

16 października Światowy Dzień Żywności

16 października na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Żywności (ang. World Food Day). Jego celem jest pogłębianie świadomości opinii publicznej na temat globalnych problemów żywnościowych i wzmocnienie poczucia solidarności w walce z głodem i niedożywieniem.

W obecnym roku szkolnym w naszej szkole Dzień Żywności będzie obchodzony inaczej niż dotychczas. Zachęcamy aby w okresie od 16.10.2020 r. do 23.10.2020 r. na zajęciach wykonywać zaproponowane przez nas działania.

Na początek garść informacji ogólnych o żywności.

Jak rozpoznać żywność ekologiczną?

W tabelce znajdziesz znaki certyfikaty umieszczane na żywności oraz ich objaśnienia. Kartę możesz wydrukować i powiesić w klasie lub w domu na lodówce. Możesz też porozcinać tabelkę i zrobić układankę, zadaniem uczniów będzie dopasowanie znaków do opisów.

	<p>Oznaczenie rolnictwa ekologicznego wspólne dla całej Unii Europejskiej.</p>		<p>Certyfikat Sprawiedliwego Handlu FAIRTRADE świadczy o tym, że producenci z krajów ubogich otrzymali sprawiedliwą cenę za swój produkt, a produkt wyprodukowany został z poszanowaniem środowiska.</p>
	<p>Niemiecki certyfikat ekologicznego rolnictwa. Znak informuje, że produkt pochodzi z kontrolowanej uprawy ekologicznej certyfikowanej zgodnie z normami Unii Europejskiej.</p>		<p>Francuski znak świadczący o tym że co najmniej 95% składników produktu to składniki organiczne wyprodukowane na terenie Unii Europejskiej.</p>
	<p>Rainforest Alliance Certified (RAC) - certyfikat produktów rolniczych uprawianych z uwzględnieniem ochrony przyrody i ochrony pracowników.</p>		<p>Znak umieszczony na produktach, które są wolne od składników pochodzenia zwierzęcego w najszerszym rozumieniu tego słowa oraz nie testowane na zwierzętach. Może występować nie tylko na żywności.</p>
	<p>Symbol oznacza, że mamy do czynienia z produktem spożywczym bez składników pochodzenia zwierzęcego.</p>		<p>Certyfikat informujący, że ryby i owoce morza pochodzą ze zrównoważonych połowów, ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowiisk, które nie są nadmiernie eksploatowane.</p>
	<p>Certyfikat gwarantuje wysoką jakość produktu oraz dobre warunki zatrudnienia i wynagrodzenia pracowników plantacji a także produkcję z poszanowaniem środowiska</p>		<p>Europejski certyfikat informujący, że produkt nie zawiera glukozy.</p>

Zachęcamy do wykonania Magnesowej przypominajki na lodówkę.

Kilka informacji o tym jak nie marnować jedzenia.

Magnesowa przypominajka na lodówkę

W Polsce co roku marnuje się ponad 9 mln ton żywności. Większość, 6,5 mln ton, marnuje się podczas produkcji (w trakcie zbiorów, przetwórstwa) a wszyscy Polacy co roku w swoich domach marnują ponad 2 mln ton. Wyrzucanie żywności jest dużym problemem nie tylko społecznym czy gospodarczym, ale też ekologicznym. Należy pamiętać, że produkcja żywności, jej pakowanie oraz transport wiążą się ze zużyciem ogromnej ilości energii oraz wody, powstawaniem odpadów przemysłowych, emisją spalin.

Wykonajcie kolorowe magnesowe naklejki na lodówkę, które będą przypominać domownikom o tym, by nie marnować jedzenia. Starsze dzieci mogą wykonać rysunek według własnego pomysłu, młodszym możecie dać do pokolorowania przygotowany przez nas obrazek, który należy skserować na sztywnym papierze. Pod spód gotowej przypominajki podklejcie mocnym klejem (np. Wikolem) mały magnes i gotowe!



Nie marnuj jedzenia – zasady

Oto kilka prostych rad na to, jak rozsądnie gospodarować żywnością aby nie marnować jej. Wydrukuj tę stronę i przyczep na drzwiach lodówki lub w innym miejscu w kuchni.

- Przed wybraniem się na zakupy sprawdź w swojej lodówce i szafkach czego naprawdę potrzebujesz, zrób listę zakupów i postaraj się jej trzymać.
- Gdy jesteś głodna/głodny nie wybieraj się na zakupy! Na głodniaka na pewno kupisz więcej jedzenia, niż rzeczywiście potrzebujesz.
- Nie kupuj szybko psujących się produktów „na zapas”.
- Zawsze sprawdzaj datę ważności na produktach.
- Nie daj się skusić na promocje, łatwo wtedy kupić coś, czego nie zużyjesz.
- Produkty z krótszą datą ważności umieść na półkach na przedzie a dopiero za nimi postaw te, które mogą stać dłużej.
- Rób kontrolę w swoich szafkach i wykorzystuj w pierwszej kolejności te produkty, których data ważności się kończy.
- Przechowuj żywność odpowiednio, żeby dłużej była świeża.
- Jeśli masz warzywa lub owoce, które są już przejrzałe, wykorzystaj je do zrobienia sosu, dżemu lub kompotu.
- Gotuj tyle, ile Ty i Twoja rodzina jesteście w stanie zjeść. Jeśli ugotujesz zbyt dużo zaproś kogoś na obiad lub zamroź pozostałą żywność.
- Jeśli masz taką możliwość kompostuj resztki warzyw i owoców (a także skorupki od jaj czy fusy od herbaty i kawy).

Ważne jest to, jak rozmieścisz jedzenie w lodówce, ponieważ na każdej półce jest nieco inna temperatura:

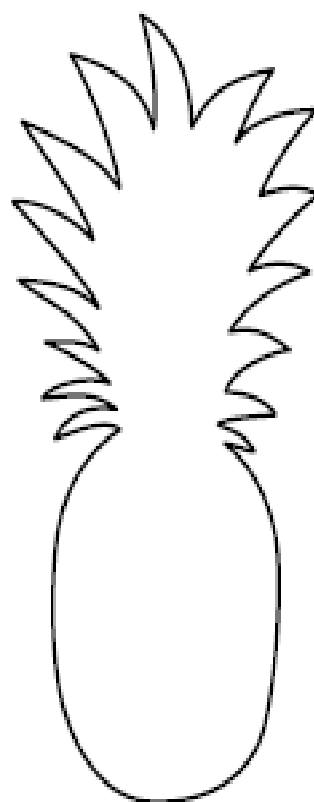
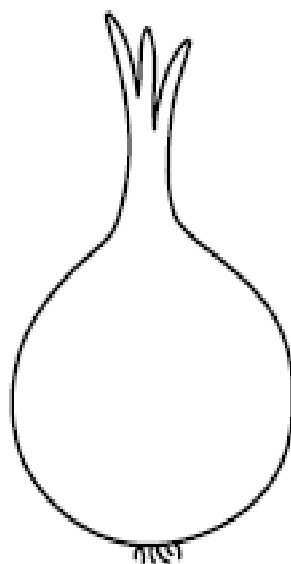
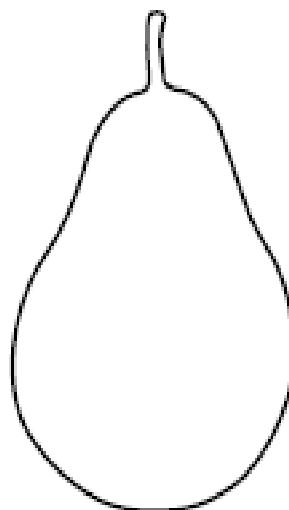
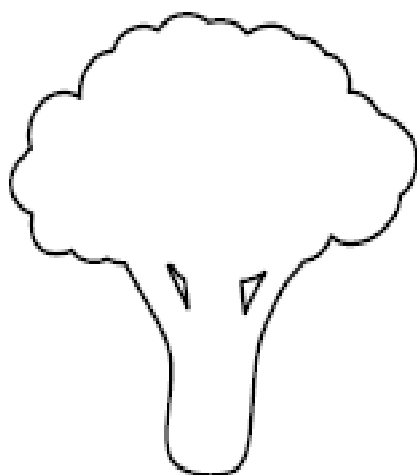
- Najwyższa półka – jaja, gotowe potrawy
- Półka niżej – sery, tłuszcze, sałatki, surówki
- Trzecia półka od góry – wędliny, pasztety i pasty do pieczywa, jogurty, dżemy
- Najniższa półka – świeże owoce i warzywa

Propozycja zadania plastycznego.

www.zobacztozobacz.pl

Stwórz swojego Jedzeniostwora

Wykorzystaj narysowane poniżej kontury owoców i warzyw do stworzenia własnego Jedzeniostwora.



Zachęcanie do jedzenia warzyw i owoców.

Pyszna sztuka

Jak zachęcić dzieci do jedzenia owoców i warzyw? Jednym ze sposobów może być tworzenie pysznej sztuki. Przygotuj owoce pokrojone na plasterki lub rozdzielone na części i zachęć dzieci do ułożenia z nich na talerzach kolorowych obrazów. Mogą to być zwierzęta, wymyślone stwory czy krajobrazy. Kiedy skończycie zróbcie wystawę pysznych obrazów a potem zjedzcie je ze smakiem!



Zgadnij co zjadłeś!

Zaproponuj dzieciom zabawę w odgadywanie za pomocą zmysłu smaku. Przygotuj wcześniej niewielkie kawałki różnych owoców i warzyw (świeżych i suszonych), ponabijaj je na wykałaczki i nie pokazuj dzieciom. Urządźcie zgadywanke smakową. Zawiąż oczy ochotnicze lub ochotnikowi i daj do spróbowania coś z wcześniej przygotowanego pożywienia. Zadaniem tej osoby będzie opisanie smaku który czuje a także konsystencji jedzenia. Pozostałe dzieci muszą zgadnąć co ochotniczka/ochotnik dostała/dostał do zjedzenia.

Chipsy i ziemniak

Do tego ćwiczenia potrzebna będzie mała paczka chipsów oraz jeden średniej wielkości ziemniak, przyda się też ostry nóż oraz dwa talerzyki.

Na oczach dzieci pokrój ziemniaka na cieniutkie plasterki a następnie policzcie wspólnie ile plasterków udało się ukroić. Następnie otwórzcie paczkę chipsów i policzcie ile chipsów się w niej znajduje. Okaze się, że plasterków ziemniaka jest więcej niż chipsów w paczce. Powiedz dzieciom ile zapłaciłaś/eś za paczkę chipsów i zapytaj ile może kosztować jeden ziemniak.

Skoro chipsy robi się z ziemniaków, to dlaczego są one tak dużo droższe od tych warzyw? Dzieci powiedzą na pewno, że trzeba doliczyć jeszcze koszty oleju i przypraw, ale to nie zwiększyłyby aż tak mocno ceny gotowego produktu. Sprawdźcie co jest jeszcze w składzie chipsów, czy są tam jakieś składniki, które są bardzo drogie? A takie, które są niezdrowe? Zastanówcie się za co tak naprawdę płacicie kupując chipsy. Wytłumacz, że płacąc za chipsy płacimy również za ich opakowanie, transport, reklamę które kosztują o wiele więcej niż surowiec z którego chipsy powstały. Wyjaśnij dzieciom, że chipsy są bardzo niezdrową przekąską i że nie powinno się ich jeść zbyt często. Zapytaj czym można zastąpić chipsy, czy dzieci znają jakieś zdrowe przekąski? Możecie urządzić degustację chipsów robionych z jabłek, bananów, pomidorów, papryki czy brzoskwiń, są dostępne w sklepach, lub wali ryżowych czy popcornowych.



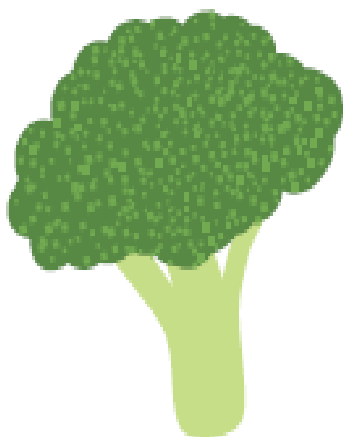
Kuchenna ozdoba z kasz i ziaren

Jeśli masz w domu kasze i ziarna, które już się przeterminowały i nie nadają się do zjedzenia, możesz wykorzystać je do stworzenia ciekawych ozdób do umieszczenia w kuchni. Potrzebne będą kasze i ziarna w różnych kolorach i różnych wielkości oraz szklana butelka lub słoik w ładnym kształcie. Do nasypywania ziaren do butelki użyj lejki.



Którą część rośliny zjadamy?

Zastanówcie się, którą częścią rośliny jest to, co zjadamy? Czy to owoc, korzeń, liście, łodyga, nasionko a może kwiat? Połączcie rysunek z podpisem.

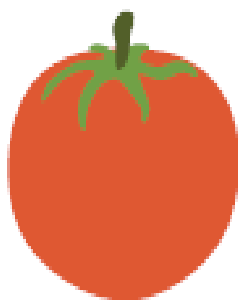


LIŚCIE



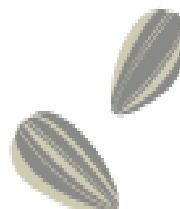
KWIAT

OWOC

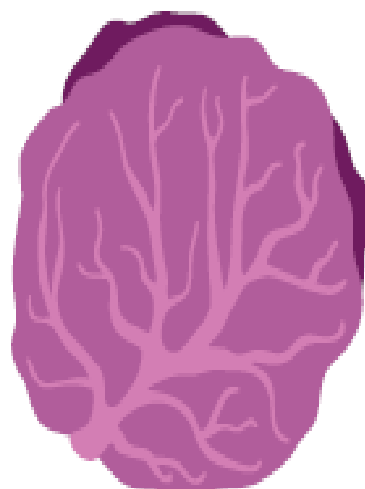
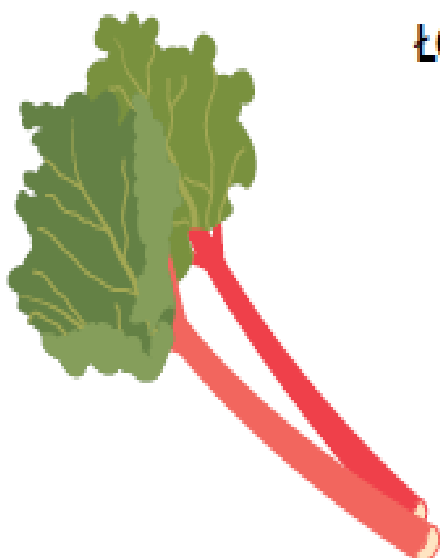


NASIONA

KORZEŃ



ŁODYGA



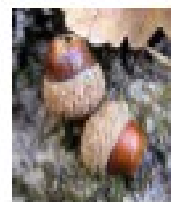
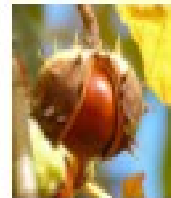
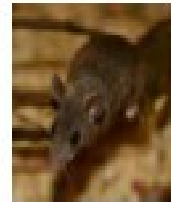
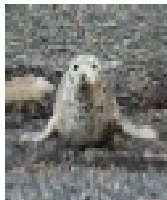
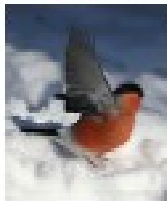
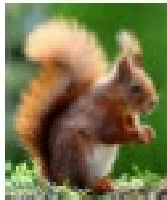
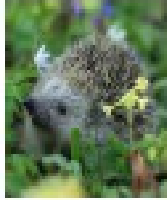
Owoce z Polski i z zagranicy

Na zielono zakreśl owoce, które rosną w Polsce a na niebiesko te, które przyjeżdżają do nas z innych krajów.



Co kto je?

Połącz liniami zwierzę i jego pożywienie.



Żywnościowy Piotruś (lub memo)

Parami w Piotrusiu są gotowy produkt oraz roślina, z której powstał. Karty wykorzystać można też jako memo.

Muchomor (Piotruś)

Sesam - chalwa

Kukurydza - popcorn

Pszenica - bułka

Kakaowiec - kakao

Burak cukrowy - cukier

Krzew herbaciany - herbata

Kawowiec - kawa

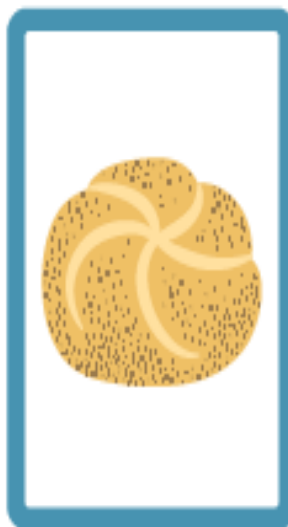
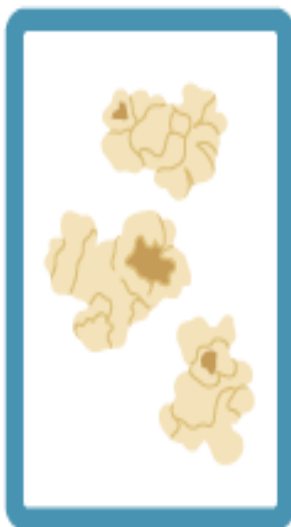
Słonecznik - olej słonecznikowy

Wnograna - rodzynki

Pieprz (roślina) - ziarna pieprzu

Oliwki - oliwa

Gorczyca - musztarda







A na koniec kilka łamigłówek dotyczących żywności.

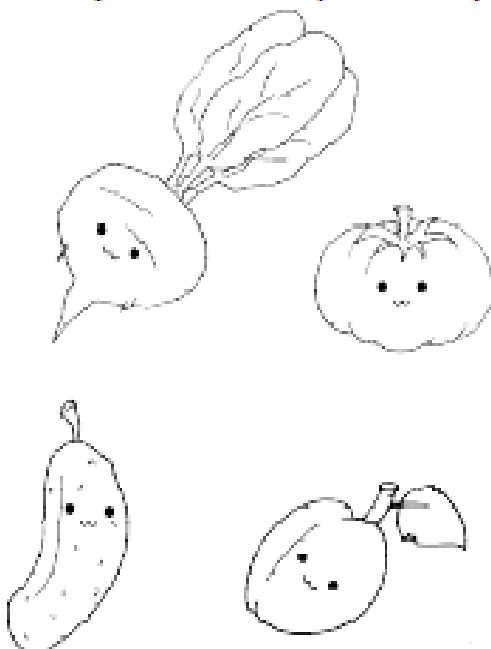
Poziom: 1

Temat: Jesienna szkatułka – ćwiczymy sprawność ręki i logiczne myślenie.

SuperKid.pl

KARTA PRACY UCZNIĄ

1. Połącz składnik z odpowiednim przetworem.



KETCHUP

POWIDŁA

ĆWIKŁA

KORNISZONY

2. Przeczytaj uważnie przepis babci Anieli na jej popisową konfiturę. Podkreśl wszystkie nazwy owoców, a następnie ozdób przepis rysunkami tychże owoców.

Przepis na konfiturę babci Anieli

Jabłka obrać, usunąć z nich pestki. Owoce wrzucić do garnuszka. Następnie dodać jeżyny, maliny i cytrynę.

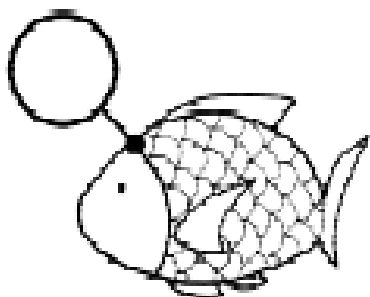
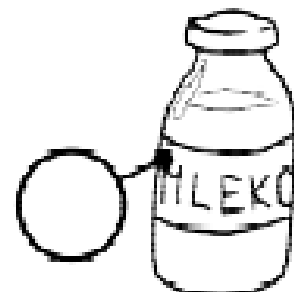
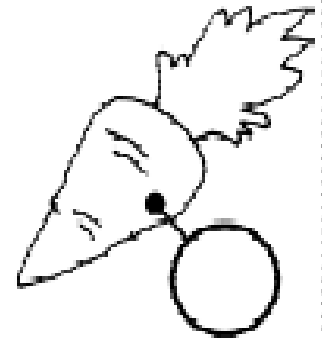
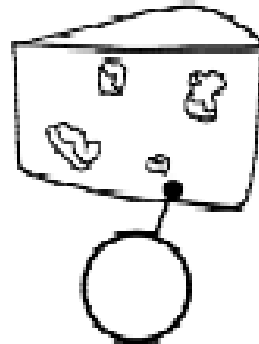
Na końcu zasypać cukrem i zagotować.

Wlać do słoików i dobrze zakręcić.

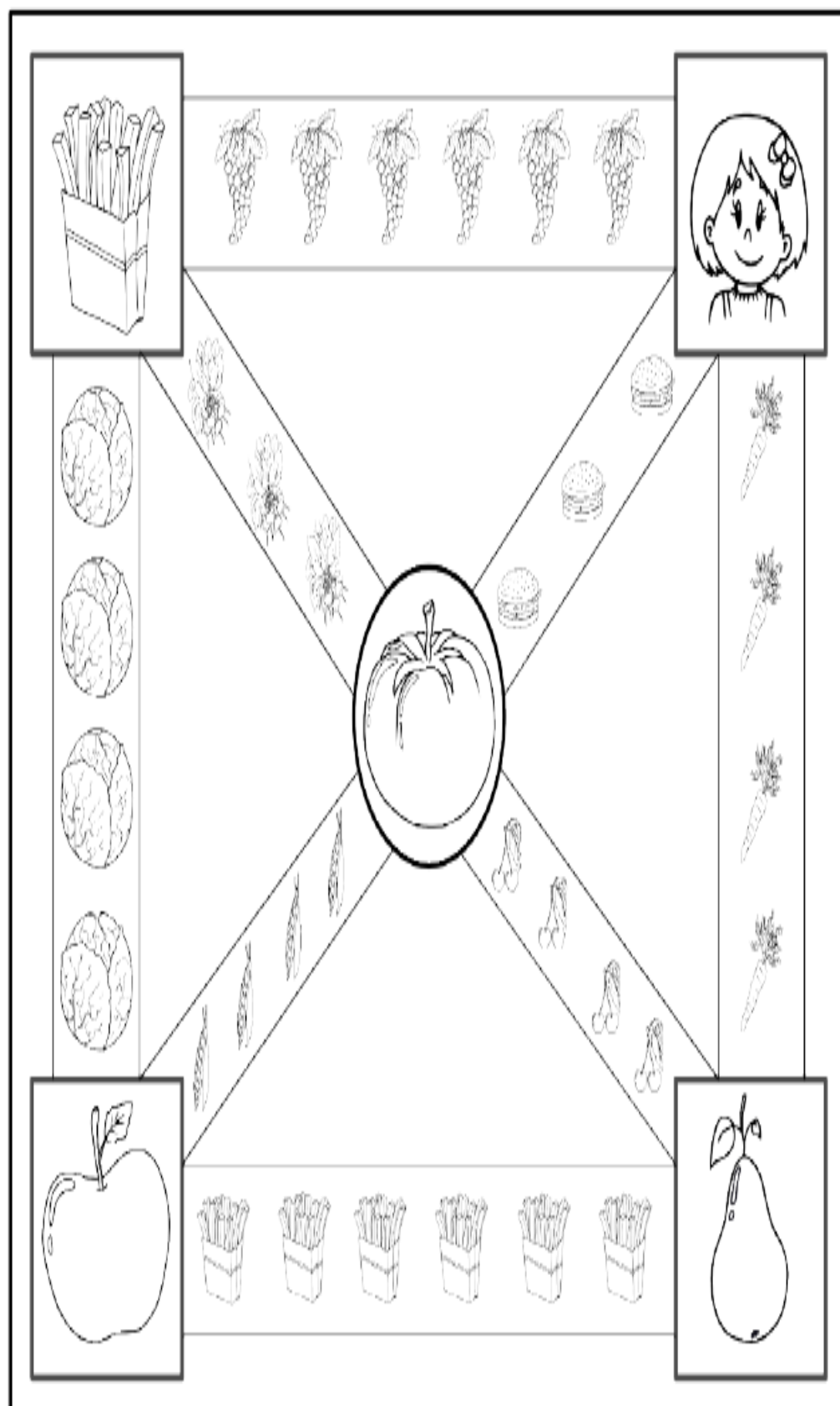
Smacznego!

KARTA PRACY UCZNI

Zamaluj na czerwono pola przy produktach pochodzenia zwierzęcego,
a na zielono - roślinnego. Pokoloruj wszystkie produkty,
a te, które chętnie byś zjadł, otocz pętlą.



Łamigłówki dla dzieci - WARZYWA I OWOCE



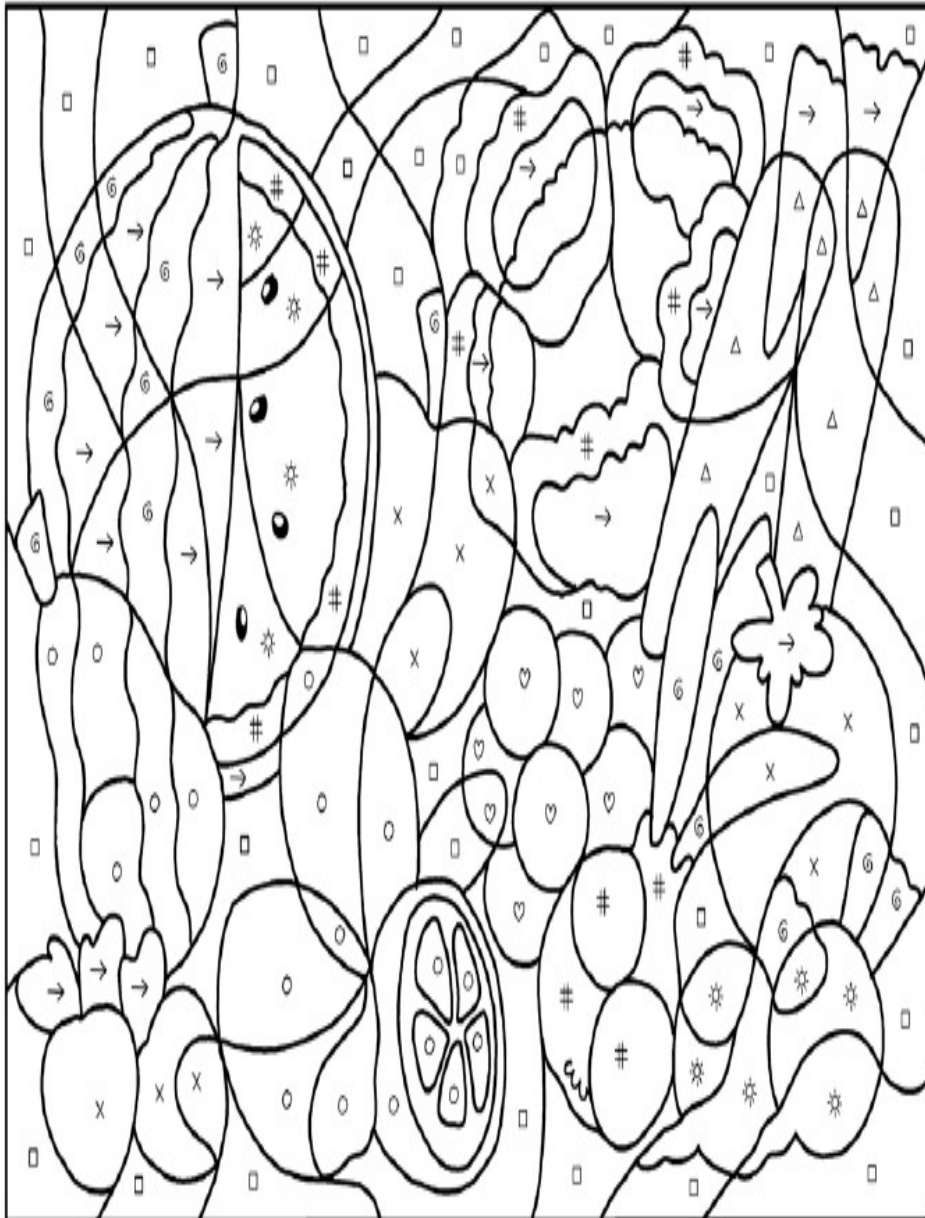
Pomóż
dziewczynie
zebrać jabłko,
gruszkę
i pomidora tak,
by po drodze
nie zjadła
niezdrowych
potraw.

Jakie inne
warzywa
i owoce zje
dziewczynka?

WARZYWA I OWOCE

Pokoloruj mozaikę zgodnie z legendą. Czy potrafisz nazwać wszystkie warzywa i owoce ukryte na tym obrazku?

- | | | | | | | | | |
|--------|-------|--------------|----------|-----------|--------|------------|--------------|---------------|
| □ | ○ | △ | × | ♡ | ✱ | # | → | ⊖ |
| beżowy | żółty | pomarańczowy | czerwony | fioletowy | różowy | seledynowy | jasnozielony | ciemnozielony |



Zachęcamy również do przeczytania różnych artykułów na temat żywności.

<http://www.fao.org/world-food-day/2017/about/en/>

<http://niemarnuje.bankizywnosci.pl/>

<https://www.pah.org.pl/>

<https://cojesc.net/jak-nie-marnowac-jedzenia/>

<http://dziecisawazne.pl/szanuj-zywnosc-nie-marnuj-jedzenia/>

<https://kuchnia.wp.pl/8-sposobow-by-nie-marnowac-jedzenia-6134157306951297a>

<http://ulicaekologiczna.pl/zdrowy-tryb-zycia/nie-marnuj-jedzenia-%E2%80%93-mysl-ekolo>

Pomysłodawca – Katarzyna Krawczak

Materiały edukacyjne – Magdalena Hawryluk, Renata Klamut-Chudowolska

Konkurs Zdrowy deser owocowy – Grzegorz Chęciński

Źródła:

www.ekokalendarz.pl

www.superkid.pl