

## PROGRAM RADA I VREMENSKI RASPORED AKTIVNOSTI

### „ECOFOODCYCLE LOKALNI TRENING“

#### Dvodnevni trening za razvoj vještina za smanjenje otpada od hrane!

#### DAN 1 27.6.2026. (online) – Zašto nastaje otpad od hrane i kako ga spriječiti?

Vrijeme	Aktivnost
10:00 – 10:15	Otvaranje treninga i upoznavanje sudionika
10:15 – 11:00	<b>Kružna ekonomija i Zero Waste pristup otpadu od hrane kroz primjere dobre prakse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Što je kružna ekonomija? Osnovni principi kružnog gospodarstva</li><li>• Zero waste kao dio kružnog gospodarstva ili zašto je prevencija otpada važnija od recikliranja?</li><li>• Zašto je otpad od hrane jedan od najvećih izazova održivosti? Zašto kućanstva stvaraju najveći udio otpada od hrane? I koji Zero Waste pristup u kućanstvima i zajednicama,</li><li>• Primjeri uspješnih inicijativa i rješenja iz Europe i svijeta, primjeri i iskustva partnerskih regija te rješenja razvijena kroz projekt ECOFOODCYCLE.</li></ul> <p><i>(predavač: Ana Golja, certificirani Zero waste mentor i auditor)</i></p>
11:00 – 11:15	PIO
11:15 - 11:30	<b>Food Waste u Hrvatskoj</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• rezultati projektnih i nacionalnih (Ministarstva zaštite okoliša i zelene tranzicije) istraživanja o otpadu od hrane</li><li>• primjeri uspješnih inicijativa i rješenja iz Hrvatske</li><li>• uloga građana, organizacija i lokalne zajednice</li></ul>
11:30 - 11:45	PIO I pauza
11:45 - 12:30	<b>Pametna kupovina bez otpada i organizacija hladnjaka</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• impulzivna kupovina</li><li>• marketinški trikovi trgovina</li><li>• kako kupiti koliko nam stvarno treba</li><li>• kako procijeniti namirnice prilikom nabave</li></ul>



Vrijeme	Aktivnost
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planiranje obroka</li> <li>• planiranje kupovine i izrada popisa za kupovinu</li> <li>• razumijevanje oznaka „upotrijebiti do” i „najbolje upotrijebiti do”</li> <li>• organizacija hladnjaka i pravilno skladištenje svježih namirnica</li> </ul> <p><i>Monika Maričić, diplomirani inženjer prehrambene tehnologije</i></p>
12:30 - 12:45	PIO
12:45 - 13:00	Pauza
13:00 - 13:45	<p><b>Pravilno čuvanje i sigurnost hrane</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kada je hrana sigurna za konzumaciju</li> <li>• kako procijeniti namirnice u frižideru i loncu</li> <li>• pravilno skladištenje svježih namirnica</li> <li>• zamrzavanje i produljenje trajnosti kuhane hrane/jela</li> <li>• zamrzavanje</li> <li>• odmrzavanje</li> <li>• produženje trajnosti hrane</li> <li>• najčešće zablude koje dovode do bacanja hrane</li> </ul> <p><i>Maja Macut, magistra inženjerka prehrambenog inženjerstva</i></p>
13:45 - 14:00	PIO
14:00 – 14:15	<p><b>Kratki pregled aktivnosti drugog dana i završetak prvog dana</b></p> <p>DZ: Kako smanjiti otpad od hrane u vlastitom kućanstvu i zajednici</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analiza najčešćih uzroka bacanja hrane</li> <li>• razmjena iskustava</li> <li>• izrada osobnog i organizacijskog plana za smanjenje otpada od hrane</li> </ul>



## DAN 2 28.6.2026. (uživo) – Što konkretno učiniti s hranom i kako znanje širiti dalje?

Vrijeme	Aktivnost
10:00 – 10:30	<p><b>Uvod i osvrt na prvi dan</b></p> <p>Analiza domaćih zadaća i ponovimo: kako procijeniti što se može iskoristiti</p>
10:30 – 11:30	<p><b>Od viška do novog obroka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planiranje korištenja ostataka</li> </ul> <p><b>Praktična kulinarska radionica 1 - svježe i/ili nezačinjeno, kruh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• priprema jednostavnih jela od viškova hrane</li> <li>• korištenje povrća, voća, kruha</li> <li>• korištenje povrtne kore, stabljike i drugih često odbačenih dijelova</li> <li>• jednostavni recepti za kućanstva i tehnike produljenja trajnosti svježe hrane</li> </ul> <p><i>profesionalna kuharica</i></p>
11:30 – 11:45	Pauza i degustacija
11:45 – 12:45	<p><b>Praktična kulinarska radionica 2 - ostatci obroka, kruh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• priprema jednostavnih jela od ostataka kuhanih obroka i/ili kruha</li> <li>• jednostavni recepti za kućanstva i tehnike produljenja trajnosti kuhanih obroka</li> </ul> <p><i>profesionalna kuharica</i></p>
12:45 – 13:00	Pauza i degustacija
13:00 – 13:30	<p><b>Završna rasprava i evaluacija odnosno kako prenijeti znanje dalje?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prijenos i korištenje znanja te primjene rješenja nastalih kroz projekt ECOFOODCYCLE u lokalnoj zajednici; <ul style="list-style-type: none"> <li>• uloga udruga i aktivnih građana kao multiplikatora mogućnosti daljnjeg uključivanja u lokalne inicijative</li> <li>• kako udruge, škole i građani mogu koristiti razvijena rješenja</li> </ul> </li> </ul>

