



ÚLOHA NA KAŽDÝ DEŇ: Neplytvat' potravinami

Vyrieš ich všetky,
nech ti žiadna nezvýši.



V tomto pracovnom zošite sa naučíš, ako neplytvat' potravinami. Vezmi si farbičky, nasad' premýšľací klobúk a pusti sa do riešenia úloh.

**Rozhodujú
činy.**


Kaufland



Zodpovední za obsah:

Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola je komplexný program kvalitného a udržateľného stravovania a neformálneho vzdelávania o jedle a výžive pre materské, základné a stredné školy, ktorý pomáha v rozvoji kultúry zdravého stravovania a učí žiakov, odkiaľ jedlo pochádza, ako vzniká, ako vplýva na náš organizmus, ale aj to, ako ovplyvňuje svet, v ktorom žijeme. Zaregistruj svoju školu do programu na stránke www.skutocnezdravaskola.sk.

FREE FOOD



Free Food je občianske združenie, ktoré sa venuje výhradne téme plytvania potravinami a ktoré si dalo za cieľ zmierniť problém plytvania potravinami. Poskytujú informácie týkajúce sa tejto problematiky, ako aj prednášky a praktické workshopy. Viac informácií na stránke www.free-food.sk.

Ahoj,

v rukách držíš jedinečný pracovný zošit, ktorý ti okrem mnohých zaujímavých informácií a poznatkov prináša aj celkom zábavné úlohy. Pri jeho vyplňaní sa ponoríš do sveta potravín – naučíš sa, prečo nie je správne potravinami plytvať a ako ich správne skladovať. Na záver ťa čaká aj malý pokus. Pri riešení úloh a učení sa ti bude robiť spoločnosť Bred, banán zabudnutý v školskej taške.

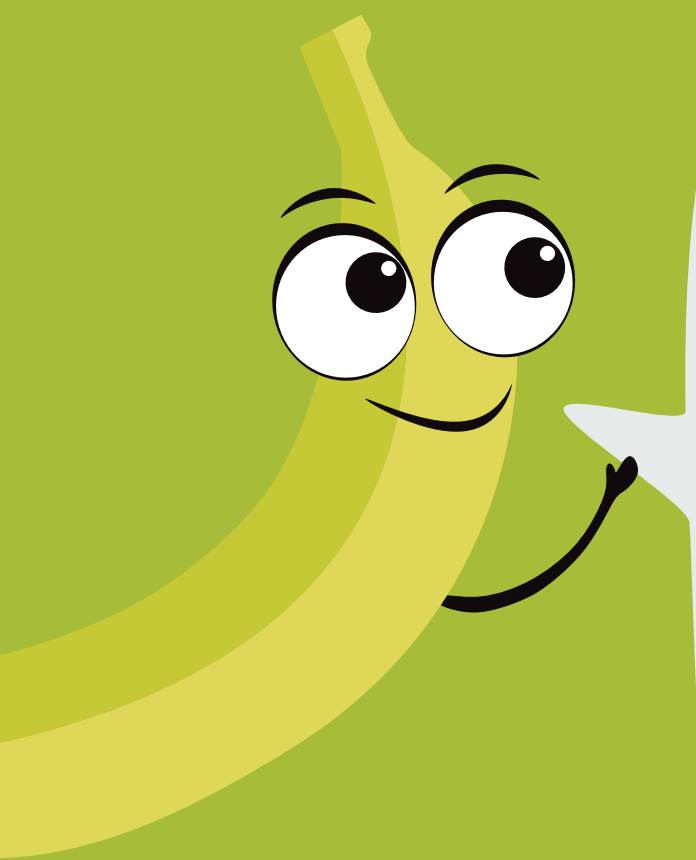
Tak sa pusti do toho spolu s ním!



AHOJ. VOLÁM SA BANÁN BRED.

S TEOM CHODÍM UŽ DVA DNI DO ŠKOLY. SPOLU SA
UČÍME, HRÁME S JEHO KAMARÁTMI A SPREVÁDZAM HO
AJ NA CESTE ZO ŠKOLY, ABY SA NEMUSEL BÁŤ.
SOM DOBRÝ KAMARÁT. PRETO POMÔŽEM AJ TEBE
PRI RIEŠENÍ ÚLOH V TOMTO ZOŠITE.

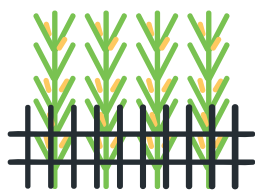
PLYTVANIE POTRAVINAMI



PLYTVANIE POTRAVINAMI JE CELOSVETOVÝ PROBLÉM, KTORÝ NEGATÍVNE OVPLYVŇUJE NAŠE ŽIVOTNÉ PROSTREDIE. TAKISTO SA DOTÝKA AJ EURÓPY, KTOREJ JE SLOVENSKO SÚČASŤOU. OPROTI TOMU JE V NIEKTORÝCH ČASTIACH SVETA HLADOMOR, KTORÝ POSTIHUJE VIAC AKO MILIARDU ĽUDÍ. POĎME SA SPOLU PRETO ASPOŇ POKÚSIŤ O ZMENU. CELÝ PROCES ZAČÍNA VÝROBOU/ DOPESTOVANÍM A KONČÍ AŽ SAMOTNOU KONZUMÁCIOU JEDLA U NÁS DOMA.

Ako sa v Európe plytvá naprieč potravinovým dodávateľským reťazcom

11 %



PESTOVANIE/ CHOV

- Straty pri zbere úrody
- Nadprodukcia

19 %



VÝROBA A SPRACOVANIE

- Nesprávne skladovanie

5 %



ROZVOZ, POTRAVÍN

- Nesprávna preprava
- Chyby pri balení
- Poškodenie balenia

12 %



REŠTAURÁCIE A OBCHODY

- Vysoké nároky na vzhľad ovocia a zeleniny
- Viac tovaru, ako si zákazníci kúpia
- Veľké porcie v reštauráciách

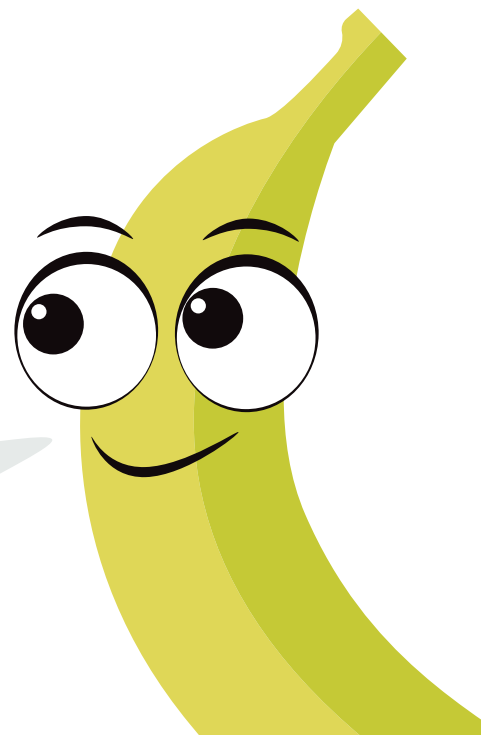
53 %



DOMÁCNOSTI

- Zlé skladovanie
- Nadmerné nakupovanie

VEDEL SI, ŽE PRAVIDLÁ NA TO, AKO MY OVOCIE A ZELENINA VYZERÁME, SÚ OBČAS VEĽMI PRÍSNE? PREDSTAV SI TAKÚ MRKVU S DVOMA NOHAMI. AJ KEŽ SA DO OBCHODU DOSTANE, NIK SI JU LEN TAK NEKÚPI.



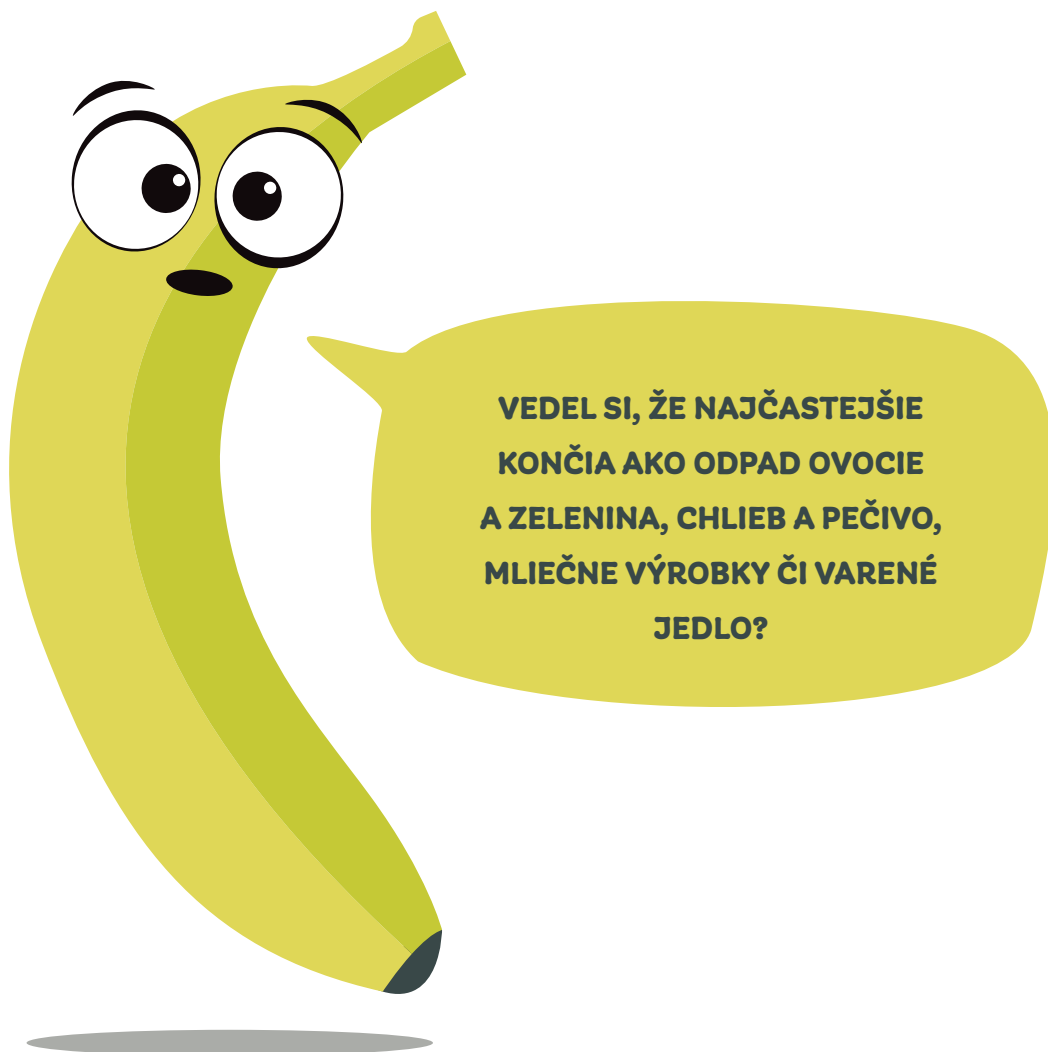
01. Úloha

Diskutujte so spolužiakmi o téme plytvania potravinami a zistite, či niekto z vás doma vyhadzuje potraviny. Pokúste sa prísť na dôvody, prečo tomu tak je.

- a. Vyhadzujete doma potraviny?
Ak áno, aké potraviny doma najčastejšie vyhadzujete?
- b. Prečo sa u vás doma vyhadzuje jedlo?



c. Napíšte prvé slová, ktoré vám napadnú
k téme plytvania potravinami.



02. **Slovná úloha**



1. Prečítaj si príbeh a doplň čísla do prázdnych miest vo vetách. Diskutujte so spolužiakmi, ako mohli Lea a Teo zabrániť tomu, aby zbytočne nevyhodili toľko kusov ovocia a zeleniny.

Lea a Teo si kúpia 4 jablká a 3 banány. Teo zje jedno jablko v škole a druhé jablko daruje spolužiakovi. Jeden banán medzičasom zhnedol, tak ho Teo vyhodí do smetného koša. Lei sa vykotúľa z tašky jedno jablčko po ceste zo školy. Doma si deti pripravlia na olovrant ovocný šalát, na prípravu ktorého použijú jedno jablko a jeden banán. Ich psovi Dinovi sa podarí uchmatnúť si jeden banán priamo zo stola.



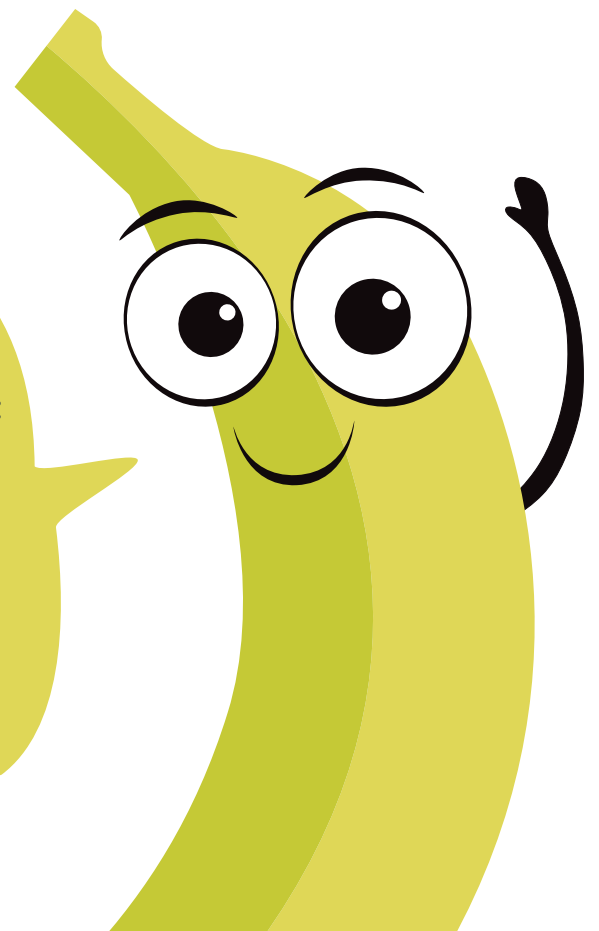
Lea a Teo zjedli kusov ovocia.

Lea a Teo nezjedli a vyhodili kusov ovocia.

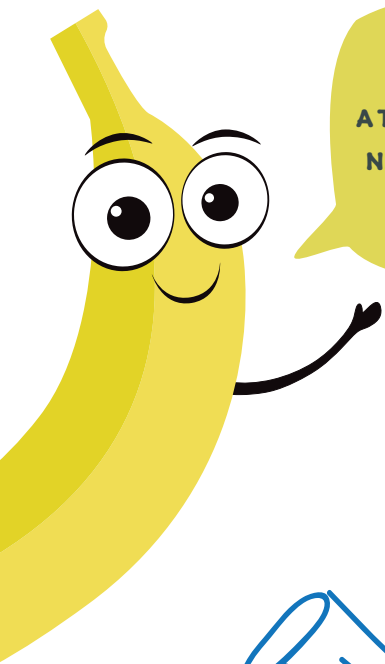
2. Zamysli sa a napíš, ako mohli Lea a Teo zabrániť tomu, aby vyhodili toľko kusov ovocia. Čo mohli spraviť inak?

Porovnajte si svoje nápady so spolužiakmi.

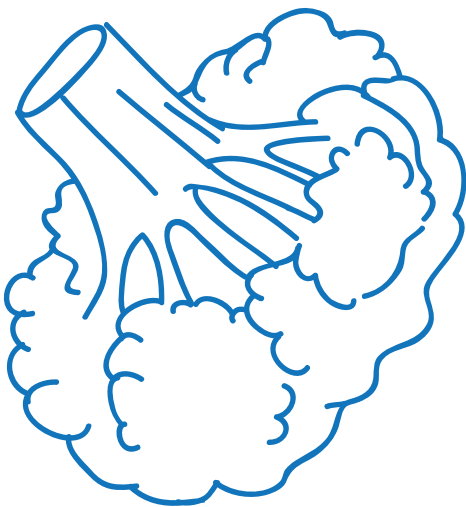
VEDEL SI, ŽE MNOŽSTVO KUCHYNSKÉHO ODPADU MÔŽEŠ ZNÍŽIŤ AJ TÝM, ŽE NEBUDEŠ ŠÚPAŤ OVOIE A ZELENINU? VÄČŠINA ŠUPIEK JE JEDLÁ, DOKONCA OBSAHUJE NAJVIAC VITAMÍNOV. NAPRÍKLAD KIWI STAČÍ UMYŤ A ZJESŤ AJ SO ŠUPKOU. ALEBO TAKÝ POMARANČ. V TAKOMTO PRÍPADE SA ODPORÚČA, ABY BOLO V BIO KVALITE. ZJEDZ DUŽINU, ŠUPKU NAKRÁJAJ A VYSUŠ V RÚRE NA PEČENIE. VYSUŠENÚ ŠUPKU MÔŽEŠ POMLIEŤ A POUŽIŤ NA OCHUTENIE KOLÁČOV. Táto DESIATA NA CESTY JE ÚPLNÁ ŠUPA!



03. Slovná úloha

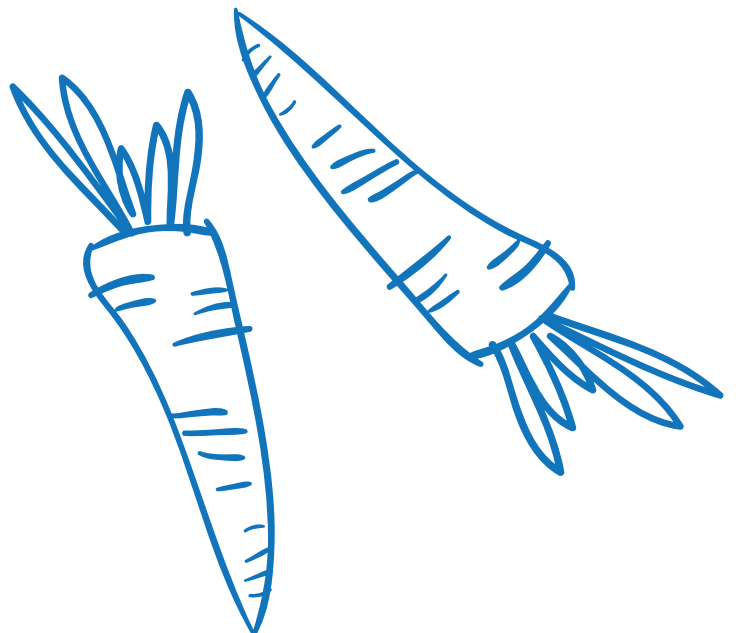


AKO MOHOL OTEC LEY
A TEA ZABRÁNIŤ TOMU, ABY
NEVYHODIL TOĽKO KUSOV
OVOCIA A ZELENINY?



a) Prečítaj si text a doplň do viet
čísлом správnu odpoveď.

Otec Ley a Tea pripravuje večeru pre celú rodinu. Na malom trhu neďaleko ich domu kúpil 2 mrkvy, 1 karfiol a 1 brokolicu. Všetko dôkladne pokrája spolu so zeleninou, ktorú mali ešte doma – 3 zemiaky, 1 cibuľu a 1 papriku. Počas krájania zistil, že 1 zemiak je hnilý a že jednu mrkvu kúpil navyše, pretože v špajzi ešte našiel jednu z predošlého nákupu. Tú novú však už nestihnú spotrebovať, pretože odchádzajú na dovolenku.



Otec Ley a Tea kúpil kusov zeleniny.

Doma už mal kusov zeleniny.

..... kusov zeleniny sa nezužitkovalo a vyhodilo.

**JA MÁM JEDEN NÁPAD!
Z PREBYTOČNEJ MRKVI MOHOL
PRIPRAVIŤ MRKVOVÉ HRANOLKY NA
CESTU! SÚ JEDNODUCHÉ. STAČÍ, KEĎ
MRKVU UMYJEŠ A NAKRÁJAŠ NA
HRUBŠIE PÁSIKY.**

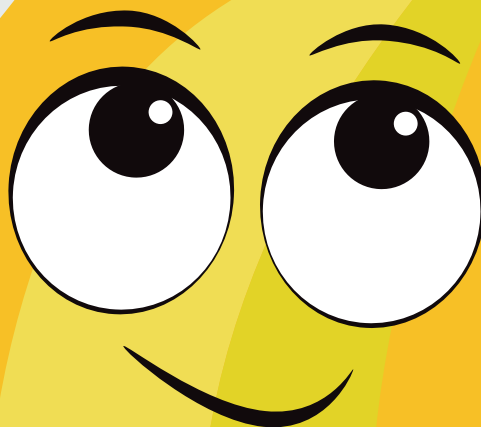


*b) Vyfarbi zeleninu, ktorú
otecko spotreboval.*



UCHOVÁVANIE POTRAVÍN

ČASTO SA PLYTVÁ JEDLOM PRÁVE PRETO, ŽE SA
NESPRÁVNE SKLADUJE A POKAZÍ SA. POKIAĽ
JEDLO UCHOVÁVAME TAK, AKO SA MÁ, VYDRŽÍ
NÁM DLHŠIE A BUDEME NÍM MENEJ PLYTVAŤ.
VIEŠ, AKÝ JE ROZDIEL MEDZI DÁTUMOM
MINIMÁLNEJ TRVANLIVOSTI A DÁTUMOM
SPOTREBY?



VIEŠ, AKÝ JE MEDZI NIMI ROZDIEL?

DOBU SPOTREBY MŮŽEME
ČERSTVÝM POTRAVINÁM
PREDLŽIŤ ZMRAZENÍM.
KURACIE MÄSO VYDRŽÍ
V MRAZNIČKE 3 – 6 MESIACOV,
RYBY ASI POL ROKA.
ZDROJ: FREE-FOOD.SK



DÁTUM MINIMÁLNEJ TRVANLIVOSTI

(minimálna trvanlivosť do), skratka DMT, je dátum, ktorý označuje, dokedy si potravinu zachováva svoju kvalitu. Označujú sa ním trvanlivé potraviny ako múka, ryža, cestoviny, koreniny, konzervy, olej, škatuľkové džúsy a trvanlivé mlieka. Pri správnom skladovaní je konzumácia týchto potravín po vypršaní DMT stále bezpečná.

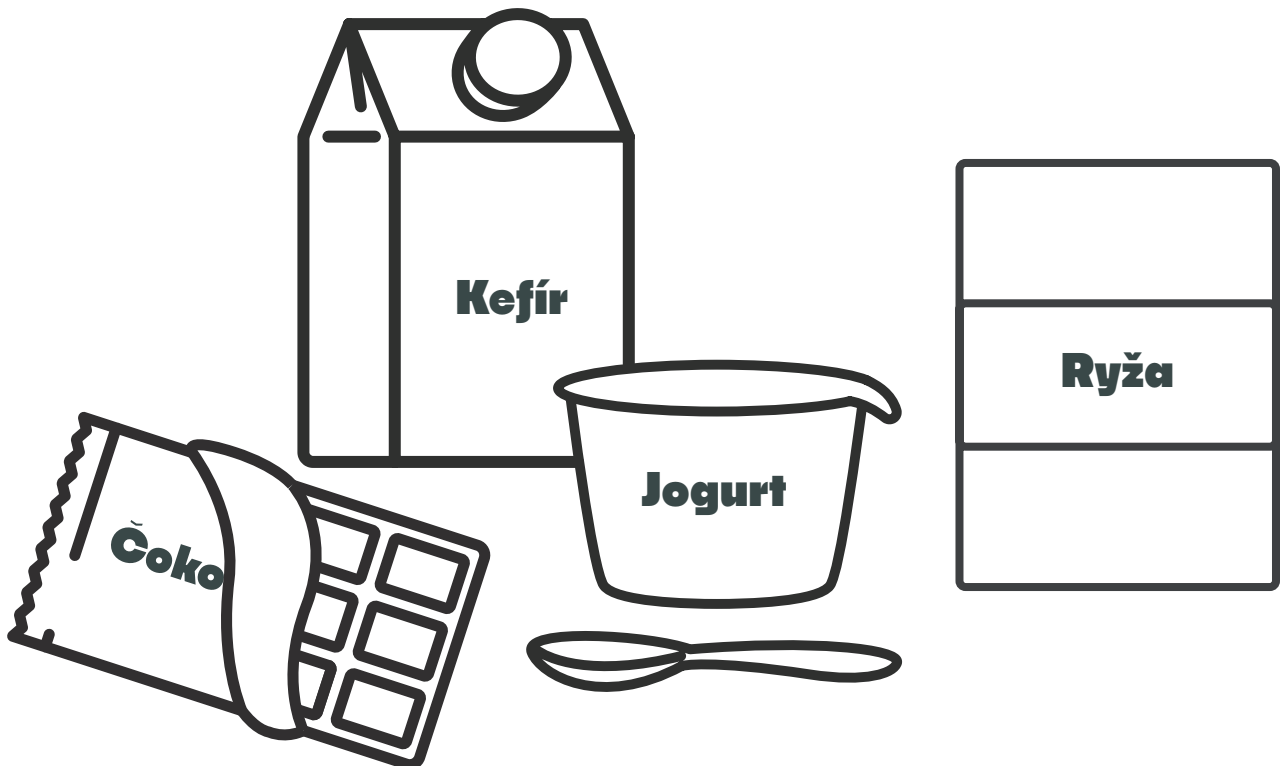
DÁTUM SPOTREBY (spotrebujte do), skratka DS, je dátum, ktorý označuje, dokedy je potravinu stále bezpečná na konzumáciu. Označujú sa ním čerstvé potraviny ako mäso, ryby, lahôdky, syry a mliečne výrobky, vajcia.



Vyfarbi potraviny, ktoré bývajú označené dátumom minimálnej trvanlivosti.

04. Úloha

Označujeme tieto potraviny dátumom minimálnej trvanlivosti alebo dátumom spotreby? Spoj obrázky čiarou so správnou nálepkou.



05. Úloha

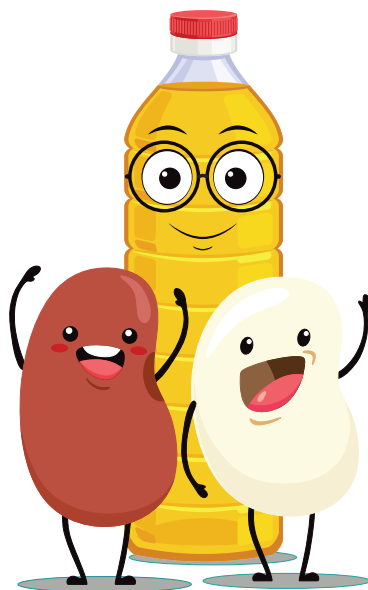
Potraviny ako ocot alebo sušená fazuľa sa prakticky nemôžu pokaziť (= exspirovať). Vypíš ďalšie takéto potraviny.

.....

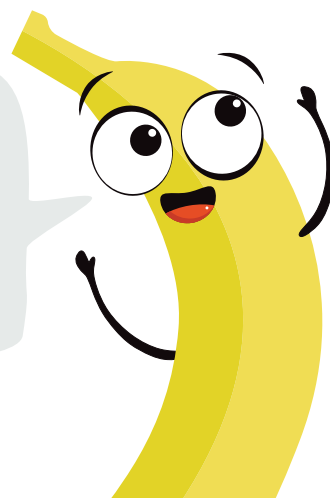
.....

.....

Dokresli k fazuli a octu ďalšie potraviny, ktoré nemajú expiráciu.



PSSST!
TROCHU TI POMÔŽEM. JE TO
NAPRÍKLAD TO, ČO VYRÁBAJÚ VČELY.
ALEBO TO, ČO MAMIČKA PRIDÁVA DO
JEDLA, ABY MALO LEPŠIU CHUŤ.



06. Úloha

*Napíš k potravinám správne miesto,
kde sa majú uchovávať.*

Druh potraviny	Druh zariadenia/priestoru
Rožky	
Jogurty	
Maslo	
Nanuková torta	
Ovocie – jahody	
Ovocie – jablko	
Múka	
Mäso	
Údeniny	
Zelenina – šalát	
Zelenina – mrkva	
Zemiaky	
Vajcia	
Zaváraniny	
Cukor	
Sušienky	
Šošovica	
Masť	
Čaje	

07. Úloha

Prines si letáky zo supermarketov a vystrihni z nich 10 rozličných potravín. Nalep ich do obrázka nižšie podľa toho, kde sa majú po správnosti skladovať. Patria do chladničky, mrazničky, chlebníka alebo skrinky na potraviny?



NEPLYTVAJ JEDLOM!

Aj ty dokážeš prispieť k tomu, aby sa menej plytvalo jedlom. Stačí, keď si na tanier naložíš len toľko jedla, koľko zvládneš zjesť, a nezjedenú desiatu doma vybalíš z tašky. Staň sa superhrdinom pre svojich kamarátov, rodinu a okolie a nauč aj ich, ako správne jedlo skladovať a neplytvať ním.

**AJ JA SOM SI VYROBIL VLASTNÚ
SUPERHRDINSKÚ MASKU. MOJOU
SUPERSCHOPNOSŤOU JE, ŽE DOKÁŽEM
MENIŤ FARBU. PRETO JE MOJA ŠKRABOŠKA
PODOBNÁ CHAMELEÓNOVI.**



08. Úloha

*Vyplň svoju superhrdinskú vizitku
a navrhni si svoju masku, ktorá bude
reprezentovať tvoju superschopnosť
pri neplytvaní jedlom!*



Moje superhrdinské meno:

.....

**Toto jedlo/ Tieto potraviny
mám rád:**

.....

**Toto jedlo/ Tieto potraviny
nemám rád:**

.....

Moje najobľúbenejšie jedlo:

.....

.....

Moja superschopnosť:

.....

.....

09. Úloha

Sme takmer na konci. Už si sa toho veľa o plytvaní potravinami naučil. Vyplň prázdne riadky.

Takto šetríme jedlom u nás doma!

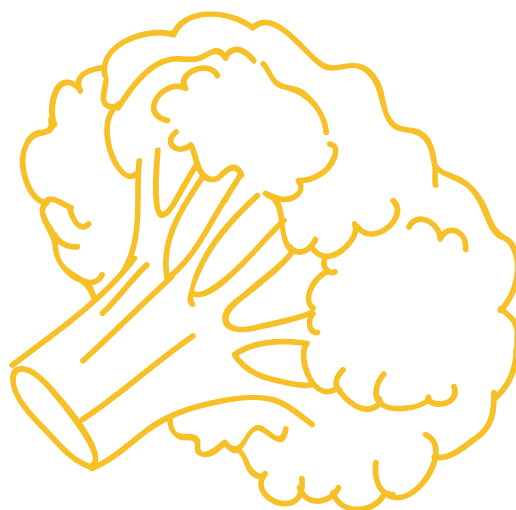
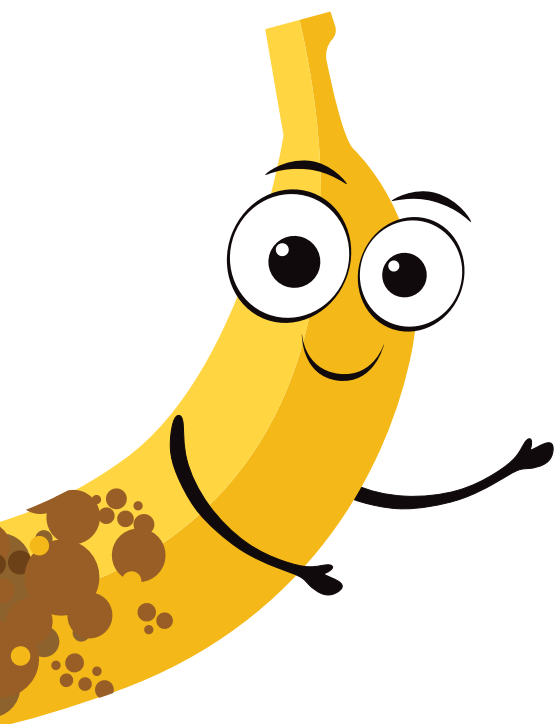
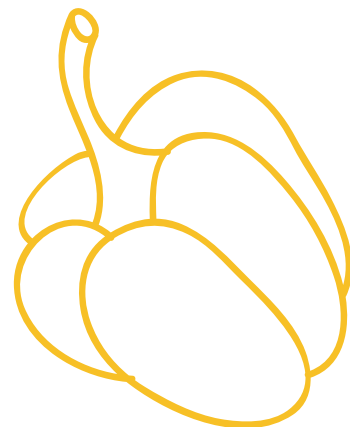
.....

.....

.....

.....

.....



Toto sú moje tipy, ako sa budem správať, aby som menej plytval jedlom!

.....

.....

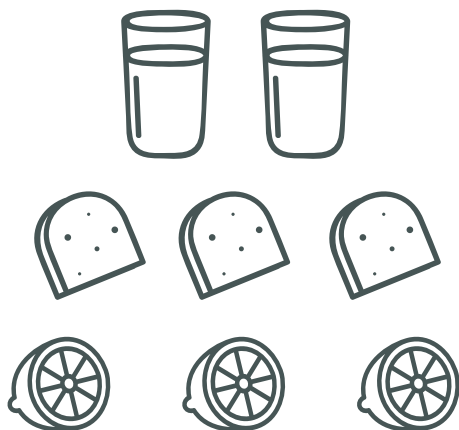
.....

.....

.....



HÓKUS-PÓKUS NA ZÁVER...



POZORNE ZVÁŽ VEĽKOSTI VZORIEK
NA SVOJ POKUS. Z TVOJHO POKUSU
TIEŽ VZNIKNE POTRAVINOVÝ ODPAD
A CHCEME, ABY BOL ČO NAJMENŠÍ.
MÔŽEŠ POUŽIŤ MENŠÍ KRAJEC
CHLEBA ALEBO SA DOHODNI SO
SPOLUŽIAKMI, ŽE BUDETE POKUS
ROBIŤ SPOLOČNE.

Počas jedného týždňa vystav nasledovné vzorky rôznym podmienkam skladovania: 3 krajce chleba, 3 časti citróna, 2 poháre mlieka (1 dcl). Každý deň pozoruj zmeny a zapisuj ich do tabuľky. Po týždni pozorovania si spravte v triede spoločné vyhodnotenie – k akým zmenám v kvalite potravín došlo? Za akých podmienok sú tieto potraviny ešte jedlé? Porozprávajte sa, aké zdravotné problémy by mohli hroziť, pokiaľ by sa skonzumovali pokazené potraviny. Zhrňte si spoločne, ako správne uchovávať potraviny.

PRVÝ POKUS S CHLEBOM

Jeden krajec nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Druhý krajec zabaľ do mikroténového vrečka a tiež ho nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Tretí krajec zabaľ a ulož do chladničky.

DRUHÝ POKUS S CITRÓNOM

Jednu časť citróna nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Druhú časť citróna zabaľ do mikroténového vrečka a tiež ho nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Tretiu časť citróna zabaľ a ulož do chladničky.

TRETÍ POKUS S MLIEKOM

Prvý dcl čerstvého mlieka nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Druhý dcl čerstvého mlieka ulož do chladničky.



Tabuľka: 1. deň			
Názov vzorky	Voľné uloženie v izbovej teplote	Uzavreté v mikroténovom vrecku	Chladnička
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 2. deň			
Názov vzorky	Voľné uloženie v izbovej teplote	Uzavreté v mikroténovom vrecku	Chladnička
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 3. deň			
Názov vzorky	Voľné uloženie v izbovej teplote	Uzavreté v mikroténovom vrecku	Chladnička
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 4. deň			
Názov vzorky	Voľné uloženie v izbovej teplote	Uzavreté v mikroténovom vrecku	Chladnička
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 5. deň			
Názov vzorky	Voľné uloženie v izbovej teplote	Uzavreté v mikroténovom vrecku	Chladnička
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 6. deň			
Názov vzorky	Voľné uloženie v izbovej teplote	Uzavreté v mikroténovom vrecku	Chladnička
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 7. deň			
Názov vzorky	Voľné uloženie v izbovej teplote	Uzavreté v mikroténovom vrecku	Chladnička
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

10. Úloha

ÚLOHA NA ZÁVER

DNES SA STALA HROZNÁ VEC. KEĎ SME SA VRÁTILI ZO ŠKOLY, MAMIČKA MA VYBRALA Z TAŠKY. VTEDY TEO POVEDAL, ŽE MA UŽ NEHCCE. NEVIEM, ČO SA STALO, BOLI SME PREDSA KAMARÁTI. VRAJ VYZERÁM ZLE. PREČO MA SÚDI PODĽA TOHO, AKO VYZERÁM? MOJE VNÚTRO JE PREDSA DOBRÉ.



ZADANIE

Zachráň Breda a urob z neho spolu so svojimi rodičmi „banana bread“ (banánový chlieb). Prezretý banán, ktorý už nechcete jesť, sa doň výborne hodí. Je totiž omnoho sladší, a tak sa budete aj pri tomto koláči jednoznačne oblizovať. Svoj výtvar zachyť na fotoaparát, fotku si vytlač a nalep do zošita na pamiatku.

RECEPT NA „BANANA BREAD“

INGREDIENCIE:

160 g trstinového cukru

2 vajička

105 g masla

1 lyžičku škorice

štipku soli

½ lyžičky sódy bikarbóny

1 lyžičku kypriaceho prášku do pečiva

220 g hladkej múky

3 prezreté banány

POSTUP:

V miske zmiešaj cukor, vajcia a zmäknuté maslo. Potom pridaj všetky ostatné sypké suroviny. Z banánov urob pomocou vidličky hladké pyré a primiešaj ho do cesta. Formu vymaž maslom a vysyp múkou. Cesto prelej do formy a peč v rúre pri 180 stupňoch asi 55 minút. Banánový chlieb krájaj až po vychladnutí.

Priestor na fotku vášho výtvoru

NEZABUDNI! ŠUPKA
Z BANÁNOV PATRÍ DO
KOMPOSTÉRA ALEBO
HNEDEJ NÁDOBY NA
BIOODPAD. TAKTO SA
Z NEJ MÔŽE VYROBIŤ
NIEČO UŽITOČNÉ,
NAPRÍKLAD HNOJIVO.



