

Projekt »Hrana ni za tjavendan«

Šolsko leto 2015/16

Projekt "Hrana ni za tjavendan" se je 20. 5.2016 za letošnje šolsko leto zaključil.

Aktivnosti drugega dela projekta, ki so trajale od 29. 1. 2016 so bile:

- **Merjenje zavržene hrane** (6x naključno merjenje zavržene hrane med šolsko malico)
- **Reciklirana prehrana** (v kuhinji so uvedli sistem ohlajevanja pripravljenih jedi in jih postregli v solatnem baru, npr.: ohlajen kuhan riž, ohlajeno meso narezano na trakce,...)
- **Razdeljevanje brezplačnih obrokov** (po zaključku šolske malice (ob 14. uri) so v kuhinji jedi, ki so ostale, brezplačno razdelili med dijake)
- **Projektne kotichek** (v šolski jedilnici smo nalepili plakat, s katerim smo želeli opozoriti na problem zavržene hrane, o pomenu zdrave prehrane in toplega obroka).

Ugotovili smo, da količina zavržene hrane ni odvisna od naključnih meritev, ampak od prehranskih navad dijakov, ki jih prinesejo od doma.

Med najljubšo malico spadata burek in ocvrt sir s pomfrijem, zavržene hrane pa je največ takrat, kadar sta na meniju riž, piščančje bedro, enolončnice, zeljne krpice, ipd. Srednješolci pogosto izpuščajo obroke in jih nadomestijo s prigrizki (čokolada in čips). Uživajo manj sadja in zelenjave, kot je priporočeno.

Neustrezne prehranjevalne navade v obdobju mladostništva vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejših življenjskih obdobjih in s tem povezane bolezni.

Temelj zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike je pestra, kakovostna in raznolika prehrana, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje.

Poleg ostalih že znanih aktivnosti, bomo še naprej opravljali nenajavljene meritve zavržene hrane in spremljali dejavnike, ki vplivajo na zavrženo hrano.

V prihodnjem šolskem letu načrtujemo sestanek in/ali predavanje za dijake in njihove starše (power point predstavitev projekta) s katerim bi zbrane poučili o pomenu zdrave prehrane in pomenu okoljske etike ter s tem poudarili, da je hrana lahko tudi naše zdravilo in ni za tja v en dan.



Mentorica projekta: Matejka Gornjak