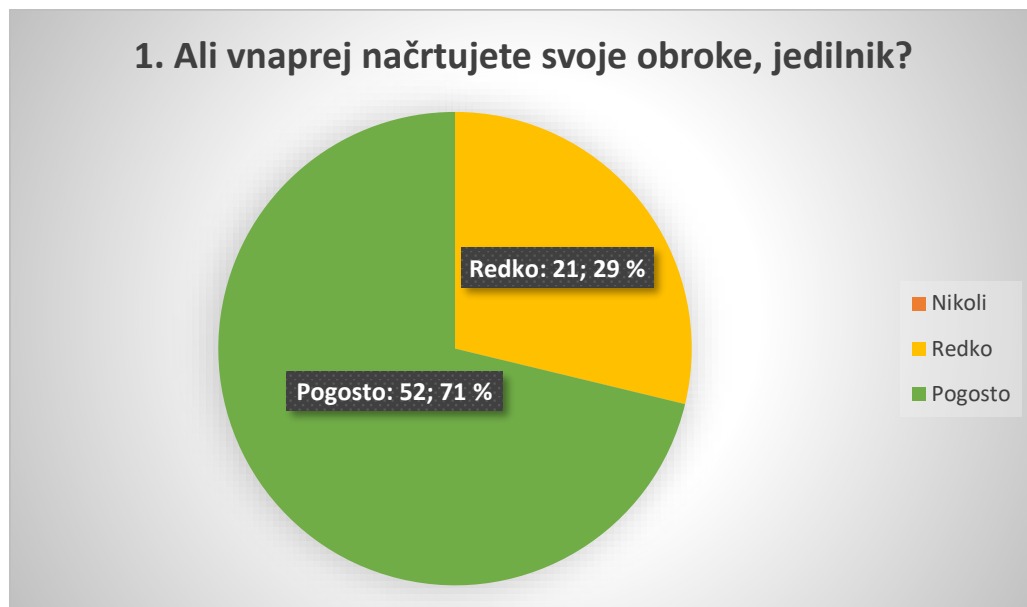
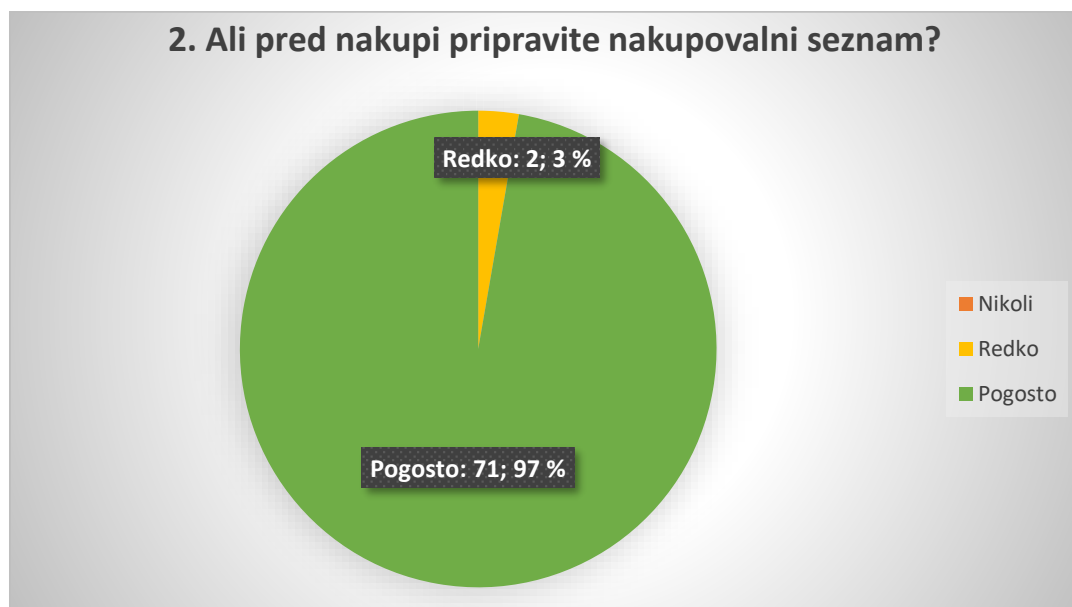


Analiza vprašalnikov za projekt HRANA NI ZA TJAVENDAN

Vprašalnik je bil razdeljen vsem staršem otrok, ki obiskujejo naš vrtec Sonček. Vrnjenih je bilo 73 vprašalnikov od 98. Staršem se zahvaljujemo za sodelovanje in čas.



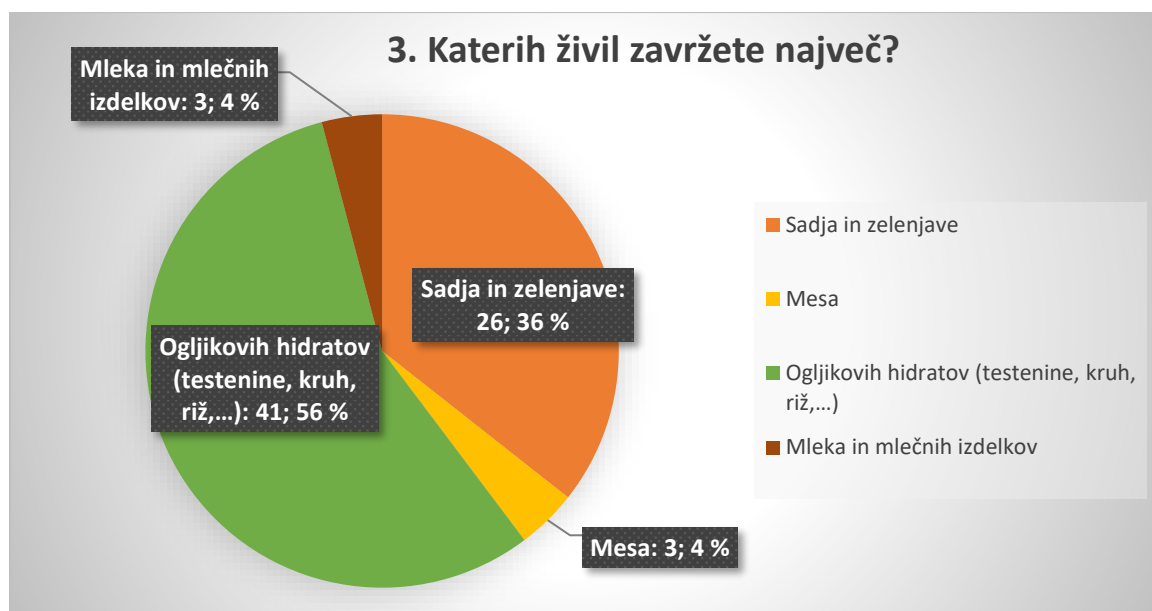
Na prvo vprašanje »Ali vnaprej načrtujete svoje obroke, jedilnik?« je večina staršev, kar 52 od 73, kar predstavlja 71 % sodelujočih, odgovorila s **pogosto**. Ostalih 21 oz. 29 % staršev je odgovorilo z **redko**.



Drugo vprašanje se je nanašalo na nakupovanje po vnaprej pripravljenem nakupovalnem seznamu. Noben izmed staršev ni odgovoril, da **nikoli** pred nakupovanjem ne pripravi

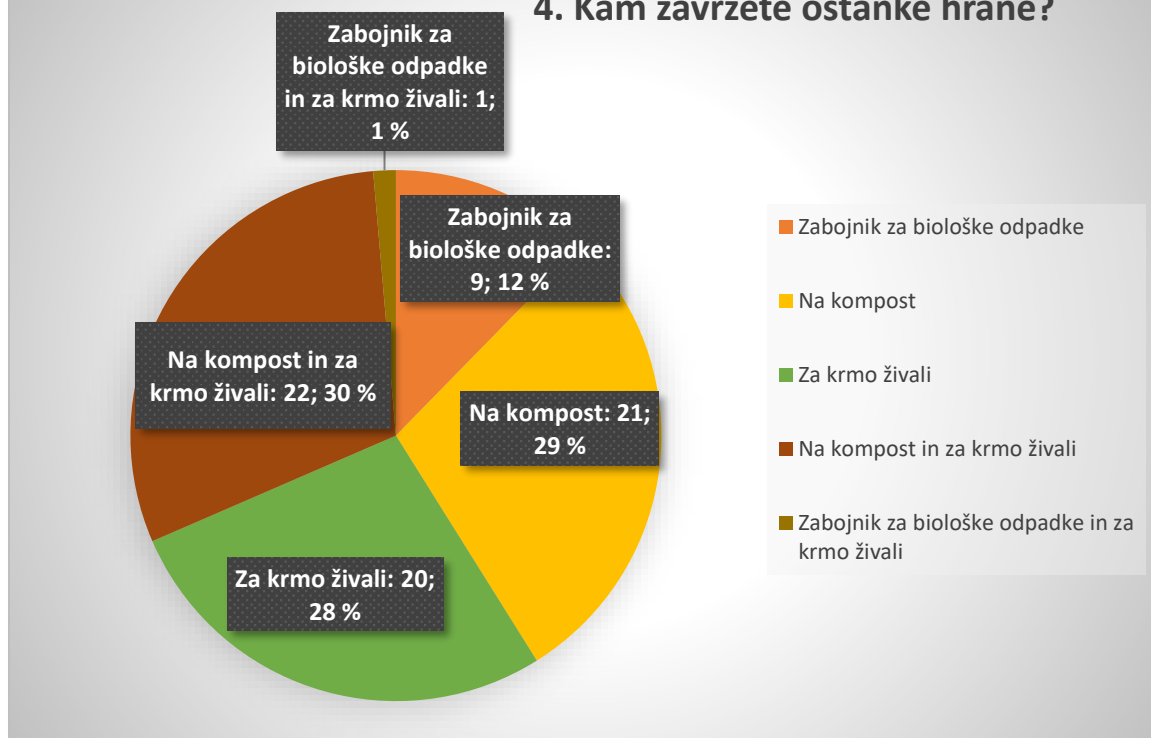
nakupovalnega seznama. Velika večina staršev, kar 71 oz. 97 %, **pogosto** pred nakupi pripravi nakupovalni seznam. Le dva starša od 73 pa seznam pripravita **redko**.

Z načrtovanjem jedilnikov in z nakupovanjem po vnaprej pripravljenem seznamu zmanjšamo količino zavržene hrane oz. ne kupujemo nepotrebne hrane.



Rezultati so pokazali, da več kot polovica (56 %) anketiranih, kar predstavlja 41 od 73 staršev, zavrže največ **ogljikovih hidratov**. Nekaj manj oz. 26 ali 36 % sodelujočih meni, da zavržejo največ **sadja in zelenjave**. Ugotavljamo, da le trije starši od skupno 73, zavržejo največ **mleka in mlečnih izdelkov**. Prav tako so trije starši mnenja, da zavržejo največ **mesa**.

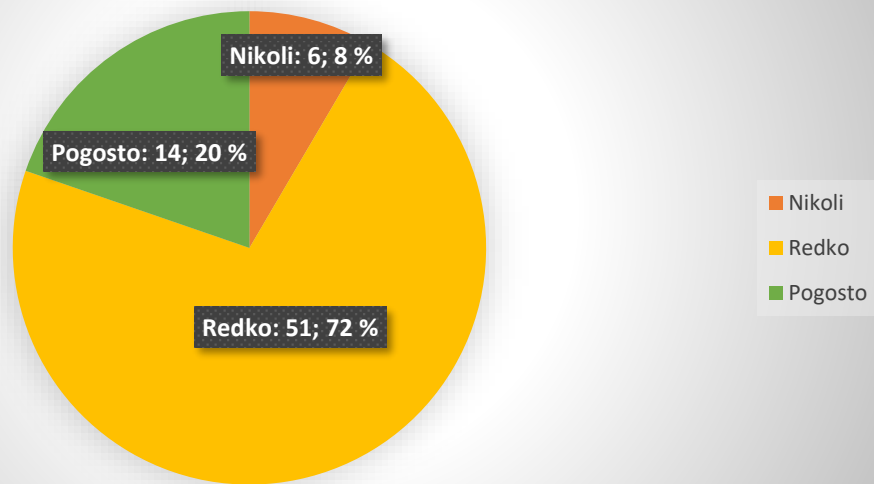
4. Kam zavržete ostanke hrane?



Pri četrtem vprašanju so imeli starši možnost izbrati več odgovorov. Največ staršev, 30 % oz. 22 od 73, ostanke hrane zavrže **na kompost in za krmo živali**. 21 staršev ostanke hrane zavrže le na **kompost**, 20 staršev pa ostanke porabi samo za **krmo živali**. Rezultati kažejo, da 9 staršev vse ostanke hrane odvrže v **zabojnik za biološke odpadke**. En starš ostanke hrane zavrže v **biološke odpadke in za krmo živali**.

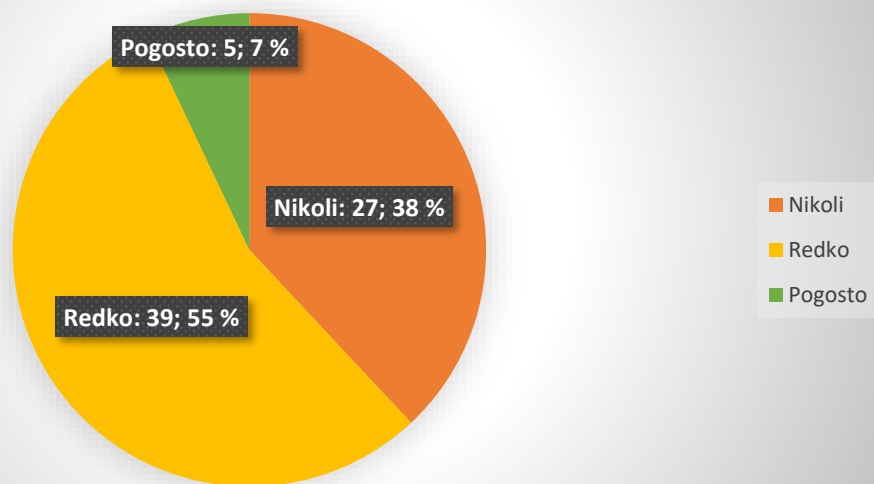
Pri petem vprašanju nas je zanimalo, kakšni so razlogi, da se hrano zavrže. Dva vprašalnika sta bila pri tej točki neustrezno izpolnjena, zato je upoštevano, da je na to vprašanje odgovarjalo 71 anketiranih in ne 73.

5a. Skuhali smo preveliko količino hrane



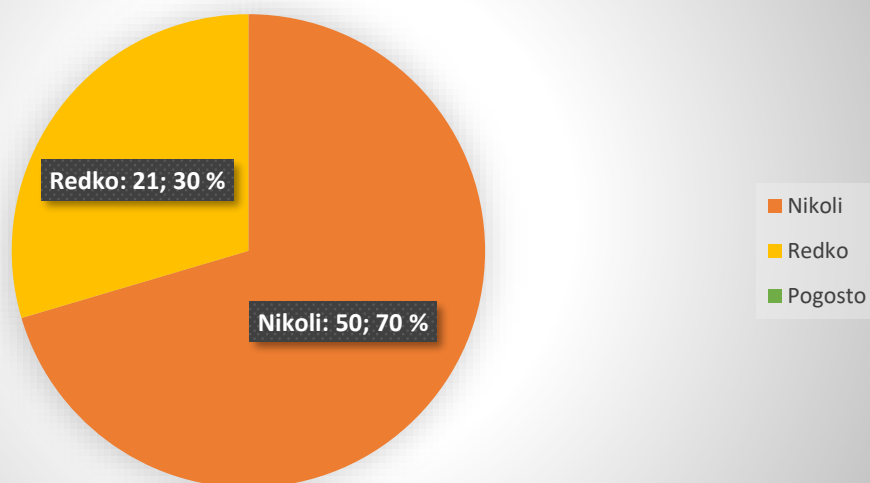
Največ staršev, 51 od 71, je odgovorilo, da **redko** zavržejo hrano, ker so je skuhali preveč. Le 20 % staršev oz. 14 od 71, **pogosto** zavrže hrano, ker skuhajo preveliko količino le-te. Pohvalno pa je, da 6 staršev **nikoli** ne zavrže hrane, ker so je skuhali preveč.

5b. Preveč smo kupili



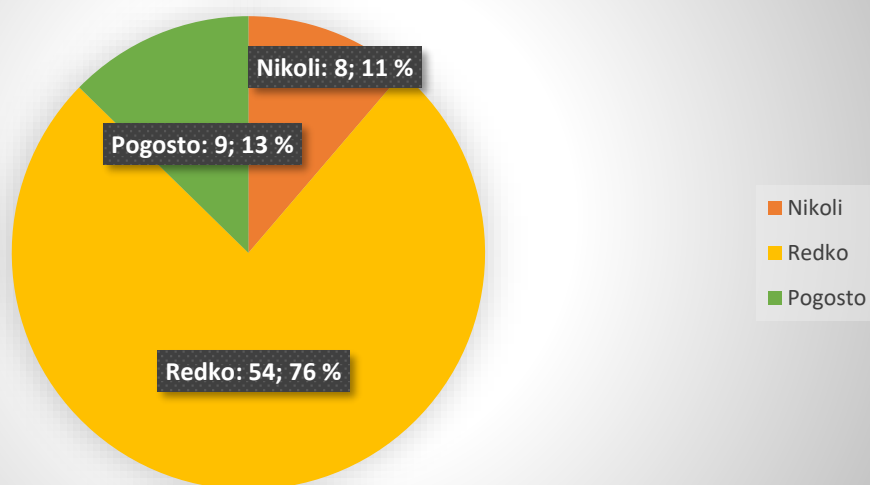
Več kot polovica staršev (55 % oz. 39 anketiranih) je odgovorila, da **redko** zavržejo hrano, ker so le-te preveč kupili. 27 staršev **nikoli** ne zavrže hrane zato, ker so je preveč kupili. Pri 5 starših se **pogosto** zgodi, da hrano zavržejo, ker so je nakupili preveč.

5c. Hrana ni bila okusna, ustrezno začinjena ipd.



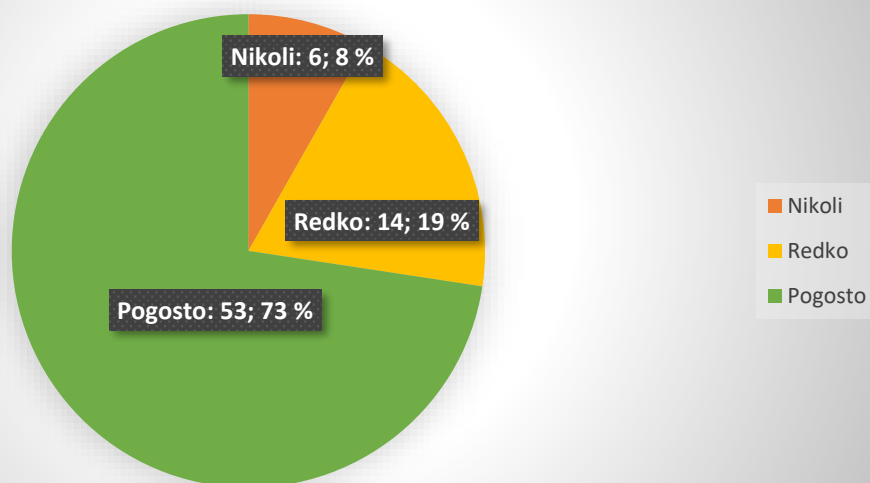
Veseli nas, da so rezultati pokazali, da 50 staršev, kar je 70 % anketiranih, **nikoli** ne zavrže hrane, kadar ta ni okusna, ustrezno začinjena ipd. **Redko** pride do tega pri 21 anketiranih. Noben starš ni odgovoril, da **pogosto** zavržejo hrano, ker ta ni bila okusna.

5d. Hrani je potekel rok uporabe



Večina staršev (76 %) **redko** zavrže hrano, ker je tej potekel rok uporabe. 9 staršev **pogosto** zavrže hrano, ker ji je potekel rok uporabe, 8 pa jih **nikoli** ne zavrže hrane iz tega razloga.

6. Ali presežke hrane uporabite v novi jedi?



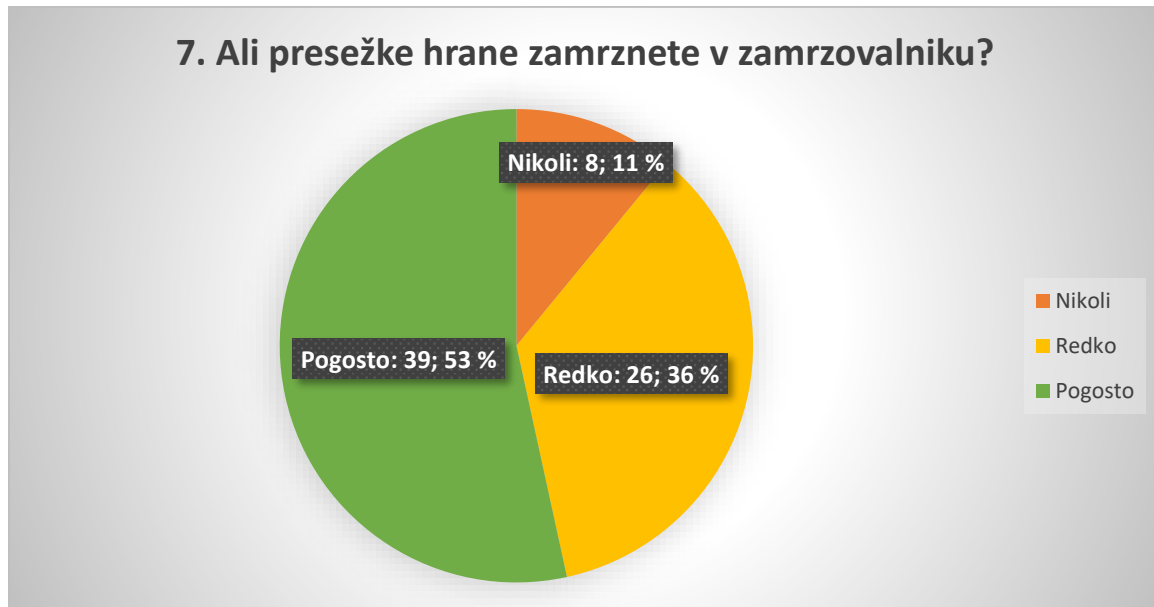
Rezultati kažejo, da večina staršev, ki so izpolnili vprašalnik, presežek hrane **pogosto** uporabi v novi jedi. Samo 6 staršev **nikoli** ne uporabi presežka hrane v novi jedi, 14 staršev pa presežek hrane **redko** uporabi v novi jedi.

PRIMERI UPORABE PRESEŽKOV HRANE V NOVI JEDI:

- *kruh* za kruhove cmoke, za drobtine, za popečene kocke, ki jih damo v juho, za narastek, kruhove šnite (ocvrt kruh, ki ga prej namočimo v jajca in mleko);
- *sadje* za kompot, sadno kupo, smutije, pecivo, preliv, sok, marmelado, sadje zamrznemo, banane za bananin kruh;
- *zelenjava* za omako ali juho, presežek vložimo;
- *meso* za v omako ali v juho, za v tortilije, na manjše koščke v testenine ali v rižoto ali le ob drugi prilogi, pečen piščanec za paprikaš, šunka v pasulj;
- *mesni narezek* za pico;
- *bolonjska omaka* za v lasanje, musako, juho; lahko zamrznemo;
- *kuhana jajca* za jajčni namaz;
- *riž* za pohane riževe kroglice, za rižev narastek, za solato, za čufte;
- *testenine* za solato iz testenin, gratinirane testenine;
- *pire krompir* za njoke, krokete, *kuhan krompir* za krompirjevo solato;
- *ajdovi žganci* za sirovo pogačo;
- *ajdova kaša* v juho ali za solato;
- *palačinke* za juho;
- *jogurt* tik pred iztekom roka v pecivo;

- recept PRATA:

Ostanke kruha in mesa narežemo na kocke. V ponvi na olju prepražimo čebulo in česen, nato dodamo kruh in meso. Dodamo še razžvrkljano jajce, peteršilj, sol, poper, muškatni orešček. Zmes premešamo, dodamo kislo smetano in ponovno dobro premešamo ter pustimo stati 30 minut. Maso damo v pekač in jo premažemo še z enim razžvrkljanim jajcem. Pečemo eno uro.



Dobra polovica staršev (39 od 73) presežek hrane **pogosto** zamrzne v zamrzovalniku. 26 staršev **redko** zamrzne presežek hrane, 8 staršev pa presežka hrane **nikoli** ne zamrzne.

Z vprašalniki smo želeli starše spodbuditi k odgovornemu odnosu do hrane in tako prispevati k zmanjšanju količine zavržene hrane, predvsem pa jih opomniti, da lahko višek hrane zamrznemo ali uporabimo v novi jedi.

Pripravila: Lea Arnuš