

DOBRY SMAK ZACZYNA SIĘ W POLSCE

Nie marnuję. Wybieram odpowiedzialnie.



Prezentacja dla szkół ponadpodstawowych

TO NIE JEST LEKCJA O WYRZUCANIU JEDZENIA.



To rozmowa o wyborach, które mają konsekwencje.

Co dzieje się z jedzeniem, zanim trafi do kosza? Kto podejmuje decyzje — i kiedy?

? Kto naprawdę płaci za zmarnowaną żywność?



SKALA PROBLEMU

4,8 mln ton żywności marnowanej rocznie w Polsce.

Źródło: IOŚ-PIB, projekt PROM.

Co robi z nami liczba, której nie potrafimy sobie wyobrazić?



NAJBLIŻEJ PROBLEM JESTEŚMY W DOMU



Gospodarstwa domowe odpowiadają za około 60% marnowanej żywności w Polsce, czyli ok. 2,92 mln ton rocznie.

CZY ODPOWIEDZIALNOŚĆ DOMOWA OZNACZA
ODPOWIEDZIALNOŚĆ WYŁĄCZNIE JEDNOSTKI?



DANE Z CODZIENNOŚCI



45% Polaków deklaruje, że żywność psuje się w ich domach co najmniej raz w miesiącu.

Źródło: Norstat Polska, sierpień 2026, CAWI, N=1079.

Co te dane mówią o planowaniu, zakupach i stylu życia?



RESZTKI JAKO LUSTRO SYSTEMU



47% badanych wyrzuca resztki posiłków co najmniej raz w miesiącu.

Czy resztką jest porażką jednostki?

Czy efektem nadmiaru?

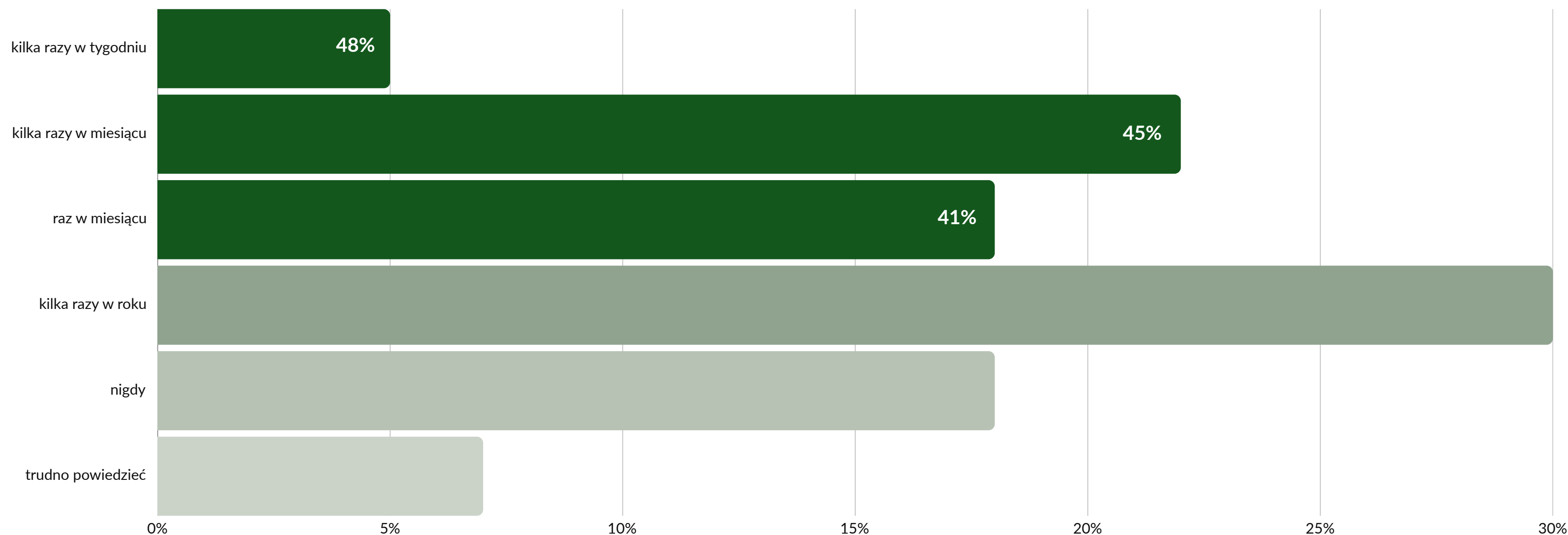
Czy skutkiem organizacji jedzenia w domu, szkole, sklepie?

Resztką nie jest przypadkiem. Jest sygnałem – o planowaniu, porcjach, nawykach i systemie, w którym funkcjonujemy.



Najczęściej marnujemy owoce, warzywa i pieczywo.

Dlaczego najczęściej marnują się produkty podstawowe, codzienne i pozornie łatwe do wykorzystania?



WIEDZA NIE WYSTARCZA.



Tylko 57% badanych uważa, że wie, jak ograniczać marnowanie żywności w domu.

RÓŻNICĄ NIE JEST SAM DOSTĘP DO INFORMACJI.

RÓŻNICĄ JEST SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ: JEDNOSTKA CZY SYSTEM?



🏠 Decyzje domowe — planowanie, zakupy, gotowanie, przechowywanie

🏪 Projektowanie systemu — sklepy, promocje, opakowania, stołówki

📢 Komunikacja i kultura — reklama, normy społeczne, edukacja

Gdzie kończy się wybór człowieka, a zaczyna odpowiedzialność instytucji?

Źródło: Norstat Polska, sierpień 2026, CAWI, N=1079



POLSKI PRODUKT: FAKT, OBIETNICA CZY MARKETING?



Sprawdź, zanim kupisz – zweryfikuj:

Markę i właściciela firmy

Producenta i miejsce produkcji

Kraj pochodzenia surowców

Język opakowania i drobny druk

Symbolikę narodową na etykiecie

Pytanie: Kiedy „polskość” produktu jest informacją, a kiedy tylko sugestią?



LOKALNOŚĆ TEŻ MA OGRANICZENIA



Trzy wartości często w konflikcie:

💰 Cena – lokalne produkty bywają droższe

🛒 Dostępność – nie wszędzie i nie zawsze

🚚 Ślad transportu vs. jakość – krótszy transport nie zawsze znaczy mniejszy wpływ na środowisko

Czy lokalne zawsze znaczy najbardziej odpowiedzialne?



CENA NIE JEST JEDYNYM KOSZTEM.



 Tani produkt → niska cena zakupu, ale możliwy wyższy koszt środowiskowy, społeczny lub zdrowotny.

 Produkt lokalny → krótszy transport, wsparcie lokalnej gospodarki, ale czy zawsze dostępny i przystępny cenowo?

 Produkt z krótkim terminem → ryzyko marnowania, konieczność szybkiego zużycia, realny koszt wyrzucenia.

 Pytanie: Jakie koszty są widoczne przy kasie, a jakich przy kasie nie widać?



JAK CZYTAĆ DANE, ZANIM WYCIĄGNIEMY WNIOSKI?

Kto był badany?

Kiedy przeprowadzono badanie?

Jaką metodą zbierano dane?

Jak brzmiało pytanie w ankiecie?

Czego te dane nie pokazują?

Źródło: Norstat Polska, sierpień 2026, CAWI, N=1079.



STUDIUM PRZYPADKU



Sytuacja: szkoła chce ograniczyć marnowanie żywności w stołówce.

Zadanie: Zbuduj rozwiązanie, które uwzględni:

UCZNIÓW – ich preferencje, nawyki i głos w decyzjach.

KUCHNIĘ – możliwości produkcyjne, planowanie menu, zamawianie.

DYREKCJĘ – cele, budżet, odpowiedzialność instytucjonalna.

RODZICÓW – oczekiwania, komunikacja, zaangażowanie.

KOSZTY – finansowe, środowiskowe, społeczne.

REALNE OGRANICZENIA – czas, zasoby, przepisy, przyzwyczajenia.

Pytanie: Jakie jedno działanie przyniesie największą zmianę i dlaczego?



DEBATA: KTO NAPRAWDĘ DECYDUJE?



TEZA: „Największy wpływ na marnowanie żywności mają decyzje konsumentów.”

ZA tezą: indywidualne zakupy, planowanie posiłków, świadome wybory, nawyki domowe.

PRZECIW tezie: projektowanie sklepów, promocje, opakowania, daty ważności, reklama.

Zadanie: przygotuj argumenty po obu stronach i oceń, która strona ma mocniejsze podstawy.



MODEL ODPOWIEDZIALNEGO WYBORU



Cztery pytania, które warto zadać przed każdą decyzją zakupową i żywieniową:
Czy tego potrzebuję? — odróżnij potrzebę od impulsu, zanim produkt trafi do koszyka.
Skąd to pochodzi? — sprawdź producenta, miejsce produkcji i kraj pochodzenia surowców.

Co zrobię, jeśli tego nie zużyję? — zaplanuj z wyprzedzeniem, aby nic nie trafiło do kosza.
Kto poniesie koszt mojej decyzji? — pomyśl o środowisku, rolniku, społeczności i tym



DOBRY SMAK TO NIE IDEALNY WYBÓR



To wybór świadomy – oparty na wiedzy, nie na impulsie.

To wybór sprawdzony – oparty na danych, nie na marketingu.

To wybór uzasadniony – oparty na wartościach, nie na przypadku.

Każdy wybór ma konsekwencje.

Masz wpływ na to, jakie.

**DOBRY SMAK ZACZYNA SIĘ W POLSCE.
NIE MARNUJĘ. WYBIERAM ODPOWIEDZIALNIE.**