

# Ryż do kosza?

Cykl:

„Odpowiedzialna produkcja  
i konsumpcja żywności -  
WARSZTAT 1”

WERSJA DLA DZIECI



Dofinansowano ze środków  
**NARODOWEGO FUNDUSZU  
OCHRONY ŚRODOWISKA  
i GOSPODARKI WODNEJ**

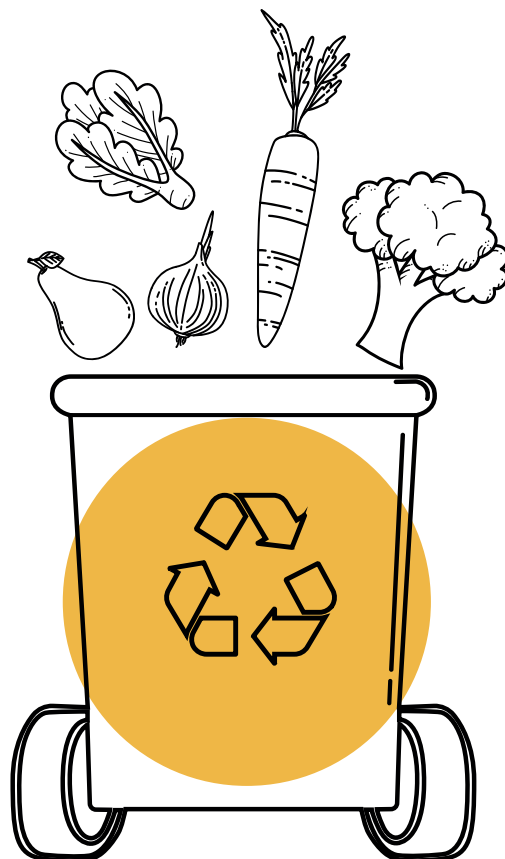
  
**caritas**  
laudato sí

Niniejszy materiał został opublikowany dzięki dofinansowaniu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Caritas Polska.

# RYŻ DO KOSZA?

Cykl: „Odpowiedzialna produkcja i konsumpcja żywności - warsztat 1”

Zadanie praktyczne posłuży do zaprezentowania problemu marnowania żywności w gospodarstwach domowych. Zaprosimy uczestników do konkursu na pomysły wykorzystania zbytecznej żywności. Musimy wiedzieć, że 40-50% żywności marnujemy w naszych domach. Z badań wynika, że 34% strat wynika z przeoczenia terminu jej ważności. Dzieje się to zwykle nie w sklepie, ale w naszej spiżarni, gdzie leżą nasze „zapasy”. Innym powodem strat są zbyt duże zakupy - to 15% naszych strat. Żywność wyrzucamy także ponieważ nie odpowiada nam jej smak - 13%, a także gdy kupimy produkty niedostatecznej jakości - 12%. 1/10 naszych zakupów przepada, gdy bierzemy zbyt duże porcje i ich nie zjadamy, zaś 9% to straty spowodowane złym przechowywaniem. To ważne byśmy ograniczyli te straty, skoro areał użyty do produkcji wyrzuconej żywności dorównuje powierzchni całych Chin.



- PRZEDMIOT:** Marnowanie żywności w gospodarstwach domowych.
- CEL:** Zrozumienie przyczyn marnowania żywności w gospodarstwach domowych.
- FORMA ZAJĘĆ:** Zajęcia praktyczne z rozwinięciem merytorycznym.
- CZAS:** Czas realizacji: ok. 45 min.
- UCZESTNICY:** Warsztat jest przeznaczony dla młodzieży klas 1-6 SP. Pracujemy w zespołach 2. osobowych.
- MIEJSCE ZAJĘĆ:** Najlepszym miejscem na realizację tego warsztatu jest szkolna stołówka. Jeśli jej nie ma, albo nie można jej wykorzystać możemy zrobić warsztat w sali zajęciowej.

## MATERIAŁY:

- Naczynia i sztucze: miseczki, łyżki i widelce. Uwaga: jeśli nie dysponujemy kuchnią, która udostępni wymyte i wyparzone naczynia i sztucze, użyjmy biodegradowalnych jednorazówek.
- Podstawą ćwiczenia jest pudełko lub kilka torebek świeżo ugotowanego ryżu.
- Puszka kukurydzy, puszka groszku, puszka lub słoik ciecierzycy, słoik niewielkich pieczarek, słoik majonezu, słoik konfitur, puszka ananasa krojonego w kostkę, puszka brzoskwiń krojonych w kostkę, słoik jakichś owoców kandyzowanych, np. wiśni, pudełko jogurtu. Uwaga: używamy tylko produktów wydanych przez naszą kuchnię lub takich, które kupiliśmy w firmowo zamkniętych opakowaniach. Kupując zwróćmy także uwagę na ich jakość, np. użyjmy majonezu bez dodanej soli wapniowo-disodowej EDTA.
- Prezentacja podsumowująca:

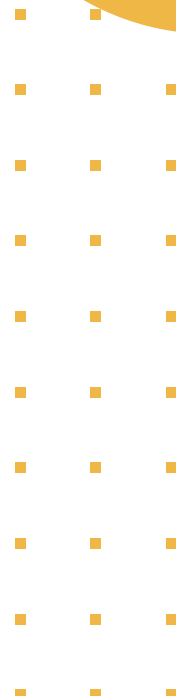
### Marnowanie żywności\_PREZENTACJA\_dzieci

## PRZYKŁADY:

Stoliki ustawić tak, by pary miały swobodny dostęp do swojego stołu lub swojej części stołu, podobnie jak do stołu wspólnego.

## PRZEBIEG ĆWICZENIA:

1. Wprowadzenie. Mówimy, że „oto w naszej stołówce zostało nam w kuchni nieco za dużo ryżu. Ugotowaliśmy go za dużo, a dzieci na obiad przyszło dzisiaj mniej i ten ryż jest nam teraz niepotrzebny”. Pytanie: Co możemy z nim zrobić, by nie trzeba go było wyrzucać? Krótka rozmowa z dziećmi. Giełda pomysłów. Mamy na to 5 minut.
2. Proponujemy dzieciom mały eksperyment. Dzielimy uczestników na pary. Każda para dostaje miseczkę wypełnioną w 1/3 ryżem, łyżkę i dwa widelce/łyżeczki. Na stojącym z boku stole ustawiamy kilka misek z potencjalnymi dodatkami: kukurydzą z puszki, groszkiem z puszki, ciecierzycą z puszki, pieczarkami ze słoika, majonezem ze słoika, konfiturami, ananasem z puszki lub słoika, brzoskwiniami z puszki lub słoika, jogurtem z pudełka. Do każdego produktu dajemy osobną łyżkę.
3. Zadaniem każdej pary jest skomponować jakąś potrawę na bazie ryżu. Może być słodka lub wytrawna. Do dyspozycji mają wszystkie składniki przygotowane na wspólnym stole. Dajemy dzieciom 3 minuty na krótką naradę i decyzję.
4. Gdy wszyscy zdecydują co chcą zrobić, pozwalamy jednej osobie z pary podejść do stolika i pobrać potrzebne składniki, ale tak, by zostało dla innych...! Rada: miejmy zapasowy słoik ananasa czy brzoskwiń, na wypadek, gdyby wszyscy mieli ten sam pomysł; a można sądzić, że te właśnie produkty mogą się wyczerpać jako pierwsze... Po składniki dzieci mogą chodzić tyle razy, ile będzie trzeba.
5. Przy własnym stole pary mieszają składniki i próbują, to co im wyszło. Na pobranie składników i wymieszanie „sałatki ryżowej” dzieci mają do 10 minut.



## REFLEKSJA

1. Po upływie tego czasu pytamy, czy wszyscy są zadowoleni ze swojego dzieła? Czy jest smaczne i czy chcieliby by się nim podzielić z innymi? Jeśli tak, mogą poczęstować innych odsypując im coś ze swojej miski, a resztę zjeść.
2. Pytamy, czy w ich domach także wyrzucana jest żywność, taka jak ryż niepotrzebny w szkolnej kuchni? Uwaga: należy unikać ocen i stygmatyzowania tych, którzy coś wyrzucają. Najprościej jest od początku ustawić narrację warsztatu w taki sposób, by problem niepotrzebnego ryżu wziąć na siebie. Czyli mówić o tym w pierwszej osobie: „ja/my mamy z tym problem”, „ja wam przyniosłam nasz niepotrzebny ryż”, „zastanówmy się razem, co możemy zrobić z naszym problemem”.
3. Na ocenę efektów działania mamy 10 minut.

## PODSUMOWANIE

Pytamy, czy wiedzą jak dużym problemem jest w Polsce wyrzucanie żywności, takiej jak nasz niepotrzebny dzisiaj ryż? Pokazujemy prezentację ukazującą skalę zjawiska wyrzucania żywności. Mamy na to 10 minut

