

Zdrowo jem, więcej wiem!

SCENARIUSZ NIE MARNUJEMY JEDZENIA!

CELE

1. Zwrócenie uwagi na problem marnowania żywności.
2. Poznanie skutków marnowania żywności.
3. Poznanie sposobów na przeciwdziałanie marnowaniu żywności we własnych domach.
4. Nauka planowania zakupów i posiłków.

POMOCE

- 5 dużych arkuszy papieru (co najmniej formatu A3),
- Karteczki samoprzylepne,
- Przedmioty do rzucania (piłeczki, pluszaki),
- Dwa kosze (lub pudełka czy obręcze), do których można rzucać do celu.

PLAN ZAJĘĆ

1. Pogadanka
2. Zabawa „Mam lodówkę wypełnioną”
3. Burza mózgów: co możemy zrobić?
4. Zabawa ruchowa: do kosza czy do brzucha?

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Pogadanka

Nauczyciel prowadzi krótką pogadankę z uczniami dotyczącą marnowania żywności.

Dwóm osobom na trzy w Polsce zdarza się wyrzucać pieczywo (zepsute, wyschnięte). Wyrzucanie pieczywa deklaruje prawie 63% Polaków.¹

Nauczyciel może poprosić uczniów, żeby odliczyli do 3. Dzieci z numerami 1 i 2 wstają. Pozwoli to wyobrazić sobie, jaka jest skala tego zjawiska.

Co najczęściej wyrzucamy (odsetek osób, które to robią)?

- Pieczywo (62,9%),
- Świeże owoce² (57,4%),
- Świeże warzywa³ (56,6%),
- Wędliny (51,6%),
- Napoje mleczne (47,3%).⁴

¹ Dane pochodzą z raportu „Nie marnuj jedzenia 2020” opracowanego przez Polską Federację Banków Żywności.

² W rozumieniu: owoce nieprzetworzone. W momencie wyrzucenia mogły być zepsute.

³ W rozumieniu: warzywa nieprzetworzone. W momencie wyrzucenia mogły być zepsute.

⁴ Dane pochodzą z raportu „Nie marnuj jedzenia 2020” opracowanego przez Polską Federację Banków Żywności.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Dlaczego wyrzucamy żywność?⁵

Do najczęstszych powodów wyrzucania jedzenia należą:

- 65,2% zepsucie,
- 42% przeoczenie daty ważności,
- 26,5% przygotowanie zbyt dużej ilości jedzenia,
- 22,2% zbyt duże zakupy (robienie zapasów).

Uwaga!

Na żywności wyróżniamy dwie daty ważności: **termin przydatności do spożycia** oraz **datę minimalnej trwałości**.

- **Termin przydatności do spożycia** – stosowany w przypadku produktów łatwopsujących się, oznaczony określeniem „należy spożyć do”. Jest to termin, w którym spożycie produktu jest bezpieczne. Nie powinno się spożywać produktów, które się przeterminowały.
- **Data minimalnej trwałości** – stosowana w przypadku produktów trwałych (np. kasz. konserw), oznaczona określeniem „najlepiej spożyć przed”. Jest to termin, w którym zagwarantowana jest najwyższa jakość produktu. Po jej upływie dalej można spożywać taką żywność z zachowaniem odpowiedniej uwagi, czy nie wykazuje oznak zepsucia.

W przypadku oznak pleśni lub zgnilizny na produkcie nie wolno odkrajać zepsutej części. Należy wyrzucić cały produkt, ponieważ szkodliwe substancje mogą znajdować się w całości, a nie tylko w miejscu zepsucia.

Dlaczego nie powinniśmy marnować jedzenia?⁶

Zanim nauczyciel przejdzie do wyjaśnienia, może zadać kilka pytań pomocniczych, które pomogą dzieciom znaleźć powody, dla których nie powinniśmy marnować żywności np.:

- Jak powstaje żywność?
- Czego potrzebuje zboże, żeby urosnąć?
- Czego potrzebuje rolnik, żeby skosić zboże?
- W jaki sposób żywność trafia do sklepów?

Zanim nasze jedzenie trafi na talerze musi zostać wyhodowane/wyprodukowane. Podczas tego procesu zużywane są duże ilości wody oraz energii prądu i paliw. Zarówno gospodarstwa rolne, jak i zakłady przetwórcze i produkcyjne oraz pojazdy transportujące żywność wytwarzają dwutlenek węgla (gaz cieplarniany, który prowadzi do zmian klimatu).

Dodatkowo każde wyrzucone jedzenie staje się śmieciem/odpadkiem, który trzeba później przewieźć, przetworzyć. Wymaga to kolejnych nakładów energii i wody.

Dla przykładu:

- 1 wyrzucona kanapka z serem to 90-100 litrów zmarnowanej wody (to jak 10 pełnych wiader),

⁵ Dane pochodzą z raportu „Nie marnuj jedzenia 2020” opracowanego przez Polską Federację Banków Żywności.

⁶ Dane pochodzą z artykułu „Skutki marnowania żywności” ze strony Banku Żywności w Krakowie: <https://krakow.bankizywnosci.pl/?p=4657>

Zdrowo jem, więcej wiem!

- 1 kg wyrzuconych ziemniaków to 300 litrów zmarnowanej wody (to jak 2 wanny wody),
- 1 kg wyrzuconej wołowiny to 6000 litrów zmarnowanej wody (to jak okrągły basen ogrodowy o średnicy 3 metrów i wysokości 85 cm).

Musimy również pamiętać, że za jedzenie, które wyrzucamy wcześniej zapłaciliśmy. Oznacza to, że marnujemy również pieniądze. Średnio miesięcznie tracimy ok. 50 zł na osobę.

Zabawa „Mam lodówkę wypełnioną”

Po pogadance przyszedł czas na rozruszanie grupy. Nauczyciel zaprasza dzieci do wspólnej zabawy. Dzieci siadają w kręgu i śpiewają piosenkę melodię „Mam chusteczkę haftowaną”:

Mam lodówkę wypełnioną, co ma cztery nogi,

Co przekąszę, co wyrzucę przyjacielu drogi,

To zamrozę, to ususzę, tamto ugotuję,

A jedzenia przepysznego więcej nie zmarnuję!

W czasie piosenki w środku kręgu spaceruje jedno z dzieci z drewnianą łyżką. Na koniec piosenki dziecko zatrzymuje się i podaje łyżkę osobie, przy której się zatrzymała. Wybrana osoba wchodzi do środka kręgu, a osoba wybierająca siada w kręgu. Ponownie dzieci śpiewają piosenkę i zabawa toczy się dalej.

Liczba powtórzeń jest dowolna.

Burza mózgów: co możemy zrobić?

Nauczyciel dzieli dzieci na 5 grup, według grup najczęściej marnowanych produktów:

- Pieczywo,
- Świeże owoce,
- Świeże warzywa,
- Wędliny,
- Produkty mleczne.

W przypadku mniejszej liczby dzieci, owoce i warzywa można połączyć w jedną kategorię. Można również jednej grupie dać więcej niż 1 typ produktów.

Każda grupa dostaje arkusz papieru z naklejoną na środku nazwą grupy produktów (gotowe do wydruku napisy są w materiałach pomocniczych do scenariusza) oraz karteczki samoprzylepne.

Dzieci dyskutują w grupach nad tym jak zapobiegać marnowaniu produktów. Każdy pomysł zapisują na karteczce i przyklejają ją do arkusza.

W przypadku uczniów, którzy nie potrafią jeszcze pisać i czytać, nauczyciel może zrobić ogólną burzę mózgów i jej efekty zapisywać na bieżąco na tablicy. O powodzie zmiany należy wspomnieć w raporcie.

W razie potrzeby nauczyciel może naprowadzić uczniów na dobry trop np.: gotowanie kompotu ze zwiędniętych owoców lub zupy z warzyw, zrobienie grzanek z czerstwego chleba, kupowanie mniejszych ilości produktów, sprawdzanie daty ważności.

Następnie każda grupa opowiada jakie sposoby znalazła. Nauczyciel podsumowuje wszystkie pomysły i uzupełnia o sposoby, które się nie pojawiły.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Wśród sposobów na zapobieganie marnowaniu żywności możemy wymienić:

- 1. Planujemy posiłki i zakupy** – mając plan co będziemy jeść i gotować, łatwiej przygotować listę faktycznie potrzebnych zakupów. Pamiętajmy, żeby przed zakupami sprawdzić co mamy w lodówce i w szafkach. W planowaniu kolejnych posiłków uwzględniamy te produkty, które już mamy, a w pierwszej kolejności te, które mają najkrótszą datę przydatności.
- 2. Nie kupujemy na zapas** – im więcej na raz kupimy, tym większa szansa, że nie uda nam się wszystkiego wykorzystać. Kupujemy tyle, ile obecnie potrzebujemy.
- 3. Żywność przechowujemy prawidłowo** – żywność opakowaną przechowujemy zgodnie ze wskazaniem na produkcie, owoce i warzywa w zależności od ich potrzeb (np. cytrusy i banany w temperaturze pokojowej, a marchew i sałatę w lodówce). W przypadku ugotowanych dań przechowujemy je w lodówce (chowamy je zaraz po ostudzeniu).
Więcej informacji o przechowywaniu żywności znajduje się na stronie kuchnia.aktywniepozdrowie.pl
- 4. Stosuj zasadę FIFO (First In, First Out), czyli pierwsze weszło, pierwsze wyszło.** Oznacza to, że produkty, które kupiliśmy dawniej zużywamy w pierwszej kolejności.
- 5. Nadmiar żywności zamrażamy lub dzielimy się z potrzebującymi.** Gdy ugotujemy za dużo, część potrawy można zamrozić i wykorzystać później. Nadmiarem możemy również podzielić się z potrzebującymi. Coraz popularniejsze są jadłodzielnie, w których każdy może zostawić dobrą i niezepsutą żywność dla potrzebujących.
- 6. Wykorzystujemy resztki** – szukajmy sposobów na zużycie produktów, które jeszcze nie są zepsute np. czerstwe pieczywo przeróbmy na grzanki do zupy, ze zwiędniętych owoców ugotujmy kompot, a z warzyw sos do makaronu albo zupę. Z resztek makaronów/kasz, serów czy wędlin możemy upiec zapiekankę. Ogranicza nas nasza wyobraźnia.

Gra ruchowa: do kosza czy do brzucha?

Na koniec zajęć nauczyciel przygotowuje dwa kosze do rzucania. Dzieci ustawiają się w kolejce. Nauczyciel pokazuje kartę produktu i opisem jego stanu. Uczeń musi zdecydować – wyrzuci go do kosza bądź do „garnka”, czyli wykorzysta produkt dalej.

Nauczyciel i inne dzieci podpowiadają jakie danie można zrobić z produktu, żeby nie trzeba było go wyrzucać. Dziecko samo decyduje – wyrzuci produkt czy używa go do „przygotowania” produktu.

Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE

NIE MARNUJEMY JEDZENIA!

NAZWY GRUP DO BURZY MÓZGÓW

Pieczyno

Owoce

Warzywa

Zdrowo jem, więcej wiem!

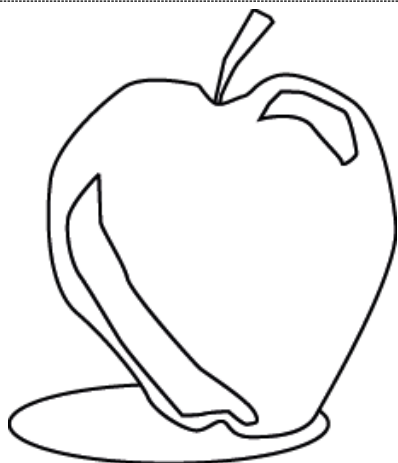
Wędliny

Produkty mleczne

Zdrowo jem, więcej wiem!

KARTECZKI Z PRODUKTAMI DO ZABAWY RUCHOWEJ - PROPOZYCJE

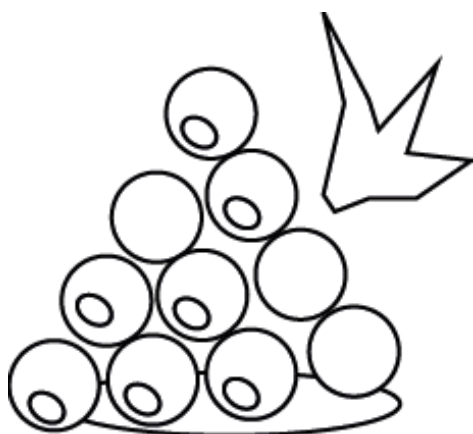
PRODUKTY ZDATNE DO SPOŻYCIA:



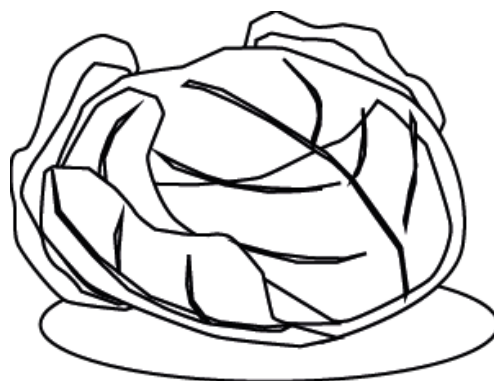
ŚWIEŻE JABŁKO



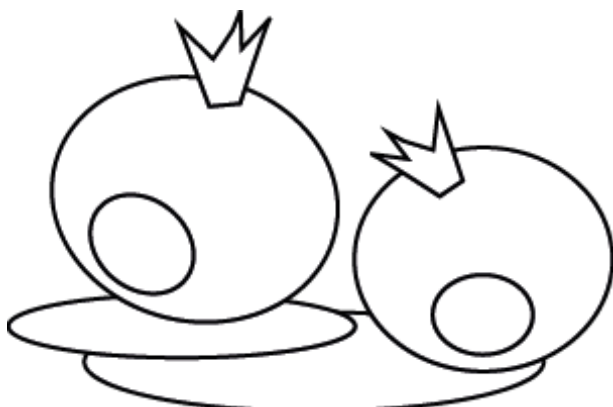
ŚWIEŻA GRUSZKA



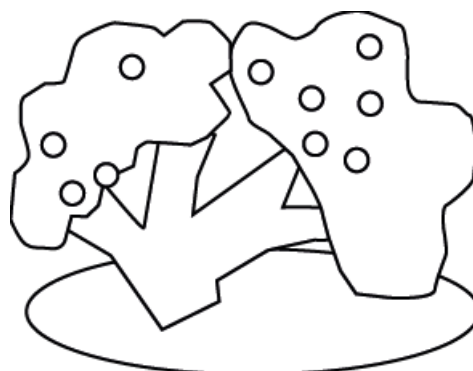
ŚWIEŻE WINOGRONA



ŚWIEŻA SAŁATA

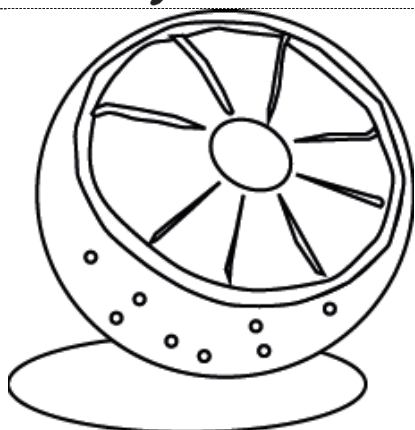


ŚWIEŻE POMIDORY



ŚWIEŻE BROKUŁY

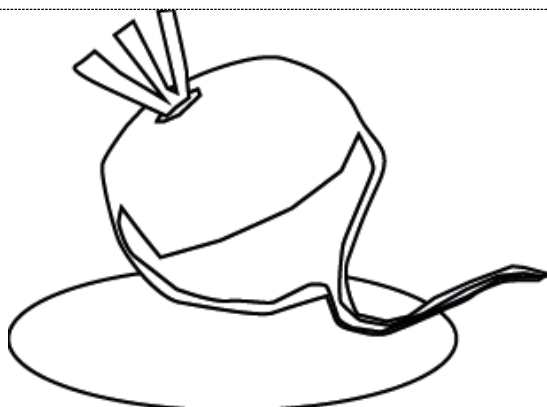
Zdrowo jem, więcej wiem!



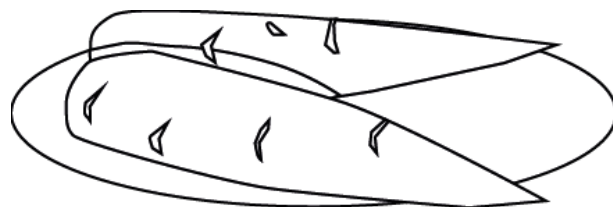
ŚWIEŻA POMARAŃCZA



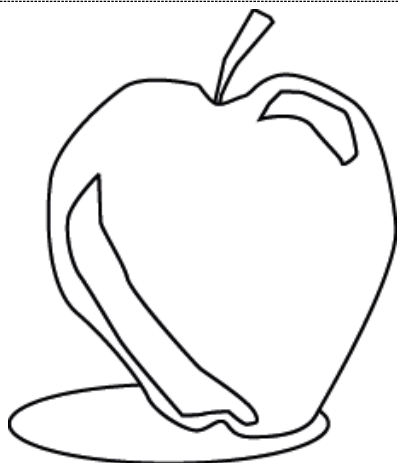
ŚWIEŻE TRUSKAWKI



ŚWIEŻE RZODKIEWKI



ŚWIEŻE MARCHEWKI

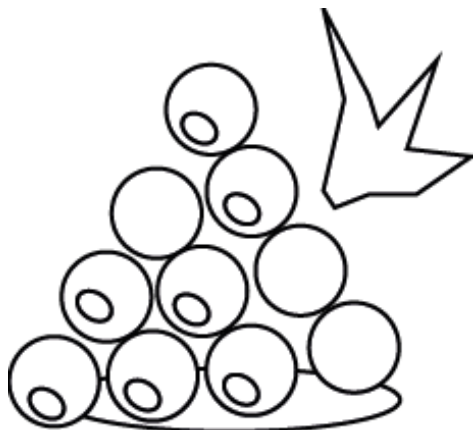


ZWIĘDŁE JABŁKO

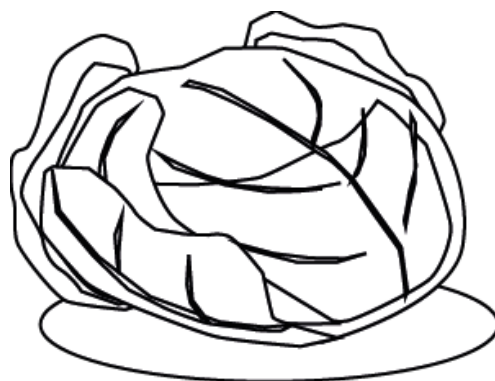


ZWIĘDŁE GRUSZKA

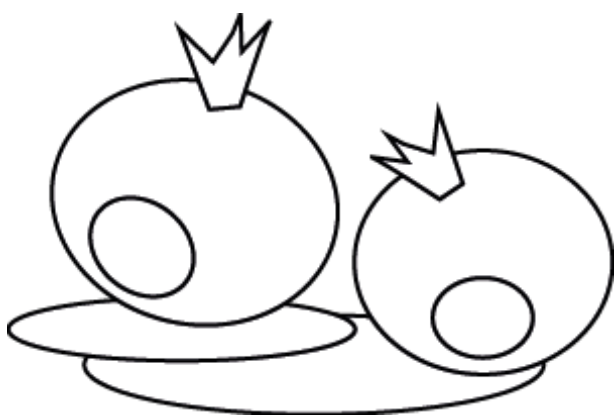
Zdrowo jem, więcej wiem!



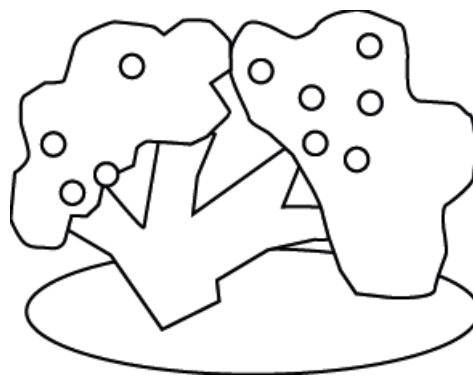
ZWIĘDŁE WINOGRONA



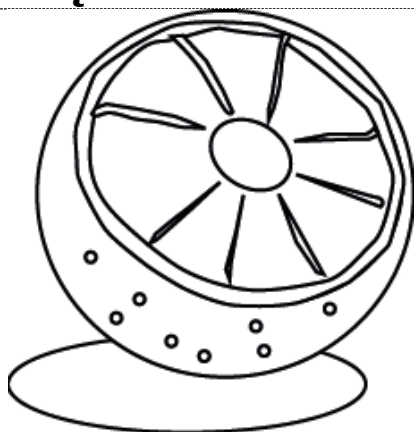
ZWIĘDŁA SAŁATA



ZWIĘDŁE POMIDORY



ZWIĘDŁE BROKUŁY

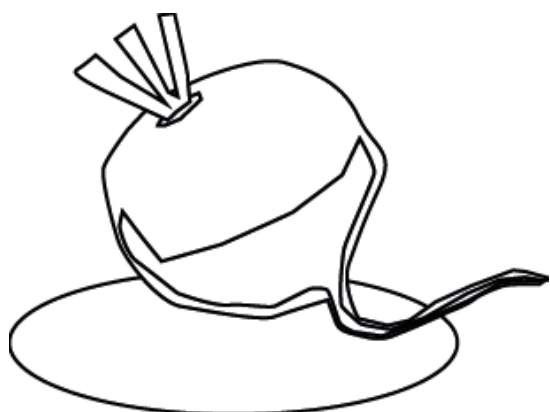


ZWIĘDŁA POMARAŃCZA

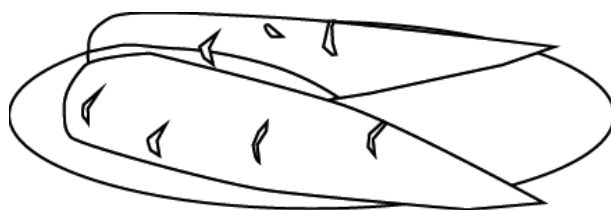


ZWIĘDŁE TRUSKAWKI

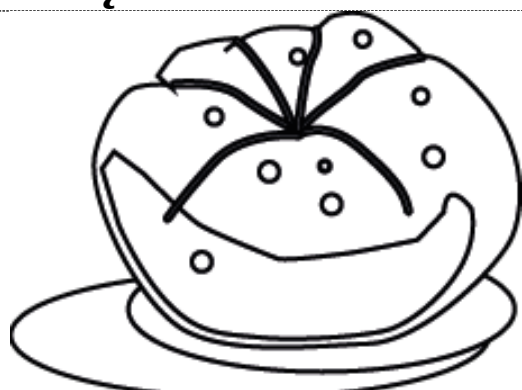
Zdrowo jem, więcej wiem!



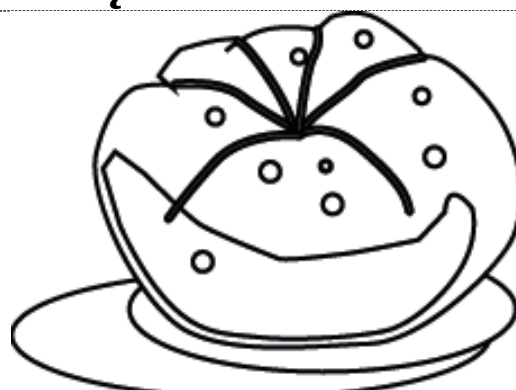
ZWIĘDŁE RZODKIEWKI



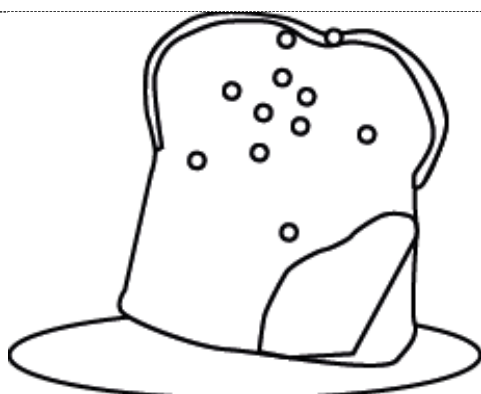
ZWIĘDŁE MARCHEWKI



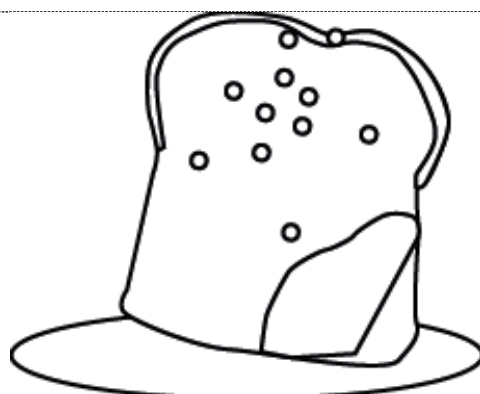
ŚWIEŻA BUŁKA



SUCHA BUŁKA

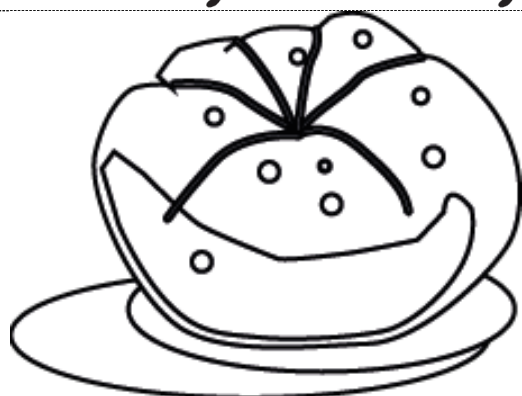


ŚWIEŻY CHLEB

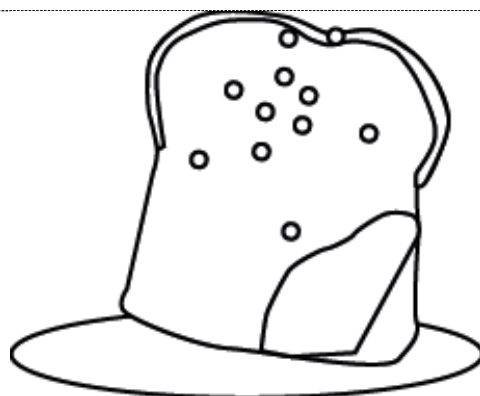


SUCHY CHLEB

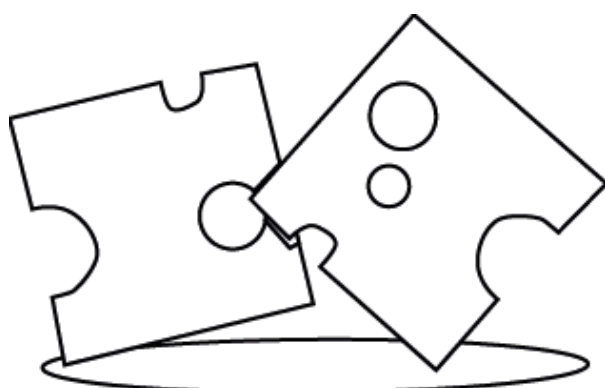
Zdrowo jem, więcej wiem!



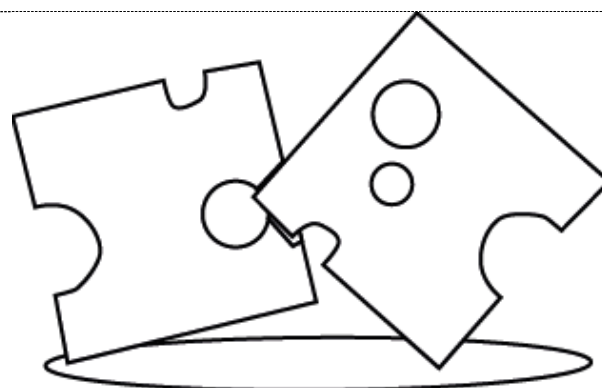
CZERWSTWA BUŁKA



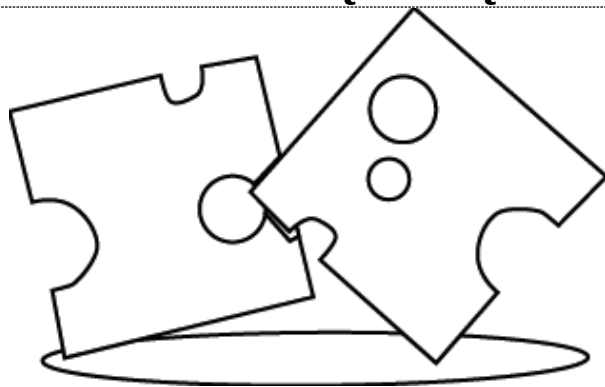
CZERSTWA CHLEB



**ZESCHNIĘTY SER ŻÓŁTY
W WAŻNĄ DATA**



**PRZETERMINOWANY SER
ŻÓŁTY, KTÓRY PACHNIE
I WYGLĄDA DOBRZE**

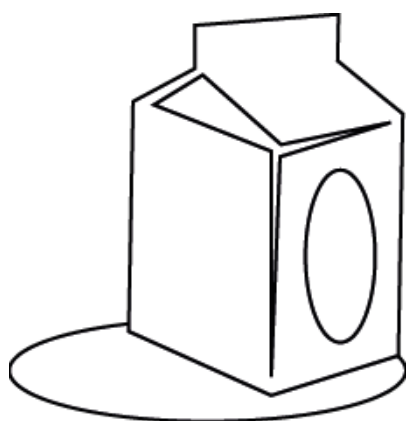


**SER ŻÓŁTY Z WAŻNĄ
DATA, KTÓRY PACHNIE
I WYGLĄDA DOBRZE**

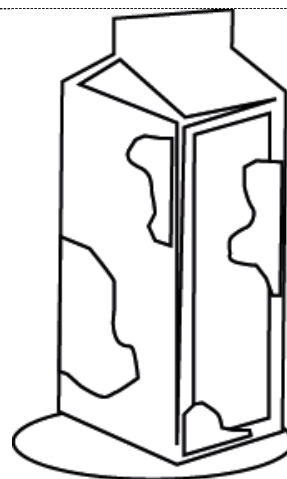


**JOGURT Z WAŻNĄ DATA,
NIEZEPSUTY**

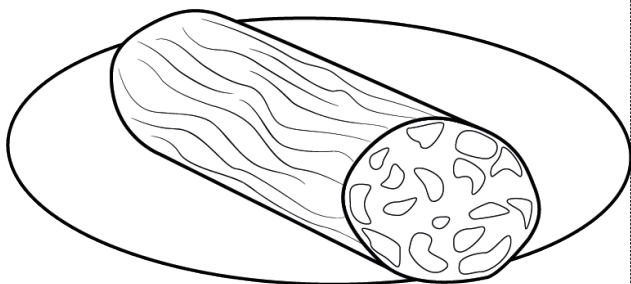
Zdrowo jem, więcej wiem!



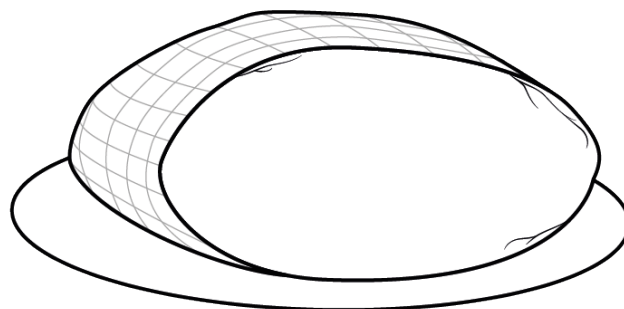
**KEFIR Z WAŻNĄ DATĄ,
NIEZPSUTY**



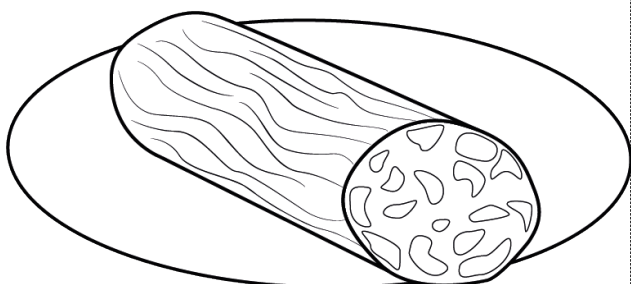
**MLEKO Z WAŻNĄ DATĄ,
NIEZEPSUTE**



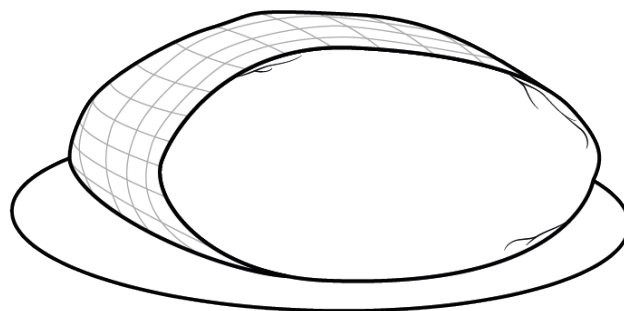
**ZESCHNIĘTA KIEŁBASA
ŻYWIECKA**



**SZYNKA Z WAŻNĄ DATĄ,
KTÓRA DOBRZE
WYGLĄDA I PACHNIE**



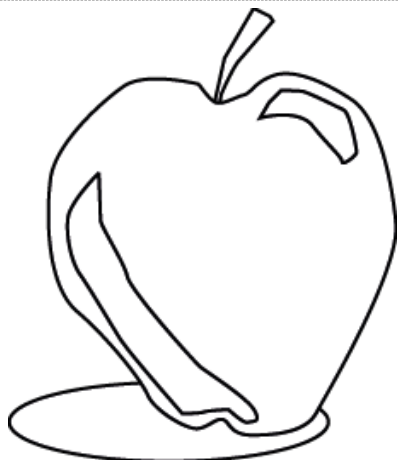
**ZESCHNIĘTA KIEŁBASA
ŻYWIECKA Z WAŻNĄ
DATĄ, KTÓRA DOBRZE
WYGLĄDA I PACHNIE**



**ZESCHNIĘTA SZYNKA
Z WAŻNĄ DATĄ, KTÓRA
DOBRZE WYGLĄDA
I PACHNIE**

Zdrowo jem, więcej wiem!

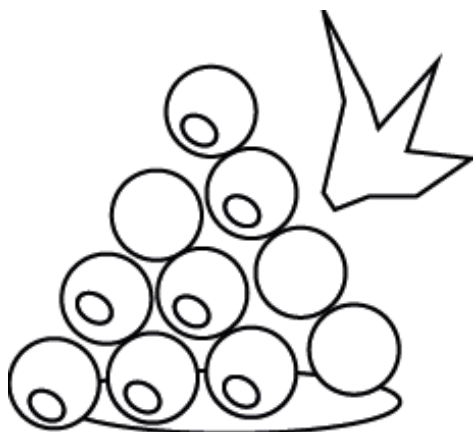
PRODUKTY NIENADAJĄCE SĘ DO SPOŻYCIA



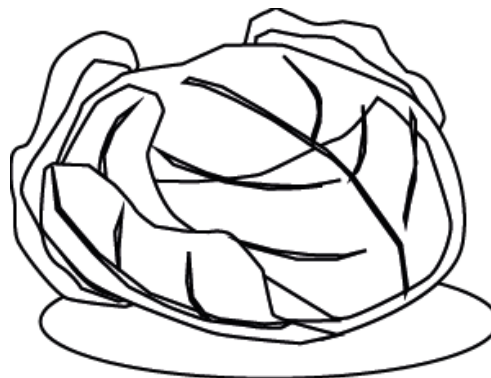
SPLEŚNIAŁE JABŁKO



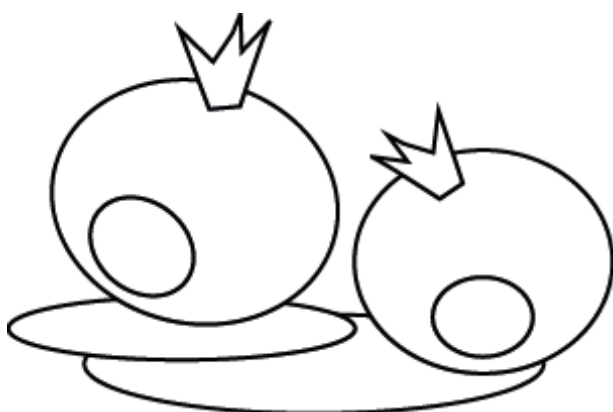
SPLEŚNIAŁA GRUSZKA



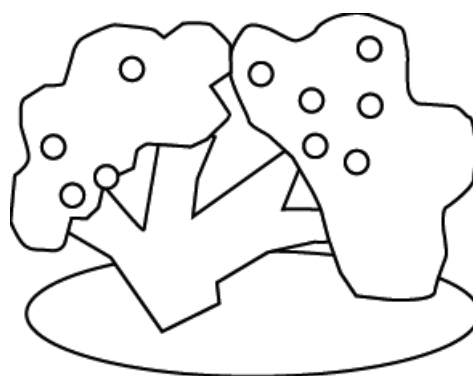
SPLEŚNIAŁE WINOGRONA



SPLEŚNIAŁA SAŁATA

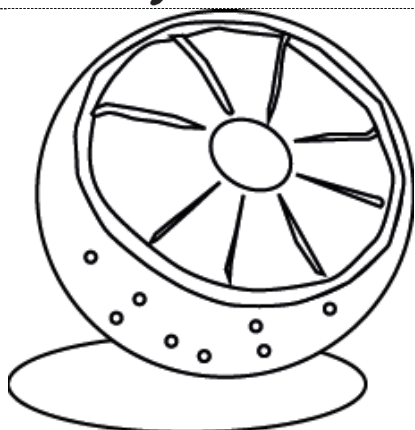


SPLEŚNIAŁE POMIDORY



SPLEŚNIAŁE BROKUŁY

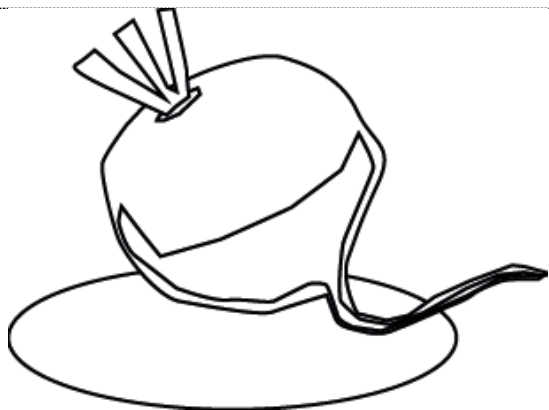
Zdrowo jem, więcej wiem!



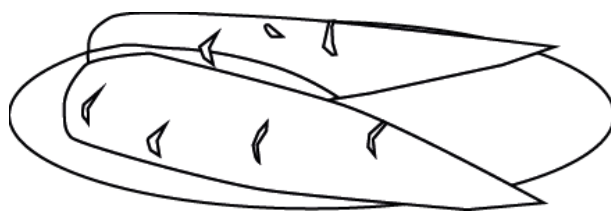
**SPLEŚNIAŁA
POMARAŃCZA**



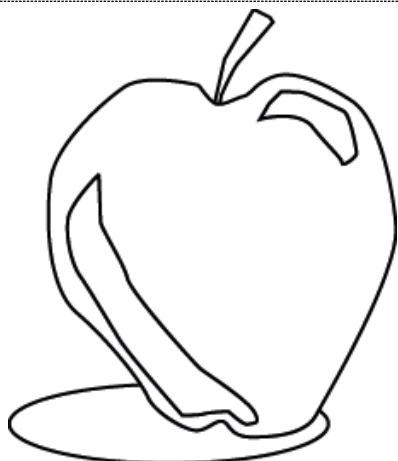
SPLEŚNIAŁE TRUSKAWKI



SPLEŚNIAŁE RZODKIEWKI



SPLEŚNIAŁE MARCHEWKI

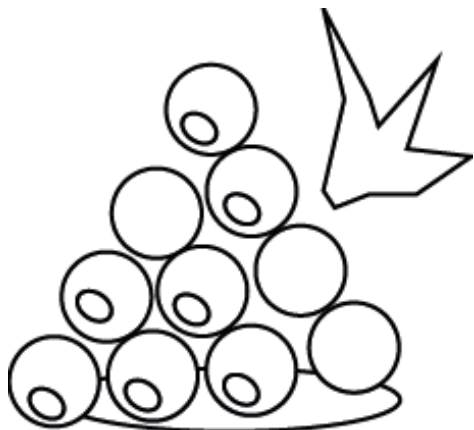


ZGNIŁE JABŁKO

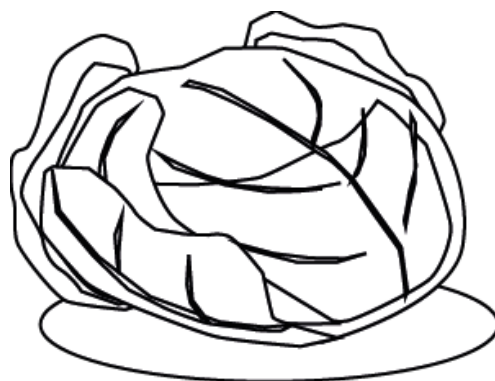


ZGNIŁA GRUSZKA

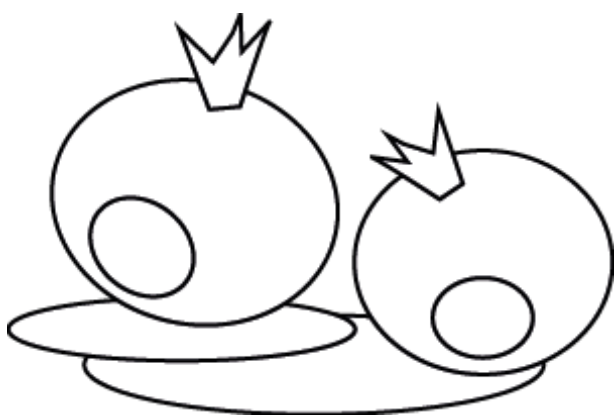
Zdrowo jem, więcej wiem!



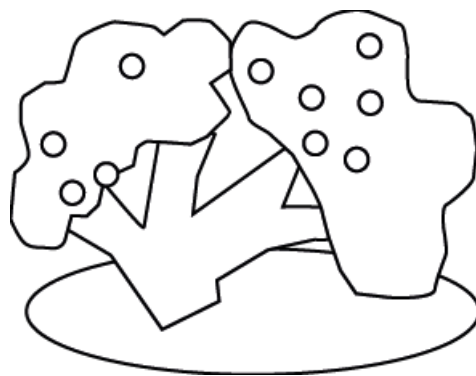
ZGNIŁE WINOGRONA



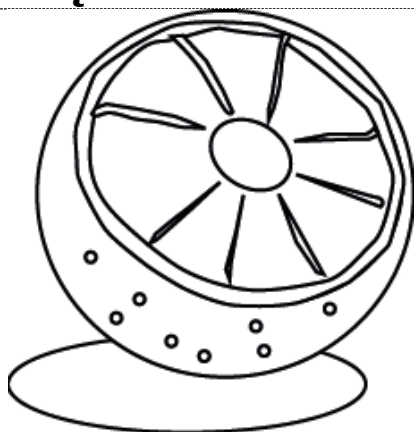
ZGNIŁA SAŁATA



ZWIĘDŁE POMIDORY



ZWIĘDŁE BROKUŁY

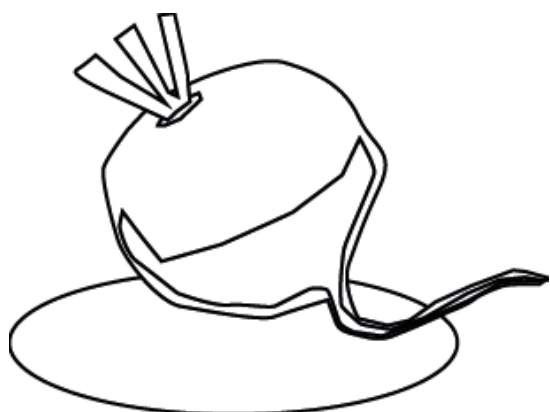


ZGNIŁA POMARAŃCZA

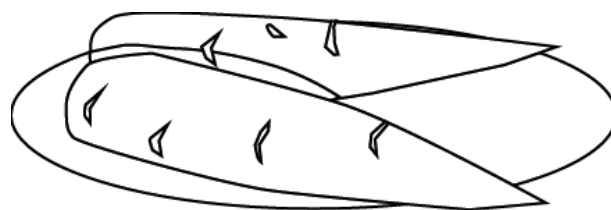


ZGNIŁE TRUSKAWKI

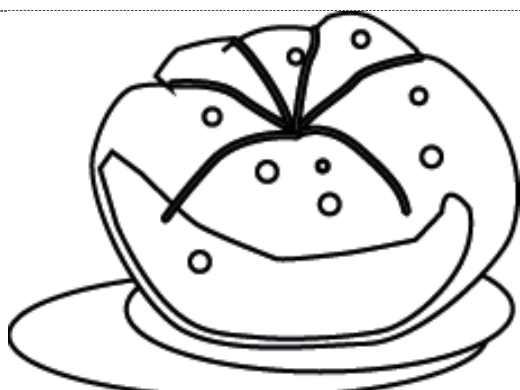
Zdrowo jem, więcej wiem!



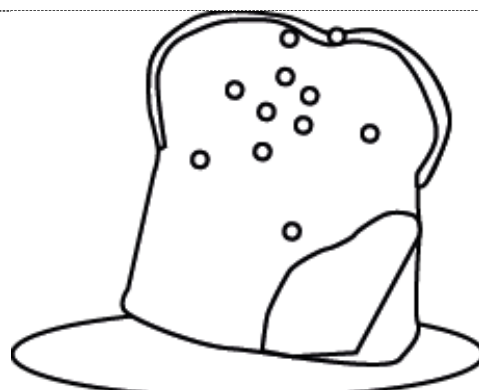
ZGNIŁE RZODKIEWKI



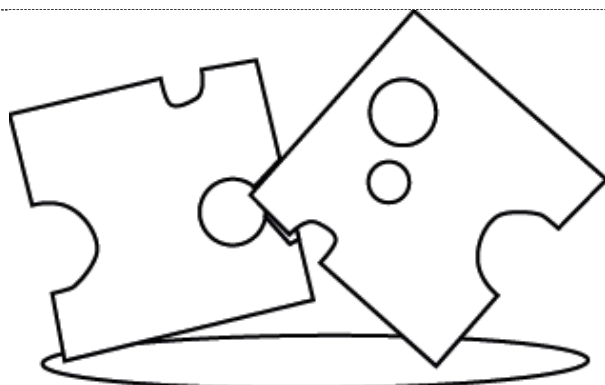
ZGNIŁE MARCHEWKI



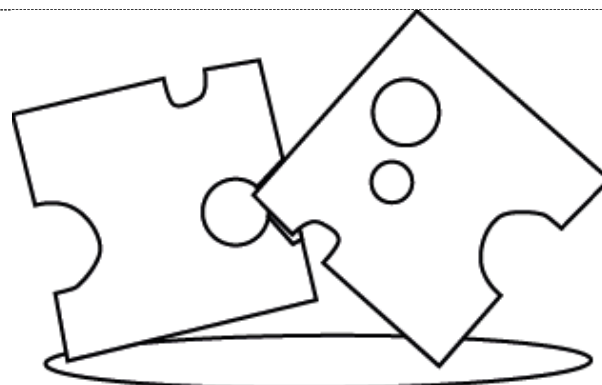
SPLEŚNIAŁA BUŁKA



SPLEŚNIAŁY CHLEB



**SER ŻÓŁTY Z WAŻNĄ
DATA, KTÓRY SPLEŚNIAŁ**



**PRZETERMINOWANY SER
ŻÓŁTY, KTÓRY SPLEŚNIAŁ**



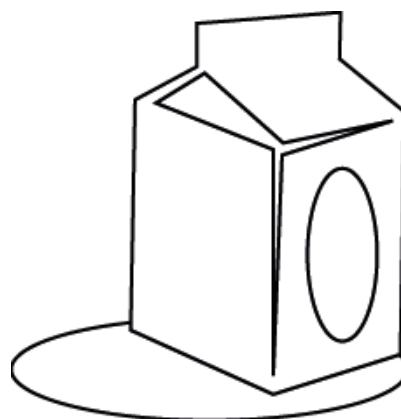
**PRZETERMINOWANY
JOGURT**



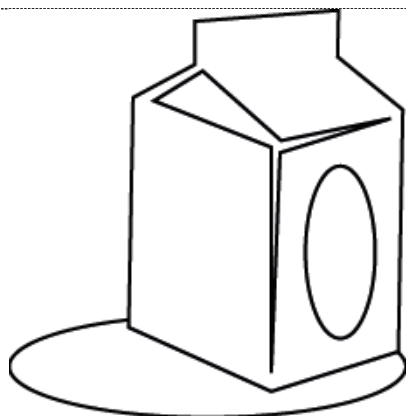
**JOGURT Z WAŻNĄ DATĄ,
KTÓRY DZIWNIE PACHNIE**



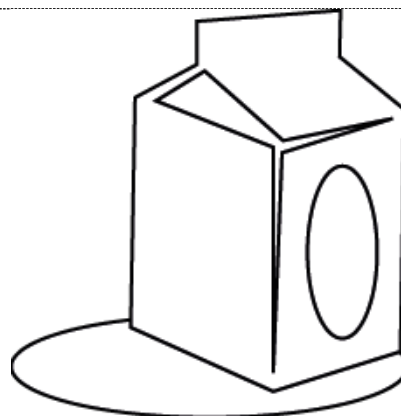
**JOGURT, KTÓRY PRZEZ
CAŁĄ NOC STAŁ NA
SZAFCE**



**KEFIR Z WAŻNĄ DATĄ,
KTÓRY DZIWNIE PACHNIE**

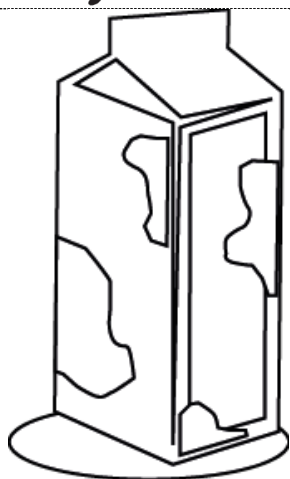


**PRZETERMINOWANY
KEFIR**

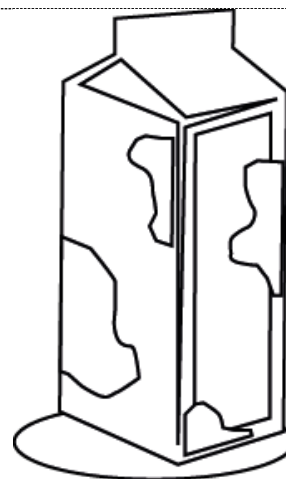


**KEFIR, KTÓRY PRZEZ CAŁY
DZIEŃ STAŁ NA SZAFCE**

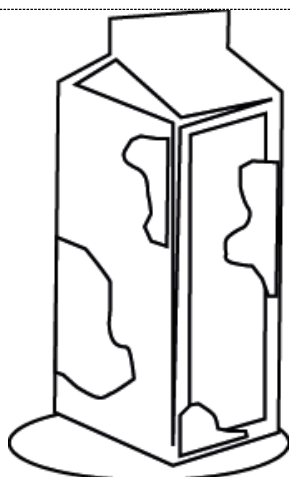
Zdrowo jem, więcej wiem!



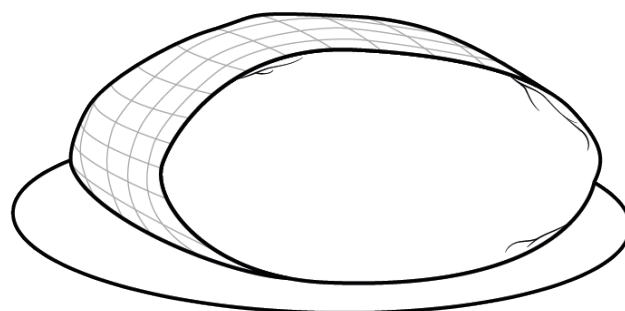
**PRZETERMINOWANE
MLEKO**



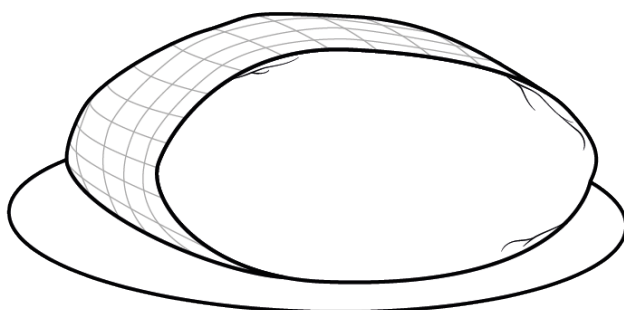
**MLEKO Z WAŻNĄ DATĄ,
KTÓRE DZIWNIE PACHNIE**



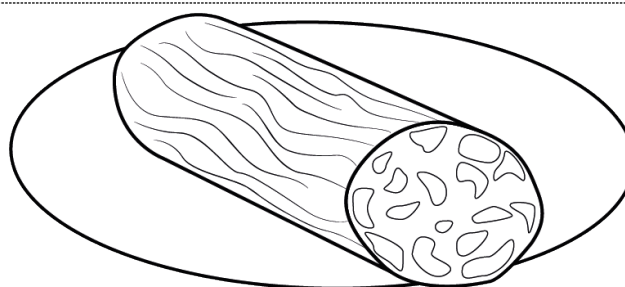
**OTWARTE MLEKO, KTÓRE
CAŁĄ NOC STAŁO NA
SZAFCE**



**PRZETERMINOWANA
SZYNKA**



SPLĘŚNIAŁA SZYNKA



**SPLĘŚNIAŁA KIEŁBASA
ŻYWIECKA**