

Radni listovi – Analiza hrane

Uvod

Pitanja za Analizu Hrane - elektronski dokument

Pitanja su podijeljena na 3 dijela ovisno o mjestu gdje se prikupljaju informacije - školska kuhinja, školska kantina / samoposlužni automat ili kućanstvo.

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 odgovaranja na obvezna 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 Ekoškole za odgovornu prehranu u školi i kod kuće

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. 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 u donošenju odluke pomogli tako da popunite ovaj upitnik. Vaše ćemo odgovore ocijeniti anonimno, te ih upotrijebiti samo u svrhu planiranja naših aktivnosti.

Unaprijed se zahvaljujemo.

Ukoliko imate bilo kakvo pitanje glede upitnika, molimo vas da nas kontaktirate i podijelite vaša pitanja i nedoumice s nama. Rado ćemo vam pomoći i odgovoriti na vaša pitanja. 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?
	 Hrvatska	 ropa Eu	Svijet (dodajte kontinent s kojeg hrana dolazi)	
grožde				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 svježel/sirovo voće i povrće koje je sazrelo 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/vrtičkoj kuhinji?					
Prilagođava li se jelovnik školske/vrtičke 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/vrtičkom vrtu?	U školskoj/vrtičkoj kuhinji: DA/NE Tijekom satova kuhanja: DA/NE Negdje drugdje : DA/NE	

2. 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 koja imaju negativan utjecaj 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?		

3. 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 Beattie 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/>.

Pitanje	Odgovor	
Koliko se puta tjedno u vašoj školskoj kuhinji poslužuje bezmesni obrok?		

4. 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/vrtačkoj kuhinji različite vrste iste skupine namirnica (primjerice od žitarica koristite osim pšenice i proso, heljdu, bulgur i slično)?		
Koriste li se u školskoj/vrtačkoj kuhinji tradicionalne lokalne sorte biljaka?		
Koriste li se u školskoj/vrtačkoj kuhinji tradicionalne hrvatske vrste životinja		

5. Prerađena hrana i palmino ulje

Prerađene hrane je proces u kojem se korištenjem specifičnog postupka sastojci transformiraju u novi oblik različite kvalitete. Danas konzumiramo veliku količinu prerađene hrane koja uzrokuje sve veću pojavu pretilosti kod djece i odraslih. Okus i rok trajanja prerađene hrane se može poboljšati uporabom palmिनog ulja. Palmino ulje je ulje kojim se najviše trguje u svijetu, a sadrži ga gotovo 50% prerađene hrane. Intenzivna proizvodnja palmिनog ulja uzrokuje deforestaciju, kršenje ljudskih prava domorodaca u Indoneziji, ali i zagađenje atmosfere i oceana.

Pitanje	Odgovor	
Jesu li obroci u vašoj školskoj/vrtačkoj kuhinji pripremljeni sa svježim namirnicama? Što mislite u kojem postotku?		
Koristi li vaša školska/vrtačka kuhinja namirnice koje sadrže palmino ulje? Koje su to namirnice i u kojem obimu ih koristite?		
Koristi li vaša školska/vrtačka kuhinja palmino ulje u pripremi obroka		

(prženje, pečenje i sl.)?		

6. Ostatci hrane		
<i>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.</i>		

Pitanje	Odgovor	
Je li moguće posluživati manje porcije i tražiti repete u školskoj/vrtičkoj kuhinji?		

Koliko se hrane baca u školskoj/vrtičkoj kuhinji?			
Razgovarajte s predstavnikom vaše školske/vrtičke 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 ostaci hrane iz školske/vrtičke kuhinje?		
Trudi li se školska/vrtička 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?			
2. 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		
3. Prekomjerna konzumacija mesa i mesnih prerađevina			
Pitanje	Odgovor		
Koliko je vegana i vegetarijanaca u vašoj ustanovi i hrane li se oni u vašoj kuhinji?			

4. Agrobioraznolikost									
Pitanje		Odgovor							
Koje sorte ovih usjeva koristite u vašoj kuhinji?		jabuke							
		leća							
		grah							
		riža							

5. 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							

6. Ostaci hrane											
Pitanje		Odgovor									
Detaljnija analiza količine hrane bačene u školskoj kuhinji? *U obveznom dijelu Analize hrane determinirali ste količinu hrane bačene tijekom 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?		<table><tr><td></td><td>Najpopularniji</td><td>Najnepopularniji</td></tr><tr><td>Užina</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Juha</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Glavno jelo</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Desert/voće</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Piće</td><td></td><td></td></tr></table>			Najpopularniji	Najnepopularniji	Užina			Juha			Glavno jelo			Desert/voće			Piće			
	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/vrtička 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	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 palmينو ulje % sadrže palmينو 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 ispunio 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 |||||

Svaki drugi dan |||||

Dva puta tjedno |||||

Jednom tjedno ||

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).

		Evaluacija			
Broj odgovora	Koliko su česti odgovori? Broj odgovora/broj ispunjenih upitnika *				
		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	Mislimo da je činjenica da trećina	Kuhanje samo dva puta tjedno nam se ne

Svaki drugi dan	10	%	svaki dan 33 % obitelji kuha svaki drugi dan	obitelji kuha svaki drugi dan dobar rezultat	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
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?									
Uzimamo 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									
Kupujemo 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									
Kupujemo 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						
Kupujem hranu neovisno o vanjskom izgledu (npr. zgužvano pakiranje, mrljave 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							

često							
često							
7. Birate li hranu ovisno o tome što je sezonsko u Hrvatskoj? Primjerice u proljeće jedete trešnje, a na jesen kuhate s kupusom, itd.?							
Definitivno ne							
Uglavnom ne							
Uglavnom da							
Definitivno da							
8. Da li (djeca) znate išta skuhati?							
da							
ne							
Ako da, što? (navedite)							
9. Gdje je pripremljena hrana koju jedete ili koristite za kuhanje kod kuće?							
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.							

