

Zajęcia z wychowawcą klasa 7b  
21.04.2021r.

**Temat: Jestem eko- nie marnuję.**

Cel lekcji: Na zajęciach poznasz współzależność między człowiekiem, a środowiskiem naturalnym.

Zapisz na kartce, jaką żywność i w jakiej ilości codziennie wyrzucasz do kosza oraz dlaczego. Pamiętajcie np. o resztkach po niedojedzonych posiłkach, zapomnianej kanapce ze szkoły czy o produktach przeterminowanych.

Dlaczego marnujemy żywność?

**Produkty, które najczęściej wyrzucają Polacy**

**JAKIE PRODUKTY NAJCZĘŚCIEJ ZDARZA SIĘ PANU(I) WYRZUCAĆ?**



Źródło: Federacja Polskich Banków Żywności, Bank Żywności w Olsztynie

## Dlaczego ludzie wyrzucają jedzenie do kosza?

### Z JAKICH POWODÓW ZDARZA SIĘ WYRZUCAĆ ŻYWNOŚĆ?



## Jak postępować, by jedzenia nie zmarnować?

### ★ **Przed zakupami:**

1. Zaplanuj posiłki, liczbę porcji
2. Sprawdź, czy posiadasz niezbędne składniki do sporządzenia zaplanowanych potraw oraz sprawdź datę przydatności do spożycia tych produktów
3. Przygotuj listę zakupów



## Jak postępować, by jedzenia nie zmarnować?

### ★ W trakcie zakupów:

1. Trzymaj się przygotowanej listy
2. Sprawdź termin przydatności do spożycia na produktach, które wybierasz
3. Uważaj na promocje (np. 3 w cenie 2, itp.)
4. Nie rób zakupów, kiedy jesteś głodny



## Jak postępować, by jedzenia nie zmarnować?

### ★ W domu:

1. Odpowiednio przechowuj kupioną żywność, tak by jak najdłużej zachowała swoją świeżość
2. Dziel się żywnością z innymi (zaprosz znajomych na imprezę, podziel się ciastem z sąsiadką itp.)
3. Zastanów się, jak racjonalnie wykorzystać resztki jedzenia
4. Dowiedz się, jak przetwarzać i konserwować żywność (marynować, mrozić, suszyć, kisić, wekować)



Źródło zdjęcia: [http://www.dobra-rada.pl/gotowanie-z-grupie-jak-podzielic-obowiazki-i-dobrze-sie-bawic\\_1496](http://www.dobra-rada.pl/gotowanie-z-grupie-jak-podzielic-obowiazki-i-dobrze-sie-bawic_1496)  
Źródło tekstu: <http://www.niemarnuje.pl>

6

### Dyskusja:

Na świecie marnuje się połowa produkowanej żywności. To bardzo dużo. Z drugiej strony - miliony ludzi cierpi z powodu głodu i niedożywienia. Czy to nie paradoks? Czy zastanawialiście się kiedykolwiek nad skutkami wyrzucania jedzenia do kosza?

Jakie zmiany zachodzą w środowisku na skutek marnowania żywności?

Dlaczego żywność, która trafia do koszy, a potem na wysypiska śmieci jest niebezpieczna dla naszego zdrowia?

Jak jedna wyrzucona kanapka degraduje środowisko?

Jak to możliwe, że na świecie marnuje się tyle żywności, a miliony osób cierpią z głodu?

Jak marnowanie żywności wpływa na konsumpcję, ceny żywności?

Jaka organizacja przeciwdziała marnowaniu żywności i w jaki sposób?

Co oznaczają sformułowania: „należy spożyć do...” oraz „najlepiej spożyć przed...”?  
Na jakich produktach znajdziemy poszczególne sformułowania?  
Dlaczego na cukrze nie ma terminu przydatności do spożycia?

Pamiętajcie, że znajomość okresu trwałości danego produktu pozwala na lepsze wykorzystanie go i chroni żywność przed zmarnowaniem.

Jedną z przyczyn marnowania żywności jest niewłaściwe jej przechowywanie. Okazuje się, że żywność może pozostać długo świeża i przydatna do spożycia, jeśli będziemy pamiętać o pewnych zasadach przechowywania.

## Jak prawidłowo układać produkty w lodówce?

### I. Półka najwyższa:

- gotowe potrawy,
- garnki z zupą;

### II. Półka niżej:

- wszelkiego rodzaju tłuszcze (masło, smalec, margaryna),
- nabiał;

### III. Trzecia półka od góry:

- wędliny,
- gotowe produkty mięsne (np. kotlety schabowe lub mielone);

### IV. Najniższa półka i szuflady:

- warzywa,
- owoce;

### V. Zamrażarka:

- mrożonki (np. mrożone warzywa, owoce, frytki, pierogi),
- gotowe potrawy mięsne, które mamy zamiar zjeść dopiero za kilka dni;

### VI. Drzwi boczne:

- napoje;
- soki.

W lodówce nie należy przechowywać: bananów, cukru, ryżu





