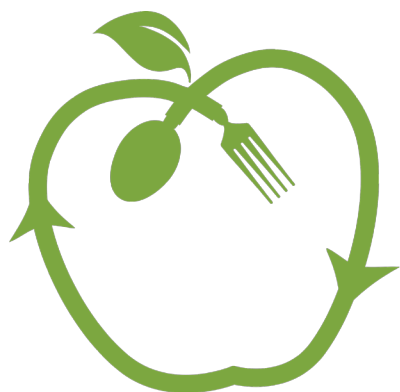




DRUŽINSKI DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE



VOLK SIT, KOZA CELA

Za Slovenijo brez zavržene hrane



Vsako leto V Sloveniji zavržemo približno **168.000 ton** hrane ali **82 kilogramov na osebo**. Hrano zavržemo pri pridelovalcih, v predelovalni industriji, trgovini, gospodinjstvih in gostinstvu. Z njo zavržemo tudi vso energijo, vodo, embalažo, ki smo jo porabili zanjo.

In to še ni vse - zavrženo hrano moramo obdelati, predelati in odložiti, kar je še dodaten strošek. Večina je konča na odlagališčih, kjer gnije in prispeva velik delež k nastajanju metana, pomembnega toplogrednega plina, ki ima več kot dvajsetkrat močnejšo sposobnost zadrževanja toplote kot ogljikov dioksid. Nekaj je konča v bioplinarnah in del v kompostarnah.

Zavržena hrana je posledica cele vrste dejavnikov, a najprej gre za naše odločitve in ravnanja.

V Društvu Ekologi brez meja smo za vas oblikovali **7-dnevni dnevnik zavržene hrane** v gospodinjstvu, da bi vam pomagali razumeti, kako ravnati s hrano, da ta kljub vsem naporom ne bo končala na odlagališčih. Z našo pomočjo boste lahko spremljali, katere vrste hrane zavržete kdaj končajo v odpadkih in zakaj do tega pride.

Vaši Ekologi brez meja

Kako izpolniti dnevnik

Za začetek potrebujete kuhinjsko tehtnico in pisalo ter nekaj dobre volje ob pomoči partnerja in/ali otrok. Tudi stari starši so gotovo lahko v pomoč. Če pa tehtnice ni, potem bo dobra tudi vaša ocena.

Namen dnevnika je, da sami ocenite svoje vsakdanje ravnanje pri nabavi, shranjevanju, pripravi, rabi in zavrženju hrane v vašem gospodinjstvu. Prosimo vas, da dnevnik izpolnujete **7 dni, za vsak obrok posebej** (zajtrk, malica, kosilo, večerja). Čas imate do petka, **14. novembra 2014**. Za tem bo sledilo **ponovno sedemdnevno obdobje izpolnjevanja** in preizkus orodij za zmanjšanje količin zavržene hrane.

Kot hrano razumemo vsak izdelek, namenjen človeškemu uživanju, prehrani - v kakršnikoli obliki, embalaži, stanju. Evidenco vodite za celotno gospodinjstvo - ne glede na število članov.

Zabeležite vso zavrženo hrano po vsakem obroku in med obroki. Zabeležite hrano, ki jo zavržete po čiščenju hladilnika/zamrzovalnika. V dnevnik zapišite tudi organske ostanke, ki so še (npr. olupki, odrezki, zelenje, ...) ali niso užitni (npr. olupki banan).



Projekt Volk sit, koza cela je podprt s sredstvi finančnega mehanizma EGP 2009-2014.

V primeru, da ste jedli zunaj (npr. v restavraciji), pripišite, če ste pustili hrano na krožniku in oceno količine.

Zabeležite predvsem:

- **katero** hrano mečete proč, npr. zelenjavo, kruh, žemlje, jabolka, testenine, ...
- **koliko** hrane zavržete, hrano stehtajte, ali pa uporabite opis količine (npr. eno pest, veliko zajemalko, pol krožnika, četrta skodelice, ...)
- **kam** odvržete hrano, npr. v odtok, v zabojnik za biološke odpadke, na kompost, za krmo domačim živalim, v črn zabojnik, ...
- **zakaj** ste hrano vrgli proč, npr. skuhali preveč, pretekel datum, prevelika porcija, čuden vonj ali izgled, ...
- **razlog**, če niste zavrgli nič hrane :) npr. shranili ostanke, bili v restavraciji, pojedli vse, ...

Vse sodelujoča gospodinjstva bodo po koncu spremljanja dnevnika **nagrajena** s simbolično nagrado, tri izžrebana gospodinjstva pa bodo prejela prav posebne nagrade.

Dnevnik lahko vodite tudi na spletu: <http://volksitkozacela.si/nov-obrok>

Za dodatne informacije nas lahko kontaktirate na:

- Katja Sreš, katja.sres@ocistimo.si, 040 255 433
- Albin Keuc, albin.keuc@ocistimo.si, 041 749 468

Ko boste dnevnik izpolnili:

- preglejte zapise in poskusite določiti načine, kako bi lahko zmanjšali količine zavržene hrane, in jih zapišite
- izpolnjenega pošljite na koza.volk@ocistimo.si ali na naš naslov (Ekologi brez meja, Grablovičeva 51, 1000 Ljubljana), da bomo lahko primerjali različne pristope v vaših gospodinjstvih
- hvaležni vam bomo tudi za zapis receptov za kuhanje z ostanki pri pripravi
- zakaj ne bi čez nekaj časa ponovno spremljali svoje ravnanje in se preverili, če ste bili tokrat bolj uspešni?



VOLK SIT, KOZA CELA
Za Slovenijo brez zavržene hrane



 Østfoldforskning



Družinski podatki

Družina: _____

Število članov: _____

Število otrok: _____ po letih, od tega _____ do 6 let in _____ med 7 in 18 leti.

E-mail: _____

GSM: _____

1. dan

Zajtrk: Kaj ste zavrgli pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo zajtrkovali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Malica: Kaj ste zavrgli pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo malicali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

1. dan

Kosilo: Kaj ste zavrgli pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo imeli kosila
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

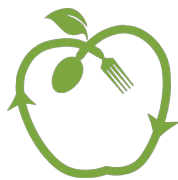
Večerja: Kaj ste zavrgli pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo večerjali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)



VOLK SIT, KOZA CELA
Za Slovenijo brez zavržene hrane



2. dan

Zajtrk: Kaj ste zavrgli pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo zajtrkovali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Malica: Kaj ste zavrgli pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo malicali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

2. dan

Kosilo: Kaj ste zavrgli pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo imeli kosila
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Večerja: Kaj ste zavrgli pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo večerjali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

3. dan

Zajtrk: Kaj ste zavrgli pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo zajtrkovali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Malica: Kaj ste zavrgli pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo malicali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

3. dan

Kosilo: Kaj ste zavrgli pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo imeli kosila
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Večerja: Kaj ste zavrgli pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo večerjali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

4. dan

Zajtrk: Kaj ste zavrgli pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo zajtrkovali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Malica: Kaj ste zavrgli pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo malicali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

4. dan

Kosilo: Kaj ste zavrgli pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo imeli kosila
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Večerja: Kaj ste zavrgli pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo večerjali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

5. dan

Zajtrk: Kaj ste zavrgli pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo zajtrkovali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Malica: Kaj ste zavrgli pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo malicali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

5. dan

Kosilo: Kaj ste zavrgli pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo imeli kosila
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Večerja: Kaj ste zavrgli pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo večerjali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

6. dan

Zajtrk: Kaj ste zavrgli pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo zajtrkovali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Malica: Kaj ste zavrgli pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo malicali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

6. dan

Kosilo: Kaj ste zavrgli pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo imeli kosila
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Večerja: Kaj ste zavrgli pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo večerjali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

7. dan

Zajtrk: Kaj ste zavrgli pri zajtrku?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo zajtrkovali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Malica: Kaj ste zavrgli pri malici?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo malicali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

7. dan

Kosilo: Kaj ste zavrgli pri kosilu?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo imeli kosila
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Večerja: Kaj ste zavrgli pri večerji?

Kaj?	Koliko?	Kam?	Zakaj?

Navedite razloge za prazno tabelo:

- vse pojedli/brez zavržene hrane
- bili v restavraciji _____
- nismo večerjali
- drugo

Vrednost: _____ (podajte okvirno oceno)

Vaši nasveti za preprečevanje in zmanjševanje odpadne oz. zavržene hrane:

Vaša opažanja med izpolnjevanjem, katere informacije pogrešate:

Drugo:

Najlepša hvala za sodelovanje!