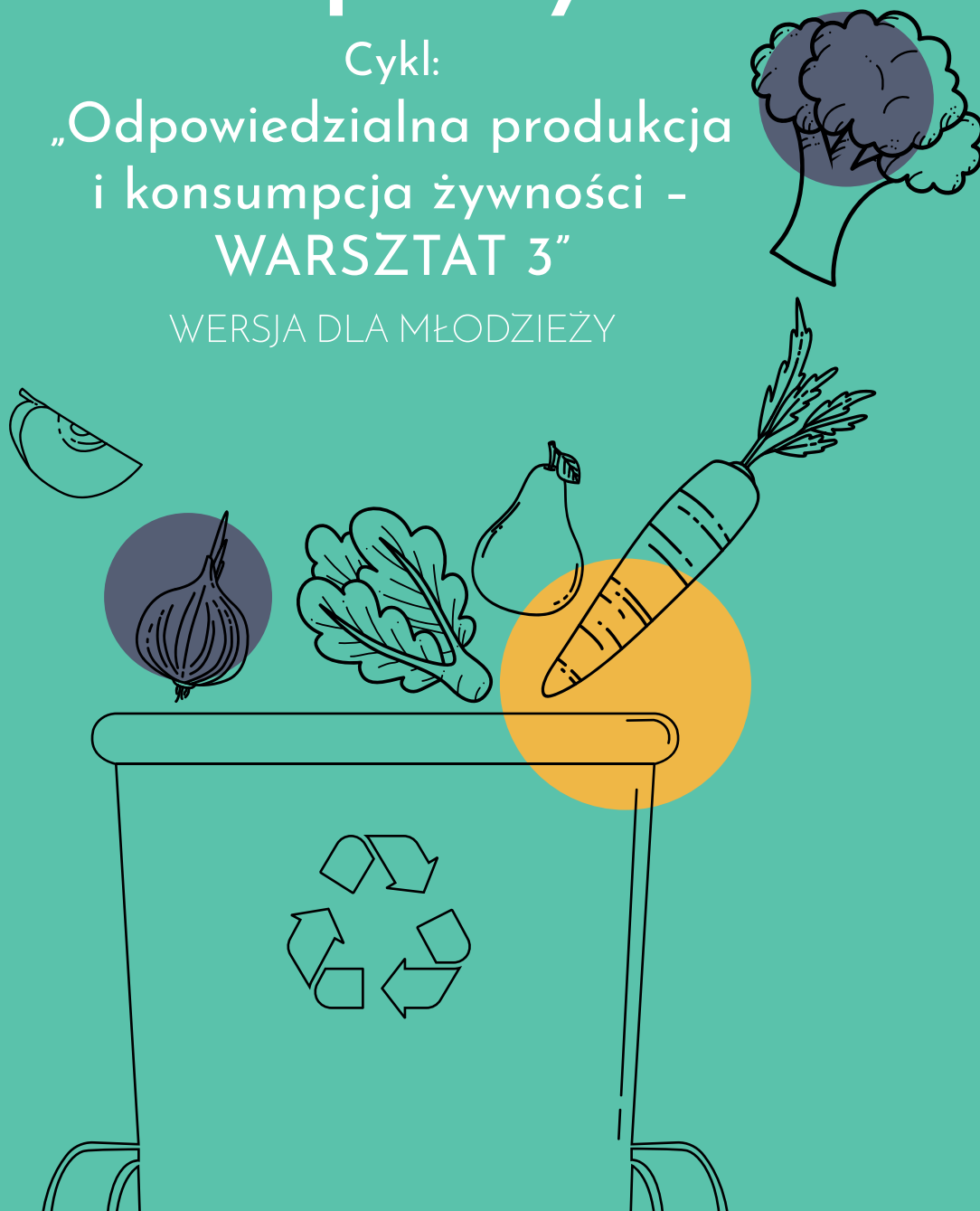


Kuchenne odpady

Cykl:
„Odpowiedzialna produkcja
i konsumpcja żywności -
WARSZTAT 3”

WERSJA DLA MŁODZIEŻY



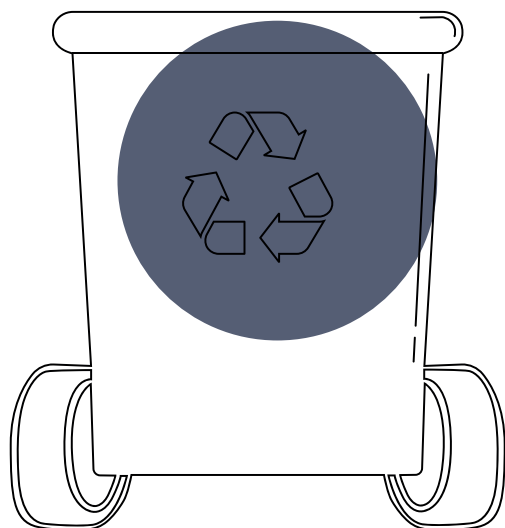
Dofinansowano ze środków
**NARODOWEGO FUNDUSZU
OCHRONY ŚRODOWISKA
i GOSPODARKI WODNEJ**



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

KUCHENNE ODPADY

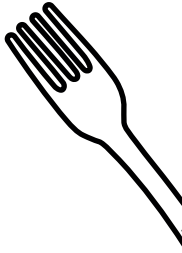
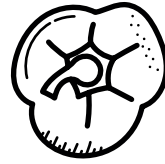
Cykl: „Odpowiedzialna produkcja i konsumpcja żywności - warsztat 3”



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, zaś 9% o straty spowodowane złym przechowywaniem. To ważne byśmy ograniczyli te straty, skoro areał użyty do produkcji wyrzuconej żywności dorównuje powierzchni całych Chin.

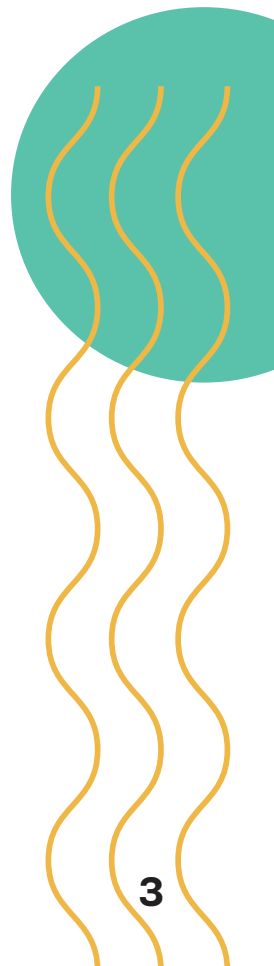
- PRZEDMIOT:** Marnowanie żywności w gospodarstwach domowych.
- CEL:** Zrozumienie przyczyn marnowania żywności w gospodarstwach domowych oraz ocena sposobów unikania tego typu strat.
- FORMA ZAJĘĆ:** Zajęcia warsztatowe z elementami konkursu.
- CZAS:** Czas realizacji: ok. 90 min.
- UCZESTNICY:** Warsztat jest przeznaczony dla młodzieży klas 7-8 SP oraz szkół ponadpodstawowych. Pracujemy w zespołach 5-6 osobowych.
- MIEJSCE ZAJĘĆ:** Warsztat robimy w sali zajęciowej.
- MATERIAŁY:**
- Kartki papieru i długopisy,
 - Tablica lub flipchart oraz pisaki,
 - Naklejki Post-it w 6 kolorach po 18 w każdym - razem 108 sztuk. Alternatywnie: cukierki w 6 smakach po 18 każdego - razem 108 sztuk.
 - Gadżety na nagrody, minimum 6 sztuk.
 - Prezentacja podsumowująca: [Marnowanie żywności_PREZENTACJA.pptx](#).
- PRZYKŁADOWANIA:** Stoliki ustawić do pracy grupowej.

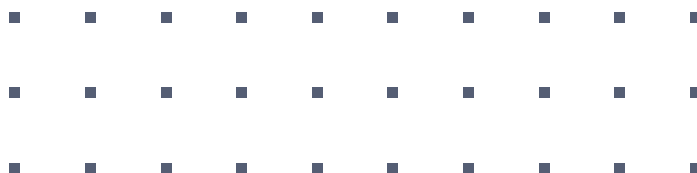




PRZEBIEG WARSZTATU – KONKURS:

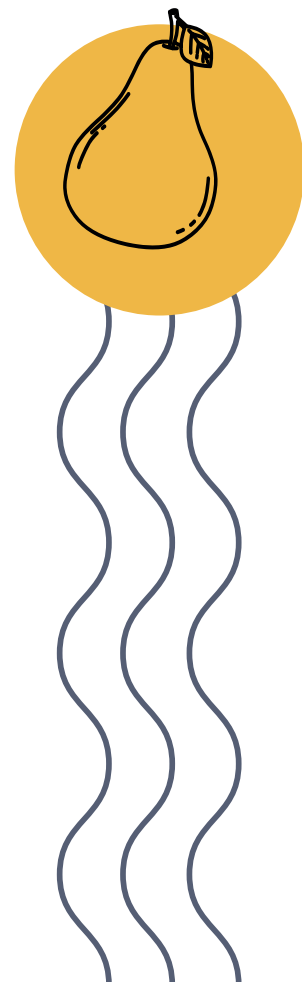
1. Wprowadzenie. Dzielimy uczestników na 4-5 osobowe zespoły (maks. 6 zespołów). Każdy zespół losuje 1 kartę z nazwą jakiegoś produktu. Najczęściej są to resztki z obiadu, czerstwe pieczywo, odpady z produkcji innych potraw, ale mogą też być warzywa czy ser, które leżały w lodówce nazbyt długo (nie są więc świeże). Mamy na to 10 minut.
2. Zadaniem uczestników jest wymyślenie dania dla 2 osób z wykorzystaniem wylosowanego produktu. Odgrzane resztki nie wystarczą dla 2 osób. Musicie coś dołożyć i stworzyć nowe danie z tym produktem. Jeśli do swej potrawy potrzebujecie jeszcze mleka, mąki, sera czy czegokolwiek innego, to w waszej spiżarni te produkty są, albo możecie skoczyć do sklepu i je dokupić. Kluczowe jest jednak wykorzystanie wylosowanego produktu. Każdy zespół sporządza przepis swojego resztkowego dania (Karta pracy nr 1). Niech korzystają z własnej kreatywności, ale mogą także skorzystać ze swoich kompetencji internetowych i wygooglować stosowny przepis. Mają na to do 10 minut.
3. Zespoły po kolei wieszają swój przepis na tablicy ogłoszeń. Mają po 3 minuty na zareklamowanie swojego przepisu i przekonanie wszystkich, że jest on pyszny i zdrowy; że to oni zasługują na nagrodę główną konkursu. Mamy na to 15 minut.
4. Następnie wszyscy uczestnicy oceniają przepisy pozostałych zespołów. Każdy uczestnik dostaje 3 małe naklejki Post-it, które według własnego uznania może rozdzielić między różne przepisy lub przyznać je wszystkie jednemu. Uwaga. Nie wolno głosować na swój przepis. By uniknąć głosowania na swój przepis posłużymy się naklejkami w 6 różnych kolorach, a ich własny przepis oznaczamy naklejką o kolorze przypisanym grupie. Na wybór przepisów dajemy 5 minut czasu.
5. Zwycięski zespół otrzymuje nagrodę (gadżet x 5 sztuk). Uwaga: możemy też posłużyć się cukierkami w 6 smakach i użyć ich jako waluty płatniczej (zamiast naklejek). Wtedy cukierki zastąpią naklejki i same staną się nagrodą dla laureatów konkursu.





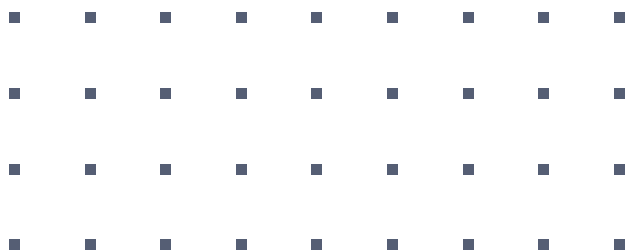
REFLEKSJA:

1. Pytamy uczestników, co właściwie się tu wydarzyło? Jaki był ich nastrój, gdy zobaczyli co wylosowali? Czy uważali te produkty za użyteczne, czy wręcz przeciwnie? Mamy na tę rozmowę 5-10 minut.
2. Zadanie2: Proponujemy uczestnikom jeszcze jedno zadanie. Mają wymienić min. 5 powodów, dla których wyrzucamy żywność w naszej kuchni. Każdy zespół dostaje kartkę i ołówek/długopis. Na wykonanie zadania mają 10 minut.
3. Po upływie tego czasu zespoły, po kolei wymieniają po jednej przyczynie, która sprawia, że wyrzucamy żywność w naszej kuchni. Każdy wskazany powód jest omawiany i uzasadniany na bieżąco (jeśli sytuacja tego wymaga). Jednocześnie spisujemy te powody na tablicy tworząc listę powodów że wyrzucamy żywność w naszej kuchni. Na koniec omawiamy otrzymaną listę porównując ją z listą z prezentacji. Mamy na to 20 minut.



PODSUMOWANIE

1. Pokazujemy prezentację ukazującą skalę zjawiska wyrzucania żywności. Mamy na to 10 minut.
2. Dyskutujemy z grupą, co jeszcze możemy zrobić, by ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia? Propozycje spisujemy na tablicy. Wspólnie tworzymy listę potencjalnych działań. Mamy na to 10 minut.



PRZEPIS WASZEGO RESZTKOWEGO DANIA

Waszym zadaniem jest wymyślenie dania dla 2 osób z wykorzystaniem wylosowanego produktu. Odgrzane resztki nie wystarczą dla 2 osób. Musicie coś dołożyć i stworzyć nowe danie z tym produktem.



Lista składników:

.....

Tu wklej kartę
z wylosowanym produktem

Opis dania:

.....

Jeśli brakuje tu miejsca, skorzystaj z dodatkowej kartki.

KORZYSTAJCIE Z WŁASNEJ KREATYWNOŚCI,
ALE MOŻECIE TAKŻE UŻYĆ WASZYCH KOMPETENCJI
INTERNETOWYCH I WYGOOGLOWAĆ STOSOWNY PRZEPIS

GDY SKOŃCZYCIE, BĘDZIECIE MIELI PO 3 MINUTY
NA ZAREKLAMOWANIE SWOJEGO PRZEPISU
I PRZEKONANIE WSZYSTKICH, ŻE JEST ON PYSZNY
I ZDROWY; ŻE TO WY ZASŁUGUJECIE NA
NAGRODĘ GŁÓWNĄ KONKURSU...



KUCHENNE ODPADY – KARTY



CZERSTWY CHLEB



GOTOWANE ZIEMNIAKI Z OBIADU



RESZTKA RYŻU Z OBIADU



RESZTKA PIECZENI Z INDYKA



2 CZERSTWE BUŁKI KAJZERKI



RESZTKA GOTOWANEGO MAKARONU



PRZYSCHNIĘTY SER



RESZTKA GOTOWANEJ
MARCHEWKI



RESZTKA GULASZU
„TRZY KAWAŁKI
MIĘSA NA KRZYŻ”



ZBYT PIKANTNY SOS



PRZYSCHNIĘTE
NIECO KOPYTKA



2 NIEPOTRZEBNIE
ZROBIONE GRZANKI



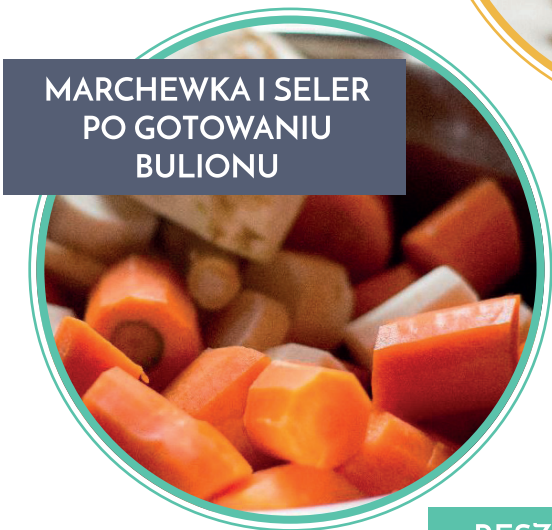
**MIĘSO PO GOTOWANIU
ROSOŁU**



**NIEPOTRZEBNIE
KUPIONE GRZYBY**



1 PORCJA PIEROGÓW



**MARCHEWKA I SELER
PO GOTOWANIU
BULIONU**



**2 PIECZONE
ŻEBERKA**



**RESZTKA SPAGHETTI
A'LA BLOGNESE**

PRZESOLONA
KASZA GRYCZANA

3 KIEŁBASKI
Z WCZORAJSZEGO
OGNISKA

RESZTKA RISOTTO

PUSZKA TUŃCZYKA,
KTÓREJ WŁAŚNIE
KOŃCZY SIĘ
TERMIN WAŻNOŚCI

RESZTKA SAŁATKI
JARZYNOWEJ
Z MAJONEZEM


BRZYDKIE WARZYWA



2 UDKA PIECZONEGO
KURCZAKA



PÓŁ PUSZKI
POMIDORÓW



PÓŁ UGOTOWANEGO
KALAFIORA



STARY, ZWIĘDŁY
BROKUŁ



RESZTKA PULPECIKÓW
RYBNYCH Z DORSZA



3 NADPSUTE CUKINIE
(ZGNIŁE KOŃCE)