

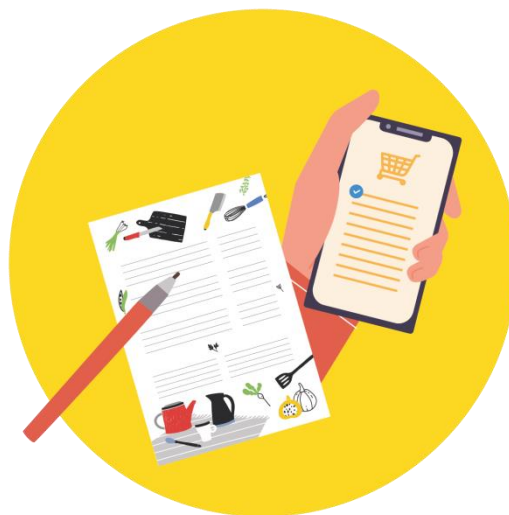


SAMO 1 PLANET
CARE4CLIMATE



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO**

Kuhinjski dnevnik odpadne hrane



Kuhinjski dnevnik odpadne hrane je Ministrstvo za okolje in prostor (sedaj: Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo) razvilo v okviru projekta LIFE IP CARE4CLIMATE (LIFE17 IPC/SI/000007). Vse pravice pridržane.



SAMO 1 PLANET
CARE4CLIMATE



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO**

Kaj je kuhinjski dnevnik odpadne hrane?

Kuhinjski dnevnik odpadne hrane je dnevnik beleženja količin odpadne hrane, ki nastane v gospodinjstvu. Poleg tega, da beležimo vrsto hrane, ki jo zavržemo (na primer pekovski, mlečni izdelki, testenine), beležimo tudi sestavo odpadne hrane – užitni ali neužitni del. Užitni del je hrana, ki bi bila še vedno primerna za uživanje za ljudi, neužitni del pa so na primer koščice, lupine in olupki. Za vsako vrsto odpadne hrane označimo tudi podatke o tem, kako smo z njo ravnali – ali smo jo zavržli na primer med biološke odpadke ali na kompost.

Pri izpolnjevanju dnevnika si pomagajte s šifranti iz preglednic.

Zakaj merimo količine odpadne hrane z metodo kuhinjskega dnevnika?

Merjenje količin odpadne hrane v gospodinjstvih je zaradi različnih načinov ravnanja z njo zapleteno. Del odpadne hrane iz gospodinjstev oddamo v javni sistem ravnanja z odpadki (zabojniki za biološke odpadke), določen del odpadne hrane pa konča zunaj javnega sistema ravnanja z odpadki – kompostiranje v hišnih kompostnikih, kanalizacijsko omrežje, krma za živali ipd.

S kuhinjskim dnevnikom odpadne hrane bomo z vašo pomočjo pridobili podatke o količini odpadne hrane in ravnanju z njo, razlogih za njen nastanek, njeni sestavi (užitni, neužitni del) ter vrsti hrane, ki jo v slovenskih gospodinjstvih najpogosteje zavržemo, s tem pa bomo dopolnili oziroma nadgradili podatke, ki jih vsako leto objavi Statistični urad Republike Slovenije (SURS).

Zakaj bi vaše gospodinjstvo sodelovalo?

Z izpolnjevanjem kuhinjskega dnevnika lahko tudi v vašem gospodinjstvu preverite, koliko hrane zares zavržete ter katera hrana vam največkrat ostaja. S temi rezultati boste lažje sprejeli majhne spremembe v vsakdanjem življenju in tako prihranili denar.

Poleg tega se boste s svojimi podatki pridružili preostalim slovenskim gospodinjstvom, ki izpolnjujejo kuhinjske dnevnike, ter s tem pripomogli k pridobivanju bolj natančnih podatkov o tem, koliko hrane v Sloveniji zavržemo v gospodinjstvih. Kakovostni podatki so osnova za pripravo učinkovitih ukrepov za zmanjševanje oziroma preprečevanje nastajanja odpadne hrane.

Kdo lahko sodeluje?

Sodeluje lahko vsak. Priporočamo samo enega registriranega uporabnika na gospodinjstvo, da se podatki ne podvajajo. Sodelovanje je prostovoljno.

Kdo v gospodinjstvu naj vodi dnevnik?

Oseba, ki v vašem gospodinjstvu najbolje pozna vsa opravila v zvezi s pripravo hrane, pri katerih nastaja tudi odpadna hrana, drugi družinski člani pa naj ji pri tem pomagajo.

Ne pozabite, da je treba beležiti hrano, ki jo zavrže kateri koli član vašega gospodinjstva.



Kako dolgo je treba voditi dnevnik?

Dnevnik izpolnjujete sedem dni zaporedoma. Začnete lahko katerikoli dan v tednu. **Za potrebe raziskave izberite teden v obdobju od 23. aprila do 23. maja 2025, pri čemer je 23. maj 2025 zadnji dan začetka izpolnjevanja.** Izberite teden, ki je za vas najbolj običajen. Ne izberite na primer tedna, ko ste na počitnicah ali imate več dni zaporedoma goste.

Kako merimo količino odpadne hrane?

Vsako hrano, ki jo nameravate zavreči, stehtajte s kuhinjsko tehtnico. Če nimate tehtnice, skušajte količino čim natančneje oceniti. Podatek o stehtani ali ocenjeni količini (masi) hrane, ki jo boste zavrgli, in enoto, v kateri ste jo izrazili, vpišite v razpredelnico (na primer 1 kg, 20 dag, 160 g). Podatke beležite čim bolj sproti, po vsakem obroku in med obroki. Zabeležite tudi vso hrano, ki jo zavržete na primer po čiščenju hladilnika ali zamrzovalne skrinje.

Katero odpadno hrano vpisujemo v dnevnik?

Vpisujte samo hrano, ki ste jo zavrgli doma – v vašem gospodinjstvu. Če ste določene obroke jedli v restavraciji, v službi, šoli in drugod ter se je nekaj te hrane zavrglo, tega ne vključite v dnevnik, ker te hrane niste zavrgli doma.

Ko v dnevnik beležite količino hrane, ki jo nameravate zavreči, označite tudi, ali gre pri tem za užitni ali neužitni del hrane.

Užitni del: del, ki je bil v običajnih razmerah, preden je bil zaradi različnih vzrokov (na primer pretečen rok uporabe, znaki kvarjenja, preveliki obroki) zavržen, primeren za prehrano ljudi. Primeri: star plesniv kruh, jogurt s pretečenim rokom uporabe, posušeno jabolko, ostanki kosila, makaroni z mesno omako.

Neužitni del: del, ki tudi v običajnih razmerah ni primeren za prehrano ljudi. Primeri: lupine, kosti, olupki, kavna usedlina, vsebina čajne vrečke.

Česa ne vključujemo v meritve odpadne hrane?

- hrane, ki je niste pojedli in ste jo dali za prehrano drugim osebam znotraj ali zunaj vašega gospodinjstva, saj ta hrana ni bila zavržena,
- hrane, ki ste jo namensko pripravili za prehrano živali,
- embalaže, v katero je pakirana hrana, ki ste jo zavrgli,
- papirnatih robčkov, serviet in brisač, ki jih uporabljate pri pripravi in uživanju hrane,
- vode, ki ste jo uporabili za pripravo hrane (za pranje, namakanje, kuhanje ipd.).



SAMO 1 PLANET
CARE4CLIMATE



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO**

Kam pošljem izpolnjen dnevnik?

Izpolnjen dnevnik nam lahko pošljete po elektronski pošti na naslov info@samo1planet.si ali po navadni pošti na naslov: Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo, Langusova ulica 4, 1000 Ljubljana s pripisom: LIFE IP CARE4CLIMATE – kuhinjski dnevnik odpadne hrane. **[Izpolnjene dnevnike pričakujemo najkasneje do 5. junija 2025!](#)**

Zaupnost podatkov

Zaupnost podatkov je zagotovljena. Podatki, ki jih boste vpisali v dnevnik, bodo uporabljeni samo za namen projekta. Posamični podatki ne bodo nikjer navedeni ali objavljeni; obdelani in analizirani se bodo v posplošeni (sumarni) obliki. Rezultati analiz bodo objavljeni v obliki združenih podatkov (na primer kot povprečja, vsote, deleži).



Sklop A Socialno-demografske značilnosti vašega gospodinjstva

A1 Občina, v kateri živite: _____

A2 Vrsta naselja, v katerem živite? (ustrezno označite)

₁ mestno ₂ primestno ₃ podeželsko

A3 Vrsta stavbe, v kateri živite s člani vašega gospodinjstva? (ustrezno označite)

₁ samostojna družinska hiša
₂ vrstna hiša ali dvojček
₃ večstanovajska stavba (blok, stolpnica ipd.)

A4 Število članov gospodinjstva (vpišite število)

- a. Koliko članov šteje vaše gospodinjstvo? |__|__|
b. Koliko članov vašega gospodinjstva je zaposlenih? |__|__|
c. Koliko članov vašega gospodinjstva je upokojenih? |__|__|
d. Koliko članov vašega gospodinjstva ima status študenta? |__|__|
e. Koliko članov vašega gospodinjstva so otroci, stari do vključno 17 let? |__|__|
f. Koliko članov vašega gospodinjstva živi doma le občasno
(na primer med vikendom) ? |__|__|

Sklop B Ocena količine odpadne hrane

B1 Pred začetkom izpolnjevanja dnevnika na pamet ocenite, koliko odpadne hrane po vašem mnenju nastane v vašem gospodinjstvu v enem tednu?

- a. Količina: |__|__|__|__|*
b. Označite, v kateri enoti ste izrazili količino: kg dag g

*Pomembno je, da zgornjo oceno vpišete na podlagi lastne presoje še pred začetkom izpolnjevanja dnevnika in je po končanem izpolnjevanju ne spreminjate.

Sklop C Dnevnik nastajanja odpadne hrane *sedemdnevno spremljanje nastajanja odpadne hrane*

Za vsak dan v sedemdnevem opazovanem obdobju imate na voljo ločeno preglednico. Začnete lahko kateri koli dan v tednu, pomembno je samo to, da zapisujete količine sedem dni zaporedoma.

PRIMER izpolnjenega dnevnika štiričlanske družine za en dan:

Označite dan: 1 ponedeljek 2 torek 3 sreda 4 četrtek 5 petek 6 sobota 7 nedelja

Vpišite datum: | 0 | 5 | . | 1 | 0 | .2021

C1 Vrsta odpadne hrane Šifra Opis ZEL Zelenjava (sveža, konzervirana, kuhana) SADJE Sadje (sveže, konzervirano, kuhano) KRUH Kruh in pekovski izdelki TEST Testenine, riž in žita MESO Meso, mesni izdelki in ribe MLEKO Mleko, mlečni izdelki, sir in jajca OLJA Maščobe in maščobna živila SLAD Sladkor, sladila, slaščice ZAČ Začimbe, omake in prehranski dodatki JUHA Juhe PIJAČA Pijača (sok, čaj, kava) SESTAV Sestavljena živila (npr. lasanja, pica, musaka itd.) DRUGO V polje vpišite tudi, katero drugo vrsto hrane ste zavrgli. Vpišite ustrezno šifro vrste hrane, ki ste jo zavrgli.	C2 Užitni/ neužitni del odpadne hrane Z »X« označite, ali je bila hrana, ki ste jo zavrgli pred tem užitni del ali je bila neužitni del (glej opredelitev na str. 2).	C3 Količina odpadne hrane		C4 Ravnanje z odpadno hrano Šifra Opis BIO V zabojnik za biološke odpadke (zeleni/rjavi zabojnik) MESANO V zabojnik za mešane komunalne odpadke (črni/siv zabojnik) KOMPOST Na lastni hišni kompostnik ODTOK Zliti v kanalizacijski odtok KRMA Porabili za krmo domačih živali oz. hišnih ljubljencev DRUGO V polje vpišite tudi kam drugam ste zavrgli hrano. Vpišite ustrezno šifro mesta kamor ste zavrgli hrano.	C5 Razlog za nastanek užitnega dela odpadne hrane Šifra Opis A Pretečen rok uporabe B Pokvarjena hrana C Prevelika količina skuhane, postrežene hrane D Prevelika količina kupljene hrane E Hrana ni bila dobrega okusa, vonja, videza F Napačno shranjevanje G Napaka med pripravo (prepečeno, preslano, padec na tla) H V polje opišite druge razloge Vpišite ustrezno šifro razloga za nastane odpadne hrane.
		a. Količina Vpišite stehtano vrednost.	b. Enota Z »X« označite ustrezno enoto.		
MLEKO	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input checked="" type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ 5 0	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input checked="" type="checkbox"/> g	KOMPOST	
KRUH	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input checked="" type="checkbox"/> 2 neužitni	_ 1 2 0	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input checked="" type="checkbox"/> g	BIO	D
ZEL	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input checked="" type="checkbox"/> 2 neužitni	_ 3 2 5	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input checked="" type="checkbox"/> g	KOMPOST	
ZEL	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input checked="" type="checkbox"/> 2 neužitni	_ 2 2 1	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input checked="" type="checkbox"/> g	BIO	F
MESO	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input checked="" type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ 8 0	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input checked="" type="checkbox"/> g	BIO	C
MESO	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input checked="" type="checkbox"/> 2 neužitni	_ 1 1 5	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input checked="" type="checkbox"/> g	BIO	
PIJAČA	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input checked="" type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ 6 5	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input checked="" type="checkbox"/> g	MESANO	
SADJE	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input checked="" type="checkbox"/> 2 neužitni	_ 2 7 3	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input checked="" type="checkbox"/> g	BIO	
SESTAV	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input checked="" type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ 8 9	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input checked="" type="checkbox"/> g	BIO	C

Če odpadno hrano sestavlja več vrst hrane, jo razvrstite glede na prevladujočo vrsto. Primeri:
- mlečni riž MLEKO/UŽITNI
- zelenjavna enolončnica ZEL/UŽITNI
- zelenjavno-mesna lasanja SESTAV/UŽITNI
- sarma SESTAV/UŽITNI

Jajčne lupine
MLEKO/NEUŽITNI

Kavna usedlina,
čajne vrečke
PIJAČA/NEUŽITNI

Razlog za nastanek označite samo pri UŽITNEM DELU odpadne hrane!

Pri ravnanju DRUGO vpišite ali ste odpadno hrano oddali v javni sistem ravnanja z odpadki oz. kam drugam ste jo oddali.

Opombe: Vpišite morebitne razloge za nastanek večjih ali manjših količin zavržene hrane, kot je običajno.

Kuhali smo več kot običajno, saj smo zaradi bolezni ostali doma.

Označite dan: 1 ponedeljek 2 torek 3 sreda 4 četrtek 5 petek 6 sobota 7 nedelja

Datum: |__|__|. |__|__|.2025

C1 Vrsta odpadne hrane Šifra Opis ZEL Zelenjava (sveža, konzervirana, kuhana) SADJE Sadje (sveže, konzervirano, kuhano) KRUH Kruh in pekovski izdelki TEST Testenine, riž in žita MESO Meso, mesni izdelki in ribe MLEKO Mleko, mlečni izdelki, sir in jajca OLJA Maščobe in maščobna živila SLAD Sladkor, sladila, slaščice ZAČ Začimbe, omake in prehranski dodatki JUHA Juhe PIJAČA Pijača (sok, čaj, kava) SESTAV Sestavljena živila (na primer lazanja, pica, musaka) DRUGO V polje vpišite tudi, katero <u>drugo vrsto</u> hrane ste zavrgli. Vpišite ustrezno šifro vrste hrane, ki ste jo zavrgli.	C2 Užitni / neužitni del odpadne hrane Z »X« označite, ali je bila hrana, ki ste jo zavrgli, pred tem užitni ali neužitni del (glej opredelitev na str. 2).	C3 Količina odpadne hrane		C4 Ravnanje z odpadno hrano Šifra Opis BIO V zabojnik za biološke odpadke (zeleni/rjavi zabojnik) MESANO V zabojnik za mešane komunalne odpadke (črni/siv zabojnik) KOMPOST Na lastni hišni kompostnik ODTOK Zliti v kanalizacijski odtok. KRMA Porabili za krmo domačih živali oziroma hišnih ljubljencev. DRUGO V polje vpišite tudi, kam <u>drugam</u> ste zavrgli hrano. Vpišite ustrezno šifro mesta, kamor ste zavrgli hrano.	C5 Razlog za nastanek užitnega dela odpadne hrane Šifra Opis A Pretečen rok uporabe B Pokvarjena hrana C Prevelika količina pripravljene hrane D Prevelika količina kupljene hrane E Hrana neustreznega okusa, vonja, videza F Napačno shranjevanje hrane G Napaka med pripravo hrane (prepečeno, preslano, padec na tla) H V polje vpišite druge razloge. Vpišite ustrezno šifro razloga za nastanek užitnega dela odpadne hrane.
		a. Količina Vpišite stehtano vrednost.	b. Enota Z »X« označite ustrezno enoto.		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		

Opombe: Vpišite razloge za nastanek večjih ali manjših količin zavržene hrane, kot je običajno:

Označite dan: 1 ponedeljek 2 torek 3 sreda 4 četrtek 5 petek 6 sobota 7 nedelja

Datum: |_|_|. |_|_|. 2025

C1 Vrsta odpadne hrane Šifra Opis ZEL Zelenjava (sveža, konzervirana, kuhana) SADJE Sadje (sveže, konzervirano, kuhano) KRUH Kruh in pekovski izdelki TEST Testenine, riž in žita MESO Meso, mesni izdelki in ribe MLEKO Mleko, mlečni izdelki, sir in jajca OLJA Maščobe in maščobna živila SLAD Sladkor, sladila, slaščice ZAČ Začimbe, omake in prehranski dodatki JUHA Juhe PIJAČA Pijača (sok, čaj, kava) SESTAV Sestavljena živila (na primer lazanja, pica, musaka) DRUGO V polje vpišite tudi, katero drugo vrsto hrane ste zavrgli. Vpišite ustrezno šifro vrste hrane, ki ste jo zavrgli.	C2 Užitni / neužitni del odpadne hrane Z »X« označite, ali je bila hrana, ki ste jo zavrgli, pred tem užitni ali neužitni del (glej opredelitev na str. 2).	C3 Količina odpadne hrane		C4 Ravnanje z odpadno hrano Šifra Opis BIO V zabojnik za biološke odpadke (zeleni/rjavi zabojnik) MESANO V zabojnik za mešane komunalne odpadke (črni/siv zabojnik) KOMPOST Na lastni hišni kompostnik ODTOK Zliti v kanalizacijski odtok. KRMA Porabili za krmo domačih živali oziroma hišnih ljubljencev. DRUGO V polje vpišite tudi, <u>kam drugam</u> ste zavrgli hrano. Vpišite ustrezno šifro mesta, kamor ste zavrgli hrano.	C5 Razlog za nastanek užitnega dela odpadne hrane Šifra Opis A Pretečen rok uporabe B Pokvarjena hrana C Prevelika količina pripravljene hrane D Prevelika količina kupljene hrane E Hrana neustreznega okusa, vonja, videza F Napačno shranjevanje hrane G Napaka med pripravo hrane (prepečeno, preslano, padec na tla) H V polje vpišite druge razloge. Vpišite ustrezno šifro razloga za nastanek užitnega dela odpadne hrane.
		a. Količina Vpišite stehtano vrednost.	b. Enota Z »X« označite ustrezno enoto.		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		

Opombe: Vpišite razloge za nastanek večjih ali manjših količin zavržene hrane, kot je običajno:

Označite dan: 1 ponedeljek 2 torek 3 sreda 4 četrtek 5 petek 6 sobota 7 nedelja

Datum: |_|_|. |_|_|. 2025

C1 Vrsta odpadne hrane Šifra Opis ZEL Zelenjava (sveža, konzervirana, kuhana) SADJE Sadje (sveže, konzervirano, kuhano) KRUH Kruh in pekovski izdelki TEST Testenine, riž in žita MESO Meso, mesni izdelki in ribe MLEKO Mleko, mlečni izdelki, sir in jajca OLJA Maščobe in maščobna živila SLAD Sladkor, sladila, slaščice ZAČ Začimbe, omake in prehranski dodatki JUHA Juhe PIJAČA Pijača (sok, čaj, kava) SESTAV Sestavljena živila (na primer lazanja, pica, musaka) DRUGO V polje vpišite tudi, katero drugo vrsto hrane ste zavrgli. Vpišite ustrezno šifro vrste hrane, ki ste jo zavrgli.	C2 Užitni / neužitni del odpadne hrane Z »X« označite, ali je bila hrana, ki ste jo zavrgli, pred tem užitni ali neužitni del (glej opredelitev na str. 2).	C3 Količina odpadne hrane		C4 Ravnanje z odpadno hrano Šifra Opis BIO V zabojnik za biološke odpadke (zeleni/rjavi zabojnik) MESANO V zabojnik za mešane komunalne odpadke (črni/siv zabojnik) KOMPOST Na lastni hišni kompostnik ODTOK Zliti v kanalizacijski odtok. KRMA Porabili za krmo domačih živali oziroma hišnih ljubljencev. DRUGO V polje vpišite tudi, <u>kam drugam</u> ste zavrgli hrano. Vpišite ustrezno šifro mesta, kamor ste zavrgli hrano.	C5 Razlog za nastanek užitnega dela odpadne hrane Šifra Opis A Pretečen rok uporabe B Pokvarjena hrana C Prevelika količina pripravljene hrane D Prevelika količina kupljene hrane E Hrana neustreznega okusa, vonja, videza F Napačno shranjevanje hrane G Napaka med pripravo hrane (prepečeno, preslano, padec na tla) H V polje vpišite druge razloge. Vpišite ustrezno šifro razloga za nastanek užitnega dela odpadne hrane.
		a. Količina Vpišite stehtano vrednost.	b. Enota Z »X« označite ustrezno enoto.		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		

Opombe: Vpišite razloge za nastanek večjih ali manjših količin zavržene hrane, kot je običajno:

Označite dan: 1 ponedeljek 2 torek 3 sreda 4 četrtek 5 petek 6 sobota 7 nedelja

Datum: |_|_|. |_|_|. 2025

C1 Vrsta odpadne hrane Šifra Opis ZEL Zelenjava (sveža, konzervirana, kuhana) SADJE Sadje (sveže, konzervirano, kuhano) KRUH Kruh in pekovski izdelki TEST Testenine, riž in žita MESO Meso, mesni izdelki in ribe MLEKO Mleko, mlečni izdelki, sir in jajca OLJA Maščobe in maščobna živila SLAD Sladkor, sladila, slaščice ZAČ Začimbe, omake in prehranski dodatki JUHA Juhe PIJAČA Pijača (sok, čaj, kava) SESTAV Sestavljena živila (na primer lasanja, pica, musaka) DRUGO V polje vpišite tudi, katero drugo vrsto hrane ste zavrgli. Vpišite ustrezno šifro vrste hrane, ki ste jo zavrgli.	C2 Užitni / neužitni del odpadne hrane Z »X« označite, ali je bila hrana, ki ste jo zavrgli, pred tem užitni ali neužitni del (glej opredelitev na str. 2).	C3 Količina odpadne hrane		C4 Ravnanje z odpadno hrano Šifra Opis BIO V zabojnik za biološke odpadke (zeleni/rjavi zabojnik) MESANO V zabojnik za mešane komunalne odpadke (črni/siv zabojnik) KOMPOST Na lastni hišni kompostnik ODTOK Zlili v kanalizacijski odtok. KRMA Porabili za krmo domačih živali oziroma hišnih ljubljencev. DRUGO V polje vpišite tudi, <u>kam drugam</u> ste zavrgli hrano. Vpišite ustrezno šifro mesta, kamor ste zavrgli hrano.	C5 Razlog za nastanek užitnega dela odpadne hrane Šifra Opis A Pretečen rok uporabe B Pokvarjena hrana C Prevelika količina pripravljene hrane D Prevelika količina kupljene hrane E Hrana neustreznega okusa, vonja, videza F Napačno shranjevanje hrane G Napaka med pripravo hrane (prepečeno, preslano, padec na tla) H V polje vpišite druge razloge. Vpišite ustrezno šifro razloga za nastanek užitnega dela odpadne hrane.
		a. Količina Vpišite stehrano vrednost.	b. Enota Z »X« označite ustrezno enoto.		
	<input type="checkbox"/> ₁ užitni <input type="checkbox"/> ₂ neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> ₁ užitni <input type="checkbox"/> ₂ neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> ₁ užitni <input type="checkbox"/> ₂ neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> ₁ užitni <input type="checkbox"/> ₂ neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> ₁ užitni <input type="checkbox"/> ₂ neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> ₁ užitni <input type="checkbox"/> ₂ neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> ₁ užitni <input type="checkbox"/> ₂ neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		

Opombe: Vpišite razloge za nastanek večjih ali manjših količin zavržene hrane, kot je običajno:

Označite dan: 1 ponedeljek 2 torek 3 sreda 4 četrtek 5 petek 6 sobota 7 nedelja

Datum: |_|_|. |_|_|. 2025

C1 Vrsta odpadne hrane Šifra Opis ZEL Zelenjava (sveža, konzervirana, kuhana) SADJE Sadje (sveže, konzervirano, kuhano) KRUH Kruh in pekovski izdelki TEST Testenine, riž in žita MESO Meso, mesni izdelki in ribe MLEKO Mleko, mlečni izdelki, sir in jajca OLJA Maščobe in maščobna živila SLAD Sladkor, sladila, slaščice ZAČ Začimbe, omake in prehranski dodatki JUHA Juhe PIJAČA Pijača (sok, čaj, kava) SESTAV Sestavljena živila (na primer lazanja, pica, musaka) DRUGO V polje vpišite tudi, katero drugo vrsto hrane ste zavrgli. Vpišite ustrezno šifro vrste hrane, ki ste jo zavrgli.	C2 Užitni / neužitni del odpadne hrane Z »X« označite, ali je bila hrana, ki ste jo zavrgli, pred tem užitni ali neužitni del (glej opredelitev na str. 2).	C3 Količina odpadne hrane		C4 Ravnanje z odpadno hrano Šifra Opis BIO V zabojnik za biološke odpadke (zeleni/rjavi zabojnik) MESANO V zabojnik za mešane komunalne odpadke (črni/siv zabojnik) KOMPOST Na lastni hišni kompostnik ODTOK Zliti v kanalizacijski odtok. KRMA Porabili za krmo domačih živali oziroma hišnih ljubljencev. DRUGO V polje vpišite tudi, <u>kam drugam</u> ste zavrgli hrano. Vpišite ustrezno šifro mesta, kamor ste zavrgli hrano.	C5 Razlog za nastanek užitnega dela odpadne hrane Šifra Opis A Pretečen rok uporabe B Pokvarjena hrana C Prevelika količina pripravljene hrane D Prevelika količina kupljene hrane E Hrana neustreznega okusa, vonja, videza F Napačno shranjevanje hrane G Napaka med pripravo hrane (prepečeno, preslano, padec na tla) H V polje vpišite druge razloge. Vpišite ustrezno šifro razloga za nastanek užitnega dela odpadne hrane.
		a. Količina Vpišite stehtano vrednost.	b. Enota Z »X« označite ustrezno enoto.		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		

Opombe: Vpišite razloge za nastanek večjih ali manjših količin zavržene hrane, kot je običajno:

Označite dan: 1 ponedeljek 2 torek 3 sreda 4 četrtek 5 petek 6 sobota 7 nedelja

Datum: |_|_|. |_|_|. 2025

C1 Vrsta odpadne hrane Šifra Opis ZEL Zelenjava (sveža, konzervirana, kuhana) SADJE Sadje (sveže, konzervirano, kuhano) KRUH Kruh in pekovski izdelki TEST Testenine, riž in žita MESO Meso, mesni izdelki in ribe MLEKO Mleko, mlečni izdelki, sir in jajca OLJA Maščobe in maščobna živila SLAD Sladkor, sladila, slaščice ZAČ Začimbe, omake in prehranski dodatki JUHA Juhe PIJAČA Pijača (sok, čaj, kava) SESTAV Sestavljena živila (na primer lazanja, pica, musaka) DRUGO V polje vpišite tudi, katero drugo vrsto hrane ste zavrgli. Vpišite ustrezno šifro vrste hrane, ki ste jo zavrgli.	C2 Užitni / neužitni del odpadne hrane Z »X« označite, ali je bila hrana, ki ste jo zavrgli, pred tem užitni ali neužitni del (glej opredelitev na str. 2).	C3 Količina odpadne hrane		C4 Ravnanje z odpadno hrano Šifra Opis BIO V zabojnik za biološke odpadke (zeleni/rjavi zabojnik) MESANO V zabojnik za mešane komunalne odpadke (črni/siv zabojnik) KOMPOST Na lastni hišni kompostnik ODTOK Zliti v kanalizacijski odtok. KRMA Porabili za krmo domačih živali oziroma hišnih ljubljencev. DRUGO V polje vpišite tudi, <u>kam drugam</u> ste zavrgli hrano. Vpišite ustrezno šifro mesta, kamor ste zavrgli hrano.	C5 Razlog za nastanek užitnega dela odpadne hrane Šifra Opis A Pretečen rok uporabe B Pokvarjena hrana C Prevelika količina pripravljene hrane D Prevelika količina kupljene hrane E Hrana neustreznega okusa, vonja, videza F Napačno shranjevanje hrane G Napaka med pripravo hrane (prepečeno, preslano, padec na tla) H V polje vpišite druge razloge. Vpišite ustrezno šifro razloga za nastanek užitnega dela odpadne hrane.
		a. Količina Vpišite stehtano vrednost.	b. Enota Z »X« označite ustrezno enoto.		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		

Opombe: Vpišite razloge za nastanek večjih ali manjših količin zavržene hrane, kot je običajno:

Označite dan: 1 ponedeljek 2 torek 3 sreda 4 četrtek 5 petek 6 sobota 7 nedelja

Datum: |_|_|. |_|_|. 2025

C1 Vrsta odpadne hrane Šifra Opis ZEL Zelenjava (sveža, konzervirana, kuhana) SADJE Sadje (sveže, konzervirano, kuhano) KRUH Kruh in pekovski izdelki TEST Testenine, riž in žita MESO Meso, mesni izdelki in ribe MLEKO Mleko, mlečni izdelki, sir in jajca OLJA Maščobe in maščobna živila SLAD Sladkor, sladila, slaščice ZAČ Začimbe, omake in prehranski dodatki JUHA Juhe PIJAČA Pijača (sok, čaj, kava) SESTAV Sestavljena živila (na primer lazanja, pica, musaka) DRUGO V polje vpišite tudi, katero drugo vrsto hrane ste zavrgli.	C2 Užitni / neužitni del odpadne hrane Z »X« označite, ali je bila hrana, ki ste jo zavrgli, pred tem užitni ali neužitni del (glej opredelitev na str. 2).	C3 Količina odpadne hrane		C4 Ravnanje z odpadno hrano Šifra Opis BIO V zabojnik za biološke odpadke (zeleni/rjavi zabojnik) MESANO V zabojnik za mešane komunalne odpadke (črni/siv zabojnik) KOMPOST Na lastni hišni kompostnik ODTOK Zlili v kanalizacijski odtok. KRMA Porabili za krmo domačih živali oziroma hišnih ljubljencev. DRUGO V polje vpišite tudi, <u>kam drugam</u> ste zavrgli hrano. Vpišite ustrezno šifro mesta, kamor ste zavrgli hrano.	C5 Razlog za nastanek užitnega dela odpadne hrane Šifra Opis A Pretečen rok uporabe B Pokvarjena hrana C Prevelika količina pripravljene hrane D Prevelika količina kupljene hrane E Hrana neustreznega okusa, vonja, videza F Napačno shranjevanje hrane G Napaka med pripravo hrane (prepečeno, preslano, padec na tla) H V polje vpišite druge razloge. Vpišite ustrezno šifro razloga za nastanek užitnega dela odpadne hrane.
		a. Količina Vpišite stehtano vrednost.	b. Enota Z »X« označite ustrezno enoto.		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		
	<input type="checkbox"/> 1 užitni <input type="checkbox"/> 2 neužitni	_ _ _ _	<input type="checkbox"/> kg <input type="checkbox"/> dag <input type="checkbox"/> g		

Opombe: Vpišite razloge za nastanek večjih ali manjših količin zavržene hrane, kot je običajno:



SAMO 1 PLANET
CARE4CLIMATE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO

Sklop D Podatki o izpolnjevanju kuhinjskega dnevnika

D1 Se vam zdi, da ste podatke za izpolnitev dnevnika zbrali hitro ali je bilo to zamudno?

- ₁ Zelo hitro
- ₂ Kar hitro
- ₃ Ni šlo hitro, zamudno pa tudi ni bilo
- ₄ Precej zamudno
- ₅ Zelo zamudno

D2 Koliko časa ste dnevno porabili za pripravo podatkov in izpolnitev dnevnika?

*Upoštevajte čas, ki ste ga povprečno **dnevno** porabili (vi osebno in drugi člani vašega gospodinjstva) za branje navodil, zbiranje informacij, pripravo podatkov (tehtanje) in za samo izpolnjevanje dnevnika.*

Čas: |__|__| minut dnevno

D3 Se vam je zdelo izpolnjevanje dnevnika preprosto ali težavno?

- ₁ Zelo preprosto
- ₂ Precej preprosto
- ₃ Ni bilo preprosto, težavno pa tudi ne
- ₄ Precej težavno
- ₅ Zelo težavno

D4 Kje ste slišali za raziskavo?

- ₁ Televizija (oglas, prispevek, intervju,...)
- ₂ Tiskani mediji (časopis, revija, oglasni letak, ...)
- ₃ Družbena omrežja (Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn)
- ₄ Internet (spletni oglas, www.care4climate.si, www.samo1planet.si)
- ₅ Priporočilo ali poziv sorodnika, prijatelja, znanca



SAMO 1 PLANET
CARE4CLIMATE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO

D5 Izpolnite preglednico o izvajanju aktivnosti za zmanjševanje količin odpadne hrane v vašem gospodinjstvu. Označite lahko eno ali več aktivnosti, ki jih že izvajate oziroma jih nameravate izvajati v vašem gospodinjstvu.

Aktivnosti za zmanjševanje količin odpadne hrane ki ste jih v vašem gospodinjstvu že izvajali tudi v času pred vodenjem kuhinjskega dnevnika	... ki jih v vašem gospodinjstvu nameravate izvajati po tem , ko ste vodili kuhinjski dnevnik
Načrtujemo obroke vnaprej.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preverimo, katera živila že imamo doma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pišemo nakupovalni seznam, na podlagi katerega tudi nakupujemo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ne kupujemo večjih pakiranj hrane.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kupujemo nepakirano hrano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pravilno shranjujemo hrano v hladilniku in shrambi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spremljamo rok uporabe hrane.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pri pripravi hrane pazimo na količino hrane.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ostanke obroka porabimo za naslednji obrok ali jih delimo z družino, prijatelji, sodelavci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iz ostankov hrane pripravimo nov obrok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drugo: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drugo: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drugo: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvala za sodelovanje!

Izpolnjen dnevnik nam lahko pošljete po elektronski pošti na naslov info@samo1planet.si ali po navadni pošti na naslov: **Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo, Langusova ulica 4, 1000 Ljubljana s pripisom: LIFE IP CARE4CLIMATE – kuhinjski dnevniki odpadne hrane. Izpolnjene dnevnike pričakujemo najkasneje do 5. junija 2025!**

O projektu

Projekt LIFE IP CARE4CLIMATE ozavešča, izobražuje in usposablja deležnike na področjih trajnostne mobilnosti, zelenega javnega naročanja, trajnostne gradnje in učinkovite rabe energije v stavbah ter podjetjih, odpadne hrane in rabe zemljišč z namenom učinkovitega izvajanja ključnih ukrepov zmanjšanja emisij toplogrednih plinov v Sloveniji.

Projekt LIFE IP CARE4CLIMATE (LIFE17 IPC/SI/000007) je integralni projekt, sofinanciran s sredstvi evropskega programa LIFE, sredstvi sklada za podnebne spremembe in partnerjev projekta.