**Radni listovi – Analiza hrane**

**Uvod**

**Pitanja za Analizu Hrane - elektronski dokument**

Pitanja su podijeljena na 3 dijela ovisno o mjesta gdje se okupljaju informacije - školska kuhinja, školska kantina / samoposlužni automat i obitelj.

Pitanja pokrivaju sve teme odgovorne prehrane (Lokalna i sezonska hrana, Biološka raznolikost, hrana koja se baca, prerađena hrana i palmino ulje, potrošnja mesa, organska proizvodnja hrane, poštena trgovina).

Pitanja su dizajnirana tako da pokrivaju sve osnovne informacije o odgovornoj prehrani u odgojno obrazovnim institucijama i obiteljima. Ako postoji specifičan problem u vašoj Ekoškoli vezan uz odgovorno konzumiranje hrane, ne ustručavajte se dodati nova pitanja koja će vam pomoći da dobijete odgovore na pitanja za koja ste zainteresirani.

**Pitanje za školsku kuhinju** su razvrstana na obvezna i izborna. Pomoću obaveznih pitanja dobit ćete opće informacije o tome postoji li u vašoj Ekoškoli svijest o potrebi odgovorne prehrane. Nakon korištenja obvezne pitanja možete odabrati izborna pitanja koja su vezana uz temu koju obrađujete.

**Pitanja za kućanstva** su uključeni u upitnik pod nazivom „*Što jesti kod kuće*?“. Ovaj upitnik poželjno je distribuirati na što veći broj kućanstava. U sklopu Analize Hrane možete pronaći upute i tablicu koja će vam pomoći u evaluaciji upitnika.

Upitnik Odbora Ekoškola za jelovnik kojeg treba promijeniti

*Dragi učenici i roditelji,*

*u ime svih članova Odbora Ekoškole za projekt “Mi jedemo odgovorno”, zamolili bismo vas za pomoć u analizi konzumiranja hrane u kućanstvima.*

*Upitnik koji držite u rukama je veoma važan za naš rad. Osim činjenice da će svatko iz našeg tima popuniti upitnik uz pomoć svojih roditelja, isto tražimo i od naših školskih kolega i njihovih roditelja. Na taj način se nadamo saznati kako izgleda naša prehrana kod kuće. Ta informacija će nam pomoći u odluci kako bi naš Akcijski plan trebao izgledati. Nadamo se da ćemo tako dobiti sliku kako sad izgleda prehrana u našim domovima. A ta informacija će nam pomoći pri izradi našeg Akcijskog plana.*

*Bili bismo vam zahvalni kada biste nam mogli pomoći u toj odluci tako da popunite ovaj upitnik. Obećajemo da ćemo vaše odgovore ocijeniti anonimno, te ih upotrijebiti samo u svrhu planiranja naših aktivnosti.*

*Unaprijed se zahvaljujemo.*

*Ukoliko imate neka pitanja u vezi upitnika, molimo pitajte. Rado ćemo vam odgovoriti. Ispod svakog pitanja nalaze se upute kako na njih odgovoriti. Na početku obrasca nalaze se osnovne upute o tome tko bi u idealnom slučaju trebao popuniti obrazac.*

*Vaš Odbor Ekoškole*

Pitanja označena ljubičastom bojom upućena su izravno učenicima koji bi na njih trebali odgovoriti. Ako se pitanja odnose na cijelu obitelj (kupovina, kuhanje i obrada hrane), najbolje je da se učenici prilikom ispunjavanja savjetuju sa roditeljima.

**1. Htjeli bismo znati gdje nabavljate vašu hranu. Za svaku izjavu, molimo vas da zapišete gdje uobičajeno nabavljate hranu.**

***Za svaki izvor, naznačite*** *koliko ga koristite kroz ljestvicu od 1 do 4 gdje 1 znači „nikada“, a 4 „uvijek“.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 nikada | 2 | 3 | 4 uvijek |
| a) Kupujemo hranu u trgovini. |  |  |  |  |
| b) Kupujemo hranu na tržnicama od poljoprivrednika. |  |  |  |  |
| c) Izravno kupujemo hranu od proizvođača/poljoprivrednika. |  |  |  |  |
| d) Uzgajamo našu vlastitu hranu. |  |  |  |  |

**2. Ako ste napisali da uzgajate vlastitu hranu, molimo napišite koju točno hranu.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Kako odlučujete koju hranu kupiti?**

*Pročitajte oprezno svaku tvrdnju te na ljestvici od 1 do 4 odaberite odgovor koji odgovara načinu na koji odlučujete što ćete kupiti prilikom kupovine. 1 znači "Uopće ne opisuje način na koji kupujem.", a 4 znači "Potpuno predstavlja način na koji kupujem"*

*Označite odabrani odgovor za svaku tvrdnju*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Obraćamo pažnju na cijene tako da platimo što je manje moguće. |  |  |  |  |
| Kupujemo hranu ovisno o tome što nam se u tom trenutku jede. |  |  |  |  |
| Kupujem hranu temeljem zemlje porijekla tako da je što je moguće više lokalna (uzgojena što je moguće bliže mjestu prodaje). |  |  |  |  |
| Kupujem hranu označenu kao poštena trgovina ili organsko. |  |  |  |  |
| Kupujem hranu bez obzira na vizualni izgled (npr. Izgužvano pakiranje, grbave mrkve ili krastavci, itd.) |  |  |  |  |
| Kupujem hranu koja ne sadržava palmino ulje ako je dostupna. |  |  |  |  |
| Kada kupujem voće i povrće preferiram ono sezonsko (ono koje sada ovdje raste i dozrijeva). |  |  |  |  |

**4. Koliko često jedete kod kuće sljedeće namirnice?**

*Označite prikladan odgovor.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Svaki dan | Svaki drugi dan | Jednom do dva puta tjedno | Rjeđe |
| a) meso ili mesne prerađevine (uklj. šunku, slaninu, hrenovke, mast, itd.) |  |  |  |  |
| b) povrće |  |  |  |  |
| c) voće |  |  |  |  |
| d) gotova jela (smrznuta pizza, instant jela, kocke za juhu i slično) |  |  |  |  |

**5. Djeco, upišite koliko često na tjedan doručkujete...:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Svaki dan | Svaki drugi dan | 2 – 3 puta na tjedan | Rjeđe |
| ...kod kuće. |  |  |  |  |
| ...na putu do škole u trgovini. |  |  |  |  |
| ...na putu do škole u restoranu brze prehrane |  |  |  |  |
| ...kupljeno u školskoj kantini. |  |  |  |  |
| ...pripremljeno u školskoj kuhinji. |  |  |  |  |

**IZBORNO PITANJE**

**6. Koliko često odlazite u restorane brze prehrane:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Svaki dan | Svaki drugi dan | Jednom do dva puta na tjedan | Rjeđe |
| a) sami? |  |  |  |  |
| b) s prijateljima? |  |  |  |  |
| c) s roditeljima? |  |  |  |  |

**7. Birate li hranu ovisno o tome što je sezonsko u Hrvatskoj? Primjerice u proljeće jedete trešnje, a na jesen kuhate s kupusom, itd.?**

*Označite prikladan odgovor.*

|  |  |
| --- | --- |
| Definitivno ne |  |
| Radije ne |  |
| Radije da |  |
| Definitivno da |  |

**8. Djeco, znate li nešto skuhati?**

*Odaberite prikladan odgovor.*

|  |  |
| --- | --- |
| Da |  |
| Ne |  |

Ako da, što? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Gdje je pripremljena hrana koju jedete ili koristite za kuhanje kod kuće?**

*Tijekom vikenda zapišite hranu koju ste jeli kod kuće i njezino porijeklo. Za inspiraciju koristite siva polja dolje.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Vrsta hrane | Zemlja iz koje hrana dolazi | | | Dolazi li hrana izravno iz lokalnog OPG-a ili iz vašeg vrta? |
|  | Slikovni rezultat za zastava hrvatske  Hrvatska | Europa | Svijet (dodajte kontinent s kojeg hrana dolazi) |  |
| grožđe |  |  |  | DA - NE |
| češnjak |  |  |  | DA - NE |
| sir |  |  |  | DA - NE |
|  |  |  |  | DA - NE |
|  |  |  |  | DA - NE |
|  |  |  |  | DA - NE |

**10. Koliko često bacate neiskorištenu hranu kod kuće?**

*Označite odgovor koji najbolje odgovara stvarnosti.*

|  |  |
| --- | --- |
| Svakodnevno |  |
| Svaki drugi dan |  |
| Jednom do dva puta tjedno |  |
| Rjeđe |  |

**IZBORNO PITANJE**

**11. Što radite s hranom kojoj je istekao rok trajanja?**

*Označite odgovor koji najbolje odgovara stvarnosti.*

|  |  |
| --- | --- |
| Mi je automatski bacamo. |  |
| Dio bacamo, s ostatak dajemo životinjama. |  |
| Dio bacamo, a ono za što smatramo da je još dobro pojedemo. |  |
| Sve konzumiramo, ne obraćamo pozornost na rokove trajanja. |  |
| Postupamo na drugi način |  |

**12. Koji su najčešći razlozi zbog kojih kod kuće bacate neiskorištenu hranu?**

*Koristeći ljestvicu od 1 do 4, gdje 1 znači „nikada“, a 4 „uvijek“, odaberite odgovor koji odgovara razlogu bacanja hrane u vašem kućanstvu.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 nikada | 2 | 3 | 4 uvijek |
| Pokvari se |  |  |  |  |
| Prođe joj rok trajanja |  |  |  |  |
| Kuhamo previše i ima ostataka |  |  |  |  |
| Nitko ju više ne želi jesti |  |  |  |  |
| Desi se nezgoda (padne na pod, izgori) |  |  |  |  |

**IZBORNO PITANJE**

**13. Koliko članova ima vaša obitelj?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14. Što mislite koliko promjenama u područjima na koja je usmjeren upitnik možemo utjecati na globalne promjene u svijetu?**

*Označite kućicu iza odgovora koji je istovjetan vašem mišljenju.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Promjenama u područjima na koja je usmjeren upitnik*: | ne možemo uopće utjecati na promjene u svijetu |  |
| možemo neznatno utjecati na promjene u svijetu |  |
| možemo potaknuti male promjene u svijetu |  |
| možemo snažno utjecati na promjene u svijetu |  |

**Analiza hrane – školska kuhinja (radni listovi)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Lokalna i sezonska hrana**   *Neki sastojci koji se uvoze iz dalekih zemalja također su dostupni u neposrednoj blizini, a iste su ili veće kvalitete. U tom slučaju nije potrebno opterećivati okoliš s nepotrebnim prijeđenim kilometrima. Uvezeno voće i povrće bere se prije nego što sazrije kako bi preživjelo putovanje te zato sadrži manje vitamina i minerala od onog koje se ubere kad je zrelo. Kako bi preživjelo putovanje, voće i povrće se konzervira kemikalijama. Unatoč tome tijekom transporta mnogo hrane iz udaljenih područja propada.*  *Kupovinom lokalne i sezonske hrane sami odlučujemo kako je proizvedeno ono što jedemo.* | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |  |
| **Dobivaju li učenici svježe/sirovo voće i povrće koje je sazrelo u Hrvatskoj?**   * Pokušajte sami procijeniti koliko je svježeg voća i povrća koje se koristi u vašoj kuhinji proizvedeno u Hrvatskoj | **□ uopće ne**  **□ manje od pola obroka u mjesecu**  **□ više od pola obroka u mjesecu**  **□ svakodnevno** |  |
| **Odakle dolaze namirnice koje se koriste u školskoj kuhinji?** | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **Podrijetlo** | | | |  | **Lokalno** | **Hrvatsko** | **Uvozno** | | **Voće** |  |  |  | | **Povrće** |  |  |  | | **Meso** |  |  |  | | **Mliječni proizvodi** |  |  |  | | **Brašno** |  |  |  | | **Jaja** |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Prilagođava li se jelovnik školske kuhinje sezonskoj hrani? Poslužuje li drugačiju hranu u jesen i proljeće ovisno o tome koja hrane se uzgaja i dozrijeva u Hrvatskoj?** | **uvijek ­ povremeno gotovo nikada nikada**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |  |
| **Koristite li voće i povrće uzgojeno u vašem školskom/vrtićkom vrtu?** | **U školskoj kuhinji: DA/NE**  **Tijekom satova kuhanja: DA/NE**  **Negdje drugdje : DA/NE** |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. ***Način proizvodnje – bio-proizvod, organski proizvod, poštena trgovina***   *Način na koji je naša hrana proizvedena ima presudan utjecaj na zdravlje Zemlje i njenih stanovnika. 70% svjetske populacije još uvijek radi u poljoprivrednoj djelatnosti. Način proizvodnje važniji je nego što mislite.*  ***Poštena trgovina*** *omogućuje ljudima iz Afrike, Azije i Latinske Amerike bolje radne i trgovačke uvjete. Radnici su pošteno plaćeni, uzgajaju hranu uzimajući u obzir zaštitu okoliša, a njihova djeca mogu ići u školu.*  ***Organska poljoprivreda*** *je jedan od oblika moderne poljoprivrede, bez upotrebe kemijskih sredstava s negativnim utjecajem na okoliš i život ljudi i stoke.* | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |  |
| **Jesu li neke od namirnica u školskoj kuhinji kupljene poštenom trgovinom (Fair Trade)? Koje su to namirnice?** |  |  |
| **Je li neki od sastojaka u školskoj kuhinji organski? Koji su to sastojci?** |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Prekomjerna konzumacija mesa i mesnih prerađevina**   *Sve veća globalna potražnja za mesom dovodi do povećanja njegove proizvodnje. Intenzivan uzgoj stoke zahtijeva ogromne količine hrane čija proizvodnja zahtijeva veliku površinu zemljišta, kao i veliku količinu vode. Stočna hrana se uglavnom uvozi iz Južne Amerike gdje se uzgaja na velikim poljima nastalim nakon sječe izvorne šume. Za proizvodnju kilograma govedine na hrvatskom tržištu, potrebno je 5 000 do 15 000 litara vode, kao i veliki komad zemlje- ovisno dolazi li ona iz ekstenzivnog ili intenzivnog uzgoja. Intenzivno stočarstvo oslobađa velike količine metana u atmosferu - a to je jedan od najjačih stakleničkih plinova. Intenzivna proizvodnja mesa značajno doprinosi globalnim klimatskim promjenama. Poznati Beatle Sir Paul McCartney započeo je kampanju pod nazivom “Meat Free Monday” kako bi se smanjio utjecaj proizvodnje mesa na našem planetu,* [*http://www.meatfreemondays.com/*](http://www.meatfreemondays.com/)*.* | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |
| **Koliko se puta tjedno u vašoj školskoj kuhinji poslužuje bezmesni obrok?** |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Agrobioraznolikost**   *Agrobioraznolikost je varijabilnost poljoprivrednih usjeva i pasmina životinja. Agrobioraznolikost čuva stare izvorne sorte koje su sve češće zamijenjene novim visoko-produktivnih sorata koje daju veće prinose pšenice, više mlijeka, mesa ili jaja. Tradicionalne sorte su manje profitabilne, ali čuvaju različite vrijednosti poput otpornosti na bolesti i klimatske promjene, postojanosti, plodnosti i dugovječnosti. Te osobine mogu postati još važnije, zbog promjena u ekosustavu.* | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |
| **Koriste li se u školskoj kuhinji različite vrste iste skupine namirnica (primjerice od žitarica koristite osim pšenice i proso, heljdu, bulgur i slično)?** |  |  |
| **Koriste li se u školskoj kuhinji tradicionalne lokalne sorte biljaka?** |  |  |
| **Koriste li se u školskoj kuhinji tradicionalne hrvatske vrste životinja** |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Prerađena hrana i palmino ulje**   *Prerade hrane je proces u kojem se korištenjem specifičnog procesa sastojci transformiraju u novi oblik s različite kvalitete. Danas konzumiramo veliku količinu prerađene hrane koja uzrokuje sve veću pojavu pretilosti kod djece i odraslih. Okus i rok trajanja obrađene hrana se može poboljšati uporabom palminog ulja. Palmino ulje je ulje kojim se najviše trguje u svijetu, a sadrži ga gotovo 50% prerađene hrane. Intenzivna proizvodnja palminog ulja uzrokuje deforestaciju, kršenje ljudskih prava domorodaca u Indoneziji, ali i zagađenje atmosfere i oceana.* | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |
| **Jesu li obroci u vašoj kuhinji pripremljeni sa svježim namirnicama? Što mislite u kojem postotku?** |  |  |
| **Koristi li vaša školska kuhinja namirnice koje sadrže palmino ulje? Koje su to namirnice I u kojem obimu ih koristite?** |  |  |
| **Koristi li vaša školska kuhinja palmino ulje u pripremi obroka (prženje, pečenje i sl.)?** |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Ostatci hrane**   *Prosječni Europljanin baci otprilike 100 kg hrane godišnje, te prema procjenama, oko trećina hrane nepotrebno završava na odlagalištima otpada iako se većina te hrane mogla iskoristiti. Bacajući hranu bacamo i vodu, energiju, tlo I novac koji su iskorišteni za njenu proizvodnju.* | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |
| **Je li moguće posluživati manje porcije i tražiti repete u školskoj kuhinji?** |  |  |
| **Koliko se hrane baca u školskoj kuhinji?**  Razgovarajte s predstavnikom vaše školske kuhinje biste li mogli izvagati ili izmjeriti količinu ostataka (vraćeno iz blagovaonice i ostaci u kuhinji, te što je bačeno). Saznajte koliko hrane je bačeno tjedno. Koliko je to približno tijekom cijele godine? Ako odlučite smanjiti količinu otpada, ponovno provedite mjerenja nakon što ste završili odabrane zadatke. | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | **Jelo** (napišite koje je jelo servirano kako bi kasnije mogli ponoviti aktivnost) | **Količina u kg ili litrama** | | **Ponedjeljak** |  |  | | **Utorak** |  |  | | **Srijeda** |  |  | | **Četvrtak** |  |  | | **Petak** |  |  | | **Ukupno** |  |  | |  |
| **Što radite sa desertom, voćem, jogurtom koje ne pojedete izravno u kuhinji?** | 1. **Ne smijemo ih iznijeti iz kuhinje.** 2. **Možemo ih odložiti na za to određeno mjesto kako bi ih netko drugi mogao uzeti.** 3. **Moramo ih ponijeti sa sobom.** |  |
| **Gdje završe ostatci hrane iz školske kuhinje?** |  |  |
| **Trudi li se školska kuhinja otkriti što učenici vole, a što ne vole jesti** |  |  |
|  |  |  |

**Analiza hrane – školska kuhinja (radni listovi) – izborna pitanja**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Lokalna i sezonska hrana** | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |  |
| **Koliko kilometara su prešli sastojci za pripremu školskih obroka prije nego što su stigli do škole?** \*Odaberite dva ili više obroka i pokušajte izračunati koliko su kilometara namirnice putovale prije nego su stigle u školu. | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Namirnica** | **Broj km** | **Je li dostupno negdje bliže?** | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **Postoji li u vašoj Ekoškoli shema školskog voća? Odakle dolazi voće u vašu ustanovu?** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Način proizvodnje – bio-proizvod, organski proizvod, poštena trgovina** | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |  |
| **Koliko često su namirnice proizvedene na ovaj način i kupljene poštenom trgovinom dio obroka u vašoj kuhinji?** | **Poštena trgovina**  **Bio-proizvod**  **Organski proizvod** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Prekomjerna konzumacija mesa i mesnih prerađevina** | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |
| **Koliko je vegana i vegetarijanaca u vašoj ustanovi i hrane li se oni u vašoj kuhinji?** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Agrobioraznolikost** | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |
| **Koje sorte ovih usjeva koristite u vašoj kuhinji?** | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **jabuke** |  |  |  |  | | **leća** |  |  |  |  | | **grah** |  |  |  |  | | **riža** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Prerađena hrana i palmino ulje** | | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |
|  |  |
| **Koliko se puta tjedno u vašoj kuhinji poslužuju slatkiši ili kolači za desert, a koliko puta voće?** | **Slatkiši/kolači…….puta tjedno**  **Voće………. puta tjedno** | |  |
|  |  | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Ostatci hrane** | | |
| **Pitanje** | **Odgovor** |
| **Detaljnija analiza količine hrane bačene u školskoj kuhinji?**  \*U obveznom dijelu Analize hrane determinirali ste količinu hrane bačene tijelom jednog tjedna. Sada možete analizirati koliko je to hrane po osobi u školi? Koliko je to približno tijekom cijele godine? Ako odlučite smanjiti količinu otpada, ponovno provedite mjerenja nakon što ste završili odabrane zadatke. Usporedite iste obroke. | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Obrok** | **Količina u kg ili litrama** | **Po osobi** | **Po osobi godišnje** | | **Ponedjeljak** |  |  |  |  | | **Utorak** |  |  |  |  | | **Srijeda** |  |  |  |  | | **Četvrtak** |  |  |  |  | | **Petak** |  |  |  |  | | **Ukupno** |  |  |  |  | |  |
| **Koja hrana i koje piće su najpopularniji i najnepopularniji kod djece?**  \*Je li ono što ste otkrili povezano s količinom bačene hrane? Ukoliko je, što se može učiniti kako bi odgovornije postupali s hranom? | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | **Najpopularniji** | **Najnepopularniji** | | **Užina** |  |  | | **Juha** |  |  | | **Glavno jelo** |  |  | | **Desert/voće** |  |  | | **Piće** |  |  | |  |
| **Koju hranu bi učenici htjeli imati u školskoj kuhinji?** |  |  |
| **Bacaju li učenici u školi i okolici hranu koju mogu uzeti sa sobom iz školske kuhinje?** |  |  |
| **Je li moguće odabrati prilog ili odbiti dijelove obroka?** |  |
| **Postoji li mogućnost zamjene dijela obroka s nečim drugim? Na primjer zamijeniti meso s povrćem.** |  |
| **Može li netko predlagati i mijenjati meni u kuhinji. Koliko često se ta opcija koristi?** | **Učenici DA/NE**  **Učitelji DA/NE**  **Roditelji DA/NE** |
|  |  |  |

Pitanja nevezana za temu odgovorne potrošnje hrane

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Daje li školska kuhinja informacije o sastavu hrane koja se u njoj konzumira? Gdje se ove informacije mogu naći? Jesu li lako dostupne? Jesu li namijenjene učenicima, roditeljima, ili učiteljima?** |  |  |
| **Jesu li kuhari uključeni u edukaciju djece i kako?** |  |  |

**Analiza hrane – školska kantina/samoposlužni aparat (radni listovi)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Područje odgovorne prehrane** | **Lokalna i sezonska hrana** | **Način proizvodnje – bio-proizvod, organski proizvod, poštena trgovina** | **Prerađena hrana i palmino ulje** | **Ostatci hrane** |
| **Asortiman** *(U prazne redove upišite koje vrste su dostupne, npr. pod “Orašasti plodovi” možete napisati lješnjaci, bademi, itd.)* | **Odakle dolazi proizvod koji se prodaje u kantini/samoposlužnom aparatu?**  *Napišite koji su proizvodi proizvedeni u Hrvatskoj, a koji su uvezeni. Za hrvatske proizvode pokušajte utvrditi jesu li lokalni ili iz drugih regija (pokušajte utvrditi koliko kilometara je proizvod putovao)* | **Navedite proizvode koji su bio ili organski proizvod ili su došli poštenom trgovinom** | **Koji proizvod sadrži/ne sadrži palmino ulje?** | **Koji se proizvodi u kantini/samoposlužnom aparatu najmanje prodaju, te najčešće završe u otpadu?**  *(broj proizvoda u određenom razdoblju koje ste sami odabrali)* |
| **Orašasti plodovi** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Voće** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Slatkiši** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Krekeri** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Topla užina** *(brza hrana – pizza, hot dog, i sl.)* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Hladna užina** *(pekarski proizvodi, sendviči, i sl.)* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Pića** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Evaluacija** | Od najviše prodanog:  ………...% iz lokalnih izvora  …........% iz druge hrvatske regije  ……….…% uvezeno | ……….% su bio proizvodi  ……….% su fair-trade proizvodi | ……….% ne sadrže palmino ulje  ……….% sadrže palmino ulje | Najviše/najmanje završi u otpadu:  1.  2.  3.  .  . |

|  |  |
| --- | --- |
| **Koliko je hrane bačeno iz kantine tjedno?** *Navedite broj u kg i ukupnu vrijednost.* |  |
| **Mogu li učenici/učitelji/roditelji utjecati na asortiman kantine/samoposlužnog aparata? Ako mogu, navedite tko! Koliko često se ta mogućnost koristi?** |  |
|  |  |
|  |  |

**Analiza hrane – Evaluacija upitnika:**

Prva stvar koju možete saznati je koji postotak upitnika ste ispunjene dobili natrag te koji postotak učenika je ispunio upitnik.

Broj učenika: …………………………..X

Broj podijeljenih upitnika:……………..Y

Broj ispunjenih I vraćenih upitnika:…..Z

Koji postotak učenika je ispunilo upitnik (Z/X)\*100

Koji postotak upitnika je ispunjen I vraćen? Koliko smo bili uspješni u dobivanju povratne informacije (Z/Y)\*100

**Što smo saznali iz upitnika?**

Uzmite jedan upitnik i upišite crticu kod jednog od više ponuđenih odgovora za pojedino pitanje svaki put kada taj odgovor nađete zaokružen kod pregledavanja ispunjenih upitnika. Na primjer, ako smo dobili natrag 30 upitnika, za pitanje:

**Kako često kuhate kod kuće?**, će bilježenje dobivenih odgovora izgledati ovako:

**Svaki dan I I I I I I**

**Svaki drugi dan I I I I I I I I I I**

**Dva puta tjedno I I I I I I I I I I I I**

**Jednom tjedno I I**

**Rjeđe**

Zabilježite brojeve u tablicu: zbrojite koliko je puta pojedini odgovor zaokružen te razmislite da li su rezultati povoljni ili ima mjesta napretku? Oni odgovori koji bi se mogli poboljšati posebno označite (olovkom u boji).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Broj odgovora** | | **Koliko su česti odgovori?** Broj odgovora/broj ispunjenih upitnika \* 100 | **Evaluacija** | | | |
| **Što rezultat znači?** | | **Što je dobro u tome?** | **Što se može promijeniti?** |
| **Primjer: Koliko često pripremate hranu kod kuće?** | | | | | | | |
| Svaki dan | | 6 | 6/30=0.2, 0.2\*100=20 % | 20 % obitelji kuha kod kuće svaki dan | | *Mislimo da je činjenica da trećina obitelji kuha svaki drugi dan dobar rezultat* | *Kuhanje samo dva puta tjedno nam se ne čini kao nešto posebno, a izgleda da puno obitelji to rade*  *Mogli bismo povećati broj obitelji koje kuhaju više od dva puta tjedno jer nam se čini da previše obitelji kuha samo vikendom* |
| Svaki drugi dan | | 10 |  | 33 % obitelji kuha svaki drugi dan | |
| Dva puta tjedno | | 12 |  | 40 % obitelji kuha dvaput tjedno | |
| Jednom tjedno | | 2 |  | 7% obitelji kuha jednom tjedno | |
| Rjeđe | |  |  | Nitko ne kuha rjeđe od jednom tjedno | |
| 1. **Gdje nabavljate svoju hranu?** | | | | | | | |
| a) Kupujemo hranu u dućanu. | | | | | | | |
| 1- Nikad | |  |  |  | |  |  |
| 2 | |  |  |  | |  |  |
| 3 | |  |  |  | |  |  |
| 4 - Uvijek | |  |  |  | |  |  |
| b) Kupujemo hranu na tržnici. | | | | | | | |
| 1- Nikad | |  |  |  | |  |  |
| 2 | |  |  |  | |  |  |
| 3 | |  |  |  | |  |  |
| 4 - Uvijek | |  |  |  | |  |  |
| c) Kupujemo hranu direktno od proizvođača/ poljoprivrednika. | | | | | | | |
| 1- Nikad | |  |  |  | |  |  |
| 2 | |  |  |  | |  |  |
| 3 | |  |  |  | |  |  |
| 4 - Uvijek | |  |  |  | |  |  |
| d) Sami uzgajamo svoju hranu. | | | | | | | |
| 1- Nikad | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 - Uvijek | |  |  | |  |  |  |
| **2. Koju hranu sami uzgajate?** | | | | | | | |
| **3. Kako odlučujete koju ćete hranu kupiti?** | | | | | | | |
| Uzimam u obzir cijene jer želimo platiti što je manje moguće.. | | | | | | | |
| 1 *Uopće ne opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 *U potpunosti opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| Kupujem hranu s obzirom na ono što nam se jede u tom trenutku. | | | | | | | |
| 1 Uopće ne opisuje moj način kupovanja | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 U potpunosti opisuje moj način kupovanja | |  |  | |  |  |  |
| Kupujem hranu s obzirom na zemlju porijekla tj. da je lokalno (uzgojeno što je moguće bliže mjestu prodaje). | | | | | | | |
| 1 *Uopće ne opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 *U potpunosti opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| Kupujem hranu označenu kao “fair trade” ili “organsko”. | | | | | | | |
| 1 *Uopće ne opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 *U potpunosti opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| Kupujemo hranu neovisno o vanjskom izgledu (npr. zgužvano pakiranje, mrkve ili krastavci nepravilnog oblika itd.) | | | | | | | |
| 1 *Uopće ne opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 *U potpunosti opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| ako postoji mogućnost, kupujem hranu koja ne sadrži palmino ulje. | | | | | | | |
| 1 *Uopće ne opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 *U potpunosti opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| Kada kupujem voće i povrće, više volim kupovati ono što je u sezoni (ono koje raste i zrije ovdje i sad). | | | | | | | |
| 1 *Uopće ne opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 *U potpunosti opisuje moj način kupovanja* | |  |  | |  |  |  |
| **4. Koliko često kod kuće jedete sljedeće namirnice:** | | | | | | | |
| a) meso i mesne proizvode (uključujući šunku, slaninu, hot dog, mast itd.) | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Jedan do dva puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| b) povrće | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Jedan do dva puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| c) voće | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Jedan do dva puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| d) gotove obroke (zamrznutu pizzu, instant zobenu kašu, kocke za juhu, itd. | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Jedan do dva puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| **5. Koliko često u tjednu doručkujete….:** | | | | | | | |
| ...kod kuće. | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Dva do tri puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| ...nešto iz dućana (na putu prema školi). | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Dva do tri puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| ...nešto iz prodavaonice brze hrane (na putu prema školi) | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Dva do tri puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| ...nešto kupljeno u školskoj kantini/automatu s hranom. | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Dva do tri puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| ...pripremljeno u školskoj kantini. | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Dva do tri puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| **PITANJA PO IZBORU** | | | | | | | |
| **6. Koliko često idete u restorane brze hrane…?** | | | | | | | |
| a) sami? | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Jedan do dva puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| b) s prijateljima? | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Jedan do dva puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| c) s roditeljima? | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Jedan do dva puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| **7. Da li mijenjate svoju ishranu prema godišnjem dobu u vašoj zemlji? Na primjer, radič jedete u proljeće, au jesen pripremate obroke s bundevom?** | | | | | | | |
| Definitivno ne | |  |  | |  |  |  |
| Uglavnom ne | |  |  | |  |
| Uglavnom da | |  |  | |  |
| Definitivno da | |  |  | |  |  |  |
| **8. Da li (djeca) znate išta skuhati?** | | | | | | | |
| da | |  |  | |  |  |  |
| ne | |  |  | |  |  |  |
| Ako da, što? (navedite) | | | | | | | |
| **9. Gdje su napravljeni hrana koju jedete i namirnice koje koristite za kuhanje?** | | | | | | | |
| Hrvatska – lokalno porijeklo | |  |  | |  |  |  |
| Hrvatska – ostalo (ne lokalno) | |  |  | |  |  |  |
| Europa | |  |  | |  |  |  |
| Svijet (napišite kontinent porijekla) | |  |  | |  |  |  |
| Izravno od poljoprivrednika, lokalnog proizvođača ili vlastitog vrta? | |  |  | |  |  |  |
| **10. Kako često bacate neiskorištenu hranu?** | | | | | | | |
| Svaki dan | |  |  | |  |  |  |
| Svaki drugi dan | |  |  | |  |  |  |
| Jedan do dva puta tjedno | |  |  | |  |  |  |
| rijetko | |  |  | |  |  |  |
| **PITANJA PO IZBORU** | | | | | | | |
| **11. Što radite s hranom nakon isteka datuma “najbolje upotrijebiti do”?** | | | | | | | |
| Automatski je bacamo. | |  |  | |  |  |  |
| Dio bacimo, a dio dajemo životinjama | |  |  | |  |  |  |
| Dio bacimo, a ono što mislimo da je dobro, pojedemo. | |  |  | |  |  |  |
| Pojedemo sve; ne obraćamo pažnju na navedeni datum | |  |  | |  |  |  |
| Taj problem rješavamo na različite načine. | |  |  | |  |  |  |
| Kako? | | | | | |
| **12. Koji su najčešći razlozi bacanja hrane u vašem domu?** | | | | | | | |
| Pokvari se | | | | | | | |
| 1 - Nikad | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 - Uvijek | |  |  | |  |  |  |
| Traje i nakon isteka datuma “najbolje upotrijebiti do” | | | | | | | |
| 1 - Nikad | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 - Uvijek | |  |  | |  |  |  |
| Kuhamo previše i uvijek ima ostataka | | | | | | | |
| 1 - Nikad | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 - Uvijek | |  |  | |  |  |  |
| Nitko je ne želi više jesti | | | | | | | |
| 1 - Nikad | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 - Uvijek | |  |  | |  |  |  |
| Zbog nezgode (hrana koja je pala na pod, zagorena hrana itd.) | | | | | | | |
| 1 - Nikad | |  |  | |  |  |  |
| 2 | |  |  | |  |  |  |
| 3 | |  |  | |  |  |  |
| 4 - Uvijek | |  |  | |  |  |  |
| **14. Koliko možemo utjecati na svijet s promjenama u područjima koja su pokrivena u ovom upitniku?** | | | | | | | |
| Uopće ne možemo utjecati na svijet. | |  |  | |  |  |  |
| Skoro uopće ne možemo utjecati na svijet. | |  |  | |  |  |  |
| Uglavnom možemo utjecati na svijet. | |  |  | |  |  |  |
| Jako možemo utjecati na svijet. | |  |  | |  |  |  |