

**NIE MARNUJMY
CHWIL**

Whirlpool
CORPORATION



**PROPOZYCJE DOTYCZ CE
REALIZACJI PRAC KONKURSOWYCH**

Talent Kitchen

SEZONOWE OWOCE I WARZYWA Z LOKALNYCH UPRAW

Zaopatrywanie się w żywność produkowaną blisko miejsca zamieszkania jest bardzo popularne. Taka możliwość istnieje zwłaszcza w miejscach gdzie jest wiele terenów rolniczych, na których uprawia się warzywa i owoce. Jak wiadomo, owoce i warzywa zebrane we właściwym momencie i natychmiast sprzedawane to najlepszy sposób na zachowanie świeżości i jak największej ilości wartości odżywczych, właśnie dzięki krótkiemu transportowi.

Dowiedzmy się jakie sezonowe produkty lokalne są dostępne w naszej okolicy i przygotujmy z nich pyszną i pożywną potrawę!

1

→ JAK TO WYKONAĆ?

1. W klasie lub w domu z rodzicami wyszukujemy w internecie informacje na temat owoców i warzyw uprawianych w naszej okolicy, dostępnych bezpośrednio u rolników lub innych małych producentów.
2. Następnie sprawdzamy jak bardzo ważne jest spożywanie produktów sezonowych i jakim jest dla nas ułatwieniem ich bezpośredni zakup u producenta. Jaka jest teraz pora roku? Jakie owoce i warzywa sezonowe są dostępne?
3. Wybieramy przynajmniej jeden z produktów lokalnych dostępnych w tym sezonie i znajdziemy przepis kulinarny, w którym można wykorzystać każdą część wybranego produktu!
4. **Opisujemy nasze wszystkie działania: możemy przygotować prezentację w Power Point lub plakat, na którym opowiemy co robiliśmy.**
5. Na zakończenie, przyrządzamy wybrane danie...Smacznego!

Aby wziąć udział w konkursie należy wysłać nasze prace w Power Point lub wykonany przez nas plakat do centrum koordynacji, pamiętając o dołączeniu zdjęć, na których gotujemy nasze pyszne potrawy!



HASŁA PRZECIW MARNOWANIU ŻYWNOSCI

Czytając materiały zawarte w zestawie edukacyjnym odkryliśmy jak ważne jest zawsze zwracać uwagę na to co jemy, jak i też na to czego nie zjadamy. Zaangażujmy się w rozpowszechnienie w szkole hasła: nie marnujemy jedzenia!

Zrealizujmy hasła i plakaty w celu uczulenia innych na problem marnowania żywności.

→ JAK TO WYKONAĆ?

2

1. Po pierwsze, przeprowadzamy w klasie ankietę: co najczęściej nie zostaje do końca zjedzone w stołówce? Wyniki ankiety układamy w schemat.
2. Wybieramy jeden z najbardziej marnowanych produktów i szukamy informacji na temat jego właściwości, pory roku kiedy jest dostępny, w jakich potrawach można go użyć. Jeśli udział weźmie cała klasa możemy wybrać kilka produktów!
3. Na koniec, pozwólmy sobie na kreatywność! Wszystkie zebrane przez nas informacje wykorzystajmy do realizacji hasła, plakatu albo ulotki do rozpowszechnienia w szkole, by przekonać innych jak smaczny i pożywny jest „nasz” produkt!

Ulotki mogą być w formie kolorowych rysunków, collage lub wykonane na komputerze. Jeśli na przykład wybrany produkt to buraczki, hasło może brzmieć: Najlepsze do kaczki są właśnie buraczki!

Aby przystąpić do konkursu, wykonane ulotki, plakaty i hasła należy wysłać do centrum koordynacji. Pamiętajmy również o udokumentowaniu za pomocą filmów lub zdjęć naszych działań w szkole lub o przeprowadzeniu wywiadu z osobami będącymi świadkami naszej akcji przeciwko marnotrawieniu jedzenia.

Uważaj na zakupach!

O to by nie marnować jedzenia należy zadbać już podczas zakupów. Nasze przyzwyczajenia w wyborze produktów mają ogromne znaczenie i również w domu bardzo ważne jest nasze zaangażowanie w promocję właściwego wykorzystania żywności. Jak to zrobić? Planując uważnie sprawunki, tak by kupić tylko to co jest nam naprawdę potrzebne.

Przekształćmy to zadanie w zabawę i przygotujmy "tabelkę zakupów": kreatywny sposób dla całej rodziny na przemyślane robienie tygodniowych zakupów tak, by niczego nie trzeba było wyrzucić.

3

→ JAK TO WYKONAĆ?

1. Sprawdzamy jakie produkty spożywcze znajdują się w domowych i szkolnych spiżarniach i lodówkach. Które z nich mają kończącą się datę ważności? Które z nich można zużyć później?
2. Teraz zrobimy listę zakupów. Pamiętajmy by wpisać na nią tylko produkty, które będą nam potrzebne w najbliższych dniach, pomijając te, które mogłyby się zmarnować!
3. Po zakupach, nawet tych teoretycznych jeśli nie uda nam się ich zrobić naprawdę, **zaznaczamy w naszej tabelce daty ważności lub czas przydatności do użytku wszystkich produktów**. Tabelkę możemy powiesić na lodówce lub rozesłać ją innym w formie elektronicznej.

Aby przystąpić do konkursu należy wysłać nasze tabelki do centrum koordynacji pamiętając o udokumentowaniu poprzez zdjęcia lub filmy naszej pracy!



Klasowa książka kucharska

Nie jest rzeczą niemożliwą przygotowanie nowych przepisów z pozostałości po innych potrawach. Jest to chyba najlepszy sposób na to, by nic się w kuchni nie marnowało!

Istnieją przepisy dla wszystkich, w których można wykorzystać produkty każdego rodzaju.

Opracujmy klasową książkę kucharską, album, w którym zamieścimy wszystkie przepisy możliwe do przygotowania z pozostałości ze szkolnej stołówki.

→ JAK TO WYKONAĆ?

1. Zapytajmy Pań kucharek jakich produktów najwięcej zostaje po posiłkach i w jakich przepisach te składniki można ponownie wykorzystać.
2. Następnie **wykonajmy nasze albumy, w których zapiszemy wszystkie przepisy polecane przez Panie kucharki, zaznaczając kolejne etapy wykorzystania danego składnika innym kolorem: książeczki kucharskie można wzbogacić rysunkami!**
3. Potrawy te możemy przygotować zarówno w szkole jak i w domu!

Aby przystąpić do konkursu należy wysłać naszą książkę kucharską do centrum koordynacji, pamiętając o udokumentowaniu poprzez zdjęcia lub filmy naszej pracy!



Kuchnia przyszłości

Kuchnia przyszłości jest bardzo technologiczna i przede wszystkim...ekologiczna! Jak wiadomo sprzęty nowej generacji są energooszczędne. Możemy zrobić coś by pomogąły nam również w niemarnowaniu żywności?

Wyobraźmy sobie jak mogłaby wyglądać lodówka przystosowana do kontroli dat ważności produktów i czasu ich przechowywania...

→ JAK TO WYKONAĆ?

5

1. Zróbmy listę wszystkich rodzajów produktów, które można przechowywać w lodówce: świeże warzywa i owoce, mleko i sery, mięso, ryby. Jakie produkty można przechowywać krócej niż inne?
2. Użyjmy naszej listy by wyobrazić sobie jak mogłaby wyglądać taka lodówka przyszłości. Jak mogłaby wyglądać w środku? Mogłaby do nas mówić? Byłaby poważna czy zabawna? Jaki miałaby kolor?
3. Pomyślmy jakie dodatkowe funkcje mogłaby posiadać: przechowywać żywność, zawiadamiać nas gdy kończy się data ważności któregoś z produktów, wysyłać nam wiadomość gdy jakiś produkt się psuje? A może jeszcze coś innego?
4. **Narysujmy model takiej lodówki przyszłości albo skonstruujmy jej model!**

Aby przystąpić do konkursu należy wysłać do centrum koordynacji nasze rysunki lub modele lodówek przez nas skonstruowane. Pamiętajmy o zaznaczeniu wszystkich funkcji jakie taki sprzęt kuchenny miałby posiadać, to bardzo ważne!



KALENDARZ POPRAWNEGO GOSPODAROWANIA ŻYWNOŚCIĄ

(pierwsza propozycja)

W kuchni kolorowy kalendarz może nam przypominać o prostych nawykach, które pomogą nam unikać marnowania jedzenia. Możemy wykonać go w klasie, dzieląc się na grupy. Każda grupa będzie miała inne zadanie do wykonania: jedni uczniowie zajmą się rysunkami, inni wyszukają informacje, jeszcze inni będą je wpisywać do kalendarza.

Nasz kalendarz może opowiadać o naszych lokalnych produktach. Nauczymy się rozpoznawać produkty sezonowe i tworzyć z nich przepisy, w których można będzie użyć ich w całości!

Czego potrzebujemy?

- 12 kolorowych kartek formatu A3 – jedna na każdy miesiąc
- kredki, farby, mazaki, linijki, gumki do wycierania i spinacze do bielizny
- nożyczki
- biały papier do rysowania /pisania

Wybieramy 12 produktów spożywczych, jeden na każdy miesiąc

JAK TO WYKONAĆ?

1. Na każdej kartce zapisujemy miesiąc i nazwę produktu, który go reprezentuje.
2. Fotografujemy lub rysujemy wybrane produkty i wklejamy nasze prace na odpowiednie kartki.
3. Zapisujemy jak najwięcej przepisów kuchennych, które można zrealizować z wybranych przez nas produktów i przyklejamy je na kartki. Możemy przygotować te przepisy w domu i utrwalić to na zdjęciach, które wkleimy do kalendarza!

Aby przystąpić do konkursu należy nasz kalendarz wysłać do centrum koordynacji!

KALENDARZ POPRAWNEGO GOSPODAROWANIA ŻYWNOSCIĄ

(druga propozycja)

Nasz kalendarz może zawierać porady dotyczące nawyków pomocnych przy właściwym gospodarowaniu żywnością.

Czego potrzebujemy?

- 12 kolorowych kartek formatu A3 – jedna na każdy miesiąc
- kredki, farby, mazaki, linijki, gumki do wycierania i spinacze do bielizny
- nożyczki
- biały papier do rysowania /pisania

Pomyślmy jak należy postępować w ciągu całego roku!

- wrzesień: uczymy się jak powinna wyglądać dobrze zaplanowana lista zakupów
- październik: zapisujemy przepisy przeciwko marnotrawieniu jedzenia, w których można wykorzystać resztki znalezione w lodówce
- listopad: nauczymy się nakładać na talerz taką porcję jedzenia, którą mamy radę zjeść. W ten sposób niczego się nie wyrzuca.
- grudzień: nauczymy się właściwego przeznaczenia półek w lodówce
- styczeń: nauczymy się właściwej konserwacji mrożonek, zapisując na nich datę umieszczenia w zamrażalniku
- luty: nauczymy się układania żywności pakowanej według daty ważności, zaczynając od krótszej daty do dłuższej
- marzec: jakie inne pomocne zachowanie przychodzi nam do głowy?
- kwiecień maj... czerwiec... lipiec... sierpień...

JAK TO WYKONAĆ?

Na każdą kolorową kartkę formatu A3 – na której zapisaliśmy miesiąc i cel jaki chcemy w nim osiągnąć – **przyklejamy fotografie lub ilustracje naszych dobrych nawyków** (zdjęcia z odpowiednią ilością jedzenia na talerzu, rysunki przedstawiające właściwe ułożenie żywności w lodówce, opis nowych potraw przygotowanych z resztek produktów, itp.).

Aby przystąpić do konkursu należy nasz kalendarz wysłać do centrum koordynacji!

KALENDARZ POPRAWNEGO GOSPODAROWANIA ŻYWNOŚCIĄ

(trzecia propozycja)

Nasz kalendarz może dotyczyć kilku różnych zagadnień.

Czego potrzebujemy?

- 12 kolorowych kartek formatu A3 – jedna na każdy miesiąc
- kredki, farby, mazaki, linijki, gumki do wycierania i spinacze do bielizny
- nożyczki
- biały papier do rysowania /pisania

Decydujemy, że dedykujemy w naszym kalendarzu na przykład:

- 4 miesiące produktom lokalnym
- 4 miesiące poprawnym nawykom zapobiegającym marnowaniu żywności
- 4 miesiące kreatywnym przepisom z pozostałości po innych potrawach

JAK TO WYKONAĆ?

- 1) W tym przypadku również użyjemy kolorowych kartek papieru .
- 2) Każdemu zagadnieniu nadamy inny kolor.
- 3) Zrobimy listę zagadnień do głębszego opracowania.
- 4) Sami lub z pomocą rodziców wyszukamy interesujące nas informacje w internecie.
- 5) Wybrane zagadnienia zilustrujemy w kalendarzu, wklejając na opisaną tytułem argumentu i nazwą miesiąca odpowiednią kartkę - **fotografie wybranych przez nas produktów lokalnych, listę poprawnych zachowań przy dobrym gospodarowaniu żywnością, nasze przepisy kulinarne, zrealizowane przez nas samych lub przy pomocy innych członków rodziny** .

Aby przystąpić do konkursu należy nasz kalendarz wysłać do centrum koordynacji!

Możemy również..

Na kolorowych kartkach formatu A3 zapisujemy nazwę miesiąca ,rysujemy tabelkę zawierającą dni miesiąca. Za każdym razem gdy uda nam się uniknąć zmarnowania jedzenia możemy narysować pod datą tego dnia smile! Tabela dni musi być wielkości, która pozwoli umieścić na kartce zdjęcia, rysunki, opisy.

Aby przystąpić do konkursu należy wysłać nasz kalendarz do centrum koordynacji!

ZALEŻY OD ETYKIETKI

Umiejętność czytania etykietek na opakowaniach pozwala nam na zmniejszenia ryzyka wyrzucenia żywności z powodu jej przeterminowania. W klasie możemy nauczyć się jak rozumieć wskazówki do spożycia zawarte na opakowaniach i dzięki naszej wyobraźni zaprojektować etykiety, które jeszcze dokładniej wyjaśnią nam do kiedy dany produkt należy spożyć, jak należy go przechowywać i w jaki sposób można go zużytkować tak, by nic się nie zmarnowało.

Czego potrzebujemy?

- etykiety różnych produktów spożywczych
- duży arkusz papieru
- kredki, gumki do wycierania, ołówki, linijki, klej

JAK TO WYKONAĆ?

- 1) Sprawdzamy jakie informacje muszą być zawarte na etykietkach produktów spożywczych.
- 2) Na arkusz papieru przyklejamy w kolumnach etykiety przyniesione z domu. W każdej kolumnie zapisujemy: nazwę produktu, informacje z jego etykiety, informacje zawarte na opakowaniu.
- 3) Zastanówmy się wspólnie: etykiety zawierają wszystkie ważne informacje? Są łatwe do przeczytania i zrozumienia? Jakie informacje zawiera opakowanie a jakie etykieta? Czy któraś z tych informacji pomaga nam w niezamarnowaniu danego produktu? Data ważności jest wyraźnie napisana? Jaka jest różnica między "data ważności do" a "spożyć najlepiej przed"? Są zawarte wskazówki co do sposobu przechowywania danego produktu? Jeśli tak, to jakie? Chcemy dopisać dodatkowe informacje?
- 4) Zapisujemy wszystko na naszym arkuszu, w razie potrzeby dodając kolumny!

Aby przystąpić do konkursu należy wysłać nasz plakat do centrum koordynacji.

Możemy również..

Wykonany przez nas plakat możemy zamieścić na szkolnej stronie internetowej lub w gazetce szkolnej.

Aby przystąpić do konkursu należy przesłać linki do centrum koordynacji! Spróbujmy również zorganizować w szkole pogadankę uczulającą koleżanki i kolegów na temat zapobiegania marnotrawieniu żywności.

Aby przystąpić do konkursu należy wysłać do centrum koordynacji oprócz plakatu fotografie i wywiady przeprowadzone z koleżankami i kolegami!