



MI JEDEMO ODGOVORNO

Mi jedemo odgovorno je projekt koji se bavi zdravom i odgovornom prehranom. U njemu sudjeluje 20 Eko-škola koje tijekom nastavne godine 2015/2016. realiziraju projekt. Sam projekt financiran je od strane Europske komisije, u RH mu je nacionalni koordinator Udruga „Lijepa naša“.

Sudjeluje 9 zemalja članica Zaklade za odgoj i obrazovanje za okoliš- Fee: Češka- vodeći partner, Slovačka, Slovenija, Rumunjska, Bugarska, Poljska, Malta, Latvija, **Hrvatska**

CILJ projekta je osposobljavanje mladih da budu aktivni i odgovorni sudionici naših prehrambenih navika.

Projekt se provodi metodologijom 7 koraka (Eko škola).

1. Odbor eko škole
2. Analiza hrane
3. Akcijski plan
4. Praćenje stanja i ocjenjivanje
5. Rad prema nastavnom planu i programu
6. Obavješćivanje medija i uključivanje javnosti
7. Eko kodeks

EKO ODBOR

Naš eko odbor:

- eko predstavnici svih razrednih odjela od 2. do 8. razreda
- odrasli članovi: Karmen Hans-Jalšovec- ravnateljica škole
Draženka Kolonić- školski eko-koordinator
Karmen Zgrebec- prof.biologije
Božica Breški- učiteljica razredne nastave

Popis učenika:

Lukas Vugrinec, Tomislav Tot, Petar Mikić, Petar Carev, Marko Bošnjaković, Larisa Bernik-Bočkaj, Ivona Suić, Natan Sokić, Tara Fošnar, Ema Leskovar, Dina Bekić, Tina Milijaš, Romana Kipa, Roko Brlek, Nola Ladić, Jakov Igrec, Jana Skender, Ana Klarić, Leona Salihović, Vita Košić, Leona Vrtarić.



U eko odboru smo podijelili svoje uloge kako bi lakše mogli ostvarivati zadatke.

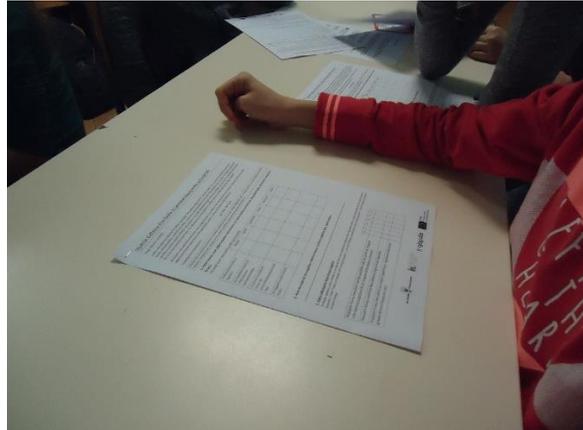


Na našim susretima čitamo pisma koja nam šalje poljoprivrednik iz prošlosti koji nam ukazuje na probleme zdrave i odgovorne prehrane, postavlja nam pitanja i daje ideje za istraživanje.



ANALIZA HRANE

Kako bi što više saznali o prehranbenim navikama učenika naše škole krenuli smo od ispunjavanja anketa o hrani. Pitanja koja su namijenjena djeci, članovi eko odbora su ispunili, a za ostala pitanja trebaju pomoć svojih obitelji pa su anketne listiće nosili kući. Članovi eko odbora podijelili su po nekoliko anketa u svojim razrednim odjelima.



Anketu smo proveli i u školskoj kuhinji s našim kuharima.



Ankete smo analizirali i dobili podatke koji su nam bili potrebni za izradu našeg plana rada.

AKCIJSKI PLAN

Prema rezultatima anketa izdvojili smo naše slabe i jake točke u prehrani u školi, te isplanirali kako ćemo djelovati.

Rezultati i plan:

1. POČETNA TOČKA (SLABOST): Prema istraživanju učenici najviše vole piti zaslađene napitke

a) CILJ:

- osvijestiti kod učenika štetnost djelovanja šećera u organizmu
- razviti naviku ispijanja nezaslađenih napitaka
- otkriti zamjene za bijeli šećer

b) AKCIJSKI PLAN:

- odraditi radionicu o količinama šećera koje se nalaze u pojedinim napitcima
- postepeno smanjivati šećer u napitcima koji se učenicima nude u školi
- istražiti zdraviji način zaslađivanja
- posluživati napitke bez dodanog šećera

c) AKTIVNOST:

- provedba radionice
- protokol praćenja reakcije učenika na novi okus
- anketa –zadovoljstvo učenika

2. POČETNA TOČKA (JAKOST): Dan bez mesa

a) CILJ:

- zadržati dan bez mesa
- proširiti bezmesnu ponudu u školskoj kuhinji na još jedan dan
- povremena ponuda zdravih sokova (voće-povrće)

b) AKCIJSKI PLAN:

- odraditi radionicu o utjecaju mesne industrije na klimatske promjene
- istraživački projekt - *Kako meso djeluje na naše zdravlje?*
- istraživački projekt - *Što mogu jesti umjesto mesa?*

c) AKTIVNOST:

- provedba radionice
- provedba i predstavljanje istraživačkih projekata

U provedenoj anketi uočeni su problemi u nabavci hrane na koje ne možemo samostalno utjecati, a sastoje se u **manjku korištenja proizvoda iz lokalnog uzgoja**. Našim aktivnosti u narednom vremenu želimo upozoriti lokalnu zajednicu na mogućnost osiguranja tih proizvoda za potrebe školskih kuhinja u školama.

Učenici su istaknuli želju za **samostalnim posluživanjem obroka (ručka) u školskoj blagovaoni**. Zbog manjka prostornih uvjeta škola u ovom momentu nije u mogućnosti realizirati ovakav način posluživanja hrane. U dogovoru sa osnivačem, a u cilju poboljšanja uvjeta nastojat ćemo stvoriti uvjete za proširenje i modernizaciju školske kuhinje i pripadajuće blagovaone ili budućeg restorana.

REALIZACIJA AKCIJSKOG PLANA:

Od 1.veljače u kuhinji se postepeno smanjuje količina šećera u napitcima te se svakodnevno vrši praćenje reakcija učenika, ušteda....

- Provođenje radionice „Količina skrivenog šećera”- voditeljica je prof. Karmen Zgrebec

Cilj radionice je da učenici slikovito spoznaju koliko skrivenih kalorija (šećera i masnoće) čovjek uzima hranom, a da toga nije ni svjestan. Slikovit prikaz trebao bi utjecati na promjenu njihovih navika.



- Aktivnosti mlađih učenika u grupi „Biramo zdravo“-voditeljica je učiteljica Božica Breški

Izrada zdravih voćnih napitaka i kolača

