

# Lokalnie i sezonowo – dla ludzi i planety

Autorzy lekcji: dr hab. Krystyna Rejman, prof. SGGW, dr inż. Ewa Halicka,  
dr inż. Joanna Kaczorowska

**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 (JEZ)”.  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.



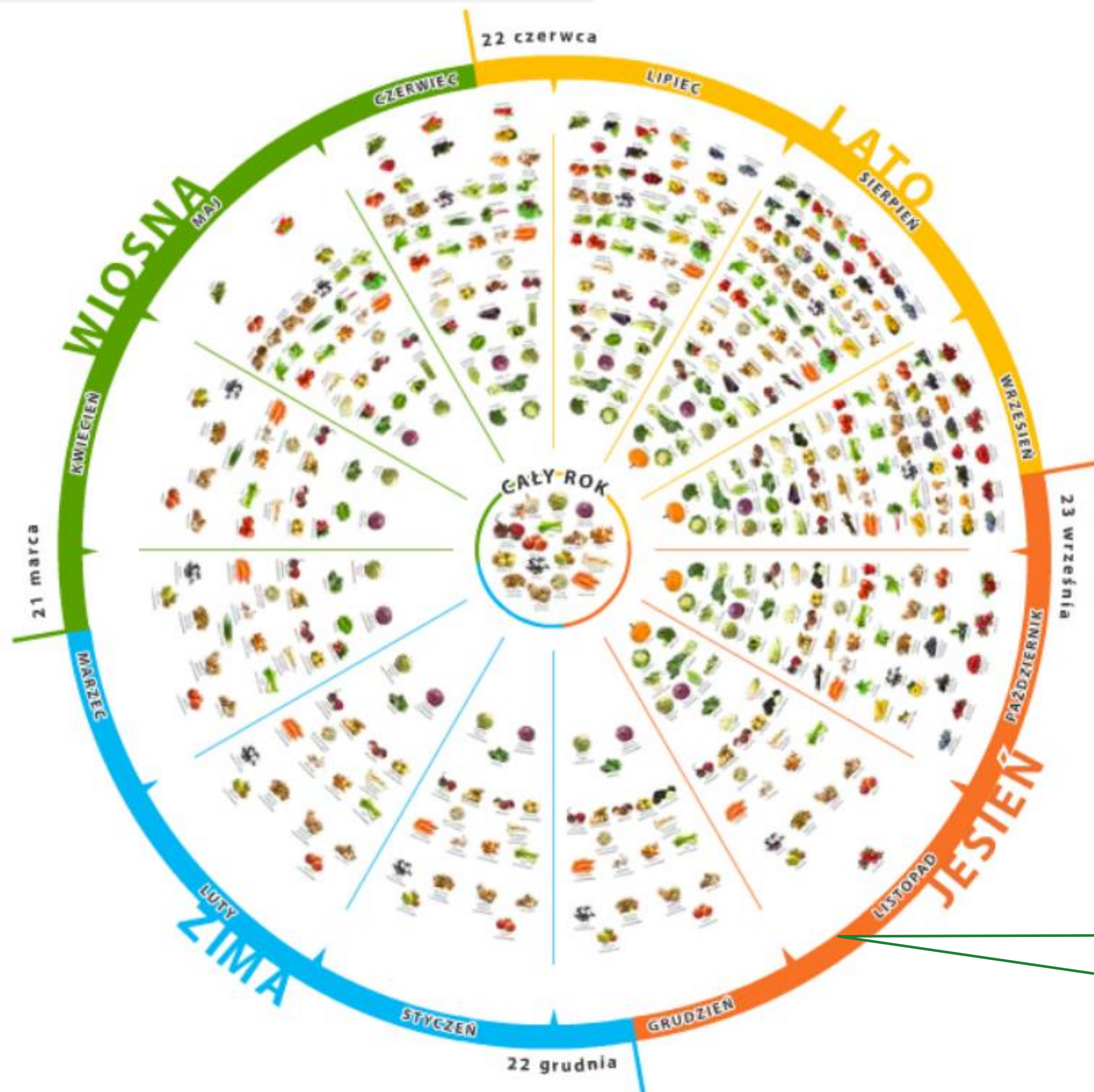
# Czy warzywa i owoce można uprawiać w naszym kraju przez cały rok?



January | February | March | April | May | June | July | August | September | October | November | December



# Kalendarz sezonowych warzyw i owoców



- W Polsce są **4 pory roku – 4 sezony**
- **Klimat i sezony** wpływają na możliwości produkcji i jedzenia świeżych warzyw i owoców
- **Dostępność zależy od sezonu zbiorów**
- **Sezonowość** oznacza możliwość jedzenia produktów w tym czasie, w którym naturalnie dojrzewają w naszym otoczeniu
- Wiele warzyw i owoców trzeba **przetworzyć lub przechować** w odpowiednich warunkach na czas późnej jesieni, zimy i wiosny

?

**12 miesięcy  
na talerzu**

# Listopadowe warzywa i owoce



**LISTOPAD**

**LIŚCIOWE**

cykoria, natka pietruszki, roszponka, endywia, szpinak

**KAPUSTNE**

kapusta włoska, kapusta biała / czerwona, kalarepa, brukselka, jarmuż, kalafior

**KORZENIOWE I CEBULOWE**

seler, pietruszka, brukiew, rzodkiew biała, por, marchew, czosnek, burak ćwikłowy, cebula, dynia

**OWOCE**

jabłka, gruszki, żurawina

**BULWIASTE**

topinambur, ziemniaki



[<https://salaterka.pl/warzywa-owoce-sezonowe-listopadzie/>]

# Wiele warzyw i owoców rośnie w Polsce – różnorodność gatunków, kolorów i kształtów



Które warzywa i owoce przyjeżdżają do nas z daleka – z innych krajów, a nawet kontynentów?

# Transport żywności z daleka przyczynia się do ocieplania klimatu

Skąd przyjechał Twój dzisiejszy obiad?



- Samochody, pociągi, samoloty i statki przewożące żywność zużywają paliwa lub energię, co powoduje wydzielanie do atmosfery **dwutlenku węgla (CO<sub>2</sub>)**
- Ten gaz zatrzymuje ciepło w atmosferze, dlatego jest to **gaz cieplarniany**, powodujący ocieplenie klimatu
- Aż **jedna piąta emisji dwutlenku węgla** związanych z produkcją i gospodarowaniem żywnością wydzielana jest podczas **transportu!**

Źródło: <https://www.tes.com/teaching-resource/food-miles-task-12167042/>

# Lokalna żywność produkowana jest blisko Ciebie



- **Lokalna – z Twojej okolicy, charakterystyczna dla Twojej wsi, miasta, regionu, województwa, kraju.**
- W Unii Europejskiej przyjęto, że lokalna żywność jest produkowana, przetwarzana i sprzedawana w **określonym obszarze geograficznym w odległości od 20 do 100 km.**
- Zasada **wybierania lokalnych produktów** wpływa na to, że podczas zakupów do koszyka **trafia sezonowa żywność** – świeża lub przetworzona.

# Wybieraj lokalną żywność – u rolnika, na targowisku, w osiedlowym sklepie



Kupuj zdrowo, świeżo, smacznie, bezpośrednio od producenta/wytwórcy

**TAK**



Źródło <http://cdr112.e-kei.pl/cdr/images/2021/03/Raport-KLD.pdf>



# Specjalne znaki na opakowaniach produktów pomagają wybrać lokalną żywność



**Znak polski –  
Poznaj Dobrą  
Żywność**

<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/zasady-stosowania-znaku-jakosci-pd>



**Certyfikat polski –  
Jakość  
Tradycja**

<https://www.produktyregionalne.pl/jakosc.html>



**Euroliść – certyfikat  
rolnictwa  
ekologicznego w UE**

[https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-logo\\_pl](https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-logo_pl)



**#KupujŚwiadomie**

WSPIERAJ NASZE ROLNICTWO  
I KRAJOWĄ GOSPODARKĘ



Znak **PRODUKT POLSKI** widoczny na opakowaniu produktu to gwarancja, że produkt został wytworzony w Polsce na bazie krajowych surowców.

<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkt-polski1>



**Certyfikaty Komisji Europejskiej – „trzy znaki smaku”**

[https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes-explained\\_pl](https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes/geographical-indications-and-quality-schemes-explained_pl)



**Kod kreskowy produktów wyprodukowanych w Polsce zaczyna się od 590**

# Jedz zgodnie z kodem LiSa

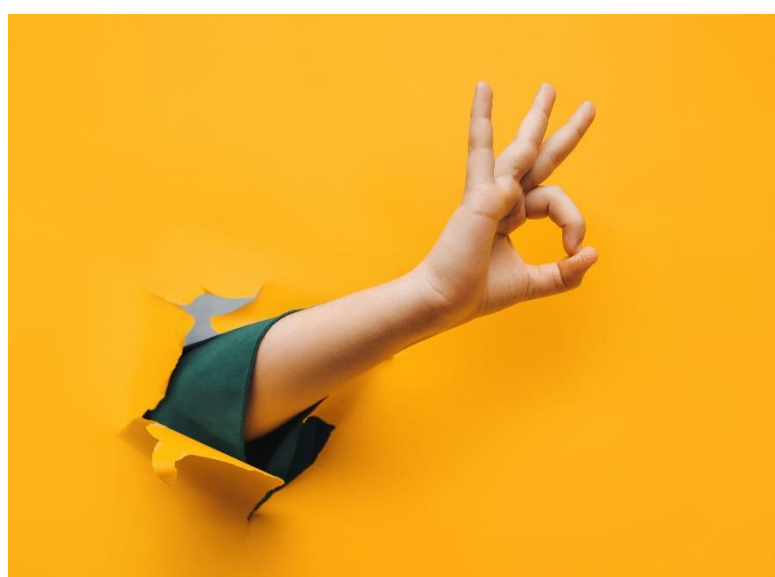


Lokalnie i Sezonowo  
korzystnie dla

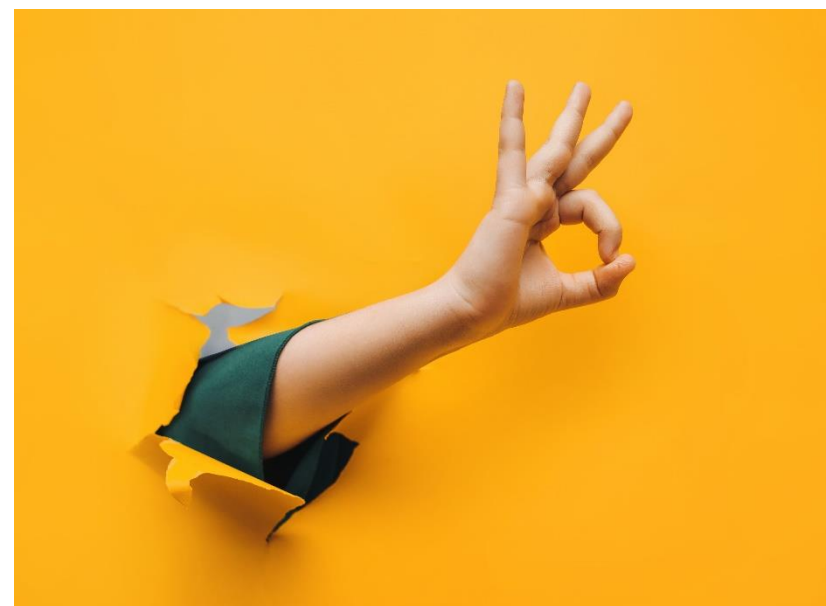
ciebie

lokalnej gospodarki

planety

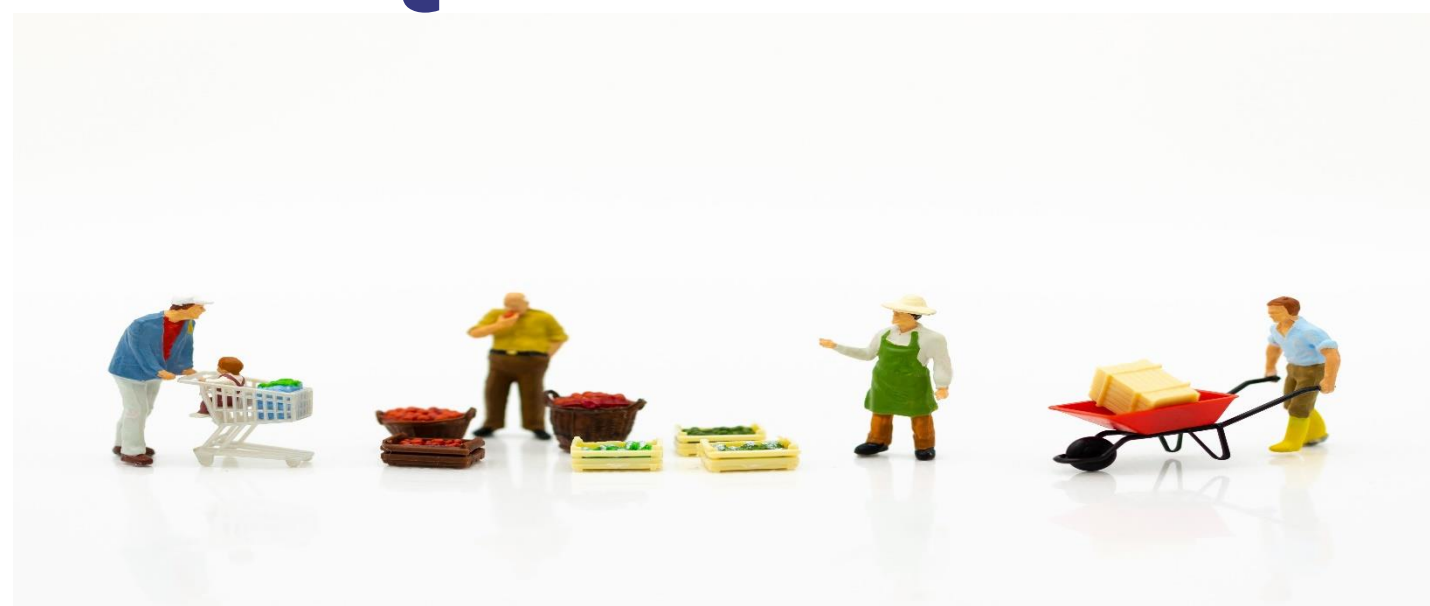


# Dlaczego warto kupować żywność lokalną i sezonową?



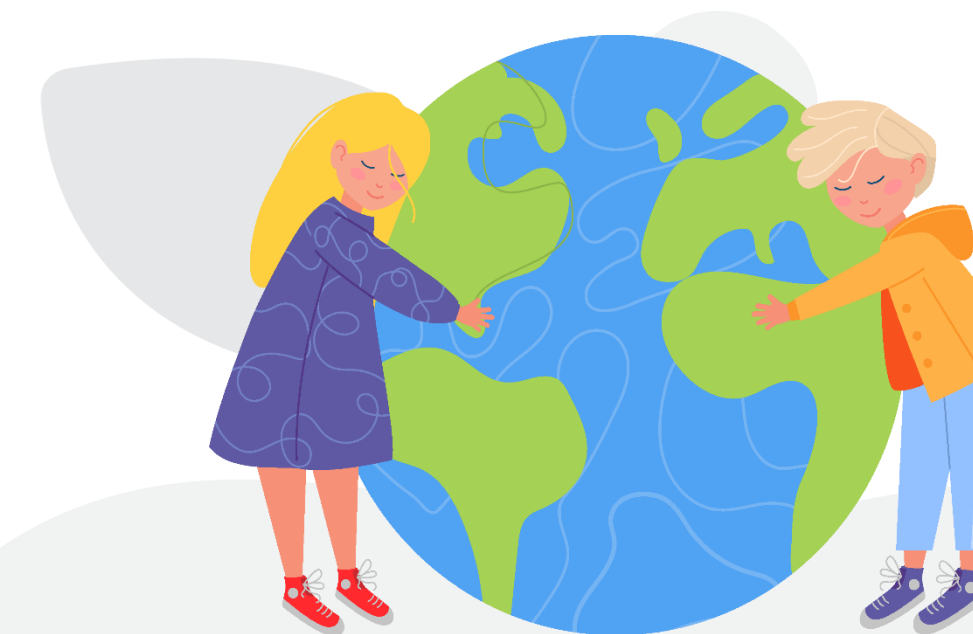
## KORZYŚCI DLA CIEBIE

- jest świeża i smaczna,
- nie traci witamin i minerałów,
- nie jest pryskana środkami chemicznymi na czas transportu – jest bezpieczniejsza dla zdrowia
- w sezonie jest tańsza
- okazujesz swój patriotyzm



## KORZYŚCI DLA GOSPODARKI

- lokalni rolnicy i producenci mogą sprzedać swoje wyroby – dzięki temu dalej mogą pracować i zarabiać na swoje potrzeby
- dając pracę lokalnym rolnikom i producentom wspierasz krajową gospodarkę – to jest Twoja postawa patriotyczna



## KORZYŚCI DLA PLANETY

- mniej przewozów żywności – mniejsze zużycie paliw i mniejsza emisja gazów cieplarnianych
- mniej chemicznych środków
- mniej hałasu
- mniej marnotrawstwa żywności
- mniej opakowań
- mniejsze zużycie wody i energii

# Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

---

Autorzy lekcji: dr hab. Krystyna Rejman, prof. SGGW, dr inż. Ewa Halicka,  
dr inż. Joanna Kaczorowska

**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 (JEZ)”.  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.