



DOBRY SMAK ZACZYNA SIĘ W POLSCE

Nie marnuję, wybieram odpowiedzialnie.

Zestaw kart pracy dla ucznia

Materiał edukacyjny przygotowany w ramach kampanii.

Wersja graficzna – układ oparty na zaakceptowanych kartach pracy.



KONFEDERACJA
LEWIATAN



PanParagon

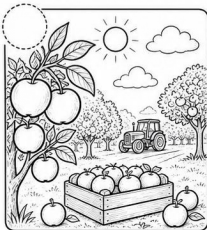
1. JABŁKO NIE ZACZYNA SIĘ W SKLEPIE

Polskie jabłko przebyło długą drogę, zanim znalazło się na stole.

Ponumeruj obrazki od 1 do 6.



Dobre rzeczy mają swoją drogę.



Następnie zaznacz, czego potrzebowano, żeby jabłko do nas trafiło.

- ☐ pracy ludzi
☐ wody
☐ czasu

- ☐ transportu
☐ energii
☐ tylko sklepu



Wiele osób dba, żebyśmy mogli jeść pyszne, polskie jabłka.

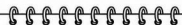
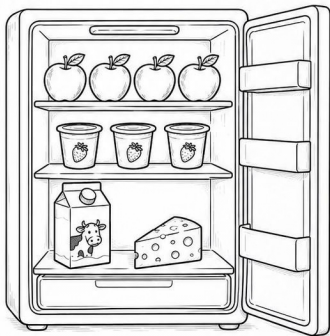
Dokończ zdanie:

Kiedy marnujemy jedzenie, marnujemy także



Szanuję żywność – szanuję swoją pracę.

2. NAJPIERW SPRAWDŹ, CO JUŻ MASZ



Na liście zakupów zapisano:



jabłka



jogurty



mleko



chleb



marchew

*Sprawdź,
co już masz,
zanim zrobisz
zakupy.*



Skreśl te produkty, których prawdopodobnie nie trzeba teraz kupować.

Co jeszcze warto sprawdzić przed wyjściem na zakupy?

Dlaczego sprawdzanie zapasów może pomóc nie marnować jedzenia?



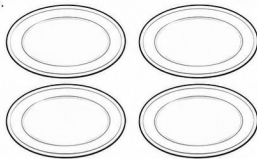
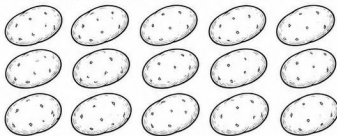
*Dobrze
zaplanowane
zakupy to
mniej
zmarowanego
jedzenia.*



3. ILE NAPRAWDĘ POTRZEBUJEMY?

Przy stole siedzą 4 osoby. Każda osoba chce na początek zjeść po 3 ziemniaki.

Narysuj odpowiednią liczbę ziemniaków na każdym talerzu.



Ile ziemniaków zostanie?

20 - _____ = _____

Czy trzeba od razu nakładać pozostałe ziemniaki?

☐ tak

☐ nie

Co można zrobić z tym, czego teraz nikt nie potrzebuje?



*Nie
marnujmy
jedzenia –
planujmy
mądrze!*

4. NIE MUSI WYGLĄDAĆ IDEALNIE

Przyjrzyj się produktom.

Zakreśl te, które mogą nadal nadawać się do jedzenia lub wykorzystania.

Czy sam wygląd wystarczy, żeby zdecydować, że produkt jest niedobry?

☐ tak

☐ nie

Co jeszcze trzeba sprawdzić?



Mniej
marnowania
to więcej
dobrego!



5. ZJEMY PÓŹNIEJ. CO ZROBIĆ TERAZ?

W domu zostało jedzenie, którego dziś już nie zjemy.

Połącz każdą sytuację z rozwiązaniem, które może pomóc wykorzystać jedzenie później.



Dobre
przechowywanie
daje jedzeniu
drugie życie.



SYTUACJA

- A. Po obiedzie zostały ugotowane ziemniaki.



- B. Mamy dużo świeżych owoców i wiemy, że nie wykorzystamy ich wszystkich.



- C. Otworzyliśmy ser, ale nie zjemy całego opakowania.



- D. Zostało pieczywo.



MOŻLIWE ROZWIĄZANIE

odpowiednio zapakuję i schowam



sprawdzę, czy produkt można zamrozić



wykorzystam przy kolejnym posiłku



sprawdzę, jak najlepiej go przechować



Czy przy każdym produkcie rozwiązanie będzie takie samo?

☐ tak

☐ nie

Dlaczego?

6. ZAMRAŻARKA MOŻE DAĆ NAM WIĘCEJ CZASU

W domu mamy świeże polskie owoce. Wiemy już, że nie zdążymy wykorzystać ich wszystkich.

Które decyzje mogą pomóc?

- ☐ Poczekamy, aż owoce zaczną się psuć.
- ☐ Część wykorzystamy dzisiaj.
- ☐ Sprawdzimy, czy możemy je odpowiednio przygotować i zamrozić.
- ☐ Od razu je wyrzucimy.
- ☐ Zastanowimy się, czy można z nich przygotować coś na później.



Narysuj lub napisz, co można przygotować z owoców, których mamy za dużo.

 Warto pamiętać: zamrażamy żywność wtedy, kiedy nadal jest świeża i nadaje się do takiego przechowywania.

7. ETYKIETA POMAGA ZDECYDOWAĆ

Na opakowaniu znajduje się wiele informacji.

Znajdź i zaznacz:

- ☐ nazwę produktu
- ☐ informację o kraju pochodzenia
- ☐ datę
- ☐ sposób przechowywania



Która z tych informacji może pomóc Ci nie zmarnować produktu?

Która może pomóc sprawdzić, czy produkt pochodzi z Polski?

8. DWIE DATY, DWA RÓŻNE KOMUNIKATY

Połącz zdania.



- po tej dacie produktu nie należy spożywać.



- po tej dacie produkt nie zawsze musi od razu zostać wyrzucony; trzeba sprawdzić jego stan i sposób przechowywania.



Czytanie dat to mądre wybory!

Czy oba napisy znaczą dokładnie to samo?

☐

tak

☐

nie

Dlaczego warto czytać datę przed podjęciem decyzji o wyrzuceniu produktu?

9. POLSKA NA NASZYM STOLE

Połącz produkty z miejscem, od którego może zaczynać się ich droga.



jabłko



gruszka



ziemniak



marchew



burak



mleko



ser



chleb



sad



pole



gospodarstwo



piekarnia



mleczarnia

Lokalne produkty to nasza siła!

Następnie wybierz jeden produkt.

Produkt: _____

Gdzie może powstać? _____

Jak możemy sprawdzić, czy został wyprodukowany w Polsce?

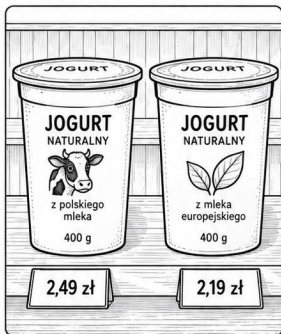


Wybieraj świadomie – wspierasz polskie produkty!

10. WYBIERAM ODPOWIEDZIALNIE

Potrzebujesz jednego produktu. Oba odpowiadają temu, czego szukasz.

Przed wyborem możesz sprawdzić:



- ☐ skąd produkt pochodzi
- ☐ ile naprawdę potrzebujesz
- ☐ kiedy należy go wykorzystać
- ☐ jak trzeba go przechowywać
- ☐ czy masz już podobny produkt w domu



Dobre
wybory
mają
znaczenie.



Które informacje sprawdzisz?

Możesz zaznaczyć kilka.

Dokończ zdanie:

Odpowiedzialny zakup to dla mnie taki zakup, przy którym

Nie ma jednej odpowiedzi. Ważne, żebyś potrafił wyjaśnić swój wybór.

11. NAPÓJ WYPIŁEM. OPAKOWANIE ZOSTAŁO



Na opakowaniu znajduje się znak systemu kaucyjnego.

Co możesz zrobić po wypiciu napoju?

- ☐ wyrzucić opakowanie gdziekolwiek
- ☐ zwrócić je w miejscu, które przyjmuje opakowania objęte systemem kaucyjnym
- ☐ zostawić je na ulicy
- ☐ sprawdzić oznaczenie i postąpić zgodnie z zasadami systemu



Ułóż drogę w odpowiedniej kolejności:

kupuję napój → _____ → _____ →
opakowanie trafia do zbiórki → materiał może zostać wykorzystany ponownie

Brakujące etapy:

wypijam napój

zwracam opakowanie

Dokończ zdanie:

Odpowiedzialny wybór nie kończy się wtedy, kiedy



12. CO ZROBISZ?

Przeczytaj cztery sytuacje. Napisz lub narysuj swoje rozwiązanie.

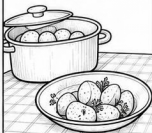


A. W domu są jeszcze polskie jabłka, a w sklepie widzisz kolejne.



Zrobię:

B. Po obiedzie zostały ziemniaki.



Zrobię:

C. Marchew jest krzywa, ale wygląda na świeżą.



Zrobię:

D. Na butelce po napoju widzisz znak systemu kaucyjnego.



Zrobię:

Przy jednej sytuacji dopisz jeszcze inny dobry pomysł.



13. SPRAWDŹMY NASZĄ KLASĘ

Przyjrzyjcie się przez jeden dzień temu, co dzieje się w Waszej klasie.



- ☐ po drugim śniadaniu zostaje jedzenie?
- ☐ ktoś zapomina o jedzeniu w plecaku?
- ☐ dzieci przynoszą więcej, niż potrzebują?
- ☐ pojawiają się opakowania objęte systemem kaucyjnym?
- ☐ zauważyliście inny problem?

Nasz problem:

Co możemy zrobić?

Po czym poznamy, że nasz pomysł działa?



To zadanie może stać się punktem wyjścia do udziału w konkursie „Smakuj zdrowo i lokalnie”, realizowanym w partnerstwie ze Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego.

NA KONIEC

Przeczytaj zdania i wybierz dwa, które są Ci teraz najbliższe.

- ☐ Przed zakupami sprawdzam, co już mamy.
- ☐ Biorę tyle jedzenia, ile naprawdę potrzebuję.
- ☐ Sprawdzam, skąd pochodzi produkt.
- ☐ Czytam informacje na opakowaniu.
- ☐ Dobrze przechowuję jedzenie, żeby wykorzystać je później.
- ☐ Nie odrzucam produktu tylko dlatego, że nie wygląda idealnie.
- ☐ Pamiętam, że opakowanie też ma swoją dalszą drogę.



Dziękujemy,
że dbasz
o jedzenie,
ludzi i naszą
planetę!



Dopisz własną zasadę: