

DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE



OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici, enota vrtec Sonček

Oddelek otrok 4-6 let

Mentorici: Mateja Maguša in Marinka Hojs

UVOD:

Glede na to, da smo se v projekt vključili prvič pa še to po čistem naključju, kajti ena izmed tem Eko projekta je bila prav ta: Hrana ni za tjavendan. Naslov se nama je s sodelavko zdel zanimiv, nisva pa točno vedeli v kaj sva se podali. Ampak poskusili smo. Čeprav vam dnevnika takšnega, kot ga pričakujete ne moreva oddati, pa smo se vseeno trudili zajeti, seznaniti, ozaveščati otroke in okolico o problematiki zavržene hrane. Tudi vodstvo vrtca je podpisalo zavezo.

1. SPREMLJANJE ZAVRŽENE HRANE

V našem vrtcu se že od nekdaj trudimo, da je zavržene hrane čim manj. Naše kuharice so pri tem izredno natančne, hrana pa je okusna in otroci jo radi pojedjo. Velikokrat pride do ostankov hrane pri malici, saj se kuharice ravnajo po številu otrok iz preteklega dne. V nadaljevanju je dodan primer spremljanja dnevnika, kjer je hrana ostajala – npr. pri kosilu. Pri malici je bila skoraj vsakodnevno situacija podobna. V skupini ostaja kruh, vendar ga pojemo ob kosilu, za popoldansko malico ali naslednji dan. Večja težava je pri različnih namazih. Tiste pa otroci v prvi vrsti jedo z očmi, zato se tudi odločijo ali bi samo pokusili ali bodo jedli kruh brez namaza. Otroke v skupini spodbujamo, da hrano vsaj pokusijo in se zatem odločijo ali bodo jedli, kot smo mi želeli, ali tako, kot so sami. Oz. ali jim okus ustreza. Otroci izredno radi jedo sadje, zato pri sadni malici ostanejo le olupki, ogrizki...

SPREMLJANJE ZAVRŽENE HRANE

Vaša naloga bo, da pregledate tedenski jedilnik ter izberete dneve, ko boste preverjali količino zavržene hrane. Za vsak dan meritev izpolnite tabeli MALICA in KOSILO ter zapišite svoje opombe in opažanja.

MALICA: od 3.-7.1. 2022 (KJER JE BILA ZAVEŽENA HEANA)

Datum:

Število oseb: 15

Ostanki (označi v kvadratu): Živila/hrano, ki je ostala, smo pojedli kasneje.

Ostankov hrane ni bilo.

□

KAJ?	KOLIKO?	KAM?	ZAKAJ?
(Katero jed/živilo imaš na krožniku? Npr. zelena solata s koruzo.)	(Količina zavržene hrane, opis ali meritev.)	(Kam zavržeš hrano? Npr. vedrca, sodčki ... Zbiranje neoporečne hrane za organizacije ...)	(Zakaj je bila hrana zavržena? Npr. neužitni olupki, razni ostanki, pretekel datum uporabe, slab okus, plesnivo, hladno, slano ...)
AJDov KRUH Z OREHI MAGGARINA, MLEKO KORUZNI MEŠANI KRUH LEČIN NAMAZ, PARADIZNIK, ŽITNA KAVA	11 kosov KRUHA 1,5 dl MLEKA 7 kosov KRUHA 120 g NAMAZA 8 kosov KRUHA 2 JOGUETA 180 g SUHAT SLIV	SODČEK SODČEK	• KRUH SHO POJEDU KASNEJE • MLEKA JE BILo MALO PREVEČ • KRUH SHO POJEDU KASNEJE • OTROCI NE MARAJO ŽEL. NAMAZOV • KRUH SHO POJEDU KASNEJE • JOGUETA STA BILA PREVEČ
OVŠENI MEŠANI KRUH, JOGUET SUHE SLIVE KLEČINA PROSENA LAŠA S RISPNI GRAHAM KRUH, TUNIN NAMAZ VLOŽENA PAPRIKA, ČAJ	4 kosi KRUHA, 30 g NAMAZA, 50 g PAPRIKE	SHRANILI ZA KASNEJE SHRANILI ZA KASNEJE SODČEK	• SUHE SLIVE NE MARAJO PREVEČ • KRUH ZA KASNEJE • VSI OTROCI NISO JEDI PAPRIKE IN NAMAZ

KOSILO: JANUAR (SAMO OB ZAVRZENI HEANI)

Datum:

Število oseb: 15-18

Ostanki (označi v kvadratu): Živila/hrano, ki je ostala, smo pojedli kasneje.

Ostankov hrane ni bilo.

[illegible]

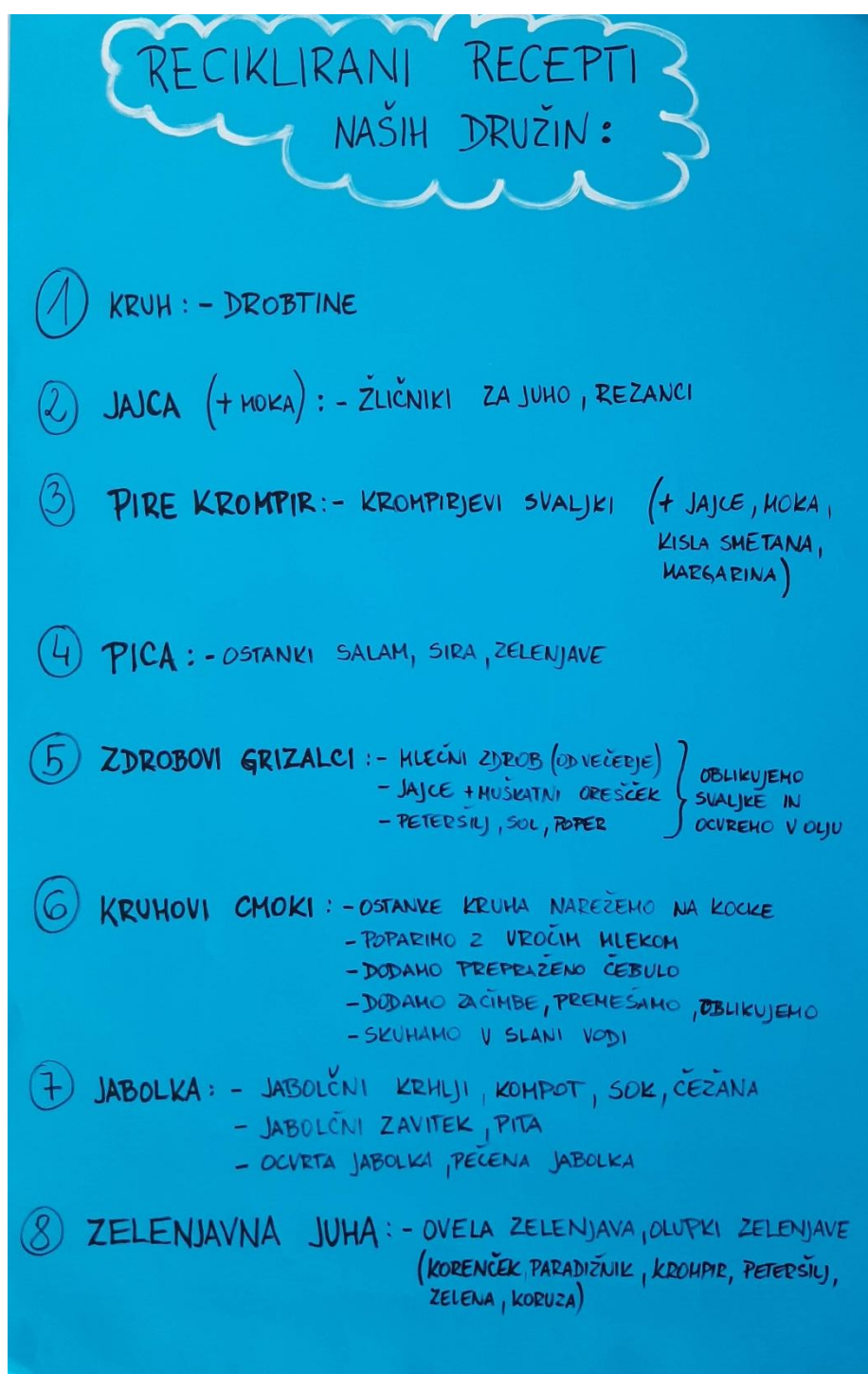
2. KDO PRIPRAVLJA HRANO?

Naš vrtec deluje na treh lokacijah. 4 skupine otrok so v glavni enoti vrtca, 1 skupina deluje v OŠ, dve pa na tretji lokaciji. V glavni enoti vrtca je kuhinja, kjer dve kuharici skrbita za 4 skupine vrtca ter dve skupini na tretji lokaciji. Skupina v OŠ ima prehrano iz šolske kuhinje. Vodji prehrane OŠ in vrtca dobro sodelujeta, saj usklajujeta jedilnike, ki se med seboj le malo razlikujejo.



3. KUHLIN DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

Otroci ki se v skupini letos poslavljajo iz vrtca, so za domov tudi prejeli dnevnik zavržene hrane, ki so ga mogli izpolniti. Dnevnik smo izročili družinam ob koncu tedna – za vikend, saj čez teden le malo staršev doma kuha in se nam je zato zdelo nesmiselno. Tisti, ki so dnevnik dobili, so tudi izpolnjenega prinesli nazaj. Starši so tudi zapisali nekaj idej recikliranih receptov. Opazili pa sva, da velika večina družin, hrane ne zavrže, ampak jo pojedo kasneje: isti dan ali naslednji. Je pa res, da otroci jedo, tisto kar imajo najraje, tudi mame se pri kosilih prilagajajo. Vsaj čez vikend je tako.



4. TEMATSKI SKLOP O PROBLEMATIKI ZAVRŽENE HRANE

Z otroki smo že v jesenskem času izvedli tematski sklop vezan na hrano. V oktobru smo se ob dnevu zdravja pogovarjali tudi o zavrženi hrani, si pogledali različne dokumentarne filme o revnih državah, izdelali plakat: piramido zdrave prehrane, posušili jabolčne krljce. Spomladi pred dnevom brez zavržene hrane pa si pripravili pomarančni sok iz svežih pomaranč, zopet spomnili na problematiko zavržene hrane, naredili plakate, pregledali reciklirano kuharijo, kuhali v kuharskem kotičku...



5. 24. APRIL, DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

K projektu smo kaj hitro privabili še ostale skupine iz vrtca. Tako so na dan brez zavržene hrane na različne načine obeležili dan ter ozaveščali starše in otroke o sami problematiki. Izvajali so najrazličnejše dejavnosti, tudi reciklirali hrano. Več pa v utrinkih.



Sodelujoče skupine:

1. Tanja Zorman, Barbara Muhič
2. Mojca Kohek, Nina Ajlec
3. Lidija Ropoša, Katja Žižek
4. Mojca Kukovec, Andreja Šumak
5. Dragica Pertoci, Mateja Osterc
6. Mateja Maguša, Marinka Hojs



6. OZAVEŠČANJE OBISKOVALCEV V KOTIČKU IN OBJAVE V MEDIJIH

Za starše smo pripravili poseben kotichek, kjer smo jih želeli seznaniti z namenom projekta, kajti skozi celotno šolsko leto smo imeli izobešene plakate: Hrana ni za tjavendan. Starše smo tudi obvestili in spodbudili k Lidlovem natečaju o recikliranih receptih.

Na dan brez zavržene hrane pa smo objavili članke na različnih spletnih mestih:

OBELEŽITEV 2. SLOVENSKEGA DNE BREZ ZAVRŽENE HRANE – Vrtec Sonček Sv. Jurij ob Ščavnici (vrtec-soncek.si)

V vrtcu Sonček Sv. Jurij ob Ščavnici so obeležili 2. Slovenski dan brez zavržene hrane | Prlekija-on.net Ljutomer ter delili na Facebooku

Objava v reviji Preprih (majska številka izdaje).



RECIKLIRANI RECEPTI NASIH DRUŽIN:

1. KOSH - - DROBTINE
2. JAJCA (+ MOZA) - - ŽUČNIKI ZA JOLKE, REZANKI
3. PIRE KROMPIR - - KROMPIJEVI ŠVALJEI (+ JAJCE, MOZA, ULNA ŠNEČANA, HANČERJANA)
4. PICA - - DOBRANI ŠALAM, ŠILA, ŽELJAZNE
5. ZDROBNI GRIZALCI - - KOSKI ŽDROB (ZDROBNI)
- - JAJCE, KROMPIR, DOBRANI
- - KROMPIR, JAJCE, ŠILAM
- - KROMPIR, JAJCE, ŠILAM
6. KROMPIRNI ČOKOTI - - DOBRANI KROMPIR, DOBRANI
- - DOBRANI, JAJCE, ŠILAM
- - DOBRANI, JAJCE, ŠILAM
- - DOBRANI, JAJCE, ŠILAM
7. JABOLKA - - KOSKI KROMPIR, KROMPIR, DOBRANI
- - JAJCE, KROMPIR, DOBRANI
- - DOBRANI, JAJCE, ŠILAM
8. ZELENAVA JAJCA - - DOBRANI ZELENAVA, DOBRANI, DOBRANI, DOBRANI, DOBRANI, DOBRANI

ROTIČEK
ZA STARŠE

Zaveza ob Slovenskem
Gostu brez zavržene
hrane 2022

HRANA NI ZA ZAVRŽENJE
RECIKLIRANA
KUHANJA

KAMEN DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

DAN BREZ
ZAVRŽENE HRANE

KAJ NARUČE JEHO?

- STANJE, TRAJANJE, TRAJANJE, TRAJANJE, TRAJANJE

- LUTANJE

- GOTO, GOTO, GOTO, GOTO

ČENA NE NARUČE

- PRAVO

- GOTO, GOTO, GOTO, GOTO

- GOTO

KAM DANO OSTANE GOTO?

- V GOTO

- V GOTO

- V GOTO

- V GOTO

- V GOTO

- V GOTO

- V GOTO

- V GOTO

- V GOTO

24. APRIL

7. PRIMER ZAVRŽENE HRANE



8. ZAKLJUČEK

Projekt je zanimiv in seveda zelo aktualen. Otroci morajo biti seznanjeni s problematiko zavržene hrane. Potrudili se bomo, da bomo tudi v prihodnje sodelovali, ter se projekta lotili še na drugačen način.

Poročilo pripravili:
Mateja Maguša, dipl. vzg.
Marinka Hojs, vzg.