



DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

Na svetu se veliko ljudi vsak dan sooča z lakoto, čeprav se proizvede dovolj hrane za vse. Med odpadki v Sloveniji se znajde velika količina hrane, kljub temu, da vemo da hrana ni in ne sme biti odpadek. Z dnevnikom spremljaj, katere vrste hrano največkrat zavržeš, kolikšne so količine zavržene hrane in zakaj se to sploh zgodi. Dnevnik lahko izpolnjuješ sam, ali pa skupaj z družino.

KAKO IZPOLNITI DNEVNIK

Za začetek potrebuješ kuhinjsko tehtnico in pisalo ter nekaj dobre volje. Če tehtnice nimaš, potem bo dobra tudi tvoja ocena. Namen dnevnika je, da sam oceniš svoje vsakdanje ravnanje pri nabavi, shranjevanju, pripravi, rabi in zavrženju hrane v tvojem gospodinjstvu. Dnevnik izpolnjuješ 7 dni, za vsak obrok posebej (zajtrk, malica, kosilo, večerja). Zabeleži vso zavrženo hrano po vsakem obroku in med obroki. Zabeleži hrano, ki jo doma zavržete po čiščenju hladilnika/zamrzovalnika. V dnevnik zapiši tudi organske ostanke, ki so še (npr. olupki, odrezki, zelenje, ...) ali niso užitni (npr. olupki banan). V primeru, da si jedel zunaj (npr. v restavraciji), pripiši, če ste pustil hrano na krožniku in oceno količine.

Zabeleži predvsem:

- katero hrano mečeš proč, npr. zelenjavo, kruh, žemlje, jabolka, testenine, ...
- koliko hrane zavržeš, hrano stehtajte, ali pa uporabi opis količine (npr. eno pest, veliko zajemalko, pol krožnika, četrt skodelice, ...)
- kam odvržeš hrano, npr. v odtok, v zabojnik za biološke odpadke, na kompost, za krmo domačim živalim, v črn zabojnik, ...
- zakaj si hrano vrgel proč, npr. skuhaš preveč, pretekel datum, prevelika porcija, čuden vonj ali izgled, ...
- razlog, če ni zavrzel nič hrane :) npr. shranili ostanke, bili v restavraciji, pojedel vse, ...

1. dan

Zajtrk: Kaj si zavrzel pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem zajtrkoval
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Malica: Kaj si zavrzel pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel malice
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Kosilo: Kaj si zavrgel pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel kosila
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Večerja: Kaj si zavrgel pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem večerjal
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

2. dan

Zajtrk: Kaj si zavrzel pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem zajtrkoval
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Malica: Kaj si zavrzel pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel malice
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Kosilo: Kaj si zavrzel pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel kosila
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Večerja: Kaj si zavrzel pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem večerjal
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

3. dan

Zajtrk: Kaj si zavrzel pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem zajtrkoval
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Malica: Kaj si zavrzel pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel malice
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Kosilo: Kaj si zavrzel pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel kosila
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Večerja: Kaj si zavrzel pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem večerjal
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

4. dan

Zajtrk: Kaj si zavrzel pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem zajtrkoval
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Malica: Kaj si zavrzel pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel malice
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Kosilo: Kaj si zavrgel pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel kosila
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Večerja: Kaj si zavrgel pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem večerjal
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

5. dan

Zajtrk: Kaj si zavrzel pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem zajtrkoval
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Malica: Kaj si zavrzel pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel malice
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Kosilo: Kaj si zavrgel pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel kosila
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Večerja: Kaj si zavrgel pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem večerjal
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

6. dan

Zajtrk: Kaj si zavrzel pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem zajtrkoval
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Malica: Kaj si zavrzel pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel malice
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Kosilo: Kaj si zavrgel pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel kosila
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Večerja: Kaj si zavrgel pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem večerjal
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

7. dan

Zajtrk: Kaj si zavrzel pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem zajtrkoval
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Malica: Kaj si zavrzel pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel malice
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Kosilo: Kaj si zavrgel pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem jedel kosila
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Večerja: Kaj si zavrgel pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Je tabela ostala prazna? Navedi razlog:

- Vse sem pojedel/brez zavržene hrane
- Jedel sem v restavraciji _____
- Nisem večerjal
- Drugo

Vrednost: _____ (skušaj oceniti vrednost zavržene hrane v €)

Torej, zakaj zavržeš toliko hrane? Obkroži dogovore, ki veljajo zate/za tvojo družino.

1. Ker ne načrtujem/o priprave obrokov glede na to, katera živila je treba porabiti prej.
2. Ker naenkrat kupim/o preveč hitro pokvarljivih živil (zelenjave, sadja ...).
3. Ker kupim/o prevelike količine hrane.
4. Ker živila založim/o in pozabim/o na njih v ozadju omar, hladilnika, zamrzovalne skrinje.
5. Ker ne ločim/o med oznakama »uporabno do« in »uporabno najmanj do«.
6. Ker skuham/o prevelike količine hrane.
7. Ker ostankov jedi ne znam/o ponovno uporabiti.
8. Zaradi splošnega kulturno pogojenega odnosa do hrane.

Koliko denarja bi lahko privarčeval, če ne bi zavrgel hrane? Seštej vse vrednosti zavržene hrane.

Kaj lahko narediš v prihodnje, da ne boš zavrgel toliko hrane?

Dnevnik je povzet po:

- Lidlov dnevnik zavržene hrane, <https://www.boljsi-svet.si/wp-content/uploads/2019/10/DNEVNIK-ZAVR%C5%BDENE-HRANE.pdf>
- Družinski dnevnik zavržene hrane, Volk sit, koza cela, https://ebm.si/m/VSKC_dnevnik.pdf