



EKOŠOLSKI LIST

EŠL- št. 3/ 10. november 2015

HRANA V NAŠEM ŽIVLJENJU - Odgovorno prehranjevanje

Dan brez sončnih žarkov se nam po navadi zdi turoben in žalosten, zato takrat pogosto rečemo, da smo brez energije. Naše počutje pa je odvisno tudi od hrane, le da temu ne namenimo velike pozornosti. Na svoje počutje, ki je »odvisno od vremena«, ne moremo vplivati, medtem ko so naše prehranjevalne navade in razvade odvisne od nas in nanje lahko vplivamo.

Zakaj so naše prehranjevalne navade pomembne? Se kdaj vprašate, koliko kilometrov je prepotovala hrana, ki jo vsak dan zaužijete? Koliko hrane ostane na krožniku? Kako

lahko količine zavržene in odpadne hrane zmanjšamo? Ali želimo in kako lahko bolj skrbno ravnamo s hrano?

Med najbolj znanimi tradicionalnimi jedmi so tudi žganci. Za njihovo pripravo obstaja veliko receptov. Nekateri ob žgancih jedo klobaso in zelje, drugi obarbo ali kislo mleko. Ne glede na to, kateri recept uporabljate pri pripravi, se je dobro vprašati: *Lahko recept za žgance kakorkoli spremeni mo ali ga izboljšamo?* Majhni koraki k bolj odgovornemu prehranjevanju ne pomenijo nujno, da moramo opustiti stvari, ki so nam všeč. Lahko

pa razmišljamo o tem, kako hrana pride na naše krožnike, kakšna je njena transportna pot, kakšen je pri tem njen gospodarski, okoljski in družbeni vpliv. V obari nam na primer poleg žgancev ni treba zamenjati korenja z drugo zelenjavo, lahko pa izberemo lokalno korenje namesto uvoženega.

Najpomembnejši so prvi in pravi koraki.



V tej številki:

Zakaj so pomembne naše prehranjevalne navade 2



Hrana ni za tjavendan! - ugotovitve in ukrepi 3,4



*Dogodki: Podpis Ekolistine
Otvoritev razstave
Strokovno izobraževanje* 5



Izobraževalna delavnica

V kreativno zasnovanem prostoru ABC Accelerator v Ljubljani je konec avgusta potekala delavnica, na kateri so udeleženci prisluhnili predstavitvi rezultatov prvega dela projekta »Hrana ni za tjavendan« in spoznali veliko zanimivosti s področja prehranske pismenosti. Na



delavnici so učitelji razpravljali o zavrženi hrani in predlogih za zmanjševanje njene količine. Pri temi o količini zavrženega kruha so oblikovali nekaj zanimivih rešitev: razrez kosov na polovico, namestitev košar z »neoporečnim« kruhom, ki je ostal od malice in ga lahko otroci vzamejo kadarkoli, naročilo pravih količin, organiziranje delavnic za učence - peka kruha, »pokuševalnice« in podobno. Prav tako so učitelji predstavili zanimive rešitve za manj zavrženega sadja in zelenjave: namestitev košar v jedilnici, razrez na manjše kose, ki so primerni za otroke, sezonski nakup, izdelava sadno-zelenjavnih napitkov in podobno. Pozitiven odziv je med udeleženci doživelo



odkrievanje sestavin v pripravljanih vzorcih, kjer so z zavezanimi očmi poizkušali določiti živila in sestavo. Za konec so učitelji pokusili še posebno tradicionalno hladno juho iz Litve, sestavljeno iz rdeče pese, kumar, jogurta, kefirja, koromača in soli.



Zakaj so pomembne naše prehranjevalne navade?

Z vsakodnevnim izborom hrane lahko vsakdo od nas spodbuja lokalno pridelano hrano in pripomore k zmanjševanju svetovnih problemov.

Jejmo lokalno in sezonsko:



Hrana je odraz naravnih značilnosti določenega območja. Ker so naravne razmere v posameznih

delih sveta različne, je tudi hrana, ki tam raste, različna. Uživanje sezonske hrane je zagotovilo, da hrana ni prepotovala dolge razdalje in ni povzročila nepotrebnih izpustov CO₂.

Jejmo manj mesa:

Poraba mesa po svetu narašča. Naraščanje števila prebivalcev, posledično vpliva na povečanje potrebe po hrani.



Meso in mlečni izdelki (mleko, sir, jogurt) so čedalje bolj prisotni v prehrani ljudi. Vzreja živali povečuje porabo naravnih virov. Za podnebje je postalo meso večji problem, kot so prevozna sredstva, ker za vzrejo živali potrebujemo veliko prostora. Da nahranimo evropsko živino, potrebujemo 20 milijonov hektarov zemlje, kar je približno toliko, kot meri Nemčija.

V Sloveniji je povprečna poraba mesa 86 kilogramov na osebo. Program Združenih narodov za okolje priporoča, da naj bi po svetu omejili količino mesa na največ 37 kilogramov na osebo na leto.

Jejmo svežo in polnovredno hrano:

Drugačen pogled na pecivo. Kaj je skupno piškotom, sladoledu, čipsu in tablici čokolade?



Vsa ta hrana je močno predelana, saj živila zahtevajo precej predhodne priprave. Predelana hrana ne povzroča samo zdravstvenih težav, ampak je problematična tudi za okolje. Ocene kažejo, da rastlinsko palmovo olje najdemo v polovici pakiranih predelanih živil, pa tudi v kozmetiki, čistilih, živalski hrani in celo v motornih oljih.

Palmovo olje proizvajajo v Indoneziji in Maleziji, kjer so velike plantaže palm nadomestile gozd in šotišča ter povzročile izgubo dragocenih ekosistemov.

Spoznajmo pridelovalca:

Za kolikšen odstotek hrane vemo, kjer je bila pridelana, kdo jo je pridelal in kako? Razdalja med pridelovalci in porabniki se podaljšuje. Lokalne pobude, kot so direktna prodaja proizvodov s kmetij v avtomatih, direktna prodaja hrane na kmetiji in kmečkih tržnicah in podpora skupnosti lahko pomagajo skrajšati razdaljo med proizvodnjo in porabo.

Kupovanje na kmečki tržnici, pri kmetu doma ali naročanje dostave na dom neposredno pri kmetu pomeni, da imamo možnost vprašati in izvedeti, kakšne metode pridelave uporabljamo, in izbrati ekološke metode.



Reševanje in ohranjanje starih sort:

S standardiziranjem hrane izgubljamoz raznolikost vrst. Ko stopimo v trgovino, smo obkroženi s polnimi policami različne hrane, ki včasih prihaja iz zelo oddaljenih držav. Vse

to nam daje občutek, da je izbira velika in da imamo na voljo veliko raznovrstne hrane. Vendar pa je to lahko zavajajoče. V sto letih se je po svetu izgubilo 75 odstotkov poljedelske biotske raznovrstnosti, ker so polje-



delci opustili številne vrste, ki se prosto oprasujejo, in se čedalje bolj usmerjajo v komercialne hibridne vrste. Le-te omogočajo večji donos, enotno velikost, videz ali okus. Sajenje lokalnih sort pomaga naš sistem prehrane prilagoditi podnebnim spremembam. Uživanje različnih sort pomaga ohranjati zdravo in okusno hrano.

Zavržena hrana:



Pravilno načrtovanje nabave, shranjevanja in priprave hrane. Količino živilskih odpadkov lahko zmanjšamo z načrtovanjem jedilnikov, nakupovalnimi sezname, pripravo jedi iz ostankov hrane (iz hladilnika, od včerajšnjega obroka itd.), izmenjavo živil s sosedi. Naj pomembnejše je, da kupimo toliko, kolikor potrebujemo, in to tudi porabimo.





HRANA NI ZA TJAVENDAN!

Projekt "Hrana ni za tjavendan!" je namenjen zmanjšanju in preprečevanju nastajanja odpadne in zavržene hrane ter uvajanju sistemskih izboljšav pri ravnanju s hrano in odpadno hrano.

Časovno projekt poteka od marca 2015 do novembra 2015 (dve šolski obdobji) in je tudi po aktivnostih razdeljen na dva dela. V prvem, spomladanskem delu projekta, ki je bil namenjen posnetku stanja in pripravi načrta dela, so otroci in mladostniki:

- spremljali in analizirali jedilnike v vrtcih in šolah, ravnanje s hrano med obroki in po njej, količino in vrsto odpadne hrane ter njeno nadaljnjo pot,
- oblikovali priporočila za zmanjšanje odpadne hrane in
- izvedli nekatere aktivnosti v vrtcih in šolah.

Poleg tega so nekatere vsebine za odgovorno ravnanje s prehrabnimi izdelki prenesli tudi domov.



V prvem delu projekta »Hrana ni za tjavendan!« je sodelovalo 33 izobraževalnih ustanov. Mladostniki so skupaj z mentorji od maja raziskovali, kakšna je »pot hrane« v njihovih vrtcih, šolah in dijaških domovih. Skupni cilj projekta je pozitiven vpliv na miselnost otrok, da hrana ni nekaj samoumevnega. Veliko pozornosti je namenjene ozaveščanju otrok in prek njih tudi staršev, da hrana ni odpadke, temveč jo lahko uporabimo in »recikliramo« v novi oziroma izvorni obliki.

Glavne ugotovitve prvega dela projekta

Poročila šol z več učenci iz socialno šibkih družin kažejo, da številni od njih uživajo zdrav obrok le v šoli. A kljub vsemu na šolah ugotavljajo, da je zelo močan vpliv vrstniških skupin, kar se kaže kot zavračanje hrane ali določene jedi, ker je niso vajeni, ali pa se postavljajo pred vrstniki.



Pri pregledu količin zavržene hrane osnovne šole ugotavljajo, da zavržejo predvsem:

- solate, nevsakdanje jedi, špinačo, polento, krompir, ribe in zelenjavne juhe ter
- precej kruha, saj učenci (predvsem fantje) pogosto vzamejo preveč kosov.

V srednji šoli je bilo po pričakovanjih najmanj pritožb na račun hrane, ki vsebuje več sladkorja (gratinirane palačinke s sadnim prelivom, pecivo, sladoled) in testeninami (bolonjski špageti), ki je pogosta hrana naših učencev. Največ pripomb so dijaki imeli zaradi načina priprave različnih vrst mesa in solat ter ajdovih žgancev, kar pa tudi ni presenetljivo, glede na to, da mladina zelo malo posega po takšni vrsti hrane.



V šolah ugotavljajo, da je količina zavržene hrane odvisna tudi od jedilnika. Izkazalo se je, da imajo boljši odnos do hrane načeloma mlajši učenci in vrtčevski otroci, starejši učenci pa so večkrat bolj objestni. Tudi pri kosilu največ hrane ostane na krožnikih pri starejših učencih, ki na kosilo prihajajo sami. Mlajše učence namreč učiteljice spodbujajo, da vzamejo toliko hrane, kot menijo, da je bodo pojedli, in da se vrnejo po dodatek, če so še lačni.



Zanimivo je ugotavljanje šol, da v dneh, ko so merili zavrženo hrano, le-te ni bilo veliko. Osebe kuhinje in učitelji, ki spremljajo učence pri kosilu, so celo predlagali, da bi merjenje potekalo skozi vse šolsko leto, saj so sami opazili, da je bilo v času merjenja na krožnikih učencev zelo malo ostankov. Srednje šole so opozorile tudi na zelo velike razlike med dijaki glede zadovoljstva s hrano. Na eni strani je skupina dijakov, ki poje vse, na drugi strani pa so dijaki, ki jih pri posameznem obroku moti več stvari.

Eden od vzrokov je zagotovo ta, da dijaki doma ne jedo takšne vrste hrane in potem tudi v šoli ne pojedjo vsega ali celo vse pustijo na pladnju. Drugi razlog pa je verjetno ta, da določena hrana res ni bila dovolj okusno pripravljena. Zaposleni na šolah ugotavljajo, da so učenci, ki so vključeni v projekt, vsekakor pripravljeni dati priložnost novim okusom, k temu pa jih še dodatno spodbujajo v različnih pokuševalnih koticah, na kuharskih delavnicah ter v sodelovanju z lokalnimi kuharskimi mojstri.

Uvajanje prvih ukrepov in izvajanje aktivnosti

V sodelujočih ustanovah so na podlagi posnetka stanja uvedli prve izboljšave:

- V šolah in vrtcih so postavili **šolske koticke**, ki so jih opremili z različnimi plakati, miselnimi vzorci, nasveti in drugim gradivom – tako o zdravi kot o zavrženi hrani.
 - Z učenci so se resno lotili teme **ločevanja odpadkov**, postavili nove zabojnike in opozorila.
- Polovica sodelujočih ustanov je že rešila **prehranski dnevnik**, kjer so spremljali količine zavržene hrane in izvajali različne dodatne aktivnosti. Učenci so s pomočjo dnevnika spoznali kuharsko osebje, se seznanili, od kod izvira hrana na njihovih krožnikih, proučevali in sestavljali so jedilnike.

Celotno dogajanje so vestno fotografirali. Posamezne šole so izvedle tudi **ankete**, v katerih so sodelovali tako starši kot učenci. O prehrani so govorili na roditeljskih sestankih, v šolskem parlamentu in v šolskih komisijah za prehrano.



Popis količine zavržene hrane je prinesel že prve pozitivne učinke na šolsko malico:

- Po besedah dijakov so se povečali obroki, opažajo pa tudi določene spremembe v jedilniku.
- Učenci so začeli skrbneje ravnati s kruhom, upoštevajo



jo navodila za ločevanje odpadkov in še neoporečne hrane, sodelujejo pri pripravi jedilnikov.

- Učitelji menijo, da jih veliko dela čaka predvsem pri ozaveščanju učencev in staršev, da je obroke treba pravočasno odjaviti. Skupaj s starši pa morajo doseči predvsem to, da bodo otroci vsak dan posegali po čim bolj raznoliki hrani, saj jim potem hrana v šoli ne bo več tako "tuja". Eden izmed dijakov je povedal, da vedno vse poje, ker so ga tako naučili doma.
- To je tudi odgovor na vprašanje, kako zmanjšati količino zavržene hrane. Najprej se bodo morale spremeniti navade v družinah, šele nato bomo lahko uspešni tudi v šoli. Dajmo okusu priložnost, ne zavržimo še uporabne hrane, bodimo preudarni, pogovarjajmo se in bodimo dober zgled.

Razmišljanje učiteljice OŠ o hrani: »V današnjem času smo na pragu dveh skrajnosti – izjemne ponudbe in preobilja hrane, po drugi strani pa pomanjkanja in lakote. Žal se je lakota preselila tudi v naše bližnje okolje in postala del našega vsakdana. Zato je zelo pomembno, da že otroci spoznajo, da hrana ni in ne more biti odpadek. Potrošništvo, stalne reklame, spodbujanje naših »želja« so nas privedli do točke, ko iz raznih centrov in supermarketov vozimo vozičke hrane, za katere je že v osnovi jasno, da je ne bomo mogli jesti. Spodbuja se trend hitre prehrane, pol-pripravljenih izdelkov, ki jih samo še »postavimo« na mizo. Zato je pomembno, da otroci spoznajo, da hrana ni nekaj, kar je samoumevno, ampak da postopek pridelave hrane traja dolgo in da morda hrana, ki je danes nismo pojedli, lahko postane obrok naslednjega dne.«

DOGODKI V OKTOBRU:

OBISK STUDIA PRO PLUS:

Z avtorji treh najboljših prispevkov projekta Mladi poročevalci smo 8. oktobra obiskali medijsko hišo PRO PLUS v Ljubljani. Ogledali smo si uredništvo 24UR (studio, režija, spremljanje oddaje za režijo), uredništvo oddaje SVET (montaža, studio, režija) in studio 4 (scene aktualnih šovov). Udeleženci so bili nad obiskom navdušeni.



PODPIS EKOLISTINE NA OŠ GLAZIJA:

Na OŠ Glazija v Celju je 21. oktobra potekal EKO-DAN, na katerem so učenci vseh oddelkov ustvarjali iz odpadnih materialov, med drugim tudi iz odsluženih oblačil, ter svoje kreacije prikazali na modni reviji. Po predstavitvi izdelkov je potekal slavnostni podpis ekolistine, s katerim so se učenci in zaposleni zavezali, da bodo še naprej razvijali odgovoren odnos do narave in eko vrednote prenašali na svoje bližnje in okolico.



LIKOVNA RAZSTAVA V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA LJUBLJANA:

Mala galerija
DIC

Dvaindvajsetega oktobra so odprli razstavo likovnih del, ki so nastala v likovni delavnici DIC v okviru projekta »Hrana ni za tjavendan«.



AKTUALNI DOGODKI:

25. novembra 2015 ob 13. uri se bo v Dijaškem domu Ivana Cankarja začel zaključni dogodek projekta HRANA NI ZA TJAVENDAN. Najboljši projekti bodo razstavljeni in nagrajeni.

STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE

26. novembra 2015 pa organiziramo ogled Centralne čistilne naprave Novo mesto in predavanje ZeroWaste. Glede na število udeležencev bo iz Ljubljane organiziran prevoz z avtobusom. Prijave sprejemamo do 20. novembra 2015 na elektronski naslov info@ekosola.si.

VABLJENI!