

# Siječanj - Prehrana i otpad od hrane

Niskotehnološko rješenje - Upute za  
samousmjereno učenje



**Calendar for  
Climate  
Change**

Quid-Pro-Guo - Inter-generational  
Education to Ease Global Warmi



## Upute korak po korak

<b>Tema klimatskih promjena</b>	Prehrana i otpad od hrane		
<b>Visokotehnološko ili niskotehnološko?</b>	Niskotehnološko		
<b>Trajanje aktivnosti (u minutama)</b>	<p><b>10-15 minuta dnevno tijekom tjedna</b></p> <p><b>30 minuta za promišljanje o razlozima bacanja hrane u vašoj kući</b></p> <p><b>30 minuta za čitanje članka i promišljanje o kreativnom iskorištavanju ostataka od hrane</b></p>	<b>Ishodi učenja</b>	<p>✓ Osnovno znanje o smanjenju otpada od hrane</p> <p>✓ Povećana osviještenost o vlastitim navikama što se tiče bacanja hrane</p>
<b>Materijali potrebni za aktivnost</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilježnica i olovka za bilježenje otpada hrane.</li> <li>• Kuhinjska vaga za vaganje ostataka hrane.</li> <li>• Internetska veza za čitanje članaka online.</li> </ul>		
<b>Upute korak po korak</b>	<p><b>Korak 1: Priprema za reviziju hrane</b> Kako biste smanjili otpad hrane, prvi korak je postati svjesni koliko hrane bacamo u vlastitim kuhinjama. Odaberite bilježnicu u koju ćete zapisivati količine i vrste hrane koju obično bacate svaki tjedan. Također, pripremite kuhinjsku vagu za mjerenje ostataka hrane.</p> <p><b>Korak 2: Revizija hrane</b> Svaki dan tijekom najmanje jednog tjedna, zabilježite hranu koju bacate (jaja, kriške kruha, voće), ali također izvažite ostatke hrane s obroka. Pokušajte kategorizirati otpadnu hranu: meso, riba, kosti, voće, povrće (čak i korice), mliječni proizvodi, itd.</p> <p><b>Korak 3: Osvješčivanje uzoraka</b> Nakon tjedan dana, pogledajte svoje bilješke i razmislite o sljedećim pitanjima:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koje vrste hrane obično završavaju kao otpad u vašem domaćinstvu?</li> <li>• Koji su najčešći razlozi otpada hrane (kupovanje previše hrane, loša organizacija, loše rukovanje itd.)?</li> </ul>		



Co-funded by  
the European Union



*Ova pitanja pomoći će vam primijetiti uzorke u otpadu hrane i potaknuti vas da ih izbjegnute u budućnosti. Na primjer, možda je za vas bolje kuhati manje porcije jela svaki dan nego pripremati velike količine hrane koje ne možete sve pojesti.*

**Korak 4: Korištenje ostataka hrane i smanjenje otpada hrane**

*Pogledajte ovaj blog post o kreativnom korištenju ostataka hrane (<https://www.mirchिताles.com/creative-ways-to-use-up-leftovers-along-with-leftover-recipes/>)*


*Sada kada imate nekoliko ideja u glavi, vratite se svojoj bilježnici, pogledajte svu hranu koju ste bacili prošlog tjedna i napravite svoj popis kako bi se ta hrana mogla iskoristiti umjesto da se baci.*



Co-funded by  
the European Union



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



# Calendar for Climate Change

Quid-Pro-Quo – Inter-generational  
Education to Ease Global Warming

S V E B ■ Schweizerischer Verband für Weiterbildung  
F S E A ■ Fédération suisse pour la formation continue  
Federazione svizzera per la formazione continua  
Swiss Federation for Adult Learning

With the support of

**movetia** Austausch und Mobilität  
Exchanges et mobilité  
Scambi e mobilità  
Exchange and mobility

**dante**  
USTANOVA ZA  
ODRASNOŠT, ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



Center for Social  
Innovation

**SKILLSZONE**  
EMPOWER YOURSELF

**Speha Fresia**  
SOCIETÀ COOPERATIVA

**JUGENDFÖRDERVEREIN**  
Parchim / Lütz e.V.

**fip**  
Future In  
Perspective



**Asociația pentru Educație  
și Dezvoltare Durabilă**



Co-funded by  
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."