

Zeszyt ćwiczeń, cz. 2

NA RATUNEK



JEDZENIU

Łatwe zabawy, które zainspirują dzieci
do ratowania planety poprzez unikanie
marnowania żywności.





czy CHCESZ

**zainspirować dzieci do dbania o planetę?
Połączmy siły i pokażmy młodemu pokoleniu,
jak unikanie marnowania żywności może
mieć ogromny, pozytywny wpływ na
środowisko naturalne.**

Too Good To Go Next Gen to zbiór angażujących **aktywności edukacyjnych dla dzieci w wieku 6–11 lat**. Można z nich korzystać zarówno w domu, jak i szkole. Pomagają one dzieciom zrozumieć wpływ marnowania żywności na środowisko naturalne. Uczą także, jak w prosty sposób unikać marnowania na co dzień.

Jak to działa:

1. Zaczynj od pierwszego zeszytu ćwiczeń zatytułowanego: „O co chodzi z marnowaniem żywności?”.
2. Następnie przejdź do drugiego zeszytu ćwiczeń zatytułowanego: „Na ratunek jedzeniu”.

3. Dobieraj aktywności stosownie do wieku: na każdej stronie znajdziesz oznaczenie, czy dana aktywność jest dla dzieci młodszych (6–9) czy starszych (9–11).
4. Wszystkie nasze materiały można łatwo wydrukować. Dzięki nim zgłębianie tematu marnowania żywności jest niezwykle łatwe.

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Odwiedź stronę „O marnowaniu żywności” w witrynie toogoodtogo.com/pl Wszystkie aktywności są opatrzone czytelnymi instrukcjami, więc nie trzeba być ekspertem w temacie.

Ten zeszyt ćwiczeń pokazuje dzieciom proste sposoby na ograniczenie marnowania żywności w codziennym życiu – od wskazówek dotyczących właściwego przechowywania żywności po przepisy pozwalające unikać odpadów. Dzięki tym aktywnościom dzieci nauczą się, jak nie marnować jedzenia.

SPIS treści

AKTYWNOŚĆ 1: ZAGADKA RATOWANIA ŻYWNOŚCI

Jak ograniczyć marnowanie żywności na co dzień

- 04 Instrukcje
- 05 Arkusz ćwiczeń do wydrukowania

AKTYWNOŚĆ 2: W POSZUKIWANIU MIEJSCA DO PRZECHOWANIA

Gdzie przechowywać jedzenie w kuchni

- 06 Instrukcje
- 07 Arkusze aktywności do druku
- 09 Odpowiedzi

AKTYWNOŚĆ 3: WYHODUJ POR

Jak wyhodować warzywa z resztek

- 10 Instrukcje
- 11 Arkusz ćwiczeń do wydrukowania

AKTYWNOŚĆ 4: CIASTECZKA W DUCHU ZERO WASTE

Pyszny przysmak z resztek

- 12 Instrukcje
- 13 Arkusze aktywności do druku
- 15 Odpowiedzi

AKTYWNOŚĆ 5: DOSKONAŁE NIEDOSKONAŁE

To, że coś jest brzydkie, nie oznacza, że nie jest pyszne.

- 16 Instrukcje
- 17 Arkusz ćwiczeń do wydrukowania

AKTYWNOŚĆ 6: WAŻNA DATA

Prawidłowe interpretowanie dat ważności

- 18 Instrukcje

zagadka RATOWANIA ŻYWNOŚCI



Wymagany czas

30 min



Wiek

6-11 lat



Potrzebne materiały

Nożyczki

CEL

Pokaż dzieciom sposoby unikania marnowania żywności w codziennych sytuacjach.

INSTRUKCJE

1. Wydrukuj i wytnij karty sytuacji i rozwiązań (str. 5).
2. Rozdaj karty sytuacji (ze znakami zapytania).

Opcja 1: Rozdaj karty rozwiązań i poproś dzieci o dopasowanie każdej sytuacji do rozwiązań.

Opcja 2: Nie używaj kart rozwiązań i poproś dzieci o wymyślenie własnych rozwiązań dla każdej sytuacji.

Opcja 3: Połącz obie opcje – najpierw dzieci dopasowują karty, a następnie wymyślają dodatkowe rozwiązania.

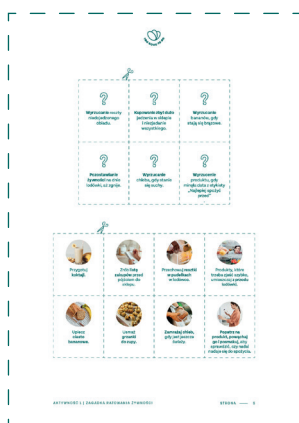
3. Dopasuj do każdej z sytuacji różne sposoby na ograniczenie marnowania żywności na co dzień:

- Sytuacja 1 pasuje do rozwiązania 3
- Sytuacja 2 pasuje do rozwiązania 2
- Sytuacja 3 pasuje do rozwiązań 1 i 5
- Sytuacja 4 pasuje do rozwiązania 4
- Sytuacja 5 pasuje do rozwiązań 6 i 7
- Sytuacja 6 pasuje do rozwiązania 8

Wnioski: Istnieje wiele sposobów na ograniczenie marnowania żywności i możemy przekształcić je w dobre nawyki.

Uwaga: W przypadku młodszych dzieci możesz pominąć Sytuację 6 i Rozwiązanie 8, jeśli wydają się nieco zbyt trudne.

Podgląd arkusza aktywności





?	?	?
Wyrzucanie reszty niedojedzonego obiadu.	Kupowanie zbyt dużo jedzenia w sklepie i niezjadanie wszystkiego.	Wyrzucanie bananów, gdy stają się brązowe.
?	?	?
Pozostawianie żywności na dnie lodówki, aż zgnije.	Wyrzucanie chleba, gdy stanie się suchy.	Wyrzucenie produktu, gdy minęła data z etykiety „Najlepiej spożyć przed”



			
Przygotuj koktajl.	Zrób listę zakupów przed pójściem do sklepu.	Przechowuj resztki w pudełkach w lodówce.	Produkty, które trzeba zjeść szybko, umieszczaj z przodu lodówki.
			
Upiecz ciasto bananowe.	Usmaż grzanki do zupy.	Zamrażaj chleb, gdy jest jeszcze świeży.	Popatrz na produkt, powąchaj go i posmakuj, aby sprawdzić, czy nadal nadaje się do spożycia.

W poszukiwaniu MIEJSCA DO PRZECHOWANIA



Wymagany czas

20 min



Wiek

6-11 lat



Potrzebne materiały

**Nożyczki
Klej**

CEL

Pokazać dzieciom najlepsze miejsca do przechowywania żywności w kuchni, aby zapewnić jej dłuższą trwałość.

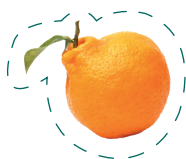
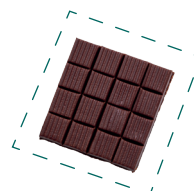
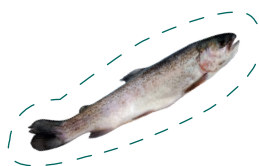
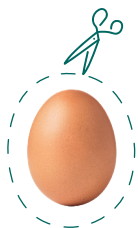
INSTRUKCJE

1. Wydrukuj schemat kuchni i artykuły spożywcze (str. 7).
Wytnij artykuły spożywcze.
2. Rozdaj dzieciom arkusz kuchni i wycięte artykuły.
Opisz następujący scenariusz: „Właśnie wróciliśmy ze sklepu i musimy znaleźć najlepsze miejsca w kuchni do przechowywania artykułów spożywczych”.
3. Poproś dzieci, aby umieściły artykuły we właściwych miejscach bez przyklejania ich (lodówka, szafka lub koszyk).
4. Omów i sprawdź ich wybory (str. 9).

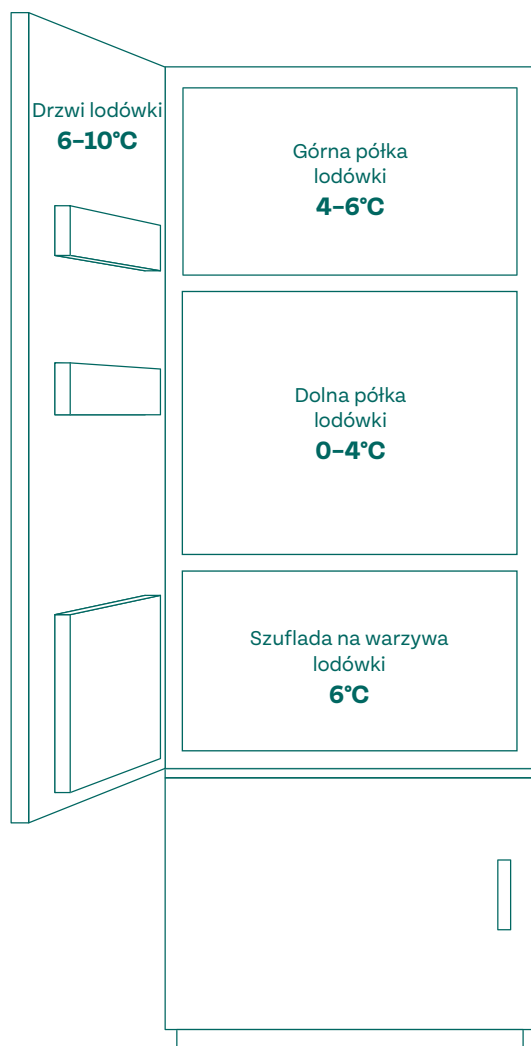
Wniosek: Przechowywanie jedzenia w odpowiednich miejscach w kuchni to świetny sposób na zapobieganie marnowaniu żywności.

Podgląd arkusza aktywności

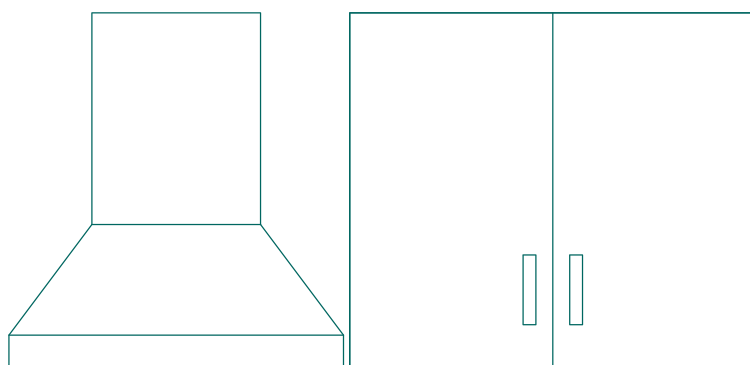




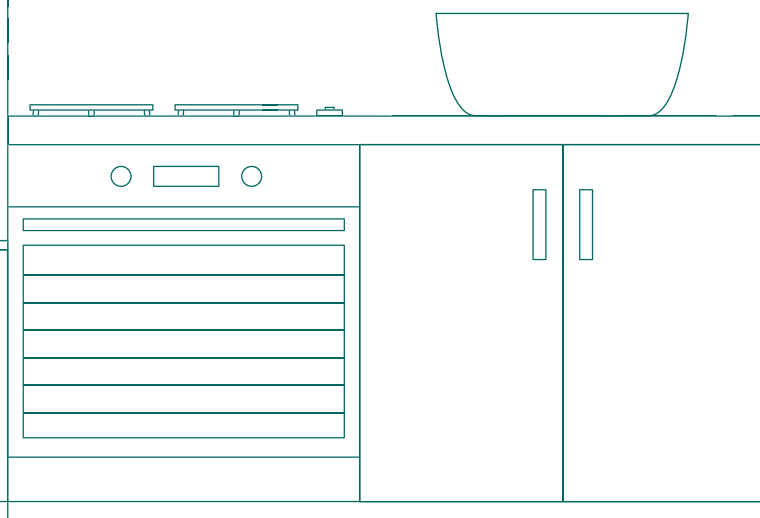
ŁODÓWKA

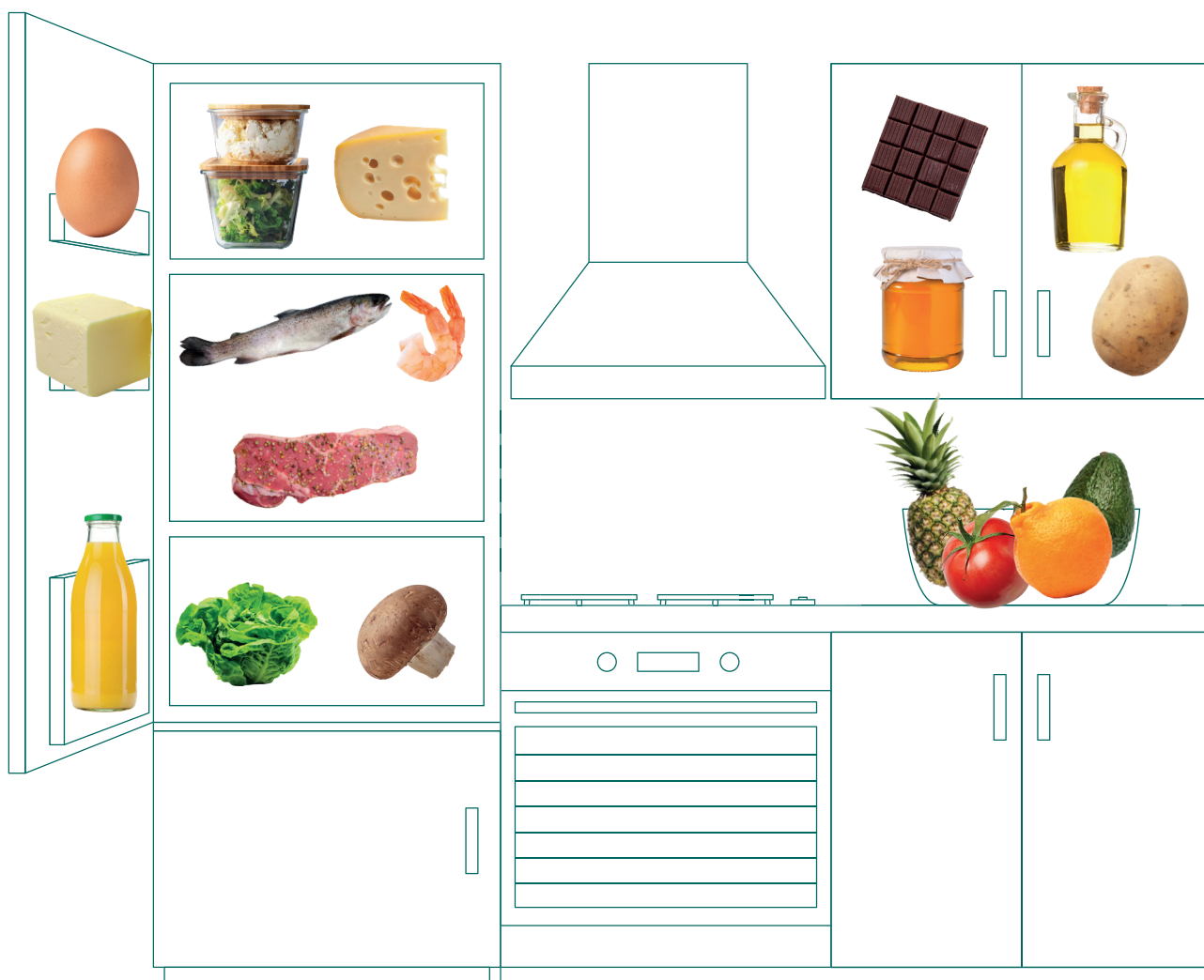


SZAFKA



KOSZYK





Koszyk:

Pomidory, awokado, ananas i pomarańcze należy przechowywać poza lodówką, aby nie straciły smaku. Ogólna zasada jest taka, że owoce i warzywa rosnące w ciepłych klimatach nie powinny trafiać do lodówki!

Szafka:

Ziemniaki przechowuj w ciemnym miejscu, aby nie zzieleniały. Olej i miód nie powinny być przechowywane w lodówce, ponieważ twardnieją. Czekolady nie należy wkładać do lodówki, ponieważ traci smak.

Dolna półka lodówki (bardzo niska temperatura):

Surowe mięso, ryby i skorupiaki są bardzo wrażliwe, więc przechowuj je w najzimniejszym miejscu lodówki.

Górna półka lodówki (niska temperatura):

Idealna na produkty mleczne i resztki.

Szuflada na warzywa:

Grzyby i sałata to delikatne warzywa, które należy przechowywać w lodówce. Najlepiej, aby były zawinięte w ręcznik papierowy, który chłonie wilgoć i wydłuży okres przydatności do spożycia sałaty.

Drzwi lodówki:

Drzwi są najcieplejszą częścią lodówki, dlatego to odpowiednie miejsce na masło. Możesz tu przechowywać też jajka (choć mogą też zostać umieszczone poza lodówką), a także napoje, np. soki.

wyhoduj PORA



Wymagany czas

10 minut
(na przygotowanie)

8 dni
(na efekty)



Wiek

6-11 lat



Potrzebne materiały

Korzeń pora
Ostry nóż
Mały szklany słoik
Woda

CEL

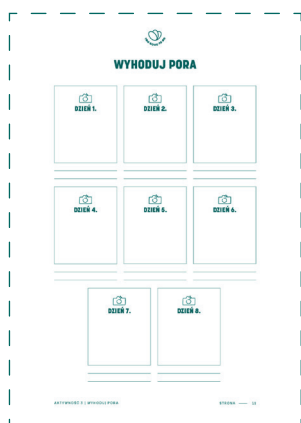
Pomóż dzieciom nauczyć się, jak łatwo jest wyhodować warzywa, zaczynając od pora.

INSTRUKCJE

Tu znajdziesz samouczek wideo



Podgląd arkusza aktywności



- 1. Odetnij korzeń od pora:** Usuń wszystkie zielone części, pozostawiając co najmniej 2,5 cm białej części z korzeniami. (**Wskazówka:** zachowaj zieleninę do gotowania). Pomóż dzieciom wykonać następujące czynności.
- 2. Umieść por w słoiku:** Włóż koniec korzenia pora (korzeniem do dołu) do szklanego słoika. Zalej go mniej więcej do połowy wodą. Górna część łodygi powinna wystawać nad linię wody. (**Wskazówka:** Jeśli słoik jest zbyt szeroki i por nie chce stać w pionie, wsuń wykałaczki w boki pora, aby go podeprzeć).
- 3. Znajdź słoneczne miejsce:** Ustaw słoik w nasłonecznionym oknie i zmieniaj wodę co kilka dni.
- 4. Obserwuj i dokumentuj:** Poczekaj cierpliwie kilka dni, aż z korzeni zaczną wyrastać nowe zielone pędy. Zachęć dzieci do dokumentowania postępów w ich dzienniku eksperymentów (str. 11). Mogą rysować lub drukować zdjęcia pora i krótko opisywać zachodzące zmiany.

Wnioski: Nic się nie marnuje – niektóre warzywa można hodować wielokrotnie!

Uwaga: Możesz wypróbować ten eksperyment z innymi warzywami, takimi jak zielona cebula, sałata, koper włoski lub seler.

WYHODUJ PORA



DZIEŃ 1.



DZIEŃ 2.



DZIEŃ 3.



DZIEŃ 4.



DZIEŃ 5.



DZIEŃ 6.



DZIEŃ 7.



DZIEŃ 8.



ciasteczka

W DUCHU ZERO WASTE



Wymagany czas

10 minut
(układanie kroków
we właściwej kolejności)

20 minut
(przygotowanie przepisu)



Wiek

6–11 lat



Potrzebne materiały

Nożyczki

Klej

**Składniki
i przybory ze
str. 14**

CEL

Naucz dzieci, jak unikać marnowania żywności, zamieniając
czerstwy chleb w pyszne ciasteczka.

INSTRUKCJE

Podgląd arkusza aktywności



1. Zapytaj dzieci, czy znają jakieś przepisy wykorzystujące
czerstwy chleb. Powiedz, że dziś wykorzystasz go do
zrobienia ciasteczek.
2. Rozdaj wycięte etapy i wyjaśnij, że potrzebujesz pomocy
w ułożeniu ich w odpowiedniej kolejności.
3. Po prawidłowym ułożeniu etapów poproś dzieci, aby
przykleiły wycięte elementy do arkusza (str. 14).
4. Wyłóż składniki i wraz dziećmi przygotujcie ciasteczka
zgodnie z przepisem. Smacznego!

Podsumowanie: Stary chleb można wykorzystać w wielu
pysznych przepisach poza ciasteczkami, w tym we
francuskich tostach i grzankach!



Zmiksuj **czerstwy chleb** na proszek.



Roztop **masło** w rondelku na małym ogniu. Wymieszaj roztopione masło w misce.



Dodaj **cukier** do roztopionego masła i mieszaj, aż masa zacznie bieleć.



Dodaj **jajko** i dobrze wymieszaj.



Dodaj **zmiksowany chleb**, mąkę i kawałki czekolady.



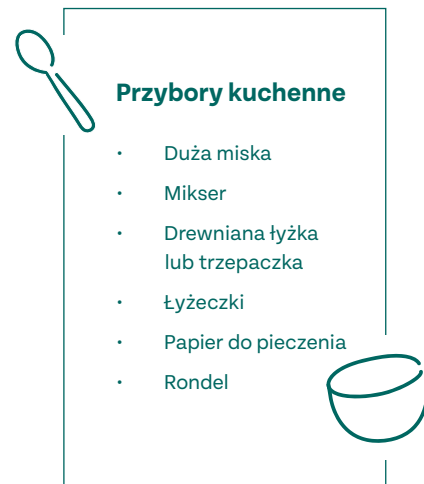
Wyłóż **blachę** papierem do pieczenia. Użyj łyżeczek, aby uformować małe kulki z ciasta i umieść je na blasze.



Piecz **ciasteczka** przez 10 minut w 200°C.

CIASTECZKA W DUCHU ZERO WASTE

Składniki



Przygotowanie

KROK 1.	KROK 2.	KROK 3.	KROK 4.
KROK 5.	KROK 6.	KROK 7.	 SMACZNEGO!

CIASTECZKA W DUCHU ZERO WASTE

Składniki

 150 g masła	 150 g czerstwego chleba	 100 g cukru	 1 jajko	 Przybory kuchenne • Duża miska • Mikser • Drewniana łyżka lub trzepaczka • Łyżeczki • Papier do pieczenia • Rondel 
 75 g mąki	 100 g kawałków czekolady	 1 łyżeczka sody oczyszczonej		

Przygotowanie

KROK 1.  Zmiksuj czerstwy chleb na proszek.	KROK 2.  Roztop masło w rondelku na małym ogniu. Wymieszaj roztopione masło w misce.	KROK 3.  Dodaj cukier do roztopionego masła i mieszaj, aż masa zacznie bieleć.	KROK 4.  Dodaj jajko i dobrze wymieszaj.
KROK 5.  Dodaj zmiksowany chleb, mąkę i kawałki czekolady.	KROK 6.  Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Użyj łyżeczek, aby uformować małe kulki z ciasta i umieść je na blasze.	KROK 7.  Piecz ciasteczka przez 10 minut w 200°C.	 SMACZNEGO!



doskonale NIEDOSKONAŁE



Wymagany czas

45 min



Wiek

9–11 lat



Potrzebne materiały

Papier plakatowy A3

Nożyczki

Klej

**Flamastry,
kredki, farby itp.**

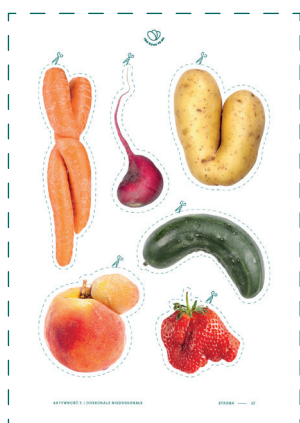
CEL

Pomóż dzieciom zrozumieć, że zabawnie wyglądające warzywa i owoce są nadal dobre do jedzenia, tworząc zabawny plakat o zapobieganiu marnowaniu.

INSTRUKCJE

1. Wydrukuj zdjęcia niedoskonałych produktów (strona 17) i pokaż je dzieciom. Zapytaj je, co widzą i wyjaśnij, że śmiesznie wyglądające owoce i warzywa smakują tak samo jak „normalne”. A jednak ludzie często je wyrzucają tylko dlatego, że wyglądają inaczej.
2. Wyjaśnij dzieciom, że będą tworzyć plakat, który pomoże ludziom zrozumieć, że niedoskonałych owoców i warzyw nie należy wyrzucać.
3. Poproś dzieci, aby wycięły obrazki (strona 17).
4. Podaj wytyczne dotyczące plakatów:
 - Zdjęcia powinny znajdować się pośrodku plakatu.
 - Plakat powinien być kolorowy, aby przyciągał wzrok.
 - Dołącz nagłówek: krótkie i jasne zdanie przekazujące nasze przesłanie.
 - Nagłówek powinien być duży i czytelny.
 - Plakat nie powinien zawierać zbyt wielu elementów, aby był skuteczny i zrozumiały.
5. Dajcie się ponieść kreatywności! (**Uwaga:** Przed stworzeniem ostatecznej wersji plakatu dzieci mogą go sobie rozrysować). Jeśli powstanie wiele plakatów, zorganizuj głosowanie, aby wybrać najlepszy!

Podgląd arkusza aktywności



Wnioski: Śmiesznie wyglądające owoce i warzywa są tak samo dobre jak te „normalne”, ale niestety ludzie często je wyrzucają.



WAŻNA data



Wymagany czas

45 min



Wiek

9-11 lat



Potrzebne materiały

**Opakowania
produktów
spożywczych**

CEL

Pomóż dzieciom zrozumieć różnicę między datą z etykiety: „Najlepiej spożyć przed”, a datą z etykiety „Należy spożyć do”, aby uniknąć niepotrzebnego marnowania żywności.

INSTRUKCJE

1. Poproś dzieci, aby zebrały opakowania lub zapewnij im opakowania produktów spożywczych.
2. Poproś je, aby odnalazły datę ważności na każdym opakowaniu. Następnie niech posegregują produkty według dwóch kategorii. (Mogą stworzyć nazwy dla kategorii lub możesz je podać: Najlepiej spożyć przed i Należy spożyć do.)
3. Poproś, aby zapisały, co oznacza każda data. Możesz zasugerować, aby uwzględnić następujące zagadnienia:
 - Co łączy produkty z każdej kategorii?
 - W jaki sposób te produkty spożywcze zazwyczaj się przechowuje?
 - Co dzieje się z produktami spożywczymi w miarę upływu czasu?
 - Jak długo dane produkty spożywcze są jadalne?
4. Poproś dzieci, aby zapisały, co ich zdaniem oznacza każda data, podając przykłady:
 - Data „Należy spożyć do” wskazuje, że po tej dacie produkt nie nadaje się już do spożycia i należy go wyrzucić.
 - Data „Najlepiej spożyć przed” wskazuje, że produkt może zmienić smak lub konsystencję po upływie daty, ale nadal może nadawać się do spożycia, o ile jest prawidłowo przechowywany i nieotwarty. Zaufaj swoim zmysłom: popatrz, powąchaj i posmakuj.



Dowiedz się więcej o inicjatywie
To Good To Go „Często Dobre Dłużej:
Popatrz Powąchaj Posmakuj”:



Rozszerzenie: Eksperyment „popatrz, powąchaj, posmakuj”:

- Znajdź dwa identyczne produkty z datą „Najlepiej spożyć przed”: jeden po upływie daty, a drugi jeszcze przed jej upływem. Ważne, aby oba pozostały zamknięte do czasu eksperymentu.
- Umieść odrobinę każdego produktu w dwóch oddzielnych miskach i poproś dzieci, aby odgadły, który z nich jest po dacie, patrząc, wąchając i smakując.

Wnioski: Żywność po upływie daty z etykiety „Najlepiej spożyć przed” może być nadal dobra do spożycia, jeśli jest prawidłowo przechowywana i nieotwarta. Musisz tylko zaufać swoim zmysłom: popatrz, powąchaj i posmakuj.



MARZYM O PLANECIE BEZ MARNOWANIA ŻYWNOSTCI

Razem możemy urzeczywistnić to marzenie,
inspirując kolejne pokolenie, aby pomagało
planecie i unikało marnowania żywności.

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej:

