

Wiem jak postępować by żywności nie marnować

Autorzy lekcji: dr hab. inż. Beata Bilska, dr inż. Marzena Tomaszewska,
dr inż. Katarzyna Kajak-Siemaszko

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.

MARNOWANIE ŻYWNOSCI

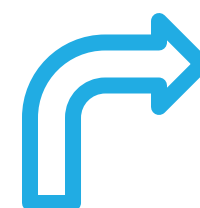
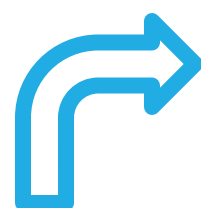
Zmarnowana żywność to surowce i produkty wytworzone na cele konsumpcyjne, które nie zostały spożyte przez człowieka.



Ile żywności marnuje się na świecie?

1,3 mld ton/rok

1/3 ogółu wyprodukowanej żywności na świecie



Dlaczego żywność jest marnowana w domu?

PRZYCZYNY



Zepsucie

Zbyt duże zakupy

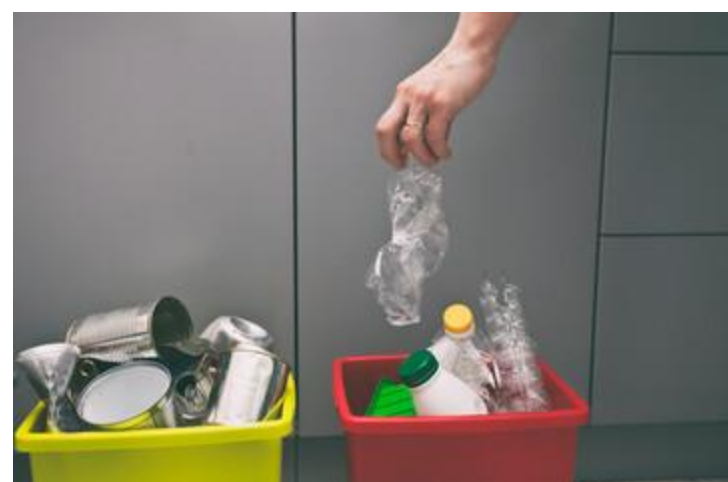
Przeterminowanie



Utrata świeżości



Przygotowanie zbyt dużej ilości posiłków



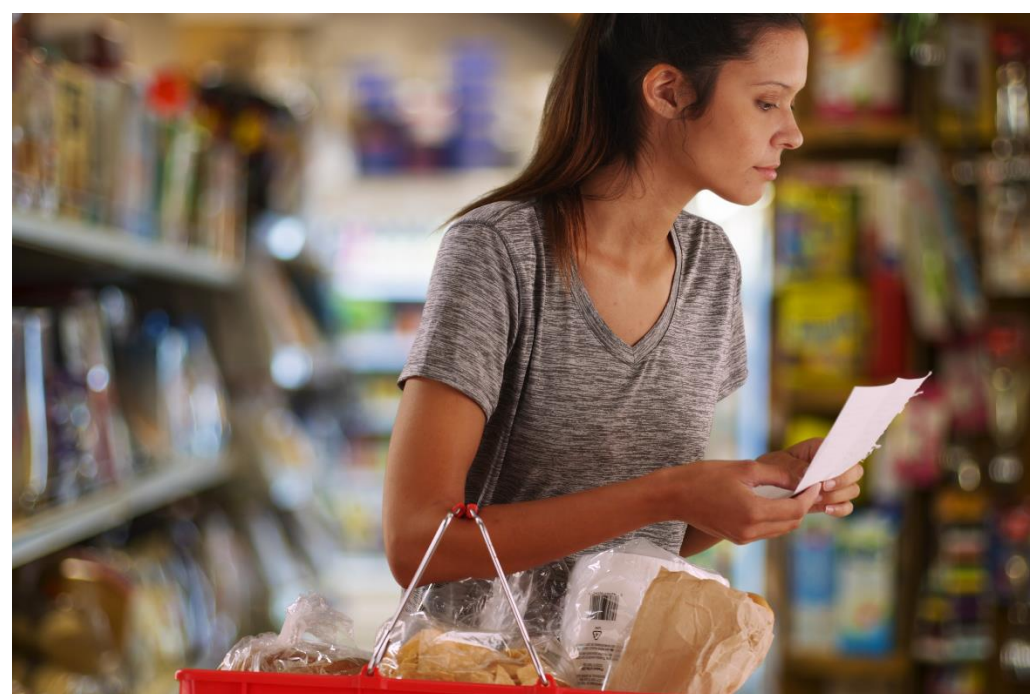
Inne, jakie?

Jak postępować by żywności nie marnować?

REGUŁA 7 P

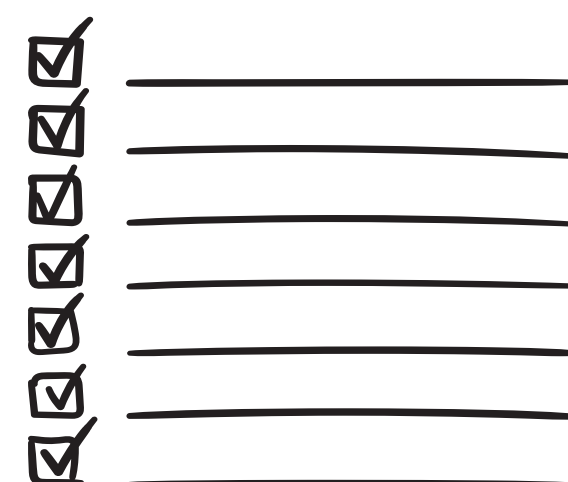
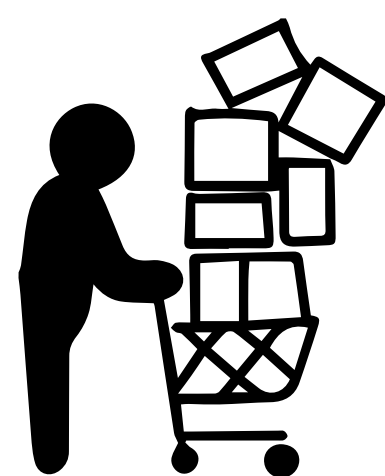
1P. PLANUJ ZAKUPY

1. Sprawdź sam lub z rodzicami zawartość swojej lodówki, szafek i zastanów się czego brakuje.
2. Zrób listę potrzebnych produktów i koniecznie zabierz ją do sklepu.
3. Nie wychodź na zakupy głodny/a.



2P. Postępuj mądrze na zakupach

1. Staraj się nie wkładać do koszyka produktów nie umieszczonych na Twojej liście.



2. Nie rób zakupów „na zapas”.

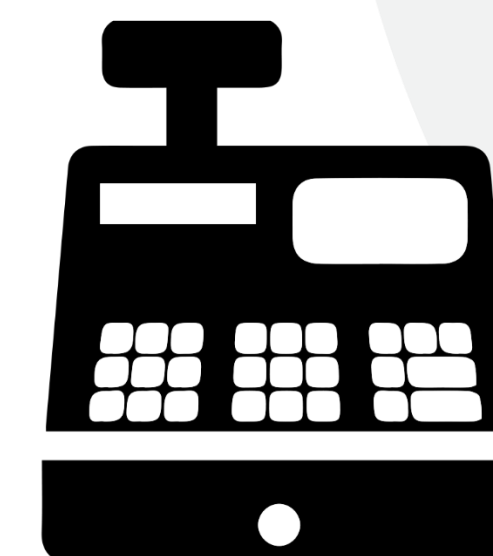
3. Zachowaj odpowiednią kolejność wkładania kupowanych produktów do koszyka.



PRODUKTY NIEŻYWNOŚCIOWE
(art. papiernicze, środki czystości, art. gospodarstwa domowego)

ŻYWNOŚĆ NIEWYMAGAJĄCA PRZECHOWYWANIA W LODÓWCE LUB ZAMRAŻARCE
(np. mąka, kasza, konserwy, słodczyce, przyprawy, napoje)

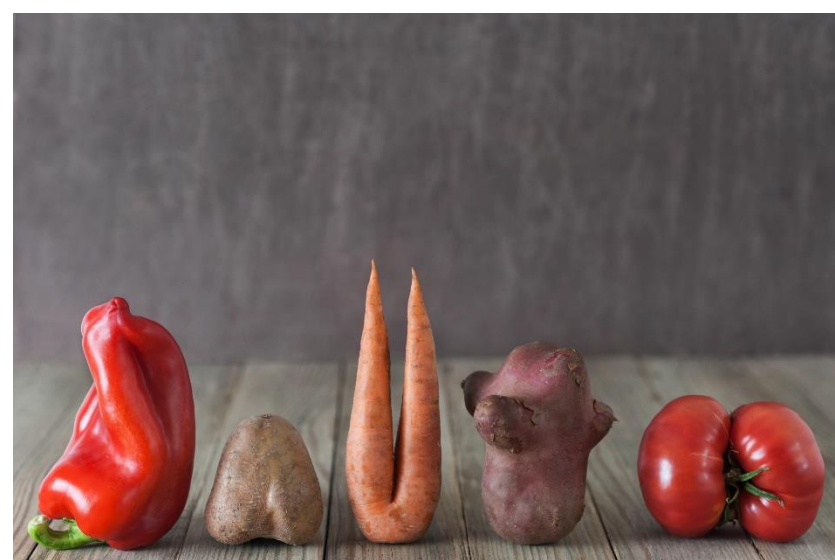
ŻYWNOŚĆ ŚWIEŻA WYMAGAJĄCA PRZECHOWYWANIA W LODÓWCE LUB ZAMRAŻARCE
(np. mięso, wędliny, nabiał, ryby, warzywa)



3P. Pamiętaj, niekształtne też smaczne

Nie obawiaj się kupować „brzydkich”, tzn. niekształtnych, zrosniętych, małych owoców i warzyw.

Te „nieidealne” owoce i warzywa są dobre i smaczne.



Barwa i zapach zawsze powinny być typowe dla danego owocu lub warzywa.

Nie wolno lekceważyć:

- ✓ widocznych objawów nadgnicia czy pleśnienia
- ✓ obcego, stęchłego zapachu
- ✓ Uszkodzeń.

PAMIĘTAJ

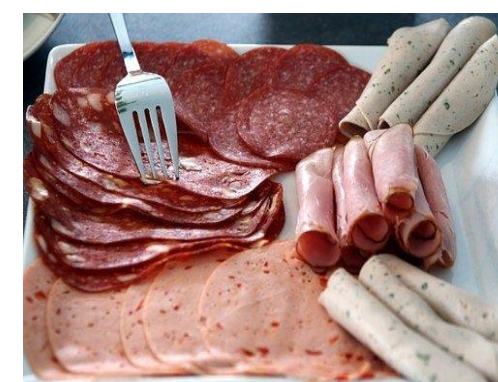
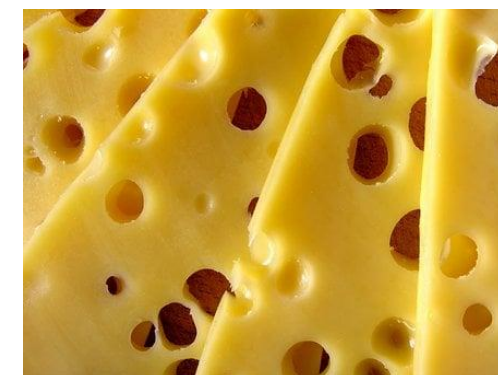
4P. Przechowuj żywność właściwie

Żywność można podzielić na:

- **nietrwałą**, która powinna być przechowywana w temperaturze chłodniczej, żeby spowolnić wzrost szkodliwych mikroorganizmów (najlepiej w temperaturze pomiędzy 2 a 5°C). Zalicza się do niej: mięso, ryby, wędliny, produkty mleczarskie.
- **trwałą**, która nie wymaga obniżonej temperatury. Zaliczają się do niej tzw. produkty suche, tj. mąka, makaron, przyprawy, konserwy.

PAMIĘTAJ

Sprawdzaj warunki przechowywania produktów wskazane przez producenta na opakowaniu.



4P. Przechowuj żywność właściwie

ROZKŁAD TEMPERATURY WE WNĘTRZU LODÓWKI



PAMIĘTAJ

Produkty należy przechowywać **w oddzielnych pojemnikach**, nie dopuszczając do kontaktu żywności surowej z już gotową do spożycia.

5P. Patrz na daty

1. Produkty w lodówce i w szafce, zawsze stawiaj zgodnie z datą przydatności do spożycia, by najpierw sięgnąć po te, które mają termin najkrótszy.
2. Zanim wyjmiesz jedzenie z szafki lub lodówki sprawdź datę przydatności do spożycia.

PAMIĘTAJ

Najpierw spożyj produkty z najkrótszym terminem.



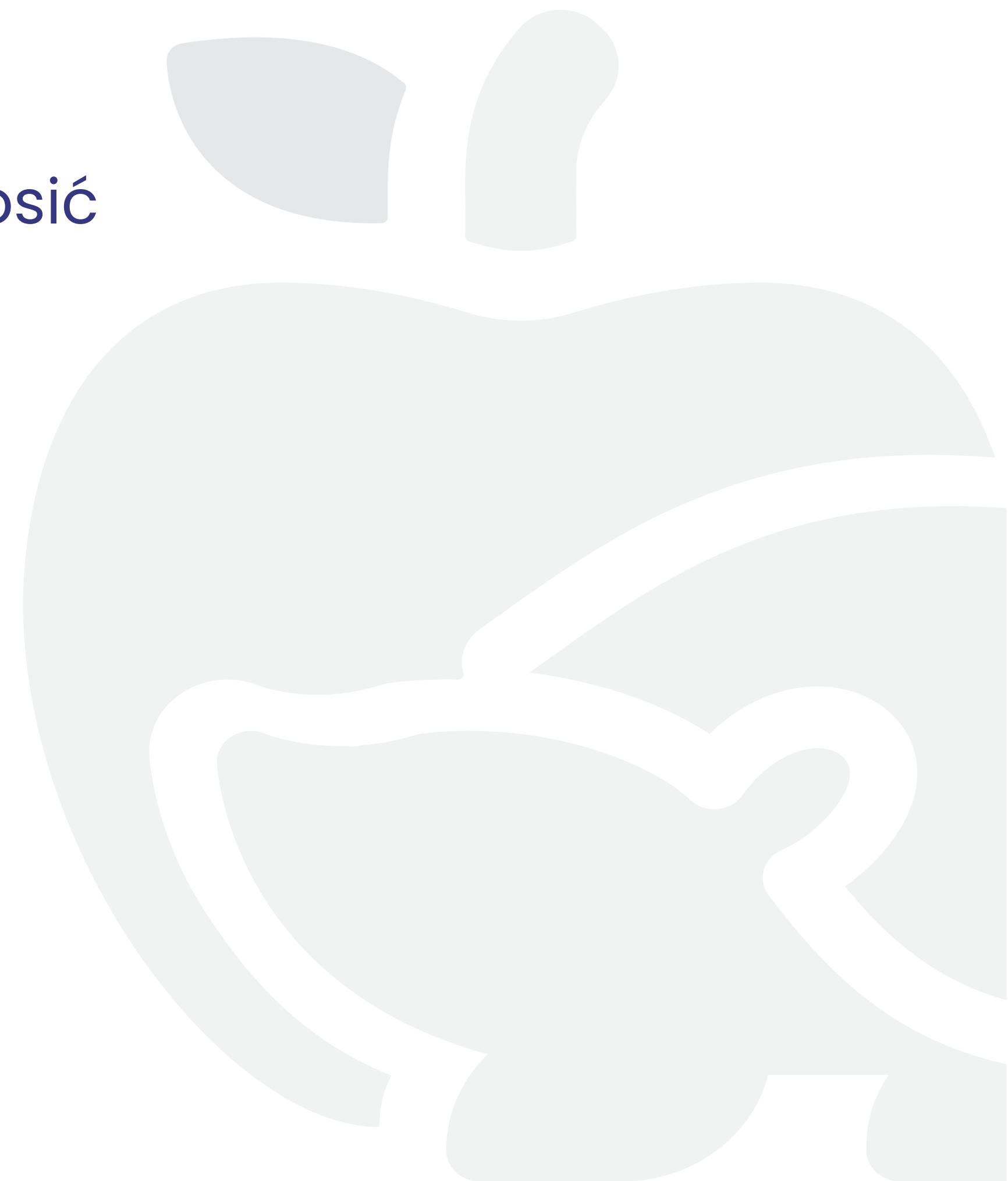
6P. Pamiętaj o resztkach jedzenia

1. Resztki jedzenia, można później spożyć lub wykorzystać do przygotowania innej potrawy (pod warunkiem, że są odpowiednio przechowywane).
2. Zwiędnięte owoce, warzywa, pieczywo można wykorzystać do przygotowania smacznych potraw.
3. Również z restauracji można zabrać resztki niespożytych potraw do domu.



7P. Proś o taką porcję, którą możesz zjeść

Nie nakładaj za dużo jedzenia na talerz, zawsze możesz poprosić o dokładkę.



Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

Autorzy lekcji: dr hab. inż. Beata Bilską, dr inż. Marzena Tomaszewska,
dr inż. Katarzyna Kajak-Siemaszko

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.