1. stupeň ZŠ



ÚLOHA NA KAŽDÝ DEŇ:

Neplytvať potravinami



Vyrieš ich všetky, nech ti žiadna nezvýši.

V tomto pracovnom zošite sa naučíš, ako neplytvať potravinami. Vezmi si farbičky, nasaď premýšľací klobúk a pusti sa do riešenia úloh.

Kaufland za zdravú výživu

Kaufland

Kaufland za zdravú výživu

Zodpovední za obsah:

Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola je komplexný program kvalitného a udržateľného stravovania a neformálneho vzdelávania o jedle a výžive pre materské, základné a stredné školy, ktorý pomáha v rozvoji kultúry zdravého stravovania a učí žiakov, odkiaľ jedlo pochádza, ako vzniká, ako vplýva na náš organizmus, ale aj to, ako ovplyvňuje svet, v ktorom žijeme.
Zaregistruj svoju školu do programu na stránke www.skutocnezdravaskola.sk.

FREE FOOD

Free Food je občianske združenie, ktoré sa venuje výhradne téme plytvania potravinami a ktoré si dalo za cieľ zmierniť problém plytvania potravinami. Poskytujú informácie týkajúce sa tejto problematiky, ako aj prednášky a praktické workshopy.
Viac informácií na stránke www.free-food.sk.

Ahoj,

v rukách držíš jedinečný pracovný zošit, ktorý ti okrem mnohých zaujímavých informácií a poznatkov prináša aj celkom zábavné úlohy. Pri jeho vypĺňaní sa ponoríš do sveta potravín – naučíš sa, prečo nie je správne potravinami plytvať a ako ich správne skladovať. Na záver ťa čaká aj malý pokus. Pri riešení úloh a učení sa ti bude robiť spoločnosť Bred, banán zabudnutý v školskej taške.

Tak sa pusti do toho spolu s ním!



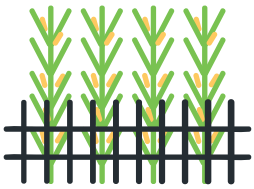
PLYTVANIE POTRAVINAMI



PLYTVANIE POTRAVINAMI JE CELOSVETOVÝ PROBLÉM, KTORÝ NEGATÍVNE OVPLYVŇUJE NAŠE ŽIVOTNÉ PROSTREDIE. TAKISTO SA DOTÝKA AJ EURÓPY, KTOREJ JE SLOVENSKO SÚČASŤOU. OPROTI TOMU JE V NIEKTORÝCH ČASTIACH SVETA HLADOMOR, KTORÝ POSTIHUJE VIAC AKO MILIARDU ĽUDÍ. POĎME SA SPOLU PRETO ASPOŇ POKÚSIŤ O ZMENU. CELÝ PROCES ZAČÍNA VÝROBOU/ DOPESTOVANÍM A KONČÍ AŽ SAMOTNOU KONZUMÁCIOU JEDLA U NÁS DOMA.

Ako sa v Európe plytvá naprieč potravinovým dodávateľským reťazcom

11 %



PESTOVANIE/ CHOV

- Straty pri zbere úrody
- Nadprodukcia

19 %



VÝROBA A SPRACOVANIE

- Nesprávne skladovanie

5 %



ROZVOZ POTRAVÍN

- Nesprávna preprava
- Chyby pri balení
- Poškodenie balenia

12 %



REŠTAURÁCIE A OBCHODY

- Vysoké nároky na vzhľad ovocia a zeleniny
- Viac tovaru, ako si zákazníci kúpia
- Veľké porcie v reštauráciách

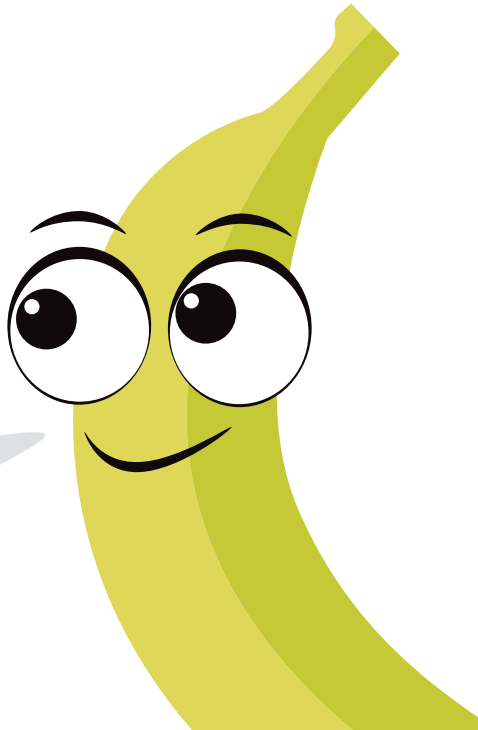
53 %



DOMÁCNOSTI

- Zlé skladovanie
- Nadmerné nakupovanie

VEDEL SI, ŽE PRAVIDLÁ NA TO, AKO MY OVOCIE A ZELENINA VYZERÁME, SÚ OBČAS VEĽMI PRÍSNE? PREDSTAV SI TAKÚ MRKVU S DVOMA NOHAMI. AJ KEĎ SA DO OBCHODU DOSTANE, NIK SI JU LEN TAK NEKÚPI.



01. Úloha

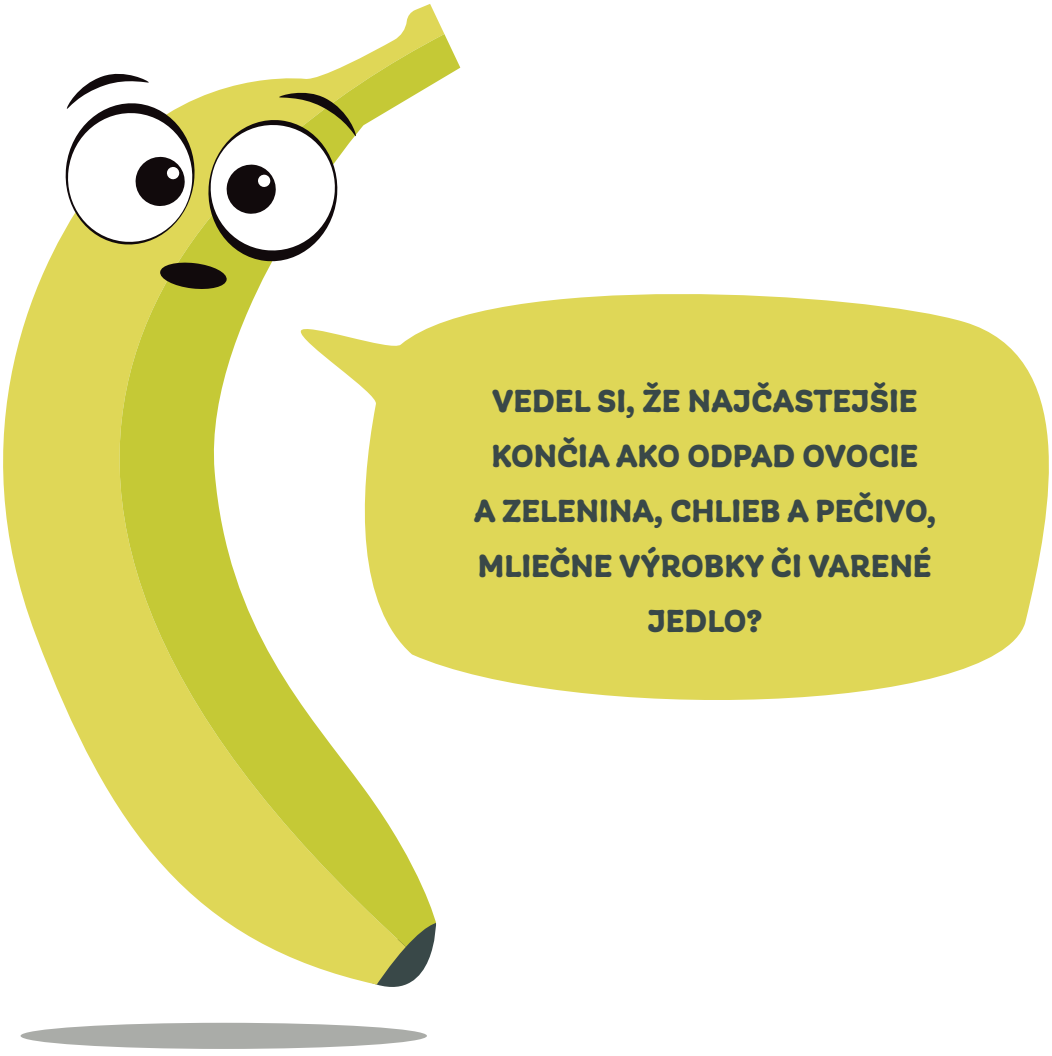
Diskutujte so spolužiakmi o téme plytvania potravinami a zistite, či niekto z vás doma vyhadzuje potraviny. Pokúste sa prísť na dôvody, prečo tomu tak je.

a. **Vyhadzujete doma potraviny? Ak áno, aké potraviny doma najčastejšie vyhadzujete?**

b. **Prečo sa u vás doma vyhadzuje jedlo?**



c. **Napíšte prvé slová, ktoré vám napadnú k téme plytvania potravinami.**



02. Slovná úloha



1. Prečítaj si príbeh a doplň čísla do prázdnych miest vo vetách. Diskutujte so spolužiakmi, ako mohli Lea a Teo zabrániť tomu, aby zbytočne nevyhodili toľko kusov ovocia a zeleniny.

Lea a Teo si kúpia 4 jablká a 3 banány. Teo zje jedno jablko v škole a druhé jablko daruje spolužiakovi. Jeden banán medzičasom zhnedol, tak ho Teo vyhodí do smetného koša. Lei sa vykotúľa z tašky jedno jabĺčko po ceste zo školy. Doma si deti pripravia na olovrant ovocný šalát, na prípravu ktorého použijú jedno jablko a jeden banán. Ich psovi Dinovi sa podarí uchmatnúť si jeden banán priamo zo stola.

Lea a Teo zjedli ..... kusov ovocia.

Lea a Teo nezjedli a vyhodili ..... kusov ovocia.

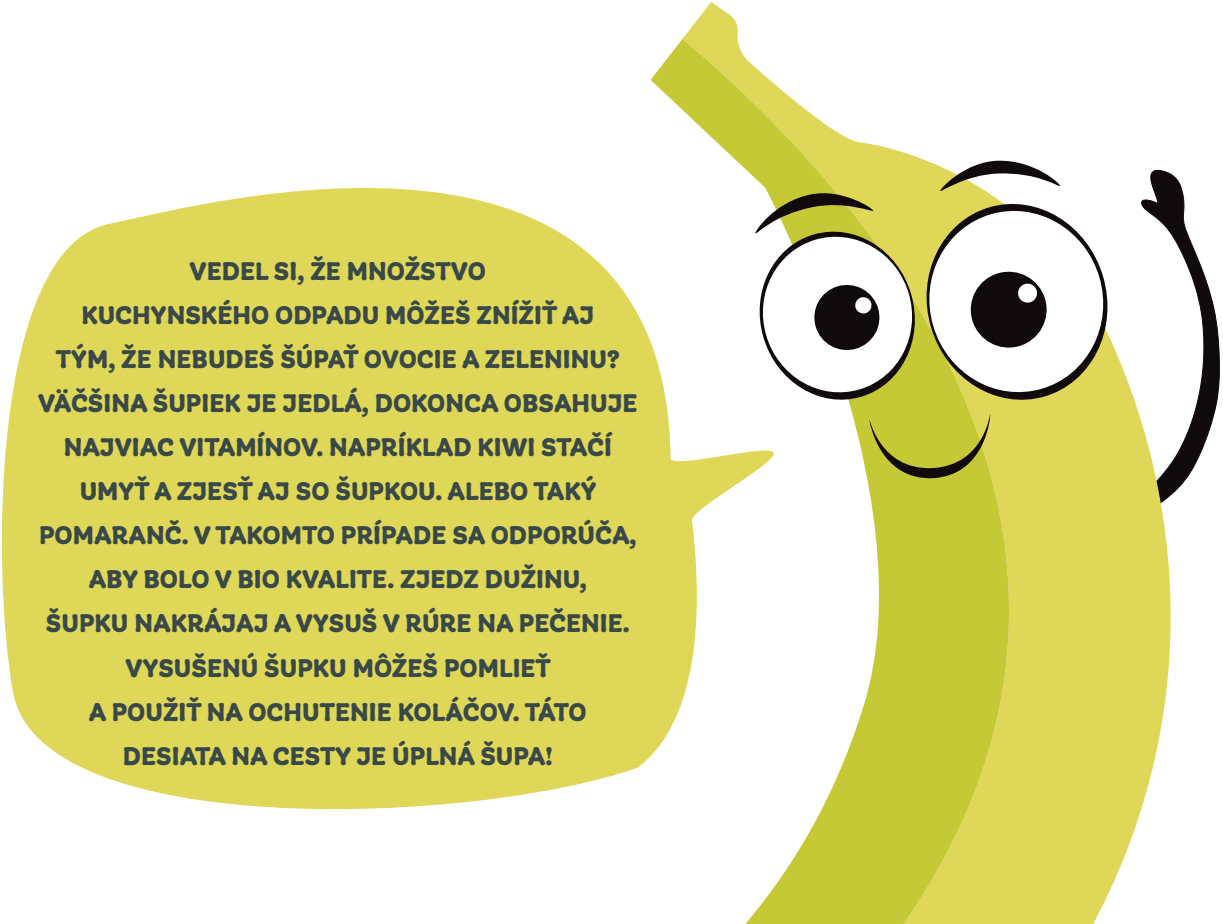
2. Zamysli sa a napíš, ako mohli Lea a Teo zabrániť tomu, aby vyhodili toľko kusov ovocia. Čo mohli spraviť inak?
Porovnajte si svoje nápady so spolužiakmi.

.....

.....

.....

.....

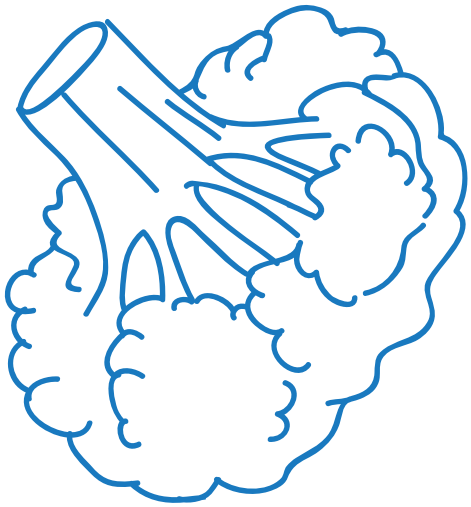


03. Slovná úloha

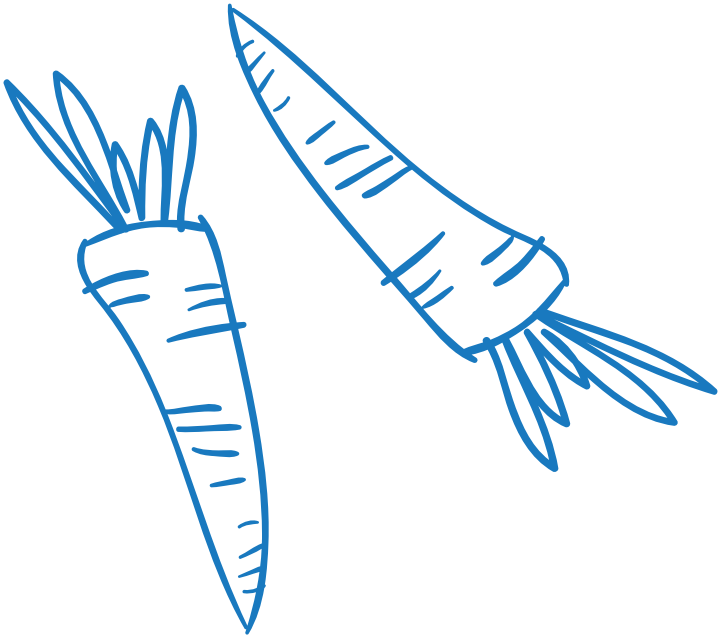
a) Prečítaj si text a doplň do viet číslom správnu odpoveď.



Otec Ley a Tea pripravuje večeru pre celú rodinu. Na malom trhu neďaleko ich domu kúpil 2 mrkvy, 1 karfiol a 1 brokolicu. Všetko dôkladne pokrája spolu so zeleninou, ktorú mali ešte doma – 3 zemiaky, 1 cibuľu a 1 papriku. Počas krájania zistil, že 1 zemiak je hnilý a že jednu mrkvu kúpil navyše, pretože v špajzi ešte našiel jednu z predošlého nákupu. Tú novú však už nestihnú spotrebovať, pretože odchádzajú na dovolenku.







Otec Ley a Tea kúpil ..... kusov zeleniny.

Doma už mal ..... kusov zeleniny.

..... kusov zeleniny sa nezužitkovalo a vyhodilo.



b) Vyfarbi zeleninu, ktorú otecko spotreboval.



UCHOVÁVANIE POTRAVÍN

ČASTO SA PLYTVÁ JEDLOM PRÁVE PRETO, ŽE SA NESPRÁVNE SKLADUJE A POKAZÍ SA. POKIAĽ JEDLO UCHOVÁVAME TAK, AKO SA MÁ, VYDRŽÍ NÁM DLHŠIE A BUDEME NÍM MENEJ PLYTVAŤ. VIEŠ, AKÝ JE ROZDIEL MEDZI DÁTUMOM MINIMÁLNEJ TRVANLIVOSTI A DÁTUMOM SPOTREBY?



VIEŠ, AKÝ JE MEDZI NIMI ROZDIEL?

DÁTUM MINIMÁLNEJ TRVANLIVOSTI (minimálna trvanlivosť do), skratka DMT, je dátum, ktorý označuje, dokedy si potravina zachováva svoju kvalitu. Označujú sa ním trvanlivé potraviny ako múka, ryža, cestoviny, koreniny, konzervy, olej, škatuľkové džúsy a trvanlivé mlieka. Pri správnom skladovaní je konzumácia týchto potravín po vypršaní DMT stále bezpečná.

DÁTUM SPOTREBY (spotrebujte do), skratka DS, je dátum, ktorý označuje, dokedy je potravina stále bezpečná na konzumáciu. Označujú sa ním čerstvé potraviny ako mäso, ryby, lahôdky, syry a mliečne výrobky, vajcia.

DOBU SPOTREBY MÔŽEME ČERSTVÝM POTRAVINÁM PREDĹŽIŤ ZMRAZENÍM. KURACIE MÄSO VYDRŽÍ V MRAZNIČKE 3 – 6 MESIACOV, RYBY ASI POL ROKA.
ZDROJ: FREE-FOOD.SK





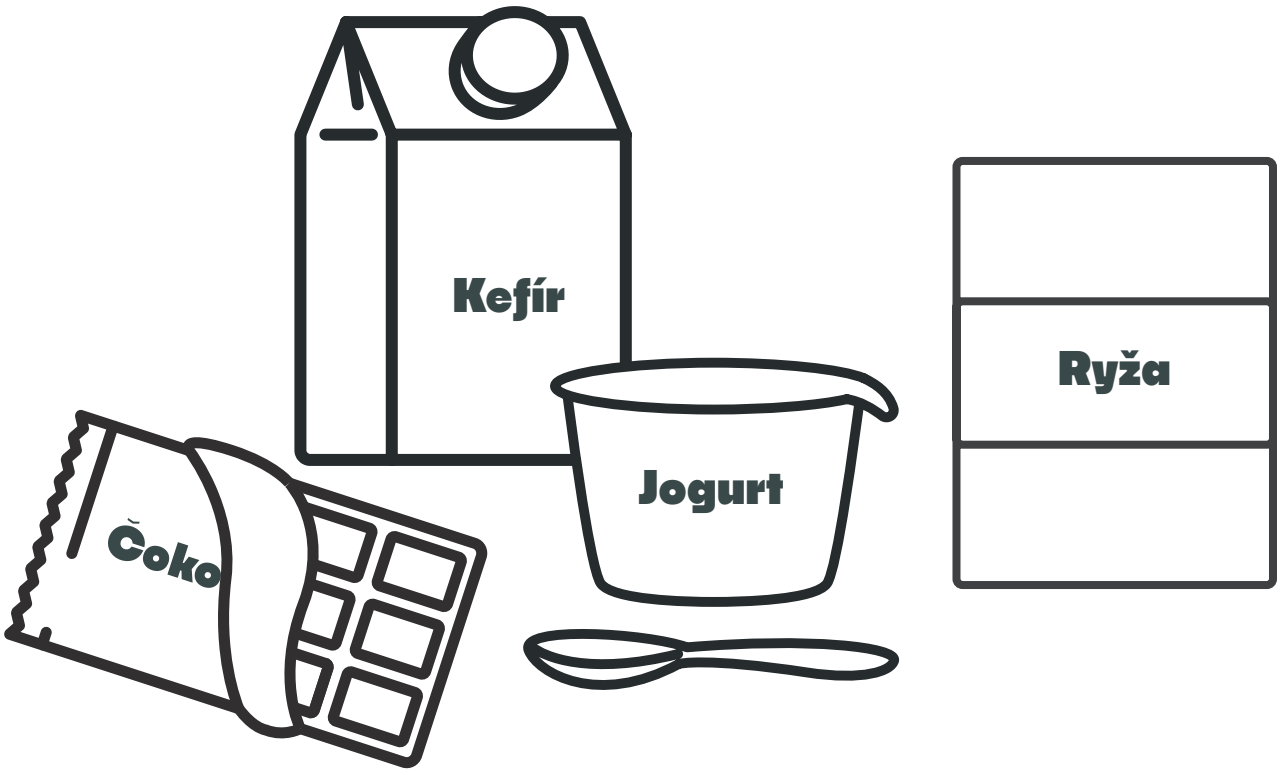
Vyfarbi potraviny, ktoré bývajú označené dátumom minimálnej trvanlivosti.

04. Úloha

Označujeme tieto potraviny dátumom minimálnej trvanlivosti alebo dátumom spotreby? Spoj obrázky čiarou so správnou nálepkou.







05. Úloha

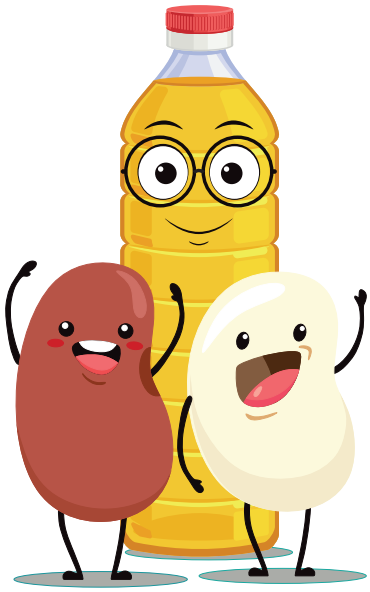
Potraviny ako ocot alebo sušená fazuľa sa prakticky nemôžu pokaziť (= exspirovať). Vypíš ďalšie takéto potraviny.

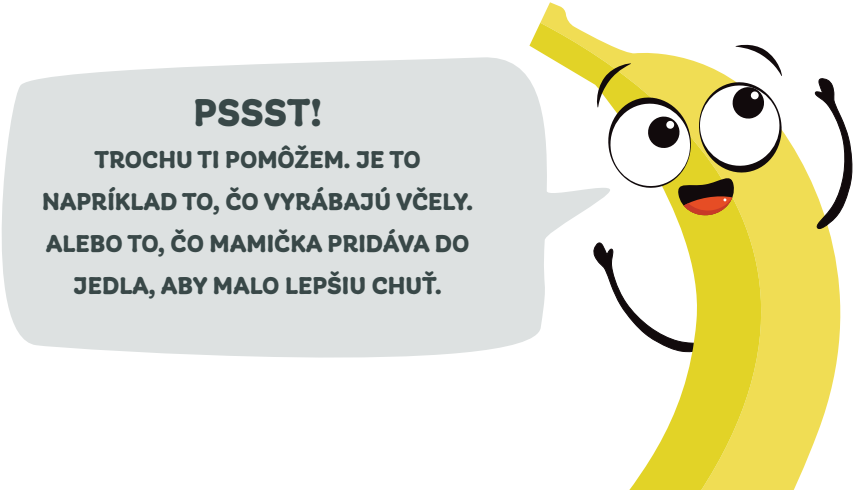
....

....

....

Dokresli k fazuli a octu ďalšie potraviny, ktoré nemajú exspiráciu.





06. Úloha

Napíš k potravinám správne miesto, kde sa majú uchovávať.

Druh potraviny	Druh zariadenia/priestoru
Rožky	
Jogurty	
Maslo	
Nanuková torta	
Ovocie – jahody	
Ovocie – jablko	
Múka	
Mäso	
Údeniny	
Zelenina – šalát	
Zelenina – mrkva	
Zemiaky	
Vajcia	
Zaváraniny	
Cukor	
Sušienky	
Šošovica	
Masť	
Čaje	

07. Úloha

Prines si letáky zo supermarketov a vystrihni z nich 10 rozličných potravín. Nalep ich do obrázka nižšie podľa toho, kde sa majú po správnosti skladovať. Patria do chladničky, mrazničky, chlebníka alebo skrinky na potraviny?



NEPLYTVAJ JEDLOM!

Aj ty dokážeš prispieť k tomu, aby sa menej plytvalo jedlom. Stačí, keď si na tanier naložíš len toľko jedla, koľko zvládneš zjesť, a nezjedenú desiatu doma vybalíš z tašky. Staň sa superhrdinom pre svojich kamarátov, rodinu a okolie a nauč aj ich, ako správne jedlo skladovať a neplytvať ním.



08. Úloha

Vyplň svoju superhrdinskú vizitku a navrhni si svoju masku, ktorá bude reprezentovať tvoju superschopnosť pri neplytvaní jedlom!



Moje superhrdinské meno:

.....

Toto jedlo/Tieto potraviny mám rád:

.....

Toto jedlo/Tieto potraviny nemám rád:

.....

Moje najobľúbenejšie jedlo:

.....

.....

Moja superschopnosť:

.....

.....

09. Úloha

Sme takmer na konci. Už si sa toho veľa o plytvaní potravinami naučil. Vyplň prázdne riadky.

Takto šetríme jedlom u nás doma!

.....

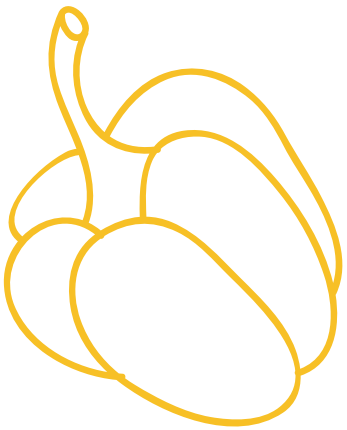
.....

.....

.....

.....











Toto sú moje tipy, ako sa budem správať, aby som menej plytval jedlom!

.....

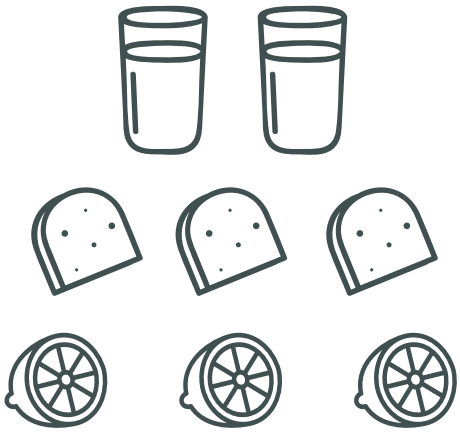
.....

.....

.....

.....

HÓKUS-PÓKUS NA ZÁVER...



Počas jedného týždňa vystav nasledovné vzorky rôznym podmienkam skladovania: 3 krajce chleba, 3 časti citróna, 2 poháre mlieka (1 dcl). Každý deň pozoruj zmeny a zapisuj ich do tabuľky. Po týždni pozorovania si spravte v triede spoločné vyhodnotenie – k akým zmenám v kvalite potravín došlo? Za akých podmienok sú tieto potraviny ešte jedlé? Porozprávajte sa, aké zdravotné problémy by mohli hroziť, pokiaľ by sa skonzumovali pokazené potraviny. Zhrňte si spoločne, ako správne uchovávať potraviny.



POZORNE ZVÁŽ VEĽKOSTI VZORIEK NA SVOJ POKUS. Z TVOJHO POKUSU TIEŽ VZNIKNE POTRAVINOVÝ ODPAD A CHCEME, ABY BOL ČO NAJMENŠÍ. MÔŽEŠ POUŽIŤ MENŠÍ KRAJEC CHLEBA ALEBO SA DOHODNI SO SPOLUŽIAKMI, ŽE BUDETE POKUS ROBIŤ SPOLOČNE.

PRVÝ POKUS S CHLEBOM

Jeden krajec nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Druhý krajec zabaľ do mikroténového vrecka a tiež ho nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Tretí krajec zabaľ a ulož do chladničky.

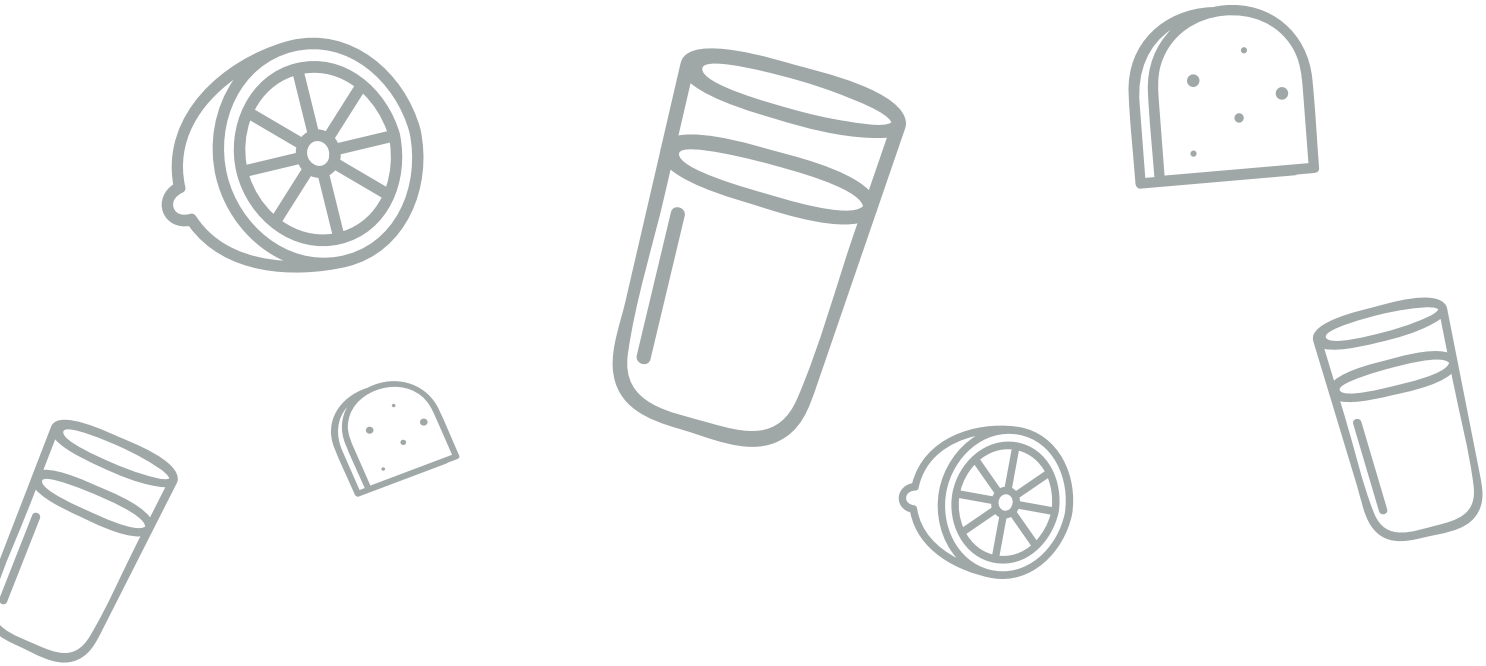


DRUHÝ POKUS S CITRÓNOM

Jednu časť citróna nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Druhú časť citróna zabaľ do mikroténového vrecka a tiež ho nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Tretiu časť citróna zabaľ a ulož do chladničky.

TRETÍ POKUS S MLIEKOM

Prvý dcl čerstvého mlieka nechaj voľne ležať pri izbovej teplote na svetle. Druhý dcl čerstvého mlieka ulož do chladničky.



Tabuľka: 1. deň			
Názov vzorky	**Voľné uloženie v izbovej teplote**	**Uzavreté v mikroténovom vrecku**	**Chladnička**
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 2. deň			
Názov vzorky	**Voľné uloženie v izbovej teplote**	**Uzavreté v mikroténovom vrecku**	**Chladnička**
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 3. deň			
Názov vzorky	**Voľné uloženie v izbovej teplote**	**Uzavreté v mikroténovom vrecku**	**Chladnička**
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 4. deň			
Názov vzorky	Voľné uloženie v izbovej teplote	Uzavreté v mikroténovom vrecku	Chladnička
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 5. deň			
Názov vzorky	Voľné uloženie v izbovej teplote	Uzavreté v mikroténovom vrecku	Chladnička
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 6. deň			
Názov vzorky	**Voľné uloženie v izbovej teplote**	**Uzavreté v mikroténovom vrecku**	**Chladnička**
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

Tabuľka: 7. deň			
Názov vzorky	**Voľné uloženie v izbovej teplote**	**Uzavreté v mikroténovom vrecku**	**Chladnička**
Chlieb 1			
Chlieb 2			
Chlieb 3			
Citrón 1			
Citrón 2			
Citrón 3			
Mlieko 1			
Mlieko 2			

10. Úloha

ÚLOHA NA ZÁVER



DNES SA STALA HROZNÁ VEC. KEĎ SME SA VRÁTILI ZO ŠKOLY, MAMIČKA MA VYBRALA Z TAŠKY. VTEDY TEO POVEDAL, ŽE MA UŽ NECHCE. NEVIEM, ČO SA STALO, BOLI SME PREDSA KAMARÁTI. VRAJ VYZERÁM ZLE. PREČO MA SÚDI PODĽA TOHO, AKO VYZERÁM? MOJE VNÚTRO JE PREDSA DOBRÉ.

ZADANIE

Zachráň Breda a urob z neho spolu so svojimi rodičmi „banana bread“ (banánový chlieb). Prezretý banán, ktorý už nechcete jesť, sa doň výborne hodí. Je totiž omnoho sladší, a tak sa budete aj pri tomto koláči jednoznačne oblizovať. Svoj výtvor zachyť na fotoaparát, fotku si vytlač a nalep do zošita na pamiatku.

RECEPT NA „BANANA BREAD“

INGREDIENCIE:

160 g trstinového cukru

2 vajíčka

105 g masla

1 lyžičku škorice

štipku soli

½ lyžičky sódy bikarbóny

1 lyžičku kypriaceho prášku do pečiva

220 g hladkej múky

3 prezreté banány

Priestor na fotku vášho výtvoru

POSTUP:

V miske zmiešaj cukor, vajcia a zmäknuté maslo. Potom pridaj všetky ostatné sypké suroviny. Z banánov urob pomocou vidličky hladké pyré a primiešaj ho do cesta. Formu vymaž maslom a vysyp múkou. Cesto prelej do formy a peč v rúre pri 180 stupňoch asi 55 minút. Banánový chlieb krájaj až po vychladnutí.



Kaufland za zdravú výživu

Kaufland



FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Podporujeme zodpovedné lesníctvo
FSC® C130248