



Nie marnuję



Wybieram odpowiedzialnie

KARTA PRACY UCZNIA

KLASY 4-8

Dobry smak zaczyna się w Polsce.
Nie marnuję, wybieram odpowiedzialnie.

Zestaw zadań dla uczniów



Zadania pomagają obserwować, analizować, porównywać dane i podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące jedzenia, niemarnowania i świadomych wyborów.



Biedronka
Codziennie niskie ceny



MediaMarket



KONFEDERACJA
LEWIATAN



PanParagon

1. ILE NAPRAWDĘ ZOSTAJE? AUDYT DRUGIEGO ŚNIADANIA

Przez jeden dzień sprawdźcie, co zostało po drugim śniadaniu.

Kategoria	Co zostało? (liczba / ilość)	Dodatkowe uwagi
 kanapki		
 owoce		
 warzywa		
 nabiał		
 napoje		
 inne		



PLANUJ
ŚWIADOMIE,
SZANUJ
ŻYWNOSĆ.

MAŁE WYBORY
MAJĄ DUŻE
ZNACZENIE.

Czego zostało najwięcej? _____

Jakie mogą być tego przyczyny? _____

KLASY 7–8 | ROZSZERZENIE

Liczba wszystkich pozostawionych produktów: _____

Największą część stanowiły: _____

Jaki procent wszystkich pozostawionych produktów stanowiły? _____

DANE CZY WNIOSEK?

- W ciągu pięciu dni zostało 28 kanapek. ☐ dana ☐ opinia
- Uczniowie dostają za duże porcje. ☐ dana ☐ możliwa interpretacja

Jakich informacji potrzebujemy, żeby sprawdzić, czy ta interpretacja jest prawdziwa?

2. ILE WODY ZOSTAJE?

Zmierz ilość wody, która została w Twojej butelce.

WODA
TO
ZASÓB.
NIE
MARNUJ.



Moja ilość: _____

W naszej grupie zostało razem: _____

To jest: _____

Ile zostaloby przez 5 podobnych dni? _____

KLASY 7–8 | ROZSZERZENIE

Średnia ilość niewykorzystanej wody na osobę: _____

Gdyby podobna ilość zostawała przez miesiąc: _____

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIE

Co możemy zmienić, żeby wody marnowało się mniej, ale bez zmuszania kogokolwiek do picia ponad jego potrzebę?

3. SKĄD JEST MOJE JEDZENIE?

Weź jedno z przyniesionych opakowań.

Produkt: _____

Producent: _____

Miejsce produkcji / pochodzenia: _____

Czy produkt został wyprodukowany w Polsce?

☐ tak ☐ nie ☐ nie udało mi się ustalić

Gdzie znalazłeś tę informację? _____

ZAZNACZ NA MAPIE

Jeśli znasz miejsce pochodzenia produktu, zaznacz je na mapie Polski (lub Europy).



KLASY 7-8 | ROZSZERZENIE

Twój produkt ma swoją drogę: miejsce produkcji → _____

Przy podejmowaniu decyzji możemy brać pod uwagę:

- ☐ odległość
- ☐ sezonowość
- ☐ cenę
- ☐ dostępność
- ☐ pochodzenie
- ☐ rodzaj opakowania

Które trzy informacje są dla Ciebie najważniejsze?

1. _____
2. _____
3. _____

Dlaczego? _____

4. ETYKIETA POD LUPĄ



Znajdź:

- ☐ nazwę produktu
- ☐ ilość produktu
- ☐ producenta
- ☐ miejsce produkcji lub pochodzenia
- ☐ datę
- ☐ sposób przechowywania
- ☐ skład



Co pomoże Ci zdecydować, kiedy wykorzystać produkt?

Co pomoże Ci właściwie go przechować?

INFORMACJA CZY REKLAMA?

	Produkt A	Produkt B
cena		
ilość		
pochodzenie		
data		
sposób przechowywania		

Które informacje są faktami, które możesz sprawdzić?

Które elementy mają przede wszystkim zachęcić Cię do zakupu?

4A. DWIE DATY, DWA RÓŻNE KOMUNIKATY

Na opakowaniach żywności mogą pojawić się dwa różne oznaczenia daty. Nie znaczą tego samego.

NALEŻY SPOŻYĆ DO...

- termin związany z bezpieczeństwem żywności;
- po upływie tej daty produktu nie należy spożywać;
- dotyczy przede wszystkim żywności szybko psującej się;
- ważne są także warunki przechowywania podane na etykiecie.



NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED...

- termin związany przede wszystkim z jakością produktu;
- po upływie daty produktu nie zawsze trzeba od razu wyrzucać;
- sprawdź sposób przechowywania, stan opakowania i informacje producenta;
- jeśli masz wątpliwości co do bezpieczeństwa produktu, nie spożywaj go.



ZADANIE

Przeczytaj sytuacje i zdecyduj, jakiego rodzaju informację przekazuje data na opakowaniu.

A. Na jogurcie widzisz: „należy spożyć do 14.09.2026”.

Co oznacza ta informacja dla Twojej decyzji po tej dacie?

B. Na makaronie widzisz: „najlepiej spożyć przed 20.01.2027”.

Co sprawdzisz, zanim zdecydujesz, czy produkt nadal można wykorzystać?

KLASY 7-8 | ROZSZERZENIE

Produkt ma oznaczenie „najlepiej spożyć przed”, a data minęła wczoraj. Jakich informacji potrzebujesz przed podjęciem decyzji?

☐ sposób przechowywania

☐ stan opakowania

☐ informacje producenta

☐ cechy produktu, które można bezpiecznie ocenić

Najważniejsze: nie traktuj obu oznaczeń jako tego samego komunikatu.

5. KOSZYK DECYZJI

Zaplanuj zakupy na obiad i drugie śniadanie. Wybierz produkty, zmieść się w budżecie i postaw na to, czego naprawdę potrzebujesz.

BUDŻET
60 zł



W DOMU SĄ



mleko



jogurt



marchew



jabłka



ser



chleb

W SKLEPIE MOŻESZ KUPIĆ



jabłka
4 zł/kg



chleb
3 zł/szt.



jogurt
2,50 zł/szt.



ser
5 zł/200 g



pomidory
6 zł/kg



ziemniaki
2,80 zł/kg

Produkt	Ile kupuję?	Cena
Razem wydam:		

Dlaczego wybrałeś właśnie te produkty?

KLASY 7-8 | ROZSZERZENIE

Produkt A: 400 g – 6 zł

Produkt B: 1 kg – 12 zł

Który jest tańszy w przeliczeniu na 100 g? _____

Ale rodzina potrzebuje tylko 300 g. Czy większe opakowanie nadal jest najlepszym wyborem?

☐ tak ☐ nie ☐ to zależy

Uzasadnij: _____

6. MAM ZA DUŻO – TO JESZCZE NIE ODPAD

Pomyśl, co można zrobić z jedzeniem, które zostało. Zapisz swoje pomysły.

A. Zostało pół bochenka chleba. Co można zrobić?



B. Mamy za dużo świeżych owoców. Co można zrobić?



C. Została porcja ugotowanego jedzenia. Co można zrobić?



D. Otworzyliśmy produkt i wiemy, że nie wykorzystamy całego. Co można zrobić?



UŁÓŻ MOŻLIWE DROGI

Zaznacz sposoby, które mogą pomóc w takiej sytuacji.

☐ wykorzystuję później

☐ odpowiednio przechowuję

☐ sprawdzam możliwość zamrożenia

☐ przygotowuję inne danie

☐ dzielę się

☐ sprawdzam zasady bezpiecznego postępowania



KLASY 7-8 | ROZSZERZENIE

Zanim podejmiesz decyzję, sprawdź:

☐ Czy produkt jest bezpieczny?

☐ Czy możemy go przechować?

☐ Czy można go zamrozić?

☐ Czy możemy wykorzystać go inaczej?

☐ Czy możemy się nim podzielić?

Przy jednej decyzji dopisz źródło informacji, na którym się oparłeś:

7. JADŁODZIELNIA – JEDZENIE MOŻE TRAFIĆ DALEJ

Sprawdźcie, czy w Waszej okolicy działa jadłodzielnia.

Nazwa / miejsce: _____

Jakie produkty można tam przekazać? _____

Czego nie można zostawiać? _____

Dlaczego? _____



KLASY 7-8 | ROZSZERZENIE

Jakie zasady są potrzebne, żeby dzielenie się żywnością było bezpieczne?

Czy sama dobra intencja wystarczy?

☐ tak ☐ nie

Uzasadnij: _____

8. NIEIDEALNE NIE ZNACZY GORSZE



Najpierw wybierz produkt, który kupiłbyś w sklepie.

Mój wybór: _____

Dlaczego? _____

NOWA INFORMACJA

Wszystkie produkty są świeże i nadają się do jedzenia. Czy zmieniasz wybór?

☐ tak ☐ nie

Dlaczego? _____

KLASY 7-8 | ROZSZERZENIE

Do wyboru dochodzą kolejne informacje:

- cena
- pochodzenie
- wielkość
- sposób produkcji

Która informacja najbardziej wpłynęła na Twoją decyzję? _____

9. PO JEDZENIU ZOSTAJE OPAKOWANIE

Przyjrzyj się przyniesionym opakowaniom.

Opakowanie	Materiał	Co zrobisz po wykorzystaniu?



MNIEJ
ODPADÓW
TO WIĘCEJ
MOŻLIWOŚĆ
DLA NASZEJ
PLANETY.



Znajdź opakowanie objęte systemem kaucyjnym. Jak to rozpoznałeś? _____

Ułóż drogę: zakup → _____

KLASY 7-8 | ROZSZERZENIE

Czy opakowanie, które wygląda na bardziej ekologiczne, zawsze jest lepszym rozwiązaniem?

☐ tak ☐ nie ☐ nie da się stwierdzić bez dodatkowych danych

Jakich danych potrzebujemy? _____

10. DOBRY SMAK W NASZEJ SZKOLE NIE ROBIMY PLAKATU. ROZWIĄZUJEMY PRAWDZIWY PROBLEM.

Co zauważyliśmy?

- ☐ zostaje dużo jedzenia
☐ zostaje dużo wody
☐ jedzenie zostaje w plecakach
☐ kupujemy lub przynosimy za dużo
☐ nie wiemy, co zrobić z opakowaniami
☐ inny problem _____

Nasz problem: _____

Co chcemy zmienić? _____

Co zrobimy? _____

Co będziemy mierzyć? _____

Wynik przed działaniem: _____

Wynik po działaniu: _____

Czy coś się zmieniło? ☐ tak ☐ trochę ☐ nie



DOBRE
POMYSŁY
ZACZYNAJĄ
SIĘ OD
MAŁYCH
KROKÓW.



KRÓTKI RAPORT | KLASY 7-8

Co zrobiliśmy? _____

Co się zmieniło? _____

Co warto robić dalej? _____