



**Akademia
Lubella**

GoTOWANie?

OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.

SCENARIUSZ

„ZERO WASTE”





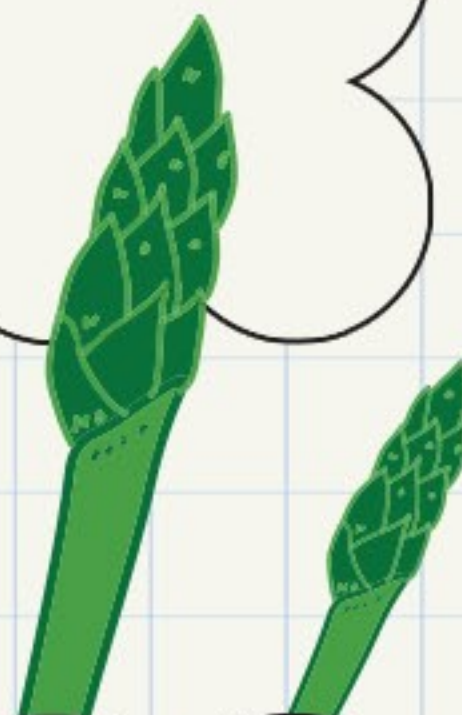
CEL PROGRAMU:

Celem programu Akademia Lubella jest nauczenie uczniów klas VI–VIII, jak komponować zróżnicowane i wartościowe posiłki, unikać marnowania jedzenia, doceniać samodzielne gotowanie i wspólne spożywanie posiłków oraz jak dobrze wykorzystać sezonowe produkty.



FORMA PRACY:

Indywidualna, grupowa.



MOTYW PRZEWODNI:

W roku szkolnym 2025/2026 w programie Akademia Lubella przygotowaliśmy 4 lekcje, a materiały możesz zrealizować w dogodnym momencie jego trwania. Jeśli masz ochotę poświęcić któremuś zagadnieniu więcej czasu, dodać coś od siebie, np. przygotować w podobnym duchu dodatkową rolkę lub plakat i wykorzystać do promowania zbilansowanego odżywiania w Waszej szkole, śmiało! Potraktuj uczestnictwo w programie jako inspirację do dalszych działań.

Życzymy powodzenia w realizacji zajęć!



LEKCJA NR 2



MATERIAŁY POTRZEBNE DO PRACY:

- Baza Wiedzy do Lekcji 2
- Prezentacja
- Kartki A4
- Mazaki lub długopisy
- Tablica i coś do pisania po niej
- Infografika do Lekcji 2



PLAN PRACY:

1 Rozpoczęcie lekcji

Wstęp:

Uruchom prezentację i omów z uczniami temat dzisiejszej lekcji, wyświetlając slajd 2, a następnie przedstaw plan zajęć na slajdzie 3. Następnie zadaj uczniom pytanie ze slajdu 4: „Jak myślicie, ile jedzenia wyrzuca co roku przeciętna polska rodzina? Ile to pieniędzy?”. **Po zebraniu odpowiedzi przejdź do slajdu 5.**

Wyjaśnienie:

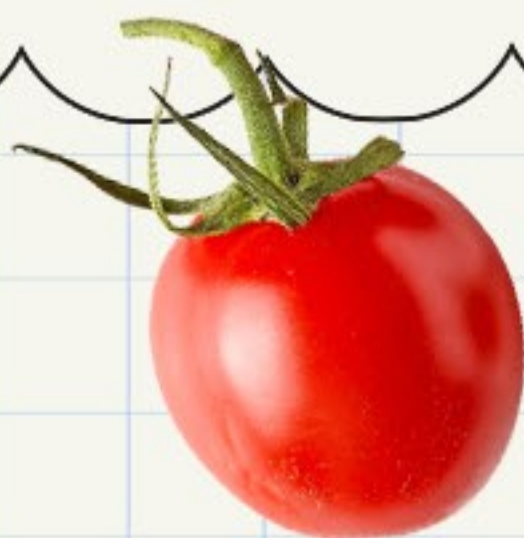
Przeciętna polska rodzina wyrzuca żywność o wartości około 3 tys. zł rocznie. Zapytaj uczniów, co mogliby za to kupić. Możecie spisać odpowiedzi na tablicy.

2 Rozmowa o kosztach marnowania żywności

Przekaż uczniom, że każdego roku w Polsce marnuje się 5 mln ton jedzenia rocznie, co daje 126 kg w przeliczeniu na jednego Polaka. W Europie jest to średnio 179 kg, a w krajach afrykańskich zaledwie 10 kg na osobę.

Źródło:

<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/nie-marnuj-zywnosci-zywnosc-to-wartosc-miedzynarodowy-dzien-swiadomosci-o-stratach-i-marnotrawstwie-zywnosci>



- **Podczas tej lekcji uczniowie dowiedzą się, co mogą zrobić, by gotować w duchu zero waste.**

Zadaj uczniom pytanie:

Czy wiecie, co oznacza zero waste?

Warto poprosić uczniów o podanie skojarzeń i zapisanie ich na tablicy. Wszystko, co w związku z tym hasłem przychodzi im do głowy. **Dopiero potem pokaż „definicję” ze slajdu 6.**



Wyjaśnienie dla uczniów:

„**Zero waste**” tłumacząc z angielskiego oznacza „zero strat”. W kontekście samodzielnego gotowania chodzi o minimalizowanie marnowania jedzenia. Wspierając się prezentacją i bazą wiedzy, wyjaśnij, jak wyrzucanie jedzenia wpływa na ekonomię. Omówcie etyczne aspekty marnowania jedzenia.

3 Woda a marnowanie żywności

Zadaj pytanie: „Tyle się mówi o tym, by oszczędzać wodę. Czy w związku z tym rozsądne byłoby wylać do zlewu 60 półtoralitrowych butelek wody?”. Następnie zapytaj uczniów, czy zdarzyło im się wyrzucić kanapkę. Wyjaśnij, że zmarnowanie jednej kanapki oznacza stratę 90 litrów wody – energii potrzebnej do jej produkcji. Wyrzucenie jej do kosza to jak wylanie do zlewu 60 półtoralitrowych butelek wody.

Zaproś uczniów do dyskusji i omówcie inne konsekwencje marnowania żywności. **Odpowiednie informacje znajdziesz w "Bazie wiedzy" na stronie 3.**

- Zapytaj uczniów, czy zgadzają się z Tobą, że w związku z wcześniej omawianymi konsekwencjami należy unikać marnowania żywności. Powiedz, że aby wiedzieć, jak z tym walczyć, warto poznać najczęstsze przyczyny marnowania żywności. Następnie wyświetl slajd 7.





ZADANIE:

Wyświetl uczniom slajd 7 i poproś ich, aby spróbowali uszeregować powody, dla których jedzenie trafia do kosza, od najczęstszych do najrzadszych. Na wykonanie zadania można przeznaczyć ok. 3 minut.

- Gdy uczniowie skończą, pokaż im odpowiedzi na **slajdzie 8**.
- Omów z uczniami odpowiedzi ze slajdu. Więcej informacji znajdziesz w "Bazie wiedzy".
- Wyświetl **slajd 9** i podziel uczniów na grupy.
- Każda grupa będzie pracować na tym zestawie produktów. Podział na grupy umożliwi większe zaangażowanie uczniów. Poinformuj ich, że będą pracować z tymi produktami podczas wykonywania kolejnych zadań.

**Wyświetl slajd 10 i wyjaśnij uczniom zasadę 4P.
Powiedz, że przejście po kolei przez każdy jej filar.**

ZADANIE:

Wyświetl slajd 10 i poproś uczniów o wykonanie zadania:
Po południu wpadnie do Ciebie dwóch znajomych. Macie do przygotowania projekt na jedną z lekcji. Zostanę na obiedzie. Chcesz zrobić szybką zapiekankę makaronową, na którą przepis znajdziesz na kolejnej stronie. Sprawdźcie lodówkę na slajdzie 9 i przygotujcie listę zakupów. Przepis, na podstawie którego uczniowie mają wykonać zadanie, znajduje się na slajdzie 11. Daj uczniom na to zadanie 5 minut.

Na podstawie informacji zawartych na slajdzie wytłumacz uczniom, dlaczego planowanie jest ważne oraz na czym polega zasada FIFO.



Pokaż slajd 12 przedstawiający temperatury na półkach lodówki i omów go. Na podstawie slajdu 13 opowiedz o potrzebie utrzymania porządku w lodówce, aby łatwiej można było kontrolować jej zawartość, oraz o układaniu produktów spożywczych zgodnie z ich wymaganiami temperaturowymi, ponieważ każdy z nich może potrzebować innych warunków przechowywania.

ZADANIE:

Poproś uczniów o wykonanie zadania ze slajdu 13.

Niech teraz w grupach spojrzą na swoje lodówki i ustalą, na których półkach w lodówce umieszczą produkty z listy zakupów. Niech zadbają o to, aby produkty już otwarte oraz te z krótkim terminem ważności były dobrze widoczne. Powinni ustalić też, które z nich powinny być przechowywane poza lodówką, a które w środku – i na jakich dokładnie półkach. Daj im na to zadanie 10 minut.

Po zakończeniu zadania omów z nimi ich odpowiedzi.

Następnie przedstaw zasady właściwego przechowywania produktów opisane na slajdach 14 i 15.

Pytanie do uczniów:

Wyświetl slajd 16 i poproś uczniów, aby zastanowili się, jakie jeszcze znają sposoby na dłuższe przechowywanie pieczywa, wędlin, owoców i warzyw. Porozmawiajcie o znalezionych pomysłach. Opowiedz o przykładowych sposobach na przechowywanie żywności na podstawie slajdu 17.

4 Przetwarzanie żywności

Wyświetl slajd 18 i wyjaśnij, czym jest przetwarzanie żywności. Potrzebne informacje znajdziesz w na stronie 6 w "Bazie wiedzy".

Pytanie do uczniów:

- Czy używaliście kiedyś resztek w taki sposób?
- Może w Waszych domach jest jakiś kreatywny sposób przetwarzania żywności?



- Wyświetl slajd 19. Omów różnicę między „Najlepiej spożyć przed” a „należy spożyć do”.
- Opowiedz o statystykach, które wskazują, że jednym z kluczowych czynników przyczyniających się do marnowania żywności, jest zamieszanie wokół dat ważności. Ponad 50% konsumentów w Unii Europejskiej wskazuje na nieporozumienia związane z różnicą między datą „najlepiej spożyć przed” a „należy spożyć do”. Przez te nieporozumienia 1 na 5 Europejczyków wyrzuca żywność, która wciąż nadaje się do spożycia.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/psse-lobez/euchoosesafefood-na-jlepiej-spozyc-przed-oraz-nalezy-spozyc-do-czy-jest-miedzy-nimi-roznica2>

Po zakończeniu zadania omów z nimi propozycje i pokaż inspiracje ze slajdów 21-23.

ZADANIE:

Pokaż uczniom zadanie na slajdzie 20. Poproś, aby zajrzeli ponownie do swojej lodówki i wymyślili dwudaniowy obiad, który mogą przygotować, aby uratować jak najwięcej resztek. Na wykonanie zadania mają 5-8 minut.

Omów z uczniami slajd 24 i 25. Opowiedz o jadłodzielniach i miejscach, gdzie można zanosić nadmiar jedzenia. Potrzebne informacje znajdziesz w „Bazie wiedzy”.

Pytania do uczniów:

- Czy zdarzyło się Wam korzystać z takich rozwiązań?
- Czy wiecie, czym są jadłodzielnie? Co o nich sądzą?
- Czy znacie aplikacje do food sharingu?

ZADANIE:

Wyświetl uczniom slajd 26 z zadaniem. Poproś uczniów aby ustalili, które produkty z listy mogą zanieść do jadłodzielni. Daj im na to 3-5 min.

Porozmawiajcie o propozycjach i sprawdźcie, gdzie znajdują się najbliższe jadłodzielnie.

- Wyświetl slajd 27. Przedstaw uczniom zasadę 5R. Zapytaj, jak każdy z punktów można stosować w praktyce. Poproś uczniów, by spróbowali podać własne przykłady. Podaj im przykłady ze strony 9 w bazie wiedzy. Zakończ lekcję pokazując im hasło na slajdzie 28, a następnie podziękowanie na slajdzie 29.

ZAKOŃCZENIE:

- Podziękuj za aktywność i zaangażowanie uczniów.
- Rozdaj infografiki do lekcji 2.
- Zachęć ich do wprowadzenia zdobyczy z lekcji w życie codzienne.

