



ZACHRAŇ JÍDLO

JAK OMEZIT PLÝTVÁNÍ?

45 / 90 min.

Anotace:

Plýtvání potravinami je novodobý fenomén, který má nepříznivý dopad nejen na životní prostředí, ale také na naše peněženky. Mnoho dětí si neuvědomuje, co plýtvání potravinami je a jak se mohou do omezení tohoto procesu zapojit. Jedním ze způsobů je přemýšlení o nakupování potravin. Na toto téma můžeme později navázat tématem dále v ostatních předmětech — lekce je sestavena jako úvod do tématu a obeznámení se základními fakty.

Vzdělávací cíl:

Žák porozumí problematice plýtvání potravinami a důsledkům.

Žák dokáže rozlišit datum spotřeby a trvanlivosti a najít tyto údaje na potravinách. Žák chápe, že správné plánování nákupu může omezit plýtvání potravinami.

Žák dokáže navrhnout způsoby předcházení plýtvání potravinami a některé z nich vyzkouší použít.

Pomůcky:

- pracovní list Fakta o plýtvání potravinami
- sada pomůcek Kde plýtváme?
- Informace z přílohy Označení spotřeby na obalech
- různé druhy potravin pro ověření data spotřeby

Postup:

1. ÚVOD, FAKTA – 15 min.

Téma můžeme uvést buď prací s pracovním listem – žáci doplňují do vět fakta, čísla z nabídky. Případně můžeme pracovat ve skupinách – ve skupině přiřazují čísla do vět.

Společně pak shrneme – Překvapilo tě něco? Myslíš, že se to týká i nás? Z textu vyplývá, že plýtvání potravinami není jen o vyhazování zbytků – s čím vším je propojeno, jakých témat se také týká?

Text na pracovním listě:

Třetina všeho vyrobeného jídla na světě se vyhodí nebo znehodnotí. Pokud by byly tyto potraviny zachráněny, nasýtily by se jimi asi **tři miliardy** lidí.

V Evropské unii připadá na jednoho člověka **127 kg** potravinového odpadu za rok.



Domácnosti v EU mají na svědomí **55 %** potravinového odpadu. Podle výzkumu MENDELU vyhodí obyvatel brněnského sídliště průměrně **37,4 kg**.

Plýtvání potravinami stojí podniky a domácnosti v EU odhadem **143 miliard** eur ročně. Průměrná česká domácnost by omezením plýtvání mohla ušetřit přes **8 000 Kč** ročně. Asi **polovina** všech chycených ryb je vyhozena mrtvá zpět do moře.

21–37 % globálních emisí skleníkových plynů má na svědomí produkce potravin.

Na výrobu jednoho kilogramu hovězího masa se spotřebuje **15 500 litrů** vody.

40 % celkového objemu sladké vody spotřebované v EU jde do zemědělství.

42 % našich popelnic zaplňuje bio odpad.

2. KDE SE PLÝTVÁ – 10 min.

Jak se to může stát, že jsou čísla tak vysoká? Nejde jen o to, co se děje u nás doma, ale jezajímavé sledovat celou cestu potravin až k vám na stůl. (Je možné s dětmi uvést příklad co všechno se děje, než k nim na stůl doputuje např. chleba).

Doplňte do grafu k procentům oblasti, kde dochází ke ztrátám potravin a případně i důvody, proč.

Pracujte s přílohou č. 2.

Společně shrneme. Více informací např. <https://zachranjidlo.cz/kde-se-plytva/>

3. SPOTŘEBUJ MĚ – 15 min.

Už víme, že většina plýtvání se děje u nás v domácnostech. Proto se na domácí téma sepodíváme více, protože jej můžeme přímo ovlivnit.

Až 8,8 milionů tun jídla v EU se ročně vyhodí kvůli datům na obalech potravin. Jedním z důvodů je, že lidé nechápu rozdíl mezi pojmy "spotřebujte do" a "minimální trvanlivost". Zbytečně tak vyhazují nejen jídlo, ale i peníze. A jak jsi na tom ty? Dokážeš správně rozlišit informace na etiketách?

Využijeme text z přílohy č. 2 — mluvíme společně o značení na obalech potravin. Necháme žáky, aby si prohlédli potraviny a zjistili, které by mohli ještě bezpečně využít. Znova zopakujeme pojmy datum spotřeby, datum trvanlivosti, potraviny k rychlé spotřebě.

Necháme žáky, aby si prohlédli potraviny a zjistili, které by mohli ještě bezpečně využít.

Znova zopakujeme pojmy datum spotřeby, datum trvanlivosti, potraviny k rychlé spotřebě.



4. PLÁN NÁKUPU – 5 min. zadání pro domácí práci do další hodiny, případně 50 min. skupinová práce a společná reflexe

Žáci se rozdělí do skupin – pro následující úkol jsou rodina, která plánuje dovolenou.

Zkusí odhadnout, co by si vzali na týdenní/víkendovou dovolenou, pokud by na místě nebyl obchod, nemohli by docházet do restaurace. Podmínkou je, aby se všechno snědlo, nebyly žádné zbytky a všichni měli dostatek potravin.

Navrhnu nejprve jednoduchý jídelníček – snídaně, obědy, večeře a svačiny včetně potřebného množství. Dále spočítají množství jednotlivých druhů potravin.

Při přípravě by měli přemýšlet také nad zásadami zdravého životního stylu, starší žáci mohou jídelníček přepočítat na peníze (ve škole např. pomocí online obchodů s potravinami).

Jeden recept mohou rozpracovat podrobněji. V případě delší časové dotace je možné i recepty vyzkoušet.

Je také možné navrhnout, aby podobný plán na víkend vyzkoušeli doma s rodiči a pokusili se ho zrealizovat.

Je vhodné mít k dispozici materiály, které obsahují praktické rady pro plánování nákupu a rady, jak omezit plýtvání s jídlem.

<https://zachranidlo.cz/wp-content/uploads/jak-nakupovat-a-skladovat-1.pdf>

<https://zijememinimalismem.cz/jak-neplytvat-jidlem-10-tipu-jak-vyhodite-mene-jidla-nez-prumerny-evropan/>

5. REFLEXE – 5 min.

Co jsem se dozvěděl? Která informace mě nejvíce zaujala? Je něco, co mohu hned doma vyzkoušet?

6. JAK POKRAČOVAT VE ŠKOLE – audit plýtvání potravinami ve školní jídelně

Celé téma může být motivací pro další práci ve škole – **audit plýtvání potravinami ve školní jídelně**. Je možné se inspirovat metodikou Terezy Menu pro změnu a taky příklady dobré praxe škol zapojených do programu Skutečně zdravá škola. (Jsou zde k dispozici i záznamové archy a námět na postup auditu.)

Odkazy pro učitele:

Menu pro změnu <https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/uploads.mangoweb.org/shared-prod/eatresponsibly.eu/uploads/2016/10/CZ-methodology-final.pdf>

Audit plýtvání ve školní jídelně <https://www.skutecnezdravaskola.cz/3-udelejte-audit>

Příklady dobré praxe škol <https://www.skutecnezdravaskola.cz/zapojene-skoly>



7. RECEPTY

Domácí pesta z natí

Do těstovin, na chleba nebo do salátů – pesta z natí mrkve, ředkviček, špenátu nebo kopřivse hodí všude. Kromě toho, že chutnají skvěle, zachráníte části zeleniny, které často končí v koši.

Ředkvičková i mrkvová nať či košťál z brokolice putují skoro vždy a bez dlouhého rozmýšlení do koše. Zkuste z nich vytvořit pesto, a nejen z nich, ale i z dalších zelených natí. Třeba pesto z medvědího česneku, kopřiv nebo špenátu vás překvapí výbornou chutí.

Postup je vždy podobný, tak se nebojte experimentovat.

1. Natě omyjte a otrhejte z nich zelené lístky (v případě kopřiv musíte listy spařit horu vodou).

Přendejte je do mixéru.

2. K lístkům přidejte semínka (například sezamová či slunečnicová), oříšky a česnek.

3. Dochutě citronovou šťávou a solí. Zpestřit můžete také jarní cibulkou, sýrem, mátou nebo bazalkou. Vše záleží na vašich chutích.

4. Směs rozmixujte. Během mixování přilévejte kvalitní olej, dokud nemá pesto ideální konzistenci.

Další recepty <https://zachranjidlo.cz/recepty/>

8. Tipy na zapojení tématu plýtvání potravinami do ŠVP

Matematika

Výzkum plýtvání potravinami ve školní jídelně i doma – měřte množství odpadu, pracujte výsledky, tvořte grafy a vyhodnocujte je.

Počítejte náklady na nákup jídla v domácnosti nebo náklady na jídlo, které vyhodíme. Počítejte spotřebu vody potřebné pro produkci potravin.

Počítejte uhlíkovou stopu spotřebovaného i vyplývaného jídla.

Jazyky

Esej na téma plýtvání potravinami

Článek do školního nebo obecního zpravodaje

Zpracování výstavy/nástěnky s nejdůležitějšími fakty

Práce s aktuálními informacemi v rámci kapně EU (anglický jazyk)

Společenské vědy, ekonomie

Náklady/zisky při produkci potravin (co všechno je třeba započítat a jaké jsou ztráty)

Náklady na zpracování odpadů ze školní jídelny/možnost úspor

Podnikatelské projekty zaměřující se na předcházení plýtvání potravinami

Sociální spravedlnost související s plýtváním (v různých částech světa, nízkopříjmové domácnosti)

Příprava ankety, informační kampaně



Vaření

Hledejte, vymýšlejte a zkoušejte recepty, které zpracovávají zbytky jídel.

Plánujte nakupování a vaření beze zbytků.

Mluvte a zkoušejte různé způsoby uchovávání potravin – sušení, zavařování.

Skladování potravin – kde a co skladovat, jak ukládat jídlo do lednice.

Zahradničení

Pokud máte možnost ve škole pracovat na zahradě, je to pro děti nejlepší způsob, jak si uvědomit, kolik práce stojí za produkcí ovoce a zeleniny.

Výpěstky ze zahrady používejte s žáky v hodinách vaření nebo přípravě občerstvení na školních akcích.

Biologie a chemie

Téma klimatické změny nabízí různé otázky pro další zkoumání – např. uvolňování metanu při hnití potravin na skládkách.

Příběh potravin od semínka až na talíř a pak cestu zbytků na kompost umožní pochopit více cyklus zpracování potravin, jeho náročnost i ztráty během něj. Můžete sledovat i různou délku cyklu v závislosti na místě produkce.

Co všechno potřebujeme k tomu, abychom získali živočišné produkty? Mluvte o tom, čím se živí hospodářská zvířata, co je potřeba vypěstovat a zpracovat.

Nahlédněte k lokálním producentům rostlinných i živočišných výrobků. Ptejte se s dětmi na hospodaření a ztráty během pěstování a chovu.

Kompost jako způsob zpracování zbytků je velké téma. Co se v něm děje, kdo v něm žije a jak s ním hospodařit?

8. DALŠÍ ZDROJE

<https://zachranjidlo.cz/>

<https://neplytvejpotravinami.mendelu.cz/>

<https://chytresjidlem.cz/>

<https://www.skutecnezdravaskola.cz/miluji-jidlo-neplytvam>

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/7720-rejpava-zizala-setri-jidlem>

<https://zachranjidlo.cz/8214/6-filmu-ktere-vas-odnauci-plytvat-jidlem/>

<https://www.72hodin.cz/vyzvy/72-hodin-bez-plytvani-jidlem-1>

Výuková lekce vznikla v rámci Dne Země 2023 za finanční podpory Jihomoravského kraje a statutárního města Brna.