



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



NEMZETKÖZI
ÉLELMISZERPAZARLÁS-ELLENES
KOALÍCIÓ

KIADVÁNSOROZAT AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉRŐL
ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLAI DIÁKOK SZÁMÁRA

LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!

1. korcsoport

5–7 ÉVESEK

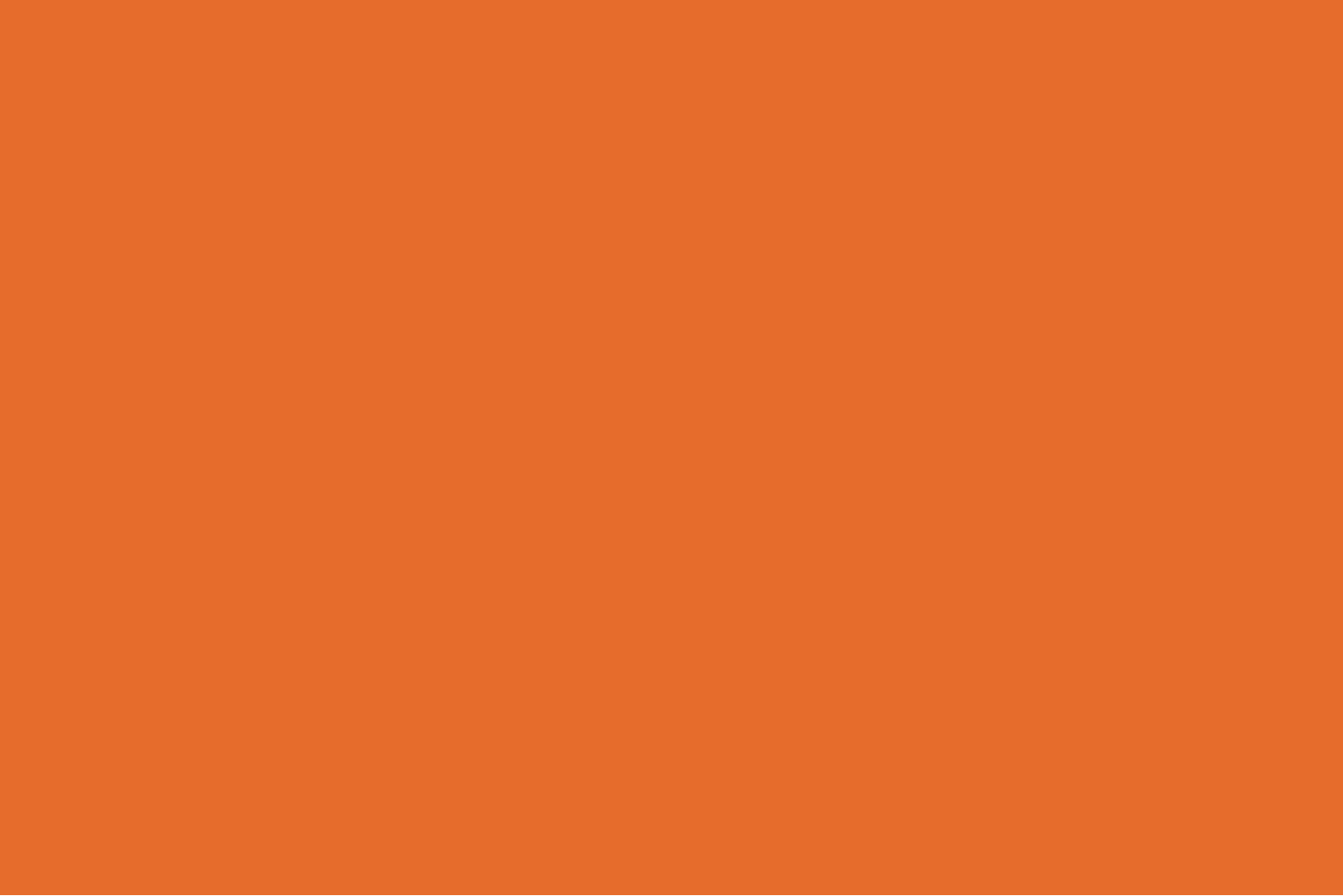


ALAPVETŐ JOGOK BIZTOSÁNAK HIVATALA

LEGYÉL TE IS



ÉTELMENTŐ!



LEGYÉL TE IS



ÉTELMENTŐ!

A HASADAT TÖMD, NE A KUKÁT!



AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉRE

KIADVÁNSOROZAT AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉRŐL
ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLAI DIÁKOK SZÁMÁRA

LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!

1. korcsoport

5–7 ÉVESEK

Kiadja

Food and Agriculture Organization of the United Nations

és

az Alapvető Jogok Biztosának Hivatala, Jövő Nemzedékek Érdekeinek Védelmét Ellátó Biztoshelyettes Titkársága
Budapest, 2020

Feltüntetendő hivatkozás:

Ez a mű eredetileg az Egyesült Nemzetek Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) gondozásában jelent meg angolul a következő címmel: *Do Good: Save Food*. Eltérések esetén a kiadvány eredeti nyelve az irányadó.

Kötelezően feltüntetendő hivatkozás:

FAO és az Alapvető Jogok Biztosának Hivatala, Jövő Nemzedékek Érdekeinek Védelmét Ellátó Biztoshelyettes Titkársága. 2020. *Legyél te is Ételmertő!* Budapest.

Sem a jelen információs anyagban használt megjelölések, sem a megjelenített tartalmak nem tekintendők véleménynyilvánításnak az Egyesült Nemzetek Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO), illetve az Alapvető Jogok Biztosának Hivatala, Jövő Nemzedékek Érdekeinek Védelmét Ellátó Biztoshelyettes Titkársága részéről bármely ország, térség, település vagy terület határaival, valamint azok és hatóságaik jogállásával és fejlettségi státuszával kapcsolatban. Konkrét vállalatok vagy gyártók termékeinek megemlítése – függetlenül attól, hogy ezek szabadság alatt állnak-e – nem jelenti azt, hogy ezeket a FAO vagy a Jövő Nemzedékek Érdekeinek Védelmét Ellátó Biztoshelyettes Titkársága támogatja vagy előnyben részesíti más hasonló, de meg nem említett vállalatokkal vagy termékekkel szemben.

A jelen információs anyagban bemutatott vélemények a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik a FAO, illetve a Jövő Nemzedékek Érdekeinek Védelmét Ellátó Biztoshelyettes Titkárságának nézeteit vagy szakpolitikáit.

ISBN 978-92-5-132292-5

© FAO, 2020 (magyar nyelvű fordítás)

© FAO, 2018 (angol nyelvű kiadás)



Bizonyos jogok fenntartva. A jelen mű a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licenc alatt érhető el (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

A licenc rendelkezéseinek értelmében a mű nem kereskedelmi célokra szabadon másolható, terjeszthető és adaptálható a megfelelő hivatkozások mellett. A jelen mű semmilyen célú felhasználása során nem sugalmazható, hogy a FAO bármely konkrét szervezetet, terméket vagy szolgáltatást támogat. A FAO logójának használata nem megengedett. Amennyiben a művet adaptálják, az adaptációt ugyanazon vagy egy ekvivalens Creative Commons licenc alatt kell engedélyeztetni. Amennyiben a műből fordítás készül, a fordításnak a szükséges hivatkozások mellett az alábbi jogi nyilatkozatot is tartalmaznia kell: „A jelen fordítást nem az Egyesült Nemzetek Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) készítette. A jelen fordítás tartalmáért és pontosságáért a FAO nem vállal felelősséget. Az eredeti angol kiadás az irányadó.”

A licenc alapján felmerülő vitás kérdések, amelyeket nem sikerül békés úton rendezni, közvetítéssel és választott bírósági eljárással kerülnek rendezésre a licenc 8. cikkében foglaltaknak megfelelően, kivéve, ha a licenc erről másképp rendelkezik. Közvetítés esetén a Szellemi Tulajdonok Világszervezetének mediációs szabályait <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> kell alkalmazni, és minden választottbírósági eljárásnak összhangban kell lennie az Egyesült Nemzetek Nemzetközi Kereskedelmi Jogi Bizottságának (UNCITRAL) Választottbírósági Szabályzatával.

Harmadik személyek anyagai. Azon felhasználók, akik egy harmadik személy tulajdonát képező anyagokat kívánnak a jelen műből újból felhasználni (így például táblázatokat, számadatokat vagy képeket), felelősséggel tartoznak annak eldöntéséért, hogy szükséges-e az újbóli felhasználást engedélyeztetni. Az ő felelősségük továbbá beszerezni a szerzői jog jogosultjának engedélyét. A mű bármely, harmadik személy tulajdonában álló alkotóelemével kapcsolatos jogsérelemből fakadó követelés kizárólag a felhasználót terheli.

Értékesítés, jogok és licenc. A FAO információs anyagai elérhetők a FAO honlapján (www.fao.org/publications), valamint megvásárolhatók az alábbi elérhetőségen: publications-sales@fao.org. A kereskedelmi célú felhasználással kapcsolatos kérelmeket az alábbi elérhetőségre kell eljuttatni: www.fao.org/contact-us/licence-request. A jogokat és a licencet érintő kérdéseket az alábbi e-mail címre várjuk: copyright@fao.org.

■ TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	v
Köszönetnyilvánítások	vi

■ BEVEZETÉS

Háttér-információ	1
Hogyan használjuk ezt az oktatási segédanyagot?	2
A leckék és a hozzájuk kapcsolódó feladatok áttekintése	4

1. LECKE: LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!

■ 1. lecke	7
■ 1. lecke: Feldolgozandó szöveg	8

FELADATOK AZ 1. LECKÉHEZ

■ Feladatlapok	Mi vagyunk az Ételmentők!	14
	Színezz ki!	18
	Összeadásra fel: le a pazarlással!	20
	Találd meg a különbséget!	23
■ Játékok	Memória	25
	„Ne pazarolj!” bingó	28
■ Szerepjátékok	LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!	58
	Ételmentő vagyok!	58

2. LECKE: A HASADAT TÖMD, NE A KUKÁT! 9 EGYSZERŰ TIPP AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉRE

■ 2. lecke	60
■ 2. lecke: Feldolgozandó szöveg	61

FELADATOK A 2. LECKÉHEZ

■ Feladatlapok	Állítsuk meg az élelmiszer-pazarlást!	65
	Tárolási kisokos	67
	„Fridzsi-dili”	71
■ Beszéljünk róla!	Megy ez neked jobban is!	75
	Állítsuk meg az élelmiszer-pazarlást!	78
	Az osztály szerződése	79
■ Játékok	Ne pazarolj! Társasjáték	81
■ Projektek	Élelmiszer-takarékossági napló	83
	Ételmentők pontgyűjtő tábla	85
	Add tovább!	89
■ Levél a szülőknek és tájékoztató szórólap		90
■ 1. számú melléklet	1. prezentáció: LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!	92
■ 2. számú melléklet	2. prezentáció: A hasadat tömd, ne a kukát! 9 egyszerű tipp az élelmiszer-pazarlás csökkentésére	108

Előszó

Ha a gyerekekben tudatosítani akarjuk a világ élelmezési problémáit, akkor „velük együtt kell felépítenünk azt a jövőt, amelyet szeretnénk”. (José Graziano da Silva, a FAO főigazgatója)

Napjainkban 1,3 milliárd tonnára becsülhető az az emberi fogyasztásra szánt élelmiszer-mennyiség, amely éves szinten elvész vagy kárba megy. Ez a pazarlás több mint 940 milliárd amerikai dollárjába kerül a világ-gazdaságnak. Mindeközben világszerte megközelítőleg 815 millió ember szenved krónikus alultápláltságban, és több mint 2 milliárd embert érint a nyomelem-hiány.

Ha megtanítjuk a fiatalokat arra, hogy jobban értékeljék az ételt, máris sokat tettünk annak érdekében, hogy megtörténjenek azok a magatartásbeli változások, amelyek által az élelmiszer-pazarlást csökkenthetjük.

A „Legyél te is Ételmentő!” című kiadványsorozat ilyen megfontolásból készült. Ez az oktatócsomag egy átfogó, tudományos és inkluzív fejlesztési folyamat eredménye, mely többek – állami és civil szereplők – bevonásával készült. A közvélemény formálásához egyre inkább szükség van az élelmiszerpazarlás okai-
val és megoldásaival kapcsolatos tájékoztatásra. A csomag ezt az igényt igyekszik kielégíteni, valamint arra törekszik, hogy bevonja a gyerekeket az élelmiszer-pazarlás csökkentésébe és a globális szintű gazdasági, környezetvédelmi és társadalmi következmények enyhítésébe.

A kiadványsorozat egy holisztikus szemléletű élelmiszer-rendszert mutat be olyan kommunikációs stílusban és eszközökkel, amelyek alkalmasak arra, hogy felhívják a gyerekek figyelmét a problémákra. Összeállításakor arra törekedtünk, hogy a pedagógusoknak módjuk legyen az általuk leginkább relevánsnak tartott elemek kiválasztására és alkalmazására. A csomagban példák és tippek is találhatók arra vonatkozóan, hogyan válhat a gyerekekből aktív „ételmentő”, illetve hogyan mozdíthatják elő ők maguk is ezt a szemléletváltozást a főbb gondolatok továbbadásával családi és baráti körben.

Az oktatási segédanyagok formátumát úgy terveztük meg, hogy különböző célcsoportok számára is könnyen adaptálhatóak legyenek, akár fejlődő, akár fejlett országról legyen is szó.

A kiadványsorozat hozzájárul az élelmiszer-veszteség és -pazarlás csökkentéséhez kapcsolódó globális célkitűzés eléréséhez. A 12.3 számú Fenntartható Fejlődési Cél (FFC): *2030-ig felére csökkentjük az egy főre jutó globális élelmiszer-pazarlást a kereskedelemben és a fogyasztóknál, valamint csökkentjük az élelmiszer-veszteségeket az alapanyag-termelés során és az ellátási láncok mentén, ideértve a betakarítási veszteséget.* Emellett egyéb kapcsolódó célkitűzésekkel is foglalkozunk, így például az alultápláltsággal, az éghajlatváltozással és a természeti erőforrások megőrzésével.

Bízunk benne, hogy ez a kiadványsorozat gondolkodásra és cselekvésre ösztönzi majd a gyerekeket és családtagjaikat az élelmiszer-pazarlás csökkentése érdekében.

Anna Lartey



Igazgató

Táplálkozási és Élelmiszer-rendszerek Divízió

Köszönetnyilvánítások

A jelen oktatási segédanyag kidolgozása 2015–2018 között történt. A koncepció és az átfogó témavezetés Djibril Drame és Julia N. Heyl feladata és érdeme volt (Táplálkozási és Élelmiszer-rendszerek Divízió, FAO). A szöveget Marion Rana írta, az illusztrációkat pedig Nina Gekeler készítette. Thomas Candeal és Hélène Castel technikai segítséget nyújtott a Nemzetközi Élelmiszerpazarlás-ellenes Koalíció részéről.

A segédanyag szakmai lektorálása során a legnagyobb segítséget Andrew Morrow (ESN, FAO), Robert Van Otterdijk (FAOREU), Illia Rosenthal (FIAM, FAO) és Florian Hug-Fouché nyújtották. Köszönet illeti továbbá Melissa Vargast (ESN, FAO), Ana Islast (ESN, FAO), Bin Liut (ESN, FAO), Maryam Rezaeit (ESN, FAO), Camelia Bucatariut (ESN, FAO) és Constance Millert (CBC, FAO), valamint a külső szakmai bírálókat: Jonathan Bloomot (www.wastedfood.com), Matteo Boschinit (Bolognai Egyetem), John Gogginst, Luca Moussát és az Új Technológiák, Energiaügy és Fenntartható Gazdasági Fejlődés Olasz Nemzeti Hatóságát (ENEA).

Végül köszönetet mondunk még Davide Morettinek a látvány- és a borítótervért, Jonathan Steffennek a szerkesztésért, Simone Morininek és Luciana Ianirinek a plakát és a szórólap látványtervéért, Claudia Bastarnak az adminisztratív támogatásért, Francesca Gianfelicinek és Chiara Deligiának a kiadvány-előállítás folyamatának támogatásáért, valamint mindazon iskoláknak, pedagógusoknak és tanulóknak, akik a kísérleti szakaszban közreműködtek a csomag tesztelésében. A megvalósítást tesztelő partnereink a következők voltak: Calcinato Önkormányzata, Marymount International School és Institut Saint Dominique de Rome (Olaszország); Eagle House School, Emmanuel School és West Kirby Grammar School (Egyesült Királyság); Nancy Önkormányzata (Franciaország) és a Sodexo.

■ BEVEZETÉS



Háttér-információ

Az élelmiszer-veszteség és -pazarlás az egész világot érintő, jelentős probléma. A világon előállított összes élelmiszer egyharmada elvész vagy kárba megy, ami azt jelenti, hogy éves szinten 1,3 milliárd tonna (döb-benetes szám!) kifogástalan állapotban lévő és fogyasztható élelmiszer nem jut el a végfogyasztókig – ez évente 100 kg élelmiszert jelent a Föld minden egyes lakójára nézve. Ez a pazarlás tetemes gazdasági költségeket von maga után (kb. 1 billió amerikai dollárt), ráadásul ezért az élelmiszer-veszteségért és -pazarlásért súlyos környezetvédelmi és társadalmi árat is fizetünk.

Az élelmiszer-veszteség és -pazarlás csökkentése az egész világot érintő, fontos feladat, amelyből mi mindnyájan kivethetjük a részünket. Sőt, ki is kell vennünk belőle, különösen az iparosodott országokban, ahol a fogyasztási szokások megváltoztatása jelentősen csökkentheti a kárba vesző élelmiszerek mennyiségét. A pazarlás elleni küzdelemben központi szerepet játszik a gyerekek és a tizenévesek bevonása: ők képviselik ugyanis a bolygónk jövőjét, és az ő környezettudatos szemléletük és cselekedeteik alakítják majd a földi életet a jövőben.

Pedagógiai szempontból nézve: ha a tanulókkal az élelmiszer-veszteség és -pazarlás okairól és következményeiről beszélünk, ezzel éppen az oktatási-nevelési szempontokat érintjük és erősítjük. Arra ösztönözzük a gyerekeket és a tinédzsereket, hogy gondolkodjanak el a környezethez fűződő viszonyukon és azon, hogy milyen fontos szerepet töltenek be a világ társadalmi, politikai és ökológiai szövetében. A tanulóknak lehetőségük nyílik, hogy felmérjék, világpolgárként milyen lényeges szerepük van a változások előmozdításában. A tudat, hogy az élelmiszer-pazarlással kapcsolatos tudás terjesztőiként, illetve a családjukon, valamint a helyi és iskolai közösségükön belüli szakértőként ők maguk is ilyen fontos szerepet töltenek be, növelheti a gyerekek magabiztosságát és erősítheti az önbecsülésüket.

Az Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezet (FAO) – szoros együttműködésben a Nemzetközi Élelmiszer-pazarlás-ellenes Koalícióval – mindezen megfontolásokról vezérelve dolgozta ki az élelmiszer-pazarlás csökkentésével kapcsolatos „LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!” elnevezésű kiadványsorozatot általános iskolák és középiskolák számára.

Ezen oktatási segédanyag célja, hogy ráirányítsa az iskolás gyerekek, pedagógusok, egyéb iskolai dolgozók, illetve családjuk/közösségeik figyelmét az élelmiszer-veszteséggel és -pazarlással kapcsolatos problémákra, és olyan jó gyakorlatokat mutasson be, amelyek elősegítik az élelmiszer-pazarlás megelőzését és csökkentését, és várhatóan hosszú távú lesz a hatásuk. A csomag ezen túlmenően elősegíti több Fenntartható Fejlődési Cél (FFC) megvalósítását is, különös tekintettel a 12.3 célra, amely 2030-ra világszerte a felére kívánja csökkenteni az élelmiszer-pazarlást és vissza szeretné szorítani az élelmiszer-veszteséget.

Hogyan használjuk ezt az oktatási segédanyagot?

Ezt az általános iskolák és középiskolák számára készült, ételmisszer-pazarlás csökkentésével kapcsolatos kiadványsorozatot négy korcsoport igényeinek megfelelően alakítottuk ki a különböző életkorú gyerekek képességeinek és érdeklődésének megfelelően: 5–7 évesek (1. korcsoport), 8–9 évesek (2. korcsoport), 10–13 évesek (3. korcsoport) és 14 éves kor felett (4. korcsoport).



A csomag minden korcsoport számára **két leckét** és azokhoz kapcsolódóan **különböző feladatokat** tartalmaz. Igyekeztünk úgy megtervezni ezt a segédanyagot, hogy a lehető legrugalmasabban felhasználható legyen. A csomagban megtalálható anyag elegendő egy egész témanap vagy projekt megtartásához, de ha Önnek korlátozott idő áll a rendelkezésére, egy-két feladat már önmagában is megállja a helyét.

A leckék **illusztrációs diasorból** (lásd a mellékletben), valamint a hozzájuk tartozó szövegből állnak (ezek az anyag szövegtörzsében találhatók meg). A leckékből a tanulók megszerezhetik a szükséges alapvető ismereteket, majd rátérhetnek a feladatokra. A kiindulópont az ismeretek átadására fókuszáló 1. lecke, a „**LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!**”, amely felvázolja az ételmisszer-pazarlás okait és következményeit, és első körben néhány gyakorlati megoldást is javasol. A gyakorlatorientált 2. lecke, „**A hasadat tömd, ne a kukát! 9 egyszerű tipp az ételmisszer-pazarlás csökkentésére**” viszont már gyakorlatiasabban közelíti meg a témát, és konkrét javaslatokat tesz arra vonatkozóan, hogyan szoríthatjuk vissza az ételmisszer-pazarlást. A rendelkezésre álló idő, erőforrások, valamint a terem technikai felszereltségének függvényében, illetve a tanulók életkorához és képességeihez mérten a pedagógusok eldönthetik, hogy kivetítik vagy kinyomtatják a diasort, és „mese” jelleggel felolvassák a szöveget (a fiatalabb tanulók számára talán ez a legmegfelelőbb), illetve felolvastatják a szöveget a tanulókkal, esetleg egyfajta szerepjátékként dolgozzák fel, vagy házi feladatként adják fel a szöveg alapos átolvasását (leginkább a 4. korcsoportba tartozó tanulók esetében).

KÉT LECKE

Startvonal: az információátadásra fókuszáló
1. lecke
„LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!”

2. lépés: a gyakorlatorientált 2. lecke
„A hasadat tömd, ne a kukát! 9 egyszerű tipp
az ételmisszer-pazarlás csökkentésére”



Minden prezentációhoz tartozik egy feladatsor, amely a lecke mondandóját igyekszik alátámasztani. Ezek a feladatok igen változatosak. Vannak köztük feladatlapok a téma csoportos megvitatásához, játékok, szerepjátékok, szövegalkotási feladatok és projektek is, ezért eltérő érdeklődésű és adottságú, különböző elemzési és szövegértelmezési gyakorlattal, valamint kreativitással rendelkező tanulók és csoportok számára is alkalmasak. Minden feladatnál megjelöljük a tanulási célokat, illetve adunk néhány hasznos instrukciót, amelyekben részletesen feltüntetjük a feladat sikeres végrehajtásához szükséges időt és eszközöket.

FELADATOK	
Feladatlapok	Segítik a téma főbb gondolatainak mélyebb megértését és a tartalom rögzülését.
Beszéljünk róla!	Témaközpontú csoportos feladatok, amelyek további érzelmi-értelmi, illetve kreatív elmélyülésre készítetnek a témával kapcsolatban.
Játékok	Még egyszer körüljárják a téma főbb kérdéseit. Játékos formában segítik elmélyíteni a megszerzett tudást.
Írásbeli feladatok	Elősegítik a témával kapcsolatban a kreativitás, a figyelem, a megfigyelőképesség, az érzékelés-észlelés, az emlékezet és a gondolkodás fejlesztését.
Projektek	Több napon át tartó, gyakorlatias, személyes tapasztalatszerzésre építő feladatok, melyek produkttal zárulnak, és amelyek a magatartásbeli változásokat hivatottak elősegíteni.





A tervezés során fontos szempont volt a rugalmasság. Az anyagokat úgy szerkesztettük össze, hogy a pedagógusok kiválaszthassák azokat a feladatokat, amelyek a leginkább illeszkednek a tanulók szükségleteihez, képességeihez és érdeklődéséhez, ugyanakkor figyelemmel voltunk a rendelkezésre álló idő és segédeszközök esetleges korlátaira is. A leckéket és a feladatok többségét mindegyik korcsoport számára kidolgoztuk, csak annyiban különböznek egymástól, hogy milyen mélységben tárgyalják az adott témát. Ha tehát Ön pedagógusként úgy érzi, hogy valamelyik feladat túl nehéz, vagy éppen ellenkezőleg, nem jelent kellő kihívást a tanulók számára, a segédanyag arra is lehetőséget biztosít, hogy ugyanannak a feladatnak egy másik korcsoportra írt változatát válassza az adott osztály számára.¹ A feladatok nagy része 45 perc alatt elvégezhető. Azon feladatokat, amelyek ennél több időt igényelnek, több különböző részre bontottuk. Ezeket néhány napra elosztva is el lehet végezni. A FAO honlapján további anyagok (plakátok, szórólapok és brosrák) is találhatóak.



Örömmel fogadjuk észrevételeit oktatási segédanyagunk használatával kapcsolatban! Az Ön visszajelzéseinek segítségével javítani és frissíteni tudjuk a kiadványt. Kérjük, az alábbi e-mail címen lépjen velünk kapcsolatba: Save-Food@fao.org.²

¹ Megjegyzés a magyar kiadáshoz: Jelenleg magyar nyelven csak az 5–7 éves korosztály anyaga érhető el, angol nyelven azonban a FAO honlapján három másik korcsoport anyaga is hozzáférhető.

² Az eredeti szerzők számára, angol nyelven lehet jelezni az észrevételeket a megadott e-mail címen.

A leckék és a hozzájuk kapcsolódó feladatok áttekintése

Feladat	A tanulók feladata	Tanulási cél	Időigény
1. LECKE: LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!			
LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ! 	Elovasni a prezentációt az élelmiszer-pazarlás okairól és következményeiről, valamint a probléma lehetséges megoldásairól, hogy elkerüljék az élelmiszer-pazarlást otthon és az iskolában.	A tanulók emlékezzenek a legfontosabb tényekre és az élelmiszerekkel való takarékoskodás technikáira.	45 perc
FELADATOK AZ 1. LECKÉHEZ: LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!			
FELADATLAPOK			
Mi vagyunk az Ételmentők! 	Beszélgetni az Ételmentők „személyiségéről”, és létrehozni saját szuperhős énünket.	A tanulók képesek legyenek leírni, hogy mi a szerepük az élelmiszer-pazarlás elleni küzdelemben, és el tudják magukat képzelni a változás motorjaiként.	80–90 perc
Színezd ki!	Kiszínezní Anna, Bence és az Ételmentők figuráit.	A tanulók azonosuljanak az Ételmentőkkel.	20 perc
Összeadásra fel: le a pazarlással!	Matematikai feladatokat megoldani az élelmiszer-pazarlás témaköréhez kapcsolódóan.	A tanulók képesek legyenek alkalmazni az élelmiszer-veszteséggel és -pazarlással kapcsolatban megszerzett tudásukat, és fordítsák ezt le a matematika nyelvére.	25 perc
Találd meg a különbséget!	Megtalálni a különbséget, és kiszínezní két képet Annáról, Bencéről és az Ételmentőkről.	A tanulók azonosuljanak az Ételmentőkkel.	25 perc
JÁTÉKOK			
Memória	Kiszínezní az élelmiszer-pazarlással kapcsolatos memóriajátékot és játszani vele.	A tanulók emlékezzenek a legfontosabb tudnivalókra és az élelmiszerekkel való takarékoskodás technikáira.	45 perc
„Ne pazarolj!” bingo	Az élelmiszer-pazarlás témájára épülő Bingo játékkal játszani.	A tanulók emlékezzenek a legfontosabb tényekre és az élelmiszerekkel való takarékoskodás technikáira.	20 perc
SZEREPIJÁTÉKOK			
LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ! 	Eljátszani egy történetet, amelyben Anna és Bence egy barátjuknak mesélnek az élelmiszer-pazarlásról.	A tanulók legyenek képesek meghatározni néhány élelmiszer-takarékos technikát és kreatívan alkalmazni őket a saját életükre.	45 perc
Ételmentő vagyok!	Eljátszani egy elképzelt kalandot, amelyben a tanulók mint Ételmentők szerepelnek.	A tanulók legyenek képesek megfogalmazni néhány lehetséges magatartásbeli változást, és elképzelni magukat a változás előidézőiként.	45 perc
2. LECKE: A hasadat tömd, ne a kukát!			
A hasadat tömd, ne a kukát! 	Elovasni a prezentációt, amely 9 alapvető ötletet ad az otthoni élelmiszer-pazarlás elkerüléséhez.	A tanulók emlékezzenek az élelmiszerekkel való takarékoskodás hasznos tippjeire.	30 perc

Feladat	A tanulók feladata	Tanulási cél	Időigény
FELADATOK A 2. LECKÉHEZ: A hasadat tömd, ne a kukát!			
FELADATLAPOK			
Állítsuk meg az ételkészítés-pazarlást! 	Értékelni az otthoni viszonyulásukat az ételkészítésekhez, és átgondolni, hogy milyen lépésekkel lehetne csökkenteni az ételkészítés-pazarlást a családban.	A tanulók vizsgálják meg az ételkészítés-takarékossággal kapcsolatos tippeket, és mondjanak saját ötleteket is.	25 perc
Tárolási kisokos	Kiszínezni a különböző ételkészítések illusztrációit, és eldönteni, hogy hol kell ezeket tárolni.	A tanulók bővítsék az ételkészítések tárolásával kapcsolatos ismereteiket.	25 perc
„Fridzsi-dili”	A téma csoportos megbeszélése után kiszínezni, kivágni és felragasztani különböző ételkészítések képét egy hűtőt ábrázoló képre.	A tanulók idézzék fel az ételkészítések biztonságos tárolásával kapcsolatos ismereteiket.	25 perc
BESZÉLJÜNK RÓLA!			
Megy ez neked jobban is!	Egy történetben, amelyben Anna és Bence pazarolja az ételt, észrevenni az ételkészítés-pazarló cselekedeteket és kicserélni őket ételkészítés-takarékos tettekre.	A tanulók legyenek képesek észrevenni és jellemezni az ételkészítés-pazarló magatartást és az ételkészítés-takarékos gyakorlatokat.	30 perc
Állítsuk meg az ételkészítés-pazarlást!	Tablót készíteni a következő témákról: „Hogyan kerülhetjük el az ételkészítés-pazarlást?” „Mit csináljunk a maradékokkal?”	A tanulók legyenek képesek felidézni az ételkészítés-pazarlás csökkentésével kapcsolatos főbb fogalmakat, és kísérletezzenek az alkalmazásukkal otthon.	90 perc
Az osztály szerződése	Tablóval illusztrálni minden főbb tippet, és megvitatni, hogyan lehet alkalmazni az ételkészítés-takarékos gyakorlatokat otthon és az iskolában.	A tanulók legyenek képesek felismerni és megvitatni az ételkészítés-pazarlás csökkentésének főbb fogalmait.	90 perc
JÁTÉKOK			
Ne pazarolj! Társasjáték	Olyan társasjátékkal játszani, amelyben szerepelnek a legfontosabb tudnivalók az ételkészítés-pazarlás elkerülésével kapcsolatban.	A tanulók legyenek képesek felidézni a főbb tippeket az ételkészítés-pazarlás csökkentésével kapcsolatban.	30 perc
PROJEKTEK			
Ételkészítés-takarékossági napló 	Nyomon követni és értékelni az ételkészítés-pazarlás csökkentése érdekében tett erőfeszítéseiket.	A tanulók gyakorolják és értékeljék az ételkészítés-takarékos cselekedeteket, és ismertessék meg őket a családjukkal is.	Három nap
Ételmentők pontgyűjtő tábla	Nyomon követni az ételkészítés-takarékosság mérföldköveit otthon és az iskolában.	A tanulók gyakorolják és értékeljék az ételkészítés-takarékos cselekedeteket.	Néhány hét
Add tovább!	Szórólapot tervezni a főbb tippekkel, és osztogatni belőle baráti és családi körben.	A tanulók legyenek képesek felidézni, kategorizálni és értékelni az ételkészítés-takarékos gyakorlatokat.	90 perc



■ 1. LECKE

LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!

■ 1. LECKE: LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!



1. LECKE: LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ! Az első leckében a tanulók megismerkednek az élelmiszer-pazarlás okaival és következményeivel, és kezdik megérteni, hogyan akadályozhatják meg az élelmiszer-pazarlást otthon és az iskolában. Az 1. lecke anyagának tanításánál leginkább az 1. prezentációra lehet támaszkodni („LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!”). A rendelkezésre álló idő, eszközök és műszaki berendezések függvényében Ön eldöntheti, hogy kivetíti vagy inkább kinyomtatja a diasort (lásd melléklet).

A prezentáció a hozzá tartozó szöveggel (lásd a következő oldalakon) alkot egy egységet. A szöveget Ön fel is olvashatja, vagy abból ihletet merítve elmesélhet valamilyen egyéb történetet.

A szöveget kérdések szakítják meg, amelyek segítenek a tanulókat bevonni a téma megvitatásába. Ezek természetesen csak javaslatok, bátran változtasson rajtuk, egészítse ki vagy rövidítse le őket.



45 perc

Amire szükség lesz:



- Projektor és egy olyan számítógép, amely képes pdf fájlokat megnyitni
- A prezentáció digitális változata
További lehetőség, ha fóliára nyomtatja ki a diákat, és írásvetítő segítségével vetíti ki őket. A4-es lapokra is kinyomtathatja, és megkérhet egy tanulót, hogy tartsa a lapokat a magasba, amíg Ön felolvassa a szöveget az osztálynak.
- A kinyomtatott szöveg saját használatra

FONTOS

1 —
2 —
3 —

Utasítások:

1. Vetítse ki a prezentációt, és olvassa fel vagy mesélje el a hozzá tartozó szöveget, vagy kérjen meg néhány tanulót, hogy olvassák fel hangosan a szöveget.
2. Beszélje meg a látottakat/hallottakat a tanulókkal. A szövegben található kérdések jó kiindulópontul szolgálhatnak a téma megvitatásához.
3. Beszéljék meg: Mit tudtak meg a tanulók a leckéből? Mennyiben vonatkoztatható ez az információ a saját életükre? Hogyan tudnának változtatni a viselkedésükön, hogy csökkentsék az élelmiszer-pazarlást? Miért fontos, hogy mindnyájan változtassunk a viselkedésünkön?

■ 1. LECKE: FELDOLGOZANDÓ SZÖVEG

LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!



1 – Ki vagyok purcanva! Bence felnyög, és leveti magát a vacsoraasztal mellé. – Éhen halok! – toldja meg Anna. A sarokba hajítja a táskáját, ami nekicsapódik a falnak, és majdnem leveri a tavaly karácsonykor készült családi fotót.

Vacsoraidő van, és a suliban töltött hosszú nap után Anna és Bence készen áll egy kiadós étkezésre.

– Találtok csirkét és krumplit a sütőben! – kiált oda apa a nappaliból vasalás közben.

A gyerekek szeme felcsillan: csirke van – a kedvencük!

– Nyamm! – Anna vigyorogva nyalja meg a szája szélét. Mindketten kiszednek a tányéjukra egy-egy nagy darab csirkét jó sok krumplival, paradicsomsalátával, és nagy csámcsogás közepette lapátolják be a vacsorát, miközben fülig maszatosak lesznek a csirke szaftjától. Nudli, a család kuttyja szintén kisebb lakomát csap az asztal alatt, ahogy felfalja a Bence és Anna által elejtett cafatokat.

Egy idő után azonban lassul a gyerekek tempója. Anna elkezd ide-oda tologatni az ételt a tányéján, Bence pedig kidülledő pocakját dörzsölgeti. – Jól-laktam – mondja Anna, és csuklik egyet. – Nem tudom mind megenni.

– Semmi gond – nyugtatja meg Bence, miközben kigombolja a farmerét.

– Dobjuk a többi a kukába.

Előfordul, hogy több ételt szedtek ki a tányérotokra, mint amennyit meg tudtok enni? Mikor szokott ez előfordulni?

Mit szoktatok ti vagy a szüleitek csinálni azzal az étellel, amit meghagytok? Szerintetek gond az, ha kidobunk valamilyen ennivalót?

Anna hangos csikorgással hátratulja a székét, és éppen ki akarja dobni a csirkecomb maradékát, amikor hirtelen éktelen zenebona támad. **Tá-tá-tá-tááá!**



2 Anna ijedtében majdnem elejti a tányérját, Bence pedig úgy megrémül, hogy leesik a székről, betérítve a konyhát csirke-, krumpli- és paradicsomdarabokkal. **Bamm!** Kivágódik az ajtó, a családi fotó leszánkázik a falról, Nudli pedig vinnyogva bújik be az asztal alá. Egyszer csak beugrik az ajtón két fényes ruházatot és köpönyeget viselő gyerek.

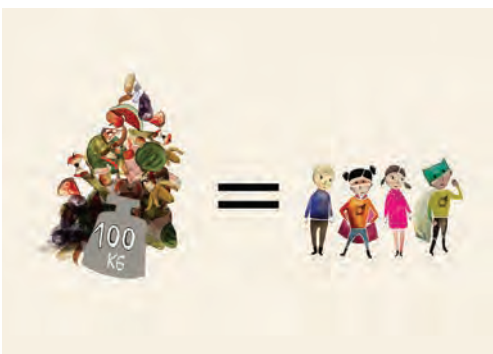
– Ne csináld! – kiáltják egyszerre. – Ne pazarold az ételt!
Anna és Bence tátott szájjal bámulnak rájuk.

Mi történhetett? Szerintetek kik ezek a gyerekek? Miért vannak így öltözve? Mit gondoltok, mit akarnak Annától és Bencétől?

– Bocsánat, hogy rátok ijesztettünk – szólal meg végül az egyik behatoló.
– De nem hagyhatjuk, hogy ezt tegyétek.
Azzal összeráncolja a homlokát, és kicsit megrázza a fejét.
– Mármint mit? – hebegi Bence a padlóról.

Szerintetek mi az, amit nem engedhetnek meg a gyerekek Bencének és Annának?

– Nem hagyhatjuk, hogy kidobjátok az ételt – vágja rá a fiatalabbik betolakodó. Anna felhorkan.
– Ez nevetséges. Miért, szerintetek mit kellene vele csinálnunk? Már nem fér belém, tele vagyok. És különben is, semmi közötök hozzá. Nem ti vettétek nekünk vagy ilyesmi. – A lány megfenyegeti az ujjával.
– Nagyon tévedsz. Az étel pazarlása mindenkit érint. Mi, Ételmentők pedig azon vagyunk, hogy az emberek megértsék, miért nem szabad pazarolni az ennyalót. Engem egyébként Dorkának hívnak, ő pedig itt Miki. És mi ketten vagyunk az „Ételmentők”! – kiáltják.



3 Anna és Bence eléggé zavarosnak találják ezt a nagy kiabálást, és kételkedve néznek össze. – Azt hiszik, csak hülyéskedünk – mondja Dorka elgondolkozva. – Mutassuk meg nekik a tényeket.

Miki előkap egy csilivili képernyőt.

– Nézzétek! – mondja, és a megjelenő képre mutat. – Minden évben fejünként 100 kg élelmiszert dobunk ki. Ez nagyjából négyszer annyi, mint egy hétéves gyerek ideális testsúlya, vagy pont amennyit egy elefántbéli nyom!



4 – A megtermelt élelmiszereknek csaknem a harmadát nem fogyasztják el a világon. – A harmadát? – mondja Bence a homlokát ráncolva.
– Ez azt jelenti, hogy minden harmadik almát kidobnak, vagy elvesz, mielőtt az asztalunkra kerülhetne – magyarázza Miki. – Veszel három joghurtot, de csak kettőt eszel meg, egyet pedig a kukába dobsz, mert megromlik a hűtőben. Felszednek három répát, de egyet eldobnak, mert túl kicsi vagy görbe, vagy mert megrágnak az egerek a tárolás során.

– Vagy – mondja Dorka, és tünetően Anna tányérjára néz – eszel két nagy falat csirkét, a harmadikat meg kidobod. – Anna elpirul.

– Még mindig nem értem, hol itt a gond. A saját családom pénzét szórom ki az ablakon, nem? – kérdi elszomorodva.



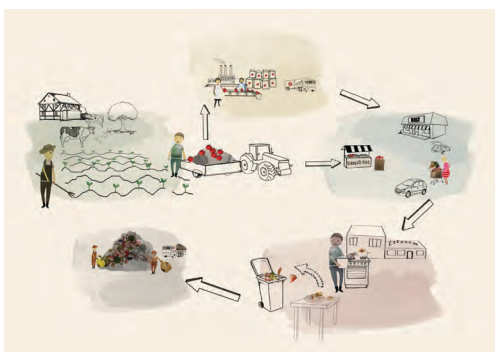
5 – Ez nem csak pénzkérdés – magyarázza Dorka. – Az élelmiszerek előállítása nagyon sok erőforrást igényel.

A növénytermesztéshez vízre van szükség. Ugyanakkor vannak olyan helyek a világon, ahol nincs elég víz, és a föld elsivatagosodik. Sok embernek még elegendő tiszta ivóvíze sincsen. A talaj, amelyben a növények nőnek, sok értékes tápanyagot ad át a növényeknek, ezért minden egyes növény után egy kicsit szegényebbé válik. Sőt, a meg nem evett élelmiszerek is foglalják a termőföldet. Azon a földdarabon ugyanis közben semmi mászt nem lehet termeszteni, vagyis kárba vész.



6 – Az élelmiszerek szállítása – azaz amíg eljutnak a boltba, s a boltból hazáig – nagyon sok üzemanyagot igényel, szennyezi a levegőt, és hozzájárul az éghajlatváltozáshoz.

– És azt talán már ti is tudjátok, hogy ezek nagyon rossz dolgok – teszi hozzá Miki. – A szennyezés miatt az emberek, az állatok és a növények nehezebben tudnak lélegezni, s ez mindenféle problémát okoz.



7 – Az élelmiszerek vásárlása és az étel elkészítése időbe és erőfeszítésbe kerül – magyarázza Dorka. – Gondoljatok csak arra, hogy apukátok mennyi időt töltött annak a vacsorának az elkészítésével, amit épp most dobtok ki! De még ennél is több munkába kerül, amíg előállítják és eljuttatják hozzátok azokat az élelmiszereket, amiket aztán a boltban megvesz a családotok. Sok ember keményen dolgozik, hogy megtermelje, feldolgozza és ide-oda szállítsa az élelmiszereket, amíg azok el nem érnek hozzátok, de ha kidobjátok az ennyit, ez a sok munka is hiábavaló volt. Ráadásul, ha kidobjátok az ételt, akkor hulladék lesz belőle, amivel szintén foglalkozni kell, és sok embernek kell azon fáradoznia, hogy valahogy megszabaduljunk ettől a hulladéktól, amit nem is lett volna muszáj előállítani.

– Az élelmiszerek előállítása tehát sok vizet, munkát és üzemanyagot igényel, és amíg eljut a háztartásokba, addig sok szennyező anyag és üvegházhatású gáz termelődik – foglalja össze Miki. – Ha megesszük az ételt, akkor ez nem olyan nagy baj. De ha elpocsékoljuk, akkor az étellel együtt az a sok víz és energia is kárba vész, így feleslegesen használtuk azokat, ráadásul az éghajlatváltozáshoz is hozzájárultunk.



8 – Végezetül pedig – magyarázza Dorka – rengeteg ember van a világon, aki nem jut elegendő ételhez – és nemcsak távoli országokban, hanem akár itt, a ti lakóhelyeteken és iskolátokban is. És ha ezt a sok földet, vizet és munkát olyan étel előállítására használnánk, ami nem kerül kukába, hanem valaki ténylegesen meg is eheti, akkor sokkal kevesebb éhezne a világon.



9 – Szóval, ha kevesebb élelmiszert pazarolunk el, azzal nemcsak a bolygónkkal teszünk jót, hanem a Föld minden lakójával is? – kérdezi Bence. Miki bólint. – Ha kevesebb élelmiszert pazarolsz el, az azt jelenti, hogy kevesebb víz, kevesebb üzemanyag, kevesebb föld és kevesebb munkaerő vész kárba. És azt is, hogy több embert lehet majd jóllakatni azzal az ennivalóval, ami a rendelkezésünkre áll, és kevesebb éhes száj marad. És azt is, hogy a családok pénzt takarít meg, amit aztán egyéb klassz dolgokra költhettek. – Anna elismerően fütttyent egyet.

– Na és hogy tudjuk elkerülni ezt a... hogy is hívjákot?

– Amikor olyan ennivalót dobsz ki, amit meg is ehettél volna, azt úgy hívjuk, hogy élelmiszer-pazarlás – magyarázza Dorka. – És mindnyájan rengeteget tehetünk annak érdekében, hogy ezt visszaszorítsuk.



10a Az ennivalót akkor pazaroljuk, ha túl sokat szedünk ki a tányérunkra, s nem esszük meg.

10b Akkor is pazaroljuk, ha megvesszük, de megromlik, mielőtt megennénk.

10c És akkor is, amikor az éttermek és az iskolai menzák túl nagy adagokat adnak, vagy amikor mi kérünk túl sokat a tányérunkra, de mindet nem tudjuk elfogyasztani.

Voltatok-e már olyan étteremben, ahol nem tudtátok mindent megenni, ami a tányérotokon volt?

Emlékeztetek, mi történt utána ezzel az étellel?

(Ha van az iskolában menza: Előfordul, hogy nem esztek meg mindent ebédre a menzán? Van olyan, hogy túl nagy adagot kértetek?)



11 – Tehát leginkább arra kell odafigyelnünk – foglalja össze Miki –, hogy ne szedjünk ki többet, mint amennyit meg tudunk enni. Hiszen ha éhesebbek vagyunk, mint gondoltuk, még mindig lehet később repetázni.

– Ha úgy gondolsz, hogy túl nagy adagot kapsz a menzán vagy az étteremben, már az elején szólhatsz, hogy neked kevesebbet szedjenek vagy hozzanak ki. Ha mégis túl sok étel kerül a tányérodra, kérd meg a szüleidet (vagy a gondviselődet), hogy tegyék el egy zárható dobozban a hűtőbe, és másnap még megeheted.



12 – Amikor pedig vásárolni mész a szüleiddel – toldja meg Dorka –, ügyelj arra, hogy csak azt vegyétek meg, amit fel is tudtok majd használni. Sőt, a családodat is ráveheted erre – minél több ember tud róla, hogyan küzdhetünk az élelmiszer-pazarlás ellen, annál jobb!

– Húha! – kiált fel Bence. – Tehát az, hogy mi hogyan bánunk az étellel, tényleg számít?

Miki bólint.

– Nagyon is. Mindenki szokott enni, szóval mindenki tehet valamit az élelmiszer-pazarlás ellen.

Bence ránéz Annára.

– Szerinted képesek vagyunk erre?

– Naná! – bólogat Anna. Ránéz a tányérjára. – Akkor most mihez kezdünk ezzel az ennivalóval?

Szerintetek mit kellene tenniük vele?



13 – Nem vagytok éhesek? – kérdezi Anna az Ételmentőket.

– Csirke? – nevet fel Miki. – Ide vele!

– És amit mi nem eszünk meg, eltehetitek a hűtőbe holnapra – fűzi hozzá Dorka.



14 A gyerekek arca sugárzik az örömtől.

– Legyél te is...! – kiáltja Dorka, és mindenki kórusban vágja rá:

– Ételmentő!



■ FELADATOK

az 1. leckéhez

LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!

A FELADATOK célja, hogy még jobban érzékenyítsük (érzékennyé tegyük) a tanulókat a téma iránt, és elmélyítsük az 1. leckében megszerzett ismereteket.

1. LECKE: FELADATLAPOK

Mi vagyunk az Ételmentők!

Miközben az Ételmentők „személyiségéről” beszélgetnek és létrehozzák saját szuperhős énjüköt, a tanulóknak tudatosul, hogy milyen szerepet játszanak az élelmiszer-pazarlás elleni küzdelemben, és el tudják képzelni magukat a változás motorjaiként. A 2. szerepjáték, amelynek címe „Ételmentő vagyok!”, ebből az alapszituációból indul ki, és azt kéri a tanulóktól, hogy képzeljenek el egy történetet, amelyben ők mint Ételmentők szerepelnek.



60 perc

(30-30 perc az 1. és a 2. részre)

FONTOS

Amire szükség lesz:



- A „Bemutakoznak az Ételmentők!” című 1/a feladatlap, a „Te is harcolhatsz az élelmiszer-pazarlás ellen!” című 1/b feladatlap és a „Kivágható álarcok” című 1/c feladatlap kinyomtatott példányai (tanulónként 1-1 db)
- Filctoll, zsírkréta vagy vízfesték
- Olló
- Gumipertli, zsineg vagy gyapjúfonal

1 —
2 —
3 —

Utasítások: (1. rész: 1–3.; 2. rész: 4.)

1. „Most, hogy hallottuk, miként találkozott Anna és Bence az Ételmentőkkel, szeretnétek-e jobban megismerkedni ezekkel a hősökkel?” Mutassa meg a képeket, és olvassa fel az 1/a feladatlapra található személyleírásokat („Mi vagyunk az Ételmentők!”). Kérdezze meg a tanulókat: Ki a kedvenc Ételmentőtök? Mi tetszik benne?
2. Ossza ki az 1/b feladatlapot („Te is harcolhatsz az élelmiszer-pazarlás ellen!”). Bátorítsa a tanulókat, hogy találják ki saját ételmentő karakterüket, válasszanak valamilyen nevet és rajzolják le a kérdésekre adott válaszokat a feladatlapra (kedvenc étel; dolgok, amiket szeretnek vagy utálnak; szupererő, stb.).
3. Ossza 4 fős csoportokra a tanulókat, és kérje meg őket, hogy mutatkozzanak be ételmentő hősként egymásnak. Az osztály létszáma és a rendelkezésre álló idő fényében arra is kérheti a tanulókat, hogy ne kis csoportokban, hanem az egész osztály előtt mutatkozzanak be, mint szuperhősök.
4. Ossza ki a kivágható álarcok másolatát (1/c, „Kivágható álarcok”), és kérje meg a tanulókat, hogy vágják és színezzék ki őket. Ha a tanulók normál vastagságú papírt használnak, kivágás előtt két lapot össze is lehet ragasztani, hogy tartósabbak legyenek az álarcok. Ha a megjelölt helyeken kilyukasztjuk a papírt, és gumipertlit, zsineget vagy gyapjúfonalat fűzünk át rajta, valódi álarcokat varázsolhatunk.

ÉTELMENTŐK

DORKA



Dorka a legfiatalabb és legokosabb Ételmentő. A legtrükkösebb kérdésekre is mindig tudja a választ, és ha a legszebb álmából kelténéd is fel (amit Miki rendszeresen meg is tesz), akkor is pontosan meg tudná mondani, hogy mi a következő lépés az ételmiszer-takarékossági tervedben. Dorkának nem lehet nemet mondani, és addig piszkálja a többieket, amíg pontosan azt nem teszik, amit ő akar.

AMIT SZERET: A BORDÁSFALON FEJJELE LEFELÉ LÓGVA
GYAKOROLNI A SZORZÓTÁBLÁT A SZOBÁJÁBAN
AMIT UTÁL: HA MIKI TITOKBAN EGYMÁSHOZ KÖTÖZI
A CIPŐFÜZŐIT, VAGY ELLOPJA AZ UTOLSÓ SÜTIJÉT
BECENEVE: TUDORKA
KEDVENC ÉTELE: PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC
SZUPEREREJE: MÁSODPERCEK ALATT KISZÁMOLJA,
HOGY VALAKI MENNYI ÉTELT PAZÁROL EL

MIKI



Minek sétálni, mikor futni is lehet? Minek szuttogni, mikor kiabálni is lehet? Mikinél hangosabb és energikusabb Ételmentőt még nem hordott a hátán a föld: kő kövön nem marad, amerre jár ez a kis bajkeverő. Alacsony növése ellenére a többiek akár egy nagy tömeg közepén is mindig könnyen észreveszik Mikit: mindig ott van, ahol éppen történik valami. Miki kicsi korában elég sokat volt kórházban, így ő aztán tudja, milyen az, amikor az ember nem válogathat, és nem a megfelelő adag van a tányérján. Miki fürge és vicces, agyafűrt trükkjeitől és tréfáitól mindenki tart. A többi Ételmentő addig örül, amíg Miki rá nem jön, hogy hogyan kell beindítani a mentőhelikoptert.

AMIT SZERET: ELCSENNINI VALAKI GÖRDESZKÁJÁT
ÉS LESZÁGULDANI VELE A LEJTŐN
AMIT UTÁL: ESTE TÍZ ELŐTT LEFEKÜDNI
BECENEVE: VILLÁM
KEDVENC ÉTELE: PIZZA
SZUPEREREJE: KIFOGYHATATLAN ENERGIA

Te IS HARCOLHATSZ AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS ELLEN!

Miki és Dorka mindig erősítést keres, tudasd hát velük, hogy te is szeretnél harcolni az élelmiszer-pazarlás ellen!



ÉN MINT ÉTELMENTŐ

Ételmentő nevem: _____

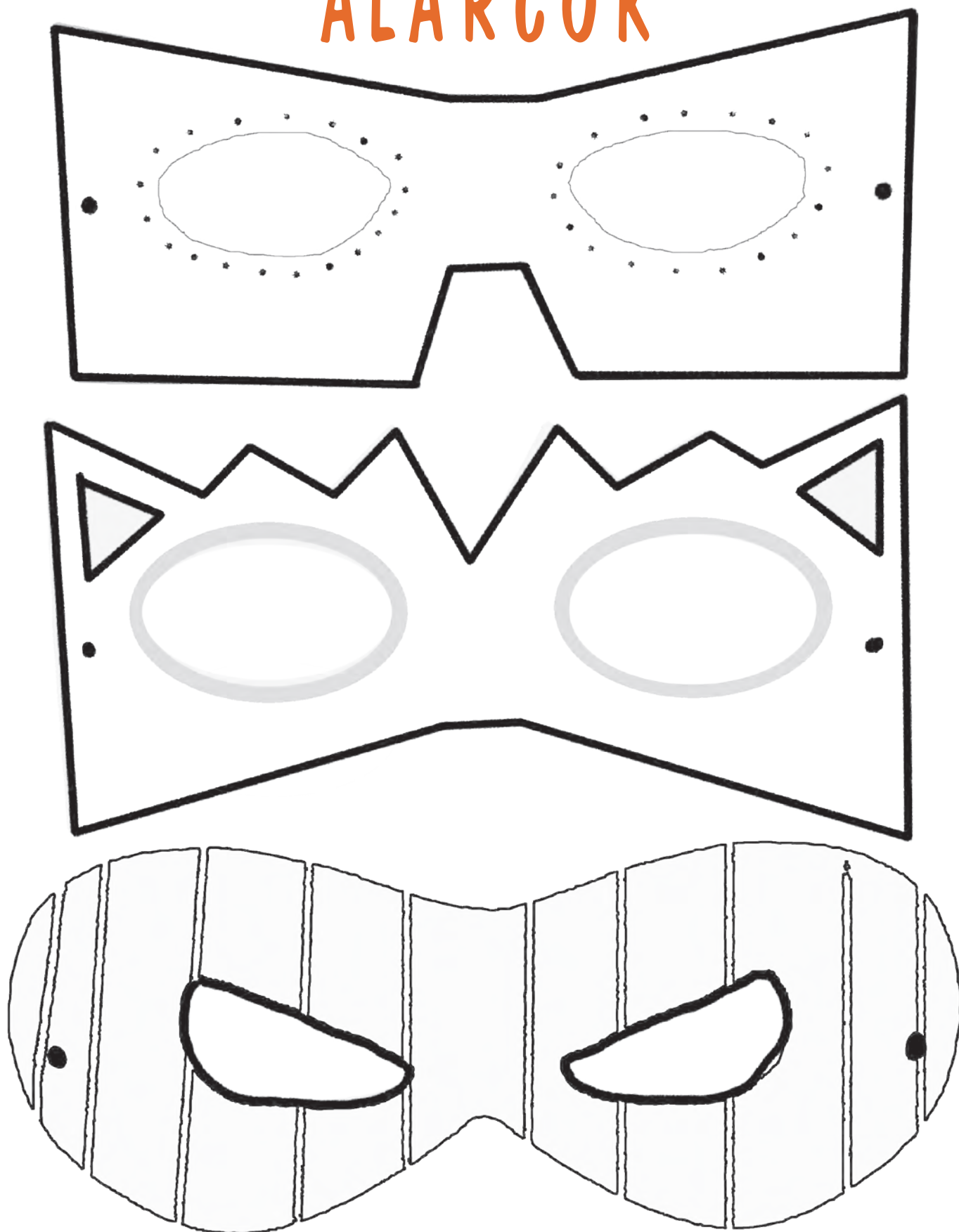
Amit szeretek: _____

Amit utálok: _____

Kedvenc ételem: _____

Az én szupererőm: _____

ÁLARCOK



■ Színezd ki!

Az Ételmentők képének kiszínezése közben a tanulók még közelebb kerülnek a történethez, és észrevétlenül rögzülnek bennük a főbb gondolatok.

Kisebb gyerekek számára vagy házi feladatnak ideális, illetve ha marad idő az óra végén.



20 perc

Amire szükség lesz:



- A 2. feladatlap kinyomtatott példányai (tanulónként 1-1 db)
- Színes ceruza, zsírkréta vagy vízfesték

1 —
2 —
3 —

Utasítások:

1. Ossza ki a színező példányait.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy színezzék ki az álarcokat.



■ Összeadásra fel: le a pazarlással!

Ebben a feladatban a tanulók egy matematikai feladaton keresztül kapcsolódnak a prezentáció anyagához.

A 3. feladatlap megoldásához a tanulónak már ismerniük kell az összeadást mint műveletet.



25 perc

Amire szükség lesz:



- Az „Összeadásra fel: le a pazarlással!” című 3. feladatlap példányai (tanulónként 1-1 db)
- Kinyomtatott tanári megoldókulcs



Utasítások:

1. Osszon ki minden tanulónak egy példányt a 3. feladatlapból.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy oldják meg a feladatokat (csoportokban vagy egyénileg).
3. Ellenőrizzék közösen a megoldást.

ÖSSZEADÁSRA FEL: LE A PAZARLÁSSAL!



1. **Anna és Bence 4 almát és 3 banánt vásárol.** Bence az iskolában megeszik egy almát, egy másikat pedig a barátjával közösen esznek meg. Egy banán megbarnul, ezért kidobja. Anna úton hazafelé elejt egy almát, ami begurul a csatornába, és kárba vész. Otthon a gyerekek egy banánból és egy almából gyümölcssalátát készítenek. A kutyájuk, Nudli elcseni az utolsó banánt, és elszalad vele.

A gyerekek összesen darab gyümölcsöt ettek meg.

A gyerekek összesen darab gyümölcsöt pazaroltak el.

2. **Anna és Bence apukája zöldségragut főz a családnak.** Vesz a termelői piacon két girbegurba répát, egy csúnyácska póréhagymát és egy kis fej brokkolit. Összedarabolja őket néhány más zöldséggel (három krumplival, egy vöröshagymával és egy paprikával) együtt, ami már volt otthon, majd megfőzi és fűszerezi az ételt. Micsoda lakoma vár a családra!

Anna és Bence apukája darab zöldséget vett.

A konyhában már volt darab zöldség.

A zöldségragu zöldségből készült.

■ Összeadásra fel: le a pazarlással! (Megoldások)

1. **Anna és Bence 4 almát és 3 banánt vásárol.** Bence az iskolában megeszik egy almát, egy másikat pedig a barátjával közösen esznek meg. Egy banán megbarnul, ezért kidobja. Anna úton hazafelé elejt egy almát, ami begurul a csatornába, és kárba vész. Otthon a gyerekek egy banánból és egy almából gyümölcssalátát készítenek. A kuttyájuk, Nudli elcseni az utolsó banánt, és elszalad vele.

A gyerekek összesen darab gyümölcsöt ettek meg.

A gyerekek összesen darab gyümölcsöt pazaroltak el.

2. **Anna és Bence apukája zöldségragut főz a családnak.** Vesz a termelői piacon két girbegurba répát, egy csúnyácska póréhagymát és egy kis fej brokkolit. Összedarabolja őket néhány más zöldséggel (három krumplival, egy vöröshagymával és egy paprikával) együtt, ami már volt otthon, majd megfőzi és fűszerezi az ételt. Micsoda lakoma vár a családra!

Anna és Bence apukája darab zöldséget vett.

A konyhában már volt darab zöldség.

A zöldségragu zöldségből készült.

■ Találd meg a különbséget!

Ezen a képeken az Ételmentők éppen akcióban vannak. A tanulóknak a különbségeket kell megtalálniuk a két kép között.

Fiatalabb tanulók számára vagy házi feladatnak ideális, illetve ha marad idő az óra végén.



25 perc

Amire szükség lesz:



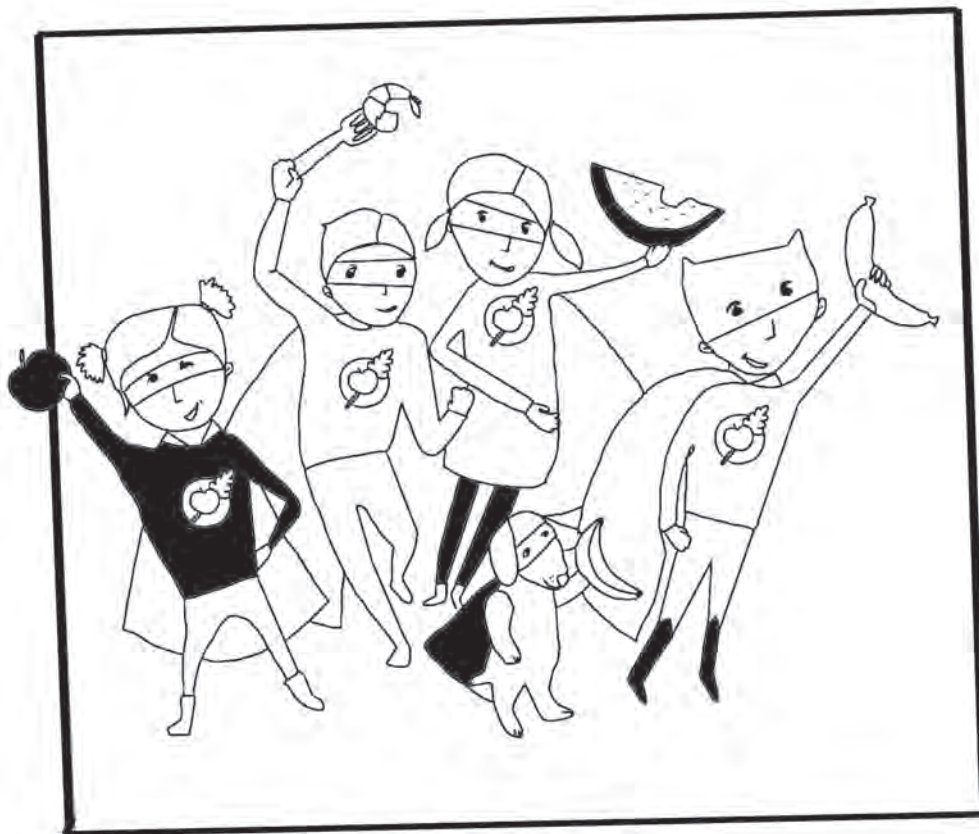
- A „Találd meg a különbséget!” című 4. feladatlap kinyomtatott példányai (tanulónként 1-1 db)
- Színes ceruza



Utasítások:

1. Ossza ki a feladatlapot a tanulóknak.
2. Kérje meg őket, hogy karikázzák be a különbségeket és színezzék ki a képeket.
3. Ellenőrizzék közösen a megoldást.

TALÁLD MEG A KÜLÖNBSÉGET!



■ 1. LECKE: JÁTÉKOK



■ Memória

A népszerű memóriajáték ezen változatában a tanulók a prezentáció lényeges gondolataival és fogalmaival találkoznak újra.



45 perc

Amire szükség lesz:



- A „Memória” című 1/a játék kinyomtatott példányai (3-4 tanulónként 1 példány)
- Filctoll vagy zsírkréta



Szabályok:

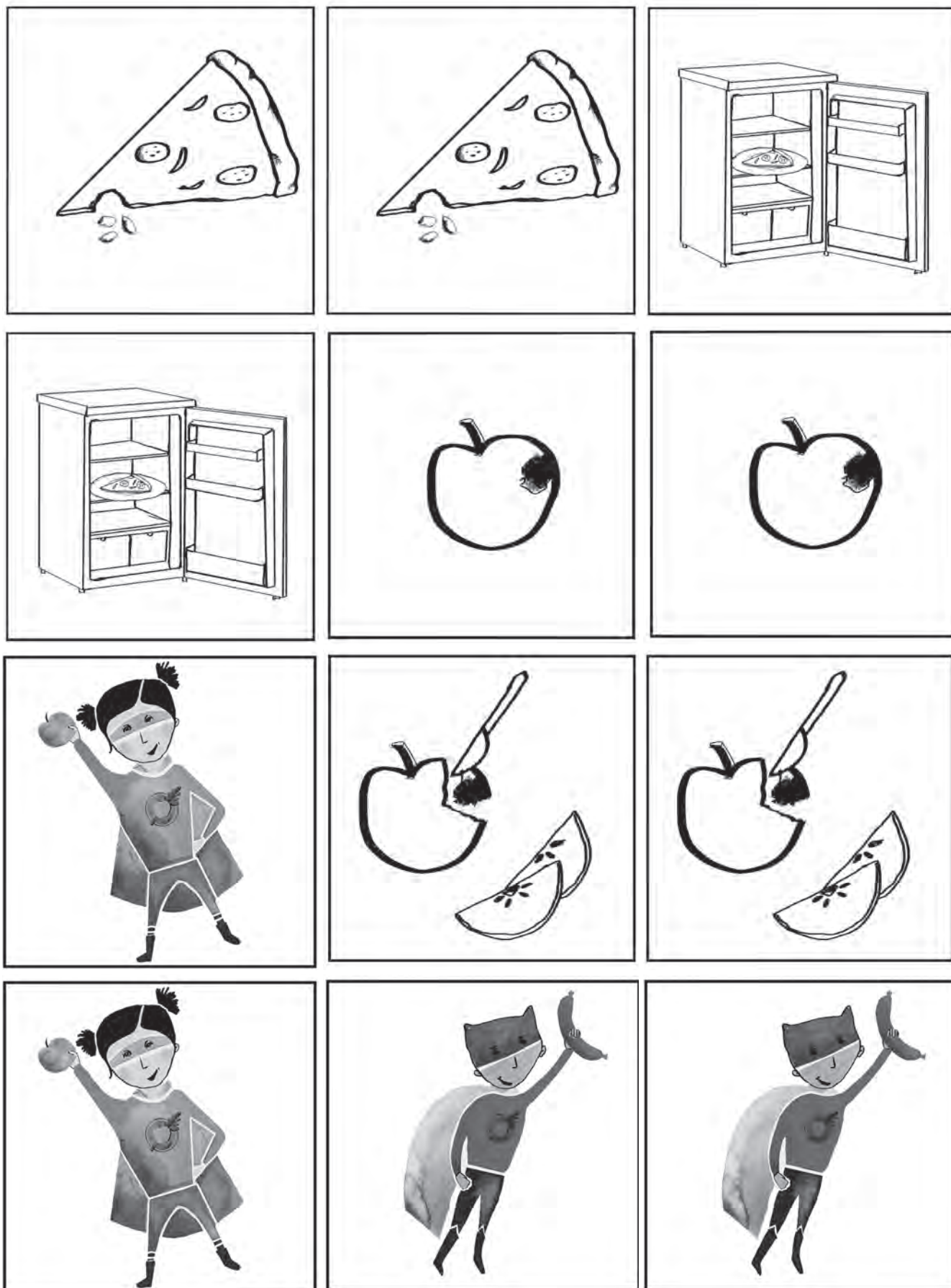
Keverjük meg a kártyákat, és helyezzük őket több sorban az asztalra, képpel lefelé. Az első játékos felfordít két tetszőleges kártyát. Ha a játékos két egyforma kártyát fordított fel, megtarthatja őket, és még két kártyát felfordíthat. Ha most nem egyforma lapokat húzott, a következő játékoson a sor. A játéknak akkor van vége, amikor minden kártyának megvan a párja. A legtöbb párt összegyűjtő játékos nyer.



Utasítások:

1. A prezentációs kártyák segítségével nézzék végig a képsorozatot. Beszélje meg a tanulókkal, hogy melyik képen mi látható.
2. Ossza 3-4 fős csoportokra a tanulókat. Nyomtasson ki egy példányt a memóriajátékból.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy vágják és színezzék ki a kártyákat. Ha ellenállóbb kártyákat szeretne, kérje meg a tanulókat, hogy kivágás előtt ragasszák rá a kártyás lapot egy másik papírlapra.
4. Magyarázza el a szabályokat (lásd fent).
5. Indulhat a játék!
6. Beszélje meg a tanulókkal, hogy mit tanultak ebből.

MEMÓRIA



MEMÓRIA



■ „Ne pazarolj!” bingó

Ez a feladat játékos formában eleveníti fel a prezentáció főbb gondolatait.



20 perc

Amire szükség lesz:



- A „Bingó” 2/a játék kártyáinak kinyomtatott példányai (tanulónként 1-1 db)
Összesen 20 kártya van. Ha az osztályban több mint 20 tanuló van, a példányok száma szabadon növelhető. Nem probléma, ha több tanuló használja ugyanannak a kártyának több példányát.
- A „Bingó” 2/b játék tanári példányai (1-1 db mindegyikből)
- Műanyag zsetonok vagy egyéb apró tárgyak (pl. gémkapcsok)



Szabályok:

- Minden játékos kap egy bingó kártyát. A pedagógus a bemutató lapok közül felmutat egyet-egyét, és hangosan bemondja a nevüket.
- Ha egy kép rajta van a játékos kártyáján, letakarja egy zsetonnal vagy áthúzza ceruzával. (Vigyázat, ha a tanulók ceruzával húzzák át a kis képeket, a kártyákat nem lehet újra használni.)
- Amikor az egyik játékosnak kijön egy teljes sor vagy oszlop, bekiabálja, hogy „Takarékoskodj az étellel!”, és ezzel megnyeri a játékot.



Utasítások:

1. Ossza ki a bingó kártyákat (2/a játék).
2. Magyarázza el a bingó szabályait.
3. Mutassa meg a bemutató lapokat (2/b játék). A tanulókkal együtt nevezzék meg és beszéljék meg, hogy mit ábrázolnak a képek.
4. Keverje össze a bemutató lapokat.
5. Indulhat a játék!

BINGÓ!

BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ!

BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ!

BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ!

BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ!

BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ



BINGÓ!



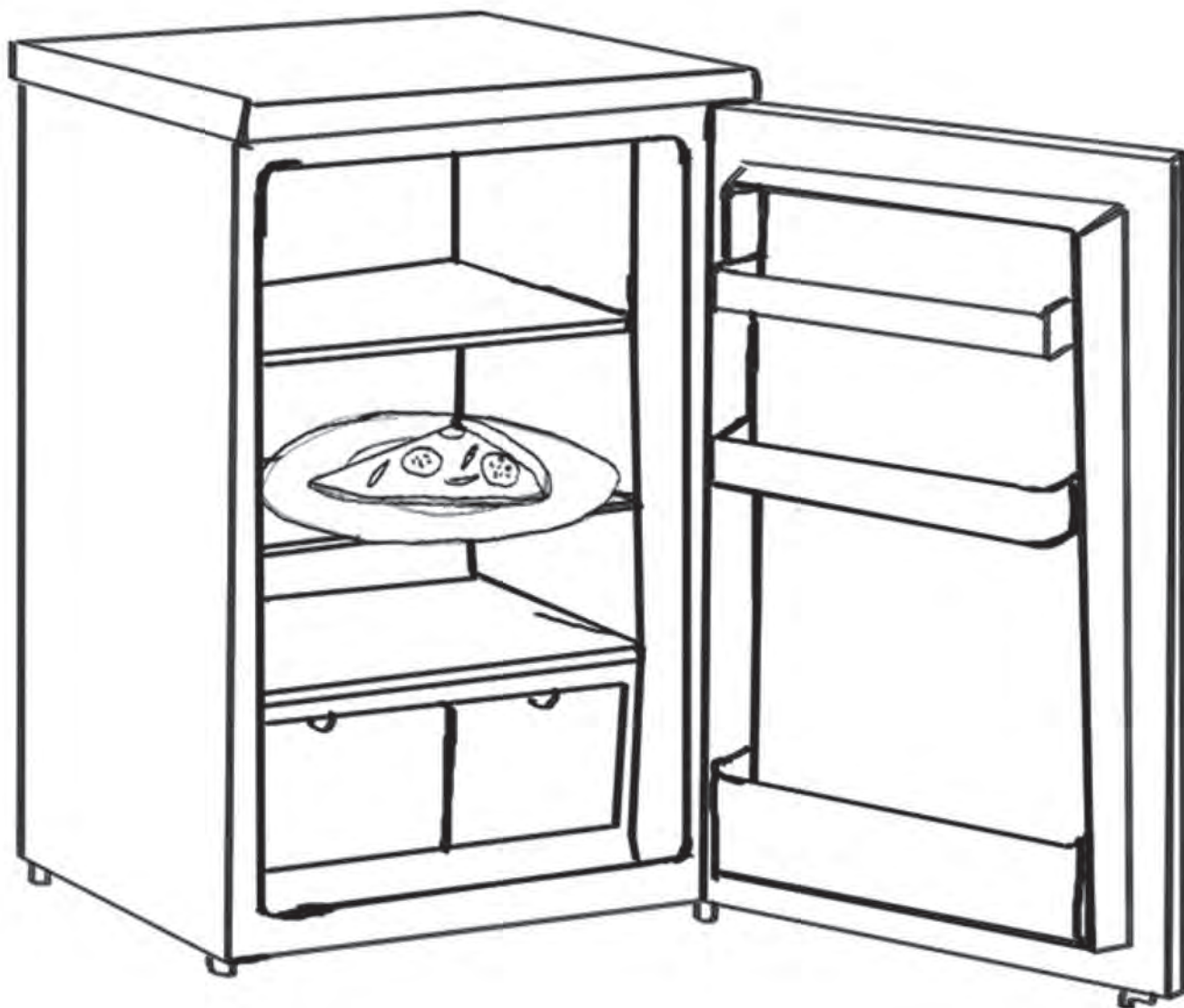
TEDD EL A MEGMARADT PIZZÁT MÁSNAPRA!

BINGÓ!



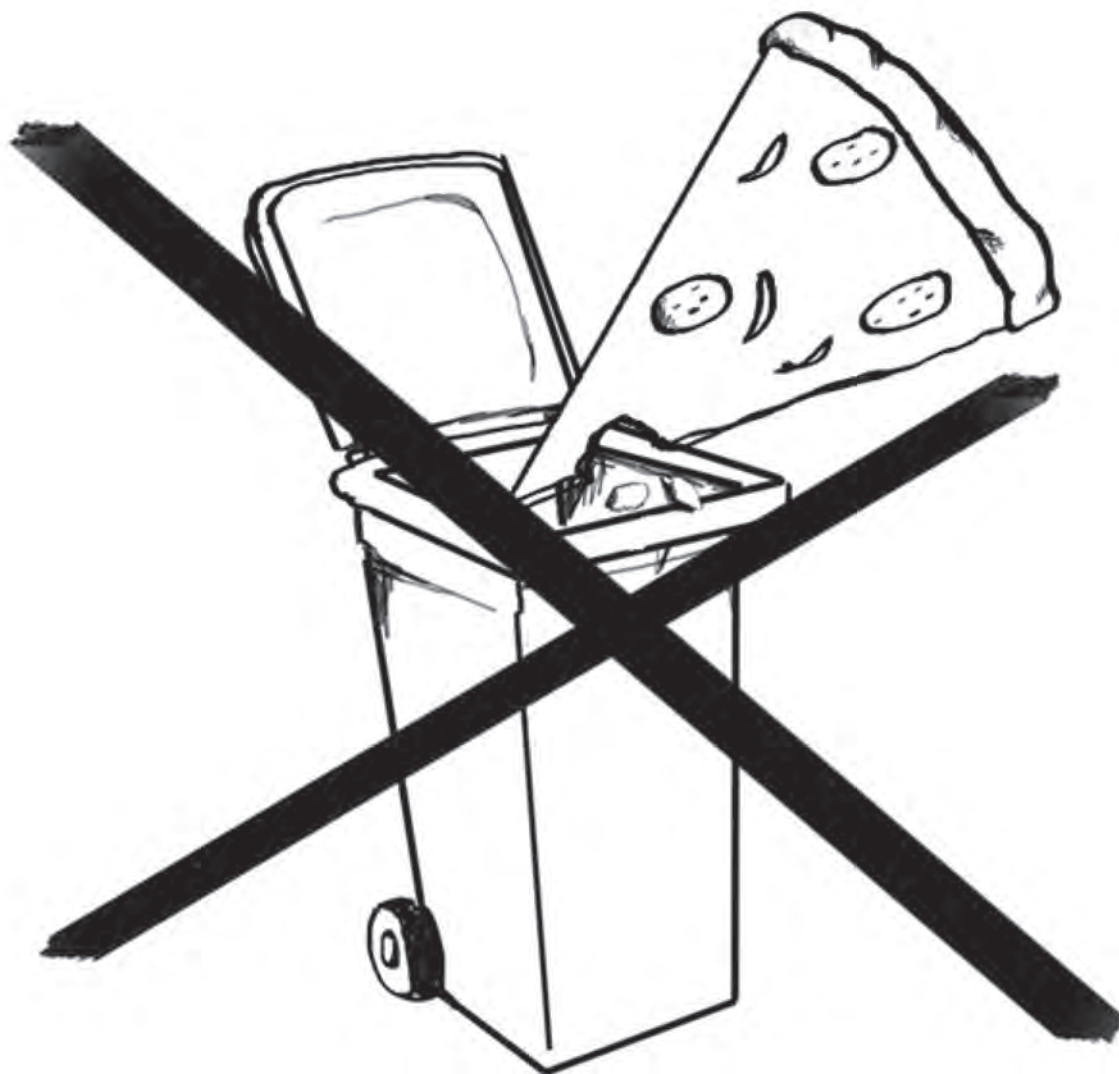
ANNA JÓÍZÚÉN ESZIK.

BINGÓ!



TEDD EL AZ ÉTELMARADÉKOKAT A HŰTŐBE ÉS EDD MEG MÁSNAP!

BINGÓ!



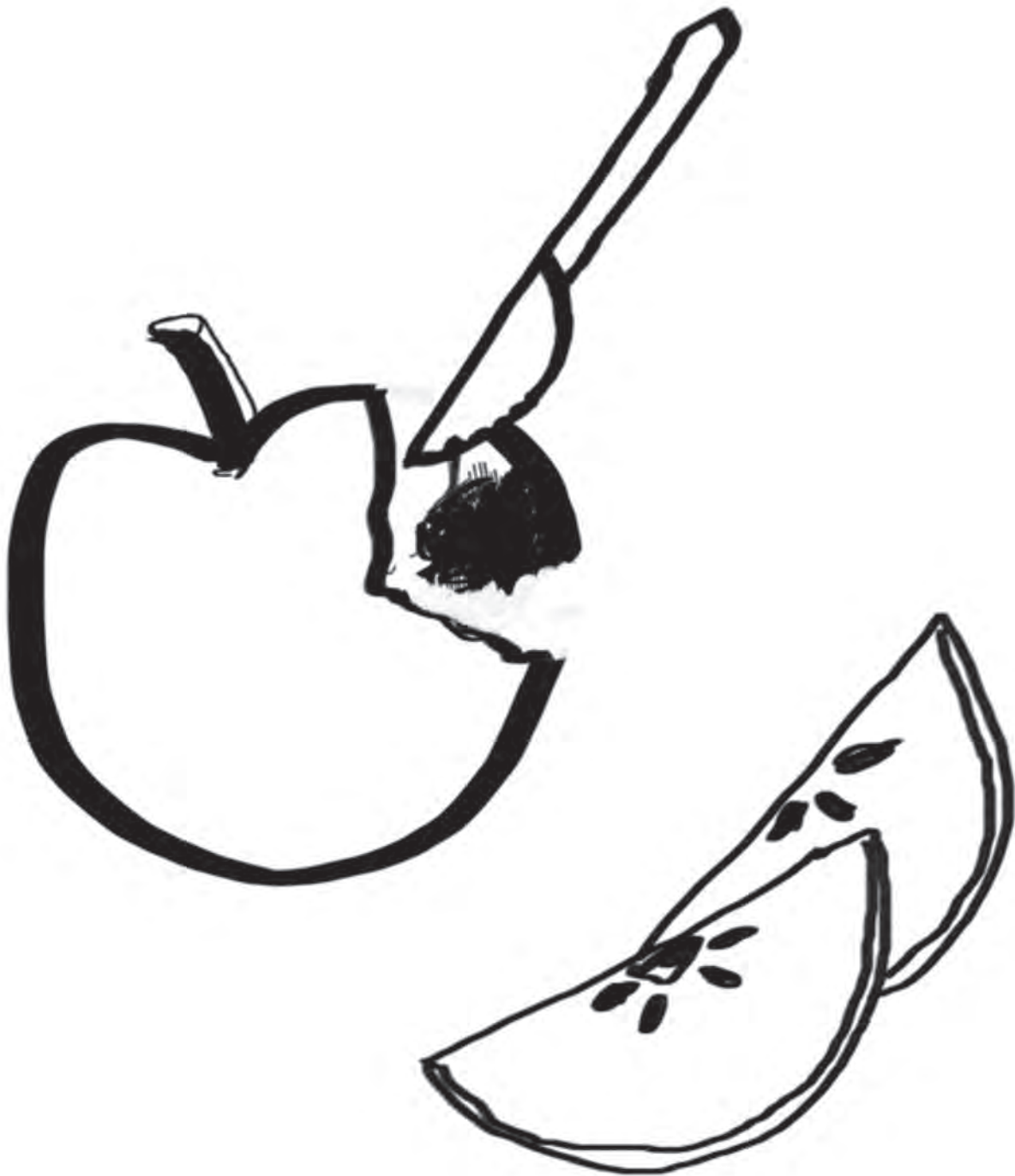
A HASADAT TÖMD, NE A KUKÁT!

BINGÓ!



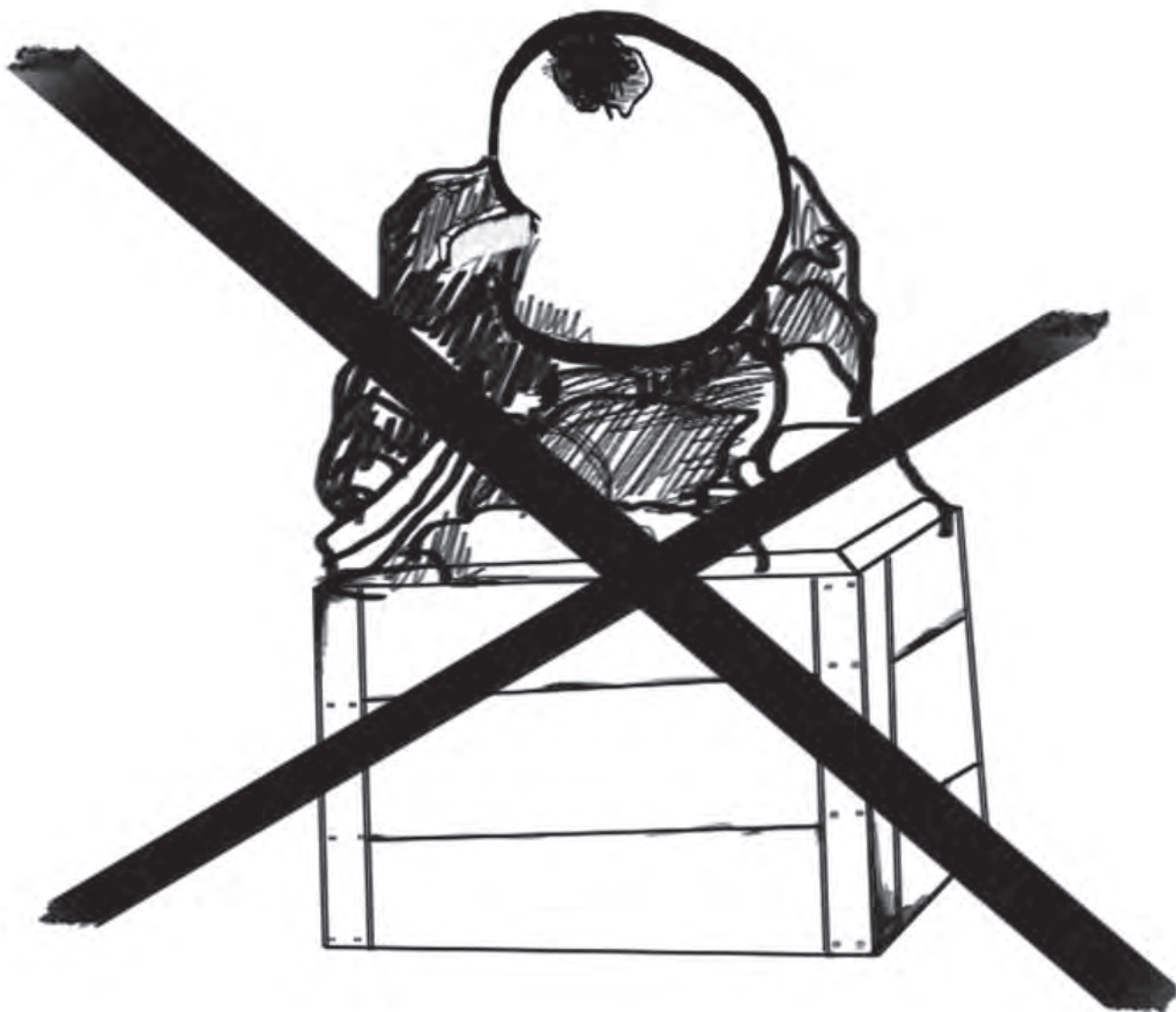
ATTÓL, HOGY FOLTOS AZ ALMA, MÉG MEG LEHET ENNI.

BINGÓ!



VÁGD KI A ROSSZ RÉSZEKET AZ ALMÁBÓL,
ÉS EDD MEG A TÖBBIT!

BINGÓ!



NE DOBJ KI OLYAN ÉTELT, AMI MÉG FOGYASZTHATÓ!

BINGÓ!



GONDOLKOZZ, MIELŐTT VÁSÁROLSZ!

BINGÓ!



VIGYÉL MAGADDAL BEVÁSÁRLÓLISTÁT A VÁSÁRLÁSHOZ!

BINGÓ!



ANNA KISEBB ADAGOT KÉR.

BINGÓ!



SEMMILYEN ÉTELT NE DOBJ KI!

BINGÓ!



**NE VÁSÁROLJ TÖBB ÉLELMISZERT,
MINT AMENNYIRE SZÜKSÉGED VAN!**

BINGÓ!



DORKA, AZ ÉTELMENTŐ

BINGÓ!



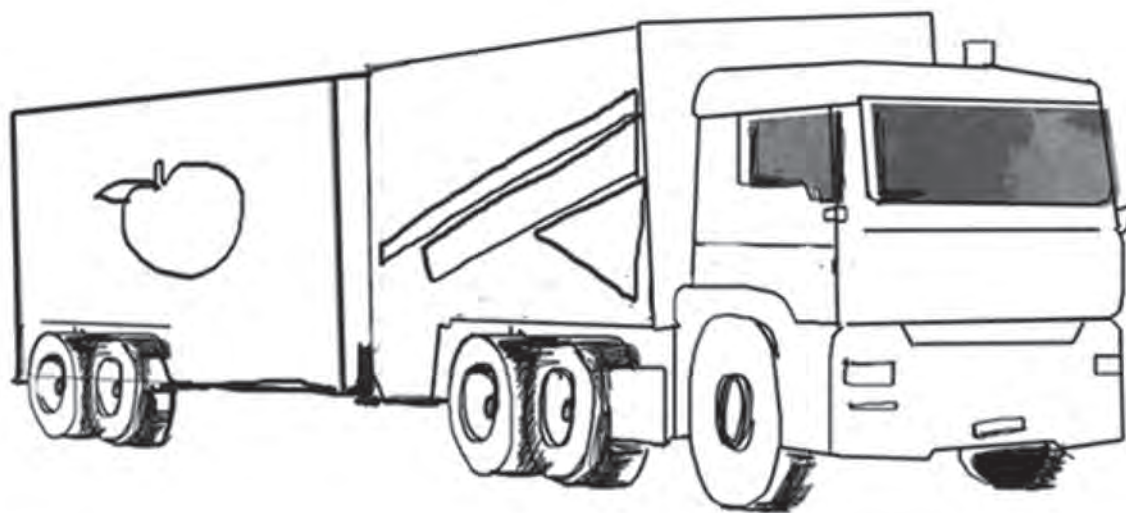
MIKI, AZ ÉTELMENTŐ

BINGÓ!



ANNA ÉS BENCE MINT ÉTELMENTŐK

BINGÓ!



AZ ÉLELMISZEREK HOSSZÚ UTAT TESZNEK MEG
A SZÁLLÍTÁS SORÁN.

BINGÓ!



**AZ ÉLELMISZEREK ELŐÁLLÍTÁSA ÉS SZÁLLÍTÁSA SORÁN
ÜVEGHÁZHATÁSÚ GÁZOK TERMELŐDNEK.**

BINGÓ!



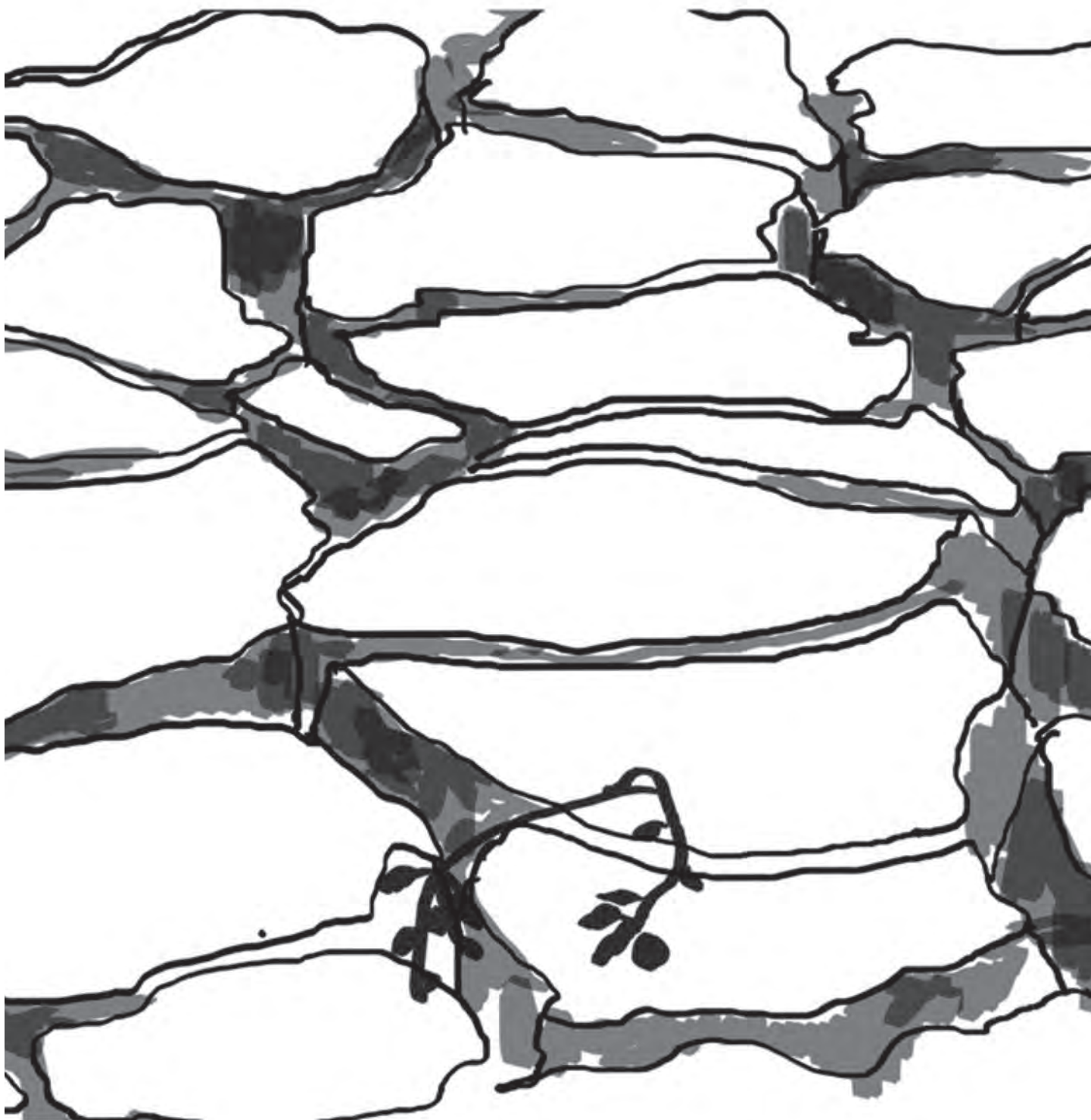
**AZ ÜVEGHÁZHATÁSÚ GÁZOK ÁRTALMASAK
A KÖRNYEZETÜNKRE ÉS AZ EGÉSZSÉGÜNKRE.**

BINGÓ!



**AZ ÉLELMISZEREK MEGTERMELÉSÉHEZ
ÉS ELŐÁLLÍTÁSÁHOZ VÍZ SZÜKSÉGES.**

BINGÓ!



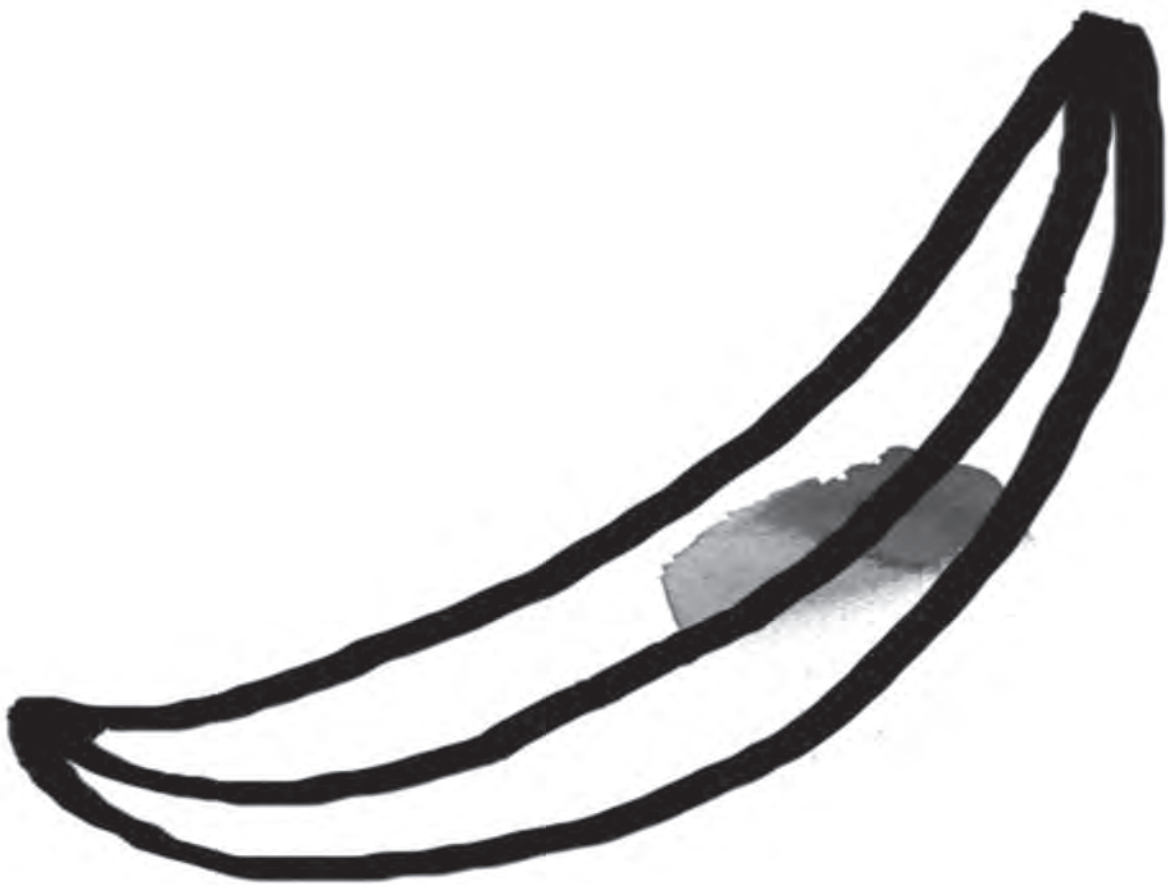
**AZ ÉLELMISZEREK MEGTERMELÉSE ÉS ELŐÁLLÍTÁSA
AKÁR VÍZHIÁNYHOZ IS VEZETHET.**

BINGÓ!



A NÖVÉNYEK VÍZ NÉLKÜL NEM TUDNAK NÖVEKEDNI.

BINGÓ!



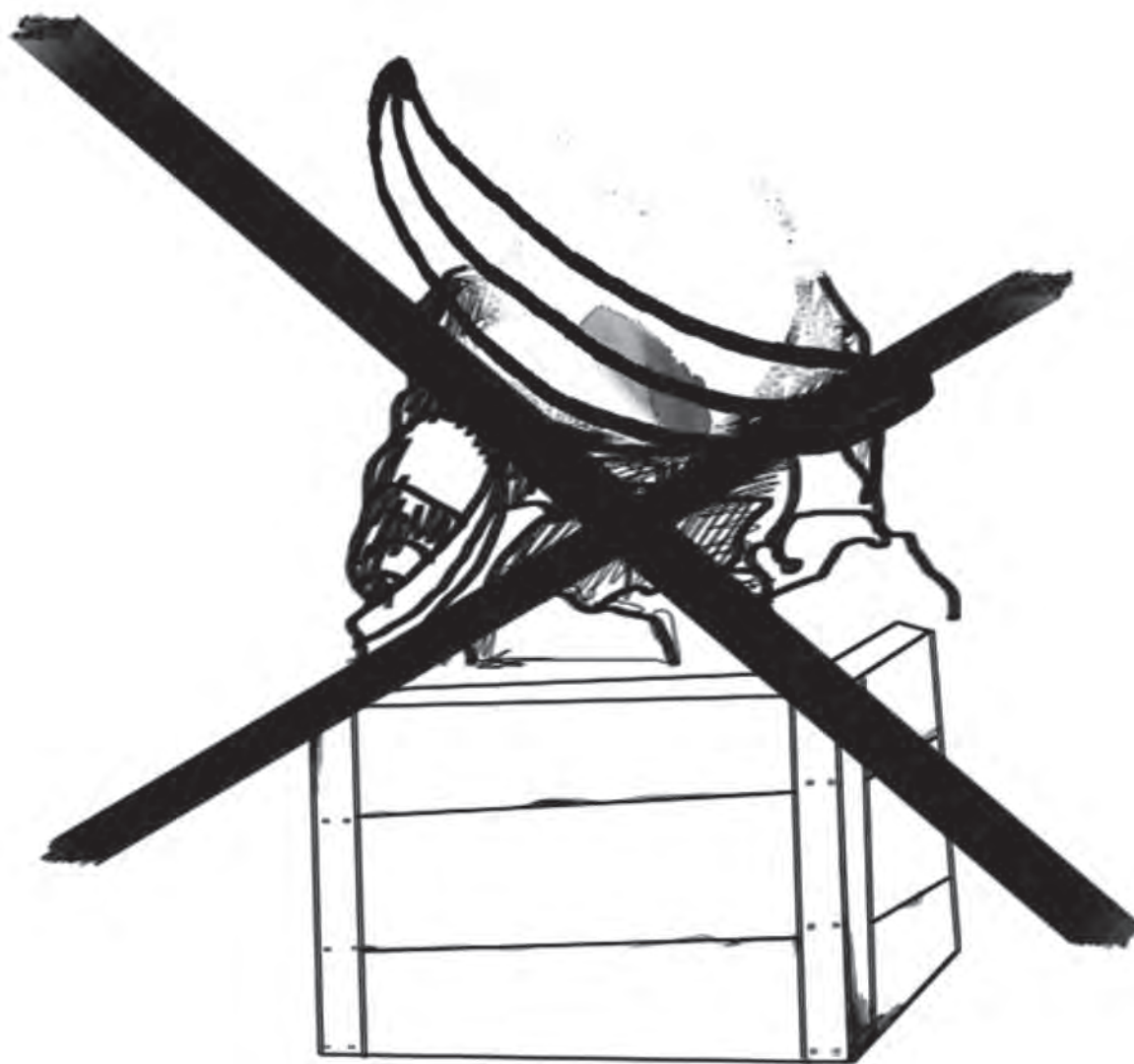
AKKOR IS EDD MEG A BANÁNOD,
HA MÁR EGY KICSIT MEGBARNULT!

BINGÓ!



A TÚLÉRETT GYÜMÖLCSBŐL KÉSZÍTS TURMIXOT VAGY LEKVÁRT!

BINGÓ!



NE DOBJ KI OLYAN ÉTELT,
AMIT ESETLEG MÉG MEG LEHET ENNI.

■ 1. LECKE: Szerepjátékok



A szerepjátékok elősegítik mind a kreatív, mind a kognitív elmélyülést a témában. Kérje meg a tanulókat, hogy egyénileg vagy párban dolgozzanak ezeken a feladatokon, és mutassák be vagy olvassák fel egymásnak a leírt műveket.

1. szituáció: LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!

„Az élelmiszer-pazarlás nem nagy ügy” – jelenti ki az egyik barátod. Vidd el a barátaidat egy utazásra, hogy megértsék, miért olyan fontos ügy az élelmiszer-pazarlás, és mit tehetünk, hogy kevesebb ennivaló menjen kárba.



2. szituáció: Ételmentő vagyok!

Képzeld azt, hogy te vagy az egyik Ételmentő, és találj ki egy kalandot, amelyben akkor van részed, amikor éppen az élelmiszer-pazarlás ellen harcolsz. Alternatív lehetőségként a tanulók képregényt is rajzolhatnak erről.



9 EGYSZERŰ TIPP

■ 2. LECKE

**A HASADAT TÖMD, NE A KUKÁT!
9 EGYSZERŰ TIPP
AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS
CSÖKKENTÉSÉRE**

■ 2. LECKE: A HASADAT TÖMD, NE A KUKÁT! 9 EGYSZERŰ TIPP AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉRE

9 EGYSZERŰ TIPP

A 2. leckében a tanulók még többet megtudhatnak arról, hogyan csökkenthetik az élelmiszer-pazarlást. Ez a lecke kilenc hasznos ötletet ad arra nézve, hogyan tudnak családjukkal kevesebb ételt elpazarolni.

A 2. lecke anyagának tanításánál leginkább a 2. prezentációra lehet támaszkodni („A hasadat tömd, ne a kukát! 9 egyszerű tipp az élelmiszer-pazarlás csökkentésére”). A rendelkezésre álló idő, eszközök és műszaki berendezések függvényében eldöntheti, hogy kivetíti vagy kinyomtatja a diasort (amely az oktatóanyag mellékletében található). A prezentáció a hozzá tartozó szöveggel (lásd a következő oldalakon) alkot egy egységet. A szöveget felolvashatja a pedagógus is. A szöveget kérdések szakítják meg, amelyek segítségével be lehet vonni a tanulókat a téma megvitatásába. Ezek természetesen csak javaslatok, bátran változtasson rajtuk, egészítse ki vagy rövidítse le őket.

Megjegyzés: A tanulók valószínűleg nem tudják majd önállóan megvalósítani mind a kilenc javaslatot. A 2. lecke szövegében ezért többször is utalunk arra, a szülők kulcsszerepet játszanak abban, hogy segítsék a gyermekeiket az étellel való takarékoskodásban. A 2. lecke alapvetően arra törekszik, hogy megismertesse a tanulókat olyan konkrét cselekvésekkel, amelyek segítségével takarékoskodhatnak az élelmiszerekkel, és felkészítse őket arra, hogy a változás motorjai legyenek családjukban és közösségeikben.



45 perc

FONTOS

Amire szükség lesz:



- A prezentáció digitális változata. További lehetőség, ha fóliára nyomtatja ki a diákat, és írásvetítő segítségével vetíti ki őket. A4-es lapokra is kinyomtathatja, és megkérhet egy tanulót, hogy tartsa a lapokat a magasba, amíg Ön felolvassa a szöveget az osztálynak.
- A szöveg kinyomtatott példánya.
- Igény szerint felhasználható: a szülőknek szóló levél és a „9 egyszerű tipp” című szórólap kinyomtatott példányai (minden tanulónak 1-1 db).

4 —
2 —
3 —

Utasítások:

1. Mutassa meg a prezentációt, és olvassa fel vagy mesélje el a hozzá tartozó szöveget, vagy kérjen meg tanulókat, hogy olvassák el a szöveget órán vagy házi feladatként.
2. Vitassa meg a látottakat/hallottakat a tanulókkal. A szövegben található kérdések jó kiindulópontul szolgálhatnak a téma megvitatásához.
3. Ossza ki a szülőknek szóló levelet és a „9 egyszerű tipp” című szórólapot, majd kérje meg a tanulókat, hogy adják át otthon a családjuknak.

■ 2. LECKE: FELDOLGOZANDÓ SZÖVEG

A HASADAT TÖMD, NE A KUKÁT! 9 EGYSZERŰ TIPP AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉRE



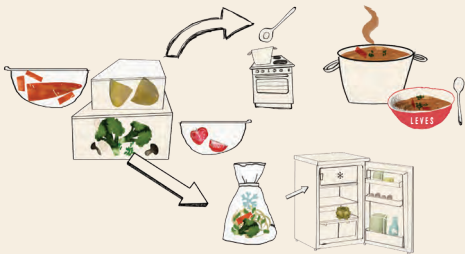
Az élelmiszer-pazarlás árt a környezetnek: hozzájárul az éghajlatváltozáshoz, amelynek hatására bolygónk melegebb lesz a kelleténél. A szántóföldek területének növelése érdekében sok helyütt kivágják az erdőket, s így sok állat veszíti el élőhelyét. Ha pazaroljuk az ételt, az azt jelenti, hogy több ember marad éhen a világon. Amikor kidobjuk az ételt, valójában nemcsak az ennyit pazaroljuk, hanem a pénzt, a munkaerőt, az energiát és más erőforrásokat is. De van egy jó hírünk: számos egyszerű módja van annak, hogy jól használtsuk az élelmiszereket. Lássuk, mik ezek!

1 KÉRJ KISEBB ADAGOKAT!



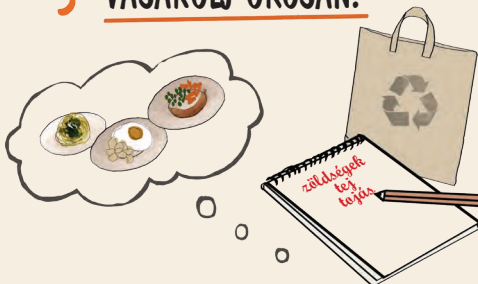
1 Kérj kisebb adagokat! Az élelmiszer-pazarlás csökkentésének leg-egyszerűbb módja az, ha kevesebb ételt szedsz ki a tányérodra. Kérj kisebb adagokat, és inkább repetázz, ha még mindig éhes vagy, miután megettél mindent a tányérodról. Így csak annyit eszel, amennyire tényleg szükséged van, és nem kell kidobni a maradékot.

2 BÁNJ GONDOSAN A MARADÉKKAL!



2 Bány gondosan a maradékkal! Ha mégis megmarad valami az ételből, tedd el másnapra. Ahelyett, hogy belekaparnád a maradékot a kukába, a másnapi étkezésnél még felhasználhatod őket. Megkérheted a szüleidet, hogy tegyék be a maradékot a hűtőbe, és melegítsék meg neked másnap. Ha nem vagy benne biztos, hogy másnap lesz lehetőség megenni, kérd meg a szüleidet, hogy fagyasszák le és tegyék el neked későbbre.

3 VÁSÁROLJ OKOSAN!



3 Vásárolj okosan! Velel előfordul, hogy kikönyörögsz egy ínycsiklandó ananászt a boltban, de utána a kukába kerül, mert te vagy az egyetlen a családban, aki szereti? Vagy még egy csomag Túró Rudit behajítasz a bevásárlókocsiba, ami azután a kukában végzi, mert mégsem tudod megenni az összeset? Gyakran több élelmiszert veszünk, mint amennyit meg tudunk enni. De számos egyszerű módja van annak, hogy ne essünk túlzásba a bevásárlás során.

Van valami ötletetek arra, hogyan lehetne kevesebb felesleges dolgot vásárolni?

A legfontosabb, hogy gondolkozz, mielőtt megveszel valamit. Kérd meg a szüleidet, hogy tervezzék meg előre az étkezéseket, és csak azt vegyék meg, amire tényleg szükség van. Írjanak bevásárlólistát, mielőtt elindultok a boltba vagy a piacra. Így kisebb az esélye, hogy olyasmiket vásároltok, amire nincs is szükségetek, vagy amit nem fogtok megenni.

4 VEGYÉL SZÉPSÉGHIBÁS ZÖLDSÉGET ÉS GYÜMÖLCSÖT!



4 Nyugodtan vedyél szépséghibás zöldséget és gyümölcsöt!

*Mi volt a legviccesebb külsejű zöldség vagy gyümölcs, amit valaha láttatok?
Mit gondoltok, a szépséghibás zöldségnek és gyümölcsnek más íze van?*

Egy alma legyen kerek és mosolygós, egy répa legyen hosszú és egyenes, egy krumpli legyen tökéletesen sima – de tényleg muszáj ilyennek lenniük? Dehogyan! Sokféle alakú és méretű zöldség és gyümölcs van, és az egyik éppen olyan zamatos és fogyasztásra alkalmas, mint a másik. Az almán lehetnek foltok, a répa lehet kicsit görbe, a krumpli pedig lehet formátlan és göcsörtös – de ez nem változtat az ízükön, és mindegyik fogyasztása egyformán egészséges. Ha fura alakú zöldséget vagy gyümölcsöt látsz, fontold meg, hogy inkább azokat vedzed meg a szabályos alakúak helyett, vagy kérd meg erre a szüleidet.

5 ELLENŐRIZD A HŰTŐT!



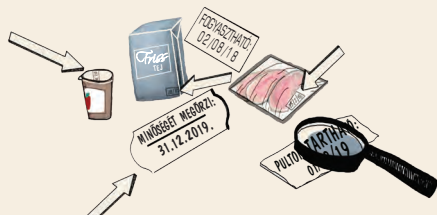
5 Ellenőrizd a hűtőt! Ahhoz, hogy a hűtött élelmiszer friss és biztonságosan fogyasztható legyen, 1–5 Celsius fok közötti hőmérsékleten kell tárolni. A főtt ételeket zárt dobozban kell a hűtőbe tenni. A szüleiddel együtt gondoskodj róla, hogy a hűtő a megfelelő hőmérsékleten működjön, és jegyezd meg, hogy a hűtő melyik részében milyen ennivalót érdemes tartani. Ügyelj rá, hogy a hűtő ne legyen túlzsúfolva! A túlzsúfolt hűtő ugyanis több energiát fogyaszt, ráadásul nagy valószínűséggel meg is fogsz feledkezni arról a dologról, amit a leghátsó csücsökbe szuszakoltál be.

6 FIFO: AMI ELŐBB MEGY BE, AZ ELŐBB IS JÖN KI!



6 FIFO: ami előbb megy be, az előbb is jön ki! Ez a vicces angol rövidítés („first in, first out”) egy pofonegyszerű szabály, amelynek betartásával máris elkerülheted az élelmiszer-pazarlást. Amikor a szüleiddel együtt elpakkoljátok a megvásárolt élelmiszereket, rendezzétek át az ételeket a hűtőben és a spájzban/kamraszekrényben úgy, hogy a régebbi dolgok kerüljenek előre és az újabbak – amik feltehetőleg a legtávolabbi elállnak – menjenek hátra. Így a legrégebben vásárolt dolgokat fogjátok előbb felhasználni, a legfrissebb szerzemények pedig még akkor is jók lesznek, amikor sor kerül arra, hogy megegyétek őket.

7 TANULD MEG, MIT JELENTENEK AZ ÉLELMISZEREKEN FELTÜNTETETT DÁTUMOK!



7 Tanuld meg, mit jelentenek az élelmiszereken feltüntetett dátumok!

Észrevettétek-e már, hogy az élelmiszereken különböző dátumok vannak feltüntetve? Szerintetek mire vonatkozhatnak?

Számos élelmiszer csomagolására dátumokat bélyegeznek. Ezek közül a dátumok közül a legfontosabb a fogyaszthatósági idő. Ez azt mutatja meg, hogy bizonyos gyorsan romló élelmiszerek (pl. a nyers hús) várhatóan meddig állnak el. Ha a fogyaszthatósági idő lejártá után eszel ebből az ennivalóból, nagyon megbetegedhetsz. Ha úgy látod, hogy nem fogsz tudni megenni egy bizonyos ételt a fogyaszthatósági idő lejártá előtt, le is fagyaszthatod, hogy majd később olvaszd ki és add meg. Ha viszont már lejárt a fogyaszthatósági ideje, és még nem fagyasztottad le, akkor ki kell dobnod. Sok ennivalón azonban nem az szerepel, hogy meddig „fogyasztható”, hanem az, hogy „minőségét megőrzi”. Ha valamire az van ráírva, hogy „minőségét megőrzi” egy bizonyos dátumig, akkor ezt szó szerint kell érteni. Magyarán szólva az az élelmiszer valószínűleg addig a dátumig lesz a legfinomabb, a legillatosabb és a leggusztusosabb állagú. De ebből még nem derül ki, hogy mikor fog megromlani, vagy hogy mikortól nem biztonságos a fogyasztása. Ha a csomagolás érintetlen és az élelmiszert megfelelően tárolták, akkor általában még nyugodtan meg lehet enni a „minőségét megőrzi” dátum lejártá után is. Ha alaposan megvizsgálod ezt az ennivalót, általában te magad is meg tudod állapítani, hogy jó-e még, vagy kérj meg erre egy felnőttet. Ha az adott élelmiszer jól néz ki, és jó az illata meg az íze a „minőségét megőrzi” dátum után is, általában nyugodtan meg lehet enni.

8 KOMPOSZTÁLD!



8 Komposztáld! Ha mégis ki kell dobnod valami ennivalót, hasznosítsd komposztálással. Készíts egy komposztálót az ételmaradékok meg a zöldség- és gyümölcshéjak számára. Néhány hónap múlva gazdag és értékes komposztod lesz a növényeid részére. A szüleid segítségével te is készíthetsz komposztálót. Ne felejtsd el: komposztálót bárhol fel lehet állítani – akkor is, ha kevés a hely. A komposztáló működtetésével kapcsolatban rengeteg információt találsz az interneten.

9 ADNI JÓ!



9 Adni jó! Az élelmiszer-pazarlás ellen küzdő emberek sok helyütt összekötik a boltokat a lehetséges fogyasztókkal: a népkonyhák sokszor olyan élelmiszerekből főznek ételeket a rászorulóknak, amelyeknek hamarosan lejár a szavatossági idejük. Az iskolai menzák a megmaradt ételeket élelmiszerbankoknak adományozzák. A különleges, „hulladékból főző” éttermek csak olyan biztonságos és tápláló élelmiszerekből főznek, amelyek kidobásra voltak ítéelve a boltokban. Egyszóval folyamatosan bővül az Ételmentők globális hálózata – kutasd fel őket és csatlakozz hozzájuk te is!

Amikor kidobunk valamilyen ételt, valójában nemcsak az élelmiszereket pazaroljuk, hanem a pénzt, a munkaerőt, az energiát és az egyéb erőforrásokat is. Amikor viszont okosan használjuk az élelmiszereket, pénzt takarítunk meg, és az éghajlatváltozás ellen is küzdünk. Vásárolj tehát körültekintően, tárolj az élelmiszereket okosan, és használd fel vagy osztogasd el maradék ételeidet. Vedd rá a barátaidat és a családot is, hogy kövessék a példádat. Együtt többre megyünk! **LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!**

9 EGYSZERŰ TIPP

■ FELADATOK

a 2. leckéhez

A HASADAT TÖMD, NE A KUKÁT! 9 EGYSZERŰ TIPP AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉRE

Ezek a FELADATOK gyakorlatiasabb szempontból közelítik meg a problémát, és konkrét lépéseket javasolnak az élelmiszer-pazarlás csökkentésére a 2. leckében felvázoltak szerint.

A feladatokat úgy terveztük meg, hogy ösztönözzék a tanulókat az élelmiszer-pazarlás elleni aktív fellépésre, mely során elmélyül a tudásuk, s tapasztalatot szereznek a témakörben.

■ 2. LECKE: FELADATLAPOK



■ Állítsuk meg az élelmiszer-pazarlást!

Ebben a feladatban a tanulóknak értékelniük kell, hogy családjuk hogyan viszonyul az élelmiszerekhez, illetve át kell gondolniuk, hogy milyen lépésekkel lehetne otthon csökkenteni az élelmiszer-pazarlást.



25 perc

Amire szükség lesz:



- Az „Állítsuk meg az élelmiszer-pazarlást!” című 5. feladatlap kinyomtatott példányai (tanulónként 1-1 példány)

1 —
2 —
3 —

Utasítások:

1. Beszélgessen a tanulókkal! „Most, hogy hallottuk, miként lehet csökkenteni az élelmiszer-pazarlást, gondoljuk át, hogy mi magunk mit tehetünk ennek érdekében otthon!”
2. Kérdezze meg a tanulóktól, hogy van-e köztük olyan, aki (vagy akinek a családja) már alkalmazza a prezentációban bemutatott ötleteket otthon. Hogyan lehetne mostantól elkerülni az élelmiszer-pazarlást, és mi lehetne a következő lépés?
3. Ossza ki az 5. feladatlap példányait, és kérje meg a tanulókat, hogy válaszoljanak a kérdésekre rajzban vagy röviden írásban.

ÁLLÍTSUK MEG AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁST!

Ezt szokta tenni a családom otthon,
hogy ne pazaroljuk az ételt:

Ezt kellene tennünk otthon, hogy
kevesebb élelmiszert pazaroljunk el:

Ezt fogom legközelebb tenni annak érdekében,
hogy kevesebb élelmiszert pazaroljak el:

■ Tárolási kisokos

Ez a feladatlap azt magyarázza el, hogyan kell tárolni a különböző élelmiszereket, így például a nyers húst, a főtt húst, a zöldségeket és a gyümölcsöket.



25 perc (+ házi feladat)

Amire szükség lesz:



- A 6/a és 6/b feladatlap nyomtatott példányai (tanulónként 1-1 példány)
- Olló
- Ragasztó
- Zsírkréta vagy színes ceruza
- Nyomtatott háttéranyag a pedagógus számára



Utasítások:

1. Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit tudnak az élelmiszerek helyes tárolásáról. Miért fontos tudni, hogy milyen élelmiszert hol és hogyan kell tárolni?
2. Ossa ki a 6/a és 6/b feladatlapokat, és kérje meg a tanulókat, hogy színezzék ki és vágják ki a 6/b feladatlapra szereplő képeket.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy 2-3 fős csoportokban beszéljék meg, vajon a képeken látható élelmiszereket hűtőbe kell-e tenni, vagy nem muszáj.
4. Beszélgessen a tanulókkal arról, hogy mire jutottak, és ahol szükséges, egészítse ki az ismereteiket a háttéranyag alapján. Ha a tanulók már tudják, hogy melyik élelmiszerfajtát hol kell tárolni, kérje meg őket, hogy ragasszák a képeket a megfelelő helyre.
5. Kérje meg a tanulókat, hogy házi feladatként töltsék ki a 6/a feladatlapot a szüleikkel: válasszák ki az egyik kedvenc ételüket, nézzenek utána, hogyan kell tárolni, és egészítsék ki a mondatokat.

■ Tárolási kisokos – Háttéranyag

Az élelmiszerek néha azért vesznek kárba, mert megromlanak. Ha megfelelően tároljuk őket, kevesebbet fogunk elpocsékolni belőlük. Fogadd meg az alábbi jó tanácsokat, hogy egészséges és friss maradjon az étel!

Bánj nagyon gondosan...

... a nyers hússal. A nyers húst feltétlenül hűtve kell tárolni, tehát amint megvetted a boltban, rögtön vidd haza, és minél gyorsabban tedd hűtőbe. A fogyaszthatósági idő lejártá után ne használd fel a nyers húst (kivéve, ha még ez előtt a dátum előtt lefagyasztottad). Ha nem tudod felhasználni a fogyaszthatósági idő lejártáig, fagyaszd le. A fagyasztott hús még nagyon sokáig ehető marad. Az egyszer már kiolvasztott ételeket nem szabad újra lefagyasztani.

Az alábbi élelmiszereket tedd hűtőbe, amint lehet:

Főtt/sült csirkehús: A főtt/sült csirkehúst a lehető leghamarabb hűtőbe vagy fagyasztoóba kell tenni. Tedd alacsony peremű tálba vagy edénybe, hogy könnyebben lehűljön. Ha újra akarod melegíteni a csirkét, legalább két percig, alaposan melegítsd, hogy az esetleges baktériumok elpusztuljanak.

Főtt rizs: A száraz rizs nagyon sokáig eláll, de ha már megfőzted, csak 2-3 napig fogyasztható. Nagyon fontos, hogy a főtt rizst minél hamarabb tedd hűtőbe. Tedd a rizst alacsony peremű edénybe, hogy hamarabb lehűljön, és amikor már nem forró, tedd gyorsan hűtőbe. Ha lassan hagyod kihűlni a rizst, és nem teszed azonnal hűtőbe, akár ételmérgezést is okozhat.

Főtt tészta: A száraz rizshez hasonlóan a száraz tészta is nagyon sokáig eláll, de főtt állapotban 2-3 napon belül el kell fogyasztani. Ha már kellően lehűlt, tedd a megmaradt főtt tésztát a hűtőbe. Rakd alacsony peremű edénybe, hogy gyorsabban ki tudjon hűlni. Ha lassan hagyod kihűlni a tésztát, és nem teszed mihamarabb hűtőbe, akár ételmérgezést is okozhat.

Sajt: A sajtot hűtőben kell tárolni. A már felbontott szeletelt sajt puha marad, ha folpackkal fedjük le, vagy ha légmentesen záródó tárolóedénybe tesszük. Ha viszont nincs rendesen letakarva, kiszárad és megkeményedik.

Megmaradt pizza: A megmaradt pizza 3-4 napig biztonságosan tárolható, ha hidegre tesszük. Amint kihűlt, tedd hűtőbe.

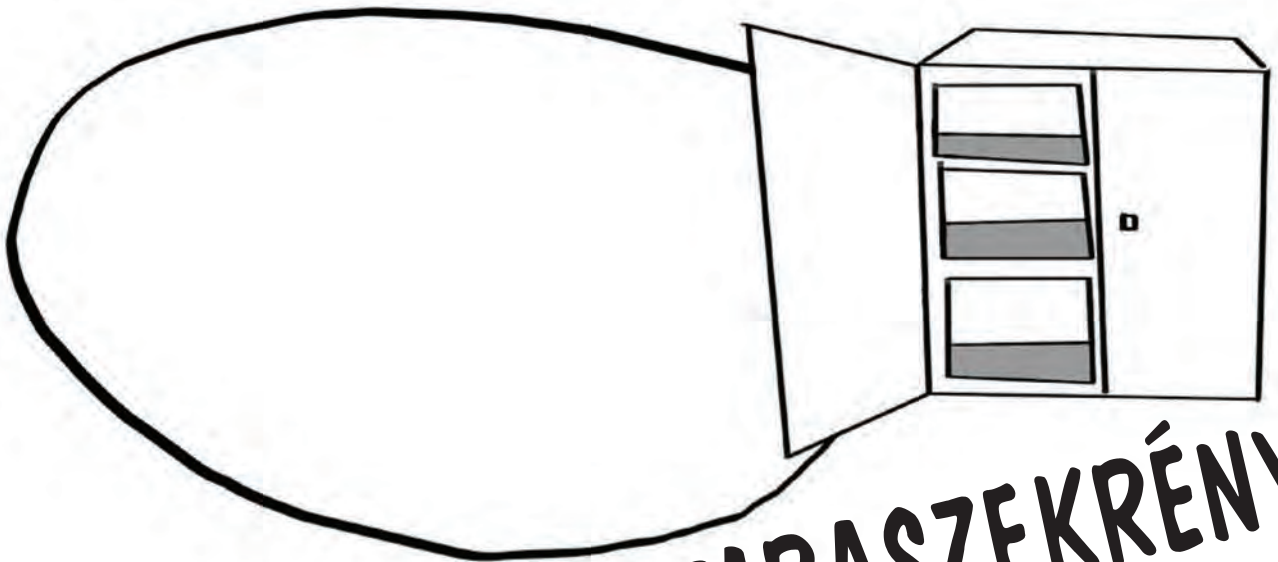
Az alábbi élelmiszerek nem különösebben romlandók:

Kenyer: A friss kenyeret legjobb papírzacszkóban tárolni: a papír lehetővé teszi, hogy „lélegezzon” a kenyér, tehát kisebb eséllyel fog megpenészedni. A szeletelt kenyeret viszont célszerűbb a saját nejlonzacskójában tárolni, hogy friss maradjon. A kenyeret le is lehet fagyasztani egy légmentesen zárható tárolóedényben vagy az eredeti nejlonzacskójában. Ügyelj rá, hogy ne penészedjen meg a kenyér: ha megpenészedett, ne edd meg. Akkor is dobd ki az egész kenyeret, ha csak egyetlen szeleten látsz penészt. Ha már kicsit régi a kenyér, de még nem mutatkozik rajta penész, nyugodtan meg lehet enni, vagy pirított kenyérkockát, francia pirítóst vagy tölteléket lehet belőle készíteni.

Zöldségek és gyümölcsök: Bizonyos zöldségeket és gyümölcsöket (pl. mandarin, őszibarack, paradicsom, kivi, körte) kint lehet hagyni a konyhapulton, hogy tovább érjenek. Érett állapotban akkor állnak el a legtovább, ha hűtőbe teszed őket. A feldarabolt gyümölcsöt be kell fedni, és hűtőbe kell tenni. Ez csökkenti az elszíneződést, megőrzi a gyümölcs minőségét és biztonságos fogyaszthatóságát. Ha citromlevet spriccelsz a feldarabolt gyümölcsre vagy zöldségre (pl. alma, avokádó), akkor egy darabig nem fog megbarbadni. Az alma felvágás után viszonylag gyorsan megbarnul, de attól még ehető, kivéve, ha nyálkássá válik.

NÉHA AZÉRT MEGY KÁRBA AZ ÉTEL, MERT MEGROMLIK. HA MEGFELELŐEN TÁROLJUK AZ ÉLELMISZEREKET, KEVESEBBET FOGUNK BELŐLÜK ELPAZAROLNI. VÁGD KI A 6/B OLDALON TALÁLHATÓ KÜLÖNBÖZŐ ÉLELMISZEREKET ÉS RAGASZD ŐKET A MEGFELELŐ HELYRE.

HŰTŐ



KAMRASZEKRÉNY

AZ EGYIK KEDVENC ENNIVALÓM A
 AKKOR ROMLIK MEG, HA
 AHHOZ, HOGY FRISS ÉS BIZTONSÁGOSAN FOGYASZTHATÓ MARADJON, EZT KELL TENNEM:

.....

NYERS HÚS

FŐTT/SÜLT CSIRKEHÚS

FŐTT RIZS

FŐTT TÉSZTA

SAJT

MEGMARADT PIZZA

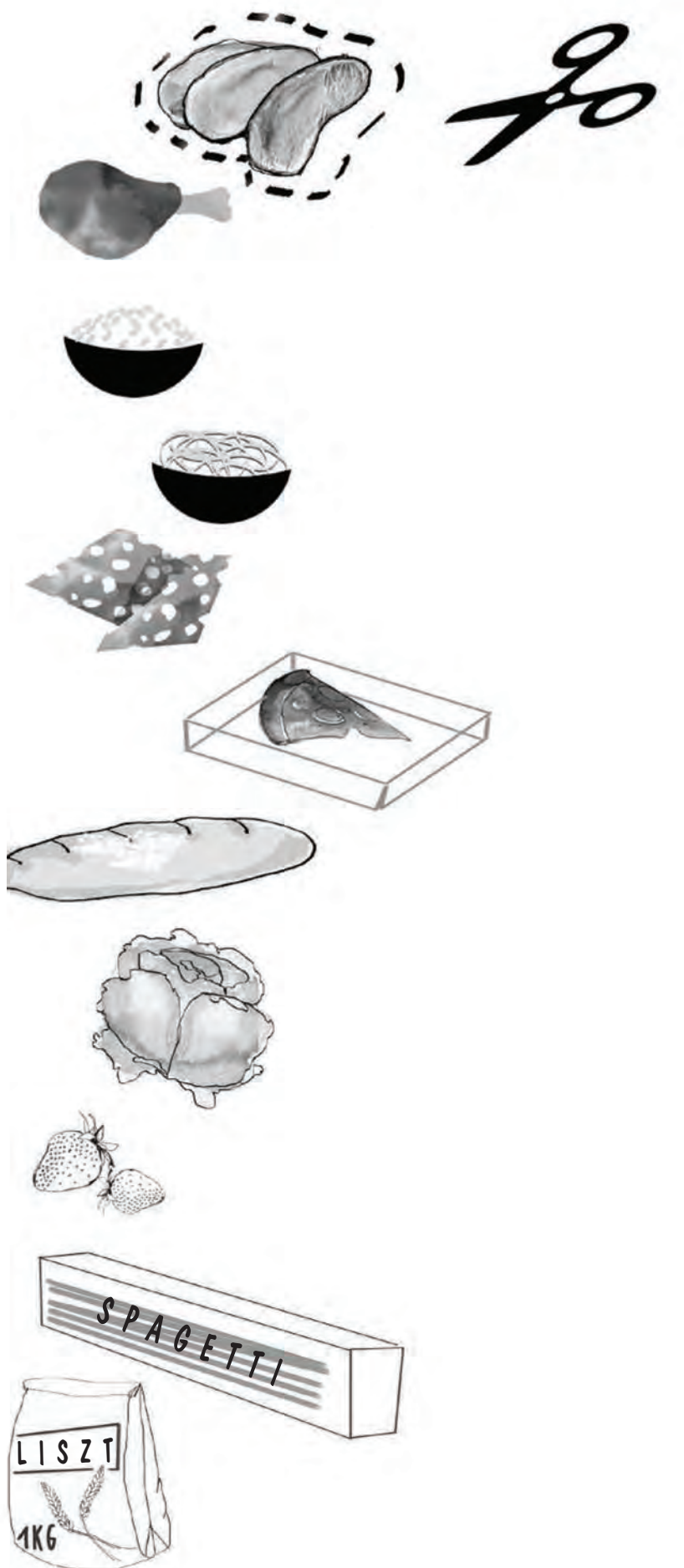
KENYÉR

SALÁTA

EPER

SZÁRAZTÉSZTA

LISZT



■ „Fridzsi-dili”

A feladat által a tanulók megtanulják, hová kell tenni az egyes élelmiszereket a hűtőben.



25 perc (+ házi feladat)

FONTOS

Amire szükség lesz:

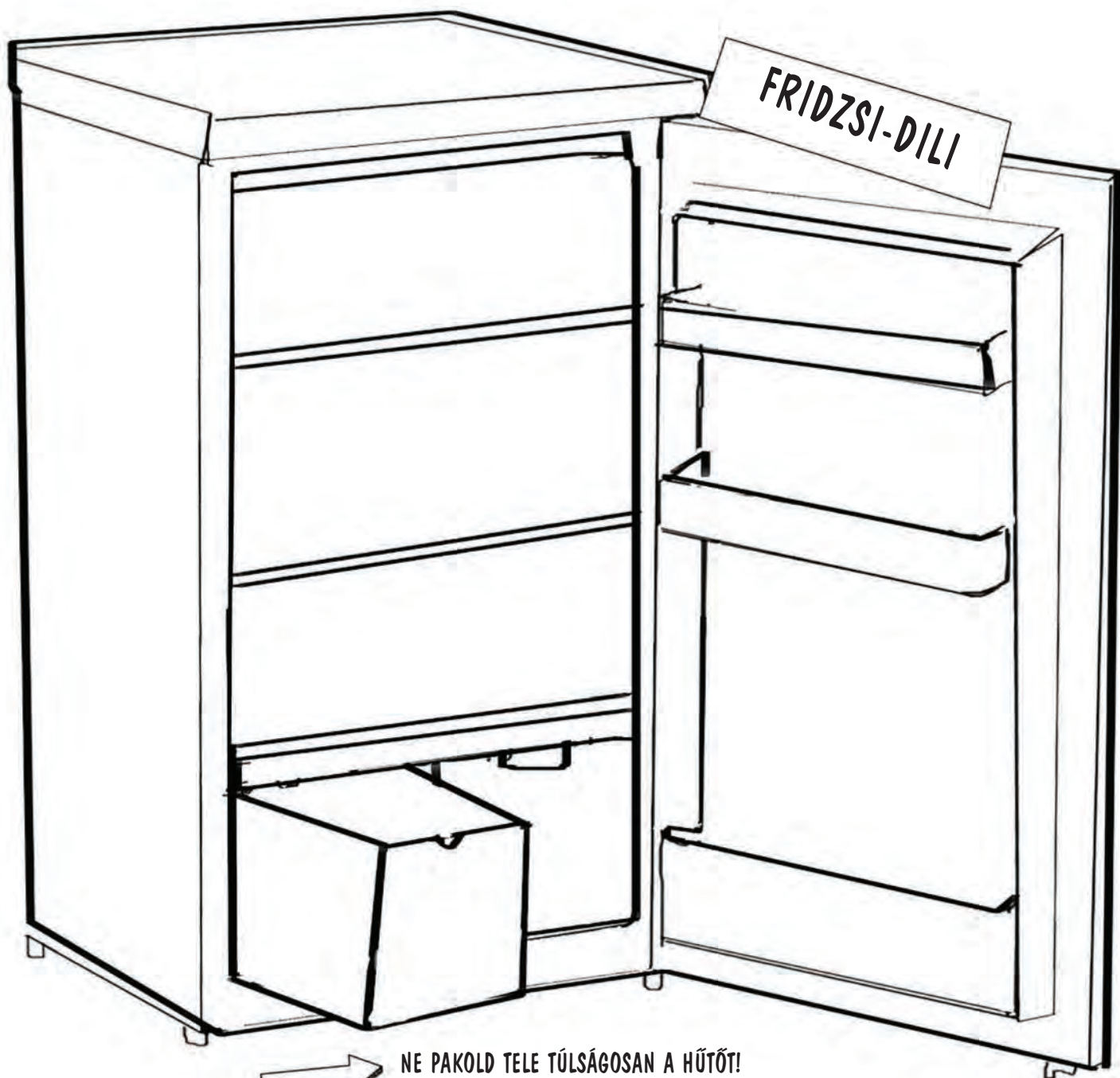


- A 7/c feladatlap kinyomtatott példányai („Fridzsi-dili: mi hová kerül?”)
- A 7/a és 7/b feladatlap („Fridzsi-dili”) kinyomtatott példányai (tanulónként mindkettőből 1-1 példány)
- Színes ceruza
- Olló
- Ragasztó



Utasítások:

1. Magyarázza el: „A hűtőben nem mindenütt egyforma a hőmérséklet, tehát ha azt szeretnénk, hogy minél tovább friss maradjon egy adott étel, tudnunk kell, hogy hol van a legjobb helyen.”
2. Ossa ki a 7/a feladatlap példányait a tanulóknak, és tanulmányozzák együtt a hűtő ábráját. Kérdezze meg a tanulóktól: „Szerintetek hol van a leghidegebb a hűtőben? Mi kerüljön oda? Hol van a legmelegebb? Szerintetek mit célszerű ott tárolni? Tudjátok-e, hogy hová kell tenni a zöldségeket és a gyümölcsöket?”
3. Magyarázza el az osztálynak: „A legtöbb hűtő alsó fiókjai hűvösebbek, és ennek köszönhetően a zöldségek és a gyümölcsök megőrzik a frissességüket. Az egyik ilyen fiókban célszerű tartani a zöldségeket, a másikban a gyümölcsöket.” Kérje meg a tanulókat, hogy színezzék zöldre a frissen tartó fiókokat.
4. Magyarázza el az osztálynak: „A frissen tartó fiókok fölötti legalsó polc a leghidegebb hely a hűtőben. Itt célszerű tartani a gyorsan romló élelmiszereket: a nyers húst és a nyers halat. A nyers halat és a nyers húst mindenképpen légmentesen zárható dobozban tartsd. Így egyrészt friss marad, másrészt pedig nem fog más ételre rácsöpögni a leve. A nyers hús és a nyers hal levében ugyanis lehetnek olyan baktériumok, amelyek nagyon megbetegíthetik az embert, ezért vigyázni kell, hogy ne érintkezzenek semmilyen olyan étellel, amit főzés nélkül fogunk megenni (mint például a fejes saláta vagy a sajt).” Kérje meg a tanulókat, hogy színezzék kékre a legalsó polcot.
5. Magyarázza el az osztálynak: „A felső polcok a második legmelegebb helynek számítanak a hűtőben. Itt olyan élelmiszereket lehet tárolni, amelyek nem igényelnek hőkezelést. Ilyenek például az ételmaradékok, a felvágottak, a joghurtok és a sajtok.” Kérje meg a tanulókat, hogy színezzék narancssárgára a két felső polcot.
6. Magyarázza el: „A hűtő legmelegebb része az ajtó, itt tehát olyan élelmiszereket érdemes tartani, amelyek nem romlanak meg egykönnyen, például a gyümölcsleveket vagy a ketchupot. Sok hűtőnek van ugyan speciális tojástartója az ajtóban, a tojásokat mégsem ott célszerű tárolni, hanem a hűtő felső polcain. Ugyanez igaz a tejre is.” Kérje meg a tanulókat, hogy színezzék pirosra a hűtő ajtaját.
7. Nézze végig a tanulókkal a 7/b oldalon található élelmiszereket. Nevezzék meg a képeken látható ennivalókat, hogy mindenki számára világos legyen, hogy mi van odarajzolva.
8. Kérje meg a tanulókat, hogy színezzék ki az élelmiszereket, majd ollóval vágják ki őket.
9. Ossa a tanulókat 4 fős csoportokra. Kérje meg őket, hogy döntsék el, melyik élelmiszernek hová kell kerülnie a hűtőben, és helyezték a kivágott ábrákat a megfelelő helyre.
10. Hasonlítsák össze az eredményeket, majd kérje meg a tanulókat, hogy ragasszák be az élelmiszereket a megfelelő helyre.
11. Házi feladatként a tanulók a 7/c szórólap alapján a szüleikkel együtt nézzék át otthon a hűtőt, hogy minden élelmiszert helyesen tárolnak-e. Ha nem, akkor kérje meg őket, hogy a szüleik segítségével rendezzék át a hűtőt. Kérje meg őket, hogy tegyék ki az otthoni hűtő ajtajára a hűtő színes ábráját.
12. A házi feladat ellenőrzésekor beszéljék meg a következőket: Hogyan „vizsgázott” az otthoni hűtő az iskolában kapott útmutatásokhoz képest? Átrendezték-e benne bármit, és ha igen, mit?



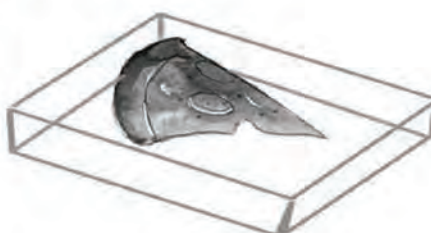
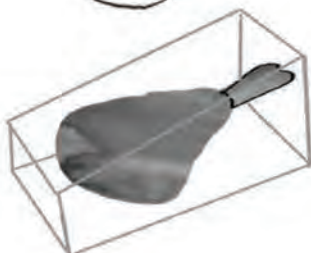
NE PAKOLD TELE TÚLSÁGOSAN A HŰTŐT!

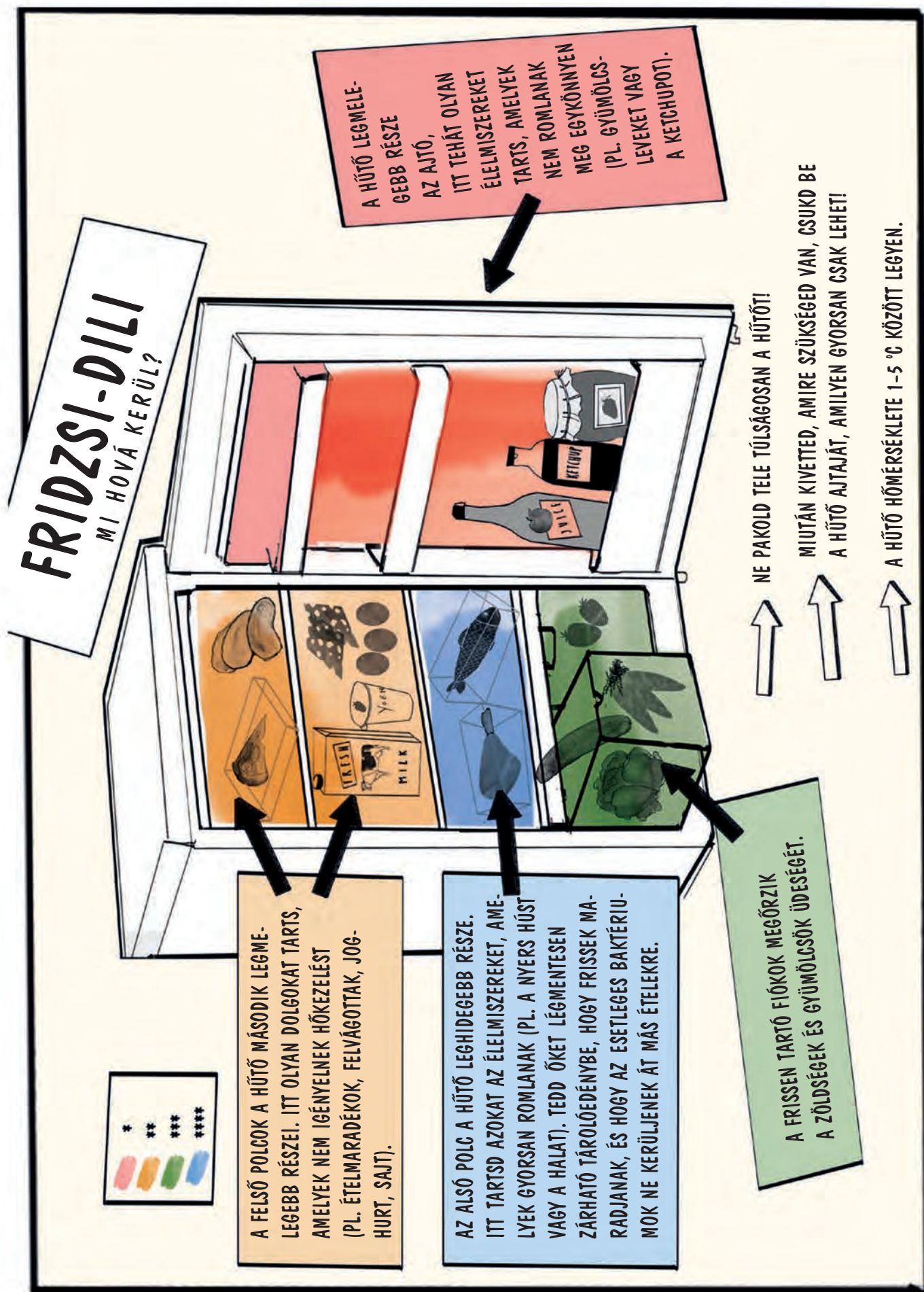


MIUTÁN KIVETTED, AMIRE SZÜKSÉGED VAN, CSUKD BE
A HŰTŐ AJTAJÁT, AMILYEN GYORSAN CSAK LEHET!



A HŰTŐ HŐMÉRSÉKLETE 1-5 °C KÖZÖTT LEGYEN.





■ 2. LECKE: BESZÉLJÜNK RÓLA!



■ Megy ez neked jobban is!

A történet alapján, amelyben Anna és Bence pazarolja az ételt, a tanulók megnevezik az élelmiszer-pazarló cselekedeteket, és elgondolkodnak, hogyan lehetne jobban takarékoskodni az étellel.



25 perc

Amire szükség lesz:



- „Megy ez neked jobban is!” című feladatlap (1. beszélgetési téma) kinyomtatott példányai (tanulónként 1-1 példány)
- kinyomtatott tanári megoldókulcs



Utasítások:

1. Olvassa fel a feladatlapon található történetet. („Megy ez neked jobban is!”)
2. Beszélgessenek! „Néhány dolog, amit Anna és Bence tett, ételpazarlás volt. Próbáljuk meg kitalálni, hogy mik is voltak ezek.”
3. Olvassa fel újra a történetet, és álljon meg minden mondat után. Hagyja, hogy a tanulók megbeszéljék, vajon Anna és Bence ezzel vagy azzal a cselekedetével pazarolta-e az enivalót. Ha a tanulók arra a következtetésre jutnak, hogy a szereplők valóban pazarolták az ételt, beszéljék meg, hogy mit kellett volna tenniük az adott helyzetben. Használhatja a megoldókulcsot is az élelmiszer-pazarló magatartásformák felismeréséhez és takarékosabb megoldások kitalálásához.

MEGY EZ NEKED JOBBAN IS! LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!

Bence és Anna éhes. Hallgasd meg a történetüket, és figyeld meg, vajon emlékeznek-e mindarra, amit az Ételmেন্টők elmagyaráztak nekik az ételmiszer-pazarlással kapcsolatban. Vajon mindent jól csináltak, vagy okosabban is viselkedhettek volna, hogy ne vesszen kárba ennivaló?

Anna és Bence farkaséhesen jönnek haza az iskolából. Apa elküldi őket a sarki kisboltba, hogy vegyenek maguknak valami uzsonnát, amíg a vacsorára várnak. Indulás előtt még gyorsan bekukkantanak a hűtőbe, és látják, hogy van benne pár szem eper, narancs és egy kis főtt tészta. A joghurtokat viszont nem veszik észre. – Ne írjunk listát? – kérdezi Bence. – Á, nem kell, csak uzsonnára veszünk valamit – feleli Anna.

Elmennek a boltba, fognak egy kosarat, és banánt meg epret tesznek bele. A boltos azt javasolja, hogy vigyenek a kevésbé szép gyümölcsökből. – A szépséghibás áruk most le vannak árazva, de az ízük attól még ugyanolyan jó! – biztatja őket. – Azért az nem ugyanaz – mondja Bence Annának, és továbbmennek. – Joghurtot kell venni? – kérdezi Anna. – Nem is tudom – válaszolja Bence. – De „egyet fizet, kettőt kap” akcióban vannak, úgyhogy muszáj vennünk! – kiált fel Anna, és már landolnak is a joghurtok a kosárban.

Hazaérve kipakolják a konyhapultra, amit vásároltak. Apa figyelmezteti őket, hogy tévénézés előtt csinálják meg a leckét. Ők viszont már rohannak is a nappaliba, hogy megnézzék a kedvenc műsorukat. – Hé-kások! – szól rájuk Apa. – Amíg el nem pakoltátok az ennivalót a hűtőbe, nincs tévénézés. A gyerekek morogva száguldanak vissza a konyhába, és bedobálják az ennivalókat a hűtőbe. – Most így is jó lesz! – kiáltja Anna. – Ja, mindjárt kezdődik a *Kajatópia*! – helyesel Bence. Amilyen gyorsan csak tudnak, sietnek vissza a nappaliba, még pont időben a kedvenc műsorukhoz.

■ Megy ez neked jobban is: LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ! (Megoldások)

(Az étel-miszer-pazarló magatartásformákat aláhúztuk, az étel-miszer-takarékos megoldásokat pedig dőlt betűvel szedtük.)

Anna és Bence farkaséhesen jönnek haza az iskolából. Apa elküldi őket a sarki kisboltba, hogy vegyenek maguknak valami uzsonnát, amíg a vacsorára várnak. Indulás előtt még gyorsan bekukkantanak a hűtőbe, és látják, hogy van benne pár szem eper, narancs és egy kis főtt tészta. A joghurtokat viszont nem veszik észre. *(Jobban körül kellett volna nézniük, hogy nem kerülte-e el valami a figyelmüket.)* – Ne írjunk listát? – kérdezi Bence. – Á, nem kell, csak uzsonnára veszünk valamit – feleli Anna. *(Mindig érdemes bevásárlólistát írni, hogy az ember ne vegyen meg olyan dolgokat, amikre igazából nincs is szüksége.)*

Elmennek a boltba, fognak egy kosarat, és banánt meg epret tesznek bele. *(Már van otthon eper a hűtőben.)* A boltos azt javasolja, hogy vigyenek a kevésbé szép gyümölcsökből. – A szépséghibás áruk most le vannak árazva, de az ízük attól még ugyanolyan jó! – biztatja őket. – Azért az nem ugyanaz – mondja Bence Annának, és továbbmennek. *(A girbegurba vagy szépséghibás zöldségek és gyümölcsök ugyanolyan táplálóak, mint a szabályos alakúak, ha egyébként nincsenek megnyomódva.)* – Joghurtot kell venni? – kérdezi Anna. – Nem is tudom – válaszolja Bence. – De „egyet fizet, kettőt kap” akcióban vannak, úgyhogy muszáj venniünk! – kiált fel Anna, és már landolnak is a joghurtok a kosárban. *(Már van otthon joghurt. Ne ess kísértésbe az „egyet fizet, kettőt kap” típusú akcióktól. Csak annyi étel-miszert vegyél, amennyit el is fogyasztasz. Ne vegyél túl sok ennivalót csak azért, mert olcsó.)*

Hazaérve kipakolják a konyhapultra, amit vásároltak. *(Azonnal gondosan el kellett volna pakolniuk.)* Apa figyelmezteti őket, hogy tévénézés előtt csinálják meg a leckét. Ők viszont már rohannak is a nappaliba, hogy megnézzék a kedvenc műsorukat. – Hékások! – szól rájuk Apa. – Amíg el nem pakoljátok az ennivalót a hűtőbe, nincs tévénézés. A gyerekek morogva száguldanak ki a konyhába, és bedobálják az étel-miszereket a hűtőbe. *(Az étellel óvatosan kell bánni: Ne dobálózz vele!)* – Most így is jó lesz! – kiáltja Anna. *(Az ennivalókat a hűtő megfelelő részébe kell tenni, nem csak úgy összevissza!)* – Ja, mindjárt kezdődik a *Kajatópia!* – helyesel Bence. Amilyen gyorsan csak tudnak, sietnek vissza a nappaliba, még pont időben a kedvenc műsorukhoz.

■ Állítsuk meg az élelmiszer-pazarlást!

A közös poszterkészítés közben a tanulók újra találkoznak az élelmiszer-pazarlás csökkentéséhez kapcsolódó főbb fogalmakkal, és elmélyítik az ezekkel kapcsolatos ismereteiket.



60 perc

Amire szükség lesz:



- A2 vagy A3 papír (3-4 tanulónként 1-1 db lap)
- Színes ceruza, zsírkréta vagy vízfesték
- Papírdarabkák, újságokból, magazinokból kivágott részletek
- Olló
- Ragasztó



Utasítások:

1. Gondolkodjatok együtt: Hogyan kerülhetjük el az élelmiszer-pazarlást? Mit tudunk kezdeni a megmaradt étellel?
2. Ossza 3-4 fős csoportokra a tanulókat.
3. Minden csoport válasszon egyet a következő két téma közül: a) Hogyan kerülhetjük el az élelmiszer-pazarlást? és b) Mit csináljunk a maradékokkal?
4. Kérje meg a tanulókat, hogy készítsenek posztert a saját témájukról. A poszterre rajzolhatnak, írhatnak, vagy újságkivágásokat is ragaszthatnak.
5. Minden csoport álljon ki az osztály elé és mutassa be a poszterét.

■ Az osztály szerződése

A tanulók csoportokban dolgozva vázlatosan megtervezik, hogy mit szándékoznak tenni az élelmiszer-pazarlás csökkentése érdekében. A megbeszélést követően a tanulók aláírnak egy szerződést, hogy bizonyítsák: szívükön viselik az élelmiszer-pazarlás problémájának megoldását.



25 perc

Amire szükség lesz:



- „Együtttes erővel az élelmiszer-takarékosságért” című 2. beszélgetési téma oldal 1 példánya (Szerződés minta)



Utasítások:

1. Ossza a tanulókat 3-4 fős csoportokra.
2. Kérjen meg minden csoportot, hogy nevezzen meg három olyan lényegesebb cselekedetet, amelynek segítségével vissza tudják szorítani a saját élelmiszer-pazarlásukat.
3. Kezdeményezzen beszélgetést az osztállyal, és kérje meg a csoportokat, hogy legalább egy-egy saját ötletet osszanak meg a többiekkel. A javaslatokat fel is lehet írni a táblára. Ezek képezik majd a szerződés alapját.
4. A csoportos megbeszélések eredményére támaszkodva fogalmazzon meg egy szerződést, amit a tanulók aláírhatnak (lehet egyetlen közös szerződés, amit mindenki aláír, vagy minden tanuló aláírhatja a saját példányát). A 2. beszélgetési téma oldalán talál egy szerződés-mintát. Az aláírt szerződés(ek)e)t ki lehet függeszteni a tanteremben is, hogy emlékeztesse a tanulókat a vállalásaikra.

EGYÜTTES ERŐVEL AZ ÉLELMISZER-TAKARÉKOSSÁGÉRT (SZERZŐDÉSMINTA)

Az élelmiszer-pazarlás árt a környezetnek, pénzkidobás, és súlyosbítja az éhezést a világban. Az élelmiszer-takarékosság jegyében mi, a _____ osztály tanulói megfogadjuk az alábbiakat:

1. Hagyunk magunknak elegendő időt az evésre.
2. Csak a szükséges mennyiségű ennivalót kérjük az uzsonnás dobozunkba.
3. Amit nem tudunk megenni, rátesszük a közös maradékos tányérra.
4. Figyelmeztetjük egymást, hogy ne pazaroljuk az ételt.
5. Ha mégis keletkezik ételmaradék, azt komposztáljuk vagy újrahasznosítjuk.

Együtt menni fog! LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!

Iskola neve, város, dátum

Aláírások

■ 2. LECKE: JÁTÉKOK



■ Ne pazarolj! Társasjáték

Ez a társasjáték az étel-miszer-pazarlás elkerüléséhez kapcsolódó tudnivalókra épül, és 2–6 játékos játszhatja. A tanulók játék közben átismétlik az étel-miszer-pazarlás csökkentésével kapcsolatos főbb tippeket.



20 perc

Amire szükség lesz:



- A 4. játék (Társasjáték) kinyomtatott példányai (3–4 tanulónként 1–1 példány)
- Bábuk, esetleg különböző színű korongok vagy apró kövek (tanulónként 1–1 db)
- Dobókocka (3–4 tanulónként 1–1 db)



Szabályok:

A játék célja, hogy elsőként juss a célba.

Az kezd, aki a legkevesebb ételt dobta ki az elmúlt két nap alatt. Ha nem tudjátok eldönteni, ki volt, akkor az kezd, aki először hatost dob.

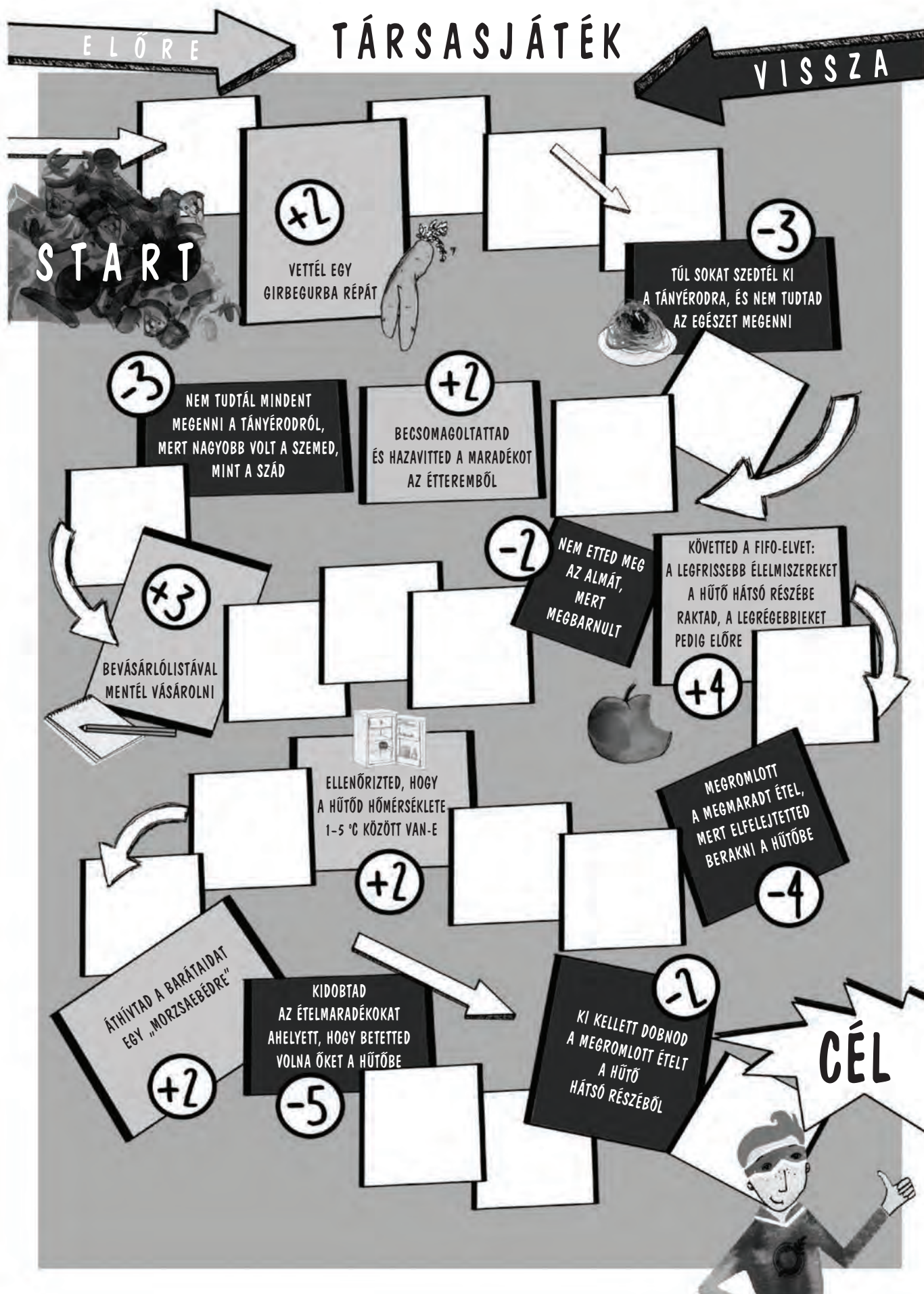
Amikor rád kerül a sor, dobj a kockával, és annyit lépj előre, ahányat dobtál. Utánad a tőled balra ülő ember következik (kivéve, ha hatost dobsz, mert ilyen esetben még egyszer dobhatsz).

Ha akciómezőre lépsz, olvasd fel hangosan a szöveget, és lépj az utasításnak megfelelően.



Utasítások:

1. Ossza 3–4 fős csoportokra a tanulókat.
2. Ossza ki a játék kinyomtatott példányait.
3. Magyarázza el a szabályokat.
4. Indulhat a játék!



■ 2. LECKE: PROJEKTEK

REGGELI



■ Élelmiszer-takarékossági napló

A napló segítségével a tanulók nyilvántartást vezethetnek az élelmiszer-pazarlás csökkentésére irányuló erőfeszítéseikről, és családi körben beszélgethetnek a témáról. A naplót három napon át célszerű vezetni.



3 nap

Amire szükség lesz:

FONTOS



- Az „Élelmiszer-takarékossági napló” kinyomtatott példányai (tanulónként 3 db, naponként 1-1 db)
- Piros, sárga és zöld öntapadós jelölő pöttyök (tanulónként 3 db minden színből)
- Levél a szülőkhöz (tanulónként 1 db mintalevél, ld. a 96. oldalon)
- Az „Ételmentő oklevél” kinyomtatott példányai (tanulónként 1 db oklevél, ld. a 87-88. oldalon)

1 —
2 —
3 —

Utasítások:

1. Üljenek körbe, és kérje meg a tanulókat, hogy értékeljék saját magatartásukat. „Szerintetek sok élelmiszert pazaroltok el? Ha igen, mi ennek az oka?”
2. Kérje meg a tanulókat, hogy válasszanak maguknak egy-egy jelölő pöttyöt: zöldet, ha úgy gondolják, hogy egyáltalán nem vagy csak nagyon keveset pazarolnak, sárgát, ha közepes mennyiséget; és pirosat, ha meglehetősen sokat.
3. Ossza ki az „Élelmiszer-takarékossági napló” példányait, és kérje meg a tanulókat, hogy ragasszák a pöttyüket a sarkába.
4. Magyarázza el, hogyan kell használni a naplót. A tanulónak minden étkezés után (nem a nap végén!) be kell írniuk a táblázatba, hogy miből mennyit dobtak ki. A nap végén azt is be kell írniuk, hogy az étkezéseken kívül milyen élelmiszert dobtak még ki a nap folyamán. Az 1. oszlopba azt kell beírni, hogy miből mennyit ettek reggelire, ebédre és vacsorára. A 2. oszlopba azt kell feljegyezni, hogy mennyi maradék étel került a hűtőbe az egyes étkezések után. Hasonlóképpen a 3. oszlopba azt kell feljegyezni, hogy miből mennyit dobtak a kukába. Mindenképpen értesítse a szülőket (gondviselőket) erről a feladatról, és kérje a segítségüket!
5. Ossza ki a szülőknak (gondviselőknak) szóló levelet, és kérje meg a tanulókat, hogy adják át.
6. Ezt követően minden délelőtt kérdezze meg a tanulóktól, hogyan állnak a naplóval. Két nap elteltével beszélgessenek a következőkről: „Meglepődtél-e azon, hogy mennyi ételt pocsékolsz el? Ha igen, szerinted más színű pontot kell-e adnod magadnak?”
7. A naplóvezetés harmadik napja után beszéljék meg az alábbiakat: „Mit tanultál a héten? Változtak-e a szokásaid?” (Ha igen, kérje meg a tanulókat, hogy válasszanak egy másik színű pöttyöt, és ragasszák rá a korábbira.) „Az, hogy naplót vezettél, befolyásolta-e, hogy mihez kezdett a családod a megmaradt ételekkel? Szerinted képes lennél-e arra, hogy a továbbiakban is kevesebb ételt pazarolj el? Mi ösztönözne téged arra, hogy folytasd ezt a gyakorlatot?”
8. Töltsön ki egy-egy „Ételmentő” oklevelet minden tanuló részére, és adja át nekik.

ÉLELMISZER-TAKARÉKOSÁGI NAPLÓ

NÉV:
DÁTUM:



REGGELI

EBÉD

VACSORA

TÍZÓRAI/
UZSONNA

■ „Ételmentők” pontgyűjtő tábla

A pontgyűjtő tábla arra ösztönzi a tanulókat, hogy otthon és az iskolában is gyakorolják az ételkészítési-takarékos életmódot, és akár heteken keresztül terjesszék az ételkészítési-pazarlással kapcsolatos információkat.

Amire szükség lesz:



- Az „Ételmentők pontgyűjtő tábla” kinyomtatott példányai (tanulónként 1-1 db)
- Az „Ételmentő érdemérmek” kinyomtatott példányai (tanulónként egy készlet)
- Az „Ételmentő oklevél” kinyomtatott példányai (tanulónként 1-1 db)
- Szalag, spárga vagy gyapjúfonal
- Olló és színes ceruza

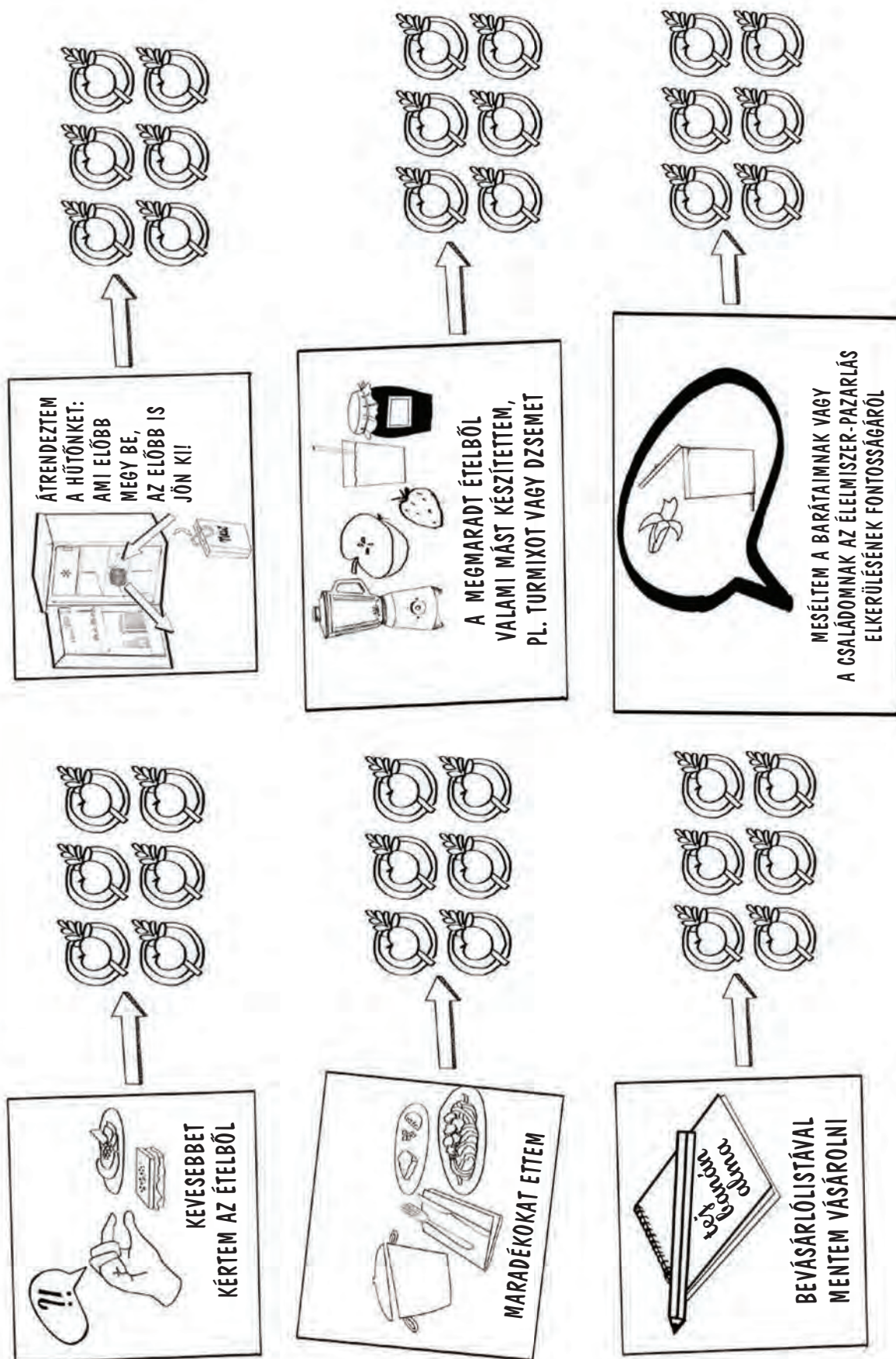
FONTOS

1 —
2 —
3 —

Utasítások:

1. Ossa ki a pontgyűjtő táblákat, és magyarázza el a használatukat. A tanulók az alábbi cselekedetekért színezhettek ki egy-egy almát:
 - valahányszor kevesebb ételt kértek a tányérjukra (1. ábra),
 - egy korábbi étkezésből megmaradt ételt ettek meg (2. ábra),
 - bevásárlólistával mentek vásárolni, vagy figyelmeztették erre a szüleiket (3. ábra),
 - átrendezték a hűtőt vagy a spájzt/kamraszekrényt, hogy a legrégebben vásárolt dolgok legyenek legelől, vagy segítettek ebben a szüleiknek (4. ábra),
 - a megmaradt ételt vagy a fogyaszthatósági idejük végéhez közeledő élelmiszereket felhasználták valamilyen más ennivaló elkészítéséhez (pl. teljes turmixot, lekvárt vagy főzeléket készítettek belőlük) (5. ábra),
 - beszéltek az ételkészítési-pazarlás problémájáról családi vagy baráti körben (6. ábra).5 beszínezett alma után a tanulók „kezdő” Ételmentők lesznek, 10 alma után „haladó” szintűek, 15 alma megszerzésével fellépnek a „mester” szintre, 20 almával pedig elérik a „zseni” szintet.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy színezzék ki a pontgyűjtő táblájukat és tűzzék ki valahová az osztályteremben vagy tegyék el egy mappába.
3. Az elkövetkezendő hetek során rutinszerűen (pl. minden reggel) kérdezze meg a tanulóktól, hogy aktív ételmentők voltak-e otthon vagy az iskolai ebédidőben, és ha igen, akkor színezzék ki a megfelelő almákat. Ossa ki az „Ételmentő” érdemérmeket a megfelelő időben.
4. Ha letelt a pontgyűjtési időszak, beszélje meg a tanulókkal az alábbiakat: „Mit tanultál ez alatt az időszak alatt? Változtattál-e a szokásaidon? Hogyan reagált a családot? Mi ösztönözhetné őket arra, hogy továbbra is kevesebb ételt pazaroljanak?”
5. Töltsön ki egy-egy „Ételmentő” oklevelet minden tanuló részére, és ossza ki. Megkérheti a szülőket is, hogy kísérik figyelemmel ezt a tevékenységet otthon.

„ÉTELMENTŐK” PONTGYŰJTŐ TÁBLA



KITÜNTETÉS

ÉTELMENTŐ

ÉTELMENTŐ OKLEVÉL
AZ ALÁBBI SZEMÉLY SZÁMÁRA:

AZ ÉLELMISZEREKKEL VALÓ TAKARÉKOSKODÁS
FORTÉLYAINAK ELSAJÁTÍTÁSÁÉRT
ÉS GYAKORLÁSÁÉRT

LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!



DÁTUM

ALÁÍRÁS



ÉRDEMÉRMÉK



5 KISZÍNEZETT ALMA



10 KISZÍNEZETT ALMA



15 KISZÍNEZETT ALMA



20 KISZÍNEZETT ALMA

■ Add tovább!

Kérje meg a tanulókat, hogy tervezzenek szórólapot a legfontosabb tippekkel, majd vigyék haza és mutassák meg családi és baráti körben.



90 perc

Amire szükség lesz:



- Színes papír
- Színes ceruza, vízfesték vagy zsírkréta
- Olló



Utasítások:

1. Ossza a tanulókat 3-4 fős csoportokra, és kérje meg őket, hogy tervezzenek szórólapot az élelmiszer-pazarlás csökkentésére irányuló tippekkel kapcsolatban.
2. Állítson fel a teremben néhány prezentációs falat, ahová kitűzhetik a tanulók a szórólapjaikat, majd kérje meg őket, hogy járjanak körbe, és nézzék meg egymás munkáját.
3. Ha van az iskolában fénymásoló, minden tanulónak készítsen 4-4 példányt, hogy hazavihessék és odaadhassák a szüleiknek, illetve más családtagoknak és barátoknak. Ha nincs használható fénymásoló, kérje meg a tanulókat, hogy készítsenek kézzel 1-2 másolatot, és vigyék azokat haza. A végén mindenképpen emlékeztesse a tanulókat arra, hogy beszélgessenek otthon a szüleikkel erről a műről, és majd számoljanak is be ezekről a beszélgetésekről az osztálynak.

■ Levél a szülőknek és tájékoztató szórólap

Tisztelt Szülők és Gondviselők!

Lehetséges, hogy gyermekük már mesélt Önöknek arról a témáról, amellyel az osztály az elkövetkezendő hetekben foglalkozik majd: az élelmiszer-pazarlásról.

Az élelmiszer-veszteség és -pazarlás az egész világot érintő, súlyos probléma. A világon előállított összes élelmiszer egyharmada vagy elvész, vagy kukába kerül, ami azt jelenti, hogy éves szinten 1,3 milliárd tonna (döbbenetes szám!) kifogástalan állapotban lévő és fogyasztható élelmiszer nem jut el a végfogyasztókig – ami 100 kg étel a Föld minden egyes lakójára kivetítve. Ez a pazarlás nem csupán a gazdaság számára jelent tetemes költségeket, amit fogyasztóként a pénztárcánkon is megérzünk. Az élelmiszer-veszteségért és -pazarlásért környezetvédelmi és társadalmi szinten is nagy árat fizetünk.

A tanórák során az Önök gyermeke hall majd az élelmiszer-pazarlás következményeiről, és arról is tanulni fog, hogy miként kerülhető el az élelmiszer-pazarlás. Az élelmiszer-pazarlás kiküszöbölése érdekében például az alábbiakat tehetjük:

- kisebb adagokat szedünk ki a tányérra,
- körültekintőbben vásárolunk,
- újrahasznosítjuk a megmaradt ételeket,
- megfelelően tároljuk az élelmiszereket.

A levél mellett található szórólapon találunk néhány egyszerű ötletet arra vonatkozóan, hogyan tudunk változtatni az élelmiszerekkel kapcsolatos szokásainkon.

Az elkövetkezendő hetek során arra fogom kérni az Önök gyermekét, hogy gondolja át, hogyan tudná az Önök családja is csökkenteni az élelmiszer-pazarlást. Ezáltal ugyanis nemcsak pénzt takaríthatunk meg, hanem elősegíthetjük a környezet megővését és védelmét is, valamint a globális éhínség ellen is harcolunk. Kérem Önöket, hogy támogassák gyermekük otthoni erőfeszítéseit az élelmiszer-pazarlás csökkentésére. Beszélgessenek róla, hogy miként lehetne az otthoni élelmiszer-kezelési szokásaikon javítani.

Ezek az erőfeszítések az ENSZ Élelmizésügyi és Mezőgazdasági Szervezetének (FAO) oktatási szakértői által kidolgozott oktatási segédanyagon alapulnak. Ha kérdésük vagy javaslatuk lenne ehhez a fontos témához vagy az alkalmazott megközelítéshez kapcsolódóan, kérem, forduljanak hozzám bizalommal.

Bízom benne, hogy Önök is csatlakozni fognak közös erőfeszítéseinkhez, hiszen ahogyan a mottónk is szól: „LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!”

Tisztelettel:



■ 1. MELLÉKLET

1. PREZENTÁCIÓ: LEGYÉL TE IS ÉTELMENTŐ!

LEGYÉL TE IS



ÉTELMENTŐ!

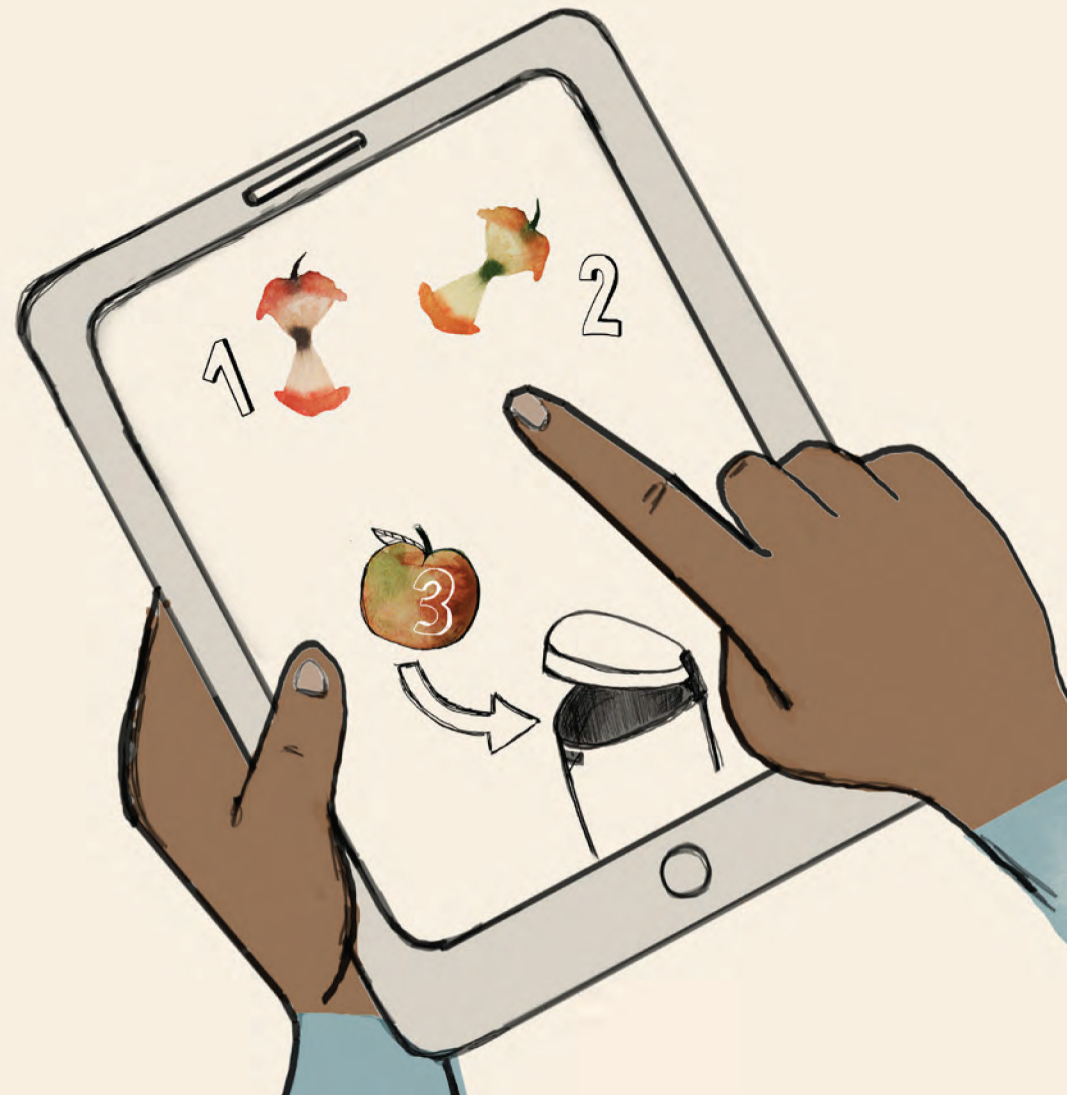






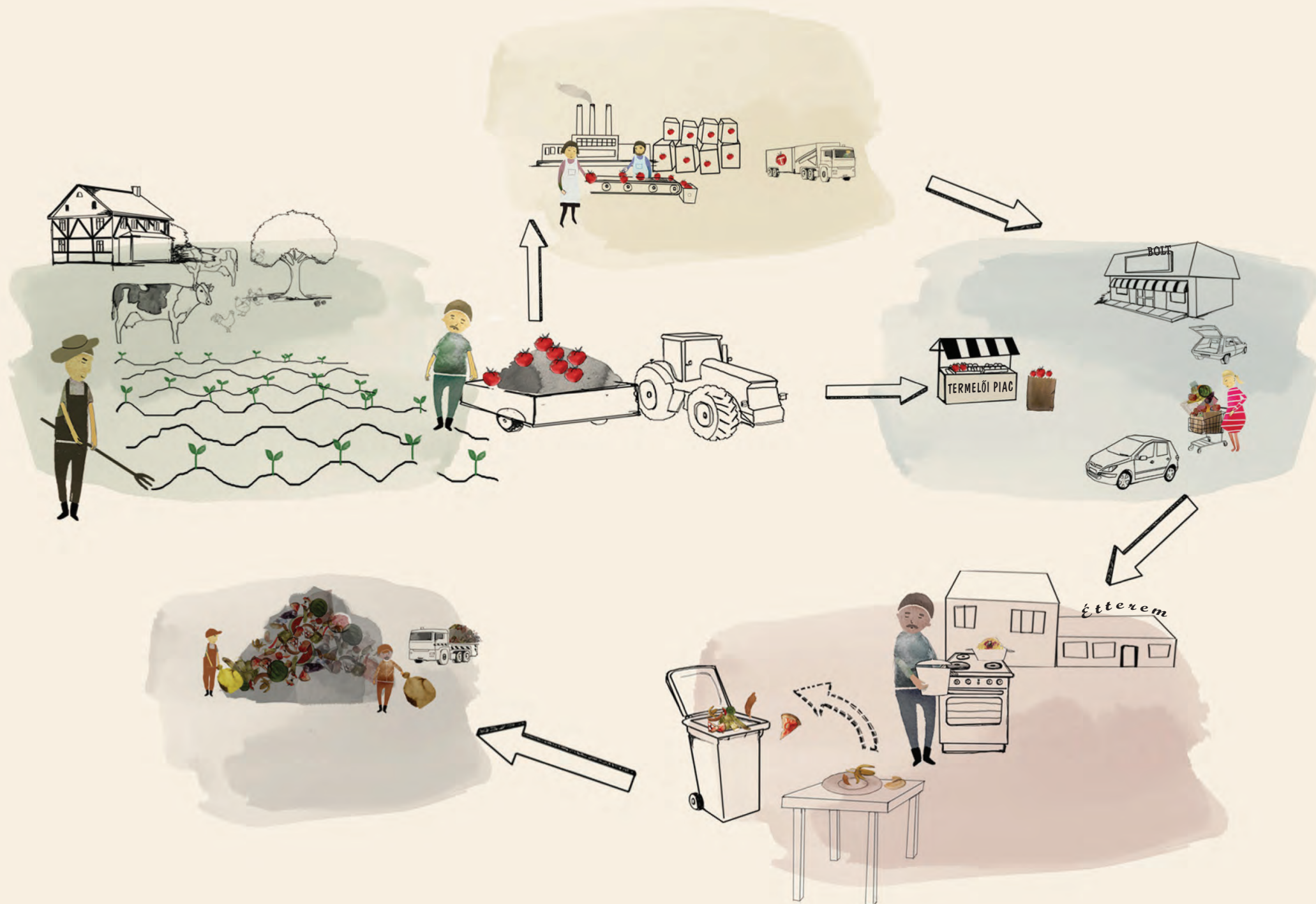
=

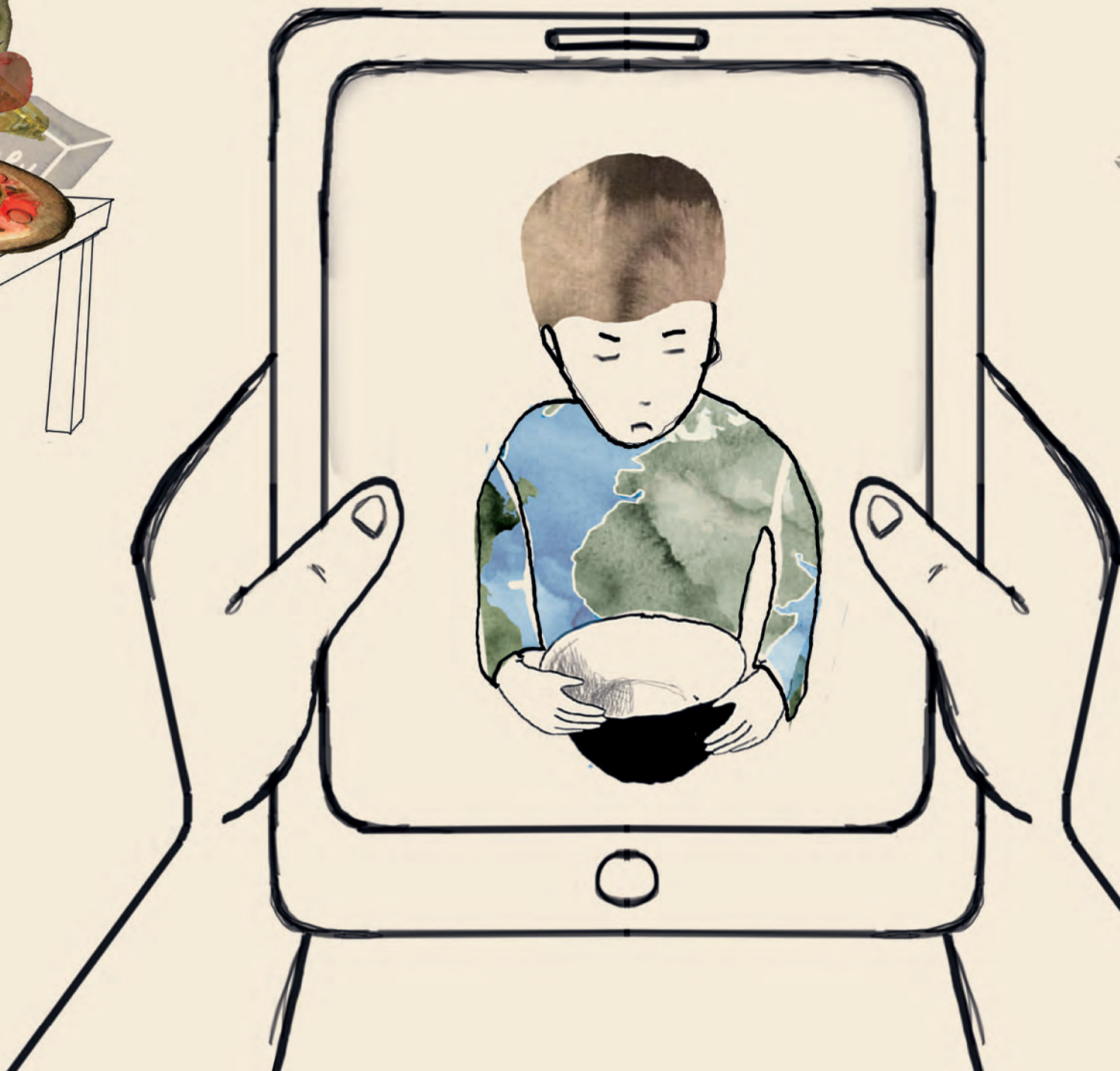
















KEVESEBBET
KÉREK!







LEGYÉL TE IS



ÉTEL-



MENTŐ!



9 EGYSZERŰ TIPP

■ 2. MELLÉKLET

**2. PREZENTÁCIÓ:
A HASADAT TÖMD, NE A KUKÁT!
9 EGYSZERŰ TIPP
AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS
CSÖKKENTÉSÉRE**

A HASADAT TÖMD, NE A KUKÁT!



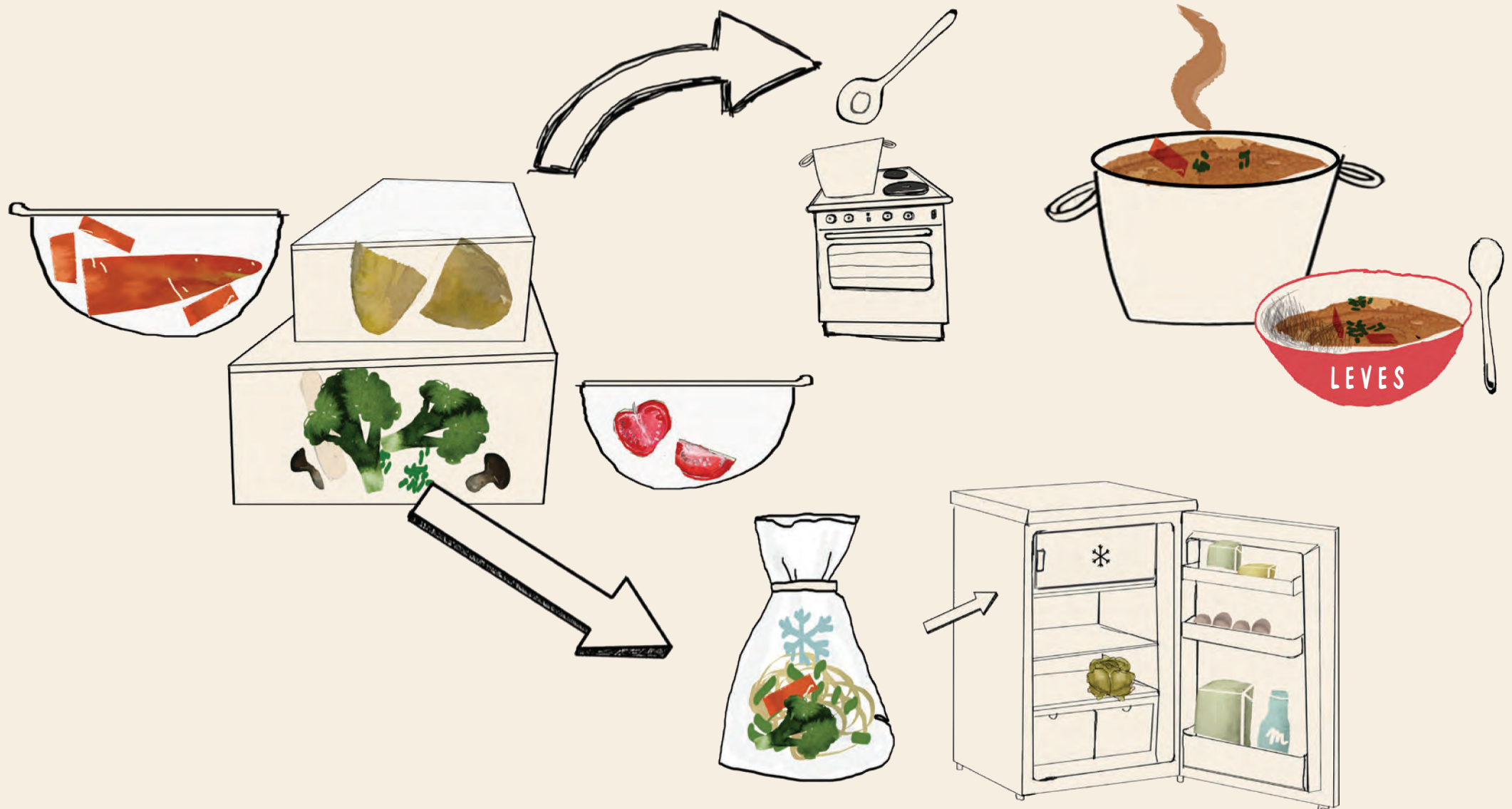
9 EGYSZERŰ TIPP

AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉRE

1 KÉRJ KISEBB ADAGOKAT!



2 BÁNJ GONDOSAN A MARADÉKKAL!



3 VÁSÁROLJ OKOSAN!

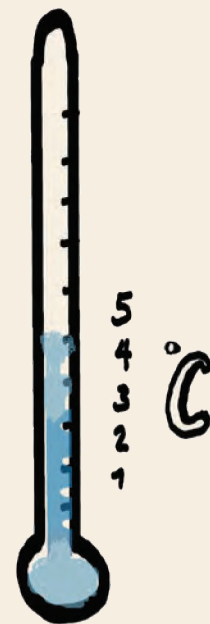


4 VEGYÉL SZÉPSÉGHIBÁS

ZÖLDSÉGET ÉS GYÜMÖLCSÖT!

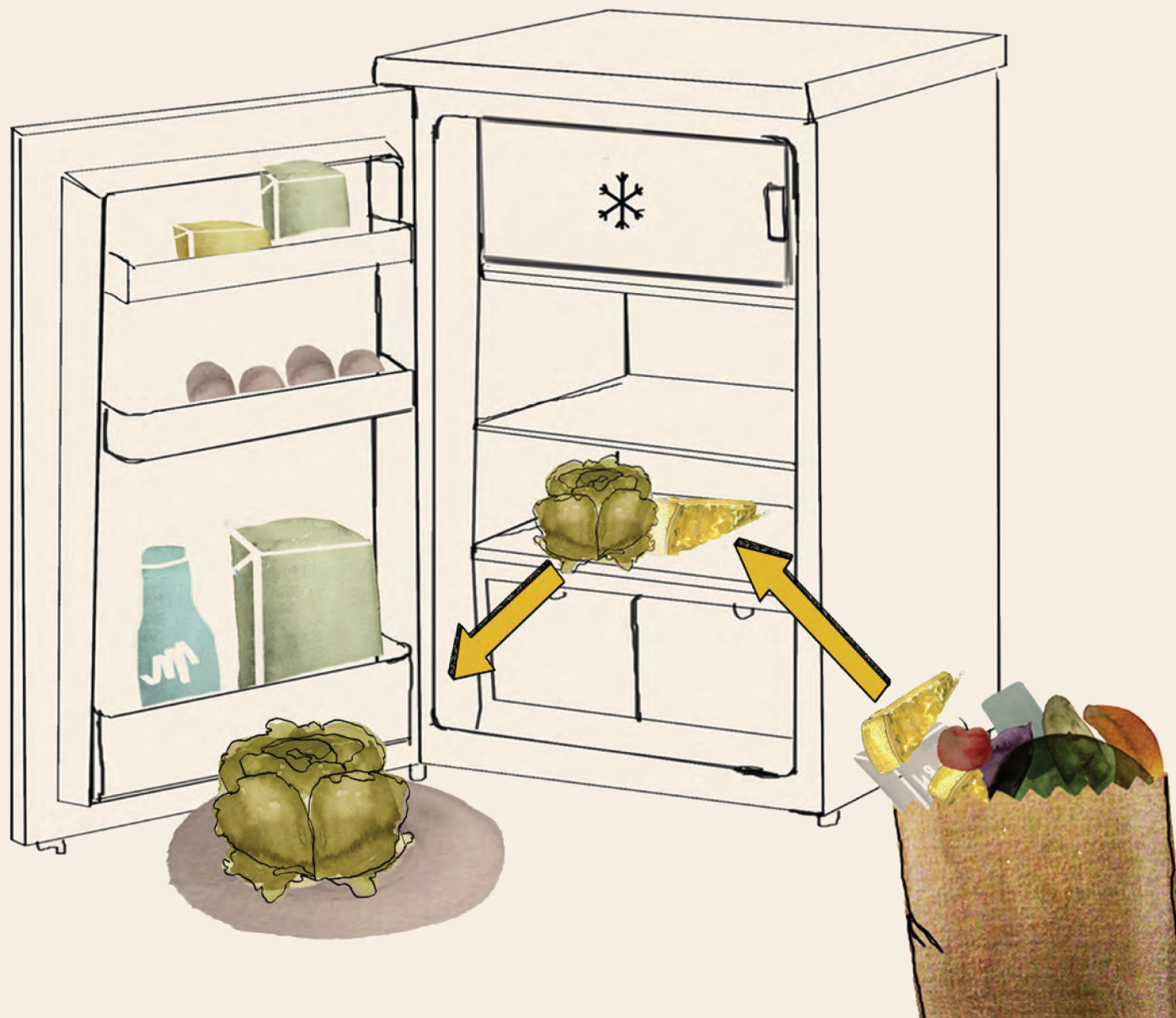


5 ELLENŐRIZD A HŰTŐT!

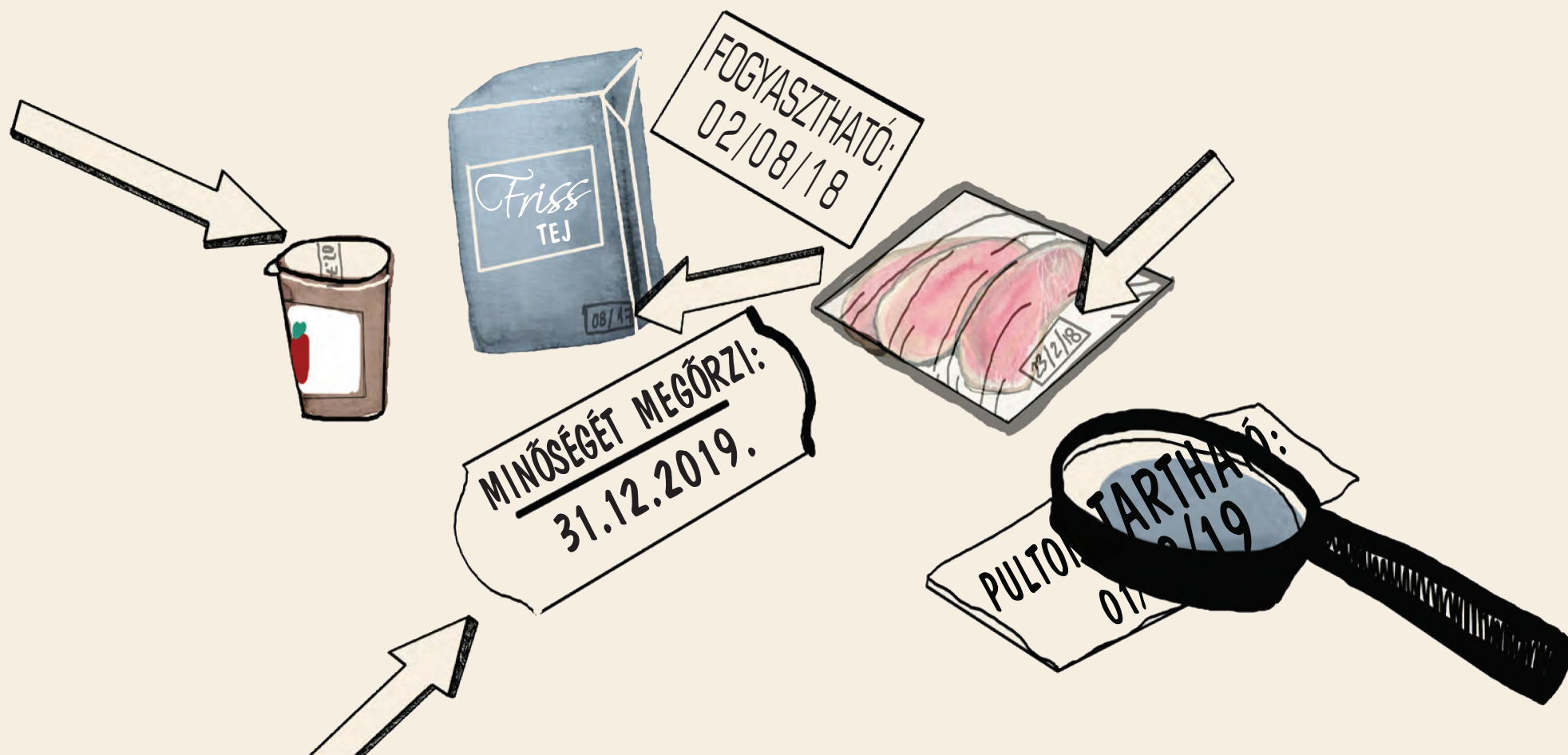


6

FIFO: AMI ELŐBB MEGY BE, AZ ELŐBB IS JÖN KI!



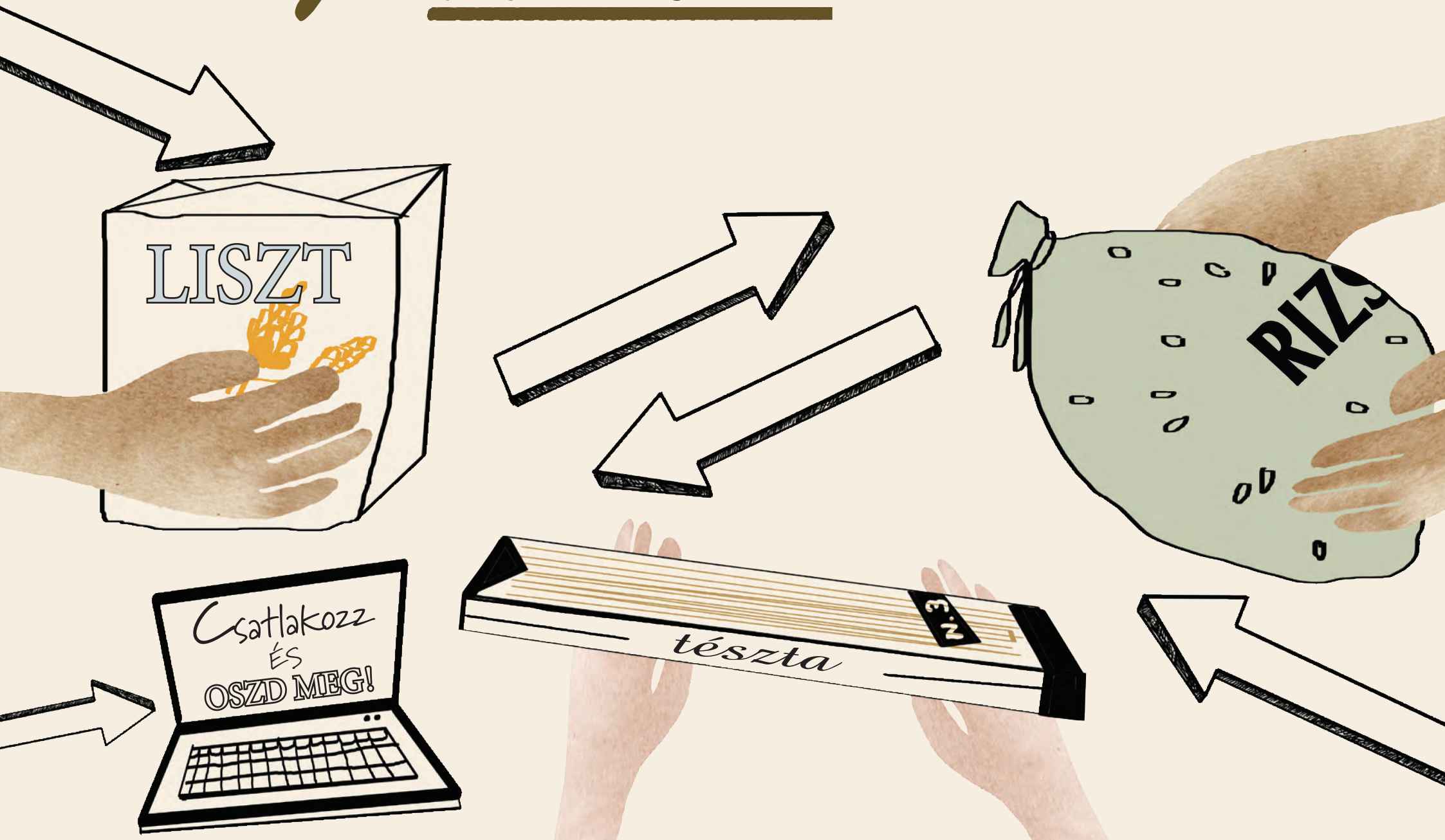
7 TANULD MEG, MIT JELENTENEK AZ ÉLELMISZEREKEN FELTÜNTETETT DÁTUMOK!

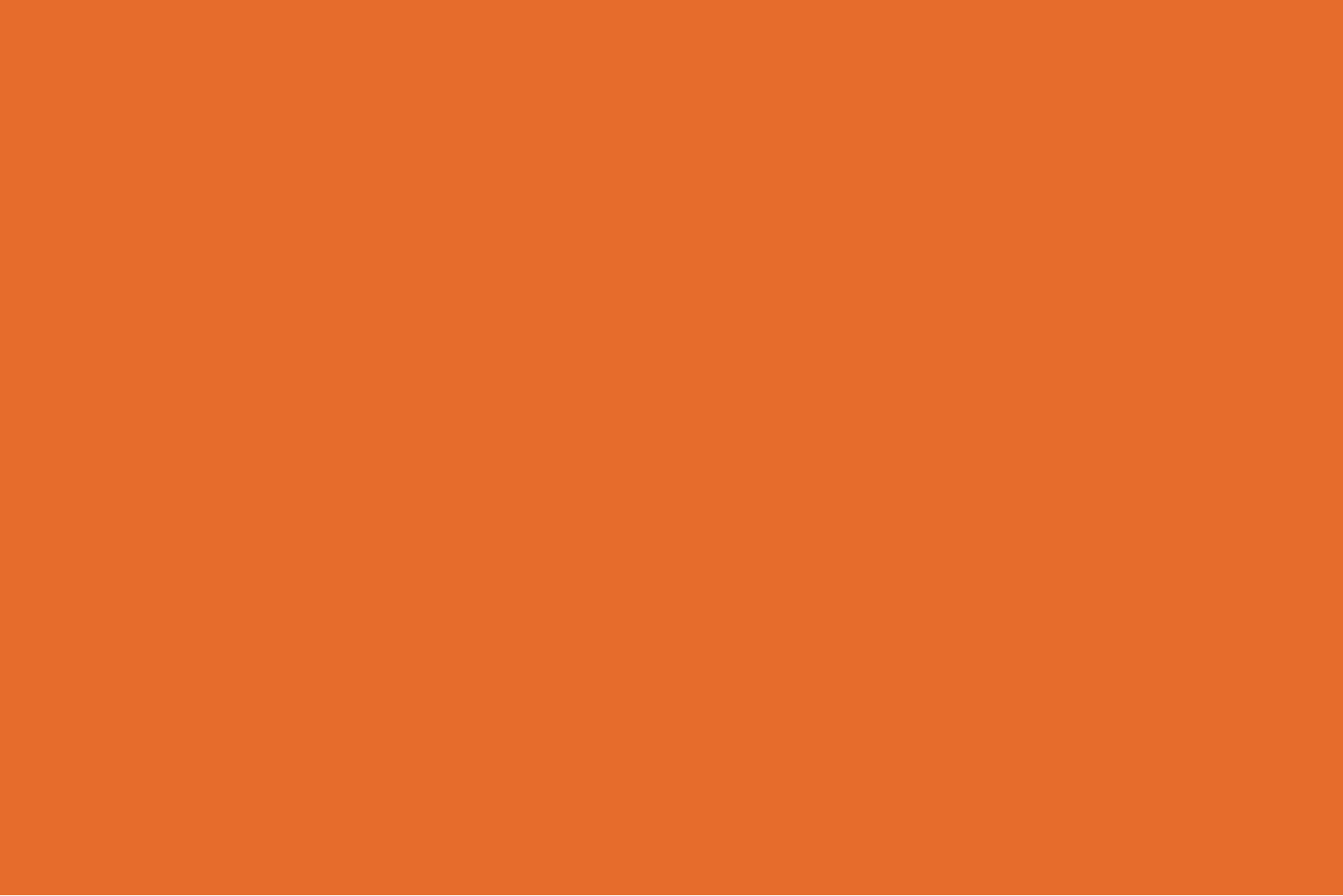


8 KOMPOSZTÁLD!



9 ADNI JÓ!

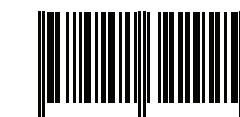






Nutrition and Food Systems Division
Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Róma, Olaszország

ISBN 978-92-5-132292-5



9 789251 322925
CA1170HU/1/10.20