



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Trajnostna hrana

ENOTE

- 1) Prehranjujte se etično
- 2) Ekološko kmetovanje
- 3) Krožno gospodarstvo v prehranski verigi
- 4) Trajnostna poraba hrane (zavržena hrana)

<https://changers2.eu/>



Sofinancira
Evropska unija

**FALCO
& ASSOCIATI**
I tuoi partner d'impresa

Pravice uporabe

Vsi projektni izobraževalni viri se širijo pod mednarodno licenco Priznanje avtorstva-Nekomercialno-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>

S to licenco lahko drugi nekomercialno remiksirajo, spreminjajo in gradijo na našem delu, če navedejo in licencirajo svoje nove stvaritve pod enakimi pogoji. Vsi ti izobraževalni viri se lahko reproducirajo in ponovno uporabijo z navedbo avtorstva/pripisom avtorstva v tiskani in digitalni obliki.



Izjava o izvirnosti

Ta izdaja vsebuje izvirno neobjavljeno delo, razen kjer je jasno navedeno drugače. Prej objavljeno gradivo in delo drugih je priznано z ustreznim citiranjem, navajanjem ali obojim.

Modul 6 - Trajnostna hrana

Načrt učne ure

Cilj:

Cilj: Razmisliti o osebnih vrednotah, ugotoviti in razložiti, kako se vrednote razlikujejo med ljudmi in skozi čas, ter hkrati kritično oceniti, kako se ujemajo s trajnostnimi vrednotami, zlasti tistimi, ki so povezane s hrano.

Cilji:

razumevanje koncepta trajnostne hrane (vključno z etičnim prehranjevanjem, ekološkim kmetovanjem, krožnim gospodarstvom v prehranski verigi in trajnostno porabo hrane).

Opis dejavnosti

1. zagotoviti pregled trajnostne hrane in njenih ključnih načel.
2. Predstavite informacije o pomenu in pomembnosti etičnega prehranjevanja, ekološkem kmetovanju, krožnem gospodarstvu v prehranski verigi in odpadni hrani.
3. Predstavite praktične nasvete in strategije za starejše pri odgovornem uživanju hrane.
4. Starejše razdelite v manjše skupine za skupinske dejavnosti in viharjenje možganov o rešitvah.

Modul 6 - Trajnostna hrana

Povezava z delovnim paketom 3

Struktura WP3

Teme enote WP3

1. Trajnostno življenje

Cilj: Razmisliti o osebnih vrednotah, ugotoviti in razložiti, kako se vrednote razlikujejo med ljudmi in skozi čas, ter hkrati kritično oceniti, kako se ujemajo s trajnostnimi vrednotami.

1A - Medgeneracijska odgovornost
1B - Odpadki
1C - Zeleno gospodarstvo

2. Težave današnjega sveta

Cilj: Obvladovanje prehodov in izzivov v kompleksnih trajnostnih razmerah ter sprejemanje odločitev, povezanih s prihodnostjo, ob upoštevanju negotovosti, dvoumnosti in tveganja.

2A - Prilagajanje podnebnim spremembam
2B - Blažitev podnebnih sprememb

3. Energija: Viri, revščina in trajnostni razvoj

Cilj: Prepoznati lastne možnosti za trajnost in dejavno prispevati k izboljšanju možnosti za skupnost in planet.

3A - Energetski viri
3B - Energetska revščina
3C - Energetska trajnost
3D - Trajnostna mobilnost

Moduli usposabljanja WP4

1. Zelena abeceda (uvod)

2. Delovanje hiše

3. Prenova hiše

4. Odpadki

5. Trajnostna mobilnost

6. Trajnostna hrana

7. Biotska raznovrstnost in ničelno onesnaževanje





Pojasnitev pomembnih pojmov in izrazov.

Spodnji seznam vsebuje glavne pojme, ki se bodo uporabljali v tem modulu:

- **Polnovredna živila** so tista, ki so v času nakupa čim bolj podobna svojemu naravnemu stanju, torej so minimalno predelana ali pa sploh niso predelana. Vsa polnovredna živila niso etično pridelana, prav tako ni mogoče zagotoviti ekoloških in trajnostnih oblik pridelave.
- **Ekološko kmetovanje** - integriran sistem kmetovanja, ki si prizadeva za trajnost, povečanje rodovitnosti tal in biološke raznovrstnosti. Ekološkega kmetovanja ne smemo zamenjevati s trajnostnim kmetovanjem, saj se pri pridelavi hrane še vedno uporabljajo pesticidi (samo tisti, ki izvirajo iz naravnih virov). Trajnostno kmetijstvo obravnava kmetijske prakse na celovit način in si prizadeva za ohranjanje tal in vode. Primer trajnostnih praks je kmetijsko gozdarstvo.
- **Ravnanje z odpadno hrano** - nanaša se na faze preprečevanja, predelave, recikliranja ali odstranjevanja odpadne hrane, ki sledijo. V zadnjem času je ravnanje z odpadno hrano tesno povezano s krožnim gospodarstvom. Pri tem so odpadki organski vir, brez onesnaževalcev in jih je mogoče varno ponovno vključiti v tla kot organsko gnojilo.



Kazalo vsebine

- 1) Prehranjajte se etično
- 2) Ekološko kmetovanje
- 3) Krožno gospodarstvo v prehranski verigi
- 4) Trajnostna poraba hrane (zavržena hrana)
- 5) Reference





1) Prehranjujte se etično



Kaj je etično prehranjevanje?

Etično prehranjevanje **je več kot le način prehranjevanja - gre za zavestno odločitev, da upoštevamo vpliv svojih izbir hrane na planet, živali in nas same.**



Pomen etičnega prehranjevanja

1

Osebno zdravje

Etično prehranjevanje lahko izboljša vaše počutje, okrepi odpornost in zmanjša tveganje za kronične bolezni.

2

Okoljska trajnost

Z izbiro trajnostnih kmetijskih praks in zmanjšanjem količine zavržene hrane lahko zaščitimo naš planet za prihodnje generacije.

3

Dobrobit živali

S podpiranjem etičnih kmetijskih praks lahko zagotovite, da se z živalmi ravna s sočutjem in spoštovanjem.

4

Socialna pravičnost

Vprašanja, kot so enako plačilo, enakost spolov, raznolikost in vključenost, prisilno delo, delo otrok in druga, so zapletena vprašanja.



Izzivi etičnega prehranjevanja

Dostopnost in cenovna

Vse možnosti etične hrane niso lahko dostopne ali cenovno ugodne, vendar lahko tudi majhne spremembe prinesejo spremembe.

Družbene norme in pritiski

Premagovanje družbenih pričakovanj in sodb je lahko izziv, vendar je vredno ostati zvest svojim vrednotam.

Omejene možnosti

V nekaterih okoliščinah, na primer pri obedovanju ali na potovanju, lahko naletite na omejeno izbiro etične hrane. Načrtujte vnaprej in bodite prilagodljivi.



Nasveti za etično prehranjevanje

- 1 — Izberite ekološko in lokalno**
Podprite lokalne kmete in zmanjšajte ogljični odtis, če se odločite za ekološke in lokalno pridelane izdelke.
- 2 — Zmanjšanje porabe mesa**
Sprejmite brezmesne ponedeljke, raziskujte rastlinske alternative in pri uživanju mesa dajte prednost kakovosti pred količino.
- 3 — Podprite pravično trgovino**
Z nakupom izdelkov pravične trgovine, kot sta kava in čokolada, pomagajte kmetom zagotoviti pošteno plačilo in delo v etičnih razmerah.





Ukrepajte **dodatno**



Nakupujte lokalno

Podprite lokalne kmečke tržnice in skupnostno podprto kmetijstvo, da boste uživali sveže pridelke in hkrati zmanjšali število prehranskih kilometrov.



Pridelujte sami

Ustvarite svoj vrt na dvorišču ali se pridružite skupnostnemu vrtu in gojite svojo najljubšo zelenjavo in zelišča.



Prostovoljec

S prostovoljnim delom ali podporo kampanjam za zagovorništvo pomagajte organizacijam za dobro počutje živali.



Zaključek

Z izbiro hrane lahko skupaj prispevamo k spremembam. Sprejemimo etično prehranjevanje in **ustvarimo trajnostno prihodnost za nas, živali in planet.**



Dejavnost 1 - 1) Etično prehranjevanje

Naslov: Predindustrijska in/ali predkolonialna prehrana: Kako se je jedlo pred globalizacijo?

Pregled: Namen te vaje je spodbuditi udeležence različnih generacij k izmenjavi znanja o tradicionalnih jedeh iz lokalne zelenjave, olj in mesa, ki se v sodobni prehrani redkeje uživajo. Udeleženci naj delijo kuharske recepte s sestavinami, ki so bile razširjene pred kolonialnim in/ali industrijskim obdobjem.

Trajanje: Približno 60-90 minut

Izobraževalni **cilji:**

Spodbujanje medgeneracijskega dialoga in izmenjave znanja o etičnem prehranjevanju in nakupovanju.

spodbujanje razmišljanja o okoljskih spremembah skozi čas ter njihovih posledicah za sedanost in prihodnost.

Spodbuja delovanje in kolektivno odgovornost za ravnanje z okoljem.

Potrebni materiali: papir in pisala/ svinčnike.



2) Ekološko kmetovanje



Načela ekološkega kmetovanja

1

Ekološko ravnovesje

spodbujanje biotske
raznoverstnosti in
naravnih ekosistemov
za ohranjanje
uravnoveženega okolja
za trajnostno
kmetovanje.

2

Prepoved sintetičnih vložkov

Izogibanje uporabi
sintetičnih pesticidov,
herbicidov in gensko
spremenjenih
organizmov (GSO).

3

Zdravje tal

Spodbujanje
hranljivih tal s
kompostiranjem,
kolobarjenjem in
obogatitvijo z
organskimi snovmi.



Prednosti ekološkega kmetovanja

1

večja
rodovitnost tal
in biotska
raznoverstnost



2

Manjša
uporaba
sintetičnih
pesticidov in
gnojil



3

Bolj zdrava
hrana z večjo
vsebnostjo
hranil



4

Podpora
lokalnim
gospodarstvom





Izzivi ekološkega kmetovanja

1

Zatiranje škodljivcev in plevela

Izvajanje alternativnih metod za boj proti škodljivcem in plevelu, ne da bi pri tem ogrozili pridelek.

2

Prehodno obdobje

Upravljanje prehoda s konvencionalnega na ekološko kmetovanje, ki pogosto zahteva veliko časa in sredstev.

3

Trg povpraševanje

Zadovoljevanje naraščajočega povpraševanja po ekoloških pridelkih ob ohranjanju konkurenčnih cen.



Zgodbe o uspehu **ekoloških kmetov**



Od kmetije do mize

Navdihujoče zgodbe ekoloških kmetov, ki svežo, lokalno pridelano hrano dobavljajo neposredno potrošnikom.



Sodelovanje v skupnosti

vzpostavljanje trdnih odnosov z lokalnimi skupnostmi z organizacijo dogodkov, delavnic in ogledov kmetij.



Tehnološke inovacije

Raziskovanje naj sodobnejših tehnik, kot sta precizno kmetovanje in vertikalno vrtnarjenje, za povečanje učinkovitosti in produktivnosti.



Vpliv ekološkega kmetovanja na okolje

- zmanjšanje erozije tal in onesnaževanja vode
 - Spodbujanje biotske raznovrstnosti in ohranjanje habitatov
 - Manjši ogljični odtis v primerjavi s konvencionalnim kmetovanjem
 - Ohranjanje in varstvo naravnih virov
- 

Zaključek

Ekološko kmetovanje je trajnosten in okolju prijazen pristop k pridelavi hrane.

Sprejmite to transformativno gibanje še danes!

Dejavnost 2 - 2) Ekološko kmetovanje

Naslov: Viseči vrt: alternative za urbano ekološko kmetovanje

Pregled: Preučite, koliko ur imate na voljo svetlobo v svoji hiši. Glede na to preučite različne vrste zelišč za gojenje v zaprtih prostorih. Med najlažja zelišča za gojenje v zaprtih prostorih spadajo nekatera priljubljena zelišča domačih kuharjev, kot so bazilika, rožmarin, meta, žajbelj, drobnjak, origano in timijan. Zgodovina je znanje, zato raziščite, kakšno zelenjavo lahko posadite skupaj z izbranimi zelišči. Nato si izmenjajte novo znanje.

Trajanje: Približno 60-90 minut

Izobraževalni **cilji:**

Spodbujanje medgeneracijskega dialoga in izmenjave znanja o zgodovini mesta in odnosu do narave.

spodbujanje razmišljanja o okoljskih spremembah skozi čas ter njihovih posledicah za sedanost in prihodnost.

Spodbuja delovanje in kolektivno odgovornost za ravnanje z okoljem.



3) Krožno gospodarstvo v prehranski verigi



Kaj je krožno gospodarstvo na področju hrane?

Krožno gospodarstvo hrane posnema naravne
sisteme obnove, tako da odpadki ne
obstajajo, temveč so surovina za nov cikel.



Prednosti krožnega gospodarstva v prehranski verigi

Zmanjšanje količine odpadkov

Zmanjševanje količine odpadne hrane in embalaže preprečuje izgubo dragocenih virov in zmanjšuje vpliv na okolje.

Ohranjanje virov

Uporaba obnovljivih virov energije, optimizacija porabe vode in trajnostne kmetijske prakse spodbujajo učinkovito upravljanje virov.

Povečana varnost preskrbe s hrano

S krožnimi praksami lahko ustvarimo bolj odporen prehranski sistem, zmanjšamo tveganje pomanjkanja in zagotovimo dostopnost za vse.



Ključna načela krožnega gospodarstva v prehranski verigi

1 Oblikovanje za krožnost

Ustvarite izdelke, embalažo in sisteme, ki jih je mogoče enostavno popraviti, ponovno uporabiti ali reciklirati.

2 Optimizacija uporabe virov

čim bolj uporabljajte obnovljive vire, čim bolj zmanjšajte nastajanje odpadkov ter spodbujajte trajnostne prakse kmetovanja in ribolova.

3 Zapiranje zanke

Vzpostavitev sistemov zbiranja, sortiranja in recikliranja za zagotovitev pravilnega odstranjevanja in predelave materialov in hranil.

Izzivi in ovire pri izvajanju krožnega gospodarstva v prehranski verigi



Odpadna hrana

Za zmanjšanje količine zavržene hrane so potrebne spremembe vedenja, inovativna embalaža in usklajena prizadevanja v celotni dobavni verigi.



Onesnaževanje s plastiko

Reševanje problematike plastičnih odpadkov vključuje razvoj alternativnih materialov, izboljšanje infrastrukture za recikliranje in ozaveščanje.



Kmetijstvo v prehodu

Prevzem regenerativnih kmetijskih praks in prehod na ekološko kmetijstvo predstavljata tehnične in finančne izzive.



Zaključek

Krožno gospodarstvo v prehranski verigi ponuja veliko priložnosti za ohranjanje virov, zmanjšanje količine odpadkov in bolj trajnostno prihodnost. S sprejetjem krožnih praks in podpiranjem sprememb politike lahko ustvarimo odporen prehranski sistem, ki bo koristil okolju, družbi in gospodarstvu.





Dejavnost 3 - 3) Krožno gospodarstvo v prehranski verigi

Naslov: analizirajte, kako lahko prispevate k praksi krožnega gospodarstva v prehranski verigi.

Naloga: Izpolnite naslednjo tabelo z izdelki, ki jih že imate doma (glej primer), in se pogovorite o rezultatih po spodnjih vprašanjih.

Sestavine	Proizvodnja		Distribucija	Ravnanje z odpadki	
	Kraj	Metoda		Organski	Neekološki
1. Jajca	Španija	Jajca iz hleva	Supermarket	Školjke	Plastična posoda
2. Piščanec					
3. Mleko					
4. Sladkor					

Vprašanja za razpravo:

Glede proizvodnje: **Ali obstaja bližji kraj proizvodnje? Ali uporabljena metodologija upošteva krožne oblike proizvodnje?**

Glede distribucije: **Ali je mogoče isti izdelek dobiti neposredno od kmeta ali na lokalni tržnici? Ali supermarketi prodajajo lokalne možnosti?**

Glede odpadkov: **Ali obstajajo alternative za ponovno uporabo organskih odpadkov? Ali obstaja trgovina, ki zbira neekološke odpadke? Ali obstajajo kakšne druge možnosti (npr. pridobitev izdelka v embalaži za večkratno uporabo)?**





4) Trajnostna poraba hrane (zavržena hrana)

Trajnostna poraba hrane

Trajnostno uživanje hrane se nanaša na zavestno izbiro živil, ki jih uživamo, da bi zmanjšali negativni vpliv na okolje in zagotovili dolgoročno razpoložljivost virov.





Vzroki za netrajnostno porabo hrane

1

Odpadna hrana

Približno tretjina vse hrane, proizvedene za prehrano ljudi, se zavrže, kar ima velike okoljske in gospodarske posledice.

2

Prekomerno uživanje mesa in mlečnih izdelkov

Veliko povpraševanje po mesu in mlečnih izdelkih prispeva k krčenju gozdov, emisijam toplogrednih plinov in onesnaževanju vode.

3

Industrijsko kmetijstvo

"Veliko kmetijstvo" se v veliki meri zanaša na pesticide, sintetična gnojila in gensko spremenjene pridelke, ki lahko škodujejo ekosistemom in zdravju ljudi.



Učinki netrajnostnega uživanja hrane



Degradacija okolja

Netrajnostne prehranske prakse prispevajo k krčenju gozdov, degradaciji tal, onesnaževanju vode in izgubi biotske raznovrstnosti.

Negotovost preskrbe s hrano

Zaradi izčrpavanja naravnih virov in destabilizacije lokalnih prehranskih sistemov lahko netrajnostne prehranske prakse povečajo tveganje negotovosti preskrbe s hrano po vsem svetu.

Izguba biotske raznovrstnosti

Netrajnostne kmetijske prakse ogrožajo biotsko raznovrstnost, saj uničujejo habitate divjih živali in spodbujajo monokulture.



Strategije za spodbujanje trajnostne porabe hrane



Spodbujanje rastlinske prehrane Diete

Z zmanjšanjem porabe mesa in uporabo rastlinskih alternativ lahko bistveno zmanjšamo emisije toplogrednih plinov ter zmanjšamo porabo zemlje in vode.

1

Izobraževanje potrošnikov

Ozaveščanje o okoljskih in družbenih vplivih izbire hrane posameznikom omogoča sprejemanje bolj trajnostnih odločitev.

2

3

Podpora lokalni in ekološki pridelavi

S podpiranjem lokalnih kmetov in izbiro ekoloških izdelkov lahko spodbujamo trajnostne kmetijske prakse in krepimo lokalne prehranske sisteme.



Zgodbe o uspehu in primeri



Navpično kmetovanje

Vertikalno kmetovanje uporablja inovativne tehnologije za gojenje hrane na mestnih območjih, kar zmanjšuje potrebo po prevozu na dolge razdalje in porabo vode.

35



Kmetijstvo, ki ga podpira skupnost (CSA)

Programi CSA povezujejo potrošnike neposredno z lokalnimi kmeti, spodbujajo trajnostne kmetijske prakse in zagotavljajo sveže sezonske pridelke.



Embalaža za večkratno uporabo

Številna živilska podjetja uporabljajo rešitve za embalažo za večkratno uporabo, da bi zmanjšala količino odpadkov in spodbujala krožno gospodarstvo.



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Zaključek

Povzetek pomembnosti

Trajnostno uživanje hrane je ključnega pomena za blažitev vpliva na okolje, odpravljanje pomanjkanja hrane in ohranjanje biotske raznovrstnosti.

Poziv k ukrepanju

Naša skupna odgovornost je, da se odločamo na podlagi informacij in se zavzemamo za politike, ki podpirajo trajnostne prehranske sisteme.





Dejavnost 4 - 4) Trajnostna poraba hrane (zavržena hrana)

Naslov: Najpomembnejši trajnostni seznam živil

Pregled: Glede na informacije, zbrane v dejavnostih 1, 2 in 7. Na podlagi zbranih informacij sestavite naslednji seznam živil in oblikujte tedenski načrt obrokov.

Trajanje: Približno 60 minut

Izobraževalni **cilji:**

vključevanje trajnostne porabe hrane in etičnega razmišljanja v načrtovanje obrokov.

1. Sadje in zelenjava.
 - 5 najljubših sadežev za to sezono: _____
 - 5 najljubših vrst zelenjave v tej sezoni: _____

2. Živila, bogata z vodo (ni nujno, da so lokalna).
 - 3 najljubši sadeži: _____
 - 3 najljubše vrste zelenjave: _____

3. najljubše stročnice: _____

- 4: Izbirate lahko med gobami in školjkami: _____

Lokalni trg, kjer lahko dobite blago: _____

Načrt za kosilo:

- **Ponedeljek:**

- **Torek:**

- **Sreda:**

- **Četrtek:**

- **Petek:**



5) Reference

- Diapozitiv 31-36: Andrea Seberini (2020) Gospodarski, družbeni in okoljski vplivi zavržene hrane v svetu. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2020/02/shsconf_glob2020_03010.pdf
- Diapozitiv 8-13: Elizabeth Millard (2014). Kultura hrane: etika prehranjevanja. <https://experiencelife.lifetime.life/article/the-ethics-of-eating/>
- Joanna Blythman (2013). Ali lahko vegani prebavijo neprijetno resnico o kvinoji? <https://www.theguardian.com/commentisfree/2013/jan/16/vegans-stomach-unpalatable-truth-quinoa>
- Diapozitiv 16-21: Luke Gatiboni, Carl Crozier, Lucy Bradley (2020). Zmanjševanje tveganj zaradi onesnaževal v tleh na urbanih vrtovih. <https://content.ces.ncsu.edu/minimizing-risks-of-soil-contaminants-in-urban-gardens>
- Diapozitiv 11: Nacionalni svet za staranje (2024). 6 zdravih prehranjevalnih navad za starejše odrasle. <https://www.ncoa.org/article/6-healthy-eating-habits-for-older-adults>
- Vse slike so s spletne strani: www.pixabay.com





KONEC MODULA 6

Zahvaljujemo se vam za pozornost in vas prosimo, da izpolnite vprašalnik.





C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Obiščite našo spletno stran, kjer najdete več gradiva in orodij za usposabljanje:

<https://changers2.eu/>



**Sofinancira
Evropska unija**

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.

"Sprememba odnosa gospodinjstev do neodpadkov, zelenega okolja in energetske ozaveščenosti, ki naslavlja starejše na podeželju" številka projekta: 2022-1-HU01-KA220-ADU-000089052