

SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE 2026

Razlagalno gradivo za medije

Partnerji in pobudniki slovenskega dne brez zavržene hrane so: [Lidl Slovenija](#), [program Ekošola](#), [Ekologi brez meja](#), [Zveza prijateljev mladine Slovenije](#), [Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo](#), [Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano](#), [ETRI skupina z Mini tovarno](#) in [podjetje TAM-TAM](#).

1. Odpadna hrana je globalni izziv

Po vsem svetu se približno 673 milijonov ljudi spopada z lakoto, kar pomeni, da je podhranjenih 8,3 % svetovnega prebivalstva¹. Čeprav se je globalni indeks lakote (GHI) med letoma 2016 in 2025 nekoliko znižal (z 19,0 na 18,3 %), so podatki še vedno zaskrbljujoči².

Kljub temu se na svetu zavrže približno 13 % hrane v dobavni verigi po spravi pridelkov pred maloprodajno fazo. Dodatnih 19 % hrane se zavrže v gospodinjstvih, prehranskih storitvah in v maloprodaji³.

Zato je odpadna hrana eden večjih svetovnih izzivov, ki vpliva na gospodarsko, družbeno in okoljsko trajnost prehranskih sistemov, saj odpadna hrana pomeni izgubo virov, ki se uporabljajo v proizvodnji, kot so zemlja, voda, energija in finančni kapital.

Opadna hrana lahko negativno vpliva tudi na varnost preskrbe s hrano in razpoložljivost hrane ter prispeva k povečanju stroškov hrane. Poleg tega odlaganje odpadne hrane na odlagališčih povzroča emisije toplogrednih plinov, kar prispeva k podnebnim spremembam⁴.

Pri vplivu, ki ga ima odpadna hrana na okolje, pretresa dejstvo, da je kar 8-10 % svetovnih emisij toplogrednih plinov povezanih s hrano, ki se ne zaužije (to vključuje izgubljeno in odpadno hrano). Zato lahko zmanjšanje količine odpadne hrane prinese večplastne koristi za ljudi in planet – izboljšuje prehransko varnost, obravnava podnebne spremembe, prihrani denar ter zmanjšuje pritiske na tla, vodo, biotsko raznovrstnost in sisteme ravnanja z odpadki⁵.

Zaradi zaskrbljujočih podatkov sta postana zmanjšanje količine odpadne in izgubljene hrane dva izmed glavnih ciljev EU za doseganje krožnega gospodarstva do leta 2050. Vmesni korak so obvezujoči cilji za zmanjšanje živilskih odpadkov do konca leta 2030: odpadki pri predelavi hrane in proizvodnji bi se morali do 2030 zmanjšati za 10 odstotkov, živilski odpadki v trgovinah, gospodinjstvih ter restavracijah in ostalih gostinskih storitvah pa za 30 odstotkov⁶.

Z novo evropsko zakonodajo tako postaja odgovorno ravnanje s hrano še pomembnejše. Slovenija bo morala količine odpadne hrane zmanjšati v vseh fazah – od proizvodnje do gospodinjstev. Na Ministrstvu za okolje, podnebje in energijo zato v okviru projekta [LIFE IP](#)

¹ <https://data.unicef.org/resources/sofi-2025/>

² <https://www.globalhungerindex.org/>

³ <https://www.unep.org/news-and-stories/press-release/food-waste-focus-world-marks-international-day-zero-waste>

⁴ <https://bit.ly/3DWr64S>

⁵ <https://wedocs.unep.org/items/dbe2cd4c-8384-4636-8359-5847f42b9711>

⁶ <https://shorturl.at/FxGjc>

[CARE4CLIMATE](#) sistematično zbirajo podatke o nastajanju odpadne hrane. Ti kažejo, da odpadna hrana predstavlja približno 24 % bioloških odpadkov, pri čemer pomemben delež še vedno predstavlja užitna hrana. Gospodinjstva v povprečju zavržejo okoli 2,2 kg hrane na teden oziroma 0,65 kg na posameznika, več kot tretjina pa je še vedno primerna za uživanje⁷.

2. Zgodovina slovenskega dne brez zavržene hrane

Vsak izmed nas je del globalne težave odpadne hrane, zato moramo postati del rešitve. V Sloveniji si k manjšim količinam odpadne hrane med drugim prizadevamo s slovenskim dnevom brez zavržene hrane, v okviru katerega partnerji prek svojih raznolikih aktivnosti ozaveščajo o pomenu preudarnega ravnanja s hrano.

Slovenski dan brez zavržene hrane je kot projekt prvič potekal leta 2021 in je nastal na pobudo pobudnikov omenjenih zgoraj in z namenom, da bi en dan v letu posvetili ozaveščanju javnosti, spodbujanju zmanjševanja in preprečevanja odpadne hrane ter izobraževanju o praktični uporabi neporabljenih prehranskih izdelkov in premišljenem nakupovanju primernih količin živil. Takrat so si partnerji zastavili cilj, da Vlada RS ta dan razglasi za slovenski dan brez zavržene hrane, kar jim je uspelo leta 2023, ko je Vlada RS na seji 13. aprila 2023 sprejela [Sklep o razglasitvi slovenskega dne brez zavržene hrane](#).

S to potezo je Slovenija jasno pokazala, da se zaveda in tudi aktivno naslavlja ta globalni problem. Z nadaljnjim učinkovitim ukrepanjem lahko postane zgled in navdih za druge države po svetu, da se skupaj in celovito lotijo enega današnjih največjih okoljskih in družbenih izzivov.

Hranozavest – življenjski slog in njegov pomen

Z željo, da se ozaveščevalne aktivnosti o tej pomembni temi nadaljujejo, je na pobudo Lidla Slovenija leta 2024 nastala kampanja Zbudi svojo hranozavest. K njej so se s številnimi aktivnostmi priključili vsi partnerji in pobudniki slovenskega dne brez zavržene hrane z namenom, da bi spodbudili življenje brez odpadne hrane kot nov življenjski slog. V okviru kampanje je nastala nova beseda – hranozavest –, ki poudarja pomen ozaveščenega odnosa do hrane za manj odpadne hrane in uravnotežen življenjski slog.

Hranozavest v sebi nosi pozitivne asociacije: odgovorno ravnanje s hrano ter (samo)zavest, da prav vsak izmed nas deluje v tej smeri. Biti hranozavesten pomeni živeti hranozavestno, imeti hranozavestno filozofijo, ustvarjati hranozavestne recepte in se hranozavestno oziroma ozaveščeno prehranjevati.

Hranozavesten je tisti, ki s hrano ravna premišljeno, stremi k čim manjšim zavržkom hrane, načrtuje nakupe, pri pripravi hrane pa je pozoren na njen izvor, hranilne vrednosti in vpliv na okolje. Odločitve hranozavestnega posameznika v zvezi s hrano so preudarne, pri čemer so v ospredju misel na zdravje in trajnost. Hranozavesten življenjski stil spodbuja:

- zmanjševanje količine odpadne hrane – s premišljenimi nakupi, pravilnim shranjevanjem hrane, načrtovanjem obrokov in uporabo ostankov hrane se skušamo izogniti temu, da bi hrano zavržli, hkrati pa skrbimo zato, da zmanjšamo vpliv na okolje;
- ozaveščeno prehranjevanje – svoje obroke načrtujemo z mislijo na uravnoteženo prehranjevanje in življenjski slog; prednost imajo živila, bogata s hranljivimi snovmi, medtem ko se uživanju predelane hrane izogibamo;

⁷ <https://shorturl.at/mZWvA>

- trajnostno izbiro – posegamo po lokalno in trajnostno pridelanih živilih. S tem hkrati podpiramo lokalne kmete in spodbujamo okolju prijazne kmetijske prakse.

3. Slovenski dan brez zavržene hrane 2026

Ob letošnjem slovenske dnevu brez zavržene hrane bodo partnerji za širšo javnost pripravili raznolike aktivnosti, ki so predstavljene [TUKAJ](#).

4. Uporabni hranozavestni nasveti za manj odpadne hrane

Najprej porabite hrano iz hladilnika

Pred odhodom v trgovino si vzemite nekaj minut in preverite, kaj že imate v hladilniku, zamrzovalniku, shrambi ali na vrtu. Pogosto se zgodi, da kakšna živila v ozadju hladilnika spregledamo, a so še vedno primerna za uporabo. Tudi v zamrzovalniku se včasih skrivajo pozabljene sestavine, iz katerih lahko pripravite okusne obroke. Ko preverite obstoječo zalogo in roke uporabnosti, pripravite jedilnik in nakupovalni seznam, na katerega zapišite le tisto, kar resnično potrebujete⁸.

Po nakupih z nakupovalnim seznamom

Pisanje nakupovalnega seznama je ena izmed najboljših navad, saj pomaga prihraniti denar in zmanjša impulzivne nakupe. Poleg tega pomaga pri boljši organizaciji in načrtovanju obrokov, kar zmanjšuje količine odpadne hrane.

Pravilno shranjevanje hrane je ključno

Pomemben del hranozavestnega ravnanja je tudi pravilno shranjevanje hrane. Hladilnik naj bo nastavljen na temperaturo med 1 in 5 °C, saj le tako živila ostanejo dlje časa sveža. Pozorni bodite tudi na razporeditev hrane v hladilniku. Starejša živila postavite v ospredje⁹. Tako boste zmanjšali možnost, da bi hrana ostala neporabljena, posledično pa vam hrane s pretečenim rokom uporabe ne bo treba metati v smeti.

Nekatera živila niso primerna za shranjevanje v hladilniku¹⁰, saj lahko pri nizkih temperaturah spremenijo vonj ali okus, poslabša pa se lahko tudi njihova kakovost. Medtem pa vlažna živila, bogata s hranili in z nizko vsebnostjo kislin, nudijo dobre pogoje za rast mikroorganizmov, zato jih moramo hraniti na suhem in hladnem. Kaj torej zares spada v hladilnik?

V hladilnik spada:	V hladilnik ne spada:
<ul style="list-style-type: none"> • maslo, • sir, • meso (surovo ali termično obdelano), • cvetača, • zelena solata, • brokoli, • korenje, • fige, 	<ul style="list-style-type: none"> • česen, • čebula, • banane, • kruh, • krompir, • avokado, • paradižnik, • jajčevci, • sladki krompir,

⁸ <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/poskusite-igro-premagajte-smetnjak-in-porabite-hrano/>

⁹ <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/10-nasvetov-za-manj-zivilskih-odpadkov/>

¹⁰ Inštitut za nutricionistiko

<ul style="list-style-type: none"> ● kivi, ● robide, ● maline ● ... 	<ul style="list-style-type: none"> ● buče, ● grozdje, ● mango ● ...
---	---

*Pri živilih, kot so gorčica, sojina omaka, vložene kumarice, vloženo sadje in zelenjava, marmelada, paštete in podobno pa je potrebno upoštevati navodila na embalaži.

Pomembno je tudi, da vemo, kam v hladilnik sodijo določeni izdelki.

Mlečni izdelki, toplotno obdelano meso in ostanki obrokov sodijo **na zgornjo in srednjo polico** v hladilniku. **Na spodnjih policah** v zaprtih posodah shranjujemo surovo meso in ribe. **Predali** so namenjeni shranjevanju sadja in zelenjave, **v vrata hladilnika** pa odlagamo živila, pripravljena za takojšnje uživanje, kot so mleko, maslo, marmelada ...¹¹

Rok uporabnosti živil

Živila z datumom minimalne trajnosti (uporabno najmanj do) so praviloma uporabna tudi po tem datumu, medtem ko je treba živila z datumom uporabe (uporabiti do) po preteku roka zavreči. Če poznamo razliko med obema, se lahko izognemo nastajanju odpadne hrane. Predpakirana živila z navedbo "uporabno najmanj do" lahko uporabljamo tudi po pretečenem roku uporabnosti, a moramo natančno upoštevati navodila proizvajalca za pravilno shranjevanje pred odprtjem in po njem¹².

Ostanke uporabite za nove jedi

Ostanke hrane pametno preoblikujte v nove, okusne obroke in zmanjšajte zavržke. Pri tem si lahko pomagata z izvirnimi hranozavestnimi recepti, zbrani v knjižici [Reciklirana kuharija](#). Reciklirana kuharija je kuharska knjižica, ki umetnost kulinarike združuje s hranozavestnimi nasveti za manj odpadne hrane in uravnotežen življenjski slog ter združuje recepte za jedi, pripravljene iz ostankov hrane.

5. Dodatno razlagalno gradivo

Kaj je odpadna hrana v verigah preskrbe s hrano¹³?

Člen v verigi	Odpadna hrana
Odpadna hrana v pridelavi in predelavi rastlinskih izdelkov	
Kmetijska proizvodnja	Odpadna hrana zaradi mehanskih poškodb in/ali poškodb med obiranjem, spravljanjem pridelka.
Obdelava in skladiščenje po spravilu pridelka	Odpadna hrana zaradi razgradnje med obdelavo, skladiščenjem in prevozom med kmetijo in distribucijo.
Predelava	Odpadna hrana med industrijsko ali domačo predelavo, npr. pri proizvodnji sokov, konzerviranju in peki kruha. Izgube se lahko pojavijo

¹¹ <https://prehrana.si/clanek/576-shranjevanje-zivil-v-hladilniku>

¹² <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/rok-uporabnosti-zivil.pdf>

¹³ FAO of the UN. SAVE FOOD Study! Global Food Losses and Food Waste. <https://bit.ly/3xftyQq>

	pri sortiranju pridelkov, če niso primerni za predelavo, pri pranju, lupljenju, rezanju in kuhanju ali pri prekinitvah postopka in naključnem razlitju.
Distribucija	Odpadna hrana v tržnem sistemu, npr. na veleprodajnih trgih, v supermarketih, pri trgovcih na drobno in na tržnicah.
Poraba	Odpadna hrana med porabo v gospodinjstvu.
Odpadna hrana v pridelavi in predelavi živalskih izdelkov	
Kmetijska proizvodnja	Za goveje, svinjsko in perutninsko meso se odpadna hrana nanaša na pogin živali med vzrejo. Pri ribah se izgube nanašajo na zavržke med ribolovom. Pri mleku se izgube nanašajo na zmanjšano proizvodnjo mleka zaradi bolezni krav molznic (mastitisa).
Obdelava in skladiščenje po pravilu	Pri govejem, svinjskem in perutninskem mesu se odpadna hrana nanaša na pogin med prevozom v klavnico. Do odpadne hrane pri ribah pride med zaledenitvijo, pakiranjem, skladiščenjem in prevozom po iztovarjanju. Pri mleku se izgube nanašajo na razlitje in razgradnjo med prevozom med kmetijo in distribucijo.
Predelava	Pri govejem, svinjskem in perutninskem mesu nastane odpadna hrana med industrijsko predelavo, npr. pri proizvodnji klobas, pri ribah pa pri konzerviranju ali prekajevanju. Pri mleku se zavržki ustvarjajo med pasterizacijo in predelavo mleka v sir in jogurt.
Distribucija	Odpadna hrana v tržnem sistemu, npr. na veleprodajnih trgih, v supermarketih, pri trgovcih na drobno in na tržnicah.
Poraba	Odpadna hrana med porabo v gospodinjstvu.

Za največ odpadne hrane v Sloveniji so odgovorna gospodinjstva (44 % ali 73.600 ton)

Odpadna hrana v Sloveniji v pretežni meri nastaja v gospodinjstvih – po podatkih statističnega urada (SURs) iz leta 2024 povprečni prebivalec Slovenije na leto zavrže okoli 79 kilogramov hrane. Največ odpadne hrane nastane v gospodinjstvih (44 %). Prebivalec je tako doma v letu 2024 zavržel v povprečju 35 kg hrane, pri čemer bi bila užitna še tretjina oz. 11 kg. V gostinstvu in strežbi hrane je nastalo 32 % odpadne hrane, v proizvodnji hrane 15 %, najmanj, 9 %, pa v dejavnosti trgovine z živili¹⁴.

Le s skupno akcijo ozaveščanja ljudi, spremembo družbenega odnosa do hrane in aktivnim sodelovanjem politike in gospodarstva lahko odpadno hrano zajezimo ali celo odpravimo. Hrana je vrednota in zato ne sme biti odpadek.

Primerjava količin odpadne hrane v Sloveniji med leti 2023 in 2024 (*zadnji razpoložljivi podatki)

	2023	2024	Sprememba v %
--	------	------	---------------

¹⁴ <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/13871>

Skupaj (v tonah)	164.803	168.318	2
nastala v proizvodnji hrane (vključno s primarno)	21.825	26.037	19
nastala v distribuciji in trgovini z živili	15.005	15.171	1
nastala v gostinstvu in strežbi hrane	55.956	53.525	-4
nastala v gospodinjstvih	72.018	73.585	2

Vpliv odpadne hrane na okolje

Odpadna hrana ima velik vpliv na okolje, saj je odgovorna za 10 % svetovnih emisij toplogrednih plinov. Pri tem nastane tudi do 14 % emisij metana – kratkotrajnega, a zelo močnega toplogrednega plina, ki v obdobju 20 let segreva ozračje kar 84-krat močneje kot ogljikov dioksid¹⁵.

Količina vode, porabljene za pridelavo hrane, ki se izgubi ali zavrže (okoli 250 km³), je primerljiva s trikratno prostornino Ženevskega jezera. Podobno se vsako leto kar 1,4 milijarde hektarjev zemljišč (28 % vseh kmetijskih površin) uporablja za pridelavo hrane, ki na koncu ni porabljena. Kmetijstvo je hkrati eden glavnih dejavnikov ogrožanja rastlinskih in živalskih vrst. Le majhen delež odpadne hrane se kompostira; večina je konča na odlagališčih, kjer predstavlja velik del komunalnih odpadkov in velik vir emisij metana.

Čim kasneje v prehranski verigi pride do zavržkov, tem večji je njihov okoljski vpliv, saj so bili pred tem že porabljeni energija in naravni viri za predelavo, transport, skladiščenje in pripravo hrane. Ocenjuje se, da se kar 38 % celotne energije v globalnem prehranskem sistemu porabi za hrano, ki se izgubi ali zavrže. Poleg tega so za pridelavo potrebni semena, zemlja, delo kmetov in gorivo za prevoz – vsi ti viri so izgubljeni, ko hrano zavržemo¹⁶.

¹⁵ <https://shorturl.at/7Yawb>

¹⁶ <https://shorturl.at/4EmaP>