

# Klimatska akcija - odgovorna ishrana

**Ambasadori održivog razvoja i životne sredine** (Environmental  
Ambassadors for Sustainable Development), Srbija

<http://ambassadors-env.com/>; <http://feeserbia.com/>

Prof dr **Anđelka Mihajlov**, dr **Ana Puđa**  
**Biljana Knežević**, **Aleksandra Mladenović**

Kontakt: [office@ambassadors-env.com](mailto:office@ambassadors-env.com)  
[aleksandra.mladenovic@feeserbia.com](mailto:aleksandra.mladenovic@feeserbia.com)



AMBASADORI ODRŽIVOG  
RAZVOJA I ŽIVOTNE SREDINE  
ENVIRONMENTAL AMBASSADORS  
FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT

# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 1

Ono što je dobro za mene dobro je i za planetu

Ono što je dobro za planetu dobro je i za mene



- Ova prezentacija ima za cilj promociju obrazovanja “ekološki” svesnog stanovništva svih starosnih uzrasta, i predstavlja kompilaciju postojećih naučnih saznanja, uključujući i prethodna istraživanja autora
  - Odgovorna ishrana nije sama po sebi neka određena dijeta. Važno je da budete pravilno informisani, čime stičete mogućnost izbora odgovorne ishrane, a što će samo po sebi dovesti do toga da se dobro osećate zbog sopstvenih postupaka.
- Želimo da pokažemo da je kod konzumiranja hrane potpuno na mestu pitanje do koje mere raste kvalitet života sa povišenim nivoom potrošnje hrane.
  - Svesna i prikladna potrošnja hrane je odgovornost pojedinačnih potrošača.
  - Neodrživ je odnos čoveka koji je primarno usmeren na materijalne vrednosti

# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 1



- Postoji naučna saglasnost da su klimatske promene prouzrokovane emisijama *gasova sa efektom staklene bašte*
- Promene načina života mogu da smanje emisije gasova sa efektom staklene bašte. Proporcije ukupne emisije gasova sa efektom staklene bašte koje potiču od hrane, date su u prikazu koji sledi.



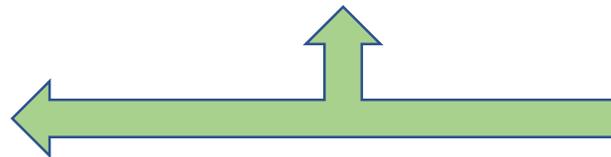
# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 1



env.net

- U promenjenoj klimi su promenjeni uslovi života (biljke koje uspevaju, poplave, suše, talasi vrućine, prirodne katastrofe, i dr), tako da **dugoročna planiranja ekonomskog (i poljoprivrenog, i tehnološkog) razvoja postaju netačna ukoliko se klimatske promene i životna sredina ne uzmu u obzir.**

- **Proizodnja (i upotreba) hrane je ekstremno osetljiva na klimatske promene.**



Savet u smeru odgovorne ishrane	u gramima
100 grama goveđeg mesa manje u sedmici	6800
100 grama goveđeg mesa nabavljenog na farmi manje u sedmici	1160
100 grama svinjskog mesa manje u sedmici	458
100 grama svinjskog mesa nabavljenog na farmi manje u sedmici	225
100 grama nesečene piletine manje u sedmici	318
100 grama pilećeg mesa nabavljenog na farmi manje u sedmici	180
100 grama smrznutog bakalara iz prodavnice manje u sedmici	320
100 grama zamrznutih škampi manje u sedmici	1050
Pola litre mleka manje u sedmici	600
100 grama paradajza iz prodavnice manje u sedmici	345
100 grama belog hleba manje u sedmici	78
100 grama soje manje u sedmici	62
100 grama crnog luka iz prodavnice manje u sedmici	38
100 grama krompira iz prodavnice manje u sedmici	22

- Ilustrativno, dato je smanjenje CO<sub>2</sub> kao jednog od gasova sa efektom staklene bašte

- **Ušteda i racionalno korišćenje resursa rezultira odgovornom ishranom – što više resursa štedimo ishrana je odgovornija.** Uzmimo za primer vodene resurse (vodeni resursi su površinske i podzemne vode po količini i kvalitetu) preko prikaza “virtuelne vode” potrebne za proizvodnju hrane (prikazano u tabeli koja sledi).

## Količina vode u litrima koja je potrebna za proizvodnju

15000-16000	1 kg junećeg mesa
3000	1 kg pirinča
1350	1 kg pšenice
1000	1 litar mleka
900	1 kg kukuruznog brašna
140	1 šolju kafe

# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 1



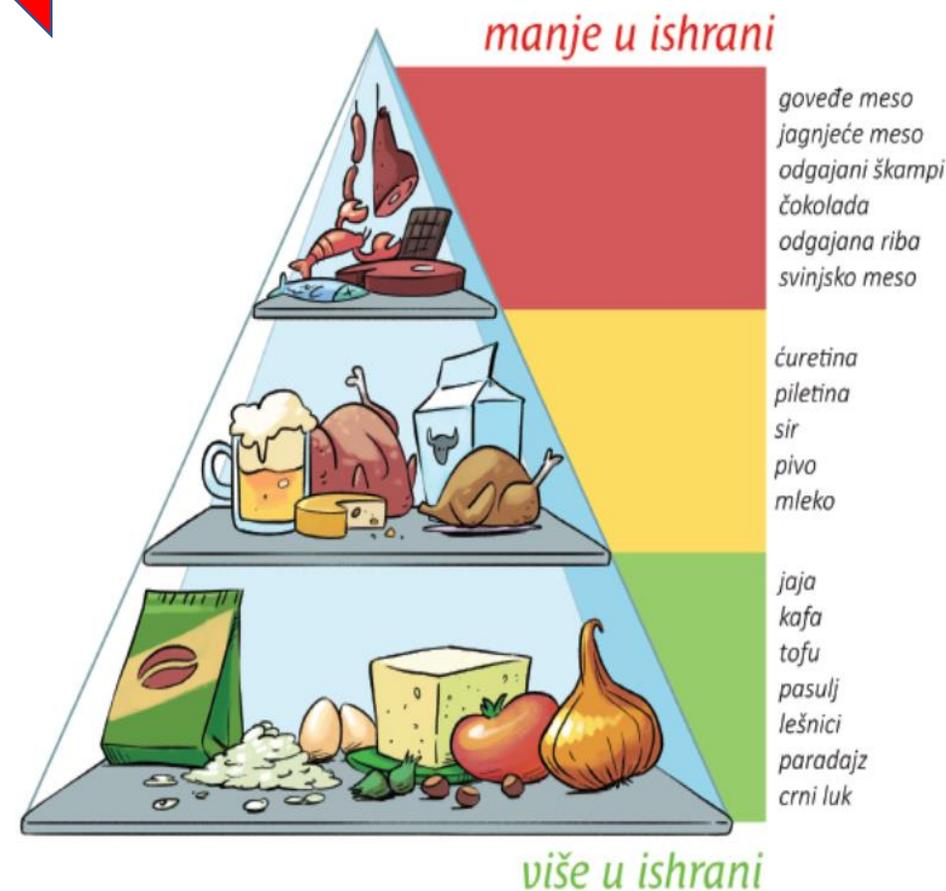
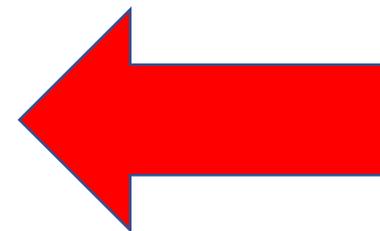
- Dijagnoza je dosta jasna: način života ljudi, kakav je danas, je neodrživ. Planeta je bolesna. Neodrživa potrošnja je evidentna iz njenih uticaja na globalnu životnu sredinu. Razvijene su metodologije kao što su ekološki ranac, ekološki otisak (stopala) i prostor životne sredine da bi se olakšalo povezivanje merenja uticaja baziranih na pokazateljima sa trendovima u obrascima potrošnje na normativan način.
- *Ekološki otisak*, kao sintezni indikator, osnovno se oslanja na: - *otisak* hrane koju upotrebljavamo, - *otisak* otpada koga stvaramo, - *otisak* načina stanovanja, - *otisak* načina kretanja i prevoza.

Manji "ekološki otisak"	Srednji "ekološki otisak"	Veliki "ekološki otisak"	
Skoro da ne jedete meso	Meso jedete 1-4 puta nedeljno	Meso jedete skoro svaki dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nakon analize 40 vrsta komercijalnih i u kućnim uslovima napravljenih sendviča, rezultat je da je "karbonski otisak" ( otisak prikazan u odnosu na CO<sub>2</sub> ekvivalent):</li><li>• -Komercijalnih, prethodno pripremljenih, sendviča: 739-1441 g CO<sub>2</sub> eq</li><li>• -Sendviča koje sami pripremimo kod kuće: 399-843 g CO<sub>2</sub> eq</li></ul>
Otpad od hrane skoro da nemate	Povremeno bacate svežu ili nepojedenu hranu	Skoro svaki dan imate otpadke od hrane	
Hranu kupujete na lokalnoj pijaci od domaćih proizvođača ili je sami proizvodite	Hranu proizvedenu u našoj zemlji kupujete u prodavnicama	Hranu iz uvoza kupujete u prodavnicama	
Nikad ne uzimate hranu u plastičnoj ambalaži	Hrana je pakovana u plastičnu ambalažu	Hrana je pakovana u plastičnu ambalažu	

# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 1

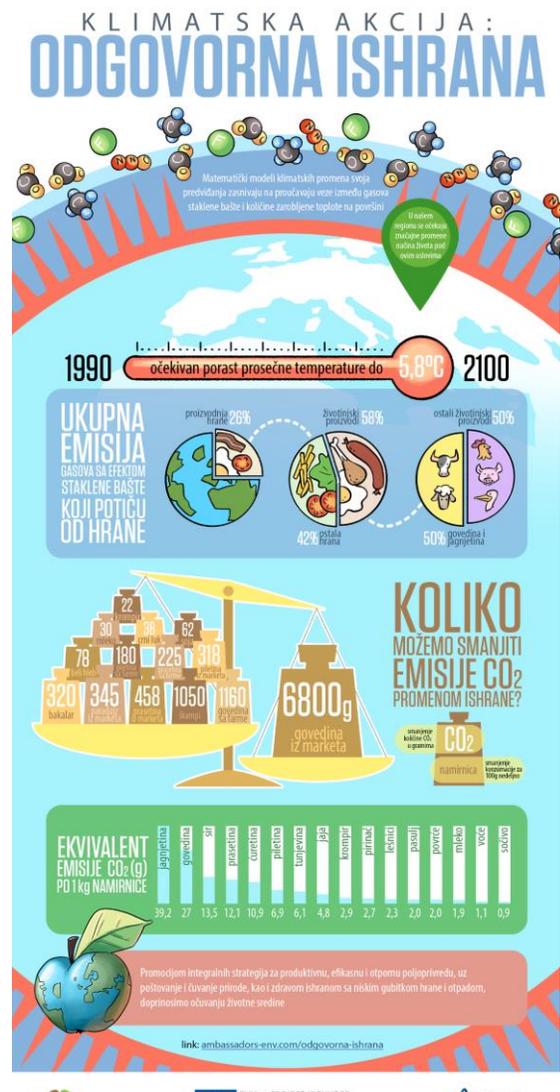
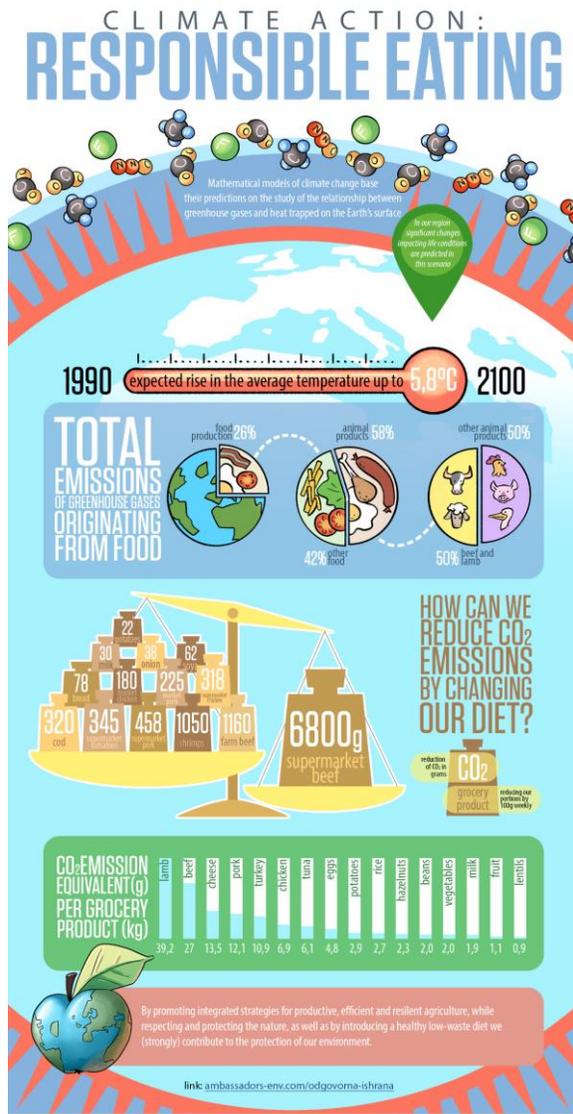


- **Okvirni recept svakome od nas za primenu odgovorne ishrane, sastoji se iz sledećih elemenata:**
- -Za nijansu smanjite količinu mesa koju upotrebljavate na nedeljnom nivou;
- -Spremite samo hranu koju pojedete – nemojte bacati hranu;
- -Neka vaš izbor, što je moguće više, budu lokalno odgajana i proizvedena hrana (veza između hrane i životne sredine je kompleksna, ali često praćena negativnim uticajem obezbeđivanja hrane na životnu sredinu);
- -Kupujte više sveže a manje zamrznute hrane;
- -Kupujte namirnice bez ambalaže. Time smanjujete količinu sve rastućeg otpada. Ako već kupite proizvode zapakovane u ambalaži, trudite se da to budu što veća pakovanja, a plastičnom i drugom ambalažom, kao i praznim konzervama odgovorno postupajte.
- U okviru saveta su i:
  - - Pripremajte sendviče kod kuće, nemojte kupovati već pripremlje komercijalne sendviče;
  - - Mislite pre nego sto kupujete. Počnite da analizirate deklaracije proizvoda koje kupujete!



AOR piramida odgovorne ishrane

# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2



Anđelka Mihajlov i Ana Puđa

# -odgovorna- ISHRANA

Ono što je dobro za mene dobro je i za planetu  
Ono što je dobro za planetu dobro je i za mene

<http://ambassadors-env.com/odgovorna-ishrana/>

AMBASADORI ODGOVORNOG RAZVOJNOG PROMENOM ISHRANE  
ENVIRONMENTAL AMBASSADORS FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT

....katalizator za naredno dopunjeno izdanje, gde će biti prostora za korisnike i nova iskustva, pre svega u okviru sistema Eko-škola.

Sledi deo 2 prezentacije:

Pokazni primer-užina za vreme školskog odmora





Eko škola  
„Desanka Maksimović“  
Beograd



# Veliki odmor u brojkama

$$800 : 2$$

$$400 - 50 - 30$$

$$320 - 30$$

$$290 \times 2 = 580$$



# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2



env.net



Zdravlje na usta ulazi

# Projekat „Zdrava drUžina“, maj 2019.

Колико се здраво хранимо

Припрема: Анкетирање ученика у вези са навикама у исхрани

ПИТАЊА

ОДГОВОРИ

353

Колико се здраво хранимо!?

Овај упитник је састављен како бисмо сазнали на који начин се хранимо, а све у циљу спровођења даље едукације о правилним начинима исхране.  
Хвала на помоћи!

Да ли ће вам знање стечено на обучи користити? \*

1. DA
2. Ne

Означи ког си пола. \*



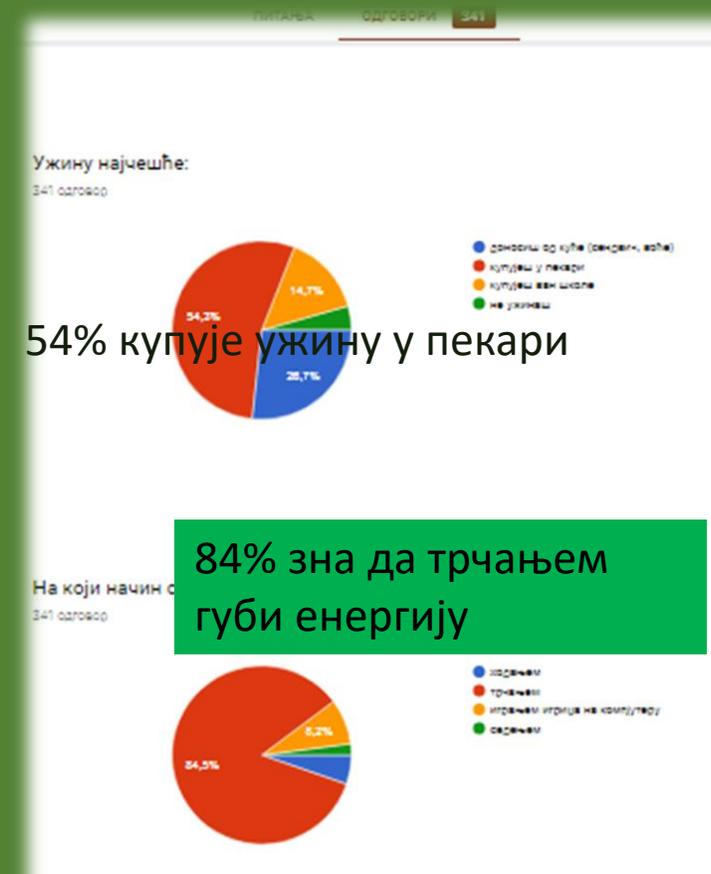
Онлајн упитник



353 ученика

## Projekat „Zdrava drUžina“, maj 2019.

### Prvi deo projekta - pripremni



## Projekat „Zdrava drUžina“, maj 2019. Zaključak

ZDRAVO	NEZDRAVO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuvana hrana</li><li>• Voda</li><li>• Voće i povrće</li><li>• Svest o značaju fizičkih aktivnosti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne jedu ribu</li><li>• Vole brzu hranu</li><li>• Sokovi</li><li>• Užina iz pekare</li><li>• Prženo meso</li><li>• Trećina svakodnevno konzumira industrijske proizvode</li><li>• 100 dinara/dan (kilogram jabuka?)</li></ul>



## Šta sada?

**Dan zdrave użine! Kako?**



- Nastavnici planiraju aktivnosti sa ućenicima i
- Ućenićkim parlamentom

1. Promocija: posteri, flajeri, Ńkolski sajt
2. Dogovor sa dobavljaćima (roditelji, lokalna zajednica - komŃije)
3. Dogovor sa roditeljima-volonterima
4. Dogovor sa ućenicima-promoterima
5. Edukacija
6. Praćenje

# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2



envi.net



# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2



env.net



**Зубе штеди**  
**здраво једи**



# СМУТИ ПА ПОПИЈ!

Четвртак, 26.9.2019.

**Еко школа**  
организује  
**Дан здраве ужине**  
за време 2. часа!



Сазнај више, скенирај код!





## Donacija od srca – Dom za osobe ometene u razvoju



# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2



env.net



# „Дан јабуке“

Тематска недеља у ОШ „Десанка Максимовић“

од 18. до 25. октобра 2019.

Заједно промовишемо здрав стил живота!

Централна манифестација:

Петак, 18.10.2019.

- забавно-спортске активности
- ликовне радионице
- квиз знања
- израда и дегустација производа од јабука



# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2

## U fiskulturnoj sali...



# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2



env.net



# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2



## U školskoj kuhinji...

Baka razvija kore i pravi pitu od jabuka sa unukom



# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2

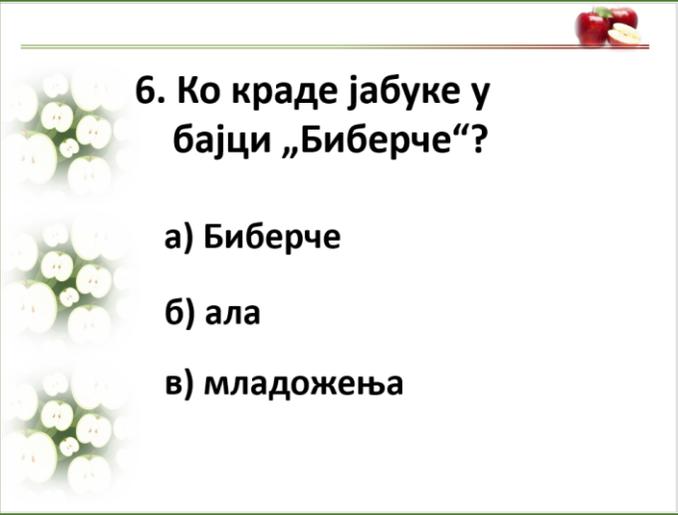


## U školskoj kuhinji...

Mama sprema ušćerene i čokoladne jabuke...

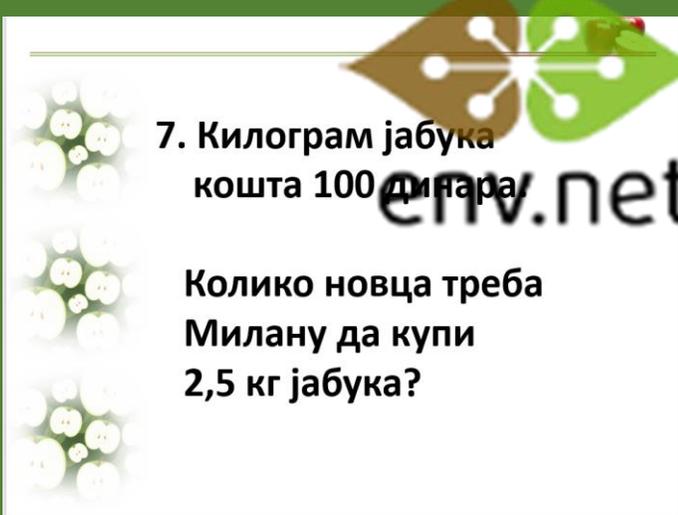


# Kviz znanja



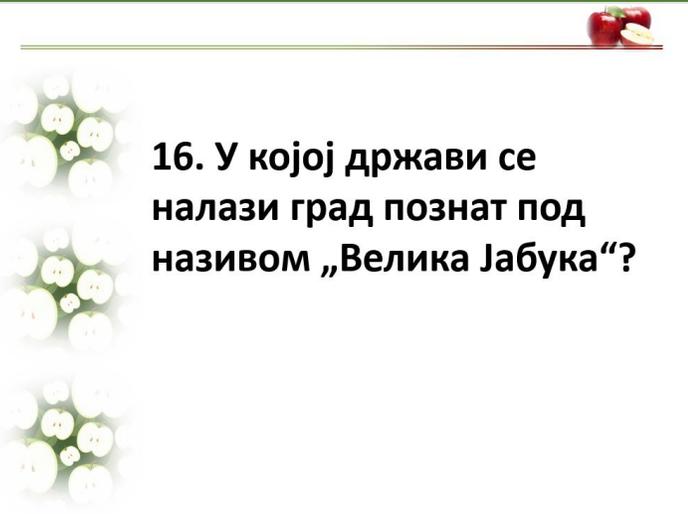
6. Ко краде јабуке у бајци „Биберче“?

- а) Биберче
- б) ала
- в) младожења

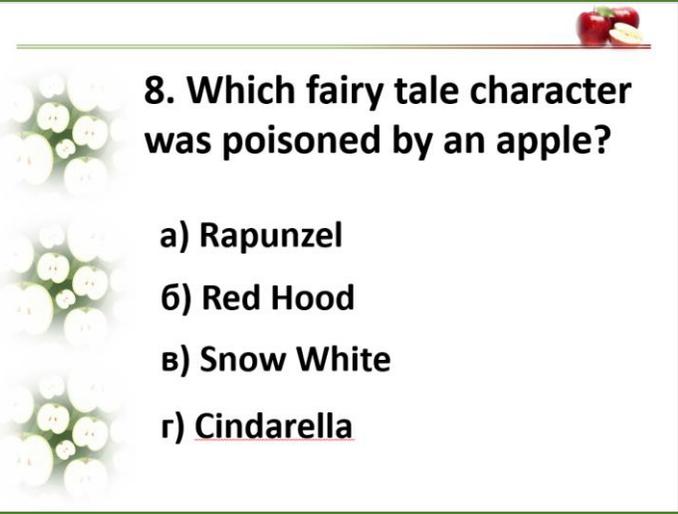


7. Килограм јабука кошта 100 динара

Колико новца треба Милану да купи 2,5 кг јабука?

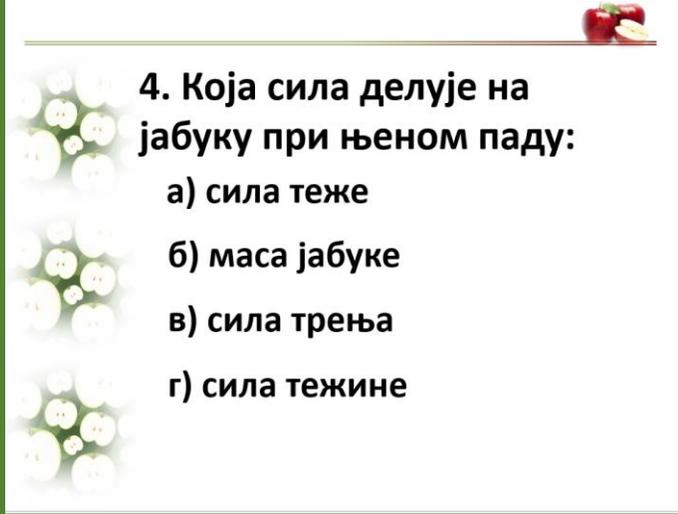


16. У којој држави се налази град познат под називом „Велика Јабука“?



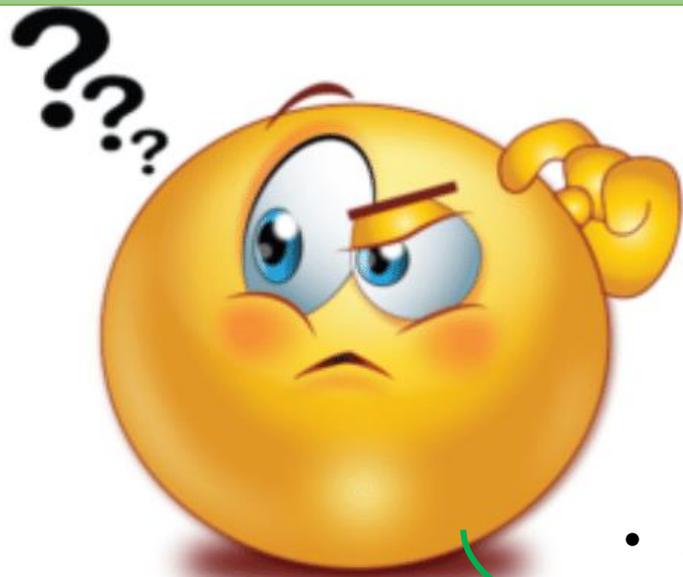
8. Which fairy tale character was poisoned by an apple?

- а) Rapunzel
- б) Red Hood
- в) Snow White
- г) Cindarella



4. Која сила делује на јабуку при њеном паду:

- а) сила теже
- б) маса јабуке
- в) сила трења
- г) сила тежине



## Šta sada?

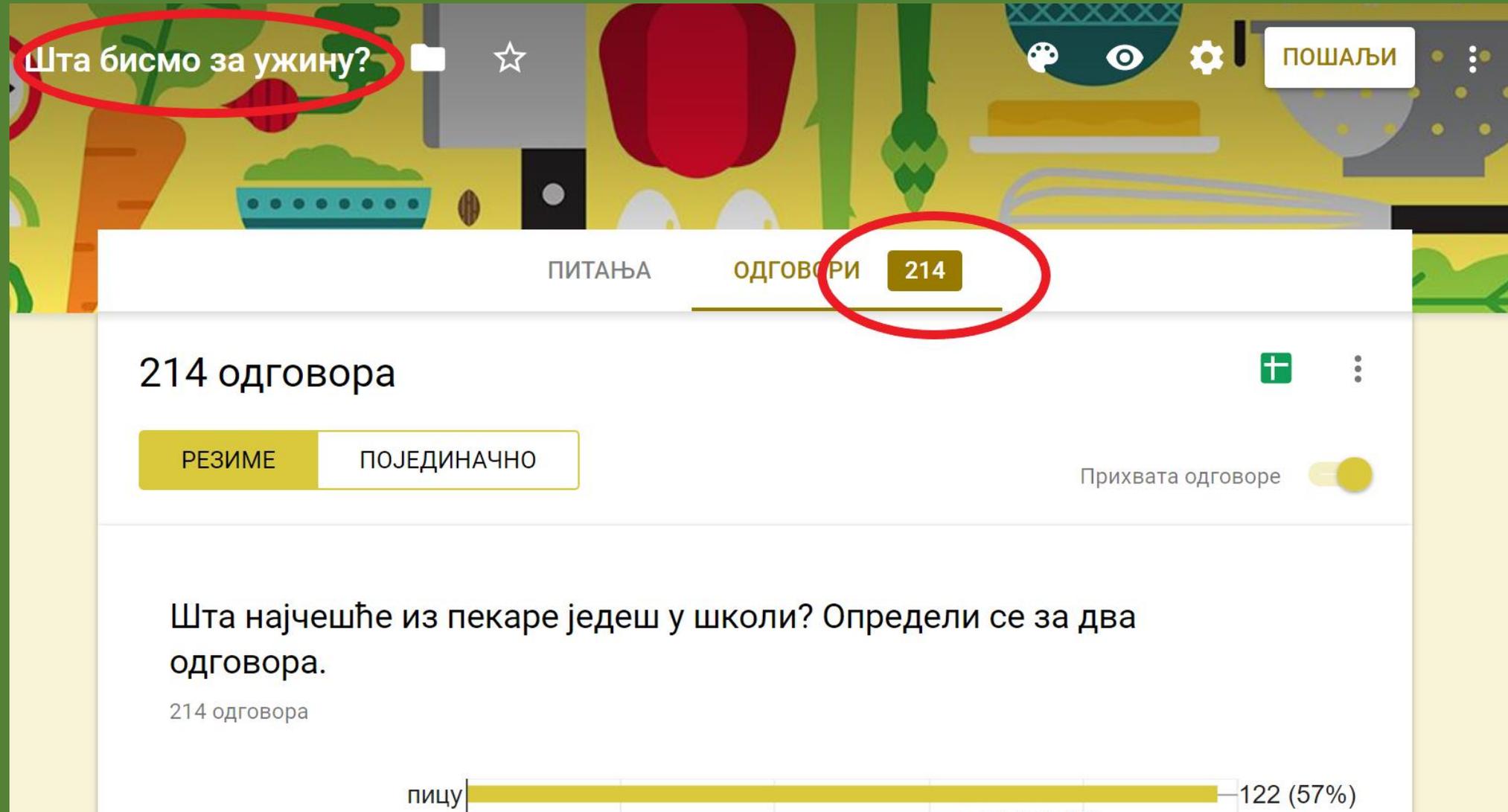
### Novo istraživanje!

- Šta učenici misle o proteklim akcijama?
- Šta žele? Da li je škola mesto promena?



1. Anketirati učenike
2. Proučiti rezultate
3. Sagledati ono što MOŽEMO promeniti
4. Odrediti prioritete
5. Predložiti promene
6. **Boriti se za promene!**

## Novembar 2019.



Шта бисмо за ужину?

ПОШАЉИ

ПИТАЊА ОДГОВОРИ 214

214 одговора

РЕЗИМЕ ПОЈЕДИНАЧНО

Прихвата одговоре

Шта најчешће из пекаре једеш у школи? Определи се за два одговора.

214 одговора

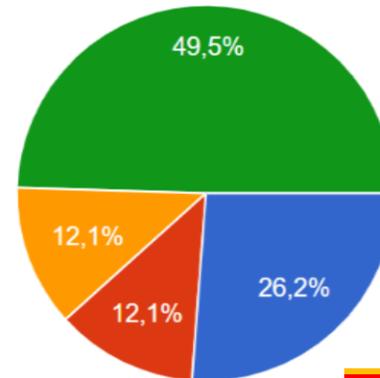
Одговор	Број одговора	Процент
пицу	122	57%



## Šta se dešava...

За ужину једем сендвич који носим од куће.

214 одговора



- Често - два/три пута недељно
- Понекад - једанпут недељно
- Ретко - једанпут у две недеље
- Скоро никад - једанпут у три недеље и ређе

**49% nikad ne nosi sendvič od kuće**

За ужину једем воће које носим од куће.

214 одговора



**39% ne nosi voće od kuće**

...kod kuće?



# Klimatska akcija - odgovorna ishrana, deo 2



env.net

## Šta se dešava u školi?



Šta najčešće iz pekare jedеш u školi? Определи се за два одговора.

214 одговора

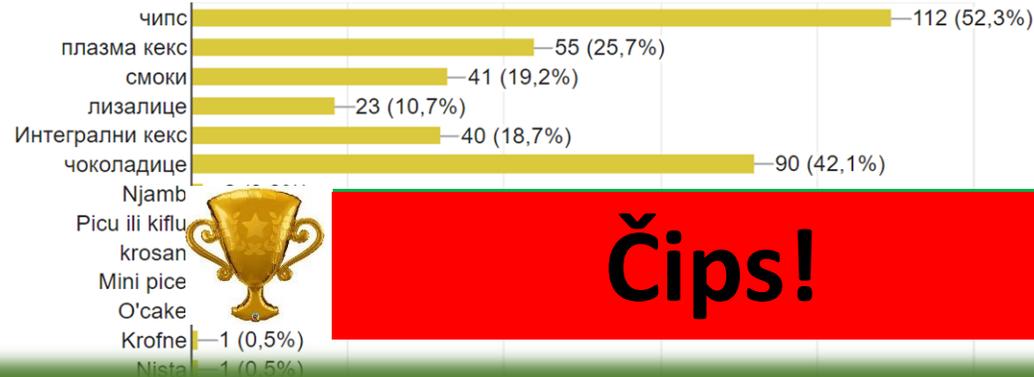


**Pica!**



Šta najčešће од индустријских производа једеш у школи? Определи се за два одговора.

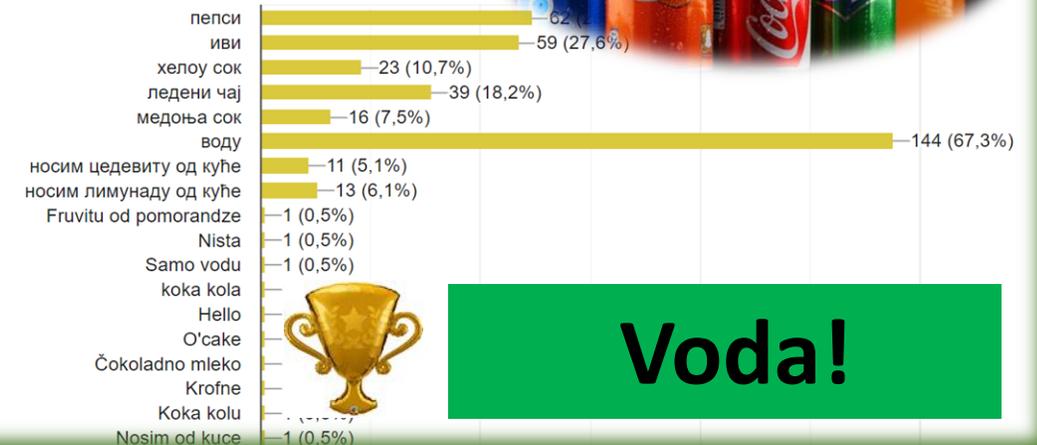
214 одговора



**Čips!**

Šta пијеш док си у школи? Изабери два одговора.

214 одговора



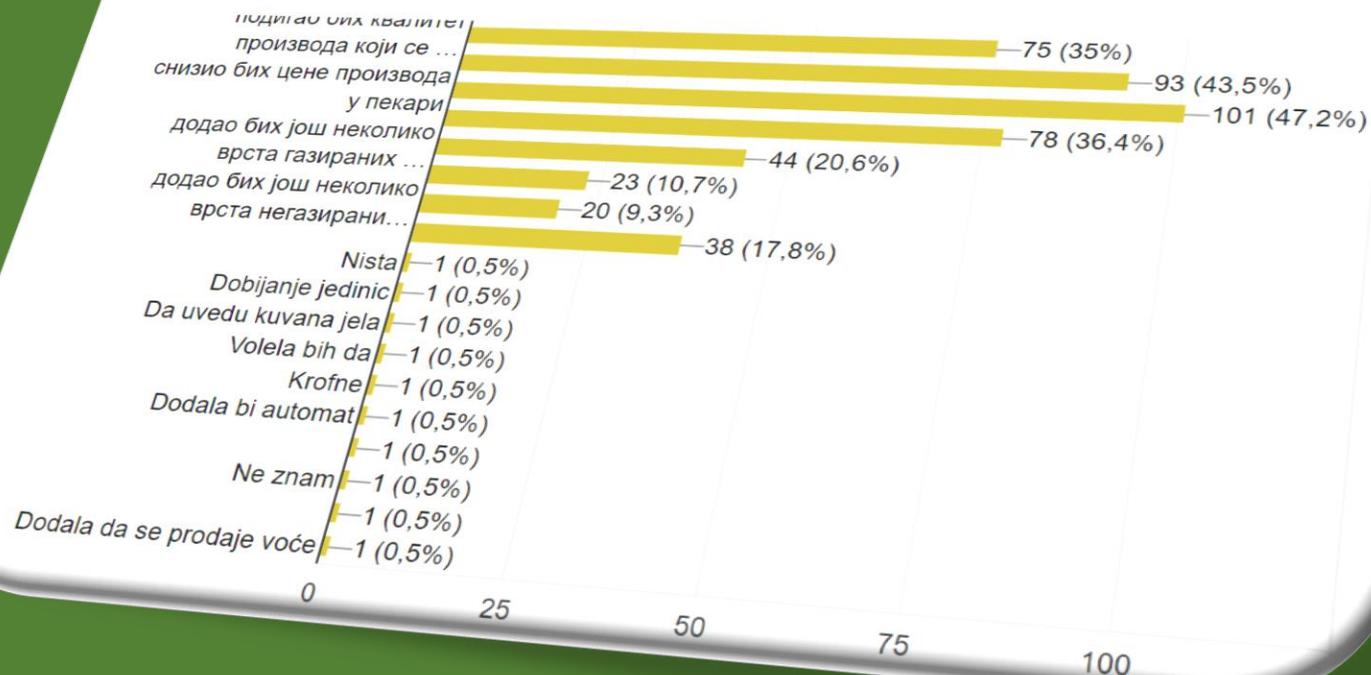
**Voda!**



## Šta bih promenio?

У школи бих променио (изабери два одговора):

214 одговора



47% snizio cene u pekari

43% podigao kvalitet peciva u pekari – bogatiji fil

38% voleo bih da pijem zdrava pića

36% snizio bih cene proizvoda u knjižari

35% voleo bih da je pecivo u pekari svežije

20% dodao bih još nekoliko gaziranih pića

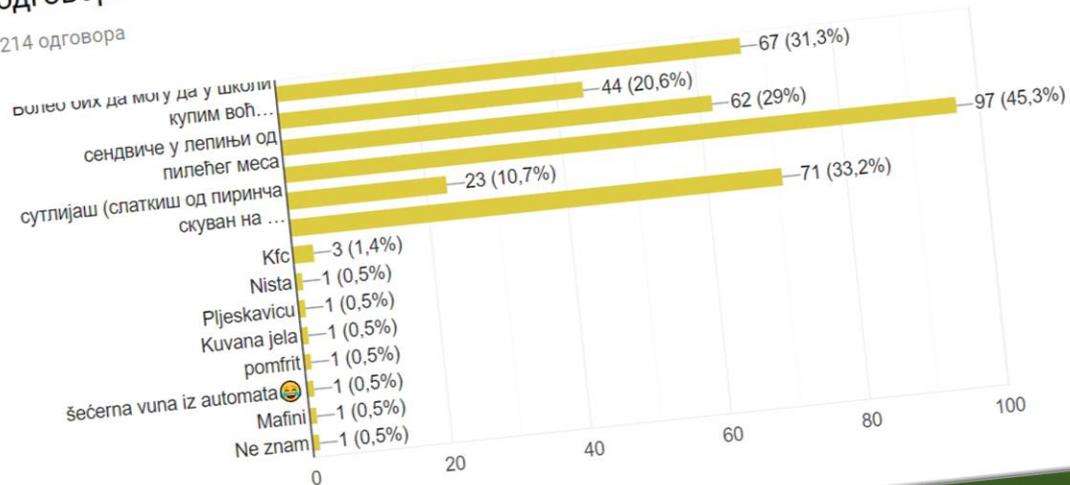
## Šta bih voleo?

45% krofne

53% voćni jogurt !

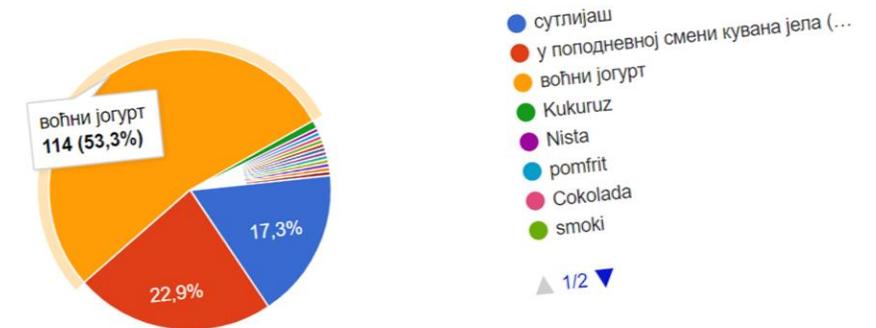
Šta bi voleo da od ponuđenog možeš kupiti u školi? Označi dva  
odgovora.

214 odgovora



Када би могао да купиш неки производ здраве хране, шта би то било? Определи се за један одговор, оно што би најчешће конзумирао.

214 одговора





Hvala na pažnji!

