševanje odpadne hrane.	Učenci znajo navesti ključna dejstva o zmanjševanju odpadne hrane ter osnovne načine za njeno preprečevanje.	15 minut
Smo varuhi hrane	razpravljajo o različnih tipih varuhov hrane in oblikujejo lastnega superjunaka.	Učenci znajo pojasniti razloge za zmanjševanje odpadne hrane.	60 minut
Kratek kviz o odpadni hrani 	na podlagi predstavitve odgovarjajo na vprašanja o odpadni hrani.	Učenci znajo prepoznati ključna dejstva o odpadni hrani ter načine za njeno zmanjševanje.	15 minut
Odpadna hrana ali izguba hrane?	ugotovijo, ali primeri predstavljajo izgubo hrane ali odpadno hrano.	Učenci znajo razlikovati med izgubo hrane in odpadno hrano.	20 minut
Seštej, premisli, zmanjšaj	rešujejo matematične naloge na temo odpadne hrane.	Učenci znajo uporabiti znanje o izgubi hrane in odpadni hrani pri reševanju matematičnih nalog.	25 minut
VODENI POGOVOR			
Dolga pot od kmetije do krožnika 	na izbranem primeru prikažejo pot hrane skozi verigo preskrbe s hrano.	Učenci znajo uporabiti znanje o izgubi hrane in odpadni hrani za razumevanje verige preskrbe s hrano.	90 minut
IGRE			
Igra spomina s trojicami	igrajo igro spomina na temo odpadne hrane.	Učenci znajo navesti ključna dejstva o zmanjševanju odpadne hrane ter osnovne načine za njeno preprečevanje.	45 minut
Ne zavrzi hrane! Bingo	igrajo bingo na temo odpadne hrane.	Učenci znajo navesti ključna dejstva o zmanjševanju odpadne hrane ter osnovne načine za njeno preprečevanje.	20 minut

Dejavnost	Učenci	Učni cilj	Čas
PISNE NALOGE			
NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO! 	napišejo zgodbo, ki bralca popelje na pot zmanjševanja odpadne hrane.	Učenci znajo določiti načine za zmanjševanje odpadne hrane ter jih ustvarjalno predstaviti.	30–40 minut
Sem varuh hrane!	napišejo domišljjsko pustolovščino, v kateri nastopajo kot varuhi hrane.	Učenci znajo oblikovati in ubesediti možnosti za spremembo ravnanja s hrano.	30–40 minut
Intervju v verigi preskrbe s hrano	izberejo enega od akterjev v verigi preskrbe s hrano in z njim pripravijo izmišljeni intervju.	Učenci znajo prepoznati in predstaviti težave, povezane z izgubo hrane in odpadno hrano v verigi preskrbe s hrano.	30–40 minut

UČNA ENOTA 2: Nahrani sebe, ne smetnjaka!			
Nahrani sebe, ne smetnjaka! 	poslušajo ali preberejo predstavitev, ki izpostavlja devet ključnih nasvetov za zmanjšanje odpadne hrane doma.	Učenci znajo navesti ključne nasvete za zmanjševanje odpadne hrane.	30 minut
Delovni list za utrjevanje: Nahrani sebe, ne smetnjaka!	odgovarjajo na vprašanja na delovnem listu na podlagi predstavitve prepoznajo ključne načine za zmanjševanje odpadne hrane.	Učenci znajo prepoznati in predstaviti ključne načine za zmanjševanje odpadne hrane.	20 minut
DODATNE DEJAVNOSTI ZA UČNO ENOTO 2 Nahrani sebe, ne smetnjaka!			
DELOVNI LISTI			
Lahko narediš bolje!	v zgodbi o Ani in Teu prepoznajo ravnanja, ki povzročajo odpadno hrano, ter predlagajo ustrezne alternative.	Učenci znajo prepoznati ravnanja, ki vodijo v nastajanje odpadne hrane, ter navesti ustrezne načine za njeno zmanjševanje.	25 minut
Zmanjšajmo odpadno hrano!	ponovijo ključne načine za zmanjševanje odpadne hrane.	Učenci preučujejo ključne nasvete za zmanjševanje odpadne hrane ter oblikujejo lastne predloge.	20 minut
Stop odpadni hrani! 	ovrednotijo svoje ravnanje s hrano doma in razmislijo o korakih za zmanjšanje odpadne hrane v družini.	Učenci znajo prepoznati in raziskati lastne načine zmanjševanja odpadne hrane doma.	25 minut
NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!	povzamejo, kaj so se naučili o odpadni hrani, in razmislijo, kako so pridobljeno znanje prenesli v prakso.	Učenci znajo navesti ključna dejstva o načinih za zmanjševanje odpadne hrane ter jih povezati s svojim vsakdanjim življenjem.	25 minut
VODENI POGOVOR			
V boj z odpadno hrano!	oblikujejo plakate na temo <i>Kako lahko preprečimo nastajanje odpadne hrane in kaj lahko storimo z ostanki hrane.</i>	Učenci znajo navesti ključne načine za zmanjševanje odpadne hrane ter preučiti njihovo uporabo doma.	90 minut

Dejavnost	Učenci	Učni cilj	Čas
Plakat 	za vsak ključni nasvet izdelajo plakat ter razmislijo, kako lahko načine za zmanjševanje odpadne hrane uvedejo doma in v šoli.	Učenci znajo prepoznati in pojasniti ključna načela za zmanjševanje odpadne hrane.	100 minut
Shranjevanju živil	določijo, katera živila so hitro pokvarljiva, ter razmislijo, kje jih je najprimerneje shranjevati.	Učenci spoznajo pravila varnega shranjevanja živil ter jih znajo pojasniti.	40 minut
Nered v hladilniku 	po skupinskem pogovoru barvajo, izrezujejo in lepijo različna živila na sliko hladilnika.	Učenci znajo navesti informacije o varnem shranjevanju živil ter se o njih pogovoriti.	25 minut
IGRE			
Hitro na pravo mesto	v igri hitrosti in znanja tekmujejo v pravilnem shranjevanju živil na vnaprej določena mesta in v ustrezne posode.	Učenci znajo določiti pokvarljivost posameznih živil ter pojasniti, kako jih je treba varno shranjevati.	40 minut
Ne zavrzi hrane! Namizna igra	igrajo namizno igro s ključnimi nasveti za preprečevanje odpadne hrane.	Učenci znajo navesti ključne nasvete za zmanjševanje odpadne hrane.	30 minut
PISNE NALOGE			
Lahko narediš bolje!	v zgodbi o Ani in Teu prepoznajo ravnanja, ki vodijo v odpadno hrano, ter napišejo zgodbo z boljšimi rešitvami za njeno preprečevanje.	Učenci znajo prepoznati ravnanja, ki vodijo v nastajanje odpadne hrane, ter navesti načine za njeno zmanjševanje.	45 minut
Odpadna hrana v medijih	napišejo in/ali ilustrirajo članek za časopis ali blog o odpadni hrani.	Učenci znajo navesti in prilagoditi ključne nasvete za zmanjševanje odpadne hrane ter jih ustvarjalno predstaviti.	30–40 minut
PROJEKTI			
 Dnevnik zmanjševanja odpadne hrane	vodijo dnevnik in ovrednotijo svoja prizadevanja za zmanjševanje odpadne hrane doma.	Učenci znajo izvajati in ovrednotiti načine za zmanjševanje odpadne hrane ter jih predstaviti svoji družini.	3 dni
Kuhajmo pametno	pripravijo recepte iz živil, ki jih pogosto zavržemo, in jih preizkusijo doma.	Učenci znajo določiti in preizkusiti učinkovite načine ponovne uporabe živil, ki bi jih sicer zavrgli.	45 minut
Širimo sporočilo	oblikujejo in razdelijo letake s ključnimi nasveti ter z osebami, ki so jih prejeli, izvedejo vodeni intervju.	Učenci znajo navesti, razvrstiti in ovrednotiti načine za zmanjševanje odpadne hrane.	90 minut



■ UČNA ENOTA 1

NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

■ UČNA ENOTA 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!



UČNA ENOTA 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO! pojasnjuje problematiko in posledice odpadne hrane ter predstavlja rešitve za preprečevanje nastajanja odpadne hrane doma in v šoli. V prvi učni enoti učenci spoznavajo problematiko odpadne hrane in njene posledice ter razvijajo razumevanje o tem, kako lahko sami prispevajo k njenemu preprečevanju doma in v šoli. Glavno učno orodje za obravnavo vsebin prve učne enote je predstavitev 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO! Glede na razpoložljivi čas in tehnične možnosti lahko ilustrirane diapozitive (v prilogi gradiva) projicirate na zaslon ali jih natisnete.

Predstavitve spremlja besedilo za učitelja (na naslednjih straneh), ki ga lahko učencem preberete ali pa ga uporabite kot navdih pri pripovedovanju zgodbe. Pri starejših učencih je lahko primerneje, da besedilo preberejo samostojno, ga preoblikujejo v kratko dramsko uprizoritev ali igro vlog ali pa jim določite poglobljeno branje za domačo nalogo. Uporabite priloženi delovni list za utrjevanje, da učencem pomagate iz predstavitve izluščiti ključna vprašanja.

V spremljevalnem besedilu boste našli vprašanja za pogovor in aktivno vključevanje učencev. Ta vprašanja so zgolj predlogi, zato jih lahko po potrebi prilagodite, dopolnite ali skrajšate.

Opomba: V spremljevalnem besedilu je ob diapozitivu 4 omenjena možnost vojne in konfliktov kot posledice podnebnih sprememb. Če menite, da bi to lahko pri učencih povzročilo nelagodje, lahko ta del besedila po lastni presoji izpustite.



45 minut



Potrebuje:



- računalnik in projektor za prikaz predstavitve (datoteka PDF),
- digitalno različico predstavitve.

Druga možnost je, da diapozitive natisnete na prosojnice in uporabite grafoskop ali natisnete liste formata A4, ki jih med branjem spremljevalnega besedila drži eden od učencev.

- Po potrebi natisnite spremljevalno besedilo in delovni list za utrjevanje DU 1 (en izvod na učenca).



Navodila:

1. Predstavitve prikažite ob branju ali pripovedovanju spremljevalnega besedila ali pa naj učenci besedilo preberejo sami med poukom ali kot domačo nalogo.
2. Z učenci se pogovorite o obravnavani temi. Kot izhodišče lahko uporabite vprašanja iz spremljevalnega besedila.
3. Učencem razdelite delovni list za utrjevanje in jih prosite, naj ga izpolnijo.
4. Primerjajte rezultate in se pogovorite o naslednjem: Kaj so se učenci naučili v tej učni enoti? Kako je predstavljena vsebina povezana z njihovim vsakdanjim življenjem? Kako lahko sami prispevajo k zmanjševanju odpadne hrane? Zakaj je pomembno, da vsak od nas spremeni svoje ravnanje?

■ UČNA ENOTA 1: SPREMLJEVALNO BESEDILO ZA UČITELJA NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!



1 Ko boste naslednjič v trgovini kupovali več hrane, kot jo lahko sploh odnesete, ali si boste na krožnik naložili več, kot lahko pojedete, se za trenutek ustavite in premislite. Morda boste hrano zavržli. Poglejmo, kaj nam lahko varuhi hrane Lou, Amal in Sam pokažejo o tem, zakaj in kako lahko preprečimo nastajanje odpadne hrane.



2 Vsako leto na svetu izgubimo ali zavržemo približno 1,3 milijarde ton hrane. To pomeni, da skoraj ene tretjine vse proizvedene hrane nikoli ne zaužijemo. To je približno 100 kilogramov izgubljene ali zavržene hrane na vsakega prebivalca našega planeta. Povedano drugače: na vsaki dve pojedeni jabolki eno jabolko konča med odpadki. Kupimo tri jogurte, pojedemo le dva, tretjega pa zavržemo, ker se je v hladilniku pokvaril. Pridelamo tri korenčke, enega pa zavržemo, ker je premajhen, preveč ukrivljen ali ker so ga med skladiščenjem načele miši.

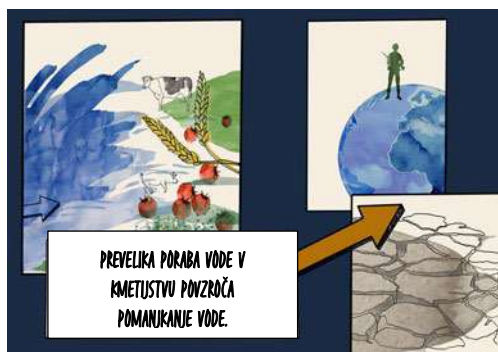


3 Za pridelavo hrane potrebujemo energijo, pri tem pa nastajajo toplogredni plini. Vsako leto pri pridelavi, predelavi, skladiščenju in prevozu hrane, ki jo pozneje zavržemo, nastane 3,6 gigatona toplogrednih plinov. Če to primerjamo z letnimi izpusti držav po svetu, več toplogrednih plinov izpustita le Kitajska in Združene države Amerike.

Vprašanje: Ali veste, kaj so toplogredni plini? Kako delujejo?



4 Zemljo obdaja več plasti plinov, ki jih imenujemo toplogredni plini. Skupaj tvorijo ozračje. Ozračje preprečuje, da bi se Zemlja prehitro ohlajala. Del sončnih žarkov prepušča do površja, del toplote pa zadrži, da ne uide nazaj v vesolje. Toplogredni plini nastajajo tudi naravno in brez njih na Zemlji ne bi bilo življenja. Vendar pa ljudje z industrijo, kmetijstvom, ravnanjem z odpadki ter z izgorevanjem fosilnih goriv v prometu in termoelektrarnah proizvajamo vedno več toplogrednih plinov. Ti plini porušijo naravno ravnovesje v ozračju in prispevajo k podnebnim spremembam. V ozračju je preveč teh plinov, zato toplota, ki bi morala uiti v vesolje, ne more več v celoti uiti. Zaradi podnebnih sprememb postaja naš planet toplejši, kot bi moral biti. Če bomo še naprej povzročali tako velike izpuste toplogrednih plinov, se bo velik del ledu na Zemlji stopil, morska gladina se bo dvignila, prostora, primerne za življenje ljudi in živali, pa bo manj. Vremenski pojavi bodo postajali vse bolj ekstremni. Nekatere živalske in rastlinske vrste se ne bodo mogle prilagoditi novim temperaturam in bodo izumrle. Za številne ljudi bo pridelava hrane težja, prav tako bo težje najti varna območja za bivanje. Verjetno se bo povečalo tudi tveganje za konflikte zaradi tekmovalstva za omejene vire, kot so zemljišča, voda in hrana.



5 Podnebne spremembe, ki jih med drugim pospešuje izguba hrane in odpadna hrana, prispevajo k pomanjkanju vode, sušam in širjenju puščav v številnih delih sveta. Hkrati je za pridelavo hrane potrebna velika količina vode. Približno četrtnina vse vode, porabljene v kmetijstvu, se porabi za pridelavo hrane, ki se pozneje izgubi ali zavrže. To je približno toliko vode, kot jo v enem letu porabijo vsi prebivalci Zemlje skupaj.



6 Način, kako pridelujemo hrano, lahko močno škoduje temu, čemur pravimo biotska raznovrstnost. Gozdove sekajo, da bi pridobili prostor za polja in druga območja, kjer pridelujejo hrano.

Vprašanje: Ali veste, kaj je biotska raznovrstnost?

Odgovor: Biotska raznovrstnost pomeni raznolikost življenja na Zemlji na vseh ravneh: od genov in mikroorganizmov do živali in celotnih ekosistemov. Vsaka vrsta in vsak organizem prispeva nekaj k okolju, v katerem živi. Zato je pomembno, da v delovanje ekosistemov posegamo čim manj.

To pomeni, da v gozdovih izgubljam tudi številne rastline, kar še povečuje težave, povezane z izpusti CO₂ in drugih toplogrednih plinov.

Vprašanje: Zakaj krčenje gozdov prispeva k podnebnim spremembam?

Odgovor: Rastline s pomočjo sončne svetlobe in ogljikovega dioksida (CO₂) proizvajajo energijo, pri tem pa sproščajo kisik. Tako izboljšujejo kakovost zraka in vežejo CO₂. Ko sekajo gozdove, se CO₂ sprošča v ozračje, kar pospešuje podnebne spremembe.

Sekanje gozdov pomeni tudi, da številne živali izgubijo svoj življenjski prostor, zato postanejo ogrožene.

Vprašanje: Katere živali bi lahko ogrožalo krčenje gozdov oziroma sekanje dreves?

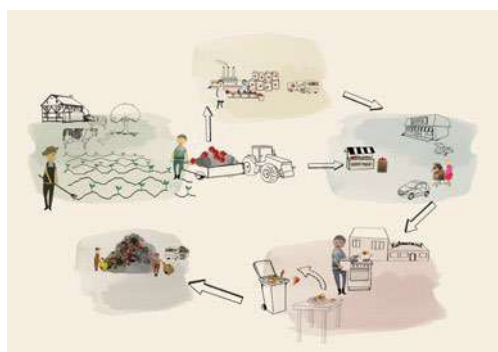
Odgovor (na primer): lisica, volk, orangutan, panda, gorila.



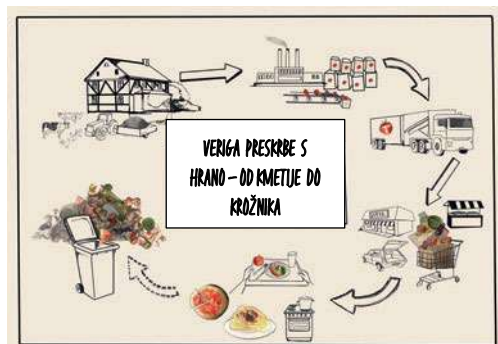
7 Hrano, ki jo pozneje zavržemo, pridelamo na približno 1,4 milijarde hektarjev zemljišč. To je večja površina, kot jo zavzemata Kitajska ali Kanada, druga in tretja največja država na svetu. Teh zemljišč ne moremo uporabiti za pridelavo druge hrane, kot življenjski prostor za živali in rastline ali za bivanje ljudi.



8 Poraba tako velikih količin vode in zemljišč za pridelavo hrane, ki jo pozneje izgubimo ali zavržemo, bo v prihodnosti predstavljala še večji izziv. Na Zemlji živi vedno več ljudi, voda in rodovitna zemljišča, na katerih lahko pridelujemo hrano, pa so omejeni. Z zmanjševanjem izgube hrane in odpadne hrane neposredno zmanjšujemo število ljudi, ki trpijo zaradi lakote. Če želimo zagotoviti dovolj hrane za vse, bomo morali s hrano ravnati veliko bolj skrbno.



9 Nakupovanje in priprava hrane zahtevata čas in trud. Še več virov porabimo, da hrano pripravimo za prodajo, preden pride do naših domov. Če hrano zavržemo, je ves trud, vložen v njeno pridelavo, predelavo in prevoz, zaman. Poleg tega z zavrženo hrano ustvarjamo odpadke, za katere je treba poskrbeti, pri tem pa vložimo še dodatno delo, ki bi se mu lahko izognili.



10 Hrano izgublamo ali zavržemo na vseh stopnjah verige preskrbe s hrano – od kmetije do krožnika. Veriga preskrbe s hrano se začne na kmetiji. Na poljih ali v rastlinjakih pridelajo sadje, žita in zelenjavo. Na kmetijah ali v ribogojnicah vzrejujejo živali. Sadež in zelenjavo nato odpeljejo na tržnice, kjer ju prodajajo, ali v obrate za zbiranje in predelavo, kjer ju pakirajo, včasih tudi predelajo ter pripravijo za prodajo in prevoz. Živali odpeljejo v klavnico, meso pa nato v predelovalne obrate. Od tam ga odpeljejo na tržnice, v trgovine in druge prodajalne. Na koncu pride v restavracije, šolske jedilnice ali v naše domove. V idealnem primeru bi se veriga preskrbe s hrano tukaj končala. V resnici pa veliko hrane ne pojemo, ampak jo zavržemo, zato postane odpadke.

Vprašanje: Ali veste, kaj se zgodi z odpadno hrano?

Odgovor: Način ravnanja z odpadki se razlikuje od države do države ter od občine do občine. V idealnem primeru bi odpadno hrano uporabili kot krmo za živali ali jo kompostirali doma. Druga možnost je predelava odpadkov v obratih za anaerobno obdelavo, kjer nastaja bioplin, ki se uporablja za proizvodnjo električne energije in toplote. Žal pa večina odpadne hrane konča na odlagališčih, kjer se pri razgradnji sprošča toplogredni plin metan.



11

Hrana, ki se nenamerno izgubi zaradi pomanjkljivosti v verigi preskrbe s hrano, na primer zaradi neustreznega skladiščenja ali hlajenja, se imenuje izguba hrane. Če skladiščeno koruzo pojedjo glodavci, ali če se ribe med prevozom pokvarijo zaradi okvare v hlajenju ali če na poti iz trgovine razbijemo jajca, govorimo o izgubi hrane. Hrana, ki bi jo lahko pojedli, vendar jo zaradi nepremišljenega ravnanja, na primer zaradi slabega načrtovanja ali prevelikega nakupovanja, zavržemo, se imenuje odpadna hrana. Če se hrana v hladilniku pokvari, ker je nismo pravočasno porabili, ali če si naložimo preveliko porcijo in ostanke zavržemo, namesto da bi jih pojedli pozneje, govorimo o odpadni hrani. Kot posamezniki ne moremo veliko storiti za zmanjšanje izgube hrane, lahko pa veliko prispevamo k temu, da nastaja manj odpadne hrane, ko hrana zapusti trgovino.



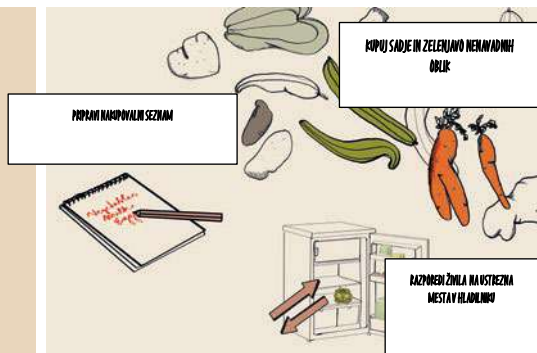
12

Hrano zavržemo, ker si na krožnik naložimo preveč hrane, kupimo več, kot lahko pravočasno pojemo, ali pa zato, ker so v restavracijah in šolskih jedilnicah porcije prevelike.



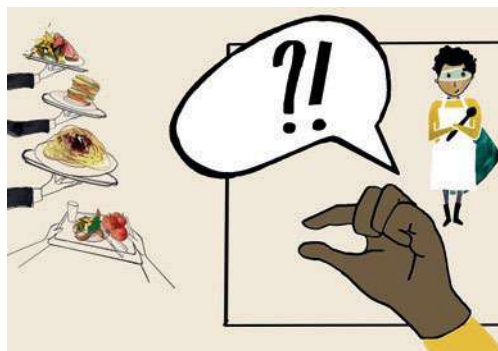
13

Zato si raje vzemite manjšo porcijo. Če ste še lačni, si lahko vedno vzamete še eno porcijo. Ostanke shranite v zaprti posodi v hladilniku in jih pojedite naslednji dan. Lahko jih tudi zamrznete in porabite pozneje. Razmislite, kako lahko porabite živila, ki so tik pred tem, da se pokvarijo. Ena od možnosti je zamrzovanje. Zelenjavo lahko uporabite tudi za pripravo enolončnice ali smutija. Sadje, ki se že mehča, lahko porabite za smuti ali iz njega pripravite sadno solato, marmelado ali kompot.



14

Skupaj s starši ali skrbniki premislite, kaj zares potrebujete, preden greste v trgovino. Naredite nakupovalni seznam in se ga držite. Ko nakupujete, razmislite tudi o tem, da izberete nenavadno oblikovano sadje in zelenjavo. Številne trgovine ponujajo takšno sadje in zelenjavo po nižjih cenah. Tudi če cena ni nižja, z izbiro nenavadno oblikovanega sadja in zelenjave pokažete, da hrano izbiramo zaradi okusa in hranilne vrednosti, ne zaradi videza. Ko prinesete hrano domov in jo pospravite v hladilnik ali omaro, jo razporedite tako: sveža živila postavite zadaj, starejša pa spredaj.



15

Če veste, da so v restavraciji ali šolski jedilnici porcije prevelike, lahko že na začetku prosite za manjšo. Če obroka ne morete pojesti do konca, prosite, da vam ostanke zapakirajo, in jih pojejte naslednji dan doma. V šoli predlagajte, kako bi v šolski kuhinji lahko zmanjšali količino odpadne hrane.



16

Z odpadno hrano ne izgublamo le hrane, temveč tudi energijo, zemljišča in vodo, ki so bili potrebni za njeno pridelavo. Če zmanjšujemo odpadno hrano, bo manj ljudi trpelo zaradi lakote, manj živali bo izgubilo svoj življenjski prostor, podnebne spremembe pa se bodo upočasnile. Vsak posameznik lahko prispeva svoj delež z manjšimi porcijami, s shranjevanjem in ponovno uporabo ostankov hrane ter z odgovornim nakupovanjem. Skupaj lahko zmanjšamo količino odpadne hrane. Zato NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

DELOVNI LIST ZA UTRJEVANJE – UČNA ENOTA

1. Koliko hrane naj bi vsako leto zavrgli:

- ◆ na posameznika? _____
- ◆ na svetu? _____
- ◆ kolikšen delež vse pridelane hrane (v odstotkih)? _____

2. Kaj se zgodi z odpadno hrano? → _____

3. Katere težave povzroča odpadna hrana? → _____

4. Kaj je veriga preskrbe s hrano? → _____

5. Na kratko opiši različne stopnje v verigi preskrbe s hrano. → _____

6. Za pridelavo, prevoz in pripravo hrane potrebujemo gorivo in energijo. Pri tem nastajajo toplogredni plini, kot so CO₂, metan in didušikov oksid. Koliko ton toplogrednih plinov vsako leto nastane zaradi

izgube hrane in odpadne hrane? Zakaj toplogredni plini škodujejo našemu planetu? → _____

7. Količino CO₂, ki nastane zaradi izgube hrane in odpadne hrane, imenujemo ogljični odtis odpadne hrane in izgube hrane. Katera druga dva odtisa sta povezana z odpadno hrano? Kako velika sta? → _____

8. Kako je odpadna hrana povezana z biotsko raznovrstnostjo? → _____

9. Kakšna je razlika med izgubo hrane in odpadno hrano? → _____

10. Kaj lahko kot potrošniki storimo, da zmanjšamo količino odpadne hrane? → _____

Delovni list za utrjevanje — učna enota 1 (rešitve)

1. Koliko hrane naj bi vsako leto zavrgli:

- ◆ na posameznika? 100 kg
- ◆ na svetu? Več kot 1,3 milijarde ton.
- ◆ kolikšen delež vse pridelane hrane (v odstotkih)? 33,3 % (ena tretjina).

2. Kaj se zgodi z odpadno hrano?

Del odpadne hrane odpeljejo v obrate za anaerobno obdelavo, kjer iz nje pridobivajo energijo. Del odpadne hrane uporabijo kot krmo za živali, del pa kompostirajo doma ali v industrijskih kompostarnah. Največ odpadne hrane pa konča na odlagališčih, kjer razpada in se ne izkoristi.

3. Katere težave povzroča odpadna hrana?

Prevoz: Prevoz odpadne hrane do kompostarn, obratov za obdelavo ali odlagališč zahteva energijo in denar ter povzroča izpuste CO₂.

Onesnaževanje: Na odlagališčih odpadna hrana zaseda prostor, ki bi ga lahko uporabili drugače. Med razpadanjem onesnažuje okolico in sprošča plin metan.

4. Kaj je veriga preskrbe s hrano?

Veriga preskrbe s hrano je pot hrane od kmetije ali drugega kraja pridelave do našega krožnika. Zajema vse stopnje, skozi katere hrana prehaja na poti od kmetije do krožnika.

5. Na kratko opiši različne stopnje v verigi preskrbe s hrano.

1. Kmetija: Na poljih ali v rastlinjakih pridelajo sadje, žita in zelenjavo. Na kmetijah ali v ribogojnicah vzrejujejo živali.
2. Tržnice, zbirni in predelovalni obrati: Sadje in zelenjavo odpeljejo na tržnice ali v zbirne centre in predelovalne obrate, kjer jih zapakirajo ter pripravijo za prevoz. Živali odpeljejo v klavnico, meso pa nato v predelovalne obrate.
3. Predelovalni obrati: Večina sadja, zelenjave, žit in mesa postane del različnih izdelkov. Iz zbirnih ali pakirnih obratov jih odpeljejo v proizvodne obrate, kjer jih predelajo v pripravljene jedi ali druga živila. Izdelke zapakirajo in dostavijo v trgovine.
4. Trgovina: V trgovinah živila prodajajo posameznikom ali podjetjem.
5. Poraba: Iz trgovin hrana pride v restavracije, šolske jedilnice ali v naše domove. V idealnem primeru bi se veriga preskrbe s hrano tukaj končala.
6. Ravnanje z odpadno hrano: Hrano, ki je ne pojemo, zavržemo. Nato jo lahko predelajo v kompostarnah ali obratih za anaerobno obdelavo, uporabijo kot krmo za živali ali odložijo na odlagališčih.

6. Za pridelavo, prevoz in pripravo hrane potrebujemo gorivo in energijo. Pri tem nastajajo toplogredni plini, kot so CO₂, metan in didušikov oksid. Koliko ton toplogrednih plinov vsako leto nastane zaradi izgube hrane in odpadne hrane? Zakaj toplogredni plini škodujejo našemu planetu?

Vsako leto nastane približno 3,6 gigatona toplogrednih plinov. To je zelo škodljivo, ker povečana količina toplogrednih plinov poruši naravno ravnovesje v Zemljinem ozračju in povzroča podnebne spremembe. Zaradi podnebnih sprememb postaja naš planet toplejši, kot bi moral biti. V prihodnosti se lahko zaradi podnebnih sprememb na Zemlji stopi veliko ledu, gladina morja se lahko dvigne, zato bodo imeli ljudje in živali manj prostora za življenje. Vreme lahko postane bolj ekstremno. Nekatere živalske in rastlinske vrste se morda ne bodo mogle prilagoditi novim temperaturam in bodo izumrle. Mnogim ljudem bo morda težje pridelovati hrano in najti varno okolje za življenje.

7. Količino CO₂, ki nastane zaradi odpadne hrane, imenujemo njen ogljični odtis. Katera druga dva odtisa sta povezana z odpadno hrano? Kako velika sta?

1. Vodni odtis: Približno četrtina vse vode v kmetijstvu se porabi za pridelavo hrane, ki pozneje postane odpadna hrana. Vodni odtis odpadne hrane znaša približno toliko vode, kot je v enem letu porabijo vsa gospodinjstva na svetu, in toliko, kot je v enem letu odteče po reki Volgi, najdaljši reki v Evropi.
2. Odtis rabe zemljišč (koliko zemljišč porabimo za pridelavo hrane, ki jo pozneje zavržemo): Hrano, ki jo pozneje zavržemo, pridelajo na približno 1,4 milijarde hektarjev zemljišč. Če to površino primerjamo z ozemlji največjih držav na svetu, je po velikosti takoj za skupno površino Ruske federacije. Območja, na katerih pridelajo hrano, ki jo pozneje zavržemo, so večja od površine Kitajske ali Kanade.

8. Kako je odpadna hrana povezana z biotsko raznovrstnostjo?

Gozdove krčijo, da bi naredili prostor za polja, proizvodne in predelovalne obrate ter odlagališča. Ta proces imenujemo krčenje gozdov ali deforestacija. Pri tem številne živalske vrste izgubijo svoj življenjski prostor, kar povečuje tveganje za njihovo izumrtje. Z izginjanjem gozdov izginjajo tudi številne rastline. To še povečuje težave, povezane z izpusti CO₂ in drugih toplogrednih plinov.

9. Kakšna je razlika med izgubo hrane in odpadno hrano?

Opadna hrana je hrana, ki bi jo lahko pojedli, pa jo zavržemo, na primer zaradi slabega načrtovanja ali prevelikih nakupov.

Izguba hrane je hrana, ki se nenamerno izgubi zaradi pomanjkljivosti v verigi preskrbe s hrano, na primer zaradi neustreznega skladiščenja ali hlajenja.

10. Kaj lahko kot potrošniki storimo, da zmanjšamo količino odpadne hrane?

Opadna hrana nastane zato, ker si na krožnik naložimo preveč ali ker v restavracijah in šolskih jedilnicah dobimo prevelike porcije. Pojavi se tudi takrat, ko hrano po nakupu pustimo, da se pokvari. Da bi preprečili odpadno hrano, lahko zaprosimo za manjšo porcijo. Če smo še lačni, si lahko vzamemo še eno porcijo. Ostanke shranimo v hladilniku za naslednji dan ali jih zamrznemo za pozneje. Hrano, ki je tik pred tem, da se pokvari, lahko zamrznemo ali iz nje pripravimo enolončnice, smutije, kompote ali marmelade. Še preprosteje pa je, da nakupujemo premišljeno. Kupimo le toliko, kolikor res potrebujemo in bomo lahko pravočasno porabili.

Trgovine lahko spodbudimo, da hrane ne zavržejo, tako da kupujemo sadje in zelenjavo nenavadnih oblik. Veliko supermarketov takšno sadje in zelenjavo ponuja po nižji ceni kot popolno oblikovane pridelke. Tudi če ni cenejše, z izbiro takšnega sadja pokažemo trgovcem, da hrano kupujemo zaradi okusa in hranilne vrednosti, ne zaradi videza.



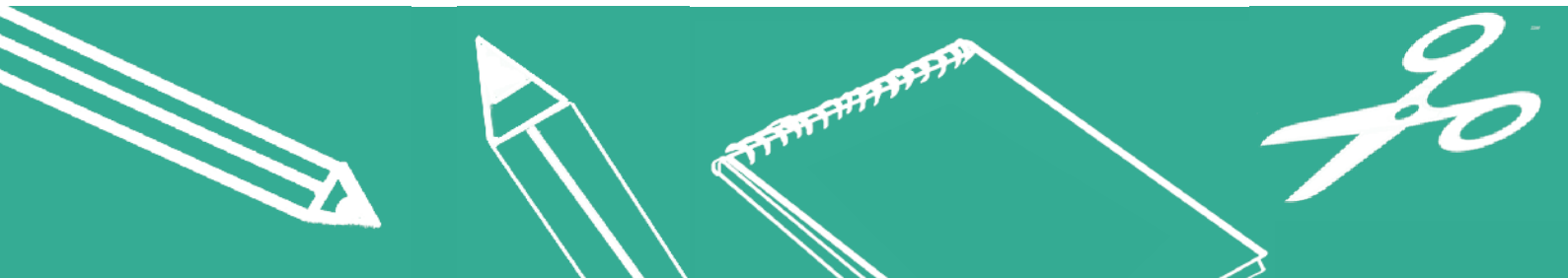
■ DODATNE DEJAVNOSTI

za učno enoto 1

NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

DODATNE DEJAVNOSTI so zasnovane tako, da učence še dodatno vključijo v delo ter poglobijo njihovo razumevanje ključnih vsebin, obravnavanih v učni enoti 1.

■ UČNA ENOTA 1: DELOVNI LISTI



■ Križanka

Ponovitev nekaterih ključnih pojmov iz predstavitve v obliki križanke učencem pomaga utrditi osrednje ideje o zmanjševanju odpadne hrane.



25 minut

Potrebuje:



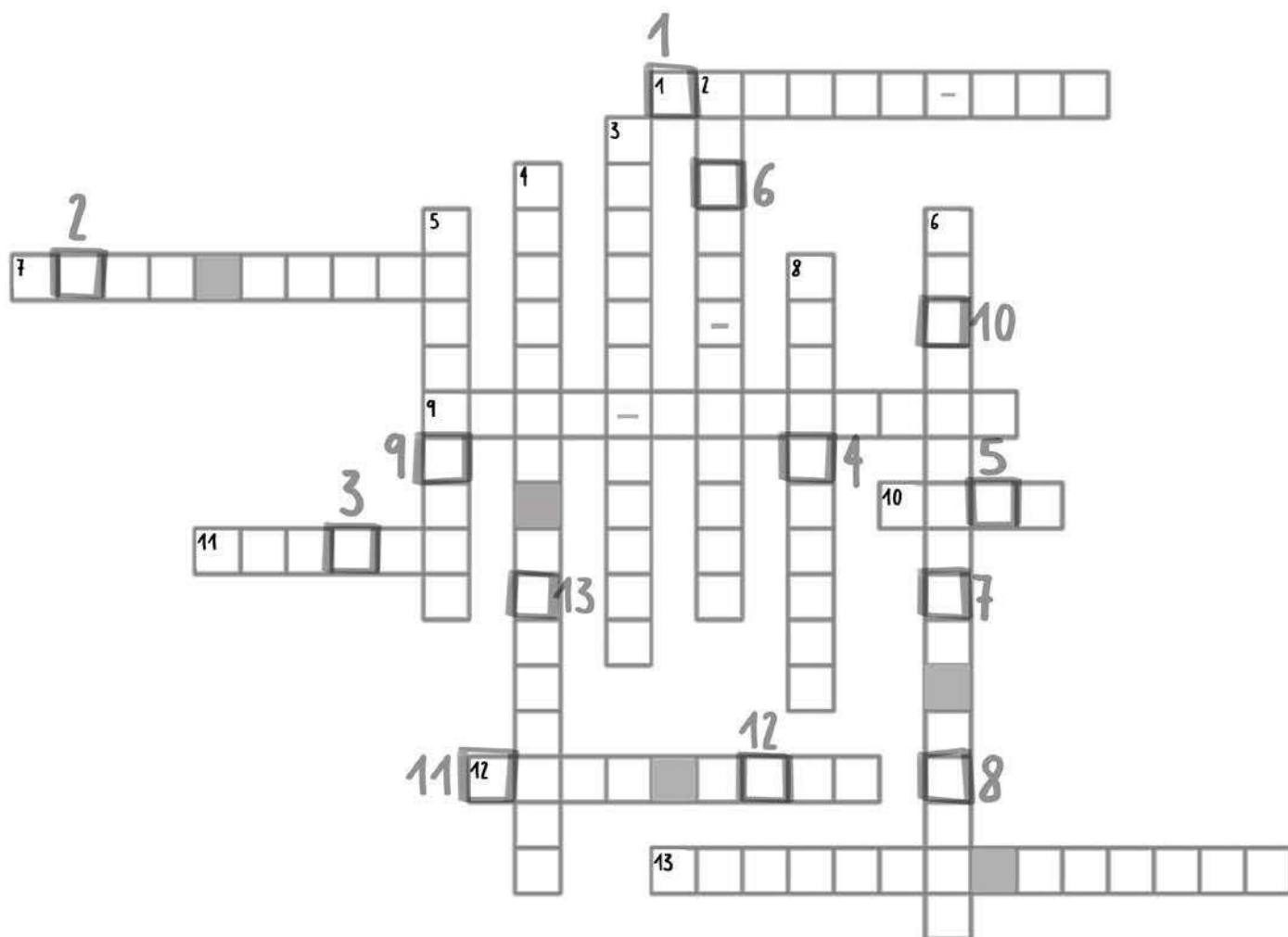
- natisnjene izvode delovnega lista DL 1 (en izvod na dva učenca),
- en izvod rešitev za učitelja.



Navodila:

1. Učence razdelite v pare.
2. Razdelite križanke in učence spodbudite, naj jih rešujejo skupaj.
3. Skupaj preverite rešitve.

KRIŽANKA



VODORAVNO →

- 1 V restavraciji prosi za ..., da boš lahko ostanke hrane odnesel domov.
 7 Hrana, ki jo zavržemo iz razlogov, ki bi se jim lahko izognili.
 9 Temu se lahko izognemo, če s seboj vzamemo nakupovalni seznam.
 10 Naredi nekaj dobrega: varčuj s ... !
 11 Odpadna hrana prispeva k svetovni
 12 Hrana, ki se izgubi zaradi razlogov, na katere nimamo vpliva.
 13 Zaradi tega je naš planet toplejši, kot bi moral biti.

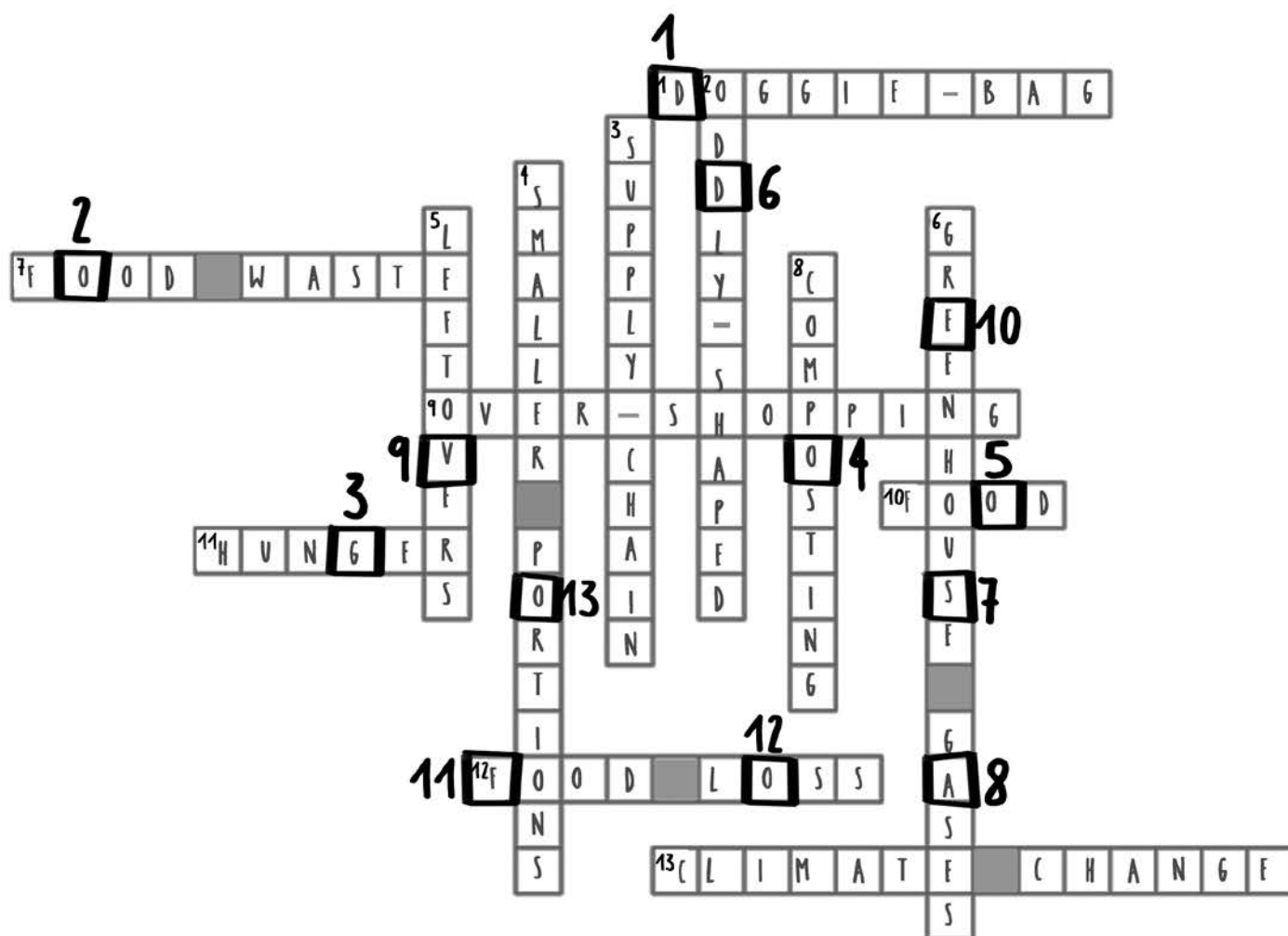
NAVPIČNO ↓

- 2 Kupuj ... sadje in zelenjavo, da se ne bi zavrгла.
 3 Pot, ki jo hrana opravi od kmetije do našega krožnika.
 4 Prosi za ..., da ne bi zavržel ostankov hrane.
 5 Te shranimo v hladilniku za naslednji dan.
 6 Naše ozračje je sestavljeno iz
 8 Kuhinjske ostanke spremeni v novo prst.

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13 !

KRIŽANKA - REŠITVE



D O : S A V E F O O D !
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

■ Smo varuhi hrane!

Učenci se pogovarjajo o različnih tipih varuhov hrane ter oblikujejo lastnega superjunaka, s čimer ozavešajo svojo vlogo pri zmanjševanju odpadne hrane in se prepoznajo kot pomembni dejavniki sprememb.

Ta dejavnost je posebej primerna za mlajše učence v tej starostni skupini.



60 minut

(45 minut za 1. del, 15 minut za 2. del)

Potrebujete:



- natisnjene izhode delovnega lista DL 2a (*Smo varuhi hrane!*) (en izvod na učenca) in DL 2b (*Tudi ti lahko prispevaš k zmanjševanju odpadne hrane*) (en izvod na učenca).



Navodila:

1. del:

1. Razdelite delovni list DL 2a in skupaj z učenci preberite opise varuhov hrane. Pogovorite se o naslednjem: Kateri izmed varuhov hrane ti je najbolj všeč? Kaj ti je pri njem ali njej posebej všeč?
2. Razdelite delovni list DL 2b *Tudi ti lahko prispevaš k zmanjševanju odpadne hrane* in spodbudite učence, naj oblikujejo svojega junaka, ki pomaga zmanjševati odpadno hrano.

2. del:

3. Učence razdelite v skupine po štiri in naj drug drugemu preberejo opis svojega junaka. (Glede na velikost razreda in razpoložljivi čas lahko učence tudi povabite, da svoje opise preberejo naglas pred celotnim razredom, namesto da oblikujejo manjše skupine.)

VARUHI HRANE



REYNA

Reyna je najmlajša in najpametnejša med varuhi hrane. Vedno pozna odgovore na še tako zapletena vprašanja. Če bi jo kdo zbudil sredi noči (kar Mika redno počne), bi znala naštetiti vse naslednje korake v načrtu za zmanjševanje odpadne hrane. Reyna ne sprejme odgovora »ne«. Vztraja, prigovarja in spodbuja druge, dokler na koncu ne naredijo točno tega, kar si je zadala.

RADA IMA: RAČUNANJE POŠTEVANKE MED VISENJEJ NA PLEZALNI KONSTRUKCIJI V SVOJI SOBI.

NE MARA: KO JI MIKA ZAVEŽE VEZALKE ALI POJE NJEN ZADNJI PIŠKOT.

VZDEVEK: MOŽGANČICA.

NAJLJUBŠA HRANA: PIŠČANČJE TORTILJE.

SUPERMOČ: V NEKAJ SEKUNDAH ZNA IZRAČUNATI, KOLIKO ODPADNE HRANE USTVARI VSAK OD NAS.



Mika

Zakaj hoditi, če lahko tečeš?

Zakaj šepetati, če lahko kričiš?

Mika je najglasnejši, najbolj energičen in najbolj nagajiv vrtnec med varuhi hrane. Čeprav je majhen, ga v množici takoj opaziš, saj je vedno v središču dogajanja.

Ko je bil mlajši, je moral precej časa preživeti v bolnišnici. Zato dobro ve, kaj pomeni jesti hrano, ki je ne moreš izbrati, in dobiti porcijo, ki je prevelika ali premajhna.

Mika je hiter in duhovit, drugi pa se njegovih zvityh trikov in potegavščin kar malo bojijo. Ostali varuhi hrane so samo veseli, da še ni ugotovil, kako se upravlja njihov reševalni helikopter.

RAD IMA: DA SI IZPOSODI LOUJEV SKEJT IN SE Z NJIM ZAPELJE PO PEKLENSKEM KLANCU.

NE MARA: ODHODA V POSTELJO PRED DESETO URO ZVEČER.

NAJLJUBŠA HRANA: PICA.

VZDEVEK: BLISK.

SUPERMOČ: NESKONČNA ENERGIJA.

VARUHI HRANE

SAM



SAM

Sam je pravi čarovnik, ko gre za pripravo okusnih jedi iz ostankov hrane. Sanja o tem, da bi odprl svojo restavracijo z jedmi iz ostankov, a se še ni odločil, kakšne barve naj bodo zavese.

Rad igra ragbi in soigralcem pridiga, naj ne puščajo robov pice. Ti se z njim raje ne prepirajo, saj vedo, da bi jih Sam brez težav pobral in z njimi dosegel zadetek na drugem koncu igrišča.

RAD IMA: PLETENJE.

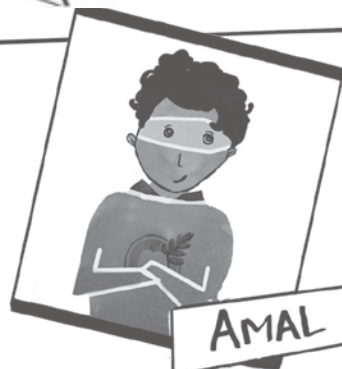
NE MARA: PRETESNIH MAJIC ČEZ PRSI.

NAJLJUBŠA HRANA: KRUHOVI CMOKI.

VZDEVEK: RDEČI HULK.

SUPERMOČ: IZJEMNA TELESNA MOČ.

AMAL



AMAL

Amal je počasen. Amal je miren. Amal je kot medved, ki se zbudi po dolgem zimskem spanju in prvi dve uri samo menca oči ter mežika v jutranje sonce.

Ampak, ojoj, ta medved ima ostre kremplje in velike zobe. Zato ga nikar ne razjezite! Amal lahko ure in ure potrpežljivo razlaga o odpadni hrani. In to ponovi znova in znova, tudi najpočasnejšim poslušalcem. Kaj pa, če pomisli, da zadeve ne jemljete dovolj resno? Takrat pa zna biti hudo jezen!

RAD IMA: OPAZOVANJE SONČNEGA VZHODA NAD KORUZNIM POLJEM.

NE MARA: ZGODNJEGA VSTAJANJA.

VZDEVEK: BALOO.

NAJLJUBŠA HRANA: ZELENJAVNA PITA.

SUPERMOČ: POTRPEŽLIVOST IN PO POTREBI TUDI SRHLJIVO MEDVEDJE RENČANJE.

LOU



LOU

Lou je vedno zaposlena in vedno ima vse pod nadzorom. Dobesedno! Rada se vozi s skejtom in prav tako rada brska za najnovejšo tehnološko napravo ali spremlja najnovejše ideje o zmanjševanju odpadne hrane.

Lou ni taka, da bi drugim vsiljevala svoje mnenje. Če pa misli, da kdo ravna neumno, zna biti povsem neposredna. In zanjo je neumno tudi metati hrano stran. Zato pazite, da vas ne ujame, ko zavržete ostanke hrane.

In nikoli je ne vprašajte za mnenje, če ne prenesete iskrenega odgovora!

RADA IMA: VSE, KAR JE HITRO IN POVEZANO S TEHNOLOGIJO.

NE MARA: VISOKIH PET. ZARADI NJIH SE SPOTIKA.

NAJLJUBŠA HRANA: SADNI SMUTIJI.

VZDEVEK: LOU JE PRAVZAPRAV ŽE VZDEVEK. NJENO PRAVO IME JE LUDMILA – AMPAK NE IZDAJTE, DA SMO VAM TO POVEDALI!

SUPERMOČ: TEHNOLOŠKA MOČ. LOU OBVLADA VSE, KAR JE POVEZANO S TEHNOLOGIJO.

TUDI TI LAHKO ZMANJŠAŠ ODPADNO HRANO!

Mika in Reyna vedno iščeta pomoč, zato jima povej,
da želiš tudi ti postati junak, ki pomaga zmanjševati odpadno hrano!



Ime mojega junaka:

Rad/-a imam:

Ne maram:

Moja najljubša

hrana:

Moja supermoč:

■ Kratek kviz o odpadni hrani

V tem kvizu z devetimi vprašanji lahko učenci ponovijo in preverijo svoje znanje o odpadni hrani.



15 minut

Potrebujete:



- natisnjene izvide delovnega lista DL 3 (en izvod na učenca),
- en izvod rešitev za učitelja.



Navodila:

1. Razdelite delovne liste.
2. Učence razdelite v pare. Kviz naj rešujejo skupaj.
3. Skupaj preverite rešitve.

ZMANJŠEVANJE ODPADNE HRANE

– KRATEK KVIZ



Obkroži pravilne odgovore. Včasih je pravih več odgovorov.

1. Koliko hrane vsak od nas zavrže na leto?

- ☐ Približno 50 kg.
- ☐ Približno 100 kg.
- ☐ Približno 200 kg.

2. Kolikšen delež hrane, proizvedene na svetu, se izgubi ali zavrže, namesto da bi jo pojedli?

- ☐ Ena petina.
- ☐ Ena četrtnina.
- ☐ Ena tretjina.

3. Koliko vode se porabi za hrano, ki se pozneje izgubi ali zavrže?

- ☐ Ena četrtnina vse vode, ki se porabi v kmetijstvu.
- ☐ Toliko vode, kot jo na leto porabita Kanada in Kitajska skupaj.
- ☐ Toliko vode, kot jo v enem letu porabijo vsa gospodinjstva na svetu.

4. Pomanjkanje vode lahko povzroči:

- ☐ suše.
- ☐ širjenje puščav.
- ☐ globalno segrevanje.

5. Kako velik je odtis rabe zemljišč zaradi odpadne hrane in izgube hrane (to je, koliko zemljišč porabimo za pridelavo hrane, ki jo pozneje zavržemo ali izgubimo)?

- ☐ Površino velikosti Atlantskega oceana.
- ☐ Površino, večjo od Kitajske ali Kanade.
- ☐ 1,4 milijarde hektarov.



6. Kolikšna je količina toplogrednih plinov, ki nastanejo pri proizvodnji in prevozu hrane, ki jo pozneje zavržemo ali izgubimo?
- ☐ Več kot jih proizvede katera koli država na svetu, razen ZDA in Kitajske.
 - ☐ 1,3 gigatona.
 - ☐ 3,6 gigatona.
7. Toplogredni plini:
- ☐ prispevajo h globalnemu segrevanju.
 - ☐ nastajajo pri zgorevanju fosilnih goriv, npr. v avtomobilih ali termoelektrarnah na premog.
 - ☐ nastajajo v kmetijstvu, industriji in pri ravnanju z odpadki.
8. Kakšna je razlika med izgubo hrane in odpadno hrano?
- ☐ Izguba hrane pomeni zelenjavo, ki jo zavržemo, medtem ko odpadna hrana pomeni vse meso, ki ga zavržemo v verigi preskrbe s hrano.
 - ☐ Hrana, ki jo zavržemo, čeprav bi jo lahko pojedli, zaradi malomarnosti ali neustreznega ravnanja (npr. slabega načrtovanja ali prekomernega nakupovanja), se imenuje odpadna hrana. Hrana, ki se nenamerno izgubi zaradi okvar ali pomanjkljivosti v verigi preskrbe s hrano (npr. neustreznega skladiščenja ali hlajenja), se imenuje izguba hrane.
 - ☐ Izguba hrane pomeni vso hrano, ki jo zavržemo, preden pride v trgovino. Odpadna hrana pomeni vso hrano, ki jo zavržemo potem, ko pride do potrošnika.
9. Odpadno hrano lahko zmanjšamo tako, da:
- ☐ na krožnik naložimo le toliko hrane, kolikor je bomo dejansko pojedli.
 - ☐ prosimo za manjše porcije v šolski jedilnici in restavraciji.
 - ☐ nakupujemo premišljeno.

■ Zmanjševanje odpadne hrane – kratek kviz (rešitve)

Obkroži pravilne odgovore. Včasih je pravilnih več odgovorov.

1. Koliko hrane vsak od nas zavrže na leto?

- ☐ Približno 50 kg.
- ☒ Približno **100 kg**.
- ☐ Približno 200 kg.

2. Kolikšen delež hrane, proizvedene na svetu, se izgubi ali zavrže, namesto da bi jo pojedli?

- ☐ Ena petina.
- ☐ Ena četrtnina.
- ☒ Ena tretjina.

3. Koliko vode se porabi za hrano, ki se pozneje izgubi ali zavrže?

- ☒ Ena četrtnina vse vode, ki se porabi v kmetijstvu.
- ☐ Toliko vode, kot jo na leto porabita Kanada in Kitajska skupaj.
- ☒ Toliko vode, kot jo v enem letu porabijo vsa gospodinjstva na svetu.

4. Pomanjkanje vode lahko povzroči:

- ☐ suše.
- ☒ širjenje puščav.
- ☒ globalno segrevanje.

5. Kako velik je odtis rabe zemljišč zaradi odpadne hrane in izgube hrane (to je, koliko zemljišč porabimo za pridelavo hrane, ki jo pozneje zavržemo ali izgubimo)?

- ☐ Površino velikosti Atlantskega oceana.
- ☒ Površino, večjo od Kitajske ali Kanade.
- ☒ 1,4 milijarde hektarov.

6. Kolikšna je količina toplogrednih plinov, ki nastanejo pri proizvodnji in prevozu hrane, ki jo pozneje zavržemo ali izgubimo?

- ☒ Več kot jih proizvede katera koli država na svetu, razen ZDA in Kitajske.
- ☐ 1,3 gigatona.
- ☒ 3,6 gigatona.

7. Toplogredni plini:

- ☒ prispevajo h globalnemu segrevanju.
- ☒ nastajajo pri zgorevanju fosilnih goriv, npr. v avtomobilih ali termoelektrarnah na premog.
- ☒ nastajajo v kmetijstvu, industriji in pri ravnanju z odpadki.

8. Kakšna je razlika med izgubo hrane in odpadno hrano?

- ☐ Izguba hrane pomeni zelenjavo, ki jo zavržemo, medtem ko odpadna hrana pomeni vse meso, ki ga zavržemo v verigi preskrbe s hrano.
- ☒ Hrana, ki jo zavržemo, čeprav bi jo lahko pojedli, zaradi malomarnosti ali neustreznega ravnanja (npr. slabega načrtovanja ali prekomernega nakupovanja), se imenuje odpadna hrana. Izguba hrane je hrana, ki se nenamerno izgubi zaradi pomanjkljivosti v verigi preskrbe s hrano, na primer zaradi neustreznega skladiščenja ali hlajenja.
- ☐ Izguba hrane pomeni vso hrano, ki jo zavržemo, preden pride v trgovino. Odpadna hrana pomeni vso hrano, ki jo zavržemo po tem, ko pride do potrošnika.

9. Odpadno hrano lahko zmanjšamo tako, da:

- ☒ na krožnik naložimo le toliko hrane, kolikor je bomo dejansko pojedli.
- ☒ prosimo za manjše porcije v šolski jedilnici in restavraciji
- ☒ nakupujemo premišljeno.

■ Odpadna hrana ali izguba hrane?

Ta delovni list učencem pomaga bolje razumeti razliko med izgubo hrane in odpadno hrano.



20 minut

Potrebujete:



- natisnjene izvide delovnega lista DL 4 (en izvod na učenca),
 - en izvod rešitev za učitelja,
 - računalnik, projektor in digitalno različico predstavitve 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!
- Lahko pa natisnete diapozitiv 11 iz predstavitve 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!*



Navodila:

1. Učence vprašajte, ali se še spomnijo razlike med izgubo hrane in odpadno hrano. (Odpadna hrana je hrana, ki jo zavržemo, čeprav bi jo lahko pojedli, na primer zaradi slabega načrtovanja ali prekomernega nakupovanja. Izguba hrane je hrana, ki se nenamerno izgubi zaradi pomanjkljivosti v verigi preskrbe s hrano, na primer zaradi neustreznega skladiščenja ali hlajenja.) Za osvežitev spomina pokažite diapozitiv 11 iz predstavitve.
2. Razdelite delovne liste.
3. Učence razdelite v pare ali pa naj delovni list rešujejo samostojno.
4. Skupaj preverite rešitve in se pogovorite, zakaj posamezne primere uvrstimo med izgubo hrane ali odpadno hrano.



ODPADNA HRANA ALI IZGUBA

Odpadna hrana je hrana, ki jo zavržemo, čeprav bi jo lahko pojedli, na primer zaradi slabega načrtovanja ali prekomernega nakupovanja. Izguba hrane je hrana, ki se nenamerno izgubi zaradi okvar ali pomanjkljivosti v verigi preskrbe s hrano, na primer zaradi neustreznega skladiščenja ali hlajenja. Včasih je razlika med izgubo hrane in odpadno hrano lahko prepoznati. Včasih pa je odločitev nekoliko zahtevnejša. Poskusite ugotoviti, kateri od spodnjih primerov predstavljajo izgubo hrane in kateri odpadno hrano.

1. Zaradi strogih meril glede teže, velikosti, oblike in videza trgovine včasih zavrnejo pridelke. **To je primer** _____.
2. Pidelki se med skladiščenjem onesnažijo z živalskimi iztrebki. → _____
3. Kupci ne kupujejo zelenjave nenavadnih oblik ali velikosti. → _____
4. V standardiziranih proizvodnih linijah pride med predelavo do napak, zato imajo končni izdelki napačno težo, obliko ali videz oziroma poškodovano embalažo, čeprav je hrana še vedno varna, okusna in hranilna. → _____
5. Zaradi pomanjkljive infrastrukture za prevoz, skladiščenje in hlajenje se sveža živila se sveža živila pri visokih temperaturah hitro pokvarijo.
→ _____
6. Da bi zagotovili dogovorjene količine za trgovce, kmetje pridelajo več, kot je potrebno, presežek pa prodajo predelovalcem ali ga uporabijo kot krmo za živali. → _____
7. Potrošniki ne kupujejo hrane, ki se ji izteka rok uporabe, zato se pokvari, preden jo kdo kupi. → _____

8. Ostanke družinske večerje pojedjo hišni ljubljenci. → _____
9. Strupeni ostanki (npr. zaradi uporabe pesticidov ali veterinarskih zdravil) povzročijo, da hrana ni primerna za prehrano ljudi. → _____
10. Nezaužita hrana se vrne v kuhinjo restavracije. → _____

■ Odpadna hrana ali izguba hrane? (rešitve)

1. Zaradi strogih meril glede teže, velikosti, oblike in videza trgovine včasih zavrnejo pridelke.

To je primer **odpadne hrane**. Pridelki bi bili še povsem primerni za uživanje, vendar jih ne prodajo zato, ker ne ustrezajo predstavam trgovcev ali kupcev o tem, kako naj bi izgledali. K temu lahko prispevamo tudi mi, in sicer tako, da pri nakupovanju zavestno izbiramo sadje in zelenjavo nenavadnih oblik. Pogosto so takšni pridelki celo cenejši.

2. Pridelki se med skladiščenjem onesnažijo z živalskimi iztrebki.

To je primer **izgube hrane**. Hrana se ne zavrže po izbiri, temveč zaradi onesnaženja postane neprimerna za prehrano ljudi. Takšno izgubo hrane lahko zmanjšamo z boljšim skladiščenjem. Na to pa kot potrošniki nimamo neposrednega vpliva.

3. Kupci ne kupujejo zelenjave nenavadnih oblik ali velikosti.

Takšno ravnanje vodi do **odpadne hrane**, saj mnogi ne kupujejo sadja in zelenjave nenavadnih oblik ali velikosti, trgovci pa od kmetov ne sprejemajo pridelkov, ki ne ustrezajo standardom. Zaradi tega veliko kakovostnih in zdravih pridelkov sploh ne poberejo, ker niso prave velikosti ali oblike, ali pa končajo kot krma za živali oziroma med odpadki. Kot pri prvem primeru lahko tudi tukaj neposredno vplivamo na takšno prakso, in sicer tako da pri nakupovanju izbiramo pridelke nenavadnih oblik.

4. V standardiziranih proizvodnih linijah pride med predelavo do napak, zato imajo končni izdelki napačno težo, obliko ali videz oziroma poškodovano embalažo, čeprav je hrana še vedno varna, okusna in hranilna.

To pogosto vodi do **odpadne hrane**, saj večina trgovin ne ponuja izdelkov, ki so videti vsaj malo nepopolni. Predelana živila z manjšimi pomanjkljivostmi (npr. postrani nalepljeno etiketo ali razbarvano embalažo) sploh ne pridejo do potrošnikov.

5. Zaradi pomanjkljive infrastrukture za prevoz, skladiščenje in hlajenje se sveži izdelki v vročem vremenu pokvarijo.

To je primer **izgube hrane**. Zaradi infrastrukturnih težav se del hrane pokvari in hrana postane neprimerna za prehrano ljudi. Kot pri drugem primeru lahko posamezni potrošniki na takšno izgubo hrane le malo vplivamo. Takšno izgubo hrane lahko zmanjšamo z boljšo infrastrukturo, zlasti v državah v razvoju.

6. Da bi zagotovili dogovorjene količine za trgovce, kmetje pridelajo več, kot je potrebno, presežek pa prodajo predelovalcem ali ga uporabijo kot krmo za živali.

To je primer **odpadne hrane**. Trgovci želijo imeti stalno in predvidljivo količino izdelkov. Če kmetje ne zagotovijo dogovorjene količine, jim lahko grozita pogodbena kazen ali pa izguba pogodbe za naslednjo sezono. Da bi se temu izognili, na primer ob slabši letini, kmetje včasih pridelajo več, kot je potrebno. Del pridelka ostane na polju, ga prodajo kot krmo ali ga zavržejo (npr. ga odložijo na odlagališču).

- 7. Potrošniki ne kupujejo hrane, ki se ji izteka rok uporabe, zato se pokvari, preden jo kdo kupi.** To vodi do **odpadne hrane**. Čeprav je večina hrane po izteku roka uporabe še vedno primerna za uživanje, mnogi potrošniki takšnih izdelkov ne želijo kupiti. Trgovine zato zavržejo povsem užitno hrano. Takšno odpadno hrano lahko zmanjšamo tako, da ne zavračamo izdelkov, ki jim rok uporabe kmalu poteče. Če nakupujemo premišljeno, hrane, ki se rok uporabe kmalu poteče, doma ne bomo zavrgli.
- 8. Ostanke družinske večerje pojedjo hišni ljubljenci.**
To je primer **odpadne hrane**. Če ostanke pojejo hišni ljubljenci, je to bolje, kot da jih takoj zavržemo, vendar še vedno pomeni, da ne izkoristimo hrane, ki bi bila primerna za ljudi. Boljša rešitev je, da ostanke shranimo v hladilniku in jih pojemo naslednji dan. Še bolje pa je, da že na začetku skuhamo in postrežemo primernejše porcije.
- 9. Strupeni ostanki (npr. zaradi uporabe pesticidov ali veterinarskih zdravil) povzročijo, da hrana ni primerna za prehrano ljudi.**
To je primer **izgube hrane**. Hrana, ki je bila sprva primerna za uživanje, zaradi takšnih ostankov ni več varna za ljudi. Kot posamezniki lahko na to vrsto izgube hrane le malo vplivamo. Majhen korak k zmanjšanju takšne izgube je tudi izbira ekoloških živil, pri katerih uporaba pesticidov in antibiotikov ni dovoljena.
- 10. Nezažuta hrana se vrne v kuhinjo restavracije.**
To je oblika **odpadne hrane**. Če imate v restavraciji na krožniku preveč hrane, prosite, da vam ostanke zapakirajo, in jih odnesite domov, da jih boste lahko pojedli pozneje. Če se vam to dogaja pogosto, lahko že na začetku zaprosite za manjšo porcijo.

■ Seštej, premisli, zmanjšaj

Ta dejavnost učencem omogoča, da s pomočjo matematike spoznajo vsebino predstavitve.

Delovni list DL 5a je namenjen mlajšim učencem v tej starostni skupini. Učenci morajo znati množiti. Učenci, ki rešujejo delovni list DL 5b, morajo znati računati odstotke in decimalna števila ter uporabiti pravilo treh.



25 minut

Potrebuje:



- natisnjene delovne liste DL 5a in/ali DL 5b (en izvod na učenca),
- natisnjen list z rešitvami za učitelja.



Navodila:

1. Izberite delovni list, ki je primeren za vaše učence, in ga razdelite.
2. Učenci naj rešujejo naloge v skupinah ali samostojno.
3. Skupaj preverite rešitve.

SEŠTEJ, PREMISLI, ZMANJŠAJ



1. Po svetu se zavrže 1/3 vse hrane. To pomeni, da od 3 jabolk 2 pojemo, 1 zavržemo,

od 6 korenčkov 4 pojemo, 2 zavržemo.

Od 9 kumar, koliko jih pojemo?

kumar pojemo.

kumare zavržemo.

Od 12 kosov pice, koliko jih pojemo?

kosov pice pojemo.

kose pice zavržemo.

2. Vsak od nas zavrže približno 100 kg hrane na leto.

a) 10 ljudi skupaj zavrže

kg hrane na leto.

b) 15 ljudi skupaj zavrže

kg hrane na leto.

c) Če zavržemo le polovico hrane, ki jo zdaj zavržemo, koliko hrane bomo prihranili? Vsak

od nas bo na leto prihranil kg hrane.

Vsak od nas bo še vedno zavržel kg hrane na leto.

d) Če zavržemo štirikrat manj hrane kot zdaj, koliko hrane bomo prihranili? Vsak od nas bo na leto

prihranil kg hrane.

Vsak od nas bo še vedno zavržel kg hrane na leto.

e) Če 10 ljudi zavrže štirikrat manj hrane kot zdaj, koliko hrane bomo prihranili? Na leto

bomo prihranili ____ kg hrane.

■ Seštej, premisli, zmanjšaj (rešitve)

1. Na svetu se zavrže 1/3 vse hrane. To pomeni, da od 3 jabolk 2 pojemo, 1 zavržemo,

od 6 korenčkov 4 pojemo, 2 zavržemo. Od 9 kumar,

koliko jih pojemo?

6
3
8
4

kumar pojemo.

kumare zavržemo.

Od 12 kosov pice, koliko jih pojemo?

kosov pice pojemo.

kose pice zavržemo.

2. Vsak od nas zavrže približno 100 kg hrane na leto.

a) 10 ljudi skupaj zavrže kg hrane na leto.

b) 15 ljudi skupaj zavrže kg hrane na leto.

c) Če zavržemo le polovico hrane, ki jo zdaj zavržemo, koliko hrane bomo prihranili? Vsak

od nas bo prihranil kg hrane na leto.

Vsak od nas bo še vedno zavržel kg hrane na leto.

d) Če zavržemo štirikrat manj hrane kot zdaj, koliko hrane bomo prihranili? Vsak od nas bo prihranil

kg hrane na leto.

Vsak od nas bo še vedno zavržel kg hrane na leto.

e) Če 10 ljudi zavrže štirikrat manj hrane kot zdaj, koliko hrane bomo prihranili? Na leto bomo prihranili

kg hrane.

SŠTEJ, PREMISLI, ZMANJŠAJ (ZAHTEVNEJŠA RAZLIČICA)



1. Ana in Teo kupita 1 jabolko, 1 zavojček orehov, 1 grozd, 3 hruške in 2 banani. Porabita $\frac{3}{4}$ jabolka, $\frac{1}{3}$ zavojčka orehov, $\frac{2}{3}$ grozda, 2 $\frac{1}{2}$ hruške in 1 $\frac{3}{4}$ banane. Izračunaj, kolikšen delež in kolikšen odstotek kupljene hrane sta porabila.

Skupaj sta porabila ali % hrane.

2. V zadnjem letu je Anina in Teova družina zavrгла 310 kg hrane.

Sofijina družina je zavrгла 505 kg, Raheemova pa 265 kg. Izračunaj povprečno količino zavržene hrane na družino. V povprečju je vsaka družina zavrгла kg hrane.

Ana in Teo živita z očetom, Sofija pa živi s staršema in sestro. Raheem živi s staršema in nima bratov ali sester. Koliko hrane je v povprečju zavrگel **vsak posameznik**?

Povprečno je vsak posameznik zavrگel kg hrane.

3. Hrano, ki jo zavržemo, je treba pobrati in odpeljati.

Če 10 delavcev za to potrebuje 3 dni, koliko časa bi potrebovali 4 delavci?

4 delavci bi odstranitev enake količine odpadne hrane potrebovali dni.

Če bi se zavrгла le $\frac{1}{3}$ hrane, koliko časa bi 5 delavcev potrebovalo, da jo odstranijo?

5 delavcev bi za odstranitev $\frac{1}{3}$ odpadne hrane potrebovalo dni.

■ Seštej, premisli, zmanjšaj (zahtevnejša različica - rešitve)

1. Ana in Teo kupita 1 jabolko, 1 zavojček orehov, 1 grozd, 3 hruške in 2 banani. Porabita $\frac{3}{4}$ jabolka, $\frac{1}{3}$ zavojčka orehov, $\frac{2}{3}$ grozda, $2\frac{1}{2}$ hruške in $1\frac{3}{4}$ banane. Izračunaj, kolikšen delež in kolikšen odstotek kupljene hrane sta porabila.

Skupaj sta porabila ali % hrane.

2. V zadnjem letu je Anina in Teova družina zavrгла 310 kg hrane.

Sofijina družina je zavrгла 505 kg, Raheemova pa 265 kg. Izračunaj povprečno količino zavržene hrane na družino.

V povprečju je vsaka družina zavrгла kg hrane.

Ana in Teo živita z očetom, Sofija pa živi s staršema in sestro. Raheem živi s staršema in nima bratov ali sester. Koliko hrane je v povprečju zavrگel **vsak posameznik**?

Povprečno je vsak posameznik zavrگel kg hrane.

3. Hrano, ki jo zavržemo, je treba pobrati in odpeljati.

Če 10 delavcev za to potrebuje 3 dni, koliko časa bi potrebovali 4 delavci?

4 delavci bi odstranitev enake količine odpadne hrane potrebovali dni.

Če bi se zavrгла le $\frac{1}{3}$ hrane, koliko časa bi 5 delavcev potrebovalo, da jo odstranijo?

5 delavcev bi za odstranitev $\frac{1}{3}$ odpadne hrane potrebovalo dni.

■ UČNA ENOTA 1: VODENI POGOVOR



■ Dolga pot od kmetije do krožnika

Učenci izberejo eno sestavino izbrane jedi ter raziščejo, kje v verigi preskrbe s hrano nastajata izguba hrane in odpadna hrana ter kako ju lahko zmanjšamo. Namen pogovora je poglobiti razumevanje številnih dejavnikov in virov, ki omogočajo, da hrana pride na naš krožnik.



90 minut

(45 minut za 1. del, 45 minut za 2. del)



Potrebuje:



- natisnjene podporne liste VP 1a in delovni listi VP 1b (en izvod na učenca),
- računalnik, projektor in digitalno različico predstavitve 1 – NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!
Lahko pa natisnete diapozitiv 10 iz predstavitve 1: NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!,
- list papirja formata A2 ali A3 (en list na štiri učence),
- barvice, vodene barve ali voščenke,
- lepilni trak.

Lahko pa tudi eno prosojnico na štiri učence, flomastre za prosojnice in grafoskop.



Navodila:

1. del:

1. Učencem predstavite verigo preskrbe s hrano in njene različne stopnje s pomočjo diagrama na diapozitivu 10 predstavitve 1 (*Veriga preskrbe s hrano – od kmetije do krožnika*).
2. Učence razdelite v skupine po tri. Skupine naj zapišejo različne stopnje v verigi preskrbe s hrano, ki so prikazane na diagramu (glej podporni list). Ob vsaki stopnji naj poskušajo zapisati, kaj se po njihovem mnenju dogaja na tej stopnji v verigi preskrbe s hrano. Skupine nato svoje ideje predstavijo razredu, učitelj pa vse predloge zbere in uredi na tabli.

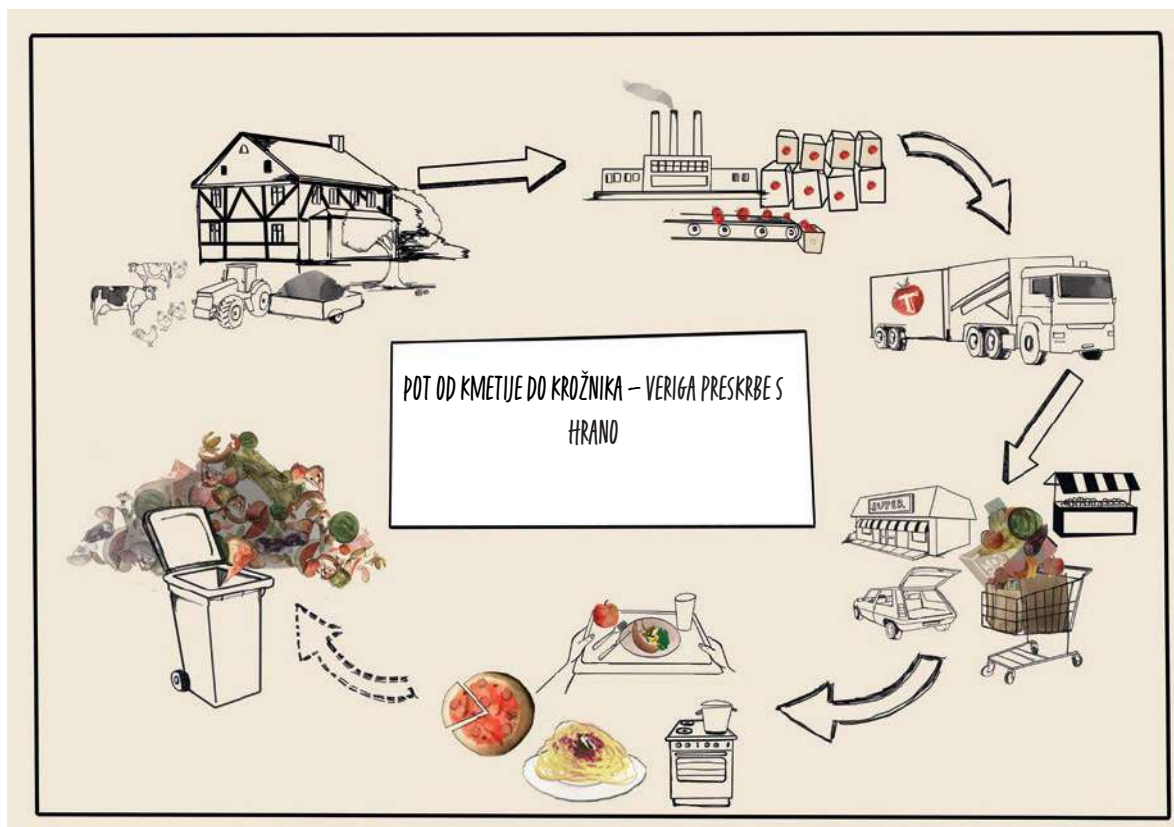
2. del:

3. Učencem razložite, da bodo verigo preskrbe s hrano raziskovali na primeru preproste jedi po lastni izbiri. Pojasnite, da je vsaka jed sestavljena iz več sestavin. Njihova naloga bo ugotoviti, kakšno pot prehodi izbrana sestavina, preden pride na krožnik. Vsaka skupina naj obravnava eno sestavino izbrane jedi.

- 4 Razdelite podporni list in delovni list za vodeni pogovor 1 (*Od kmetije do krožnika – veriga preskrbe s hrano*). Vsaka skupina naj list VP 1a jasno označi z imenom izbrane sestavine. Nato naj opišejo, kaj se s sestavino dogaja na posameznih stopnjah v verigi preskrbe s hrano, od kmetije naprej. Spodbudite jih, naj si pomagajo s podpornim listom. Pomembno je poudariti, da učenci morda ne poznajo vseh podrobnosti o verigi preskrbe s hrano. Namen dejavnosti ni, da vedo vse, temveč da spoznajo pojem verige vrednosti ter razvijejo večje spoštovanje do hrane in razumevanje njene vrednosti.
5. Na vsaki stopnji naj poskušajo prepoznati dejavnike, ki lahko na vsaki stopnji v verigi preskrbe s hrano povzročijo izgubo hrane ali nastanek odpadne hrane. Nato naj predlagajo rešitve za odpravo ali zmanjšanje prej prepoznanih dejavnikov, ki povzročajo izgubo hrane in nastanek odpadne hrane.
6. Vsaka skupina naj svoje ugotovitve predstavi razredu. Za zaključek učence vprašajte, kaj so se naučili o tem, od kod prihaja njihova hrana, in tako utrdite razumevanje njene vrednosti ter spoštovanje do hrane.

■ Dolga pot od kmetije do krožnika: podporni list

Stopnja v verigi preskrbe s hrano	Opis	Možne težave
Kmetija / pridelava	Na tej stopnji se pridelujejo in skladiščijo poljščine, sadje in zelenjava. Vzrejajo se živali.	• Bolezni. • Slabo vreme. • Pomanjkanje opreme in znanja.
Predelava	Sadje in zelenjavo odpeljejo na tržnice ali v zbirne centre in predelovalne obrate, kjer ju zapakirajo, včasih predelajo ter pripravijo za prevoz. Živali odpeljejo v klavnico, meso pa nato v predelovalne obrate.	• Pomanjkanje hladilnic. • Neprimerno ravnanje s hrano. • Neučinkovita predelava. • Slaba higiena.
Prevoz	Hrano prepeljejo do trgovin.	• Nezadostno hlajenje med prevozom. • Zamude pri prevozu. • Slaba organizacija.
Prodaja	V trgovinah prodajajo hrano.	• Trgovine naročijo preveč hrane.
Poraba	Hrana pride v domove ali restavracije, kjer jo pripravimo in pojemo.	• Kupimo ali pripravimo več hrane, kot jo potrebujemo. • Včasih hrano kupimo in nanjo pozabimo.
Odstranjevanje	Ko hrana ni več primerna za uživanje, jo zavržemo.	• Če odpadna hrana konča na odlagališču, lahko povzroča izpuste toplogrednih plinov in druge težave.



DOLGA POT OD KMETIJE DO KROŽNIKA – VERIGA PRESKRBE S HRANO

Na poti od kmetije do krožnika gre hrana skozi različne stopnje v verigi preskrbe s hrano. Izberi eno glavno sestavino jedi po lastni izbiri in poskusi ugotoviti, kaj se z njo dogaja na posameznih stopnjah v verigi preskrbe s hrano. Razmisli, katere težave na posamezni stopnji lahko povzročijo izgubo hrane ali odpadno hrano. Razmisli tudi o možnih rešitvah.

Moja sestavina: _____

Kaj se dogaja **na kmetiji**: _____

Težave, ki lahko povzročijo izgubo hrane ali odpadno hrano: _____

Možne rešitve: _____

Kaj se dogaja v **predelovalnem obratu**: _____

Težave, ki lahko povzročijo izgubo hrane ali odpadno hrano: _____

Možne rešitve: _____

Kaj se dogaja med **prevozom**: _____

Težave, ki lahko povzročijo izgubo hrane ali odpadno hrano: _____

Možne rešitve: _____

Kaj se dogaja v **trgovini**: _____

Težave, ki lahko povzročijo izgubo hrane ali odpadno hrano: _____

Možne rešitve: _____

Kaj se dogaja **doma ali v restavraciji**: _____

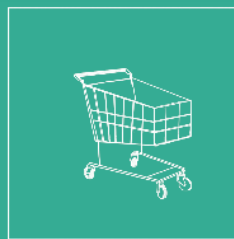
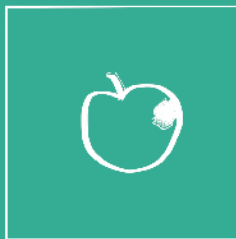
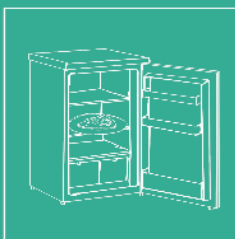
Težave, ki lahko povzročijo izgubo hrane ali odpadno hrano: _____

Možne rešitve: _____

Paradižnikova omaka (rešitve)

Stopnja v verigi preskrbe s hrano	Opis	Dejavniki, ki lahko povzročijo izgubo hrane ali nastanek odpadne hrane
Kmetija / pridelava	- Kmetje pripravijo polje za pridelavo. - Posejejo semena. - Paradižnik raste, rastline negujejo. - Po potrebi uporabljajo gnojila in pesticide. - Po potrebi izvajajo namakanje. - Paradižnik poberejo. - Paradižnik skladiščijo.	- Slabo vreme (preveč ali premalo dežja oziroma sonca). - Bolezni poškodujejo plodove. - Škodljivci (npr. uši) napadejo rastline. - Delavci med obiranjem ali skladiščenjem z izdelkom ravnavo nepazljivo. - Primanjkuje delovne sile ali so stroški dela v ključnih fazah (npr. pri obiranju) previsoki. - Kmetje gnojila in pesticide uporabljajo nepravilno, jih primanjkuje ali so predragi. - Paradižnik skladiščijo neustrezno.
Predelava	- Delavci paradižnik operejo. - Iz njega pridobijo paradižnikovo kašo. - Kašo precedijo in odstranijo neželene delce. - Izdelek pasteurizirajo. [Obstaja več postopkov za sterilizacijo, med njimi tudi pasteurizacija. Lahko preprosto rečete: »z uporabo tehnologij, ki zagotavljajo, da je izdelek steril«.] - Po potrebi odstranijo del vode in dobijo koncentrat. - Dodajo sladkor, sol ali druge konzervanse. - Omako zapakirajo v steklene, plastične ali kovinske kozarce oziroma pločevinke. Embalažo sterilizirajo.	- V predelovalnem obratu delavci z izdelkom ravnavo nepazljivo. - Uporabljajo nehigiensko opremo. - Pride do poškodb ali izpada električne energije. - Ne upoštevajo varnih delovnih postopkov. - Delavci niso ustrezno usposobljeni. - Ni ustreznih predpisov o varnosti hrane ali pa se ti ne izvajajo.
Prevoz	- Prevozniki omako odpeljejo v skladišča. - Nato jo s tovornjaki prepeljejo do trgovin. Po potrebi med prevozom zagotovijo hlajenje.	- Embalaža se med prevozom poškoduje. - Tovornjaki nimajo ustreznega hlajenja. - Tovornjaki niso dovolj čisti. - Omako skladiščijo nepravilno.
Prodaja	- Trgovci omako naročijo. - Kozarce postavijo na police, kjer jih kupci lahko izberejo.	- Embalaža se poškoduje. - Trgovci naročijo prevelike količine. - Z izdelkom ravnavo nepravilno ali ga skladiščijo neustrezno.
Poraba	- Omako kupimo v trgovini in jo odnesemo domov ali v restavracijo. - Omako shranimo. - Omako uporabimo pri pripravi jedi.	- Omako kupimo, vendar je ne porabimo pred iztekom roka uporabe. - Pripravimo preveč hrane, vsega ne pojemo in ostanke zavržemo. - Uporabimo le del omake, preostanek pa se pokvari.

■ UČNA ENOTA 1: IGRE



■ Igra spomina s trojicami

V tej različici priljubljene igre spomina učenci ponovijo nekatere ključne ideje in pojme iz predstavitve.

Nekaterim učencem se bo igra morda zdela preveč otročja, druge skupine pa jo bodo z veseljem odigrale kot sproščen premor med učenjem. Sami boste najbolje presodili, ali je igra primerna za vaš razred.



30 minut

Potrebuje:



- komplet kartic za igro spomina I 1a (en komplet na tri do štiri učence),
- komplet kartic za učitelja I 1b,
- škarje.



- Kartice premešajte in jih razporedite v več vrst, obrnjene navzdol. Prvi igralec obrne poljubne tri kartice. Če tvorijo trojico, jih obdrži in lahko nadaljuje; če ne, je na vrsti naslednji igralec.
- Igra se konča, ko so vse kartice povezane v trojice. Zmaga igralec z največ zbranimi trojicami.

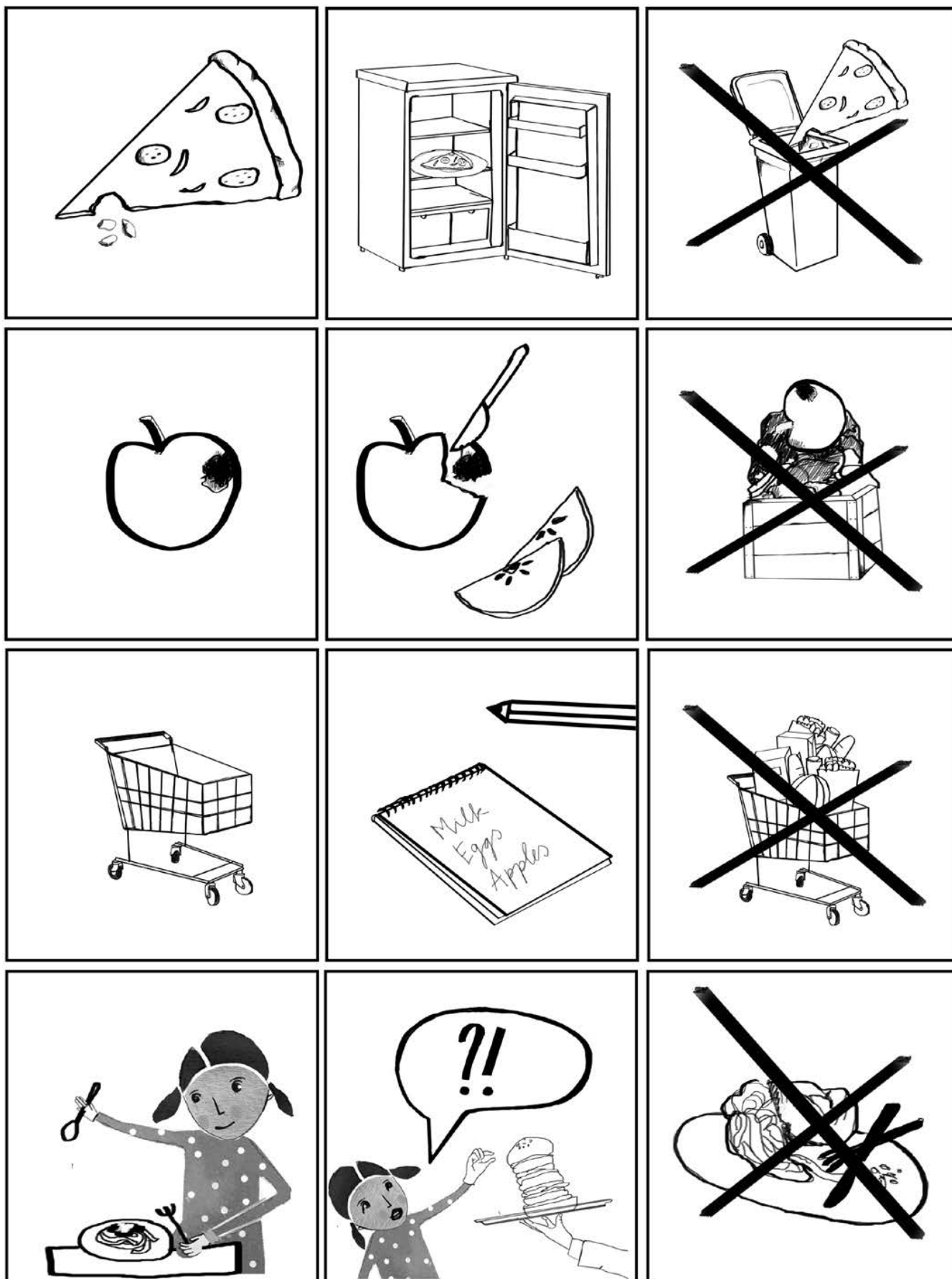
Opomba: Za razliko od običajne igre spomina se ujemajoče kartice tukaj ne ujemajo po enaki sliki. Namesto tega so slike med seboj vsebinsko povezane. V karticah za učitelja preverite, katere kartice sodijo skupaj.



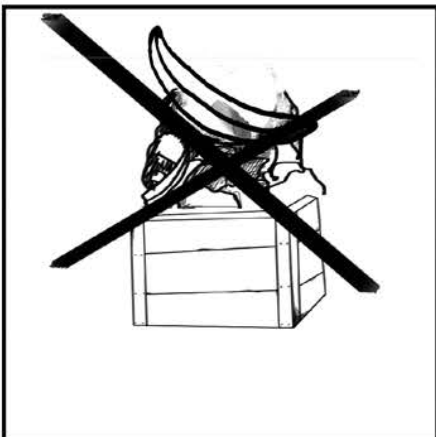
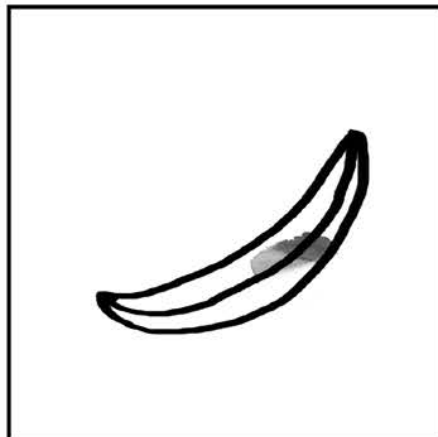
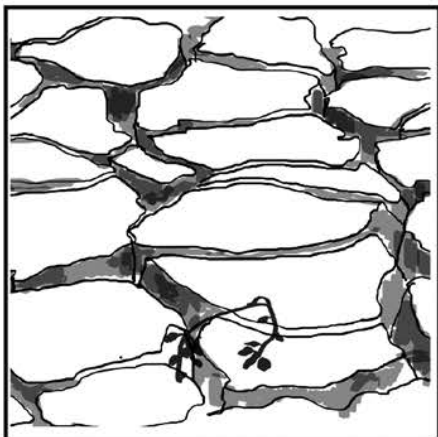
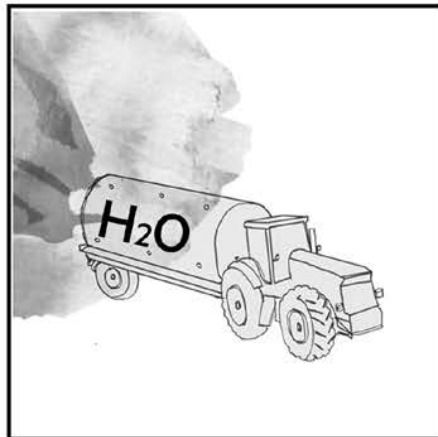
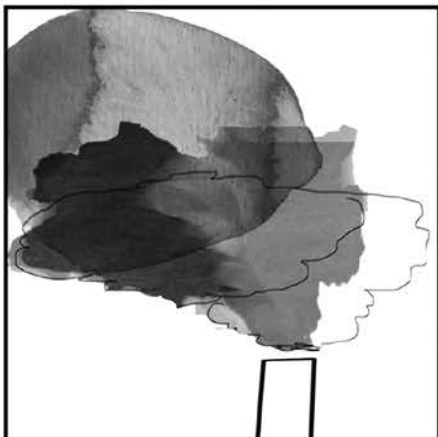
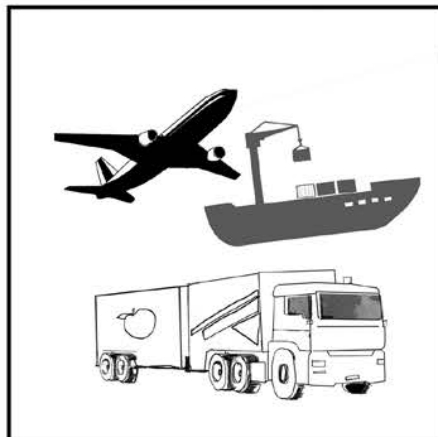
Navodila:

1. S pomočjo kartic za učitelja ali predstavitve skupaj preglejte posamezne sklope slik in preverite, ali učenci razumejo, katere kartice sodijo skupaj. Z učenci se pogovorite o tem, kaj prikazuje vsak sklop slik.
2. Učence razdelite v skupine po tri do štiri. Vsaki skupini zagotovite en komplet kartic za igro spomina.
3. Učence prosite, naj kartice izrežejo.
4. Razložite pravila igre (glej zgoraj).
5. Začnite z igro.

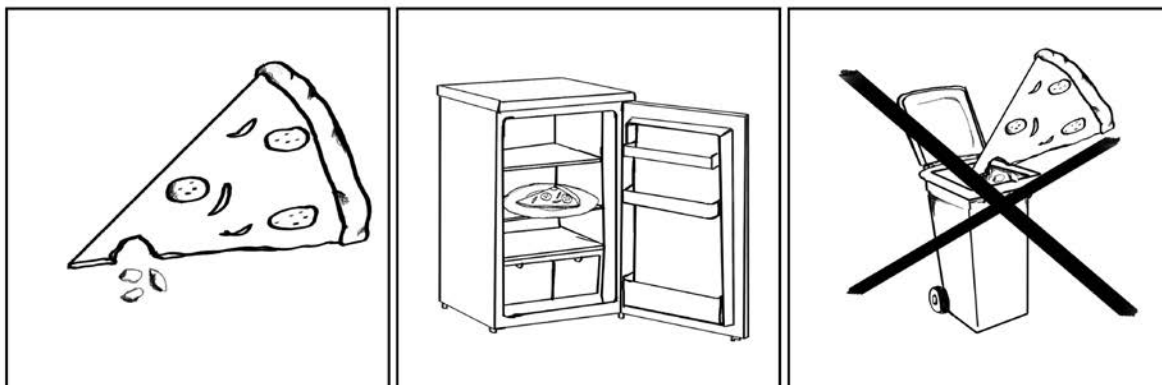
IGRA SPOMINA S TROJICAMI



IGRA SPOMINA S TROJICAMI

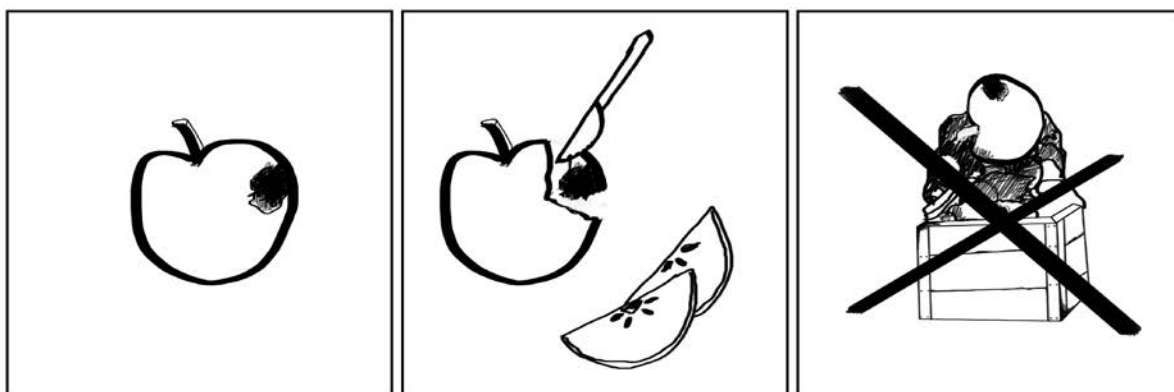


Igra spomina s trojicami (kartice za učitelja)



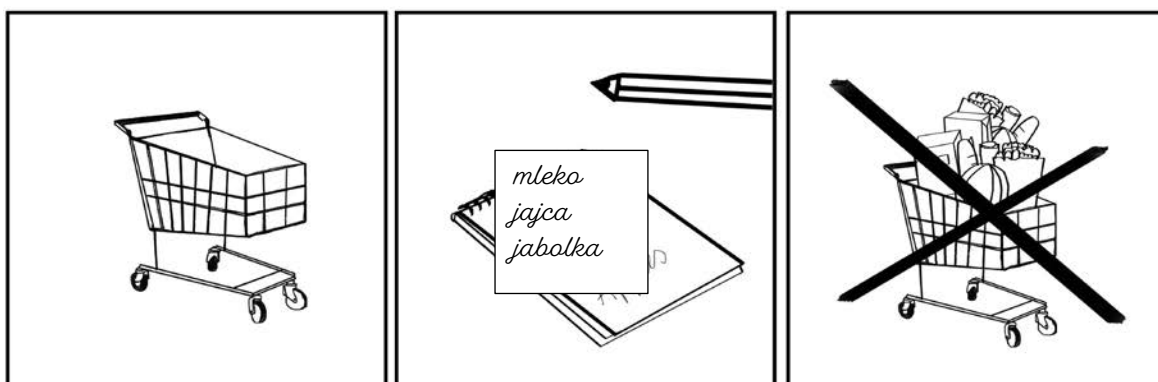
1

OSTANKE PICE SHRANI V HLADILNIK IN JIH POJEJ NASLEDNJI DAN, NAMESTO DA JIH ZAVRŽEŠ.



2

ČE IMA JABOLKO RJAVO PEGO, JO IZREŽI IN POJEJ PREOSTANEK, NAMESTO DA SADEŽ ZAVRŽEŠ.



3

NA TRŽNICO ALI V TRGOVINO POJDI Z NAKUPOVALNIM SEZNAMOM, DA SE IZOGNEŠ PREKOMERNEMU NAKUPOVANJU.



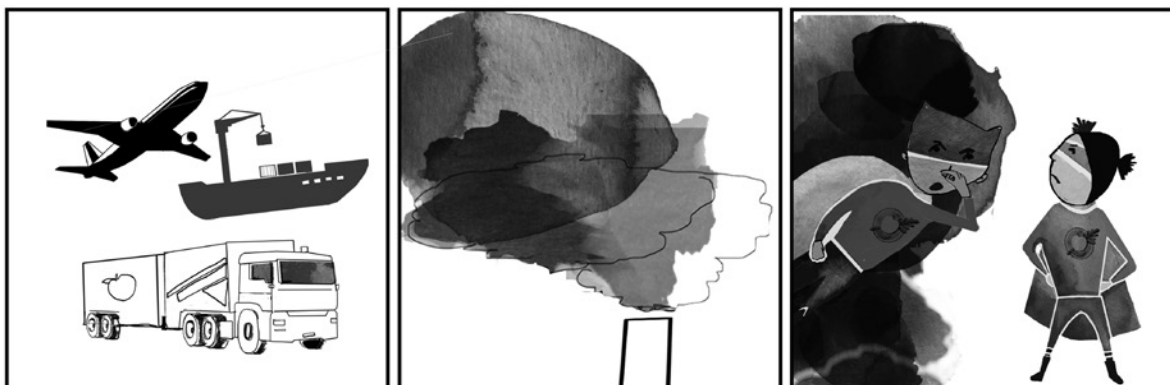
4

VZEMI SI MANJŠO PORCIJO ALI PROSI ZA MANJŠO KOLIČINO,
DA PREPREČIŠ NASTANEK ODPADNE HRANE.



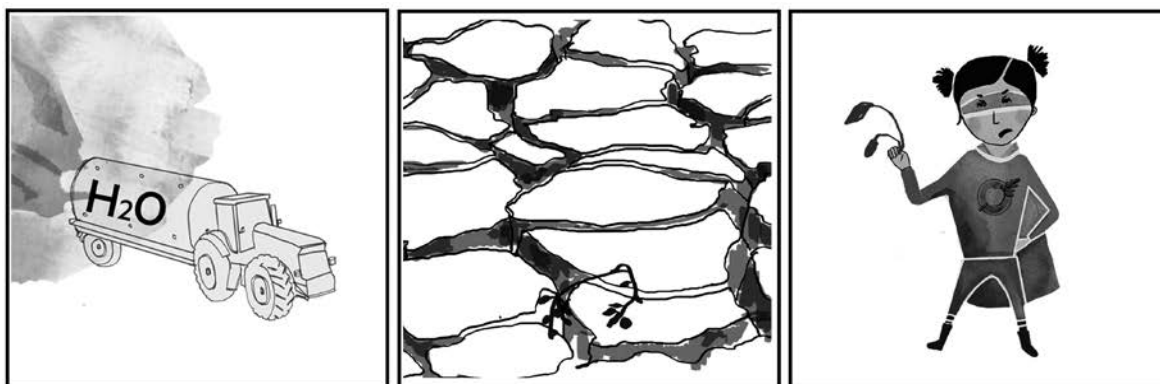
5

PRIDRUŽI SE TISTIM, KI SI PRIZADEVAJO ZA MANJ ODPADNE HRANE!



6

PRIDELAVA IN PREVOZ HRANE POVZROČATA IZPUSTE
TOPLOGREDNIH PLINOV, KI PRISPEVAJO K
PODNEBNIM SPREMEMBAM.



7

PRIDELAVA HRANE LAHKO PRISPEVA K POMANJKANJU VODE.



8

PREZRELO SADJE RAJE UPORABI ZA SMUTIJE ALI MARMELADE, NAMESTO DA GA ZAVRŽEŠ.

■ Ne zavrzi hrane! Bingo

S to igro na igriv način utrdite ključne ideje iz predstavitve.

Tako kot pri igri I 1 (Igra spomina s trojicami) se lahko nekaterim učencem igra zdi preveč otročja, drugim pa predstavlja dobrodošel, sproščen premor med učenjem. Sami boste najbolje presodili, ali je igra primerna za vaš razred.



15 minut

Potrebuje:



- komplet kartic Bingo I 2a (en na učenca),
- komplet kartic za učitelja I 2b,
- plastične žetone, majhne kamenčke ali druge manjše predmete (npr. sponke za papir).



Pravila:

- Vsak igralec prejme eno kartico Bingo. Učitelj iz kartic za učitelja naključno vleče slike in glasno pove, kaj prikazujejo.
- Če je slika na igralčevi kartici, jo lahko prekrije z žetonom ali jo prečrta s svinčnikom. (Upoštevajte, da kartic, na katerih so slike prečrtane, ni mogoče ponovno uporabiti.)
- Ko igralec zapolni celotno vrstico ali stolpec, glasno vzkligne »Ne zavrzi hrane – bingo!« in zmaga igro.



Navodila:

1. Razdelite kartice Bingo.
2. Pojasnite pravila igre.
3. Pokažite kartice za učitelja. Poimenujte in skupaj z učenci na kratko razložite, kaj posamezna slika prikazuje.
4. Kartice premešajte.
5. Izvlecite eno kartico in glasno povejte, kaj prikazuje.
6. Začnite z igro.

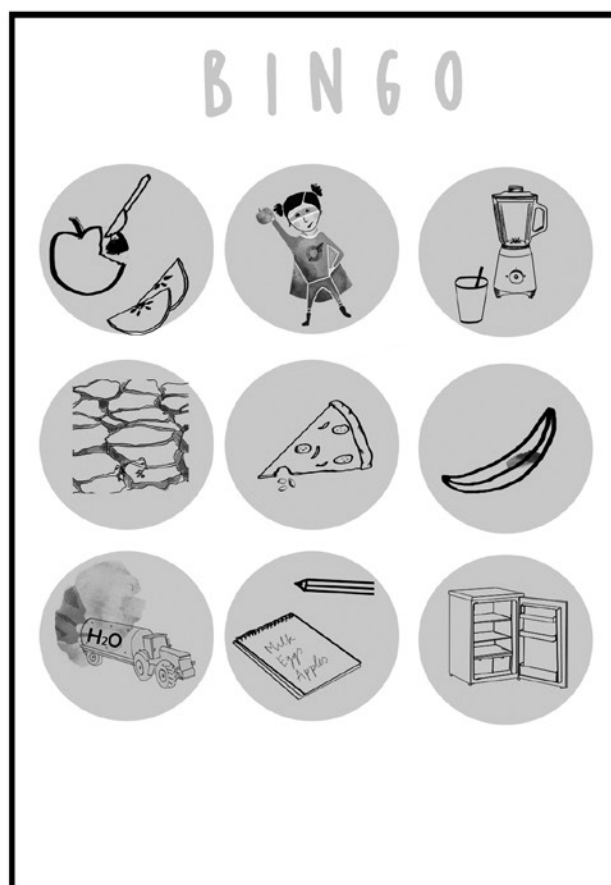
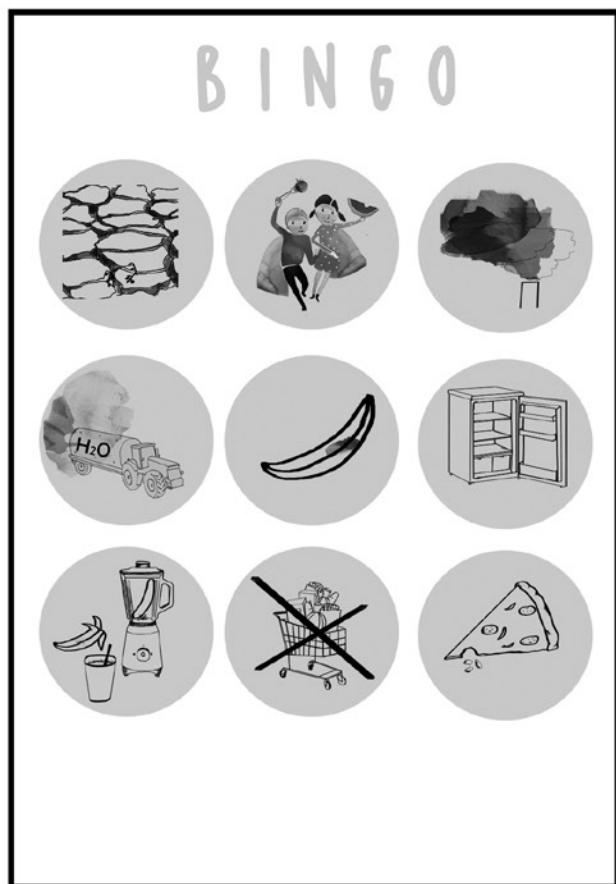
BINGO!



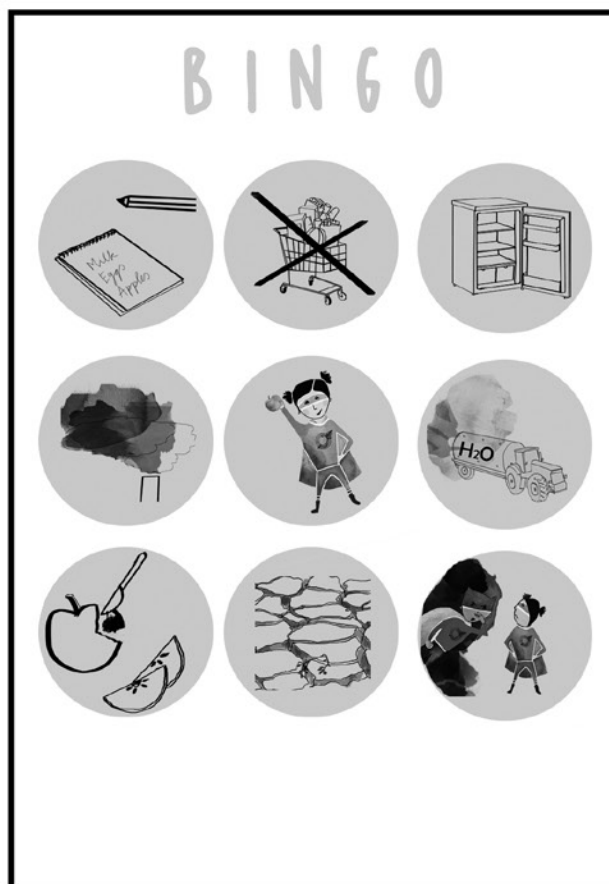
BINGO!



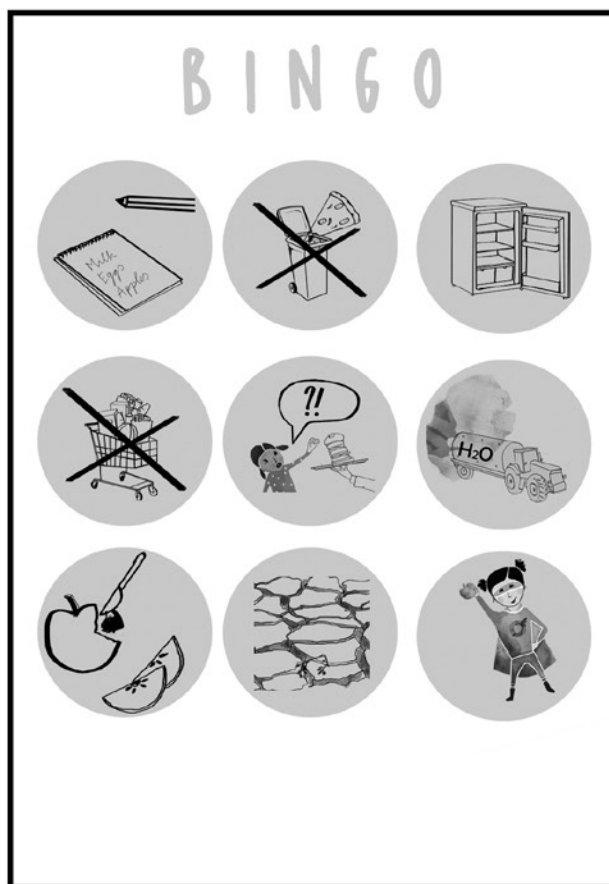
BINGO!



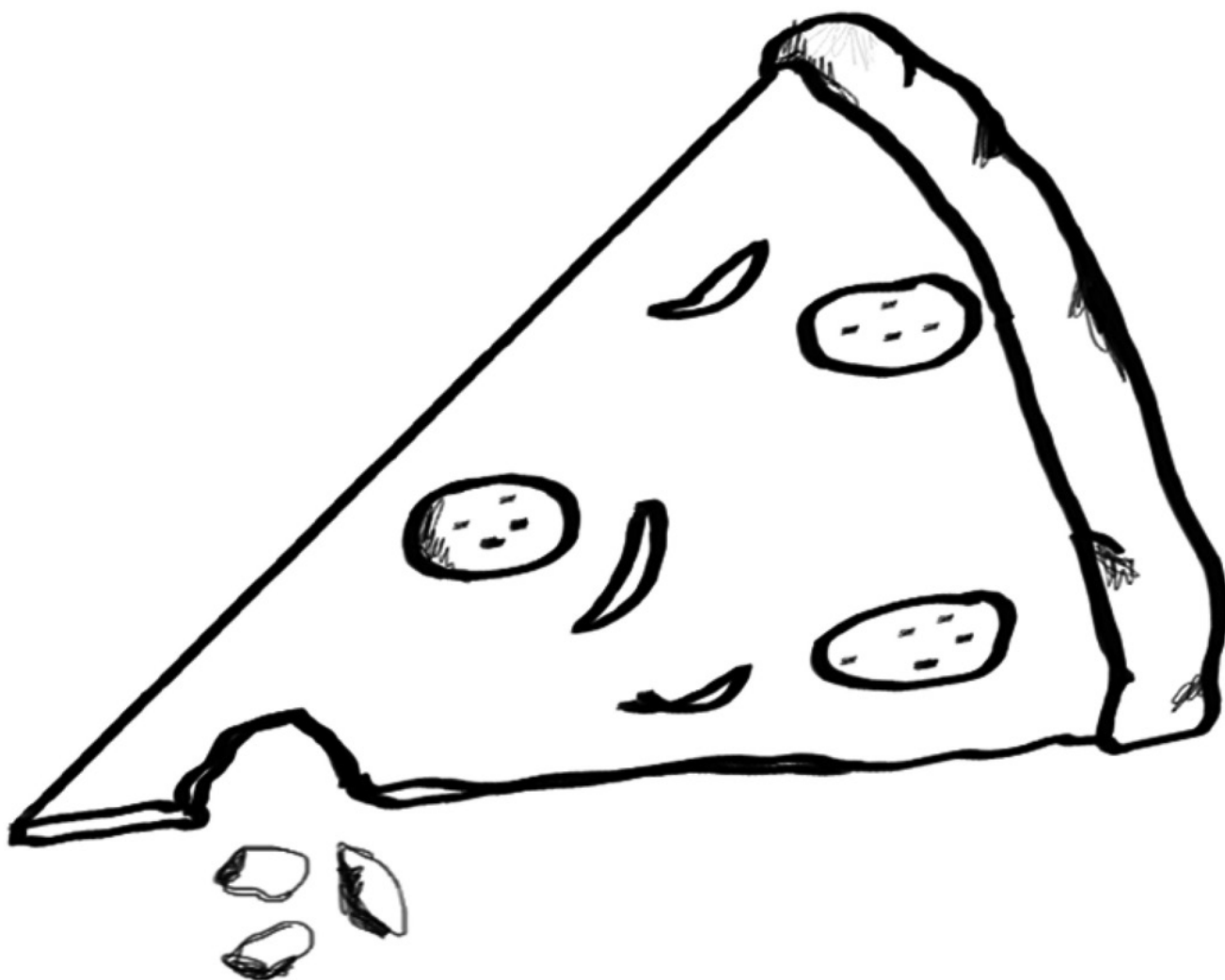
BINGO!



BINGO!



BINGO!



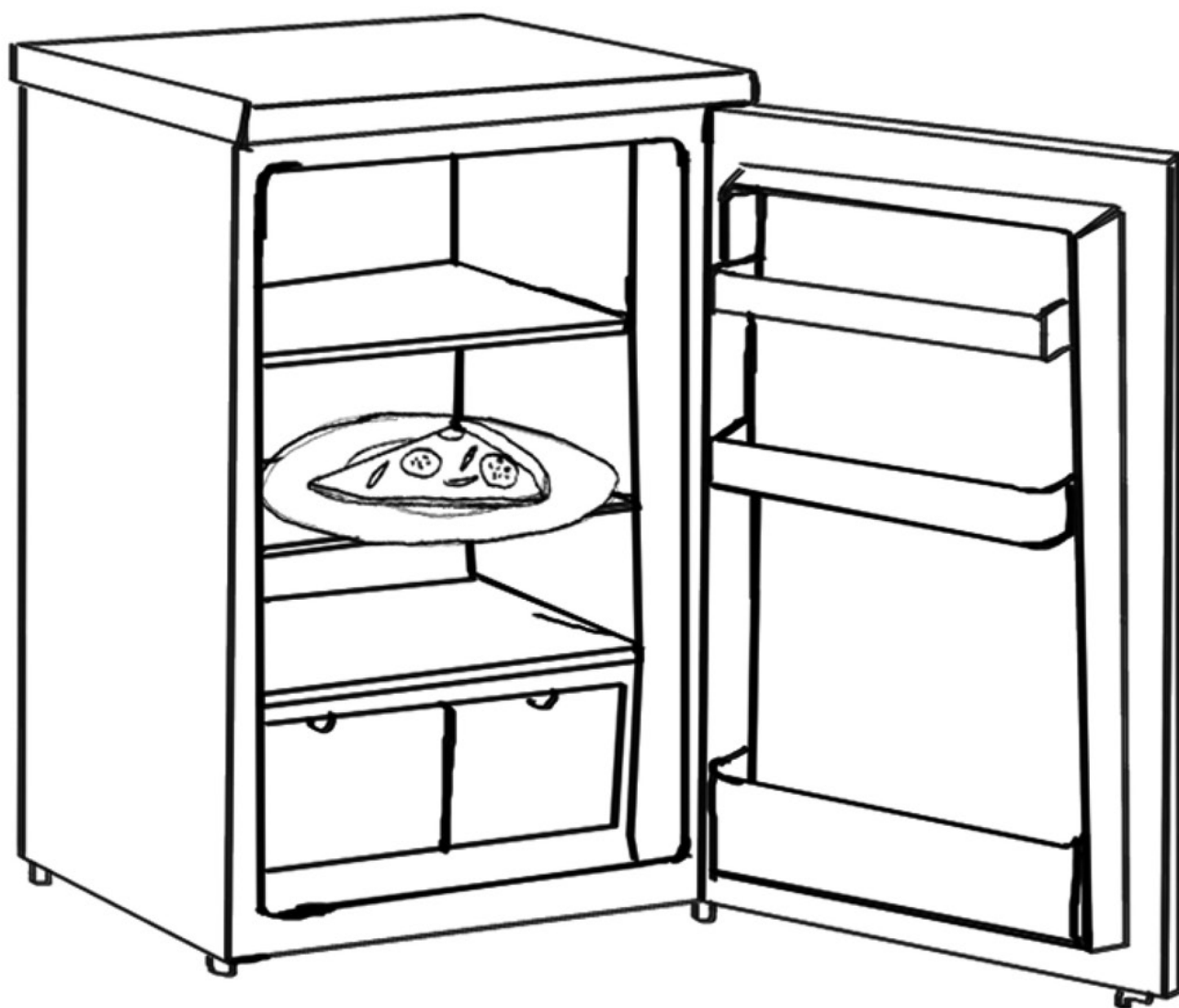
PRIHRANI OŠTANKE PICE ZA NASLEDNJI DAN.

BINGO!



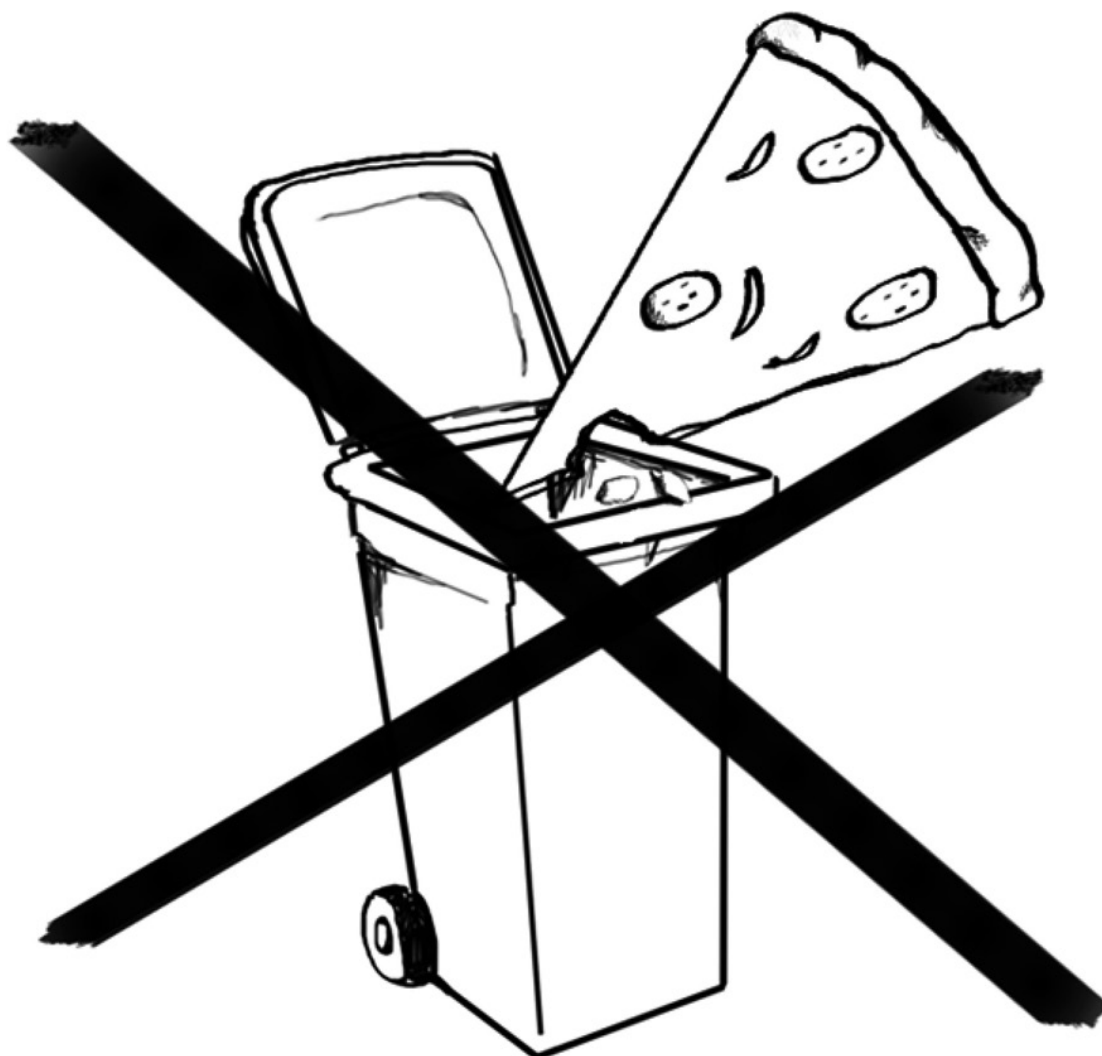
ANA Z VESELJEM JÉ.

BINGO!



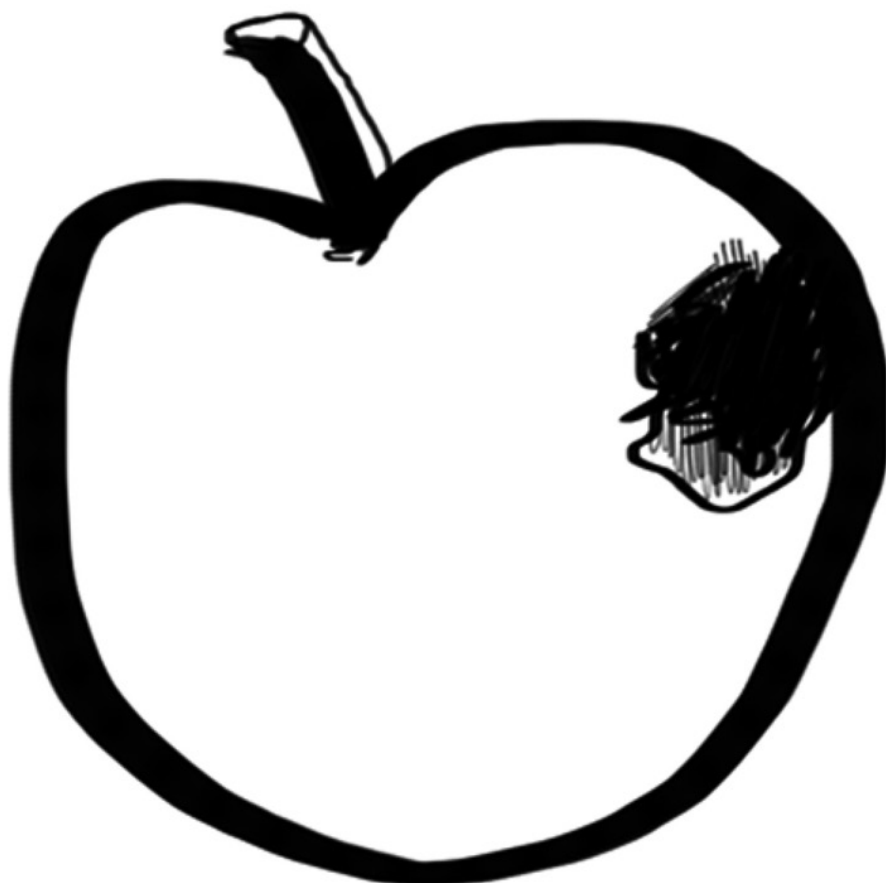
OSTANKE SHRANI V HLADILNIK IN
JIH POJEJ NASLEDNJI DAN!

BINGO!



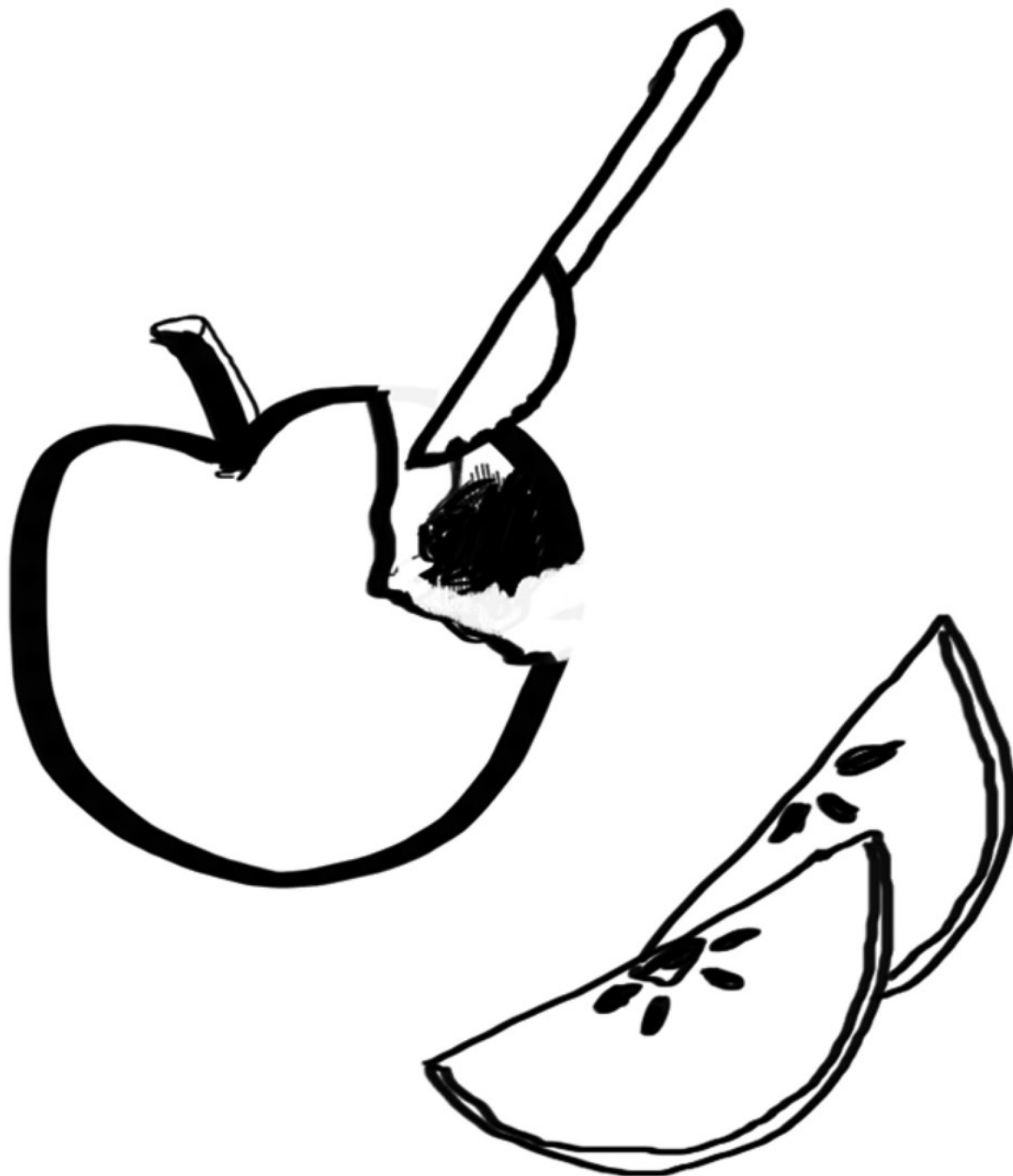
NAHRANI SEBE, NE SMETNJAKA!

BINGO!



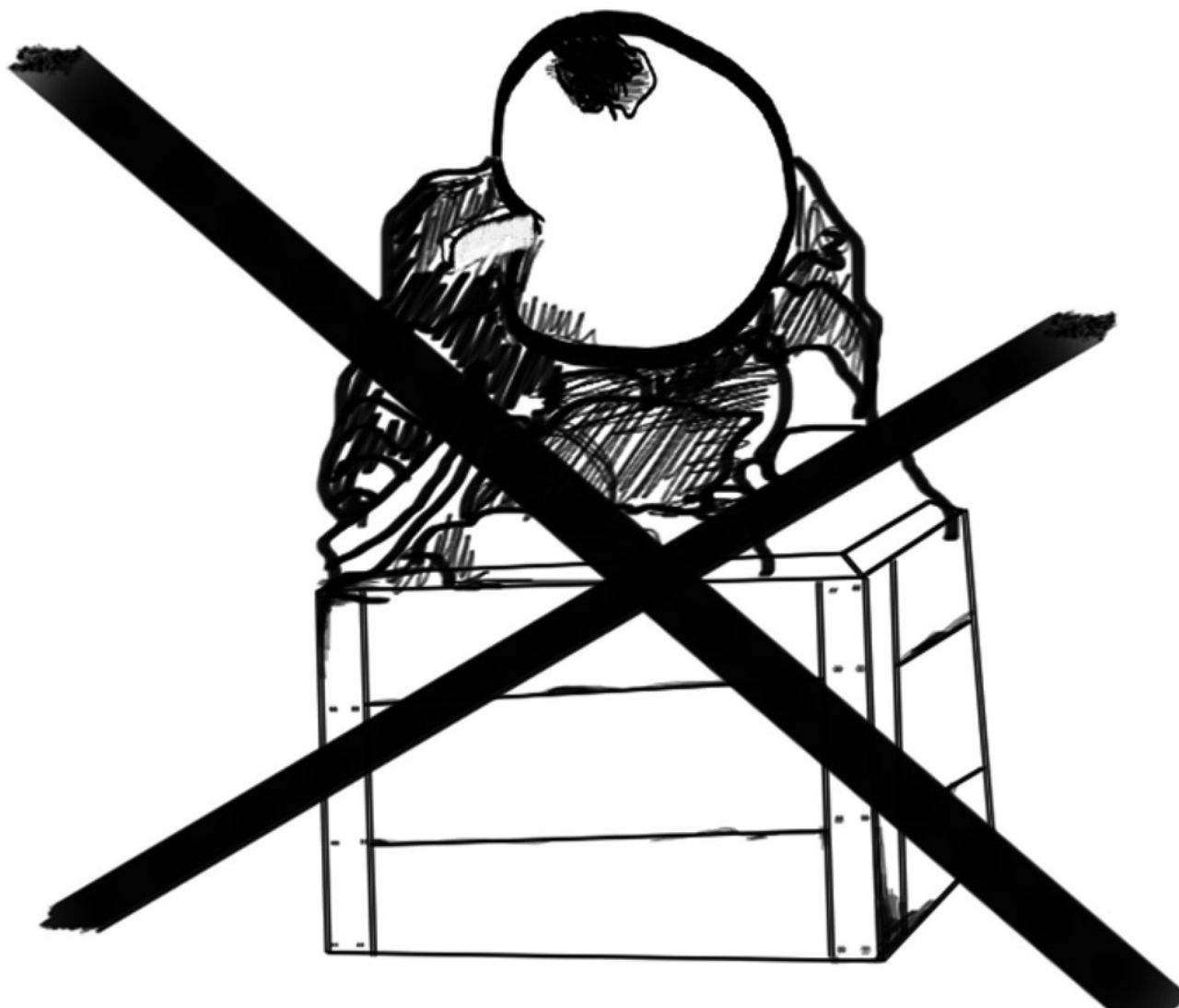
JABOLKO Z RJAVO PEGO JE ŠE
VEDNO UŽITNO.

BINGO!



IZREŽI POŠKODOVANI DEL IN POJEJ OSTANEK JABOLKA.

BINGO!



NE ZAVRZI HRANE, KI JE ŠE UŽITNA!

BINGO!



NAKUPOJ PREMIŠLJENO!

BINGO!



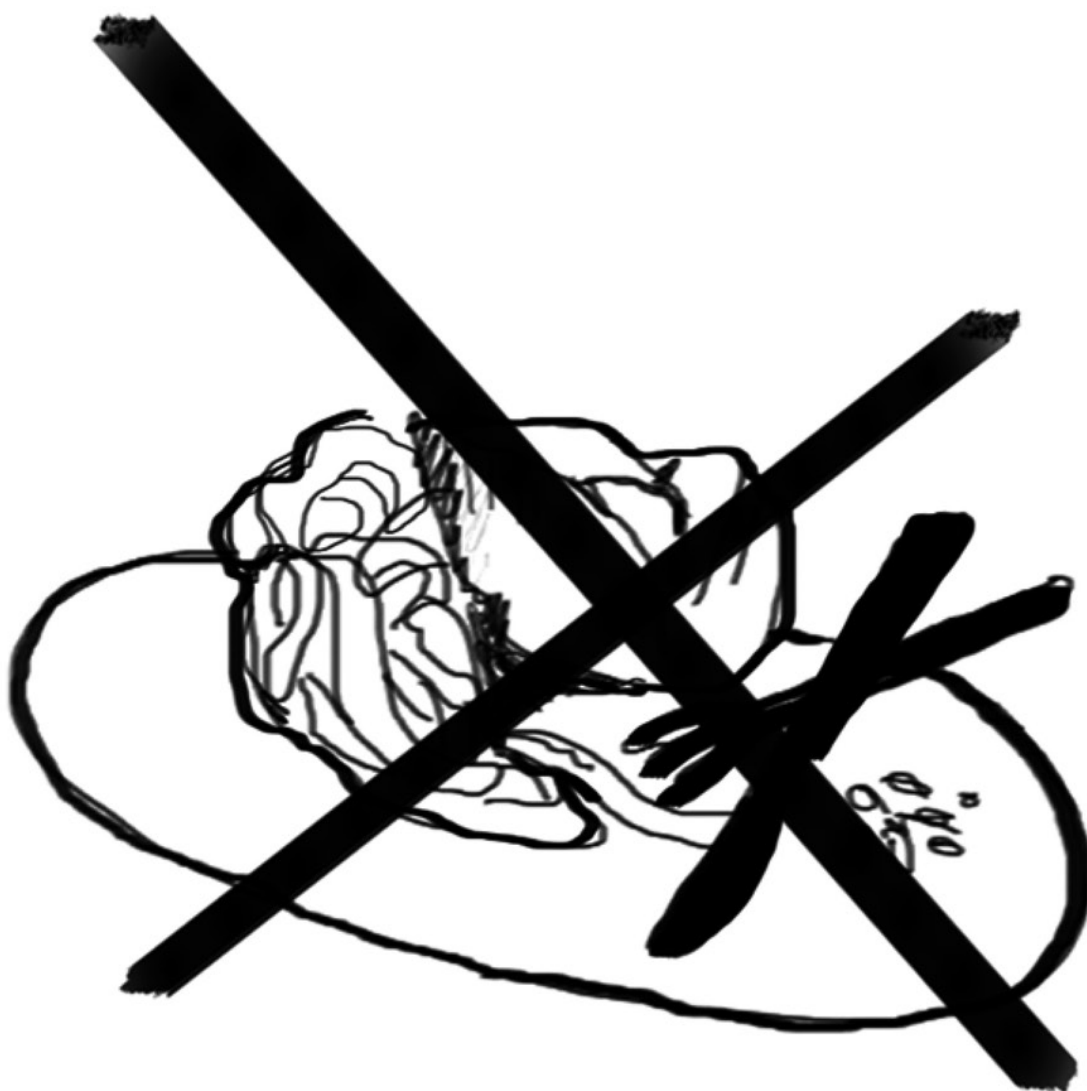
V TRGOVINO VZEMI NAKUPOVALNI SEZNAM.

BINGO!



ANA PROSI ZA MANJŠO PORCIJO.

BINGO!



NE ZAVRZI HRANE!

BINGO!



NE KUPUJ VEČ, KOT POTREBUJEŠ!

BINGO!



REYNA, VARUHINJA HRANE

BINGO!



MIKA, VARUH HRANE

BINGO!



ANNA IN THEO,
VARUHA HRANE

BINGO!



NAŠA HRANA PREPOTUJE DOLGO POT.

BINGO!



PRI PRIDELAVI IN PREVOZU HRANE NASTAJAJO OPLOGREDNI PLINI.

BINGO!



ZA PRIDELAVO IN PROIZVODNJO HRANE PORABIMO VELIKO VODE.

BINGO!



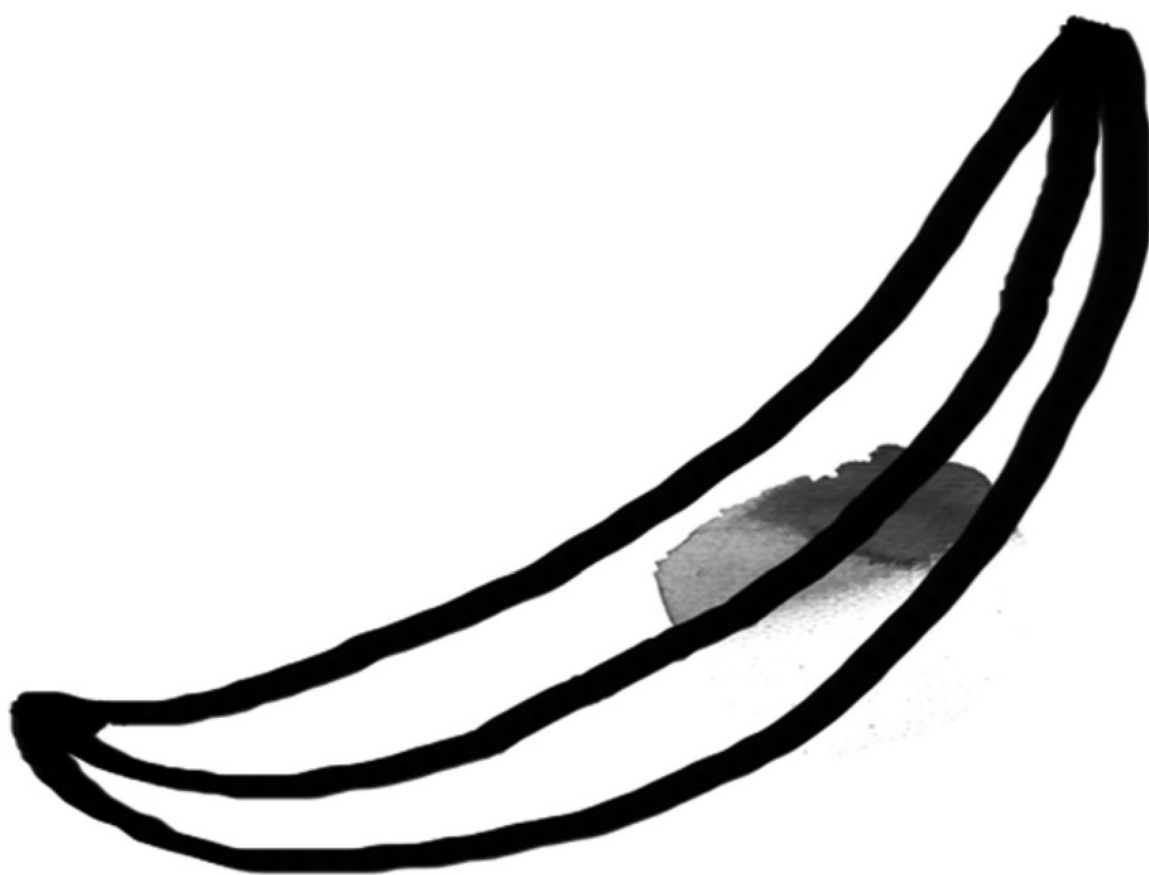
PRIDELAVA HRANE LAHKO PRISPEVA K POMANJKANJU VODE.

BINGO!



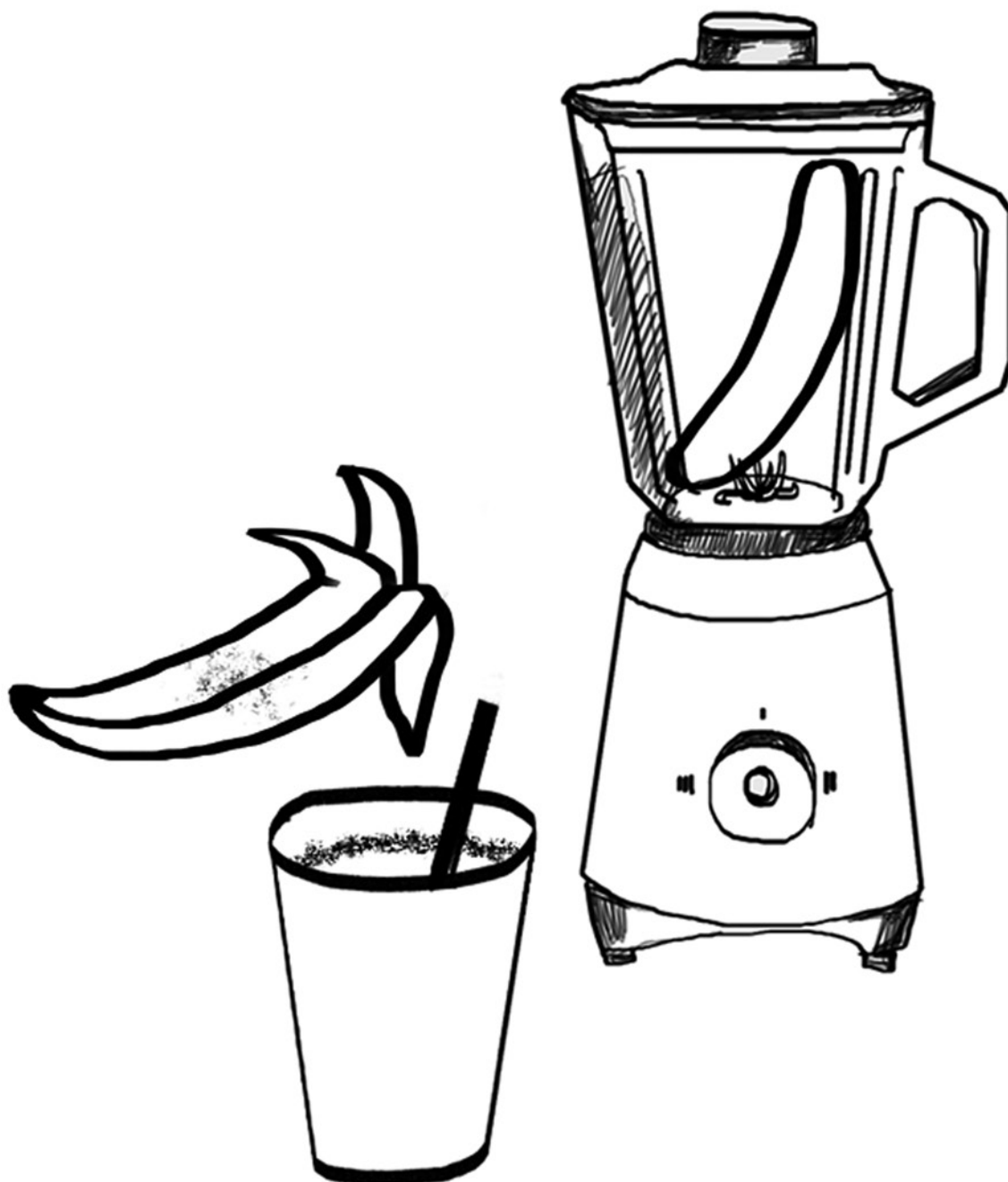
RASTLINE NE MOREJO RASTI BREZ VODE.

BINGO!



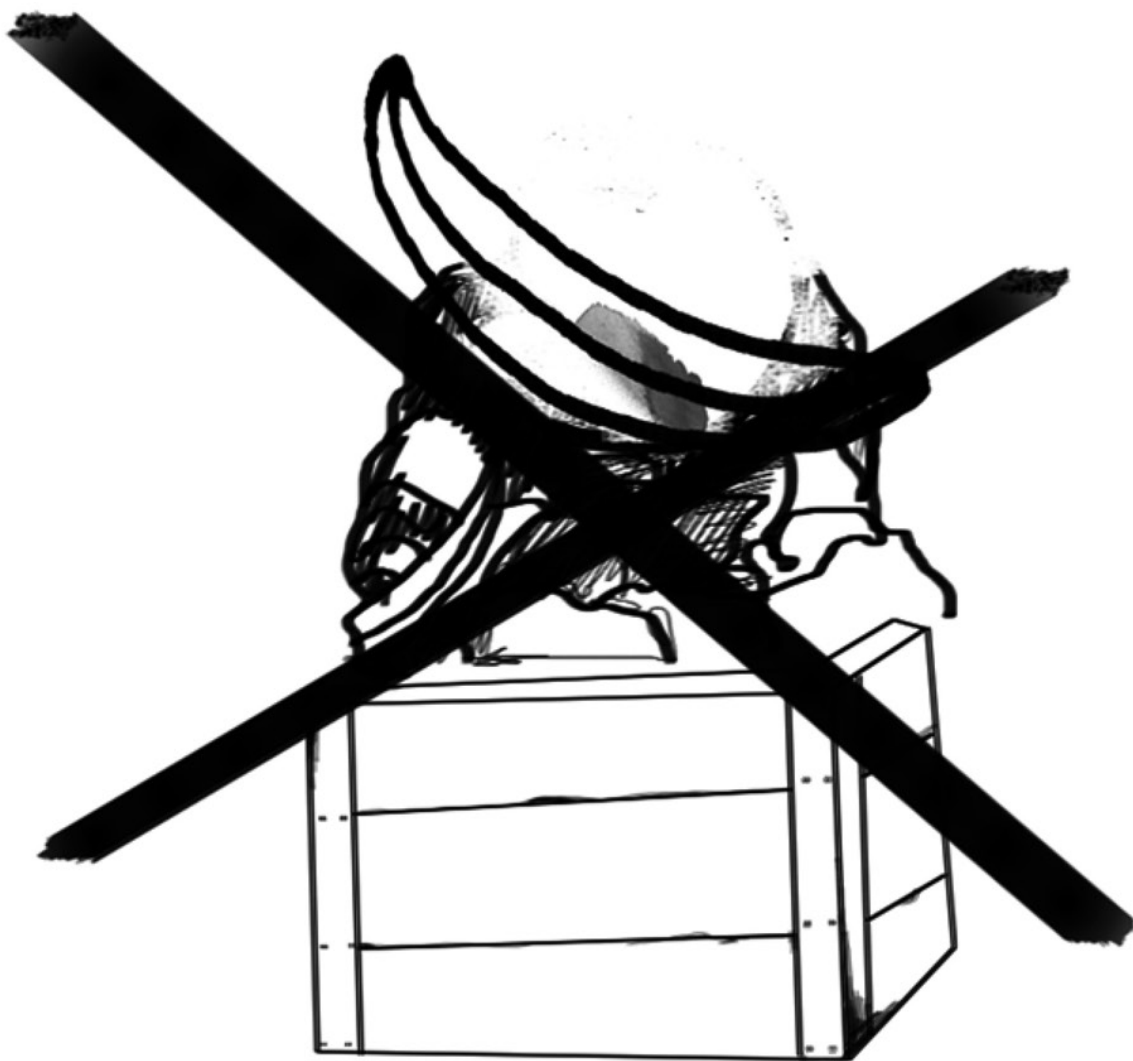
POJEJ BANANO, TUDI ČE JE ŽE MALO RJAVA.

BINGO!



PREZRELO SADJE UPORABI ZA SMUTIJE ALI MARMELADE.

BINGO!



NE ZAVRZI HRANE, KI JE ŠE UŽITNA!

■ UČNA ENOTA 1: PISNE NALOGE



Pisne naloge spodbujajo ustvarjalno pisno izražanje ter razmišljanje o temi. Učence povabite, naj naloge rešujejo samostojno ali v parih, nato pa naj odgovore izmenjajo med seboj.

PN 1 NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

»Odpadna hrana sploh ni tako velik problem,« trdi eden od tvojih prijateljev. Popelji ga na miselno potovanje in mu pokaži, zakaj je odpadna hrana pomemben izziv ter kaj lahko storimo, da zmanjšamo količino odpadne hrane.



PN 2 Sem varuh hrane!

Predstavljaš si, da si eden od varuhov hrane. Napiši zgodbo o dogodivščini, v kateri preprečuješ nastanek odpadne hrane. Namesto zgodbe lahko učenci narišejo tudi strip.

PN 3 Intervju v verigi preskrbe s hrano

Pomislite na opis verige preskrbe s hrano in izberite eno osebo iz te verige (npr. kmeta, voznika tovornjaka, kuharja, starša ali skrbnika, ki pripravlja večerjo, ali nekoga, ki dela na področju ravnanja z odpadki). Predstavljajte si, da jo ali ga intervjuvate za časopis. Katera vprašanja bi postavili? Kakšni bi bili njeni ali njegovi odgovori?





9 PREPROSTIH NASVETOV

■ UČNA ENOTA 2

**NAHRANI SEBE, NE
SMETNJAKA – DEVET
PREPROSTIH NASVETOV
ZA MANJ ODPADNE HRANE**

■ UČNA ENOTA 2 NAHRANI SEBE, NE SMETNJAKA – DEVET PREPROSTIH NASVETOV ZA MANJ ODPADNE HRANE



V **UČNI ENOTI 2** je predstavljenih devet ključnih nasvetov za preprečevanje nastajanja odpadne hrane doma. Učenci spoznajo, kako lahko skupaj s svojo družino zmanjšajo količino hrane, ki konča med odpadki. Glavno učno orodje za obravnavo vsebin druge učne enote je predstavitev 2: *Nahrani sebe, ne smetnjaka – devet preprostih nasvetov za manj odpadne hrane*. Glede na razpoložljivi čas in tehnične možnosti lahko ilustrirane diapozitive (v prilogi gradiva) prikažete na zaslonu ali jih natisnete.

Predstavitve dopolnjuje spremljevalno besedilo za učitelja (na naslednjih straneh), ki ga lahko učencem preberete ali pa ga uporabite kot navdih pri pripovedovanju zgodbe. Pri starejših učencih je lahko primerneje, da besedilo preberejo samostojno ali da jim poglobljeno branje določite kot domačo nalogo. Uporabite priloženi delovni list za utrjevanje, da učencem pomagata iz predstavitve izluščiti ključna vprašanja.

V spremljevalnem besedilu za učitelja so vključena tudi vprašanja za vodeni pogovor in spodbujanje aktivnega sodelovanja učencev. Ta vprašanja so zgolj predlogi, zato jih lahko po potrebi prilagodite, dopolnite ali skrajšate.



45 minut



Potrebuje:



- računalnik in projektor za prikaz predstavitve (datoteka PDF),
- digitalno različico predstavitve.

Druga možnost je, da natisnete prosojnice in uporabite grafoskop ali natisnete liste formata A4, ki jih med branjem spremljevalnega besedila drži eden od učencev.

- Po potrebi pripravite tudi natisnjeno spremljevalno besedilo za učitelja in delovni list za utrjevanje (DU 2) (en izvod na učenca).



Navodila:

1. Prikažite predstavitev in ob njej preberite oziroma pripovedujte spremljevalno besedilo za učitelja. Učenci lahko spremljevalno besedilo preberejo sami med poukom ali kot domačo nalogo.
2. Z učenci se pogovorite o obravnavani temi. Kot izhodišče lahko uporabite vprašanja iz spremljevalnega besedila.
3. Učencem razdelite delovni list za utrjevanje in jih prosite, naj ga izpolnijo.
4. Skupaj z učenci primerjajte rezultate ter ob naslednjih vprašanjih izvedite vodeni pogovor: Kaj so se učenci naučili v tej učni enoti? Kako je predstavljena vsebina povezana z njihovim vsakdanjim življenjem? Kako lahko sami spremenijo svoje ravnanje, da zmanjšajo odpadno hrano? Zakaj je pomembno, da vsak od nas spremeni svoje ravnanje?

UČNA ENOTA 2: SPREMLJEVALNO BESEDILO ZA UČITELJA

NAHRANI SEBE, NE SMETNJAKA — DEVET PREPROSTIH NASVETOV ZA MANJ ODPADNE HRANE



Odpadna hrana škoduje okolju. Prispeva k podnebnim spremembam in pomanjkanju vode. Za pridelavo hrane, ki jo pozneje zavržemo, so potrebna zemljišča. Da nastanejo nova polja, se sekajo gozdovi, živali pa zaradi tega izgubljajo svoj življenjski prostor. Izgube hrane in odpadna hrana prispevajo tudi k svetovni lakoti in neenakosti. Ko zavržemo hrano, zavržemo tudi denar, delo in naravne vire.

Dobra novica pa je, da lahko nastajanje odpadne hrane preprečimo. Zmanjšati količino odpadne hrane je lažje, kot si mislimo. Vsak od nas lahko prispeva svoj delež k spremembi.



1 Vzemi manjšo porcijo. Najlažji način za zmanjšanje odpadne hrane je, da si na krožnik naložiš manj hrane. Vzemi manjšo porcijo in si po potrebi dodaj še, če si po obroku še lačen. Tako poješ toliko, kot potrebuješ, in nič hrane ne konča med odpadki. Enako lahko storiš tudi v restavraciji ali šolski jedilnici. Če veš, da so porcije pogosto prevelike, že na začetku prosi za manjšo količino. Tako preprečiš, da bi ostanki hrane končali v smeteh.



2 Imej rad ostanke.

Kaj doma naredite z ostanki hrane?

Ali se lahko domišliš še kakšnega drugega načina, kako jih uporabiti?

Če ti po obroku ostane hrana, jo shrani za naslednji dan. Uporaba ostankov je pameten način, da pojemo vse, kar kupimo. Namesto da ostanke vržeš v koš, zakaj jih ne bi uporabil kot sestavine za naslednji obrok? Ali pa jih shraniš v hladilnik, jih naslednji dan pogreješ in znova uživaš v okusni jedi? Malo tune lahko dodaš testeninam in pripraviš novo okusno jed. Žlica kuhane zelenjave je lahko odlična osnova za juho. Če nisi prepričan, ali boš ostanke pojedel naslednji dan, jih zamrzni in shrani za pozneje ali prosi starše, da ti pri tem pomagajo.

Ne pozabi, zelo pomembno je, da ostanke hrane shraniš v hladilnik ali zamrzovalnik najpozneje v dveh urah po pripravi. V poletnih mesecih, ko je toplo, ta čas skrajšaj na eno uro. Če ostanke razdeliš v več manjših, čistih in plitvih posod, se bodo hitreje ohladili. Imeti rad ostanke pomeni, da jih pravočasno ohladiš ali zamrzneš, da jih lahko varno uporabiš tudi pozneje.



3 Nakupuj pametno. Ananas je v trgovini videti tako mamljivo, potem pa polovica konča med odpadki, ker si edini v družini, ki ga rad je. Piščanca vržeš proč, ker se je pokvaril, medtem ko je doma že čakalo mleto meso. Piškoti ostanejo na dnu škatle, ker jih preprosto ne moreš pojesti do konca. Pogosto kupimo več hrane, kot jo lahko pojemo, preden se pokvari. Obstajajo preprosti načini, kako se izogniti prekomernemu nakupovanju.

Vprašanje: Ali lahko pomisliš, kako bi kupili manj, pa ravno prav?

Najpomembneje je, da premisliš, preden se odpraviš v trgovino. Starše lahko spomniš, naj načrtujejo obroke, uporabljajo nakupovalni seznam in se izogibajo impulzivnim nakupom. Tako je manj verjetno, da boste kupili stvari, ki jih ne potrebujete, in jih potem ne boste pojedli. Pomaga tudi, če greste po nakupih siti. Tako boste kupili manj hrane.

Zakaj misliš, da ko smo lačni, kupimo več, kot potrebujemo?



4 Kupuj tudi grdo sadje in zelenjavo. Ali mora biti jabolko popolnoma okroglo in gladko, korenček dolg in raven, krompir brez vsake izbokline? Sadje in zelenjava sta lahko najrazličnejših oblik in velikosti. Vsak kos je prav tako okusen in primeren za uživanje kot kateri koli drug. Jabolko ima lahko neravno lupino, korenček je lahko nekoliko ukrivljen, krompir je lahko grčast ali neraven. To ne vpliva na okus, hranilno vrednost ali druge lastnosti. Dokler je lupina nepoškodovana, je notranjost sadja in zelenjave varna za uživanje.

Vprašanje: Katero najbolj nenavadno sadje ali zelenjavo si že kdaj videl ali videla?

Tako zelo smo navajeni, kako naj bi bilo videti popolno sadje in zelenjava, da veliko dobre in zdrave hrane sploh ne pride na police. Lastniki trgovin menijo, da kupci takšnih pridelkov ne bodo kupili, zato jih pogosto zavržejo, še preden pridejo v trgovine.

Vse več trgovin pa že ponuja tudi grdo sadje in zelenjavo. Če opaziš nenavadno oblikovane pridelke, razmisli, da bi izbral ali izbrala prav te. Lahko pa prosiš starše, naj jih kupijo. S tem pokažeš, da ti je mar, da hrane ne zavržemo. Prispevaš svoj delež k temu, da se izgubi ali zavrže manj hrane. Ker so takšni pridelki pogosto cenejši, lahko hkrati tudi prihraniš. Zapomni si, da so oblike in velikosti sadja in zelenjave različne. To nima nobene povezave z njihovo kakovostjo. Bodi odprt ali odprta za drugačne oblike in ravnaj odgovorno do hrane. Izberi tudi nenavadno oblikovano sadje in zelenjavo.

5 PREGLEJ HLADILNIK



5 Preglej hladilnik.

Vprašanje: Na kaj moramo biti pozorni, ko pregledujemo hladilnik?

Da hrana ostane sveža in varna za uživanje, mora biti v hladilniku shranjena pri temperaturi med 1 in 5 °C. Preveri, ali je hladilnik nastavljen na pravo temperaturo, in se nauči, kje je najbolje shranjevati posamezne vrste hrane. Pazi tudi, da hladilnik ni preveč poln. Prepoln hladilnik porabi več energije, poleg tega pa lahko hitro pozabiš na hrano, ki je potisnjena čisto zadaj.

6 FIFO: PRVI NOTER, PRVI VEN!



6 FIFO – prvi noter, prvi ven.

Vprašanje: Kaj misliš, kaj pomeni kratica FIFO?

Kar zveni kot nenavadno nogometno pravilo, je pravzaprav eden najpreprostejših načinov za preprečevanje odpadne hrane. Ko ti ali tvoji starši zlagate hrano v hladilnik in kuhinjsko omarico, razporedite živila tako, da starejši izdelki pridejo naprej, novejši, ki običajno zdržijo dlje, pa gredo zadaj. Tako boste najprej porabili starejša živila, novejša pa bodo še vedno dobra, ko jih boste potrebovali.

7 NAUČI SE RAZUMETI OZNAKE DATUMOV NA ŽIVILIH



7 Nauči se razumeti oznake datumov na živilih.

Vprašanje: Na katere oznake z datumi se lahko spomniš?

Kaj po tvojem mnenju pomenijo oznake »uporabno najmanj do«, »porabiti do« in »rok prodaje«?

Veliko pakiranih živil ima na embalaži odtisnjen datum. Najpomembnejša oznaka je »porabiti do«. Nekatera živila, na primer surovo meso, imajo strogo določen rok uporabe. Če jih zaužijemo po tem datumu, lahko resno zbolimo. Če veš, da živila ne boš mogel ali mogla porabiti do datuma »porabiti do«, ga lahko zamrzneš ter kasneje odmrzneš in uporabiš. Ko datum »porabiti do« preteče in živila nisi zamrznil ali zamrznila, ga moraš zavreči.

Drugače je pri oznaki »uporabno najmanj do«. Če je na izdelku napisano »uporabno najmanj do« določenega datuma, to pomeni, da bo živilo do takrat najverjetneje imelo najboljši okus, vonj in videz. Ta oznaka ne pove natančno, kdaj bo živilo izgubilo kakovost ali postalo neprimerno za uživanje. Če je embalaža nepoškodovana in je bilo živilo pravilno shranjeno, je običajno varno za uživanje tudi po datumu »uporabno najmanj do«. To lahko pogosto preveriš tako, da živilo dobro pogledaš, ali pa za pomoč prosiš odraslo osebo. Če je živilo po tem datumu videti dobro, diši prijetno in ima dober okus, je praviloma še vedno primerno za uživanje.

8 SPREMENI JO V KOMPOST



8 Spremeni jo v kompost. Če ti vseeno ostane nekaj odpadne hrane, jo lahko predelaš v hranilo za vrt.

Vprašanje: Kako drugače rečemo hrani za vrt? (Odgovor: kompost.)

Zakaj kompostu pravimo hrana za vrt? (Odgovor: Ker je kompostirana zemlja za rastline prav tako hranljiva, kot je dobra hrana za nas.)

Zakaj doma ne bi imeli kompostnika za odpadno hrano in olupke sadja ter zelenjave, namesto da ostanke vržemo v navaden koš in s tem prispevamo k izpustom toplogrednih plinov, ki nastajajo pri prevozu in ravnanju z odpadki? Čez nekaj mesecev bomo imeli bogat in dragocen kompost za svoje rastline.

9 DELITI POMENI SKRBE TI



9 Deliti pomeni skrbeti. V zadnjih letih se je veliko ljudi začelo zavedati težav, povezanih z izgubo hrane in odpadno hrano. V mnogih krajih so nastale pobude, ki ljudem pomagajo deliti hrano. Ljudske kuhinje uporabljajo živila, ki se približujejo datumu »uporabno najmanj do«, za pripravo obrokov za ljudi v stiski. Šolske jedilnice podarjajo ostanke hrane organizacijam, ki zbirajo in delijo hrano ljudem v stiski, restavracije pa kuhajo iz živil, ki bi jo trgovine sicer zavrgle. Mreža varuhov hrane se širi. Preveri, kdo so, in se jim pridruži.

Ali poznaš kakšne pobude v svojem okolju, ki pomagajo preprečevati nastanek odpadne hrane in jo ponovno uporabiti?

Ko zavržemo hrano, zavržemo tudi denar, delo, energijo in naravne vire. Ko s hrano ravnamo pametno, prihranimo denar in pomagamo zmanjševati podnebne spremembe. Zato nakupuj premišljeno, hrano pravilno shranjuj ter ostanke porabi ali jih podari drugim. Spodbudi tudi prijatelje in družino, naj ravna enako. Skupaj lahko NAREDIMO NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

Delovni list za utrjevanje:

Učna enota 2

1. Zakaj je odpadna hrana škodljiva za okolje? → _____

2. katerih devet ključnih nasvetov za varčevanje s hrano poznaš? → _____

3. Na kaj moramo paziti pri shranjevanju ostankov hrane? → _____

4. Kaj pomeni kratica FIFO? → _____

5. Kaj pomenijo oznake »uporabno najmanj do«, »prodati do« in »porabiti do«? → _____

6. Na koliko stopinj naj bo nastavljen hladilnik? Kako naj v hladilniku razporedimo živila, da zmanjšamo izpuste toplogrednih plinov in preprečimo odpadno hrano? → _____

7. Kakšne so prednosti nakupa nenavadno oblikovanega sadja in zelenjave? → _____

8. Kako lahko nakupujemo pametno? → _____

Delovni list za utrjevanje: učna enota 2 (rešitve)

1. Zakaj je odpadna hrana škodljiva za okolje?

Zavržena hrana povečuje izpuste toplogrednih plinov, prispeva k pomanjkanju vode, zaseda zemljišča, ogroža biotsko raznovrstnost ter onesnažuje in siromaši tla. Izguba hrane in odpadna hrana prispevata k svetovni lakoti in neenakosti. Ko zavržemo hrano, zavržemo tudi denar, delo in naravne vire.

2. katerih devet ključnih nasvetov za varčevanje s hrano poznaš?

1. Vzemi si manjšo porcijo.
2. Imej rad ostanke.
3. Nakupuj pametno.
4. Kupuj nenavadno oblikovano sadje in zelenjavo.
5. Preglej hladilnik.
6. FIFO – prvi noter, prvi ven.
7. Nauči se razumeti oznake datumov na živilih.
8. Spremeni odpadno hrano v kompost.
9. Deliti pomeni skrbeti.

3. Na kaj moramo paziti pri shranjevanju ostankov hrane?

Ostanke je treba shraniti v hladilnik ali zamrzovalnik najpozneje v dveh urah po pripravi (poleti najpozneje v eni uri). Če ostanke razdelimo v več čistih in plitvih posod, se bodo hitreje ohladili. Nizke temperature upočasnjujejo razmnoževanje škodljivih bakterij. Imeti rad ostanke pomeni, da jih hitro ohladimo ali zamrznemo, da jih lahko varno ponovno uporabimo.

4. Kaj pomeni kratica FIFO?

FIFO pomeni prvi noter, prvi ven. Ko živila shranjujemo v hladilniku ali omari, jih razporedimo tako, da starejša, ki običajno zdržijo dlje, postavimo naprej, novejša pa zadaj. Tako najprej porabimo starejša živila, novejša pa bodo še vedno dobra, ko jih bomo potrebovali.

5. Kaj pomenijo oznake »uporabno najmanj do«, »prodati do« in »porabiti do«?

Oznaka »uporabno najmanj do« je priporočilo proizvajalca glede najboljše kakovosti. Pove, do katerega datuma bo hrana najboljša po vonju, videzu in okusu. Ta oznaka ne pove natančno, kdaj bo živilo dejansko izgubilo kakovost ali postalo neprimerno za uživanje. Če je embalaža nepoškodovana in je bilo živilo pravilno shranjeno, je običajno varno za uživanje tudi po datumu »uporabno najmanj do«.

Nekatera živila, na primer surovo meso, imajo strogo določen rok uporabe. Če jih zaužijemo po datumu »porabiti do«, lahko resno zbolimo. Če vemo, da živila ne bomo porabili do tega datuma, ga lahko zamrznemo ter kasneje odmrznemo in uporabimo. Ko datum »porabiti do« preteče in živila nismo zamrznili, ga moramo zavreči.

Oznaka »prodati do« je namenjena predvsem prodajalcem. Pove, do kdaj naj izdelek prodajo. Živilo je lahko povsem primerno za uživanje še dolgo po datumu »prodati do«.

6. Na koliko stopinj naj bo nastavljen hladilnik? Kako naj v hladilniku razporedimo živila, da zmanjšamo izpuste toplogrednih plinov in preprečimo odpadno hrano?

Živila v hladilniku morajo biti shranjena pri temperaturi med 1 in 5 °C, da ostanejo čim dlje sveža in primerna za uporabo. Da prihranimo energijo in zmanjšamo izpuste toplogrednih plinov, moramo poskrbeti, da hladilnik redno odvajamo. Poskrbeti moramo tudi, da hladilnik ni preveč poln. Prepoln hladilnik porabi več energije, poleg tega pa lahko hitro pozabimo na živila, ki so potisnjena čisto zadaj.

7. Kakšne so prednosti nakupa nenavadno oblikovanega sadja in zelenjave?

Sadje in zelenjava sta lahko najrazličnejših oblik in velikosti, vsak kos pa je prav tako okusen in primeren za uživanje kot kateri koli drug. Dokler je lupina nepoškodovana, je notranjost sadja in zelenjave varna za uživanje. Vse več trgovin ponuja tudi grdo sadje in zelenjavo.

Z njihovim nakupom pokažemo, da nam je mar za preprečevanje odpadne hrane in prispevamo k temu, da se izgubi in zavrže manj hrane. Ker so takšni pridelki pogosto cenejši, lahko hkrati tudi prihranimo denar.

8. Kako lahko nakupujemo pametno?

Med preprostimi načini pametnega nakupovanja so načrtovanje obrokov vnaprej, uporaba nakupovalnega seznama in izogibanje impulzivnim nakupom. Tako je manj verjetno, da bomo kupili stvari, ki jih ne potrebujemo, in jih potem ne bomo porabili. Če gremo po nakupih siti, bomo kupili manj hrane.

9 PREPROSTIH NASVETOV

■ DODATNE DEJAVNOSTI

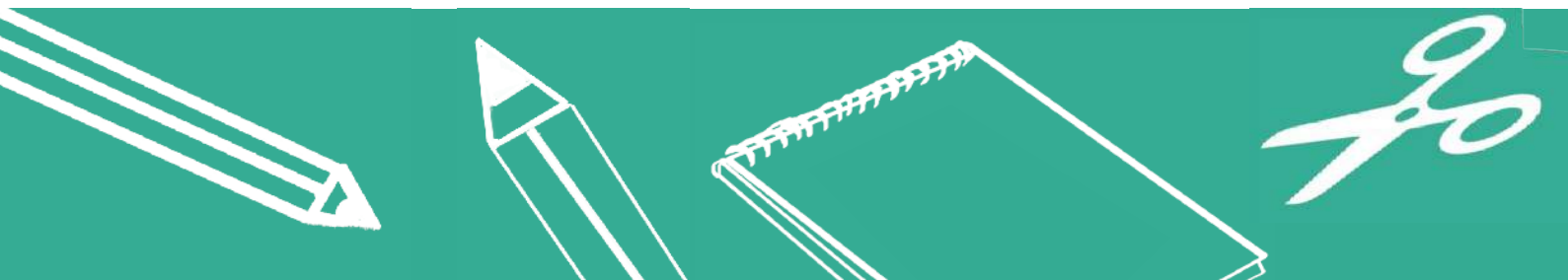
za učno enoto 2

NAHRANI SEBE, NE SMETNJAKA — DEVET PREPROSTI NASVETOV ZA MANJ ODPADNE HRANE

Te DODATNE DEJAVNOSTI temeljijo na bolj praktičnem pristopu in uvajajo konkretne ukrepe za zmanjševanje odpadne hrane, kot so predstavljeni v učni enoti 2.

Njihov namen je spodbuditi učence k ukrepanju proti odpadni hrani ter poglobiti njihovo praktično razumevanje in znanje o tem, kako to doseči.

■ UČNA ENOTA 2: DELOVNI LISTI



■ Lahko narediš bolje!

Iz zgodbe o Ani in Teu, ki ravnata tako, da nastaja odpadna hrana, učenci prepoznajo dejanja, ki vodijo do njenega nastajanja, ter razmišljajo o boljših, odgovornejših možnostih ravnanja s hrano.

Pisna naloga P 1 dopolnjuje ta delovni list, saj učence spodbudi, da napišejo drugačno zgodbo brez odpadne hrane.



25 minut

Potrebujete:



- natisnjene izvide delovnega lista DL 6 *Lahko narediš bolje!*,
- en izvod rešitev za učitelja.



Navodila:

1. Razdelite delovni list DL 6.
2. Učence razdelite v pare in jih prosite, naj preberejo zgodbo. Nato naj obkrožijo tiste stavke, za katere menijo, da Ana in Teo nista ravnala v skladu z načeli preprečevanja odpadne hrane.
3. Primerjajte odgovore in se z učenci pogovorite: Katere drugačne odločitve bi lahko Ana in Teo sprejela, da bi preprečila nastajanje odpadne hrane?

Lahko narediš bolje! Naredi nekaj dobrega – varčuj s hrano!

Ana in Teo sta lačna. Spremljaj njuno zgodbo in preveri, ali se spomnita vsega, kar so varuhi hrane povedali o preprečevanju odpadne hrane. Ali ravnata pravilno ali bi lahko ravnala bolj premišljeno in tako preprečila nastajanje odpadne hrane?

Ana in Teo sta lačna. »Pojdiva kupit nekaj za jest!« reče Teo. Ana pa zavzdihne. »Ali nimamo doma ničesar več?« vpraša. Pogledata po kuhinji in v hladilniku. Najdeta nekaj jabolk in pomaranč, nekaj testenin s paradižnikovo omako od včeraj, kruh, sir in salamo. Ne opazita jagod, skritih za jabolki, niti jogurtov pod posodo z ostanki hrane. »Ničesar ne vidim, kar bi jedel,« reče Teo, Ana pa skomigne z rameni. »V redu. Misliš, da potrebujeva nakupovalni seznam?« »Ne,« reče Teo, »grem samo po prigrizke.«

V trgovini vzameta voziček in ga začneta polniti. Ana pokaže na košarico svežih jagod, Teo pa jih skupaj z nekaj hruškami položi v voziček. »Vzemiva še nekaj banan,« reče Ana, »zdrave so in zdržijo zelo dolgo.« Trgovka ju sliši govoriti. »Ste videli, da imamo posebno ponudbo za sadje malo nepravilne oblike? Okus je prav tako dober!« Otroka pogledata proti pultu, na katerega pokaže, vendar nista prepričana. »Res je cenejše,« reče Ana, »ampak gotovo ne zdrži tako dolgo kot običajno sadje in zelenjava, kajne?« Teo odkima. »Oče vedno govori, kako pomembno je jesti zdravo. To pa ne izgleda, kot da je še vedno polno vitaminov.« Nadaljujeta pot po trgovini. »Ali potrebujemo kruh za danes zvečer?« vpraša Teo, Ana pa se namršči in skuša pomisliti, kaj vse je še doma. »Verjetno,« zamrmra in v voziček položi še štruco kruha. »Poglej, tukaj imajo akcijo dva jogurta za ceno enega!« Teu se zasvetijo oči: »In še moj najljubši okus!« Vzameta več jogurtov, nato gresta mimo police s čipsom in v voziček dodata še nekaj vrečk čipsa.

Na blagajni plačata in se odpravita domov, med potjo pa pojesta banano. »Ravno prav za Zvezdne krekerje!« zakliče Ana, ko prideta domov, in se ravno pravi čas zlekneti na kavč, da ujameta začetek svoje najljubše oddaje.

Pol ure pozneje se spomnita, da še nista dokončala domače naloge. Z veliko vzdihovanja in godrnjanja se lotita dela. Ko oče pride domov, zakliče iz kuhinje: »Kaj pa je to? Vse je razmetano po pultu!« Teo in Ana zavijeta z očmi ter se počasi odpravita v kuhinjo, da pospravita hrano v hladilnik in omare. Jagode so nekoliko zmečkane, ker so bile na dnu vrečke, zato jih potisneta čisto zadaj v hladilnik, da jih starša ne bi opazila in se razjela. »Delo opravljeno,« reče Teo in si z Ano data petko.

Kaj meniš? Je to res dobro opravljeno delo? Podčrtaj vse primere, za katere meniš, da bi se Ana in Teo morala spomniti naukov o odpadni hrani in ravnati drugače. Nato se pogovori s sošolcem ali sošolko: Kaj bi morala storiti namesto tega? Napiši svojo različico zgodbe.

■ Lahko narediš bolje. NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO! (rešitve)

(Ravnanja, ki povzročajo odpadno hrano, so *podčrtana*, predlogi za njeno preprečevanje pa zapisani v *ležeči* pisavi.)

Ana in Teo sta lačna. »Pojdiva kupit nekaj za jest!« reče Teo. Ana pa zavzdihne. »Ali nimamo doma ničesar več?« vpraša. Pogledata po kuhinji in v hladilniku. Najdeta nekaj jabolk in pomaranč, nekaj testenin s paradižnikovo omako od včeraj, kruh, sir in salamo. Ne opazita jagod, skritih za jabolki, niti jogurtov pod posodo z ostanki hrane. (Morala bi pogledati bolj pozorno in preveriti, ali je bilo kaj skrito. Če zdaj kupita nove jagode ali jogurte, se lahko zgodi, da bodo tisti v hladilniku postali odpadna hrana, ker ju ne bosta porabila.) »Ničesar ne vidim, kar bi jedel,« reče Teo, Ana pa skomigne z rameni. »V redu. Misliš, da potrebujeva nakupovalni seznam?« »Ne,« reče Teo, »grem samo po prigrizke.« (Vedno pojdi po nakupih z nakupovalnim seznamom, da se izogneš nakupom hrane na hitro, ki je v resnici ne potrebuješ.)

V trgovini vzameta voziček in ga začneta polniti. Ana pokaže na košarico svežih jagod, Teo pa jih skupaj z nekaj hruškami položi v voziček. (V hladilniku so že jagode.) »Vzemiva še nekaj banan,« reče Ana, »zdrave so in zdrži zelo dolgo.« (Doma je že nekaj jabolk. In ta ne bodo zdržala večno!) Trgovka ju sliši govoriti. »Ste videli, da imamo posebno ponudbo za sadje malo nepravilne oblike? Okus je prav tako dober!« Otroka pogledata proti pultu, na katerega pokaže, vendar nista prepričana. »Res je cenejše,« reče Ana, »ampak gotovo ne zdrži tako dolgo kot običajno sadje in zelenjava, kajne?« (Dokler je lupina nepoškodovana, nenavadno oblikovano sadje in zelenjava zdrži prav tako dolgo kot lepo oblikovana.) Teo odkima. »Oče vedno govori, kako pomembno je jesti zdravo. To pa ne izgleda, kot da je še vedno polno vitaminov.« (Tudi nenavadno oblikovano sadje in zelenjava sta prav tako zdrava kot lepo oblikovana.) Nadalujeta pot po trgovini. »Ali potrebujemo kruh za danes zvečer?« vpraša Teo, Ana pa se namršči in skuša pomisliti, kaj vse je še doma. »Verjetno,« zamrmra in v voziček položi še štruco kruha. (Kruh je že doma.) »Poglej, tukaj imajo akcijo dva jogurta za ceno enega!« Teu se zasvetijo oči: »In še moj najljubši okus!« Vzameta več jogurtov, (Jogurti so že doma! Naj te ne premamijo ponudbe, kot je »dva za ceno enega«. Hrano kupuj le, ko jo res potrebuješ, ne pa samo zato, ker je poceni!) nato gresta mimo police s čipsom in v voziček dodata še nekaj vrečk čipsa.

Na blagajni plačata in se odpravita domov, med potjo pa pojedeta banano. »Ravno prav za Zvezdne krekerje!« zakliče Ana, ko prideta domov in se ravno pravi čas zlekneti na kavč, da ujameta začetek svoje najljubše oddaje. (Hrano je treba pospraviti čim prej. Pokvarljiva živila, na primer meso in jogurt, se brez hlajenja hitro pokvarijo.)

Pol ure pozneje se spomnita, da še nista dokončala domače naloge. Z veliko vzdihovanja in godrnjanja se lotita dela. Ko oče pride domov, zakliče iz kuhinje: »Kaj pa je to? Vse je razmetano po pultu!« Teo in Ana zavijeta z očmi ter se počasi odpravita v kuhinjo, da pospravita hrano v hladilnik in omare. (Morala bi upoštevati pravilo FIFO – prvi noter, prvi ven – ter sveža živila postaviti zadaj, starejša pa pomakniti naprej.) Jagode so nekoliko zmečkane, ker so bile na dnu vrečke, zato jih potisneta čisto zadaj v hladilnik, da jih starša ne bi opazila in se razjezila. (Če so jagode nekoliko zmečkane, jih porabimo takoj, na primer za smuti, mlečni napitek ali sadno solato. Če jih skrijemo zadaj, se bodo verjetno pokvarile, preden jih pojemo.) »Delo opravljeno,« reče Teo in si z Ano data petko.

■ Zmanjšajmo odpadno hrano!

Pri tej nalogi učenci ponovijo ključne načine za zmanjševanje odpadne hrane.

Delovni list lahko povežete z vodenim pogovorom VP 2.



20 minut

Potrebuje:



- natisnjene izvide delovnega lista DL 7 (en izvod na učenca).



Navodila:

1. Z učenci najprej zberite ideje: Katere načine za zmanjševanje odpadne hrane smo omenili v predstavitvi? Se lahko spomnite še kakšnih dodatnih idej?
2. Razdelite delovni list DL 7.
3. Učence prosite, naj izpolnijo delovni list.
4. Učence razdelite v skupine po tri do štiri.
5. V skupinah naj primerjajo svoje odgovore ter dopolnijo zapise z idejami drugih članov skupine, na katere sami niso pomislili.

Zmanjšajmo odpadno hrano!



Odpadna hrana škoduje okolju, povzroča stroške in prispeva k svetovni lakoti. Toda veliko lahko narediš, da jo preprečiš! Poskusi se spomniti najpomembnejših nasvetov:

Odpadno hrano lahko preprečim tako, da _____

Če hrana ostane, lahko _____

Odpadno hrano moramo preprečevati, ker _____

■ Stop odpadni hrani!

Pri tej nalogi učenci razmislijo, kako doma ravnaajo s hrano, ter razmislijo tudi, kaj lahko v svoji družini naredijo za zmanjšanje odpadne hrane. *Vodeni pogovor VP 2 (Plakat) dopolni ta delovni list z bolj poglobljeno obravnavo načinov za preprečevanje odpadne hrane.*



Potrebuje:

25 minut



- natisnjene izvide delovnega lista DL 8 (en izvod na učenca).

1 —
2 —
3 —

Navodila:

1. Pojasnite: »Zdaj, ko smo spoznali načine za zmanjševanje odpadne hrane, razmislimo, kako lahko vsak od nas to uresniči doma.«
2. Učence vprašajte, ali doma že upoštevajo katerega od nasvetov, predstavljenih v predstavitvi. Kako bi lahko v prihodnje preprečevali odpadno hrano? Kakšni bi lahko bili njihovi naslednji koraki?
3. Razdelite kopije delovnega lista DL 8 in učence prosite, naj ga izpolnijo.

STOP ODPADNI HRANI!

Tako doma
zmanjšujemo
odpadno hrano: ...

Da bi v naši družini
zmanjšali odpadno
hrano, bi morali ...

Moji naslednji koraki za
zmanjšanje odpadne hrane ...

■ NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!

Ta delovni list učencem omogoča, da ponovijo, kaj so se naučili o odpadni hrani, ter razmislijo, kako so pridobljeno znanje prenesli v vsakdanje ravnanje s hrano.

Priporočamo, da delovni list uporabite ob zaključku programa NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!



25 minut

Potrebujete:



1 —
2 —
3 —

- natisnjene izvide delovnega lista DL 9 *NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!* (en izvod na učenca).

Navodila:

1. V razrednem pogovoru učence spodbudite, naj ponovijo ključne vsebine o odpadni hrani in izgubi hrane. Katere dejavnosti smo izvajali? Katere igre smo igrali? Katere projekte smo pripravili?
2. Pogovorite se o naslednjem: Kaj ste se v tem programu naučili? Ali so se vaše navade spremenile? Če ste izpolnjevali *Dnevnik zmanjševanja odpadne hrane*, ali je spremljanje spremenilo način, kako vaša družina ravna s hrano in zmanjšuje odpadno hrano? Ali mislite, da lahko tudi v prihodnje zmanjšujete odpadno hrano? Kaj bi vam pri tem najbolj pomagalo?
3. Razdelite delovni list DL 9 z naslovom *NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!*. Učence prosite, naj ga izpolnijo, nato pa naj se o svojih odgovorih pogovorijo z učencem ali učenko, ki sedi poleg njih.
4. Pogovorite se o naslednjem: Ali boste lahko tudi v prihodnje uporabljali načine, da bo odpadne hrane manj? Kaj bi vam pomagalo, da bi pri svojih ciljih vztrajali?

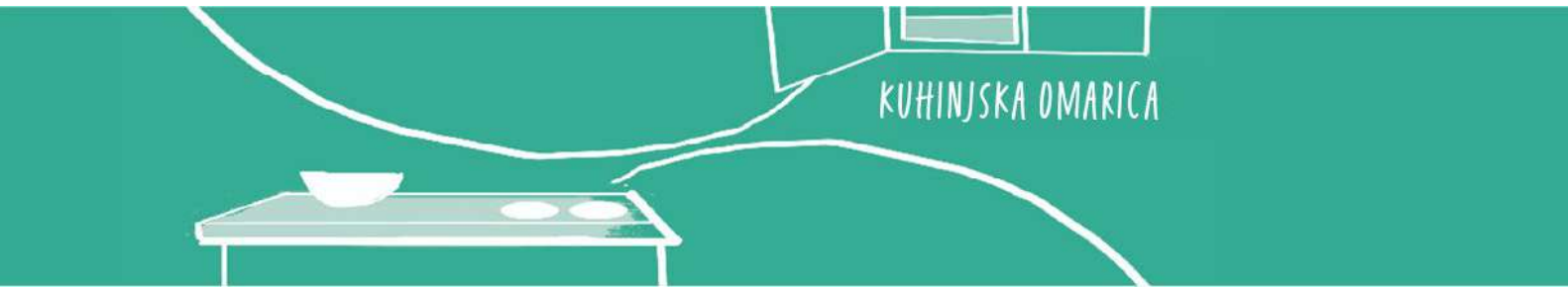
Naredi nekaj dobrega – varčuj s hrano!

Ob učenju o odpadni hrani
sem izvedel/-a, da ...

Ko sem doma poskušal/-a
zmanjšati odpadno hrano,
sem opazil/-a, da ...

Moja družina se je odzvala tako:

■ UČNA ENOTA 2: VODENI POGOVOR



■ V boj z odpadno hrano!

Z izdelavo plakatov učenci ponovijo in poglobijo razumevanje ključnih pojmov o zmanjševanju odpadne hrane in preprečevanju izgube hrane.



70 minut

(35 minut za 1. del, 35 minut za 2. del)

Potrebuje:



- natisnjene izvode delovnega lista DL 7, str. 99 (*V boj z odpadno hrano!*, en izvod na učenca),
- list papirja formata A2 ali A3 (en list na štiri učence),
- barvice, flomastre, voščenke ali vodene barvice,
- ostanke blaga, izrezke iz časopisov in revij,
- škarje,
- lepilo,
- lepilni trak.



Navodila:

1. del:

1. Z učenci skupaj zberite ideje o naslednjem: Kako lahko preprečimo nastajanje odpadne hrane? Kaj lahko naredimo z ostanki hrane?
2. Razdelite kopije delovnega lista DL 7 in učence prosite, naj ga izpolnijo samostojno ali v skupini.
3. Učence razdelite v skupine po štiri.
4. Vsako skupino prosite, naj izbere eno od naslednjih tem: *Kako lahko preprečimo nastajanje odpadne hrane* in *Kaj lahko storimo z ostanki hrane*.
5. Učencem naročite, naj na izbrano temo naredijo miselni vzorec.

2. del:

6. Miselne vzorce pripnite na stene po učilnici.
7. Menjava članov skupin: Vsakemu učencu v skupini dodelite številko od ena do štiri. Nato učence z enako številko združite v novo skupino. Sedaj naj bodo oblikovane štiri nove skupine, pri čemer naj vsaka skupina vključuje vsaj enega člana iz vsake prvotne skupine.
8. Skupine razporedite po učilnici tako, da vsaka skupina stoji pred enim plakatom. Člane skupine, ki so sodelovali pri pripravi posameznega plakata, prosite, naj ga predstavijo svoji novi skupini. Ostale učence spodbudite, naj plakate komentirajo in opozorijo na morebitne pomanjkljivosti.
9. Po približno dveh minutah dajte kratek znak (npr. plosk, žvižg) ter skupine pozovite, naj se premaknejo k naslednjemu plakatu.
10. Postopek ponavljajte, dokler se skupine ne vrnejo do svojega izhodiščnega plakata.
11. Nato učence prosite, naj se vrnejo v svoje prvotne skupine in v plakate vključijo povratne informacije sošolcev.

■ Plakat

Učenci pripravijo po en plakat za vsak ključni nasvet ter ga predstavijo razredu.



100 minut

 (45 minut za 1. del; 25 minut za 2. del; 30 minut za 3. del)

Potrebuje:



- barvne flomastre, barvice ali vodene barvice,
- devet listov papirja za preklopno tablo ali plakatnega papirja,
- lepilni trak ali risalne žebličke,
- listke s števkami od 1 do 9,
- manjši zvonec ali piščalko,
- en izvod priloge VP 2 (predloga razrednega dogovora).



Navodila:

1. del:

1. Učence razdelite v devet skupin in naj vsaka skupina izžreba številko. Številka se nanaša na posamezen ključni nasvet iz predstavitve (npr. številka 1 ustreza nasvetu *Nakupuj pametno*, številka 2 pa nasvetu *Kupuj tudi grdo sadje in zelenjavo, itd.*).
2. Vsako skupino prosite, naj pripravi plakat, ki ponazarja pripadajoči nasvet.

2. del:

3. Plakate pritrdite na razpoložljive stene v učilnici, nato učence razporedite v nove skupine. Vsaka nova skupina naj vključuje po enega člana iz prvotne skupine.
4. Skupine razporedite na nasprotna konca niza plakatov. Ko se premikajo od plakata do plakata, naj član skupine, ki je sodeloval pri pripravi posameznega plakata, tega predstavi ostalim. Vsaki dve do tri minute zazvonite z zvoncem ali zapiskajte s piščalko kot znak, da je čas za premik k naslednjemu plakatu.

3. del:

5. Po zaključku kroga predstavitev plakate ponovno skupaj preglejte in se z učenci pogovorite o naslednjih vprašanjih: Ali katerega od teh nasvetov že upoštevate doma? kateri nasvet se vam zdi najlažje uresničljiv? Katerega boste najtežje upoštevali? Zakaj?
6. Z učenci skupaj zberite ideje o naslednjem: Kako bi lahko zmanjšali količino odpadne hrane v šoli in v svojem razredu? (Med možnimi predlogi so: obisk drugih razredov in pogovor o problematiki odpadne hrane, priprava in razdeljevanje letakov ali izvedba analize količine odpadne hrane v šolski jedilnici.)
7. Pripravite razredni dogovor, v katerem opredelite, kaj boste kot skupina storili za zmanjšanje odpadne hrane v šoli, ter ga izobesite v učilnici. Dokument VP 2 vsebuje primer, kako je lahko razredni dogovor oblikovan.

Skupaj za manj odpadne hrane: naš razredni dogovor

Odpadna hrana škoduje okolju, povzroča stroške in prispeva k svetovni lakoti. Da bi zmanjšali količino odpadne hrane, se učenci razreda _____, zavezujemo, da bomo:

1. jedli počasi in si za obrok vzeli dovolj časa,
2. prosili za ustrezne porcije pri malici,
3. hrano, ki je sami ne moremo pojesti, odložili na skupni krožnik za ostanke,
4. drug drugega opominjali, naj hrane ne zavržemo,
5. odpadno hrano, ki se ji ni mogoče izogniti, kompostirali ali ustrezno reciklirali.

Naredi nekaj dobrega — varčuj s hrano!

Ime šole in kraj:, Datum:

Podpisi:

■ Shranjevanje živil

V razrednem pogovoru učenci določijo, katera živila so hitro pokvarljiva, ter premislijo, kje jih je najprimerneje shranjevati.



40 minut (+ domača naloga)

Potrebuje:



- en komplet kartic VP 3a (*Shranjevanje živil*),
- natisnjene liste VP 3b in VP 3c ter VP 3d (en izvod na učenca),
- šolsko tablo ali belo tablo ter kredo oziroma flomastre za tablo,
- lepilni trak,
- škarje.



Navodila

1. Na tablo narišite dva velika kroga in nad vsakega pritrdite kartico z napisom *Shrani v hladilnik čim prej* ter *Se ne pokvari hitro*. V krog z oznako *Shrani v hladilnik čim prej* narišite še manjši krog in vanj pritrdite kartico z napisom *Ravnaj posebej previdno*.
2. Pojasnite: »Varno shranjevanje hrane je pogoj za to, da je ne zavržemo, saj preprečuje, da bi se pokvarila, še preden jo zaužijemo.« Učence vprašajte, kaj že vedo o pravilnem shranjevanju živil. Kaj se lahko zgodi, če hrana ni ustrezno shranjena?
3. Razdelite podporni list VP 3b in ga skupaj z učenci preberite. S pomočjo učencev dopolnite preglednico na tabli z živali, navedenimi na delovnem listu. Pod naslovom *Posebej previdno ravnaj s* zapišite: *surovo meso*. Pod naslovom *Čim prej shrani v hladilnik* zapišite: *kuhan piščanec, kuhan riž, kuhane testenine, sir, ostanki pice*. Pod naslovom *Se ne pokvari hitro* zapišite: *kruh, solata, jagode*.
4. Z učenci zberite ideje o drugih živilih in pijačah ter skupaj določite, kam jih v preglednici uvrstiti.
5. Razdelite kopije delovnega lista VP 3c in VP 3d ter skupaj preglejte navodila. Učence prosite, naj izrežejo živila na drugem listu in jih razvrstijo na prvi list (nalepijo jih po zaključku razrednega pogovora).
6. Za domačo nalogo učencem naročite, naj izberejo eno svojih najljubših živil, raziščejo, kako ga je treba pravilno shranjevati, ter izpolnijo manjkajoče dele delovnega lista.

Kartice: Shranjevanje živil

SHRANI V HLADILNIK
ČIM PREJ

SE NE POKVARI
HITRO

RAVNAJ POSEBEJ PREVIDNO!

■ Shranjevanje živil - podporni list

Hrana se včasih zavrže, ker se pokvari. Če živila pravilno shranjujemo, lahko zavržemo manj hrane. Upoštevaj naslednje nasvete, da bo hrana ostala sveža in varna za uživanje.

Posebej previdno ravnaj s

surovim mesom: Surovo meso je treba nujno shranjevati v hladilniku, zato ga po nakupu čim prej odnesite domov in takoj postavite v hladilnik. Surovega mesa ne uporabljajte po preteku roka uporabe (razen če je bilo pred tem rokom zamrznjeno). Če ga ne morete porabiti pred iztekom roka uporabe, ga zamrznite. Zamrznjeno meso ostane užitno zelo dolgo.

Čim prej shrani v hladilnik

Kuhan piščanec: Kuhanega piščanca čim prej shranite v hladilnik ali zamrzovalnik. Ohladite ga tako, da ga razdelite v več plitvih posod. Če ga želite pogreti, ga temeljito segrevajte vsaj dve minuti, da uničite morebitne bakterije.

Kuhan riž: Riž se lahko hrani zelo dolgo, po kuhanju pa ostane užiten le dva do tri dni. Kuhan riž je treba čim prej shraniti v hladilnik. Za hitrejšo ohlajanje ga razdelite v več plitvih posod in ga shranite v hladilnik, takoj ko ni več vroč.

Riž, ki se ohlaja počasi in ni pravočasno shranjen v hladilnik, lahko povzroči zastrupitev s hrano.

Kuhane testenine: Tako kot riž tudi testenine zdržijo zelo dolgo, vendar jih je treba po kuhanju porabiti v dveh do treh dneh. Ko se dovolj ohladijo, ostanke kuhanih testenin shranite v hladilnik. Razdelite jih v plitve posode, da se hitreje ohladijo. Če se kuhane testenine ohlajajo počasi in niso pravočasno shranjene v hladilnik, lahko povzročijo zastrupitev s hrano.

Sir: Sir je treba shranjevati v hladilniku. Narezani sir bo ostal mehak in svež, če ga pokrijete s folijo ali shranite v nepredušno zaprto posodo. Če ni ustrezno zaščiten, se bo izsušil in postal trd.

Ostanki pice: Če so pravilno shranjeni v hladilniku, ostanki pice ostanejo varni za uživanje tri do štiri dni. Poskrbite, da jih v hladilnik postavite takoj, ko se ohladijo.

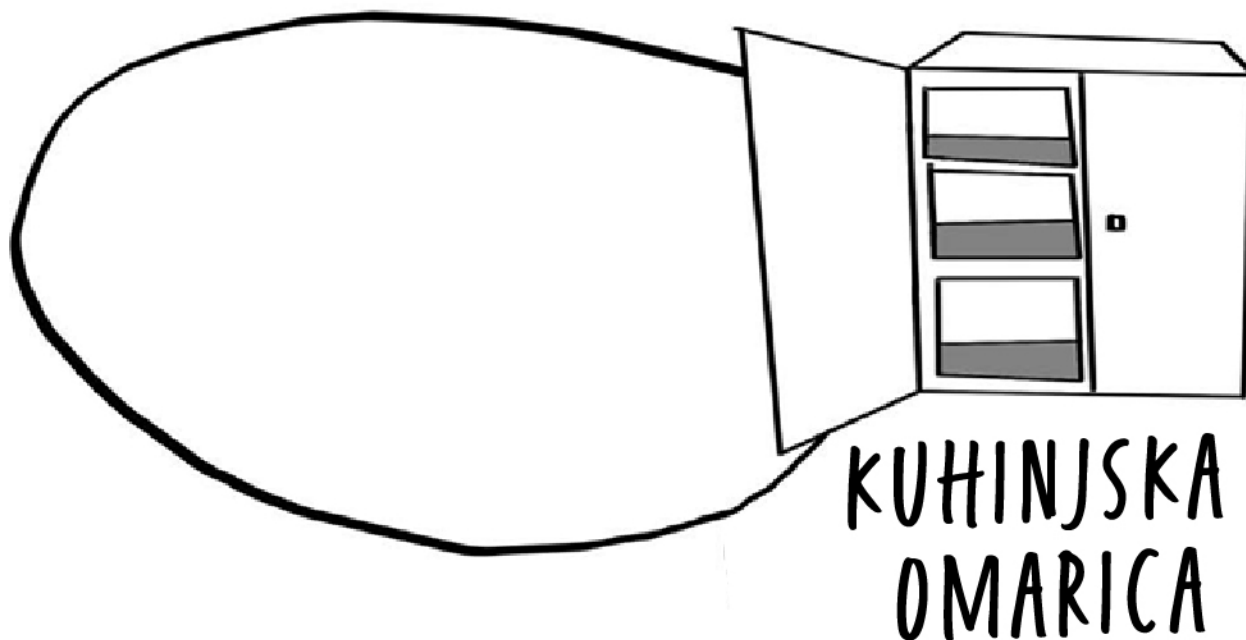
Ta živila se ne pokvarijo hitro:

Kruh: Svež kruh je najbolje shranjevati v papirnati vrečki, saj papir omogoča kroženje zraka in tako zmanjšuje možnost nastanka plesni. Narezan kruh je najbolje hraniti v plastični vrečki, v kateri je kupljen, da ostane svež. Kruh lahko tudi zamrznete v nepredušni posodi ali v originalni plastični vrečki. Posebno pozornost namenite plesni. Če je kruh plesniv, ga ne jejte. Tudi če je plesen vidna le na eni rezini, zavržite cel hlebec. Če se kruh posuši, vendar ni znakov plesni, je še vedno varen za uživanje. Uporabite ga lahko za kruhove kocke, toast ali nadev.

Sadje in zelenjava: Nekatere vrste sadja in zelenjave, kot so nektarine, breskve, paradižniki, kivi in hruške, lahko pustite na kuhinjskem pultu, da dozori. Ko dozori, bodo najdlje obstale, če jih shranite v hladilnik. Narezano sadje pokrijte in shranite v hladilnik. S tem preprečite, da bi sadje postalo rjavo, ter ohranite njegovo kakovost in varnost. Če na narezano sadje ali zelenjavo (npr. jabolka ali avokado) pokapate nekaj limoninega soka, boste za nekaj časa upočasnili rjavenje. Jabolka po rezanju hitro rjavijo, vendar so še vedno primerna za uživanje, če niso sluzasta ali neprijetnega vonja.

HRANO VČASIH ZAVRŽEMO, KER SE POKVARI. ČE HRANO PRAVILNO SHRANJUJEMO, LAHKO ZAVRŽEMO MANJ HRANE. IZREŽI ŽIVILA NA NASLEDNJI STRANI IN JIH PRILEPI TJA, KAMOR PO TVOJEM MNENJU SODIJO.

HLADILNIK



KUHINJSKA OMARICA

ENA MOJIH NAJLJUBŠIH VRST HRANE JE:
 POKVARI SE, ČE
 DA OSTANE SVEŽA IN VARNA ZA UŽIVANJE, JO MORAM

SUROVO MESO

KUHANO PIŠČANČJE MESO

KUHAN RIŽ

KUHANE TESTENINE

SIR

OSTANEK PICE

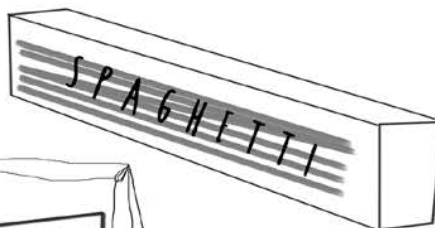
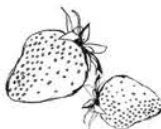
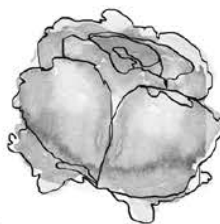
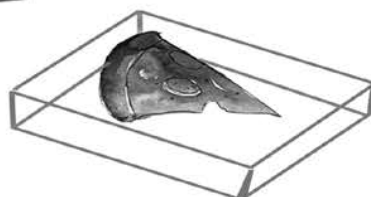
KRUH

SOLATA

JAGODE

SUHE TESTENINE

MOKA



■ Nered v hladilniku

S pomočjo tega pogovora se učenci naučijo, kam v hladilniku spadajo posamezna živila.



25 minut (+ domača naloga)

POMEMBNO

Potrebuje:

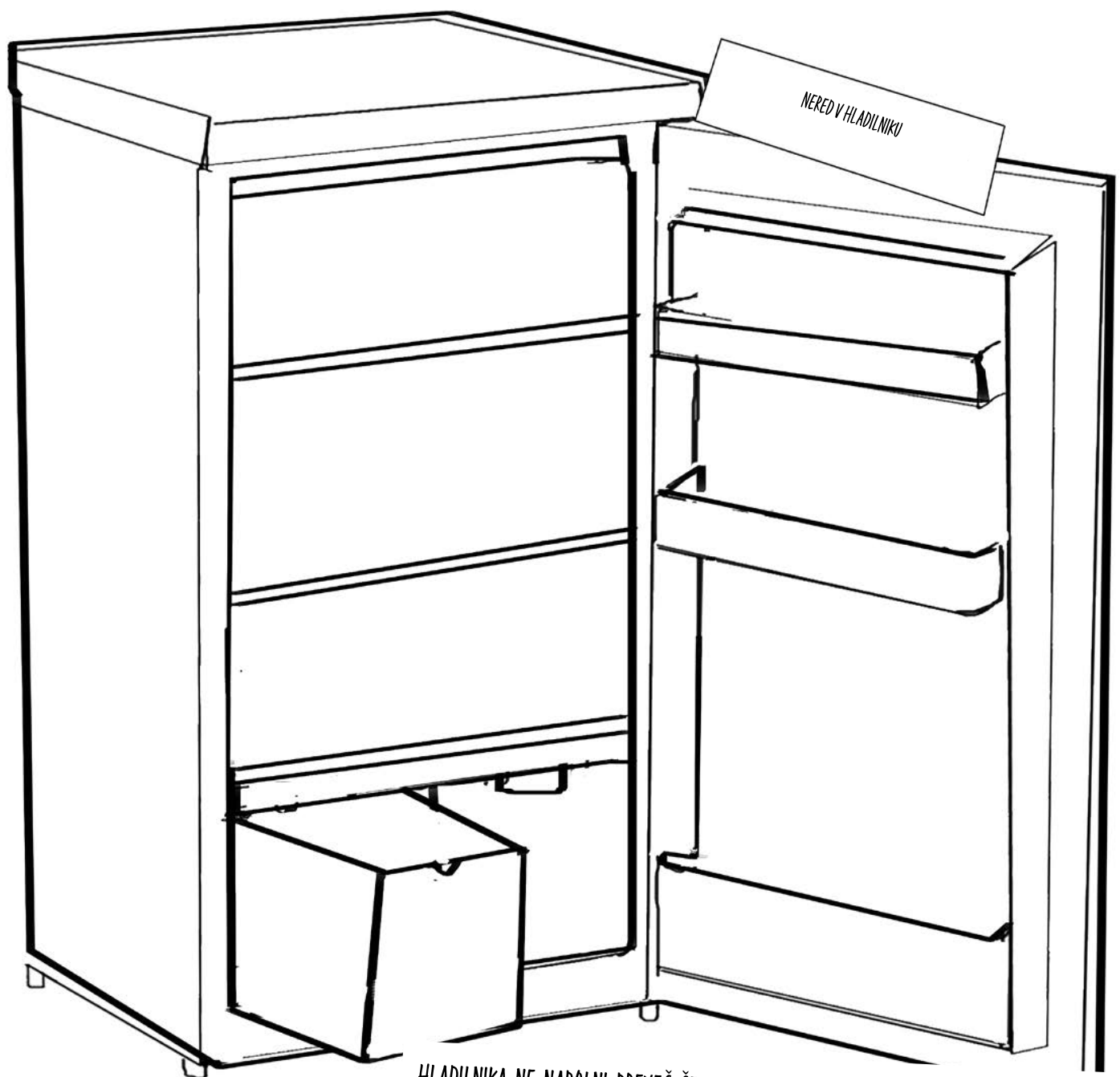


- natisnjene izhode delovnega lista VP 4a in letak *Nered v hladilniku – Kaj sodi kam?* (VP 4b) (en izvod na učenca),
- barvice.



Navodila:

1. Pojasnite: Temperatura v hladilniku ni povsod enaka. Če želimo, da živila ostanejo sveža čim dlje, moramo vedeti, kateri del hladilnika je zanje najprimernejši.
2. Razdelite izhode delovnega lista VP 4a in učence povabite, naj si ogledajo prvo stran (prikaz hladilnika). Učencem zastavite naslednja vprašanja: Kateri del hladilnika je po vašem mnenju najhladnejši? Katera živila bi bilo najbolje shranjevati tam? Kateri del hladilnika je najtoplejši? Kaj bi bilo po vašem mnenju primerno shranjevati tam? Ali veste, kam sodita sadje in zelenjava?
3. Nato razdelite letak VP 4b in pojasnite naslednje: »Večina hladilnikov ima spodaj posebne predale za sadje in zelenjavo, ki ohranjajo ustrezno vlažnost. En predal je namenjen zelenjavi, drugi sadju.« Učencem naročite, naj na delovnem listu VP 4a predala za sadje in zelenjavo obarvajo zeleno ter dodajo legendo, ki jim bo pomagala zapomniti si pomen posamezne barve.
4. Pojasnite: »Najhladnejši del hladilnika je nad predali za sadje in zelenjavo (na spodnji polici). Tja shranjujemo živila, ki se hitro pokvarijo, na primer surove ribe in meso. Surove ribe in meso hranite v nepredušnih posodah. Tako bodo ostala sveža, hkrati pa boste preprečili, da bi sokovi kapljali na druga živila. Sokovi iz surovega mesa in rib lahko vsebujejo bakterije, ki povzročajo resne zdravstvene težave. Zato poskrbite, da ne pridejo v stik z živili, ki jih uživamo brez toplotne obdelave (npr. solata ali sir).« Učencem naročite, naj na delovnem listu spodnjo polico obarvajo modro.
5. Pojasnite: »Zgornje police so drugi najtoplejši del hladilnika. Tja lahko shranjujete živila, ki jih ni treba dodatno kuhati, na primer ostanke hrane, narezane mesnine, jogurt in sir.« Učencem naročite, naj na delovnem listu zgornji dve polici obarvajo oranžno.
6. Pojasnite: »Vrata hladilnika so najtoplejši del. V njih shranjujemo le živila, ki se ne pokvarijo hitro, na primer sokove ali paradižnikovo omako. Čeprav imajo številni hladilniki v vratih poseben predal za jajca, jajc ne shranjujemo tam, temveč na zgornjih policah hladilnika. Enako velja za mleko.« Učencem naročite, naj vrata hladilnika obarvajo rdeče.
7. Učencem naročite, naj samostojno ali v skupinah napolnijo hladilnik na delovnem listu tako, da na police in v vrata vpišejo vsaj štiri živila.
8. Skupaj preverite rešitve.
9. Za domačo nalogo učencem naročite, naj doma skupaj s starši ali skrbniki preverijo, ali so živila v njihovem hladilniku pravilno shranjena. Če niso, naj jih s pomočjo staršev ali skrbnikov razporedijo na ustrezna mesta v hladilniku. Učencem predlagajte, naj izrezani prikaz hladilnika pritrdijo na vrata svojega domačega hladilnika kot opomnik.
10. Ob pregledu domače naloge se pogovorite o naslednjem: Ali je bila razporeditev živil v njihovem hladilniku skladna z navodili, ki so jih prejeli v šoli? Ali so kaj prerazporedili? Če da, kaj?



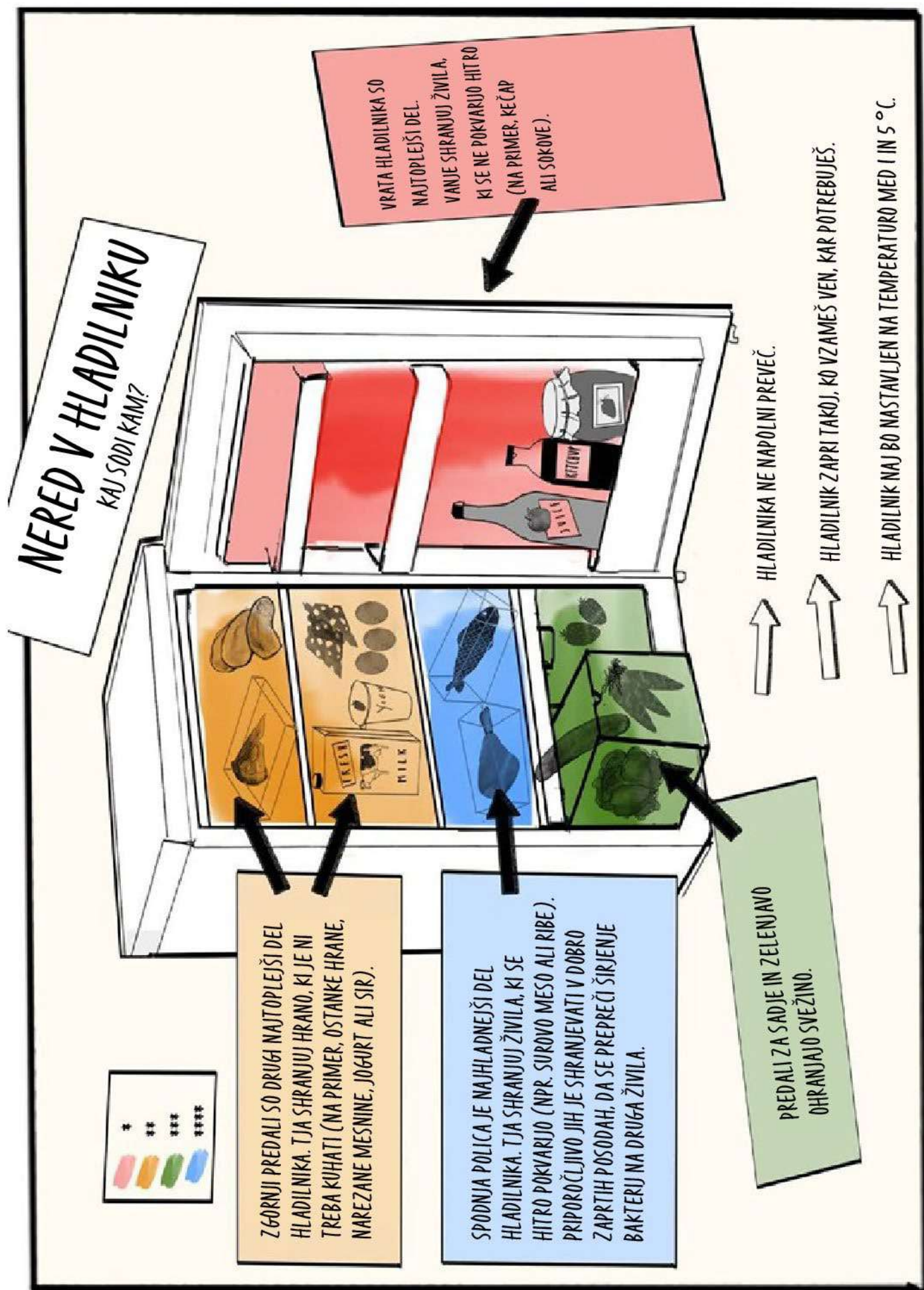
HLADILNIKA NE NAPOLNI PREVEČ. ČE JE PREPOLN, ZRAK NE MORE KROŽITI IN HLAJENJE JE MANJ UČINKOVITO.



HLADILNIK ZAPRI TAKOJ, KO IZ NJEGA VZAMEŠ, KAR POTREBUJEŠ.



TEMPERATURA V HLADILNIKU NAJ BO MED 1 IN 5 °C.



■ UČNA ENOTA 2: IGRE



■ Hitro na pravo mesto

V tej igri, ki združuje hitrost in znanje, morajo učenci različnim vrstam živil pravilno določiti mesto shranjevanja.

Prosimo, upoštevajte naslednje: zaradi varnosti in zaščite zdravja je treba dejavnost izvajati izključno v dovolj velikem in praznem prostoru (npr. v telovadnici). Glede na veljavne regionalne ali nacionalne predpise mora dejavnost morda potekati pod nadzorom učitelja športne vzgoje. Pred izvedbo preverite predpise, ki veljajo v vaši državi oziroma regiji, ter zagotovite, da so v celoti upoštevani.



45 minut

Potrebuje:



- kartice I 3a *Hitro na pravo mesto* (po en komplet na štiri učence),
Da boste ob koncu igre lahko ločili kartice posameznih ekip, označite hrbtno stran kartic vsake skupine z enako številko ali simbolom.
- neprosojne vrečke (po ena na štiri učence),
- plastične posode za živila (po ena na štiri učence),
- tri večje kartonske ali plastične škatle (alternativno: z vrvico označite tri območja na tleh ali uporabite klopi),
- komplet kartic z oznakami mest za shranjevanje I 3b (hladilnik, klet, kuhinjska omarica, kuhinjski pult),
- natisnjen list z rešitvami,
- podporni list VP 3b *Shranjevanje živil*.



Pravila:

- Predstavljajte si, da ste se pravkar vrnili iz trgovine in se vam mudi pospraviti živila. Hrano morate hitro shraniti, hkrati pa poskrbeti, da bo shranjena na ustreznem mestu.
- Vsaka ekipa prejme vrečko z različnimi živali, predstavljenimi na ilustriranih karticah. Iz vrečke lahko vzamejo le eno kartico naenkrat.
- Ko kartico izvlečejo, se v skupini posvetujejo, kam sodi posamezno živilo. Eden izmed članov ekipe nato steče in kartico položi na ustrezno mesto. Ko se vrne, skupina vzame naslednjo kartico in postopek ponovi. Igra se nadaljuje, dokler vrečka ni prazna.

- Eno izmed živil je treba najprej shraniti v posodo. Preden ga postavite na ustrezno mesto, ga položite v posodo in zaprite posodo s pokrovom.
- Za hitrost se podeljujejo točke, vendar je za pravilno shranjevanje mogoče osvojiti dvakrat več točk. Učence spodbudite, naj bodo hitri, vendar naj hkrati poskrbijo, da živila pravilno razvrstijo.

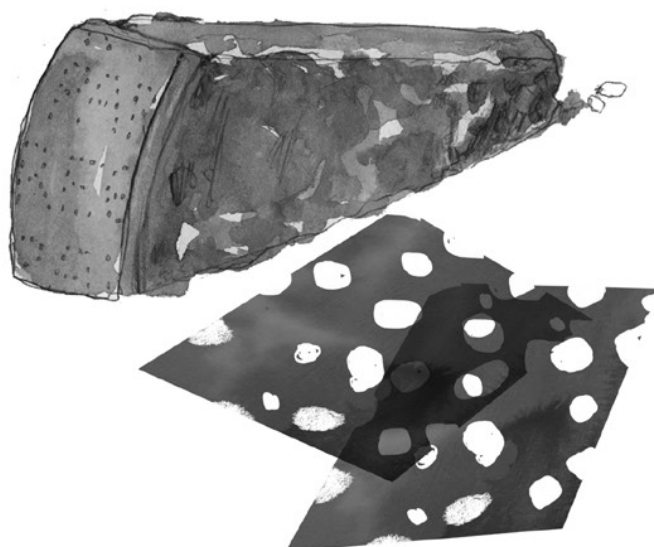
1 —
2 —
3 —

Navodila:

1. Razred razdelite v skupine po tri do štiri učence. Vsaki skupini izročite neprosojno vrečko z enim kompletom kartic z živil.
2. Kartonske škatle ali mize postavite v različne kote prostora (ali z vrvico označite posamezna območja). Vsako mesto označite kot hladilnik, klet, kuhinjsko omarico ali kuhinjski pult tako, da nanj ali nad njega pritrdite ustrezno kartico z oznako shranjevanja. Ob tem učencem zastavite vprašanje: Kaj je pri tem mestu posebno z vidika shranjevanja živil? (primeri odgovorov: hladilnik: nizka temperatura; klet: temno in hladno; kuhinjska omarica: temno, vendar z manj kroženja zraka; kuhinjski pult: kroženje zraka, vendar višja in nihajoča temperatura).
3. Nato učencem razložite pravila igre.
4. Začnite z igro.
5. Zabeležite vrstni red, v katerem posamezne skupine zaključijo igro. Zadnja skupina prejme eno točko, vsaka naslednja pa eno točko več.
6. Po zaključku igre se z učenci zaporedoma premaknite do posameznih mest shranjevanja in se pogovorite o naslednjem: Katera živila bi morala biti shranjena tukaj? Zakaj? Če niste prepričani o pravih rešitvah, si pomagajte s podpornim listom I 3b *Shranjevanje živil*. Preverite, katere kartice so posamezne skupine razvrstile na določeno mesto, in zabeležite število pravih razvrstitev. Skupina z najmanjšim številom pravih razvrstitev prejme dve točki, vsaka naslednja pa dve točki več. Zmaga skupina z največjim skupnim številom točk.
7. Učence nato povabite, naj ponovno sedijo, in se pogovorite o naslednjem: Zakaj je pomembno, da živila pravilno shranjujemo? (možni odgovori: Pravilno shranjevanje omogoča, da živila ostanejo sveža čim dlje. Hkrati zmanjšuje tveganje za zastrupitev s hrano zaradi uživanja pokvarjenih živil.) Ali poznate še kakšna dodatna pravila glede shranjevanja živil?
8. Razdelite podporni list VP 3b *Shranjevanje živil* in skupaj z učenci preberite nasvete za shranjevanje. Če ste v predhodnem pogovoru oblikovali dodatne nasvete, naj jih učenci dopišejo na delovni list.
9. Za domačo nalogo učencem naročite, naj svoje starše, stare starše ali skrbnike povprašajo o morebitnih dodatnih nasvetih glede shranjevanja živil. Naslednji dan primerjajte zapiske.

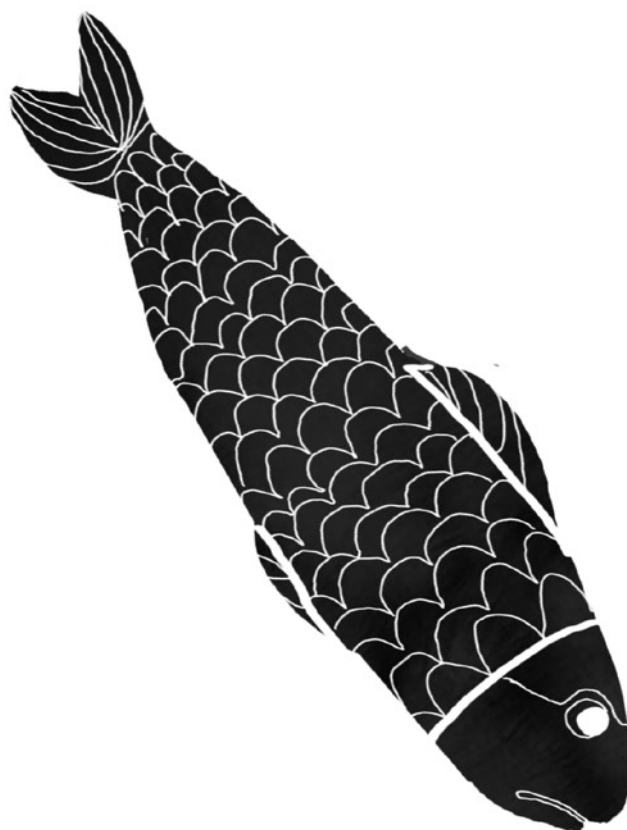
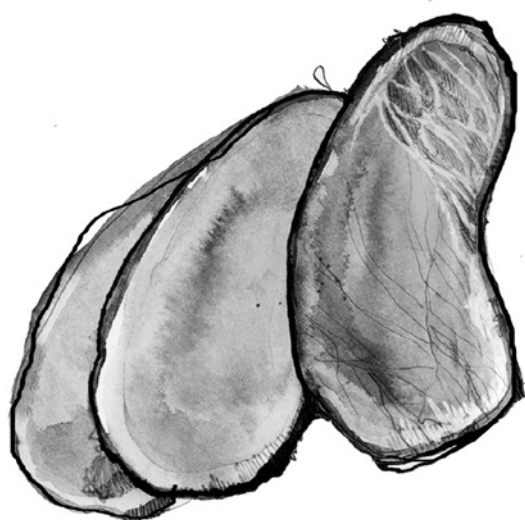
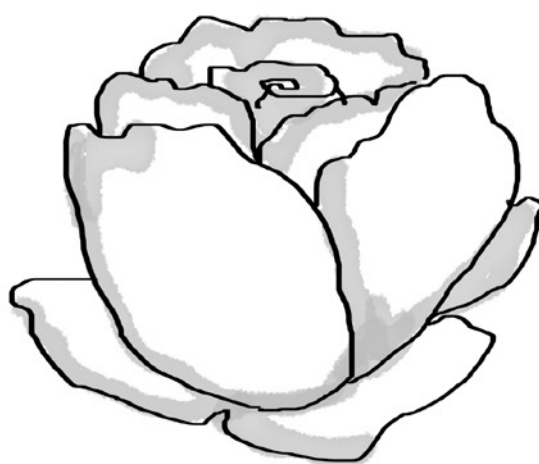
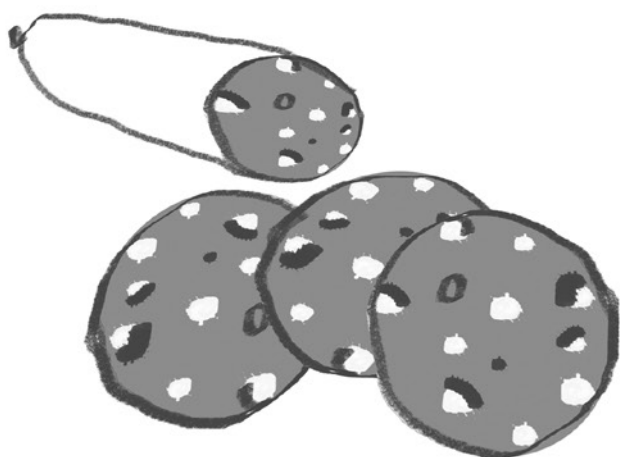
HITRO NA
PRAVO MESTO

ENA



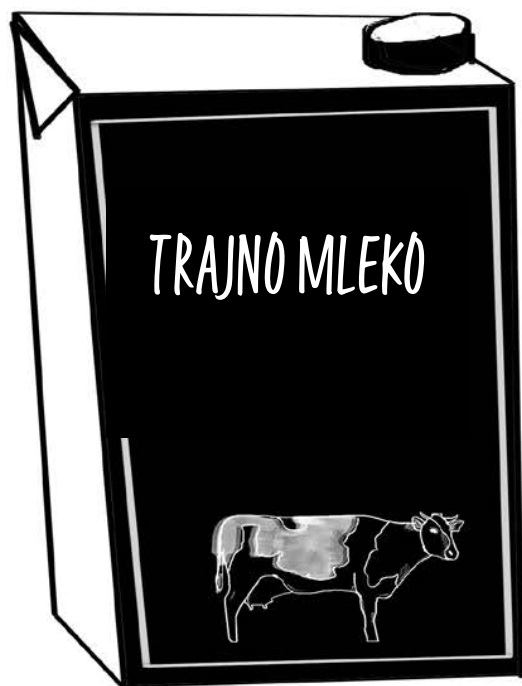
HITRO NA
PRAVO MESTO

DVA



HITRO NA PRAVO MESTO

TRI

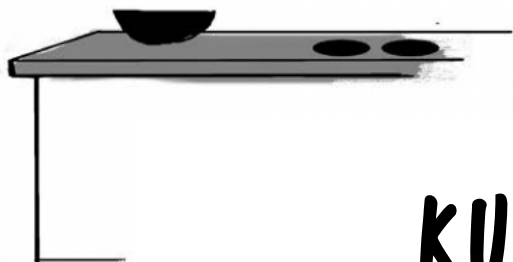
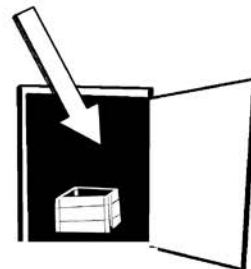


HITRO NA PRAVO MESTO

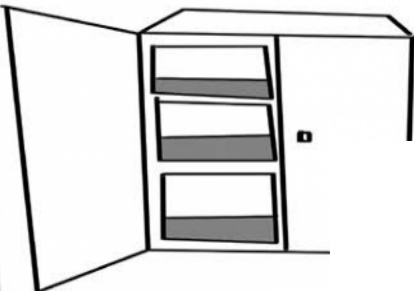


HLADILNIK

KLET



KUHINJSKI PULT



KUHINJSKA OMARICA

■ Ne zavrzi hrane – namizna igra

Ta igra na srečo, ki vključuje ključna dejstva o preprečevanju odpadne hrane, je namenjena dvema do šestim igralcem. Učenci med igro ponavljajo ključne nasvete za zmanjševanje odpadne hrane.



20 minut

Potrebuje:



- igralno polje I 4 (en izvod na tri do štiri učence),
- igralne figure (ali različno obarvane žetone ali manjše kamenčke; po enega na učenca),
- kocko (po eno na tri do štiri učence).



Pravila:

Cilj igre je prvi doseči ciljno polje.

Igro začne tisti učenec, ki je v zadnjih dveh dneh zavrzel najmanj hrane. Če tega ni mogoče določiti, začne tisti, ki prvi vrže šestico.

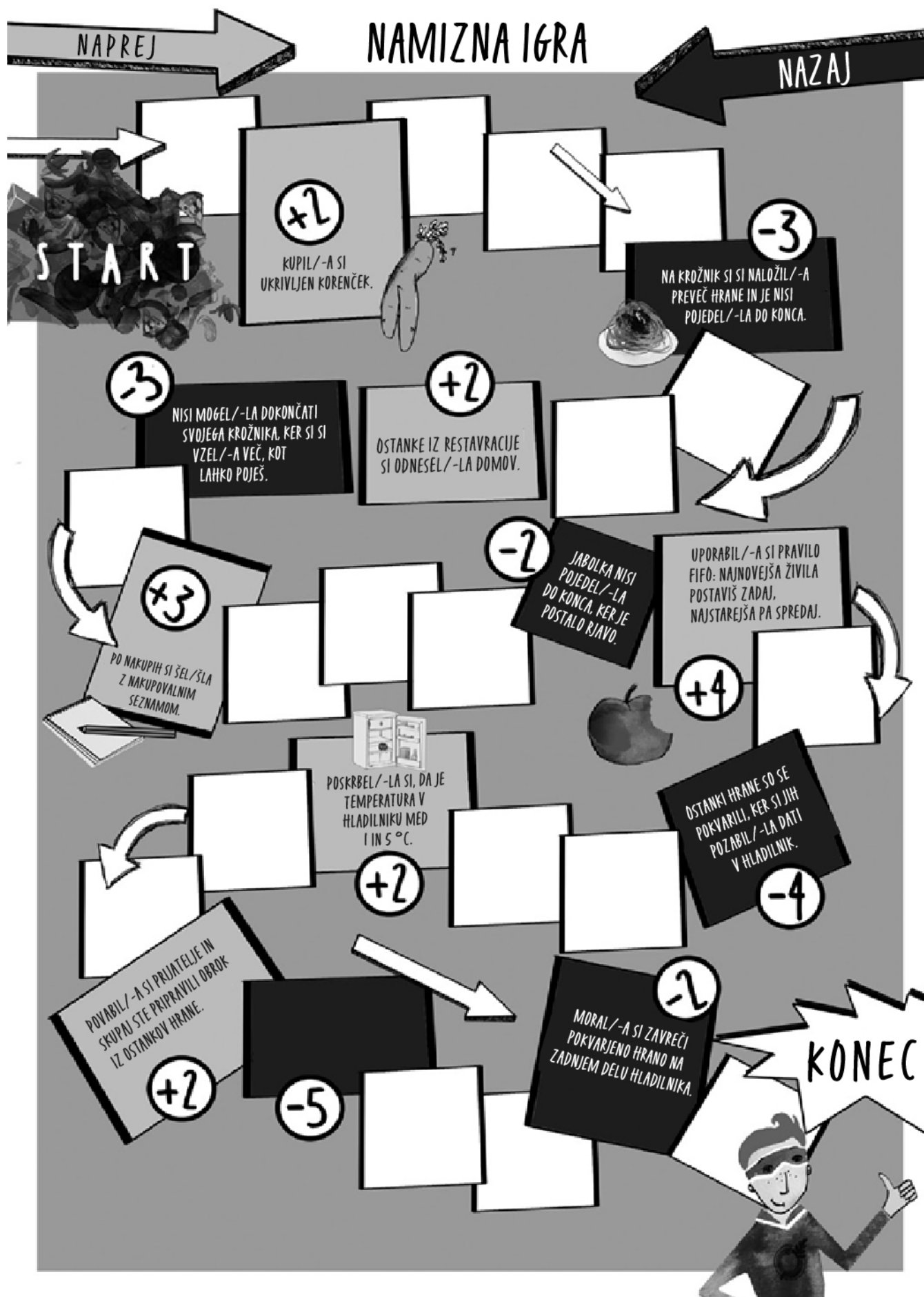
Ko si na vrsti, vrzi kocko in svojo igralno figuro premakni naprej za toliko polj, kot jih pokaže kocka. Nato je na vrsti igralec na tvoji levi strani. Če vržeš šestico, imaš pravico do dodatnega meta.

Če pristaneš na polju z navodilom, sporočilo preberi na glas in svojo figuro premakni v skladu z navodilom.



Navodila:

1. Učence razdelite v skupine po tri do štiri.
2. Razdelite igralna polja in igralne figure.
3. Učencem razložite pravila igre.
4. Začnite z igro.



■ UČNA ENOTA 2: PISNE NALOGE



Pisne naloge spodbujajo ustvarjalno pisno izražanje ter razmišljanje o temi. Učence povabite, naj nalogo rešijo samostojno ali v parih, nato pa naj si med seboj izmenjajo, kar so zapisali.

■ Lahko narediš bolje!

Na podlagi zgodbe o Ani in Teu, ki ravnata potratno s hrano, učenci najprej označijo ravnanja, ki povzročajo nastajanje odpadne hrane, nato pa zgodbo preoblikujejo tako, da Ana in Teo ravnata na način, ki preprečuje nastajanje odpadne hrane.



45 minut

Potrebuje:



- natisnjene izvide delovnega lista DL 6 *Lahko narediš bolje!* (str. 97, en izvod na učenca),
- en izvod rešitev za učitelja.



Navodila:

1. Razdelite delovni list DL 6.
2. Učence razdelite v pare in jim naročite, naj preberejo zgodbo ter obkrožijo stavke, v katerih po njihovem mnenju Ana in Teo ravnata neustrezno.
3. Skupaj preverite rešitve.
4. Nato učencem naročite, naj zgodbo preoblikujejo tako, da Ana in Teo ravnata na način, ki preprečuje nastajanje odpadne hrane (samostojno ali v skupinah).
5. Učence povabite, naj svoja besedila predstavijo sošolcem.

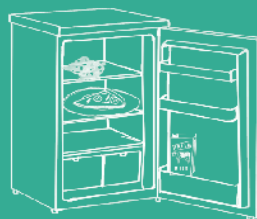
■ Odpadna hrana v medijih

Učencem naročite: »Predstavljajte si, da ste novinar ali novinarka. Izberite vrsto medija, za katerega bi z veseljem pisali (na primer: bolj lahkoten časopis, dnevni časopis, revijo za mlade, športno revijo, otroško revijo itd.). Razmislite, katera sporočila o odpadni hrani želite poudariti glede na ciljno skupino in kakšen slog jezika bi bil zanjo najprimernejši. Na voljo imate eno stran za pisanje. Članek lahko po želji tudi opremite z ilustracijo.«



■ UČNA ENOTA 2: PROJEKTI

ZAJTRK



Dnevnik zmanjševanja odpadne hrane

Dnevnik učencem pomaga spremljati lastna prizadevanja za zmanjševanje odpadne hrane ter v temo vključiti tudi njihovo družino. Učence spodbudite, naj dnevnik izpolnjujejo tri dni zapored.



Potrebuje:



- natisnjene izhode *Dnevnika zmanjševanje odpadne hrane* (PR 1, en izvod na učenca za vsak dan),
- rdeče, rumene in zelene samolepilne lističe ali nalepke (približno dve na učenca),
- pismo za starše (en izvod na učenca).

1 —
2 —
3 —

Navodila:

1. Z učenci se usedite v krog in jih spodbudite k samoevalvaciji. Učencem zastavite naslednji vprašnji: Ali menite, da zavržete veliko hrane? Zakaj?
2. Vsak učenec naj izbere barvno nalepko: zeleno, če meni, da zavrže zelo malo ali nič hrane; rumeno, če meni, da zavrže zmerno količino hrane; rdečo, če meni, da zavrže veliko hrane.
3. Učencem razdelite izvod *Dnevnika zmanjševanja odpadne hrane* (PR 1) in učencem naročite, naj izbrano nalepko prilepijo v zgornji kot lista.
4. Učencem pojasnite, kako dnevnik deluje. Po vsakem obroku (ne šele ob koncu dneva) naj zapišejo, katero hrano so zavrgli in v kolikšni količini. Ob koncu dneva naj zabeležijo še morebitno dodatno hrano, ki so jo čez dan zavrgli.
5. Če tega še niste storili, razdelite pismo za starše in učence spodbudite, naj ga doma pokažejo staršem ali skrbnikom.
6. Vsak dan (npr. na začetku pouka) učence vprašajte, kako jim gre z izpolnjevanjem dnevnika. Po dveh dneh se z učenci pogovorite o naslednjem: Ali vas je količina zavržene hrane presenetila? Če da, ali menite, da bi morali spremeniti barvo svoje nalepke?
7. Po zaključku izpolnjevanja dnevnika se pogovorite o naslednjem: Kaj ste se v tem tednu naučili? Ali so se vaše navade spremenile? (Če da, učence spodbudite, naj izberejo drugo barvno nalepko in jo prilepijo čez prejšnjo.) Ali je spremljanje količine odpadne hrane vplivalo tudi na ravnanje vaše družine? Ali mislite, da lahko tudi v prihodnje zmanjšujete odpadno hrano? Kaj bi vam pri tem lahko pomagalo?

DNEVNIK ZMANJŠEVANJA

ODPADNE HRANE

IME:

DATUM:

ZAVRGEL/-LA SEM ...

KER ...

ZAJTRK

KOSILO

VEČERJA

DRUGA HRANA, KI SEM JO
DANES ZAVRGEL/-LA:

■ Kuhajmo pametno!

Učence spodbudite, naj oblikujejo recepte iz živil, ki jih najpogosteje zavržejo. Učence povabite, naj nekatere izmed teh receptov preizkusijo doma (izključno pod nadzorom odrasle osebe).

Ker dejavnost vključuje tudi spremljanje živil, ki jih učenci običajno zavržejo, jo je mogoče smiselno povezati s projektom PR 1 Dnevnik zmanjševanja odpadne hrane (prav tako pod nadzorom odraslih).

Prosimo, upoštevajte naslednje: Ker dejavnost vključuje kuhanje doma, morda ni primerna za vsak razred. Učence jasno opozorite, da je kuhanje doma dovoljeno le pod nadzorom staršev ali skrbnikov.



45 minut (+ domača naloga)

Potrebuje:



- mapo z vložnimi listi za zbiranje receptov.



Navodila:

1. Pojasnite: Včasih je težko vedeti, kaj storiti z ostanki hrane. Če vi ali vaši starši oziroma skrbniki nimate idej za jedi iz ostankov, lahko poiščete navdih na različnih spletnih straneh z recepti (na primer, www.lovefoodhatewaste.com/recipes, www.bigoven.com/recipes/left-over).
2. Za domačo nalogo učencem naročite, naj v prihodnjem tednu doma opazujejo, katera živila najpogosteje ostajajo in so zato v največji nevarnosti, da postanejo odpadna hrana. Če nobeno živilo posebej ne izstopa, naj povprašajo starše ali skrbnike, katera živila se po njihovem mnenju doma redno zavržejo. Ko določijo eno ali več takšnih živil, naj pripravijo recept, v katerem jih lahko uporabijo. Navdih lahko poiščejo v kuharskih knjigah, se posvetujejo s starši, starimi starši ali skrbniki ali uporabijo spletne zbirke receptov. Učence spodbudite, naj recept prepišejo ter ga po želji tudi ilustrirajo.
3. Zbrane recepte uredite v razredno zbirko. Po možnosti učence spodbudite, naj svoj recept tudi fotografirajo ali skenirajo ter pripravite skupno digitalno zbirko, ki jo lahko delite z razredom.
4. Učence razdelite v skupine po največ štiri. Vsaka skupina naj iz razredne zbirke izbere en recept in ga v naslednjem tednu preizkusi doma. Učence jasno opozorite, da je kuhanje dovoljeno le pod nadzorom odrasle osebe. Skupine naj pripravijo kratko predstavitev svojega dela, na primer plakat s fotografijami priprave in kratkim opisom poteka, ali kratek videoposnetek priprave jedi.
5. Učence povabite, naj svoje izkušnje predstavijo v razredu, nato pa izvedite pogovor ob naslednjih vprašanjih: Ali ste uživali v kuhanju? Kaj pa pripravljen obrok? Ali je to, da ste jed pripravili sami in jo delili z drugimi, vplivalo na vaš odnos do hrane? Ali je ta izkušnja vplivala na to, kako razmišljate o nastajanju odpadne hrane?

■ Širimo sporočilo!

Učence spodbudite, naj pripravijo letake s ključnimi nasveti za preprečevanje odpadne hrane ter jih delijo z družinskimi člani in prijatelji. Kot nadaljevanje dejavnosti izvedejo kratek voden pogovor z eno od oseb, ki je prejela letak, in preverijo, kako je sprejela sporočilo.



90 minut

Potrebuje:



- (barvni) papir,
- barvice,
- škarje,
- natisnjene izvode vodenega intervjuja PR 3 (en izvod na učenca).



Navodila:

1. Učence razdelite v pare in jim naročite, naj oblikujejo letake s ključnimi nasveti o tem, kako zmanjšati nastajanje odpadne hrane.
2. V učilnici pripravite več razstavnih mest, kamor učenci odložijo svoje letake. Nato jih spodbudite, naj si ogledajo delo sošolcev, zapišejo opažanja ter v nadaljevanju sodelujejo v razrednem pogovoru in podajo povratne informacije.
3. Če ima šola možnost fotokopiranja, pripravite po štiri izvode letaka na učenca, ki jih učenci odnesejo domov in razdelijo staršem, drugim družinskim članom ter prijateljem. Če fotokopiranja ni mogoče zagotoviti, učence spodbudite, naj v šoli ročno izdelajo enega ali dva dodatna izvoda letaka, ki ju bodo odnesli domov.
4. Razdelite kopije vodenega intervjuja PR 3 *Širimo sporočilo* in ga skupaj preberite. Učencem pojasnite, da bodo za domačo nalogo razdelili svoje letake družinskim članom ali prijateljem. Po nekaj dneh naj z eno od teh oseb izvedejo kratek intervju, s katerim preverijo, kako je bilo sporočilo sprejeto.
5. V naslednjem tednu učence opomnite na domačo nalogo in predvidite čas za pogovor o njihovih izkušnjah.
6. Po preteku tedna učence razdelite v skupine po tri do štiri in jim naročite, naj strnejo svoje ugotovitve o naslednjem: Kako so sogovorniki sprejeli informacije? Ali so uspeli vplivati na njihov pogled na odpadno hrano? Ali so zaznali konkretne spremembe pri ravnanju z odpadno hrano? V razredu se pogovorite o ugotovitvah in izkušnjah posameznih skupin.

Širimo sporočilo!

Razširili ste sporočilo o zmanjševanju odpadne hrane – odlično! Pojasnite, da bodo zdaj izvedli nadaljnji pogovor z osebo, ki so ji predali letak. Učence opozorite, naj med pogovorom natančno zabeležijo odgovore. Učence spodbudite, naj svojemu sogovorniku zastavijo naslednja vprašanja:

1. Ali ste razumeli vse nasvete? Če ne, vam lahko pri katerem pomagam?

2. Ali ste izvedeli kaj novega ali ste bili že prej seznanjeni z različnimi načini za preprečevanje nastajanja odpadne hrane?

3. Kateri nasvet se vam je zdel najbolj uporaben? Zakaj?

4. Ali so bili kakšni nasveti, ki jih je bilo težko upoštevati? Če da, kateri?

5. Ali je informacija vplivala na vaš odnos do hrane?

■ Pismo staršem in skrbnikom ter informativni letak

Spoštovani starši in skrbniki,

vaš otrok vam je morda že omenil temo, s katero se bomo v prihodnjih tednih v razredu oziroma šoli ukvarjali, in sicer odpadno hrano.

Izguba hrane in odpadna hrana predstavljata velik globalni izziv. Ena tretjina vse hrane, proizvedene na svetu, se izgubi ali zavrže, zato vsako leto kar 1,3 milijarde ton užitne hrane ne doseže potrošnikov, kar pomeni okoli 100 kilogramov na prebivalca. Takšno odpadno hrano spremljajo visoki gospodarski stroški, tako za posameznike kot za celotno gospodarstvo. Hkrati imata izguba hrane in nastajanje odpadne hrane pomembne okoljske in družbene posledice.

V šoli se bodo učenci seznanili s posledicami nastajanja odpadne hrane ter z načini, kako jo lahko zmanjšamo. Odpadno hrano lahko zmanjšamo tako, da:

- postrežemo manjše porcije,
- nakupujemo premišljeno,
- ponovno uporabimo ostanke hrane,
- živila pravilno shranjujemo.

V priloženem letaku boste našli nekaj preprostih nasvetov, kako lahko te spremembe uresničite tudi doma.

V prihodnjih tednih bodo učenci razmišljali o tem, kako lahko kot družina zmanjšate količino odpadne hrane ter tako ne le prihranite denar, temveč tudi prispevate k varovanju okolja in zmanjševanju svetovne lakote. Vabimo vas, da se otroku pridružite pri teh prizadevanjih, se z njim pogovorite o ravnanju s hrano doma ter skupaj poiščete možnosti za izboljšave.

Program temelji na dopolnilnih izobraževalnih gradivih, ki jih je pripravila Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO). Če imate dodatna vprašanja ali predloge glede te tematike ali njenega obravnavanja v razredu, vas vabim, da stopite v stik z mano.

V upanju, da se nam boste pridružili pri prizadevanjih za zmanjševanje odpadne hrane, vas prijazno pozdravljam. Kot pravi naš slogan: **NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!**

S spoštovanjem,



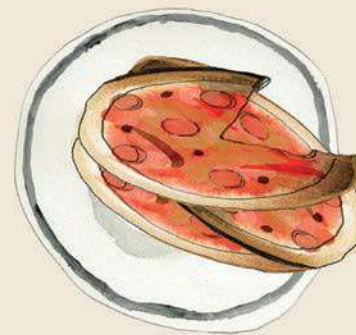
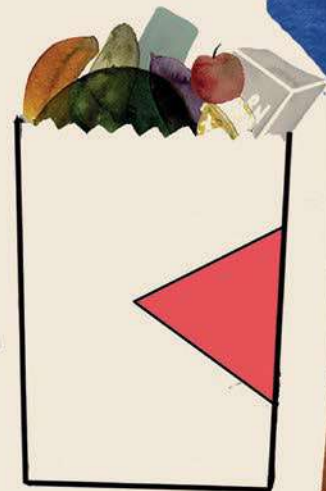
■ PRILOGA 1

PREDSTAVITEV 1 NAREDI NEKAJ DOBREGA – VARČUJ S HRANO!



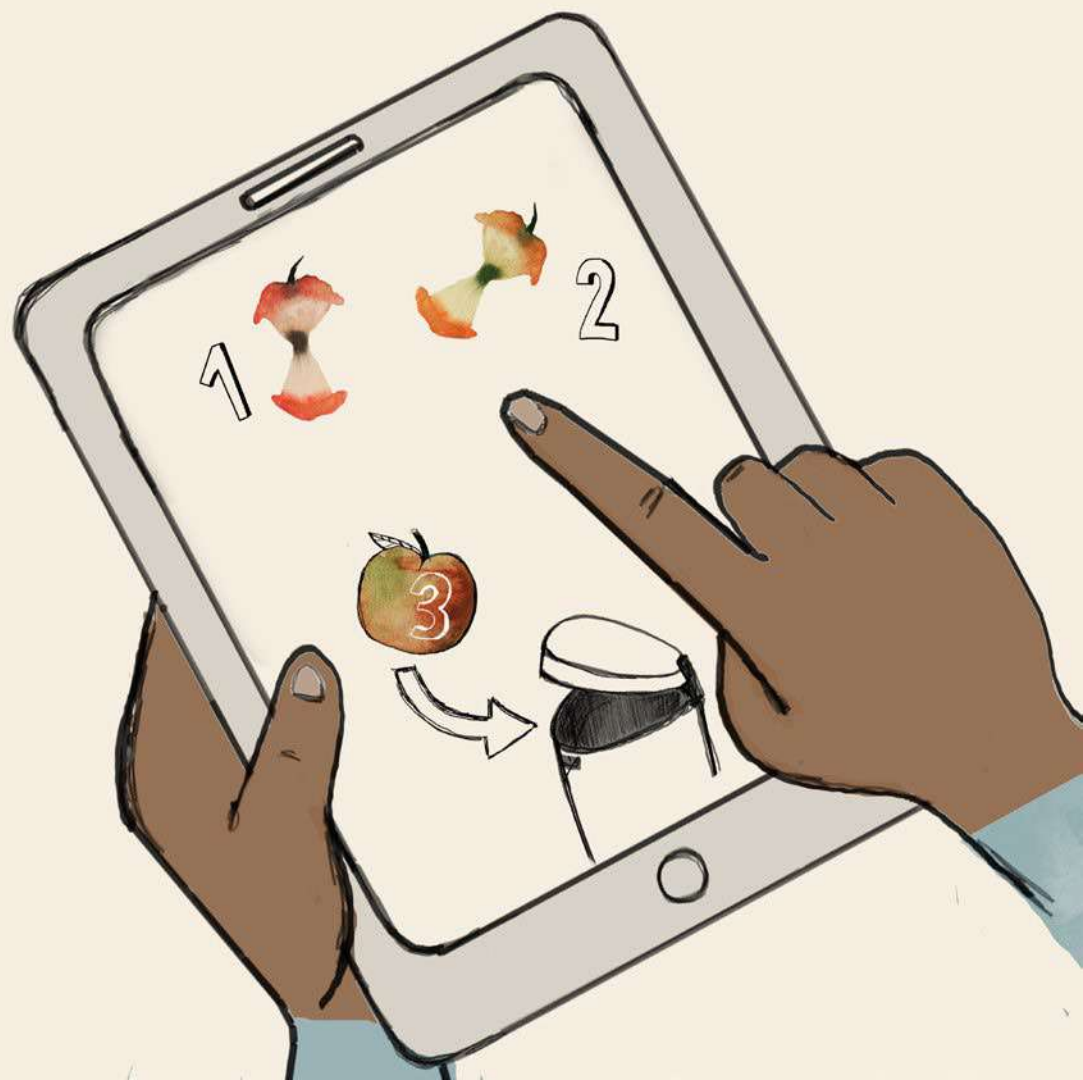
VARUHI HRANE

POZOR!





1/3 VSE HRANE NA SVETU
KONČA MED ODPADKI!

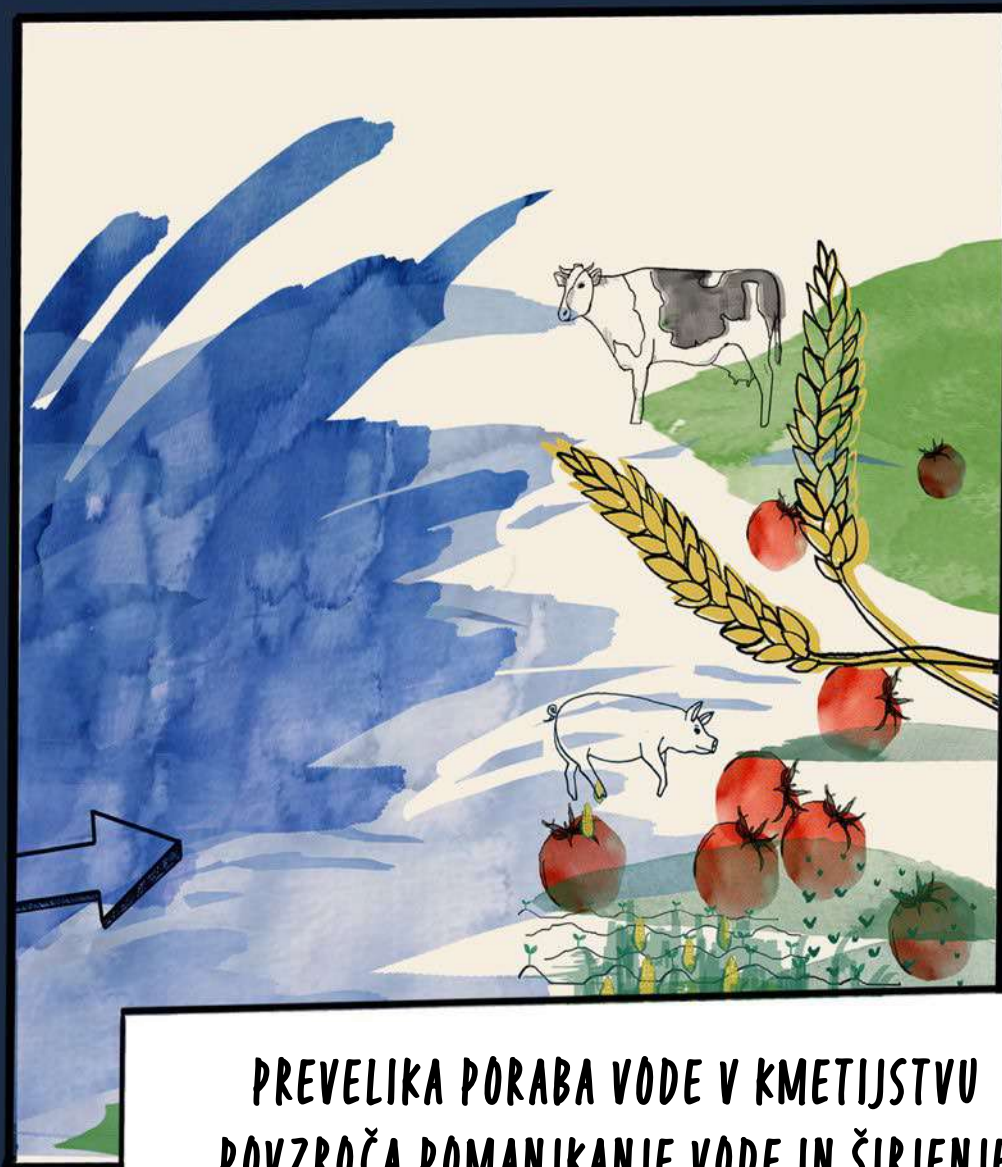


PRI PRIDELAVI IN PREVOZU HRANE, KI JO POZNEJE ZAVRŽEMO,
VSAKO LETO NASTANE 3,6 GIGATONA TOPLOGREDNIH PLINOV.

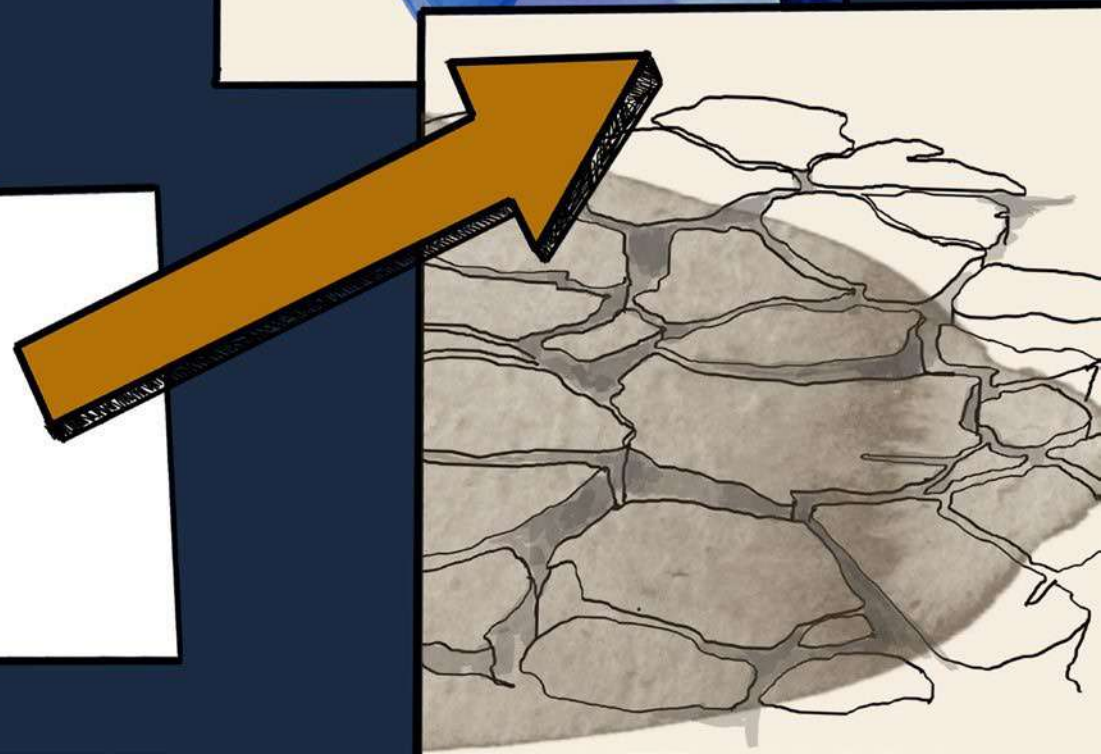


ODPADNA HRANA PRISPEVA H GLOBALNEMU
SEGREVANJU.





PREVELIKA PORABA VODE V KMETIJSTVU
POVZROČA POMANJKANJE VODE IN ŠIRJENJE
PUŠČAV.

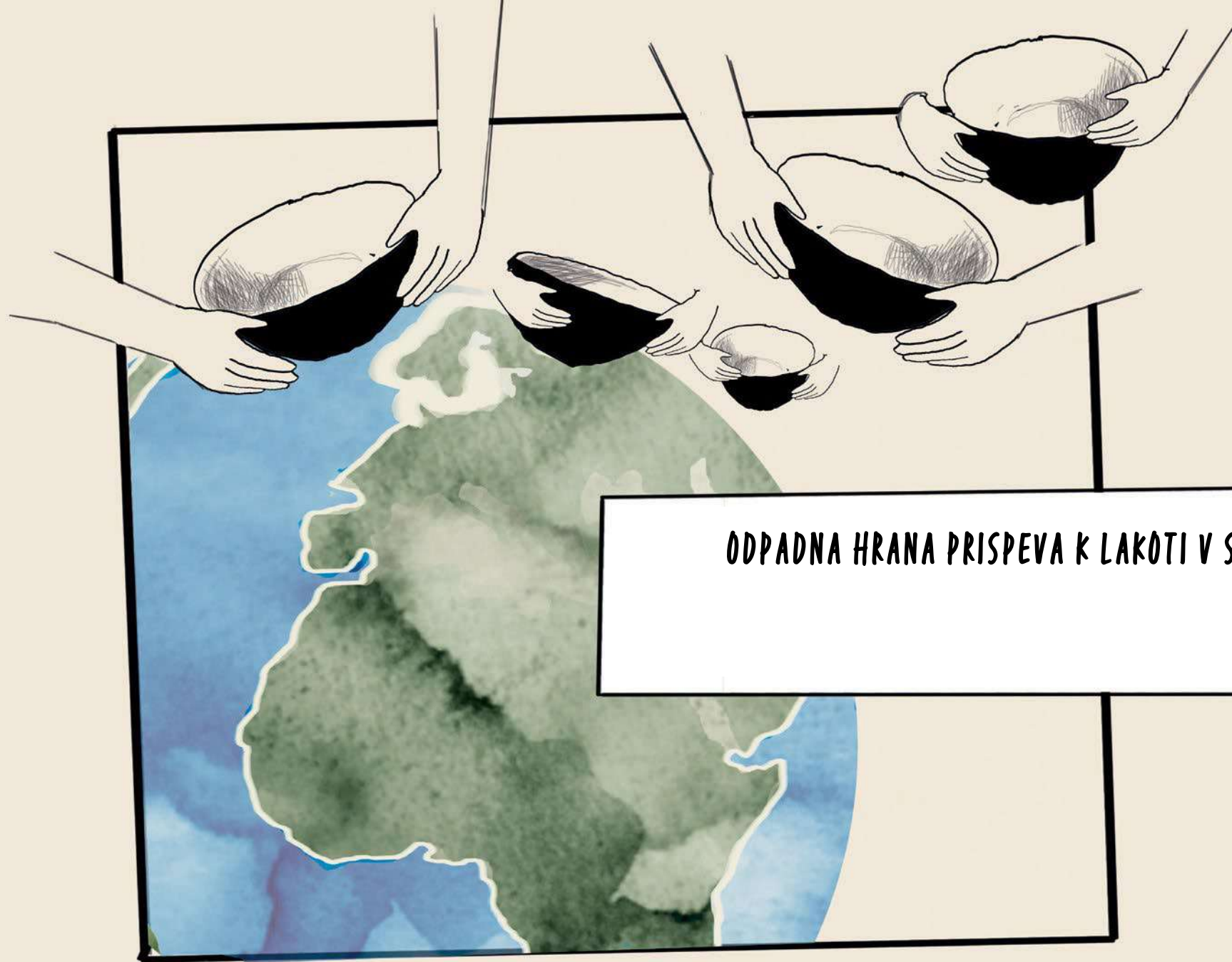


KMETIJSTVO OGROŽA BIOTSKO
RAZNOVRSTNOST.

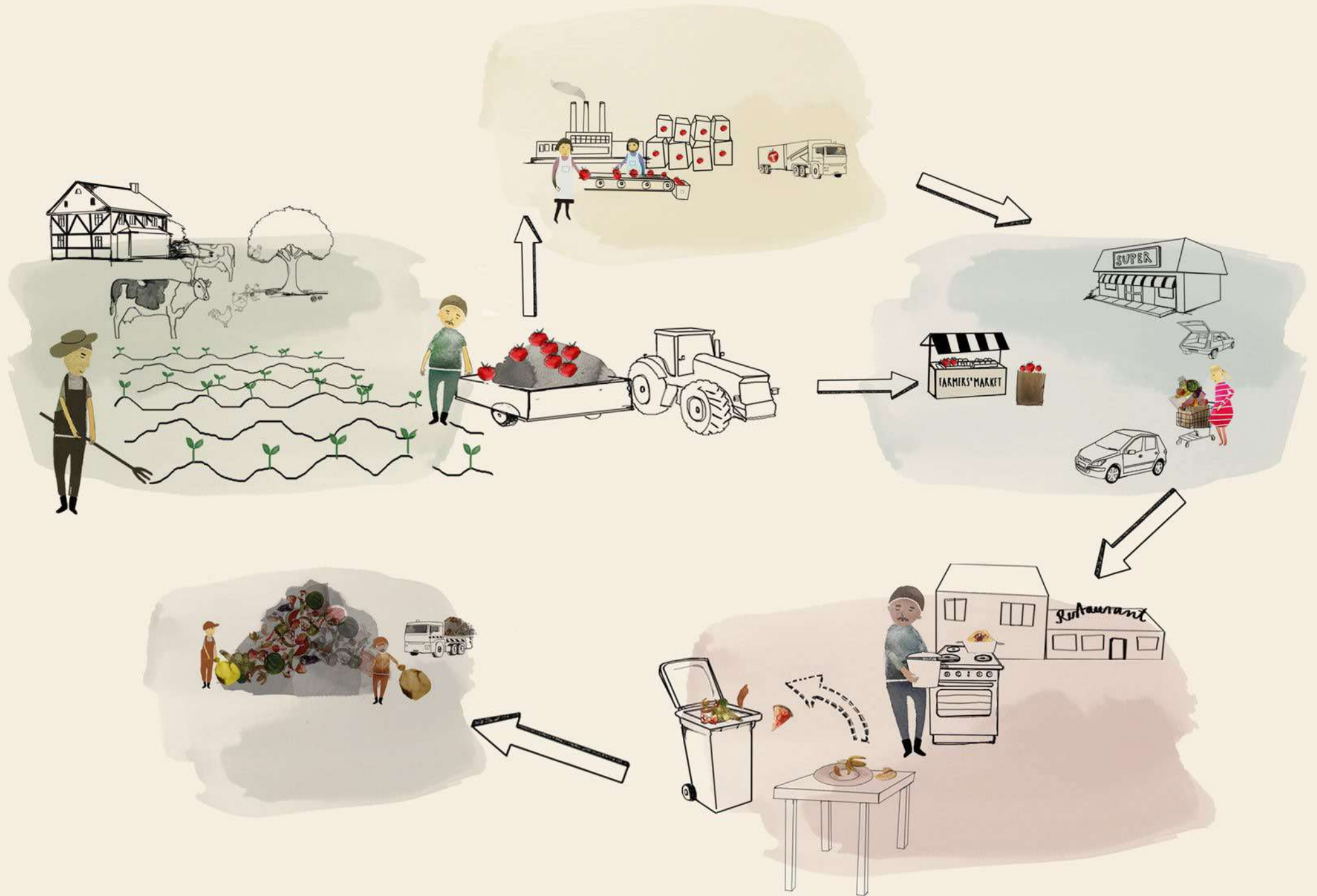


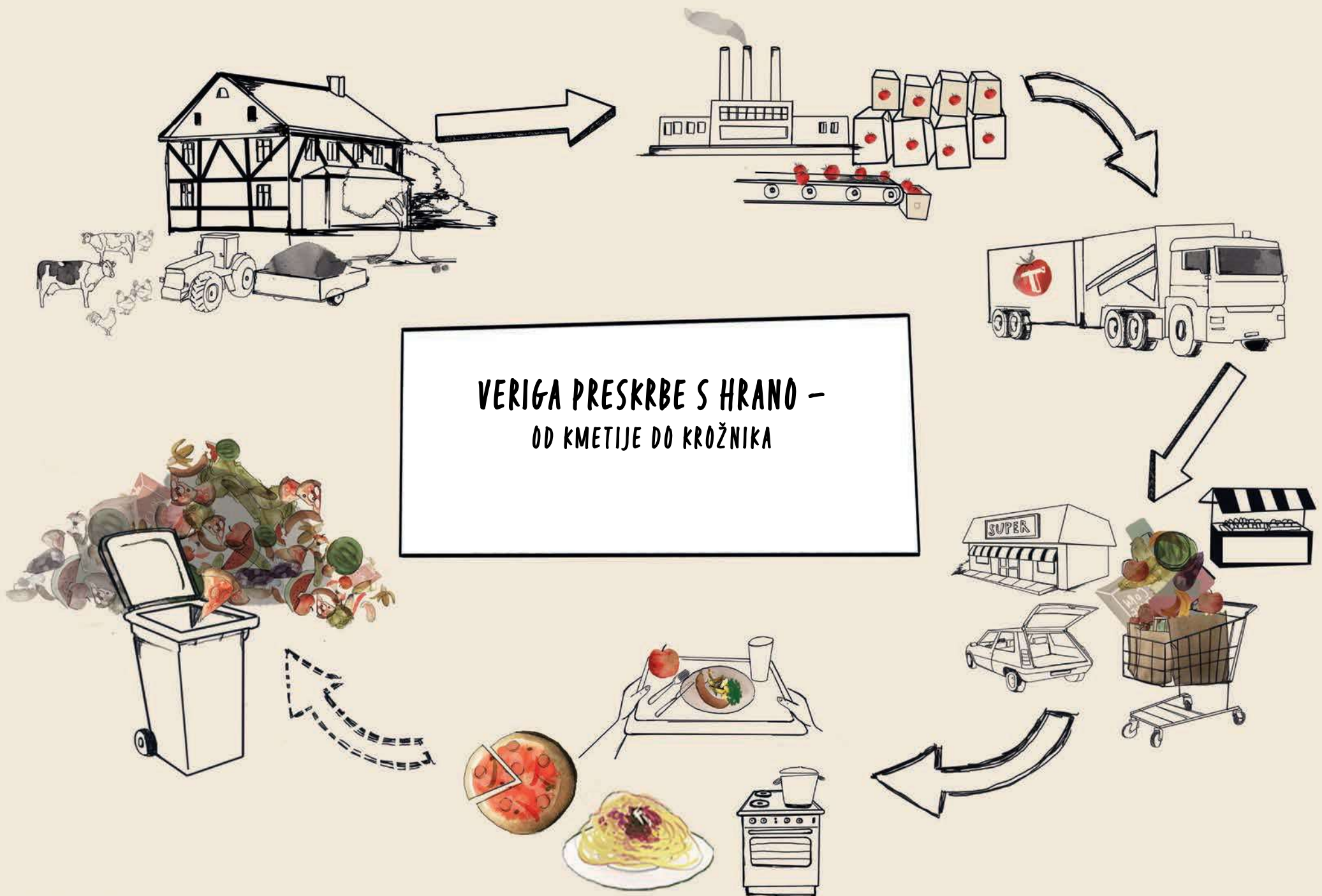
HRANO, KI JO POZNEJE ZAVRŽEMO,
PRIDELAMO NA POVRŠINI,
VEČJI OD KITAJSKE.





ODPADNA HRANA PRISPEVA K LAKOTI V SVETU.



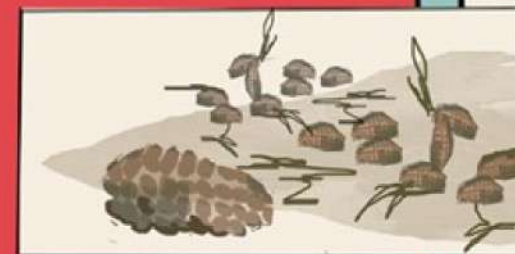


IZGUBA HRANE IN ODPADNA HRANA

IZGUBA HRANE

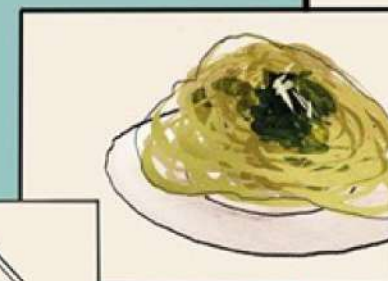
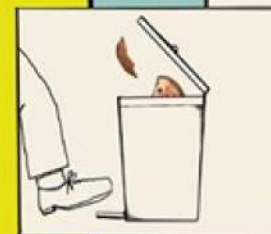


HRANA, KI SE NENAMERNO IZGUBI ZARADI
POMANJKLJIVOSTI V VERIGI PRESKRBE S HRANO,
NA PRIMER ZARADI NEUSTREZNEGA SKLADIŠČENJA
ALI HLAJENJA.



ODPADNA HRANA

HRANA, KI JO ZAVRŽEMO, ČEPRAV BI JO LAHKO POJEDLI,
ZARADI MALOMARNOSTI ALI NEPREMIŠLJENEGA RAVNANJA,
NA PRIMER ZARADI SLABEGA NAČRTOVANJA
ALI PREKOMERNEGA NAKUPOVANJA.



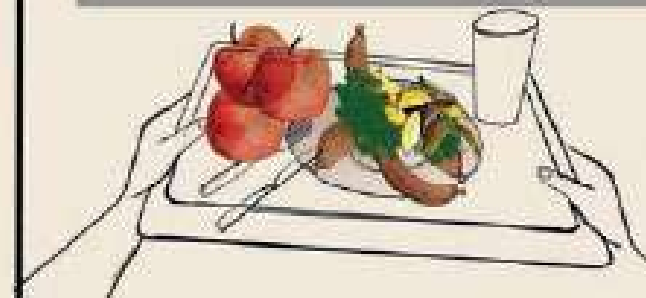
HRANA, KI SMO JO KUPILI,
SE POKVARI.



NA KROŽNIK SI NALOŽIMO
PREVEČ HRANE.



PORCIJE V RESTAVRACIJAH IN
ŠOLSKIH JEDILNICAH SO PREVELIKE.



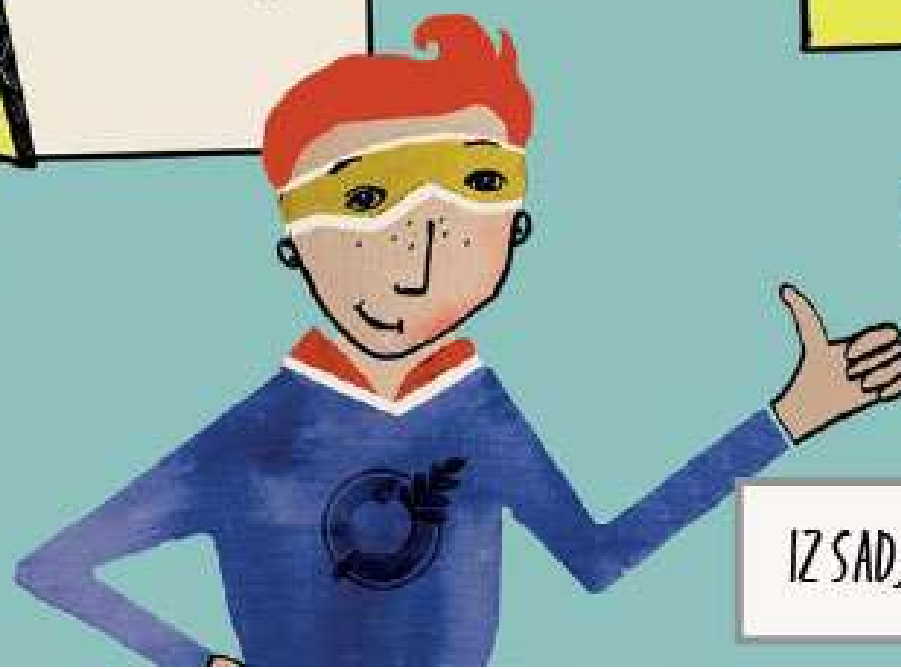
OSTANKE SHRANI IN JIH PORABI
NASLEDNJI DAN.



IZ ZELENJAVE PRIPRAVI
ENOLONČNICE ALI SMUTIJE.



IZ SADJA PRIPRAVI MARMELADO ALI KOMPOT.



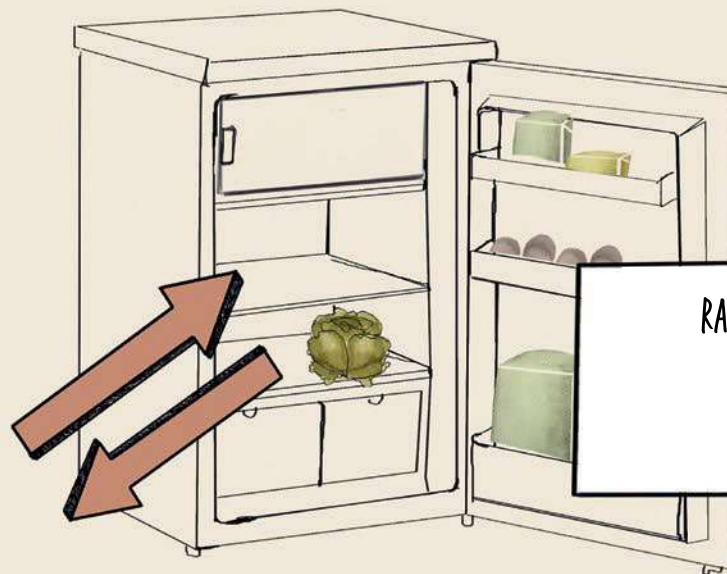


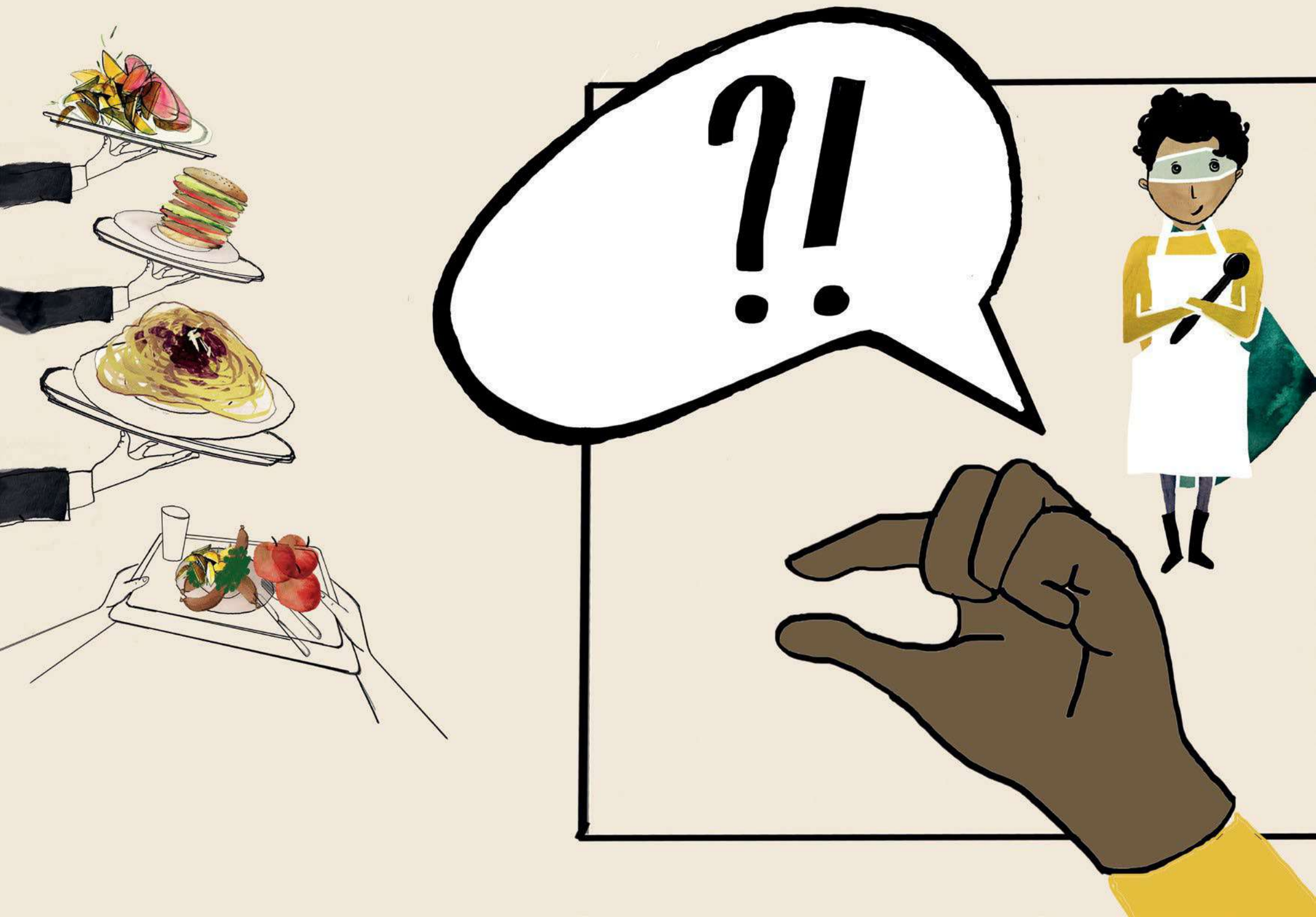
KUPUJ SADJE IN ZELENJAVO NENAVADNIH OBLIK.

PRIPRAVI NAKUPOVALNI SEZNAM.



RAZPOREDI ŽIVILA NA USTREZNA MESTA V
HLADILNIKU.





... NAREDI
NEKAJ
DOBREGA



VARČUJ S
HRANO



9 PREPROSTIH NASVETOV

■ PRILOGA 2

PREDSTAVITEV 2 NAHRANI SEBE, NE SMETNJAKA — DEVET PREPROSTIH NASVETOV ZA MANJ ODPADNE HRANE

NAHRANI SEBE, NE SMETNJAKA

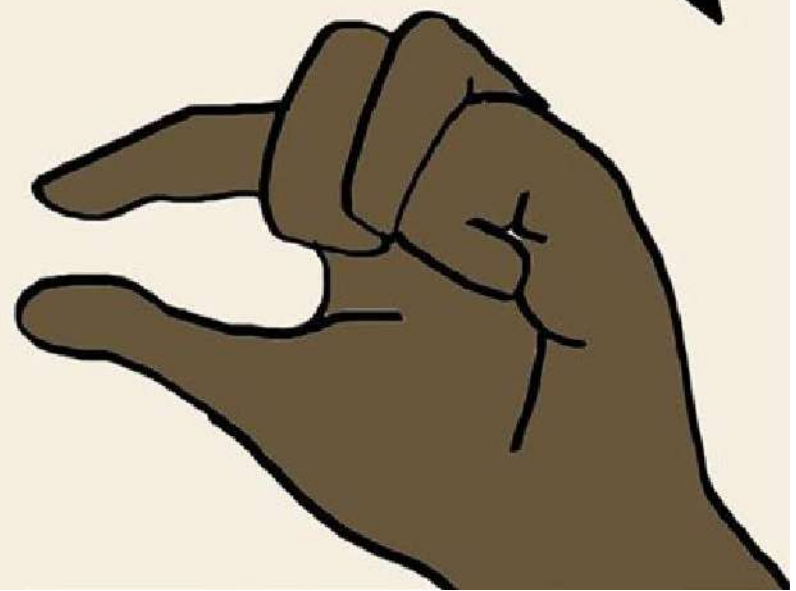
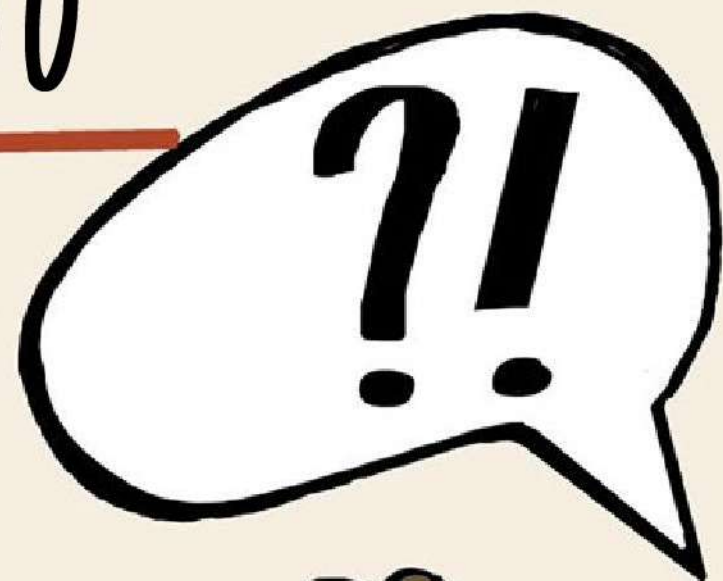
9 PREPROSTIH
NASVETOV

ZA MANJ ODPADNE HRANE

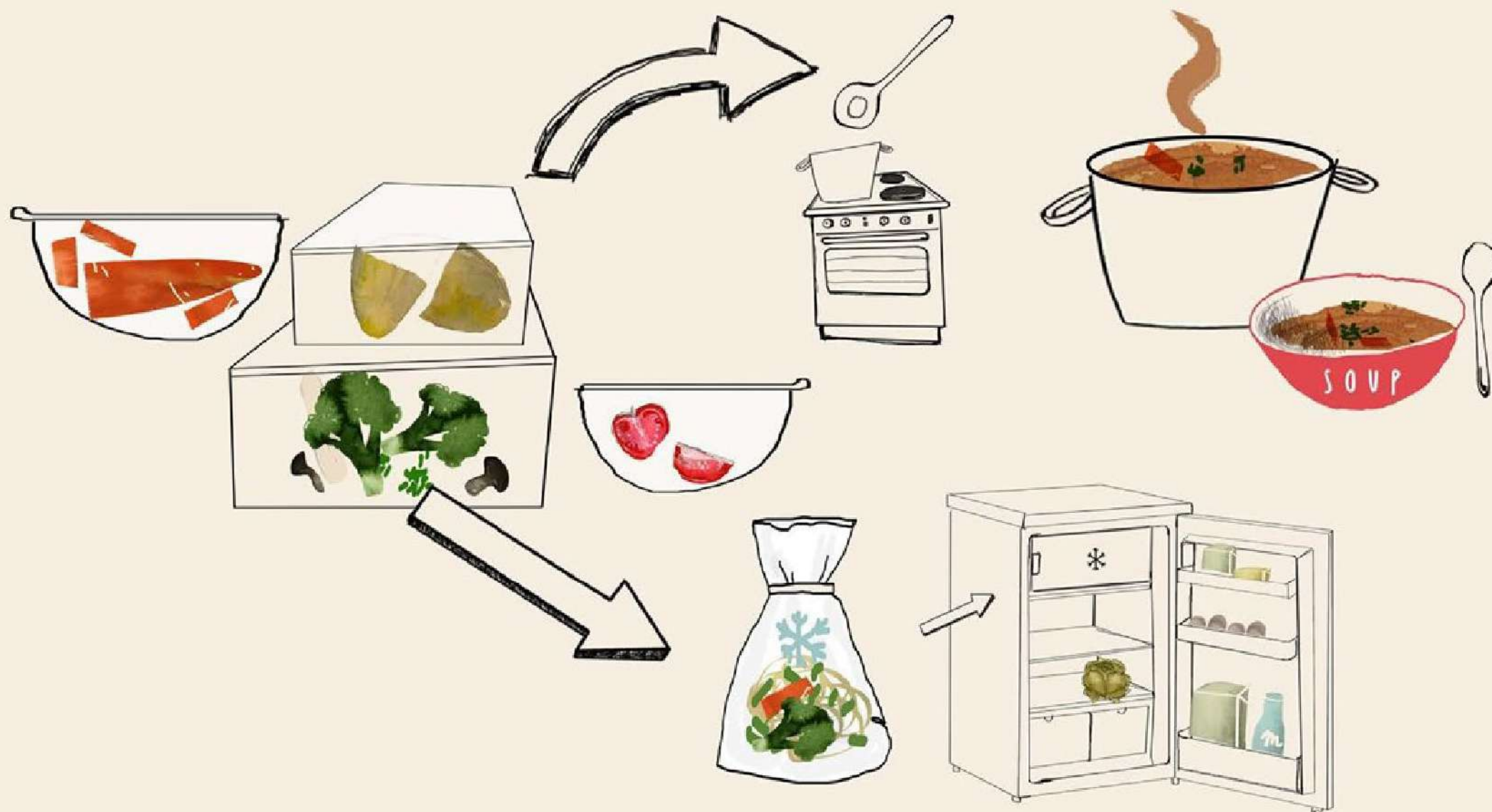
1

VZEMI SI

MANJŠO PORCIJO

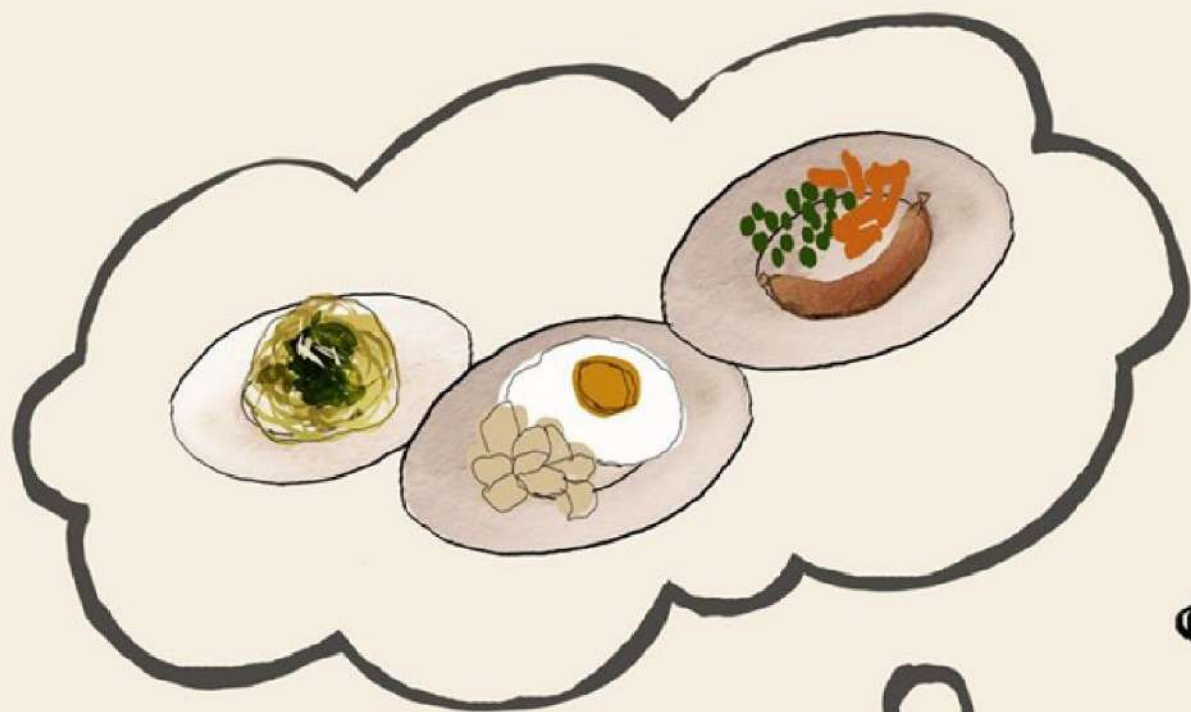


2 IMEJ RAD OSTANKE



3

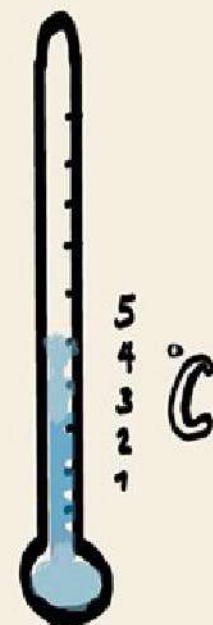
KUPUJ PAMETNO



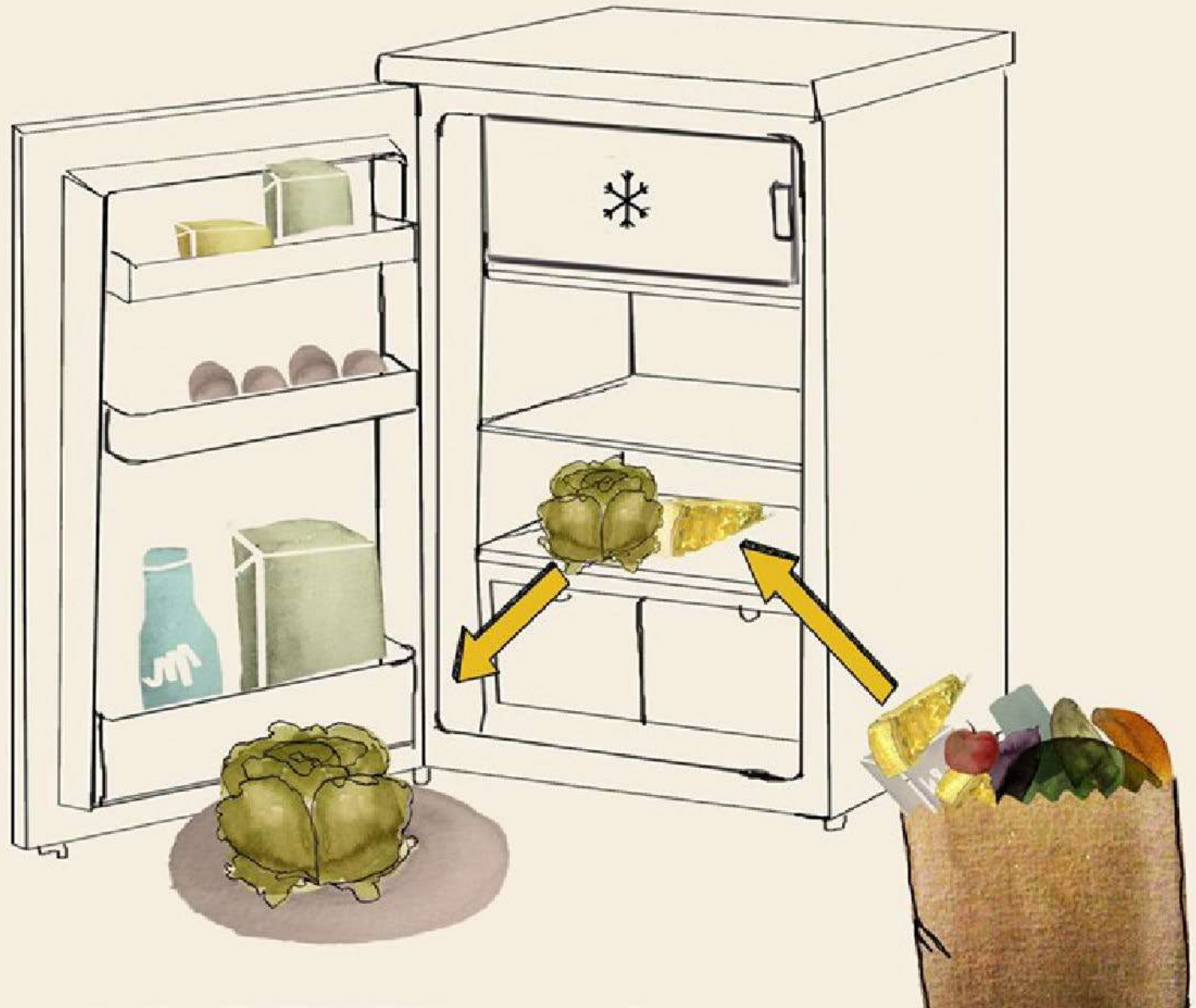
4 KUPUJ TUDI "GRDO" SADJE IN ZELENJAVO



5 PREGLEJ HLADILNIK



6 FIFO: PRVI NOTER, PRVI VEN!



7 NAUČI SE RAZUMETI OZNAKE DATUMOV NA ŽIVILIH



8

SPREMENI JO V KOMPOST



9 DELITI POMENI SKRBETI







Oddelek za prehrano in prehranske sisteme

Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO)

Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rim, Italija

ISBN 978-92-5-130876-9



9 789251 308769

CA1173EN/1/09.18