

# DNEVNIK V ZAVRŽENE HRANE



EVROPSKI TEDEN  
ZMANJŠEVANJA ODPADKOV  
20.-28. NOVEMBER 2021

# KAJ JE DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE?

KUHINJSKI DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE JE DNEVNIK BELEŽENJA KOLIČIN ZAVRŽENE HRANE, KI NASTANE V GOSPODINJSTVU. V NJEM BELEŽIMO VRSTO HRANE, KI JO ZAVRŽEMO (NPR. SADJE, MLEČNI IZDELKI, PEKOVSKI IZDELKI IPD.). ZA VSAKO VRSTO ODPADNE HRANE OZNAČIMO TUDI KAKO SMO JO ODVRGLI (NPR. MED BIOLOŠKE ODPADKE, NA KOMPOST ALI PA (UPAMO, DA NE) V WC ŠKOLJKO). BELEŽIMO TUDI ZAKAJ SMO HRANO ZAVRGLI (NPR. POTEKEL ROK UPORABE, SPLESNELO, ZGNILO...)



## KDO LAHKO SODELUJE?

**SODELUJE LAHKO ČISTO VSAK!** IZPOLNITE DNEVNIK ZA VAŠE GOSPODINJSTVO. VERJAMEMO, DA BODO REZULTATI MARIKOGA PRESENETILI. OGROMNO HRANE V GOSPODINJSTVIH ZAVRŽEMO, KER NANJO PREPROSTO POZABIJO. UPAMO, DA VAS BO DNEVNIK VZPODBUDIL K BOLJ ODGOVORNEMU RAVNANJU IN BOSTE V PRIHODNJE RAVNALI DRUGAČE.

# ZAKAJ IZPOLNITI DNEVNIK?

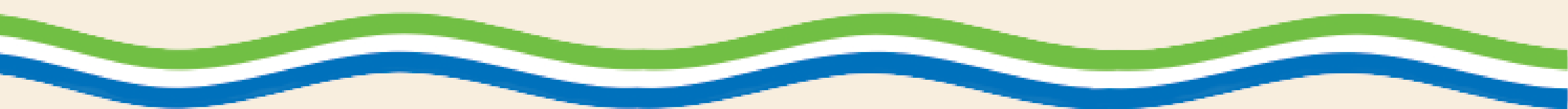
MED BIOLOŠKIMI ODPADKI V SLOVENIJI SE ZNAJDE VELIKA KOLIČINA HRANE, KI JE NEDOTAKNJENA ALI S ŠE NEPOTEČENIM ROKOM UPORABE. VEČKRAT PA SE ZGODI TUDI TO, DA V ŠOLSKIH KOŠIH KONČAJO SADJE KRUH IN DRUGE JEDI, V KATERE SO OTROCI UGRIZNILI SAMO ENKRAT ALI DVAKRAT, POTEM PA SO JIH BREZ SLABE VESTI ZAVRGLI V KOŠ ZA SMETI.



HRANA NI IN NE SME BITI ODPADEK!

Z DNEVNIKOM ZAVRŽENE HRANE BOSTE RAZISKALI, KAKO PRIDE DO TEGA, DA HRANO ZAVRŽEMO. Z DNEVNIKOM BOSTE SPREMLJALI, KATERE VRSTE HRANE NAJVEČKRAT ZAVRŽETE, KOLIKŠNE KOLIČINE ZAVRŽETE IN ZAKAJ DO TEGA PRIDE. DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE LAHKO IZPOLNJUJETE VSI – STARŠI, OTROCI, MLADOSTNIKI, PARI ALI POSAMEZNIKI.

ŽELIMO SI, DA VAM BO DNEVNIK V POMOČ TUDI PRI ISKANJU REŠITEV, KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE.





# KAKO IZPOLNJEVATI DNEVNIK?

1. V DNEVNIK ZAPIŠITE TEDEN (DATUM), V KATEREM BOSTE SPREMLJALI KOLIČINE ZAVRŽENE HRANE. DNEVNIK NE IZPOLNJUJTE V ČASU NEOBIČAJNIH RAZMER (NPR. NA POČITNICAH, KO SO PREHRANJEVALNE NAVADE DRUGAČNE), DA BODO REZULTATI ČIM BOLJ REALNI.
2. DNEVNIK IZPOLNJUJTE REDNO. VANJ BELEŽITE VSO ZAVRŽENO HRANO. TAKO TISTO, KI JE OSTALA PRI JEDI IN STE JO DOMA ZAVRGLI PO OBROKIH, KAKOR TUDI HRANO, KI STE JO ZAVRGLI PO ČIŠČENJU SHRAMBE ALI HLADILNIKA, ALI ODREZKE, KI SO OSTALI PO PRIPRAVI.
3. VSAKO HRANO, KI JO NAMERAVATE ZAVREČI ZAPIŠITE V TABELO, JO STEHTAJTE IN V TABELO VPIŠITE NJENO KOLIČINO.
4. VSAKIČ, KO BOSTE DOLOČENO HRANO ZAVRGLI, V TABELI OZNAČITE, ZAKAJ SE JE TO ZGODILO (GNITJE, PRIPRAVILI PREVEČ, POTEKEL JE ROK...).
5. VPISUJTE SAMO HRANO, KI STE JO ZAVRGLI DOMA, V VAŠEM GOSPODINJSTVU. ČE STE DOLOČENE OBROKE JEDLI V RESTAVRACIJI, V SLUŽBI, ŠOLI IPD. IN SE JE NEKAJ TE HRANE ZAVRGLO, TEGA NE VKLJUČITE V DNEVNIK, KER TE HRANE NISTE ZAVRGLI DOMA.

**IZJEMA:** DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE LAHKO IZPOLNJUJETE TUDI V ŠOLI - ZA TE PRIMERE

5. TOČKA NE VELJA - DNEVNIK VODITE ZA VSAK RAZRED POSEBEJ. NA KONCU LAHKO PRIMERJATE REZULTATE MED RAZREDI IN IZRAČUNATE KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE NA CELI ŠOLI.



MED BIOLOŠKE ODPADKE SE POLEG ODPADKOV IZ VRTOV IN PARKOV UVRŠČAJO ŠE BIORAZGRADLJIVI ŽIVILSKI IN KUHINJSKI ODPADKI IZ GOSPODINJSTEV, RESTAVRACIJ IN TRGOVIN NA DROBNO, KAMOR SPADA TUDI ODPADNA HRANA, TER ODPADKI IZ OBRATOV ZA PREDDELAVO HRANE.

NA LETO ZEMLJANI ZAVRŽEMO VEČ KOT 1,3 MILIJARDE TON ŽIVIL, KAR JE TRETJINA VSE PRIDELANE HRANE. V SLOVENIJI NAJ BI ZAVRGLI PRIBLIŽNO 150 TISOČ TON HRANE, KAR POMENI, DA VSAKO LETO ZAVRŽEMO OKOLI 70 KILOGRAMOV HRANE NA PREBIVALCA. MED ODPADKI KONČA VELIKA KOLIČINA HRANE, KI JE NEDOTAKNJENA ALI S ŠE VELJAVNIM ROKOM UPORABE.



## Z DNEVNIKOM BOSTE RAZISKOVALI:

- **KATERO** HRANO STE ZAVRGLI (NA PRIMER ZELENO SOLATO, KRUH, JABOLKA, TESTENINE...)

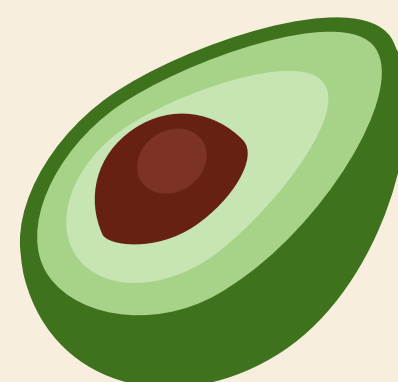
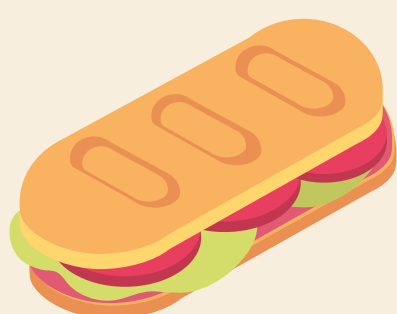


- **KOLIKO** HRANE STE ZAVRGLI (V GRAMIH/DAG/KG)



- **KAM** STE HRANO ZAVRGLI (V KOŠ ZA BIORAZGRADLJIVE ODPADKE, NA KOMPOSTNIK, V WC ŠKOLJKO...)

- **ZAKAJ** STE HRANO VRGLI PROČ (NA PRIMER SKUHALI PREVEČ, NAKUPILI PREVEČ, PRETEKEL JE ROK UPORABNOSTI, ČUDEN VONJ ALI IZGLED...)



# PREDVIDEVANJA

PREDEN PRIČNETE VODITI DNEVNIK RAZMISLITE O TEM, KOLIKO HRANE MISLITE, DA ZAVRŽETE V ENEM TEDNU V VAŠEM GOSPODINJSTVU. KOLIČINO ZAPIŠITE NA ČRTO IN OBKROŽITE MERSKO ENOTO.

OCENJUJEM, DA V ENEM TEDNU ZAVRŽEMO \_\_\_\_\_ G / DAG / KG HRANE



## Odpadna hrana po izvoru, Slovenija, 2019

skupaj  
140.804 ton



9 %



10 %



31 %



50 %

Vir: SURS

© SURS

## Ravnanje z odpadno hrano, Slovenija, 2019



50 %



28 %



20 %



2 %

\* Biološka stabilizacija kot del mehansko-biološke obdelave mešanih komunalnih odpadkov.

\*\* Drugo ravnanje vključuje druge postopke predelave (sosežig, rafiniranje olja, druga biološka predelava) in odstranjevanja (sežig).

Vir: SURS

© SURS

DNEVNIK BOMO IZPOLNJEVALI OD \_\_\_\_\_ DO \_\_\_\_\_

(VSAJ 7 DNI!)





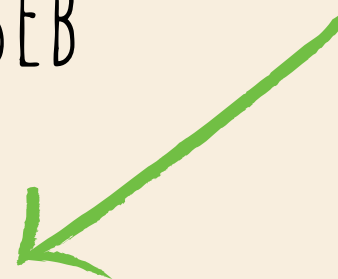


# REZULTATI

1 KG = 100 DAG  
1 KG = 1000 G  
1 DAG = 10 G

V MOJI DRUŽINI ŽIVI: \_\_\_\_\_ OSEB

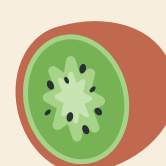
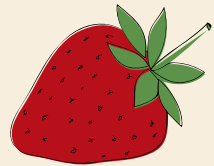
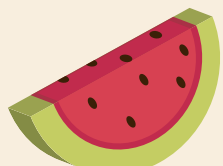
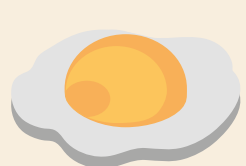
OBKROŽITE ENOTO V  
KATERI STE MERILI  
KOLIČINO



ZAVRGLI SMO: \_\_\_\_\_ G / DAG / KG HRANE V ENEM TEDNU

TO ZNAŠA \_\_\_\_\_ G / DAG / KG HRANE NA OSEBO.

KOLIČINA ZAVRŽENE HRANE : ŠTEVILO DRUŽINSKIH ČLANOV = KOLIČINA ZAVRŽENE HRANE NA OSEBO



ALI SE DEJANSKA KOLIČINA ZAVRŽENE HRANE RAZLIKUJE OD PRIČAKOVANE KOLIČINE? DA / NE

ZA KOLIKO? \_\_\_\_\_ G / DAG / KG

ALI VAS JE REZULTAT PRESENETIL? DA / NE

KAJ MENITE, DA LAHKO STORITE, DA BI DODATNO ZMANJŠALI KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# DODATNI PREDLOGI

1. **PRIPRAVIMO TEDENSKI JEDILNIK** ZA OBROKE, KI JIH BOMO PRIPRAVLJALI DOMA. TAKO BOMO JEDLI PESTRO HRANO, PRAV TAKO PA ZMANJŠAMO NAKUP ŽIVIL, KI JIH SKOZI TEDEN NE BOMO PORABILI.
2. **V TRGOVINO NE HODIMO LAČNI.** KO SMO LAČNI V TRGOVINI PO NAVADI KUPIMO EN KUP NEPOTREBNIH STVARI.
3. PRED ODHODOM V TRGOVINO SI **PRIPRAVIMO SEZNAM ŽIVIL, KI JIH POTREBUJEMO.** KUPUJEMO LE ŽIVILA, KI SO NA SEZNAMU.
4. **NE PODLEGAJMO VELIKIM PAKIRANJEM ŽIVIL.** TAKA HRANA NAJPOGOSTEJE PRISTANE V SMETEH.
5. SADJE IN ZELENJAVO SI NABEREMO SAMI, **NE KUPUJEMO VNAPREJ ZAPAKIRANEGA SADJA IN ZELENJAVE.** LE TAKO BOMO KUPILI PREVELIKIH KOLIČIN SADJA IN ZELENJAVE. SADJE IN ZELENJAVO LAHKO NAMESTO V PLASTIČNO VREČKO, NABEREMO V VREČKE ZA VEČKRATNO UPORABO (MREŽASTE VREČKE LAHKO KUPIMO V TRGOVINI ALI PA SI JIH IZDELAMO IZ STARIH ZAVES)
6. V HLADILNIKU SI **PRIPRAVIMO POLIČKO ZA ŽIVILA, KI JIM BO KMALU POTEKEL ROK** OZ. SO ŽE ODPRTA IPD.
7. **DOKLER ŽIVILA NE PORABITE, NE KUPUJTE NOVEGA.**
8. DOBRO PREMISLIM KOLIKO HRANE POJEMO OB ENEM OBROKU. **PRIPRAVIMO LE ZADOSTNO KOLIČINO HRANE.** TUDI, ČE SMO JIH NAMERAVALI POJESTI ZA VEČERJO, PRESEŽKI PREPOGOSTO KONČAJO V SMETEH.
9. **SADJE IN ZELENJAVO, KI SO OBTOLČENA OBREŽEM,** NE MEČIMO STRAN CELIH KOSOV LE ZATO KER JE NA ENEM DELU RAHLO "RJAVA".
10. **IZ SADJA IN ZELENJAVE, KI JE ŽE ZELO ZRELO, SI LAHKO PRIPRAVIMO SMOOTHIE ALI SOK.**
11. **IZ ZELO ZRELE ZELENJAVE SI LAHKO PRIPRAVIMO OKUSNO JUHO.**
12. KO NAM **OD KOSILA OSTANE HRANA, SI JO SHRANIMO ZA VEČERJO ALI ZA MALICO** V SLUŽBI.

VSI VEMO KAKO HITRO LAHKO POZABIMO NA POL POJEDEN LONČEK KISLE SMETANE, ODPRT NAMAZ, NA OSTANKE OD KOSILA ALI KOSE SADJA V HLADILNIKU. DA NA HRANO NE BI POZABILI, SI PRIPRAVITE POSEBEN KOTIČEK V HLADILNIKU, KJER SHRANJUJETE ŽE ODPRTO HRANO.

TJA POSTAVLJAJTE TUDI HRANO, KI JI BO KMALU POTEKEL ROK UPORABE. IZDELAJTE SI SVOJ ZNAK Z OPOMNIKOM ALI PA IZREŽITE ZNAK, KI JE PRIPET SPODAJ.

KO ODPRETE HLADILNIK, NAJPREJ SEZITE PO IZDELKIH S TEGA PREDALČKA.

---

NAJPREJ POJEJ MENE,

KMALU SE MI BO

IZTEKEL ROK!

