



Co-funded by
the European Union

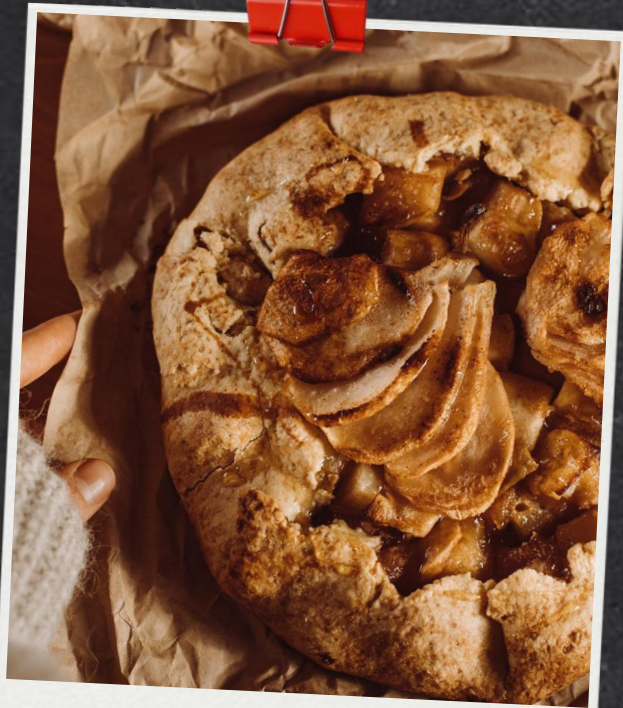


najlepsze domowe przepisy
ŻYWNOSĆ

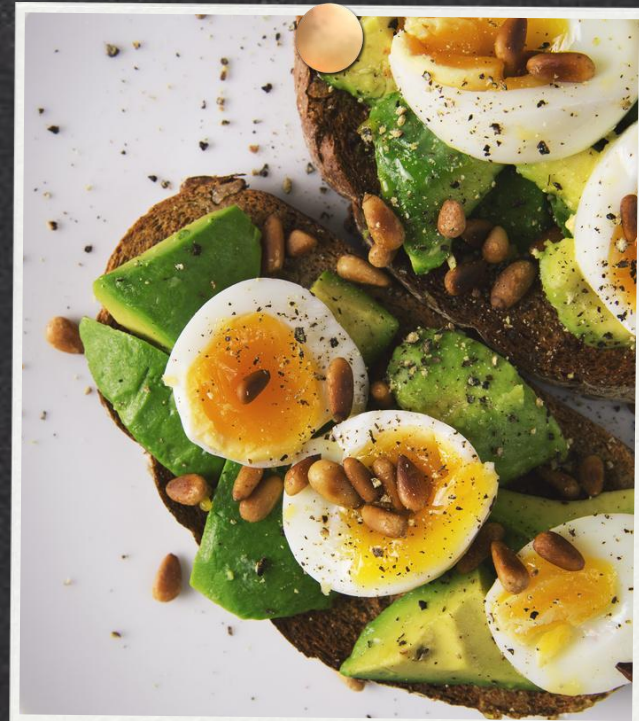


Comparative Research Network

ZAWARTOŚĆ



WPROWADZENIE
#1



HODOWLA
ZWIERZĄT
#3



OPAKOWANIA
#5



PRODUKTY REGIONALNE
I SEZONOWE
#2



MARNOWANIE
JEDZENIA
#4



DANIA WEGAŃSKIE I
WEGETARIAŃSKIE
#6

WPROWADZENIE

instrukcja

1	Wybór produktów regionalnych i sezonowych: zrozumienie ich roli w redukcji śladu węglowego.
2	Wybór produktów zrównoważonego rolnictwa.
3	Zarządzanie resztkami (w tym użycie aplikacji i zrozumienie dat ważności) analiza pod kątem potencjału w minimalizowaniu wyczerpywania zasobów.
4	Zrównoważone opakowania (podkreślenie potrzeby ekologicznych alternatyw)
5	Zostań wege (korzyści dla środowiska i zdrowia osobistego).



SKŁADNIKI

Przemysł spożywczy odpowiada za około **26%** globalnych emisji gazów cieplarnianych [FAO].

Intensywne praktyki rolnicze są odpowiedzialne za **80%** globalnego wylesiania związanego z rolnictwem [World Economic Forum].

SMACZNEGO!



PRODUKTY REGIONALNE I SEZONOWE

SKŁADNIKI

Kupowanie produktów regionalnych i sezonowych odnosi się do dokonywania wyborów na podstawie pochodzenia geograficznego i naturalnych cykli wzrostu produktów spożywczych.



instrukcje

EKSPLORACJA KUCHENNYCH

1 Przyjrzyj się dokładnie etykietom na różnych produktach spożywczych, które posiadasz.

SZAFEK

SEZONOWA KONTROLA LODÓWKI

2 Sprawdź zawartość swojej lodówki, zwracając szczególną uwagę na owoce i warzywa.

Kupowanie produktów regionalnych i sezonowych odnosi się do dokonywania wyborów na podstawie pochodzenia geograficznego i naturalnych cykli wzrostu produktów spożywczych.

A TY, CO KUPUJESZ? SPRAWDŹMY!



HODOWLA ZWIERZĄT

SKŁADNIKI

Hodowla zwierząt odnosi się do praktyki rozmnażania, wychowywania i opieki nad zwierzętami gospodarskimi, takimi jak bydło, drób i świnie.

Wybór zrównoważonych praktyk hodowli zwierząt jest kluczowy dla łagodzenia wpływu produkcji zwierzęcej na środowisko.



Instrukcje

Debata: Konwencjonalne vs.

Zrównoważone Praktyki:

1	Podziel klasę na dwie grupy: jedna reprezentująca konwencjonalne praktyki hodowli zwierząt, a druga reprezentująca zrównoważone praktyki.
2	Przydziel każdej grupie zadanie zbadania tematu i przygotowania argumentów wspierających przydzieloną im pozycję.
3	Przeprowadź zorganizowaną debatę, w której każda grupa przedstawia swoje argumenty i kontruje punkty grupy przeciwnej.
4	Zachęcaj do prowadzenia kulturalnego dialogu i krytycznego myślenia, gdy uczniowie bronią swoich pozycji i kwestionują przeciwstawne punkty widzenia.

JEDZMY!

MARNOWANIE JEDZENIA

Odnosi się do wyrzucania lub pozbywania się jadalnej żywności, która nadal jest bezpieczna i nadaje się do spożycia przez ludzi.

JAK UNIKAĆ MARNOWANIA?

Planowanie posiłków i kontrola porcji:

- 1 Spróbuj planować posiłki z wyprzedzeniem i kupować tylko to, czego potrzebujesz.

2 Metody przedłużania przydatności do spożycia:

Mrożenie, konserwowanie, marynowanie i suszenie.

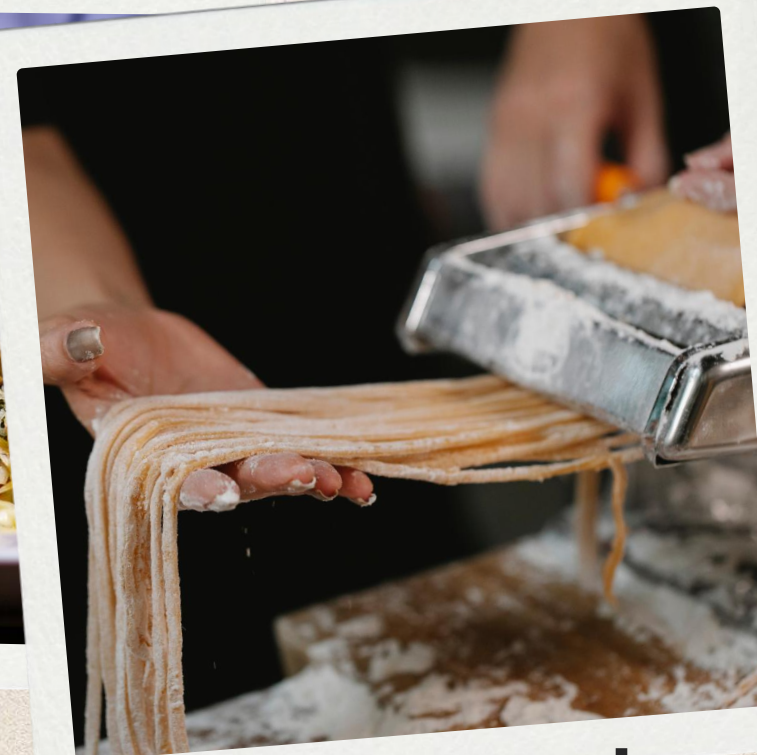
3 Kreatywne gotowanie i dostosowywanie przepisów:

Bądź pomysłowy w kuchni, wykorzystuj to, co masz!

4 Inicjatywy współdzielenia się żywnością:

- 4 Banki żywności, lodówki społecznościowe lub programy zbierania nadwyżek.

5 Aplikacje do niemarnowania żywności



DATA WAŻNOŚCI. Do kiedy to się je?

NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED:

Data, do której produkt spożywczy powinien zachować swoją jakość, smak i wartość odżywczą przy odpowiednim przechowywaniu.

NALEŻY SPOŻYĆ DO:

Stosowana do żywności szybko psującej się, która po upływie tej daty może stanowić zagrożenie dla zdrowia.

OPAKOWANIA

INSTRUKCJE

1	Audyt opakowań Zachęć uczniów do omówienia swoich odkryć i zaproponowania alternatywnych rozwiązań dotyczących opakowań.
2	Konkurs dizajnerski Poproś uczniów, aby przedstawili swoje projekty rówieśnikom i je ocenili.

SKŁADNIKI

Choć opakowania pełnią ważne funkcje w zapewnieniu bezpieczeństwa i jakości żywności, przyczyniają się również do **problemów środowiskowych** związanych z odpadami.

Dyrektywa UE dotycząca tworzyw sztucznych jednorazowego użytku, przyjęta w czerwcu 2019 roku, ma na celu zmniejszenie wpływu niektórych produktów z tworzyw sztucznych na środowisko.

SERVE
AND
ENJOY



ZOSTAŃ WEGE!

wyjaśnijmy niektóre terminy:

Wegetarianin:

- 1 Wyklucza mięso, drób i owoce morza, ale może uwzględniać inne produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak nabiał i jaja. Niektórzy również spożywają miód, podczas gdy inni go unikają.

Weganin:

- 2 Wyklucza wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego. Weganie spożywają wyłącznie żywność roślinną.

Flexitarianin (Semi-Wegetarianin):

- 3 Dieta głównie roślinna, ale okazjonalnie obejmuje spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego.

Peskatarianin:

- 4 Wstrzymuje się od spożywania mięsa i drobiu, ale może spożywać ryby i inne owoce morza jako źródło białka i innych składników odżywczych.

WPLYW DIETY MIĘSNEJ NA ŚRODOWISKO

- Emisja gazów cieplarnianych
- Wykorzystanie gruntów i wylesianie
- Zużycie i zanieczyszczenie wody
- Zużycie energii
- Generowanie odpadów

ENJOY!

ZOSTAŃ WEGE!

...NE SĄ GŁÓWNE
...RZYŚCI?

- Zrównoważony rozwój środowiska:

Diety roślinne mają mniejszy wpływ na środowisko w porównaniu do diet bogatych w produkty pochodzenia zwierzęcego.

- Dobrostan zwierząt:

Zapobieganie cierpieniu zwierząt i promowanie bardziej świadomych wyborów żywnościowych.

- Poprawa zdrowia serca:

Diety roślinne zawierają mniej tłuszczów nasyconych i cholesterolu obecnych w produktach pochodzenia zwierzęcego.

- Niższe ryzyko chorób przewlekłych:

Obfitość przeciwutleniaczy, błonnika i fitoskładników w żywności roślinnej przyczynia się

instrukcje

1	Obliczanie wpływu diety na środowisko
2	Planowanie posiłków roślinnych
3	Dzielenie się lokalnymi przepisami na dania roślinne



JEDZMY!

JEDZMY! JEDZMY!

JEDZMY! JEDZMY!

GOOD RESOURCES



<https://www.euroveg.eu/>

<https://ivu.org/>

<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

<https://www.bbc.com/news/science-environment-46459714>



Przegląd szafek

Zapisz nazwę produktu i miejsce pochodzenia.
Zaznacz każdy produkt z Twojego kraju

Żywność w puszkach i konserwowana:

Produkty w puszkach (np. fasola, warzywa, zupy). Żywność konserwowana (np. dżemy, pikle, owoce w puszkach)

Nazwa

Kraj

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

Produkty podstawowe:

Zboża i płatki zbożowe (np. ryż, makaron, owies). Składniki do pieczenia (np. mąka, sól, cukier, soda oczyszczona, proszek do pieczenia)

Nazwa

Kraj

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

Przekąski i napoje:

Przekąski (np. krakersy, chipsy, orzeszki). Napoje (np. herbata, kawa, napoje w puszkach i butelkach, słodkie napoje)

Nazwa

Kraj

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

Sosy i dodatki:

Ketchup, musztarda, sos sojowy, salsa, majonez

Nazwa

Kraj

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

tygodniowy plan posiłków



	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKI
pn.				
wt.				
śr.				
cz.				
pt.				
sb.				
nd.				

