

Poslanica za vrtce in šole Svetovni dan hrane 2014

NAJ OSTANKI HRANE NE OSTANEJO ZAVRŽENA PRILOŽNOST

Vrtci in šole so priložnost za krepitev odnosa do hrane in zmanjševanje ostankov hrane

16. oktobra obeležujemo Svetovni dan hrane, ki bo letos potekal pod sloganom "Ostanki hrane, zavržena priložnost". Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) si je v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje izbral to geslo predvsem v želji po zmanjševanju ostankov hrane v gospodinjstvih in javnih zavodih. Vse slovenske vrtce in šole pa bi ob tej priložnosti radi spodbudili, da bi pripravili aktivnosti, s katerimi bi še dodatno krepili odnos slovenskih malčkov in šolarjev do hrane ter jih ozavestili o pomenu zmanjševanja ostankov hrane. V nadaljevanju podajamo nekaj koristnih predlogov za zmanjševanje ostankov hrane, ki jih lahko vzgojno-izobraževalni zavodi uvedejo ob letošnji obeležitvi Svetovnega dne hrane in nekaj predlogov spreminjanja odnosa do ostankov hrane skozi vzgojno-izobraževalne aktivnosti.

V Sloveniji zavržemo povprečno kar 82 kilogramov hrane letno na prebivalca, zato bi morali kot družba temeljito spremeniti odnos do zavržene hrane, ki konča v smetnjakih, pa tudi do kmetijstva in hrane



Slika 1

nasploh. Po podatkih strokovnega spremljanja šolske prehrane, ki ga izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), otroci v vrtcih in šolah najpogosteje zavračajo zelenjavo (71 odstotkov). Ta podatek ne preseneča, saj raziskave kažejo, da je zelenjava med najbolj nepriljubljenimi jedmi med otroci in odraslimi nasploh. Največjo težavo ob tem po mnenju vzgojno-izobraževalnih zavodov predstavljajo

nezdrave prehranske navade otrok in neustrezen odnos do hrane. Ob ostankih zelenjave in zelenjavnih jedi šole poročajo o ostankih juh, mesa, kruha, novih jedi in polnozrnatih izdelkov. V dobri polovici zavodov navajajo, da se trend količine odpadkov ne spreminja, medtem ko se v 44 odstotkih trend količine zmanjšuje, o povečevanju pa poročajo v štirih odstotkih zavodov.

Smotrno ravnanje z neporabljeno hrano spodbuja Zakon o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 3/13), ki v 12. členu določa, da se neprevzete obroke lahko brezplačno odstopi drugim učencem oziroma dijakom, lahko pa tudi humanitarnim organizacijam, ki so vpisane v razvid humanitarnih organizacij.

Nekateri vzgojno-izobraževalni zavodi že izvajajo številne zanimive aktivnosti

Veliko domiselnih rešitev kako zmanjšati količino nastalih odpadkov in uporabiti hrano, ki ostaja, so že pokazale nekatere šole in vrtci. Tako so se v Vrtcu Galjevica lotili predvsem krepitve zavesti o pomenu kulture prehranjevanja med otroci, kar so tudi zapisali v letni delovni načrt. Kot navaja **Maja Berlic**, vodja prehrane in zdravstveno-higienskega režima v Vrtcu Galjevica, so odsvetovali, da se popoldanske malice nosijo domov. »V zadnjih letih smo namreč opažali porast malomarnega odnosa do hrane, saj so ostanki popoldanske malice ostajali pozabljeni po hodnikih, v garderobah in na igrišču vrtca,« ugotavlja Berliceva in opozarja na odnos do te hrane. V vrtcu so se tudi odločili, da bodo nedotaknjene popoldanske malice namesto med odpadke na nekem diskretnem zbirnem mestu ponudili zainteresiranim staršem, s tem pa tudi zmanjšali stroške odvoza organskih odpadkov in naredili humano gesto.

Ravnatelj Osnovne šole Koprivnica **Jože Ivačič** navaja: »Poskušamo zmanjševati trend nastajanja odpadkov tako, da učenci s seboj prinašajo vrečko ali posodico, v katero lahko na higienski način shranijo del malice.« Ob tem **Metka Srebotnik**, organizatorka prehrane na tej šoli dodaja: »To hrano lahko pojedjo kasneje ali pa odnesejo domov. Navedeno seveda velja za tiste vrste živil, ki

omogočajo tak način shranjevanja (npr. kruh, sadje ...).« Na Osnovni šoli Šentjanž pri Dravogradu so o zavrženi hrani razmišljali že ob koncu preteklega šolskega leta. Izhodišče je začrtala **Irena Šoln**, ki je skupaj s svojimi devetošolci razmišljala, kako staršem in učencem prenašati sporočila o zavrženi hrani. Učiteljica Irena Šoln priznava:

»Vedno uživam, ko vidim kako so učenci domiselni«. V avli šole so tako oblikovali steno z naslovom Hrana ni odpadke (Slika 1).

Steno so razdelili na tri področja: hrana, cena in odpadke. Dela so se najprej lotili z izrezovanjem slik iz revij (Slika 2), nato so opremili rubriko z računi iz trgovin oziroma stroški posameznih surovin (Slika 3), na primer s ceno čebule. V zadnji rubriki, kjer so navedli deset mesecev šolskega koledarja, vpisujejo mesečno količino odpadne hrane (Slika 4). Na koncu prikažejo še mesečni izračun (Slika 5). Ob tem še dodaja: »Od lanskega leta imamo z učenci dogovor, da ob sredah na šoli ni pomij«.



Slika 2



Slika 3



Slika 4

Nasvetov in idej je še veliko ...

V nadaljevanju podajamo še nekaj koristnih predlogov za zmanjševanje ostankov hrane, ki jih lahko vzgojno-izobraževalni zavodi uvedejo ob letošnji obeležitvi Svetovnega dne hrane:

- Spremljate količine ostankov pripravljene hrane, ki jo morajo vrtci in šole oddati pooblaščenemu zbiralcu tovrstnih odpadkov. Priporočamo spremljanje odpadkov po skupinah živil. Trende lahko v okviru interesnih dejavnosti ali predmeta gospodinjstvo proučite in jih povežete z aktivnostmi šole za zmanjševanje odpadkov.
- Nedotaknjena živila, ki ostajajo, ponudite ostalim otrokom (npr. kotiček s sadjem in kruhom) ali otrokom, ki obiskujejo podaljšano bivanje.
- Zagotovite prisotnost učitelja/vzgojitelja v jedilnici, ki spodbuja učence/otroke k zdravemu prehranjevanju, in s tem posredno vplivajte na zmanjševanje ostankov hrane.
- Pri uvajanju novih jedi/živil izvedete občasne predstavitve (degustacije) novih jedi. Ob tem učencem omogočite aktivno vlogo pri načrtovanju šolskih obrokov in pridobite njihovo mnenje o novih jedeh, še preden bodo ta rutinsko uvedena v jedilnik. Uporabite domiselne načine priprave hrane (manjši koščki, pasirana hrana, predvsem v primerih zelenjave (kremne juhe, omake ...). Večji naj bo poudarek videzu obroka, saj hrano uživamo s pomočjo vseh čutil.
- V bodoče vse aktivnosti za zmanjševanje odpadkov hrane, odnosa do hrane in kulture prehranjevanja opredelite v letnem delovnem načrtu.



Slika 5

V vzgojno-izobraževalnih zavodih ni pomembno le, da jedilnike ustrezno načrtujemo v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja, temveč tudi kako ravnamo s preostanki neprevzete hrane. Izredno je pomembno tudi to, kako otrokom ponudimo hrano, kako krepimo odnos do hrane, do pridelave hrane in kmetijske dejavnosti za okolje ter do ostankov hrane. Zavedajmo se, da je to pomemben doprinos h krepitvi zdravih prehranskih navad posameznika. Zavedamo se dejstev, da otroci nekatera živila neradi uživajo in da je soočanje s tem problemom za marsikateri vzgojno-izobraževalni zavod vsakodnevna praksa. kljub temu si preko različnih pedagoških in zdravstveno-promocijskih pristopov prizadevamo, da otroci uživajo tudi živila, ki jih imajo manj radi (npr. zelenjave, polnovrednih žit, mlečno-zelenjavnih

namazov, enolončnic s stročnicami ...), saj s tem skrbimo za uresničevanje prehranskih smernic in zdravje otrok.

Podajamo tudi nekaj predlogov spreminjanja odnosa do ostankov hrane skozi vzgojno-izobraževalne aktivnosti:

- Vsebine promocije zdrave prehrane, pravilnega odnosa do hrane in odpadne hrane medpredmetno vključujte s ciljem večjega sprejemanja ponujene hrane in zmanjševanja ostankov postrežene hrane.

- Spremljanje odpadnih količin hrane lahko povežete z merjenjem uspešnosti vzgojno-izobraževalnih aktivnosti, ki so usmerjene v zmanjševanje odpadkov ter graditev odnosa do hrane in problema lakote v svetu.
- Razpišite natečaj za najbolj domiselni projekt zmanjševanje odpadkov hrane na šoli, organizirajte razne naravoslovne in tehnične dneve na temo prehrane, odnosa do hrane in zavržene hrane. Učenci lahko izdelajo pravila za odgovornejši odnos do hrane in spremljajo uresničevanje navodila v praksi.
- V skladu z možnostmi uvedite kompostnike za kompostiranje odpadkov hrane (npr. kala sadja in zelenjave), ki nastaja v šolskih/vrtčevskih kuhinjah pri pripravi hrane. Kompostnik lahko služi kot zelo dober praktični pripomoček za poučevanje.
- V vse aktivnosti skušajte vključiti čim več sodelavcev šole/vrtca ter starše in širšo lokalno skupnost. Starše na roditeljskih sestankih poskušajte spodbujati k solidarnosti pri razdeljevanju nerazdeljenih obrokov.

Pri načrtovanju aktivnosti za zmanjševanje odpadkov hrane pazite tudi na to, da s tem ne zmanjšamo ali omejimo dostopnost do raznolike, uravnotežene in kakovostne hrane, še posebej za ogrožene skupine.

Želimo vam uspešno in prijetno delo, predvsem pa ne pozabimo, da smo odrasli lahko dober zgled otrokom tako doma kot v vrtcu in šoli.

Sodelavci Nacionalnega inštituta za javno zdravje