

# Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

## **KUCHARZ**

**przygotowany w ramach projektu „Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”**

### **Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty**

Poddziałanie 3.4.3 Upowszechnienie uczenia się przez całe życie – projekty konkursowe





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---



# RACJONALNA GOSPODARKA ŻYWNOŚCIĄ



# Żywność szanuję, nie marnuję

1. Świat wobec problemów żywnościowych
2. Marnowanie żywności - fakty
3. Co mogę zrobić, żeby nie marnować
4. Czym są Banki Żywności
5. Podziel się



# Świat wobec problemów żywnościowych

- Z powodu głodu cierpi obecnie co siódma osoba na świecie, co oznacza, że 925 milionów mieszkańców świata nie ma co jeść.
- Niestety prawie 79 milionów Europejczyków żyje poniżej granicy ubóstwa. UBÓSTWO, to stan człowieka, który charakteryzuje się brakiem podstawowych potrzeb w tym ŻYWNOŚCI, WODY bezpiecznej do spożycia, warunków sanitarnych, opieki zdrowotnej, dostępu do informacji i edukacji.
- W Polsce ponad 2 mln Polaków żyje w skrajnym ubóstwie i dotyka w dużym stopniu dzieci. Ponad 130 000 dzieci cierpi na niedożywienie.
- Na świecie i w Polsce mamy swoisty paradoks z jednej strony braku żywności, a z drugiej strony jej marnowania.

# Marnowanie żywności – fakty

## 1/3 wyprodukowanej żywności marnuje się

Z marnowaniem żywności mamy do czynienia na każdym kroku.

- Na etapie produkcji część artykułów spożywczych wciąż użytecznych jest eliminowana z powodu błędu na opakowaniu lub drobnych uszkodzeń.
- Zbyt duże zakupy, przegapienie terminu ważności oraz brak umiejętności odpowiedniego zagospodarowywania produktami spożywczymi sprawiają, że żywność trafia do śmietnika.
- Wyrzucając żywność marnujemy wszystkie nakłady związane z jej produkcją, transportem, zakupem i przechowywaniem, a także koszty poniesione na zakup i przygotowanie posiłków.
- Wyrzucone produkty spożywcze to także produkcja większej ilości śmieci. W Polsce możemy oszacować, że w tym roku blisko 9 mln ton żywności wyrzucimy na śmieci, zanieczyszczając środowisko.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

PLANSZA 6.1

Banki Żywności



**ILE W CIĄGU ROKU  
MARNUJE SIĘ ŻYWNOSCI?**



**1300 milionów ton  
na świecie**



**89 milionów ton  
w Europie**



**9 milionów ton  
w Polsce**

**PAMIĘTAJ!**

Marnowanie żywności  
to marnowanie zasobów naturalnych:  
**WODY, ENERGII I ZIEMI.**



**DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!**

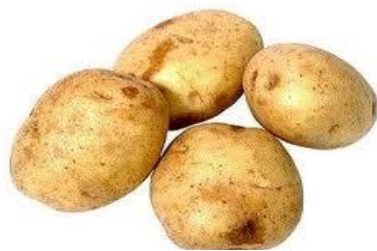
WEJDŹ NA [WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL](http://WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL)

ZNAJDŹ NAS NA 



# Lista 10 produktów, które najczęściej marnujemy:

- pieczywo
- ziemniaki
- wędliny
- warzywa ogółem
- owoce ogółem
- jogurty
- mięso
- dania gotowe
- mleko
- ser





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

PLANSZA 6.3

Banki Żywności 

## TOP 10 NAJCZĘŚCIEJ MARNOWANYCH PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH

1. pieczywo



2. ziemniaki



3. wędliny



4. warzywa ogółem



5. owoce ogółem



6. jogurty



7. mięso



8. dania gotowe



9. mleko



10. ser



DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!

WEJDŹ NA [WWW.JEDZSMACZNIEZDROWO.PL](http://WWW.JEDZSMACZNIEZDROWO.PL)

ZNAJDŹ NAS NA 





# Co mogę zrobić, żeby nie marnować

- Licz porcje (kupuję tyle, ile rzeczywiście mi potrzeba)
- Planuj zakupy przed wyjściem z domu
- Część zakupów można kupić w supermarkecie i w ten sposób zrobić niewielkie zapasy, a produkty nietrwałe należy kupować co 2-3 dni (ewentualnie codziennie)
- Na zakupy nie wolno chodzić głodnym
- Maksymalnie wykorzystuj zakupioną żywność
- Zwrócić uwagę na sposób gospodarowania i magazynowania żywności tak, by jak najdłużej była świeża i smaczna



# Co według nas jest główną przyczyną marnowania żywności?

- przegapienie terminu przydatności do spożycia 39%
- zbyt duże porcje posiłków 34%
- zbyt duże zakupy 22%
- niewłaściwe przechowywanie 21%
- zakup złego jakościowego produktu 20 %
- brak pomysłów na wykorzystywanie składników do różnych dań 5%
- inne 2%

# Marnując żywność zanieczyszczamy środowisko naturalne

- Marnowanie żywności przyspiesza negatywne zmiany klimatyczne. Metan pochodzący z gnijącej żywności jest nawet 20-rotnie groźniejszym gazem cieplarnianym niż dwutlenek węgla. Każda 1 tona żywności, która trafia na wysypisko śmieci emituje do atmosfery 4,2 ton CO<sub>2</sub>.
- Około 20% produkcji gazów cieplarnianych wiąże się z produkcją, przetwarzaniem, transportem i przechowywaniem żywności.
- Żywność to nie tylko produkty, to także opakowania. W Wielkiej Brytanii 25% wyrzucanej żywności jest wciąż nienapoczęta i w opakowaniu.
- Ograniczając marnowanie żywności przyczyniamy się do minimalizowania negatywnego wpływu na środowisko.



PLANSZA 6.2

Banki Żywności 

MARNUJĄC ŻYWNOSĆ ZANIECZYSZCZAMY  
ŚRODOWISKO NATURALNE

- 1) Gnijąca żywność wytwarza metan - gaz cieplarniany 20-krotnie groźniejszy niż dwutlenek węgla.
- 2) Każda 1 tona żywności, która trafia na wysypiska emituje do atmosfery 4,2 ton  $CO_2$ .
- 3) 20% emitowanych do atmosfery gazów cieplarnianych powstaje podczas produkcji, przetwarzania, transportu i przechowywania żywności.



Pamiętaj!

Ograniczając marnowanie żywności przyczyniamy się do minimalizowania negatywnego wpływu na środowisko.

DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!

WEJDŹ NA [WWW.JEDZSMACZNIEI.ZDROWO.PL](http://WWW.JEDZSMACZNIEI.ZDROWO.PL)

ZNAJDŹ NAS NA 



# Czym są Banki Żywności

- **Banki Żywności, sprzeciwiają się marnowaniu żywności w obliczu skali niedożywienia. Przeciwdziałanie marnowaniu żywności oraz zmniejszanie niedożywienia to główne cele ich działalności. Banki Żywności zapobiegają niepotrzebnej utylizacji, poprzez pozyskiwanie żywności wśród producentów i dystrybutorów. Otrzymana żywność przekazywana jest organizacjom społecznym zajmującym się dożywianiem osób najbardziej potrzebujących.**





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

PLANSZA 6.4

Banki Żywności



## SPOŁECZNY RECYKLING

*Zamiast utylizować, można przekazywać!*

*Niemarnowanie żywności = Zmniejszenie niedożywienia*



Niepotrzebnej utylizacji jedzenia zapobiegają Banki Żywności poprzez:

- pozyskiwanie żywności od producentów i sklepów
- przekazywanie produktów żywnościowych organizacjom społecznym zajmującym się dożywianiem osób najbardziej potrzebujących.



Banki Żywności w Polsce

Banki Żywności



**DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!**

WEJDŹ NA [WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL](http://WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL)

ZNAJDŹ NAS NA 



# Idea Banków Żywności

- Idea Banków Żywności powstała dzięki emerytowanemu amerykańskiemu biznesmenowi Johnowi van Hengelowi pod koniec lat 60, a potem dość szybko rozprzestrzeniła się na świecie. W Polsce w 1993 roku z inicjatywy Jacka Kuronia przy Fundacji "Pomoc Społeczna SOS" powstał w Warszawie pierwszy "Bank Żywności SOS", a obecnie mamy ich na terenie całego kraju 27 banków. Banki Żywności udzielają bezpłatnej pomocy żywnościowej **ponad 3 500 organizacjom i instytucjom społecznym, za pośrednictwem których trafia ona do blisko miliona osób najbardziej potrzebujących. W 2010 roku Banki Żywności przekazały łącznie ponad 65 tysięcy ton artykułów spożywczych.**
- Więcej informacji znajdziesz na **[www.bankizywnosci.pl](http://www.bankizywnosci.pl)**



# Podziel się!

- Nie możemy pozwolić marnotrawić żywności, kiedy wokół nas są ludzie, którzy jej potrzebują.
- Każdy z nas może zadbać to, by w jego domu nie wyrzucano żywności, a gdy są jej nadwyżki mądrze z nią postępowano.
- Musimy być również czujni, gdyż zapewne w każdej szkole, może naszej klasie, otoczeniu są ludzie potrzebujący jedzenia.
- Nie wyrzucajmy szkolnych kanapek, zmieńmy nasze przyzwyczajenia, a nie tylko zapobiegniemy marnowaniu żywności, ale także możemy odmienić czyjś los.







# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Materiał opracowany w ramach realizacji projektu **„Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”**.