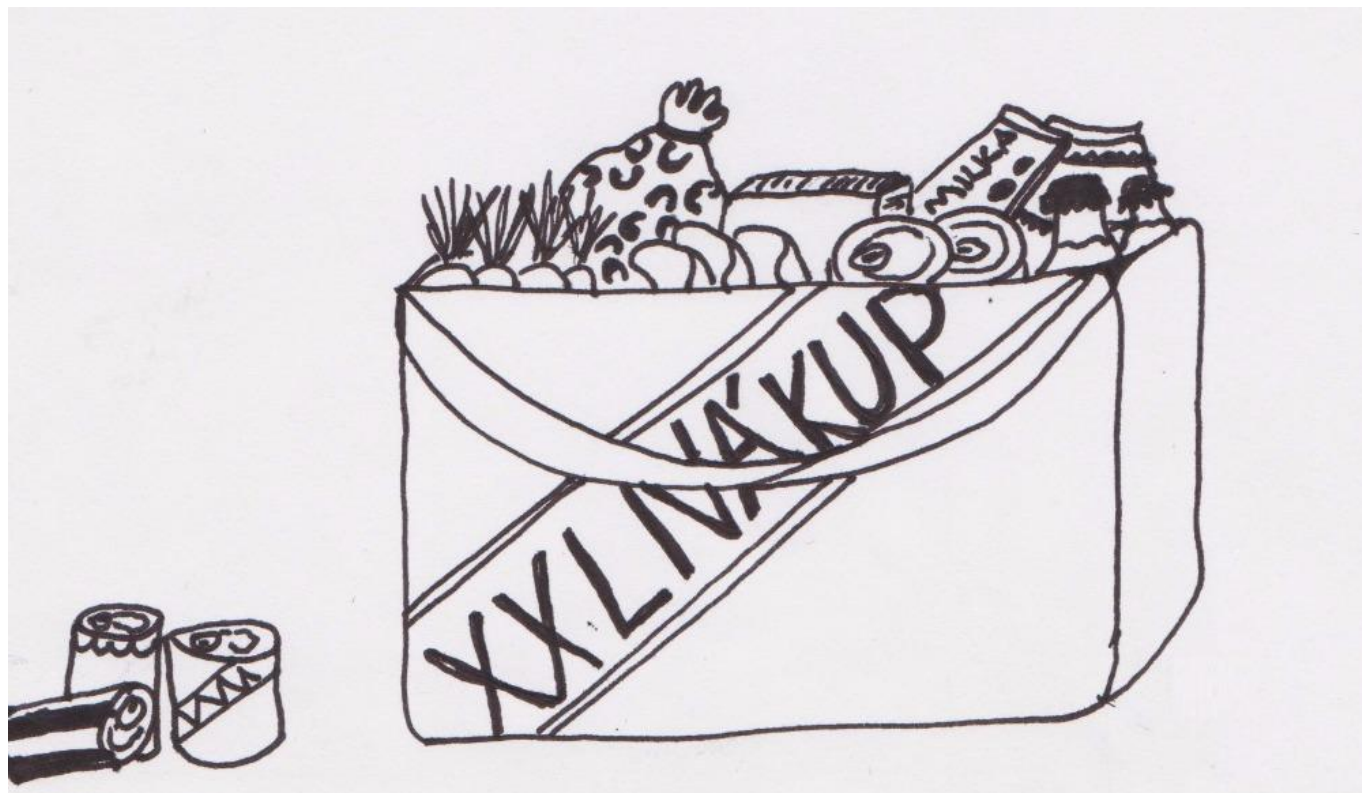




## Metodika výukové aktivity pro téma Důsledky plýtvání potravinami



Barbora Duží, Marie Kordulová

Autoři metodiky:

**Mgr. Marie Kordulová**

Pracuje jako metodička a lektorka, rovněž se podílela na realizaci několika velkých projektů, na téma příroda, životní prostředí, zdravý životní styl nebo polytechnická výchova. Zabývá se také tvorbou metodických materiálů i individuálním poradenstvím v rámci dalšího vzdělávání pro pedagogy.

**Mgr. Barbora Duží, Ph.D**

Výzkumná pracovnice, lektorka, milovnice města, přírody a zahradničení. V současné době působí na Ústavu geoniky, AV ČR v.v.i., oddělení environmentální geografie v Brně. Věnuje se tvorbě odborných i popularizačních materiálů na téma životní prostředí a společnost, zemědělství a produkce potravin, adaptace na změnu klimatu, EVVO apod.

Odborný garant: Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečně zdravá škola, z.s.

Jazyková korektura: PhDr. Helena Burianová, Skutečně zdravá škola, z.s

Kreslířka: Bc. Kristýna Mrvová

Název aktivity: Plánování nákupu potravin

Cílová skupina: žáci II. stupně ZŠ

Vazba na RVP: Člověk a příroda/Člověk a společnost/Člověk a svět

Předměty: zeměpis, přírodopis, biologie, vlastivěda, prvouka

Průřezová témata: EVVO

Klíčová slova: potraviny, potravinový systém, potravinový odpad, výživový přechod, plýtvání, slow food, bioodpad, kompost, skrytý hlad, podvýživa, nadváha, potravinová a výživová bezpečnost

### Anotace

Plýtvání potravinami je novodobý fenomén, který má nepříznivý dopad nejen na životní prostředí, ale také na naše peněženky. Mnoho dětí si vůbec neuvědomuje, co to plýtvání potravinami je a jak ho mohou snížit. Jedním ze způsobů zamezení plýtvání potravinami je správný odhad jejich spotřeby a promyšlený nákup.

### Vzdělávací cíle a výstupy

- Zamyslet se nad možnostmi omezení plýtvání potravinami.
- Vzbudit zájem o uvedenou problematiku.
- Porozumět postupu, jak se může plýtvání omezit promyšleným plánováním nákupu.
- Prakticky si vyzkoušet plánování nákupu potravin na určitou dobu.

### Použité metody a formy

diskuse, názorný příklad, práce ve dvojicích, prezentace

### Pomůcky

tabulka, internet, knihy o zdravé výživě, kuchařky

### Délka aktivity

1 - 2 hodiny

### Postup

Žáci se rozdělí na skupinky po 4 - 5, odpovídající zhruba počtu členů v rodině. Představí si, že jsou rodina plánující dovolenou.

Žáci zkusí odhadnout, co by si vzali na týdenní/víkendovou dovolenou, pokud by na místě nebyl žádný obchod a měli by si připravovat snídaně, svačiny a jednoduché večeře samostatně. Na obědy budou docházet do místní restaurace. Podmínkou je, aby se vše snědlo, nebyly žádné zbytky a všichni měli dostatek potravin.

Nejdříve navrhnete jídelníček na jednotlivé dny, včetně potřebného množství (viz příloha). Dále spočítejte množství jednotlivých druhů potravin.

Při zpracování by měli žáci dbát na zásady zdravého stravování (omezit sladkosti, bílé pečivo, smažená jídla, průmyslově zpracovaná jídla atd.). Starší žáci mohou přepočítat množství potravin na peníze.

Jídelníčky se budou pravděpodobně lišit dle individuálních stravovacích návyků, mohou být speciálně zaměřené, pokud si žáci troufnou (například pro sportovce, vegetariánská verze apod.)

Žáci mohou zpracovat jeden recept podrobněji, včetně postupu přípravy. Závěrem může proběhnout prezentace a porovnání zpracovaných jídelníčků.

## Doporučení a rizika

Je třeba žáky upozornit, aby navrhli jídelníček, ve kterém lze určit množství jednotlivých potravin.

## Zpětná vazba

Žák:

1. Porozumí problematice plýtvání potravin.
2. Dokáže navrhnout jídelníček na jeden týden odpovídající zásadám zdravé výživy
3. Žák chápe, že správné plánování pomáhá omezit plýtvání potravinami.

## Příloha – Tabulka na týden

Den	Snídaně	Svačina dopolední	Svačina odpolední	Večeře
Např.	tmavé pečivo, sýr, rajče, čaj	jablko, tyčinka müsli	jogurt	vejce, chléb s máslem, paprika
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

## Příloha – Tabulka na víkend

Den	Snídaně	Svačina dopoledne	Svačina odpolední	Večeře
Např.	tmavé pečivo, sýr, rajče, čaj	jablko, tyčinka müsli	jogurt	vejce, chléb s máslem, paprika
Pátek				
Sobota				
Neděle				

Celkový seznam potravin pro nákup:

Tento materiál vznikl v rámci projektu „Rozvoj programu Skutečně zdravá škola“, který je spolufinancován Státním fondem životního prostředí České republiky na základě rozhodnutí ministra životního prostředí.



STÁTNÍ FOND  
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Ministerstvo životního prostředí

[www.sfzp.cz](http://www.sfzp.cz)

[www.mzp.cz](http://www.mzp.cz)