

ODNOS DRUŽBE DO HRANE



<https://www.respectfood.com/si-sl>

Tadeja Kvas Majer
Direktorat za hrano in ribištvo

NAŠA
SUPER
HRANA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

Vsebina predstavitev

- Splošna dejstva o hrani, izgubah hrane in odpadni hrani
- Zakaj zmanjšati izgube hrane in odpadno hrano
- Strategija
- Akcijski načrt
-



Hrana je najtrdnjša vez z naravo

Hrana je veš kot samo obrok



Kje v verigi nastaja izguba hrane in odpadna hrana



Izguba hrane je vsa hrana, ki se izgubi v dobavni verigi med proizvajalcem do vključno z oddajo na trg



IZGUBE HRANE: v primarni proizvodnji, vključno z izgubami **pred spravilom** (ang. pre-harvest losses), ki nastajajo zaradi slabe tehnologije pridelave (seme, namakanje, zaščita...), vremenskih razmer, nepogodbene pridelave, nihanja cen in povpraševanja na trgu, **slabo in neprimerno spravilo, slabo ravnanje ob spravilu in skladiščenju, neprimerno skladiščenje in transport...**

ODPADNA HRANA: v predelavi, prodaji/distribuciji, gostinstvu in v gospodinjstvih in je vsa hrana, ki je postala odpadki (se odda v sistem ravnanja z odpadki).

Odpadna hrana povzroča prekomerno porabo naravnih virov – vode, obdelovalnih površin, energije

- Pridelana hrana, ki je ne zaužijemo, nosi odtis vseh predhodnih postopkov, od pridelave, predelave in dobave do prodaje in priprave, ter tako hkrati zmanjšuje samo količino razpoložljive hrane, povzroča pa tudi številne neugodne okoljske, družbene in gospodarske učinke.

1 jabolko – 70 L vode

1 skodelica kave – 140 L vode

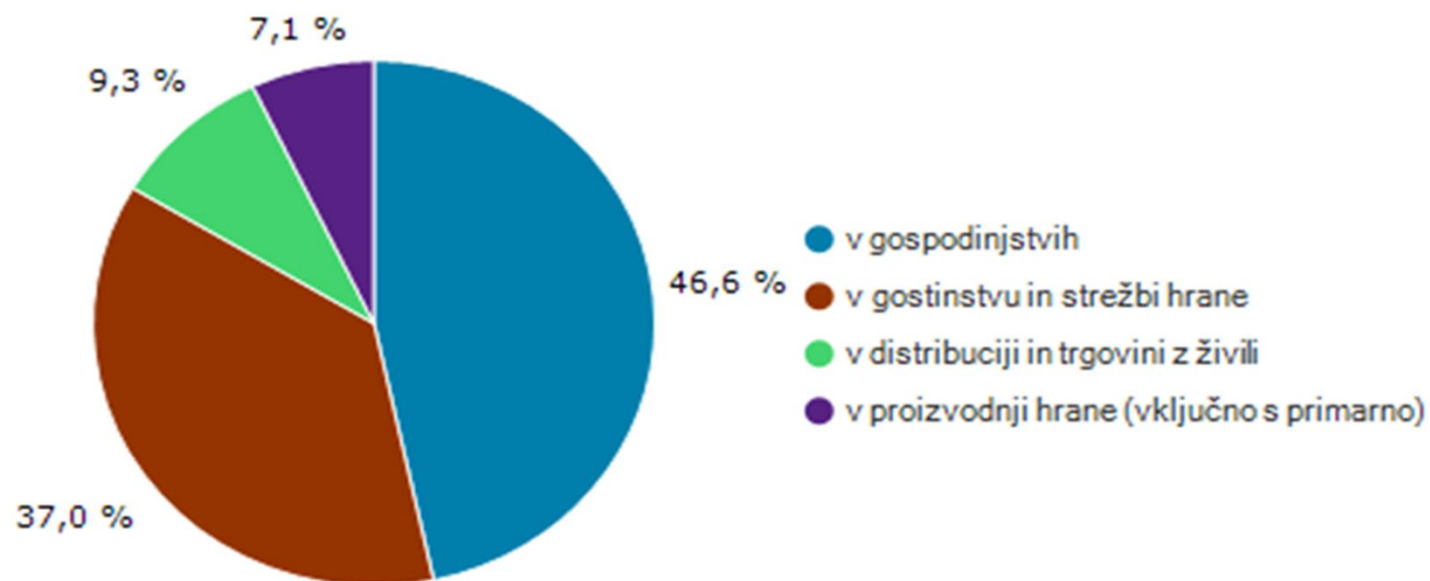
1 hamburger – 2.400 L vode



Za vso hrano (1/3), ki jo letno zavržemo, porabimo kar 3 ženevska jezera vode.

Na 28 % vseh kmetijskih površin na svetu se prideluje hrana, ki se na koncu izgubi ali zavrže.

Količina odpadne hrane v Sloveniji v 2022



REPUBLIKA SLOVENIJA
STATISTIČNI URAD

NAŠA
SUPER
HRANA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

Odpadna hrana, Slovenija

	2021	2022	<u>2022</u> <u>2021</u>
			sprememba v %
Skupaj (v kg/preb.)	73	72	-1
Skupaj (v tonah)	154.185	150.839	-2
nastala v proizvodnji hrane (vključno s primarno)	13.561	10.645	-21
nastala v distribuciji in trgovini z živili	14.424	14.070	-2
nastala v gostinstvu in strežbi hrane	46.568	55.839	20
nastala v gospodinjstvih	79.632	70.285	-12

Skupine živil, ki po študiji JRC predstavljajo največji delež odpadne hrane-vse faze

- Zelenjava 41%
- Sadje 34%
- Žitarice 17%
- Meso 17%
- Oljnice 15%
- Krompir 12,5%
- Mleko 8%
- Jajca 2,5%
- Ribe 4%

Tudi v Sloveniji se po podatkih v okviru projekta Life4Climate (*gospodinjskih dnevnikov*) zavrže največ zelenjave, sadja pekovskih izdelkov in mesa ter mesnih izdelkov

Datum minimalne trajnosti, datum uporabe

- Rok uporabnosti na embalaži živil: s pravilnim razumevanjem označb “**uporabno najmanj do**” in “**porabiti do**” se lahko zmanjša količina živilskih odpadkov in prihrani denar.
- Pri živilih, ki so iz mikrobiološkega vidika hitro pokvarljiva in lahko zato po krajšem obdobju predstavljajo neposredno nevarnost za zdravje ljudi, je „Datumom uporabe“. Šteje se, da po datumu uporabe živilo ni varno, skladno s 14. členom Uredbe (ES) 178/2002.
- Pri živilih, ki z daljšim rokom trajanja pe “Datum minimalne trajnosti živila” , ki pomeni datum, do katerega to živilo ohrani svoje značilne lastnosti, kadar je pravilno shranjeno.
- Uredba 1169/2011 ne prepoveduje prodaje živil po preteku datuma minimalne trajnosti (“uporabno najmanj do”/”best before”).



Pravilnik o posebnih zahtevah glede označevanja in predstavljanja predpakiranih živil (Uradni list RS, št. 83/2014)

- živila s pretečenim datumom minimalne trajnosti lahko ostajajo na posebnih prodajnih policah po preteku datuma minimalne trajnosti (uporabno najmanj do.../do konca..., kar mora biti jasno, vidno in nedvoumno označeno);
- v ostalih primerih dajanja v promet – na primer humanitarne akcije, je potrebno prejemnike seznaniti, da ima živilo pretečen datum minimalne trajnosti (3. člen);

Bistveno je torej, da živila, ki niso hitro pokvarljiva, ob predpogoju, da so varna, lahko ostajajo v prometu po datumu, ki ga predpiše proizvajalec kot minimalni datum trajanja. Namen je zmanjšati presežke hrane, ki končajo kot odpad.



Zakaj moramo zmanjšati količino odpadne hrane?

Odpadna hrana po nepotrebem obremenjuje omejene naravne vire, kot sta tla in voda, slabo vpliva na okolje in ima negativne posledice na podnebje in prehransko varnost.

Nekaj podatkov

- 58,5 mio t (131 kg/osebo/leto)
- Povprečno 10% vse dobavljene hrane se zavrže
- Več kot 50% se je ustvari v gospodinjstvih
- Proizvodnja in predelava hrane ustvarita 20%

- 16% vseh TPG iz EU prehranskega sistema
- 342 bn m³ vode za hrano, ki se zavrže

- 132 bn EUR znaša tržna vrednost odpadne hrane
- 9,3 bn EUR strošek zbiranja in ravnanja odpadne hrane

- Več za humano prehrano
- Več prihrankov, boljša ekonomika
- Zmanjšanje vpliva proizvodnje in porabe hrane na okolje

Zmanjšanje izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano

ZAKAJ MORAMO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE?

Odpadna hrana po nepotrebnem obremenjuje omejene naravne vire, kot sta voda in tla. Slabo je za okolje in ima negativne posledice za podnebje in prehransko varnost.



Cilji EU in držav članic – 2030 (predlog)

10%

v predelavi in proizvodnji.



30 %

(na prebivalca) v trgovini na drobno, obratih prehrane in gospodinjstvih.



KAKO JE V SLOVENIJI?

- **2017 (junij): Zakon o kmetijstvu: vključitev področja Doniranje hrane**
 - opredelitev donatorja in posrednika pri razdeljevanju donirane hrane
 - opredelitev upravičenca za prejem donirane hrane
 - opredelitev možnosti sofinanciranja nakupa tehnične opreme posrednikom
- **2018 (maj): Prvi JR za sofinanciranje nakupa tehnične opreme posrednikom pri razdeljevanju donirane hrane (50.000 € (10 prejemnikov))**
- **2020 – Skupna Izjava o sodelovanju za zmanjševanje izgub in odpadne hrane (celotna veriga)**
- **2021 – Strategija za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano: „Spoštujemo hrano, spoštujemo planet“**
- **2023 - Akcijski načrt za izvedbo strategije**
 - 57 konkretnih ukrepov na vseh nivojih in sektorjih:
 - Nacionalna shema za manj odpadne hrane
 - Priporočila (tudi za ŽPI)
 - Vzpodbujanje usposabljanja
 - Ozaveščanje
 - Vzpodbude v SKP (EIP, LEADER, JN merila...)
 - Vključitev v kodeksa odgovornega poslovanja s hrano in trženja

Zakaj zmanjševati izgube hrane in količine odpadne hrane

- Ekonomski vidik (manj stroškov na enoto, večji izplen na enoto)
- Manjši pritisk na količinsko proizvodnjo hrane, cene hrane
- Manjši pritisk na naravne vire (št.ha, manj FFS, gnojil, manj vode, manj goriva, manj izpustov...)
- Boljša preskrba prebivalcev s hrano
- Manjši pritisk na kmetijstvo kot ,onesnaževalca‘!
- Dvig družbene norme glede spoštovanja hrane in tistih, ki jo proizvajajo, postrežejo! **ODNOS DRUŽBE DO HRANE!**

Strategija za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano

»SPOŠTUJMO HRANO – SPOŠTUJMO PLANET«

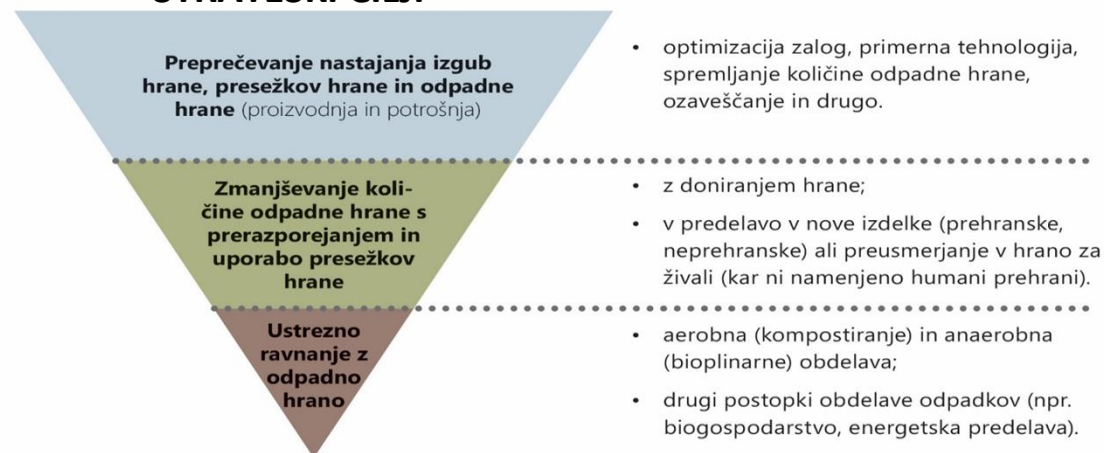
- SDG 12.3: cilj je prepoloviti količino odpadne hrane na prebivalca v prodaji na drobno in pri potrošnikih ter zmanjšati izgube hrane vzdolž proizvodne in dobavne verige, skupaj z izgubami po pravilu, do leta 2030.
- Ključni cilj je spremeniti način razmišljanja v družbi. To pomeni spoštovanje in odnos do hrane ter naravnih virov, potrebnih za njeno proizvodnjo.



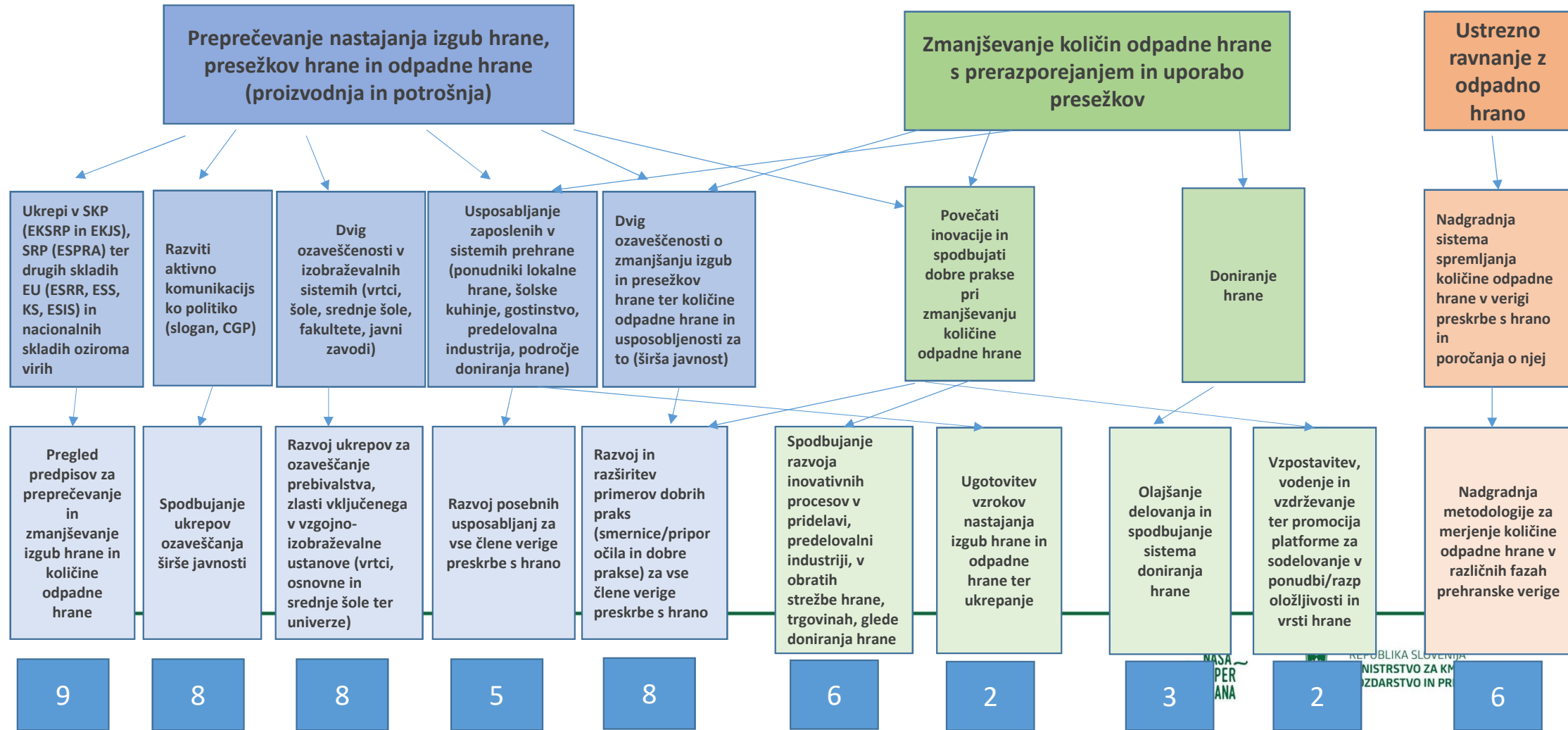
POTREBE

1. Izboljšanje učinkovitosti trajnostne pridelave in predelave, učinkovitejše distribucije, trženja in prodaje
2. Informiranje, dvig osveščenosti in sodelovanje
3. Izobraževanje in usposabljanje
4. Sodelovanje med deležniki
5. Zakonodajni vidik (pregled in odprava ovir)

STRATEŠKI CILJI



Struktura akcijskega načrta



4-Vzroki za odpadno hrano – strežba hrane

1. neprimerni načrti nakupov in obrokov, npr. napačna naročila ali preveč hrane (preobširni meniji), ki jo postrežejo na pultih, manj pogosti nakupi hrane;
2. pomanjkanje sprotnega spremljanja in načrtovanja zalog ter neprimerno rokovanje z živili (kuhinjsko osebje in način strežbe);
3. pravni vidiki (npr. higienske smernice);
4. neustrezna ponudba (hrana je slabega okusa, velikost porcij, ni možnosti, da bi preostanek odnesli domov);
5. obnašanje potrošnikov in njihov odnos do hrane (neosveščen gost);
6. zahteve, ki se spremenijo v kratkem času (nepredvidljivo število uporabnikov obrokov);
7. nepripravljenost prilagajanja velikosti porcij (preobilne/prevelike porcije).



Kako zmanjšati izgube in odpadno hrano

1. Prostovoljna zaveza podjetja (napiše korake za trajnostno poslovanje)
2. Tehtanje odpadne hrane
3. Viden/prozoren smetnjak (kar vidiš ,boli')
4. Ozaveščanje gosta/potrošnika/zaposlenih (lokalna hrana, napisi, družinske igre, prednaročanje obrokov pri zajtrku, večerji...)
5. Možnost izbire manjših porcij
6. Obrezke pri pripravi obroka se uporabi za fonde, kremne juhe...
7. Pregled nad zalogami (FIFO, pravilno skladiščenje...)
8. Lokalni dobavitelji (svoj vrt, uporaba presežkov...)
9. Vnaprej pripraviti le del obrokov, ostalo sproti
10. Odnesi s sabo, doniraj humanitarnim organizacijam (DDV olajšava)
11. Družinske igre (otroci spremljajo kaj družina zavrže na počitnicah,...)
12. Novi izdelki iz presežkov/stranskih produktov (kremne juhe v kozarcih, marmelade, čežane, različni čipsi, namazi....)



PRIMERI: Kaj so povedali ...

- V **gostinstvu** menijo, da je nastajanje hrane širok družbeni pojav. Glavni vzrok so gostje in ponudba hrane v obliki toplo-hladnih bifejev (hoteli, restavracije): *»Tu smo ljudje nevezgojeni oz. pravimo, da jemo z očmi – preveč si nadevamo in pustimo na krožniku, ne glede na to da imamo možnost, da lahko gremo ponovno iskat, v mislih imamo, da bo kasneje zmanjkalo«.*
- Običajno **hotelski gosti** šele 4. dan bivanja ugotovijo, da je hrane dovolj in si jo gredo lahko ponovno iskat (TGZS).
- Poleg neosveščenega gosta so vzroki za odpadno hrano še **osebje** z neracionalno porabo in obdelavo surovin (kuhinja), pripravljene jedilniki in neustrezno planiranje obrokov in način strežbe. Pri tej naj bi 30 % več hrane ostajalo na krožnikih ob klasični strežbi, kot pri samopostrežbi, kar je tudi dober argument za možnost prilagajanja velikosti porcij v restavracijah.



Kaj so povedali ...

- V HoReCa sektorju si prizadevajo za minimiranje količin odpadne hrane.
- Načrtovanje količin se izvaja preko ocene števila gostov in kalkulacij števila obrokov, da že pri sami pripravi ne nastajajo presežki (TGZS).
- Turistično podjetje ima za namen merjenja in spremljanja količin odpadne hrane zaposleno osebo z okoljsko izobrazbo, zato jim to ne predstavlja težav. Merijo količino biološkega odpada na nočitev na gosta (glede na oddano količino bioloških odpadkov)



Kaj so povedali ...

- V gostinstvu ocenjujejo, da je največ odpadnega kruha, solat v menijski ponudbi (gost jo vzame, ker mu pripada, čeprav ve, da je ne bo pojedel), **pripravljenih živil v sadnem in solatnem baru, prilog** (kuskus, različne kaše) ter olupkov in obreznin od sadja. Ta živila med odpadno hrano končajo predvsem zaradi hitre pokvarljivosti, potrebe po tem, da je stalno razpoložljiva in smernic HACCP.
- Gostinec je povedal, da imajo v kuhinji tabelo 10-12 živil, ki najpogosteje končajo med odpadki (kavna usedlina, krompir, čebula, olupki tropskega sadja ...) in jih je nemogoče ponovno uporabiti v prehrani.
- **Velik del odpadne hrane nastane tudi pri uvajanju novih jedi**, ki jih gost po imenu ne pozna in zato težje sprejema.



Preprečevanje izgub hrane in odpadne hrane naj postane del delovnega procesa – vse faze

1. Izvedite analizo trenutnega stanja (popis vseh surovin, izdelkov, procesov...) in ugotovite, kje nastaja največ odpadne hrane.
2. Na podlagi izvedene analize si postavite jasen cilj za zmanjšanje količin odpadne hrane. Zmanjšanje odpadne hrane v podjetju za x %
3. Vključite postavljen cilj v svojo trajnostno strategijo/poročilo. Pri tem si lahko pomagata s Kodeksom ravnanja EU o odgovorni živilski dejavnosti in trženjskih praksah
4. Merite in spremljajte količino odpadne hrane (priporoča se uporaba digitalnih orodij).
5. Donirajte viške/presežke hrane, sklenite pogodbe s humanitarnimi organizacijami. Doniranje je opredeljeno v členu 89.a člen Zakona o kmetijstvu. Za donatorje je v 38. členu Pravilnika o izvajanju Zakona o davku na dodano vrednost, ob upoštevanju določenih pogojev, opredeljena davčna olajšava.
6. Dobro planirajte (sodelovanje med nabavo, proizvodnjo in prodajo) ter optimizirajte proizvodnjo (čim manj kala).
7. Poskrbite za kulturo zagotavljanja varnosti živil pri delavcih (zadovoljstvo in vključenost delavcev, izobraževanje, usposabljanje o pravilnem izvajanju delovnih nalog, ravnanju v primeru napak v proizvodnji/nepredvidljivih situacij...).
8. Če se količina odpadne hrane ne zmanjšuje, poiščite vzroke in implementirajte spremembe.
9. Informirajte in ozaveščanje potrošnika (o zmanjševanju odpadne hrane in o rokih uporabe proizvodov...).

Možnosti vključitve teme v učne procese

- Prehranska vzgoja skozi igro: otroci se igrivo seznanjajo z razvojem okusa, potrošniškimi veščinami, zdravo in trajnostno prehrano ter kuhanjem (kviz kaj jedo v drugih državah, z vonjem in tipom do zelenjave/sadja, seminarska naloga-kako jem, izračunaj koliko hrane zavržeš in koliko stane, med razredno tekmovanje,...)
- Primera iz Raziskovalnih naloge OŠ Vojnik: Odpadna hrana pri šolski malici na Osnovni šoli Vojnik (9 razred, 2015):

1. Podatki o odpadnem kruhu in pekovskem pecivu Pri večini šolskih malic (28 od 30) smo imeli kruh ali pekovsko pecivo. **Najmanj odpadnega kruha oz. pekovskega peciva** je bilo pri malici št. 10 (**graham žemlja**), **največ** pa pri šolski malici št. 4. (**pirin buhtelj s slivovo marmelado**). **Največkrat** smo zavrgli **žemlje in pastirsko pecivo**. Očitno pri tem pecivu učence motijo semena, s katerimi je le-to posuto. **Najmanj odpadnega kruha je pri malici iz lokalno pridelanih živil**. To je dobra izkušnja, ki jo imamo na naši šoli že iz preteklega šolskega leta. **Učenci so nad kruhom iz krušne peči navdušeni, to je obvezni del »ta boljše malice«, kot ji pravijo.**

2. Metode zmanjševanja odpadne hrane na Osnovni šoli Vojnik (8. razred) 2016: **Najbolj učinkovita** je bila metoda pri kateri so učence tik **pred začetkom malice, po šolskem ozvočenju, povabili** z zabavnimi verzi na temo živil, ki so bila tisti dan na jedilniku. **Sledi izdelava plakatov na temo odpadne hrane** (viseli do konca raziskovalne naloge). **Tretje mesto** je zasedla metoda s **podpisom zaveze o manj odpadne hrane**. Na njej so zbrani podpisi učencev posameznega oddelka in visi v matični učilnici vsakega razreda. Kot **najmanj uspešna izmed štirih pa se je pokazala metoda, ko so učence pozvali naj sami zapišejo predloge kaj bi radi jedli pri malici ali kosilu.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=KIFNp88T2cA>
- <https://audiovisual.ec.europa.eu/en/video/I-195618>
- https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en
- https://ec.europa.eu/food/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste/eu-platform-food-losses-and-food-waste_en
- <https://www.respectfood.com/si-sl/>
- <https://samentegenvoedselferspilling.nl/>
- <https://samentegenvoedselferspilling.nl/educatie/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hL5mKE4e4uU>

Nekaj dobrih primerov v Sloveniji

➤ETRI- Glasch

➤Doniranje hrane (1.500 t/leto)

➤LASi:

- v okviru LEADER/CLLD projekta Na(j)prej lokalno je nastala spodnja e-kuharica - Kuhanje brez odpadkov.
https://issuu.com/lasbogastvopodezelja/docs/e-priro_nik_z_recepti_2022_small

- Od odpada iz vinogradov Vipavske doline do 5 zvezdičnih doživetij, storitev in produktov:

<https://las-vipavskadolina.si/2021/04/07/od-odpada-iz-vinogradov-vipavske-doline-do-5-zvezdicnih-doizivetij-storitev-in-produktov-operacija-2-javnega-poziva-eksrp-leader/>

➤Srednja gostinska in turistična šola Celje (<https://www.cateringlab.eu/>)

➤Aplikacija PriHrani: <https://prihrani.app/>

Zaključki

- **Zmanjševanje izgub hrane in odpadne hrane je globalni izziv, ki se izvaja na ravni posamezne države.**
- **Ključno je, da pristop zmanjševanja izgub hrane in odpadne hrane zajema celotno verigo preskrbe s hrano, saj se sicer lahko odpadna hrana prenese na drug člen.**
- **Pri vseh členih verige preskrbe s hrano pa je ključno, da ugotovijo kje v procesu, koliko in zakaj nastaja izguba hrane in odpadna hrana.**
- **Za preprečevanje nastajanja izgub hrane in odpadne hrane ima pomembno vlogo tudi informiranje, ozaveščanje in usposabljanje.**
- **Ob dodelitvi prave vloge in odgovornosti potrošniku, moramo potrošnika ustrezno izobraziti ter mu dati potrebno znanje, da bo razumel označbe na živilu, ob skrbi za svoje zdravje poskrbel tudi za zmanjšanje viškov hrane.**
- **Pomagati donatorskim organizacijam pri izobraževanju ter potrebnemu znanju za izpolnjevanje živilske zakonodaje, ter donirati presežno hrano.**
- **Zato je pomembno, da se vsi v verigi preskrbe s hrano priključimo k izvajanju akcijskega načrta.**

Nekaj koristnih povezav

- MKGP-zmanjševanje izgub hrane in odpadne hrane: <https://www.gov.si teme/zmanjsevanje-odpadne-hrane/>
- Naša super hrana – Hrana ni za v smeti: <https://www.nasasuperhrana.si/zavrzki-hrane/>
- EU Platforma:
- https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste/eu-platform-food-losses-and-food-waste_en
- BIOMASS PRODUCTION, SUPPLY, USE AND FLOWS IN EU: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC132358>
- LOOP: <https://www.loop.company/en>
- LOVE FOOD HATE WASTE: <https://www.lovefoodhatewaste.com/>
- WRAP: <https://wrap.org.uk/about-us/our-plan>
- STOP FOOD WASTE: <https://stopfoodwaste.ie/>
- EPA- Food Loss and Waste from Farming, Fishing and Aquaculture in Ireland: https://www.epa.ie/publications/research/waste/Research_Report_410.pdf
- Pobiranje: https://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/malbaratament-alimentari/enllacos-documents/fitxers-binariis/guidelines_for_safe_gleaning_online.pdf

Možni EU viri financiranja za projekte

- Horizon Europe partnerships to drive green and digital transitions:
 - https://research-and-innovation.ec.europa.eu/funding/funding-opportunities/funding-programmes-and-open-calls/horizon-europe_en
- HaDEA: https://hadea.ec.europa.eu/calls-proposals_enSi
 - Single Market Programme – grants for stakeholders to support food waste measurement and prevention: Stakeholder grants: 2024 (next call in 2026) • FEBA grant: 2024 (next call in 2026) • Member States grants: 2024 (annual basis) – ITC MS in KGZS MS
- EIT: <https://eit.europa.eu/>



29. SEPTEMBER 2022

Mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani

»Poglej,
povohaj,
poskusi«

KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

DOMA

- Načrtujte obroke
- Uporabite ostanke
- Seznanite se z datumi (datum »porabiti do« obvešča o tem, do kdaj je hrana varna, datum »uporabno najmanj do« pa o kakovosti hrane)
- Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova naložite
- Zamrzujte! (že pripravljene porcije)
- Pravilno shranjujte živila (na etiketah preberite navodila za shranjevanje, poskrbite, da bo temperatura v vašem hladilniku med 1°C in 5°C)
- Ne pozabite, kaj imate v shrambi in hladilniku
- Rotirajte živila, ki jih hranite doma – »prvo noter, prvo ven«!



POGLEJ
POVOHAJ
POSKUSI

Jedilnik za 4-člansko družino

..... ZA 14 DNI



	ŽAJTRK	KOSILO	VEČERJA
DAN 1	sendvič s kuhano šunko, jogurt, sadje	Zrezek v naravni omaki, pečen krompir, solata	solata s tuno, kruh
DAN 2	kosmiči, mleko, sadje	sir na žaru, ajdova kaša, zelenjava na sopari	fižol v solati, kruh
DAN 3	kruh z namazom iz skute in drobnjaka, mleko, sadje	file piščančjih prsi na žaru, polenta, mešana zelenjava v sopari	solata z jajcem in ješprenom
DAN 4	umešana jajca, kruh, mleko, sadje	testenine, omaka z mletim mesom in paradižnikom, solata	testenine s sirom, popečena zelenjava
DAN 5	kosmiči, mleko, sadje	pečena riba, blitva s krompirjem, solata	solata z jajcem, kruh
DAN 6	sendvič s kuhano šunko, jogurt, sadje	mesna rižota, solata	zrezek v omaki, testenine, solata
DAN 7	skuta, kruh, mleko, sadje	pečenka, ješprenj na sopari, rdeča pesa	paradižnikova solata z mladim sirom, kruh
DAN 8	sendvič s kuhano šunko, jogurt, sadje	pečenka, pražen krompir, solata	pečena zelenjava s tuno, kruh
DAN 9	kruh z namazom iz skute in mlete paprike, mleko, sadje	rižota s sirom na žaru in zelenjavo, solata	pečena jajca, kruh, solata
DAN 10	kosmiči, mleko, sadje	mesne kroglice, testenine, solata	fižolova solata z ješprenjem, kruh
DAN 11	umešana jajca, kruh, mleko, sadje	dušeno meso z zelenjavo, polenta, solata	testenine s sirovo omako, solata
DAN 12	kosmiči, mleko, sadje	riba na žaru, slan krompir, solata	Kuhana jajca, kruh, mešana zelenjava
DAN 13	skuta, kruh, mleko, sadje	ješprenjeva enolončnica z mesom, solata	omaka z mletim mesom in zelenjavo, testenine, solata
DAN 14	sendvič s kuhano šunko, jogurt, sadje	zrezek v naravni omaki, ajdova kaša, solata	Solata z mladim sirom, kruh



Izberi sezonsko sadje in zelenjavo od lokalnih proizvajalcev. Kupuj živila z znakom "Izbrana kakovost - Slovenija". Živila po odprtju embalaže shrani v skladu z navodili proizvajalca. Preglej svojo shrambo in hladilnik ter porabi živila pri kuhanju. Shrani in uporabi ostanke hrane od predhodnih obrokov.

Food Day / Svetovni dan h

Nakupovalni listek za 4-člansko družino

..... ZA 7 DNI



sadje / zelenjava

- zelenjava: 16 kg
npr.: belo in rdeče zelje, zelena solata, motovilec, paprika, paradižnik, korenje, koleraba, čebula, por, bučke, rdeča pesa, strožji fižol...
- krompir: 5 kg
- fižol: 300 g
- sadje: 7 kg
npr.: jabolka, hruške, slive, kaki, kivi, marelice, breskve, češnje, jagode...

žita / riž / testenine

- kruh: 3 kg
polnozrnati pšenični kruh: 1 kg
pirin mešani kruh: 1 kg
rženi mešani kruh: 1 kg
- ovseni kosmiči ali muesli brez dodanega sladkorja: 2 x 500 g
- riž: 500 g
- polenta: 500 g
- testenine: 1,5 kg
ajdovi široki rezanci: 500 g
pirini polži: 500 g
polnozrnati peresniki: 500 g
- ajdova kaša: 500 g
- ješprenj: 500 g

mleko / mlečni izdelki

- mleko: 5 x 1 L (1,5 % mm)
- jogurt: 2 x 1 L
- skuta: 2 x 250 g (20 % mm)
- sir za žar: 900 g
- mladi sir: 300 g
- poltrdi sir: 250 g

meso / ribe / jajca

- jajca: 3 x 10 jajc
- meso*: 5,4 kg
kuhana šunka: 750 g
mleto meso: 700 g
meso v kosu: 3,4 kg
npr. govedina, teletina, svinjina, perutnina
- sveže ribe: 1 kg
npr. brancin, sardele, postrv
- tuna v konzervi: 4 x 80 g

olja / maščobe

- olja**:

* pomembno je, da izbiramo puste dele mesa
** priporočamo olje iz oljne ogrščice zaradi ugodne maščobno kislinse sestave
Nakupovalni listek za 4-člansko družino upošteva preračunane količine osnovnih živil, ki jih potrebujemo za pripravo predlaganih obrokov, ki so v skladu z načeli zdravega prehranjevanja.



Izberi sezonsko sadje in zelenjavo od lokalnih proizvajalcev. Kupuj živila z znakom "Izbrana kakovost - Slovenija". Živila po odprtju embalaže shrani v skladu z navodili proizvajalca. Preglej svojo shrambo in hladilnik ter porabi živila pri kuhanju. Shrani in uporabi ostanke hrane od predhodnih obrokov.

POMEMBNO:

Pri pripravi obrokov bodimo zmerni s soljo, zadostuje da jed začimimo (začimbe, sol) in je ne solimo dodatno pri mizi. S sadjem bomo zaužili zadostno količino sladkorja, ki je v plodovih naravno prisoten. Poskrbite za zadostno količino vode ali nesladkanih pijač. Če se ne morete izogniti sladkanju, bodite zmerni in namesto sladkorja uporabite med.





Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo

9namigov

S SKUPNIMI MOČMI PROTI ODPADNI HRANI

1 PROSI ZA MANJŠO PORCIJO



2 NE ZAVRZI OSTANKOV HRANE



3 NAKUPUJ PAMETNO



4 KUPUJ "GRDO" SADJE IN ZELENJAVO



5 PREGLEJ SVOJ HLADILNIK



6 SLEDI NAČELU "PRVI NOTER, PRVI VEN"



7 POZANIMAJ SE, KAJ POMENIJO DATUMI NA EMBALAŽI



9 DELITI POMENI POMAČATI: DONIRAJ



8 ODPADKE SPREMENI V KOMPOST



ZMANJŠAJMO KOLIČINO ODPADNE HRANE!





HVALA ZA VAŠO POZORNOST