

# Marnowanie żywności



## Ćwiczenie dla dzieci

### PODEJMIJ RODZINNE WYZWANIE W ZAKRESIE MARNOWANIA ŻYWNOSCI

- Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, jak dużo jedzenia wyrzuca. Prowadzenie dzienniczka żywieniowego może być pomocne, aby pokazać, ile jedzenia wyrzucasz do kosza. Na kartce papieru zapisz każdą żywność, której nie jesz lub wyrzucasz do kosza.
- Wypełniaj dzienniczek po każdym posiłku. Włóż odpady spożywcze do dużego pudełka lub torby, abyś mógł je wszystkie zobaczyć na koniec tygodnia.
- Będziesz mógł zobaczyć, jakie jedzenie marnujesz i dlaczego. Możesz również opracować plany, aby następnym razem tego uniknąć.
- Pod koniec tygodnia przeczytaj swój dziennik i spójrz na ilość odpadów, które zebrałeś. Czy jesteś zaskoczony? Pamiętaj, że to tylko twoje odpady żywnościowe z jednego tygodnia. Czy możecie sobie wyobrazić, ile jedzenia marnują wszyscy w waszej klasie w ciągu tygodnia? A teraz pomyślcie o całym świecie! Przeróżające...

## Słowniczek i wskazówki dla rodziców

**Zmiany klimatyczne:** Opisuje to zmianę normalnej pogody dla danego regionu w długim okresie czasu. Na przykład, zmiana temperatury lub ilości padającego deszczu.

**Kompostowanie:** Jest to recykling odpadów organicznych, takich jak liście i resztki jedzenia. Organiczne oznacza, że pochodzą one z ziemi. Odpady te gniją lub rozkładają się i stają się kompostem. Jest on używany, aby pomóc roślinom rosnąć dużymi i silnymi.

**Odpady żywnościowe:** Żywność, która nie jest spożywana i jest

wyrzucana.

**Gazy cieplarniane:** Są to gazy w atmosferze ziemskiej, które zatrzymują ciepło. Odpady żywnościowe wytwarzają gazy cieplarniane, które powodują zmiany klimatyczne.

**Wysypisko śmieci:** Jest to miejsce, gdzie trafiają i są składowane wszystkie śmieci, które wrzucamy do kosza.

**Redukować:** Używać mniej.

**Gnić:** Zepsuć się z upływem czasu.

## Porady dotyczące ograniczenia marnowania żywności

Marnowanie żywności to duży problem, ale zmieniając kilka drobnych rzeczy, można dokonać dużej zmiany!

- Zaplanuj posiłki na cały tydzień:** Usiądź i zdecyduj, co będziesz jeść każdego dnia.
- Zrób listę zakupów:** Sprawdź lub zrób zdjęcie, żywności jaką masz w swojej kuchni, abyś wiedziała/wiedział, co posiadasz. Zrób listę zanim pójdziesz na zakupy. Dzięki temu unikniesz kupowania jedzenia, którego nie potrzebujesz.
- Ograniczaj:** Jeśli nie możesz zjeść całego jedzenia na talerzu, zmniejsz porcje jedzenia lub zachowaj je na później.
- Recykling:** Zamiast wrzucać resztki jedzenia do kosza, kompostuj je.
- Spójrz na datę przydatności do spożycia:** Staraj się jeść żywność, której data ważności skończy się jako pierwsza. Wydrukuj etykiety i umieść je na żywności, aby przypominały Ci, że należy ją zjeść jako pierwszą
- Zajrzyj do kosza:** Jakie jedzenie zwykle wyrzucasz? Zastanów się, jak możesz to ograniczyć.

## DZIENNIK MARNOWANIA ŻYWNOSCI

	ŚNIADANIE	LUNCH	GŁÓWNY POSIŁEK
P			
W			
Ś			
CZ			
P			



The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.  
Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273



**1**

JESTEM PEŁNA. NIE MOGĘ JUŻ JEŚĆ.

PRAWIE NIC NIE ZJADŁAŚ! ZACHOWAJ TO JAKO PRZEKASKĘ NA PÓŹNIEJ.

NIE, PO PROSTU TO WYRZUCĘ.

**2**

TO TAKIE MARNOTRAWSTWO!

SPOKOJNIE! TO TYLKO ODROBINA JEDZENIA.

MARNOWANIE ŻYWNOSCI TO OGROMNY PROBLEM - JEST SZKODLIWE DLA ŚRODOWISKA!

**4**

TO BARDZO DUŻO JEDZENIA. GDYBYŚMY WYRZUCALI MNIEJ, MOGLIBYŚMY SPOWOLNIĆ ZMIANY KLIMATYCZNE.

KĄDZY KAWAŁEK MA ZNACZENIE! WYOBRAZ SOBIE, ŻE WSZYSCY WYRZUCALI BY JEDZENIE PO KAŻDYM POSIŁKU!

**5**

MOŻEMY! MUSIMY TYLKO WPROWADZIĆ ZMIANY! MOŻEMY TO ZROBIĆ STOSUJĄC ZASADĘ "5 R".

O, SŁYSZAŁAM O NIEJ!

**5R'S**

**3**

PRAWIE POŁOWA WSZYSTKICH POKARMÓW TRAFIA DO KOSZA!

ODPADY TE WYTWARZAJĄ GAZY CIEPLARNIANE, KTÓRE POWODUJĄ ZMIANY KLIMATYCZNE.

O, TO FATALNIE. NIE ZDAWAŁAM SOBIE SPRAWY!

**6**

ZAPAMIĘTAŠ CLIMA!

BRZMI SKOMPLIKOWANIE, NIGDY NIE ZAPAMIĘTAM ICH WSZYSTKICH!

TO ZASADY - ODRZUCAJ (REFUSE), REDUKUJ (REDUCE), PONOWNIE WYKORZYSTUJ (REUSE), PRZETWARZAJ (RECYCLE) I ROZKŁADAJ (ROT).

**7**

**REFUSE**

POZWÓL MI WYJAŚNIĆ, CO ONE OZNACZAJĄ, A LEPIEJ JE ZROZUMIEŠ. PIERWSZĄ Z NICH JEST ODRZUĆ (REFUSE), CO OZNACZA, ŻE POWINNAŠ POWIEDZIEĆ "NIE" JEDZENIU, KTÓREGO NIE ZJESZ.

**RECYCCLA**

CO OZNACZA KOLEJNA LITERA R?

MMMM... ŚWIETNY POMYSŁ, UWIELBIAM SMOOTHIES!

TO "RECYKLING". MOŻESZ UŻYĆ RESZTEK OWOCÓW DO ROBIENIA SMOOTHIES.

**11**

Z CZASEM ODPAJY GNIJĄ I STAJĄ SIĘ KOMPESTEM. KOMPOST JEST UŻYWANY, ABY POMÓC ROŚLINOM ROSNAĆ DUŻYMI I MOCNYMI.

FAJNIE! MOJEJ MAMIE SPODOBAŁOBY SIĘ KOMPOSTOWANIE.

**8**

**REUSA**

NASTĘPNA SPRAWA TO "PONOWNE WYKORZYSTANIE" (REUSE). ZAMIAST WYRZUCAĆ RESZTKI, ZACHOWAJ JE NA PÓŹNIEJ.

TO ŚWIETNY POMYSŁ. JA ZAWSZE JESTEM GŁODNA, WIĘC TO JEST IDEALNA PRZEKASKA.

**ROT**

OSTATNIE "R" OZNACZA "ROZKŁADAJ" (ROT), KTÓRE PRZYPOMINA O KOMPOSTOWANIU ODPAJÓW SPOŻYWCZYCH.

KOMPOSTOWANIE POZWALA ODPAJÓW ŻYWNOSCIOWYM ZNIKNAĆ, ZAMIAST WRZUCAĆ JE DO KOSZA.

CO TO?

**12**

OGRANICZENIE MARNOWANIA ŻYWNOSCI JEST TAK NAPRAWDĘ PROSTE!

NIE ZDAWAŁAM SOBIE SPRAWY, ŻE MARNOWANIE JEDZENIA JEST TAKIE ZŁE. POWIEM WSZYSTKIM O "5 R"

FANTASTYCZNIE!