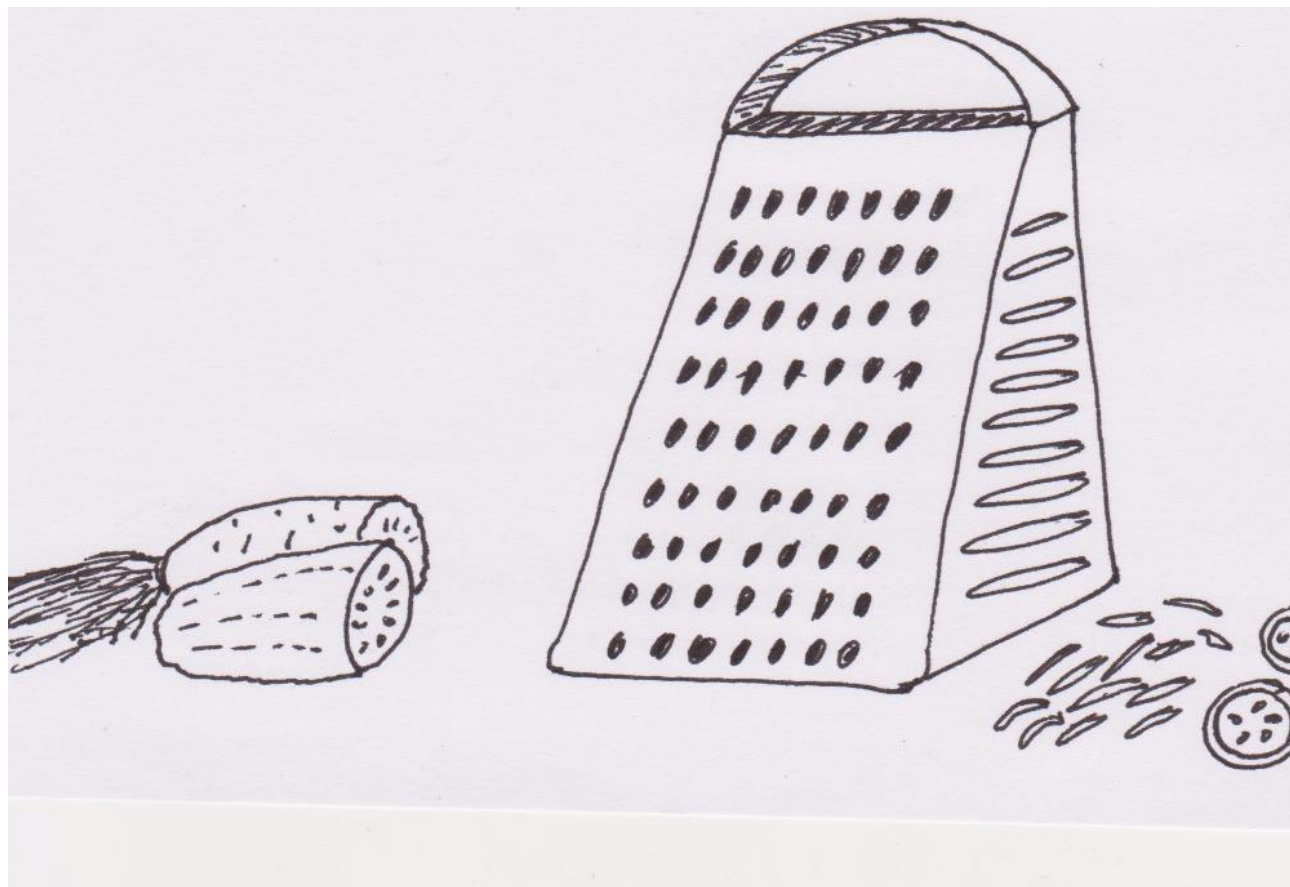




## Metodika výukové aktivity pro téma Důsledky plýtvání potravinami



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

Kreslička: Bc. Kristýna Mrvová

**Název aktivity:** Bez ledničky, uchování jídla na horší časy

**Cílová skupina:** studenti SŠ

**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

Uchovávání potravin na horší časy má dlouhou tradici a přispívá ke snížení rizika zkažení a nutnosti vyhození potravin. Lidé postupně vymysleli různé metody, jak toho dosáhnout. V době, kdy nebyly ledničky a mrazáky, museli více přemýšlet nad tím, jak potraviny uchovat. Tento metodický list přináší náměty na zamyšlení, jakým způsobem lze prodloužit trvanlivost různých druhů potravin.

### Vzdělávací cíle a výstupy

- Vzbudit zájem, jak omezit plýtvání potravinami.
- Seznámit se s různými způsoby prodloužení doby použitelnosti potravin.
- Vyzkoušet si prakticky minimálně 2 metody konzervace potravin.

### Použité metody a formy

praktická činnost, diskuse, vyhledávání informací

### Pomůcky

ideálně prostředí školní kuchyně, ovoce, zelenina, hrnec, kuchyňské nářadí, cukr, sůl, voda, zavařovací sklenice, pektin, struhadlo, internet, kuchařky, papír a výtvarné potřeby

### Délka aktivity

Dle potřeby

### Postup

Úvodní diskuse:

Studenti diskutují s vyučujícím o způsobech, jaké jsou tradiční/historické metody prodloužení trvanlivosti u různých skupin potravin bez využití chladu a mrazu:

- obilí
- maso
- ovoce
- zelenina
- byliny

(například obilí – těstoviny; mléko – mléčné výrobky, kondenzace, sušení; maso – solení, uzení, zavaření do plechovek; ovoce – výroba vína, pálenky, zavařování, sušení, vylisování šťávy a pasterizace; byliny – sušení, nakládání do octa nebo oleje, pesto; ovoce – sušení).

#### 1. aktivita – konzervace ovoce zavařováním

Studenti přinesou do školy sezónní ovoce (různé druhy ovoce pro vytvoření směsi nebo jednodruhové). Omyjí je a připraví marmeládu podle receptu, který si najdou na internetu a dohodnou se na něm. Marmeládu naplní do skleniček a poté mohou uspořádat ochutnávku pro ostatní. Pro zpestření chuti lze do marmelády přidat koření (skořice, hřebíček, kardamon) nebo bylinky (máta, meduňka).

#### 2. aktivita – konzervace zeleniny mléčným kvašením

Studenti přinesou do školy sezónní zeleninu (mrkev, zelí, ředkev, červenou řepu, cibuli apod.). Podle receptu, který si najdou na internetu, připraví zeleninu na kvašení (zeleninu je třeba

nastrouhat, prosolit, naložit do sklenice, zatížit). Proces kvašení trvá cca 3 až 5 dní, proto si mohou první den připravit alespoň zeleninový salát.

### 3. aktivita - recepty našich babiček

Studenti se zeptají svých babiček na nějaký zajímavý způsob konzervace potravin, poté vytvoří poster a vystaví jej, aby ostatní seznámili se zjištěnou metodou. Pokud je recept našich babiček zajímavý, mohou jej použít jako aktivitu 1 – konzervace potravin.

### Doporučení a rizika

Použitou zeleninu nebo ovoce lze zajistit společným nákupem.

### Zpětná vazba

Student:

- Vyjmenuje, které způsoby konzervace potravin jsou používány nejčastěji u ovoce, zeleniny, hub, masa.
- Porozumí potřebě konzervace potravin.
- Dokáže použít vhodný způsob konzervace.
- Pochopí používání konzervace jako cestu k omezení plýtvání potravin.

### Použité zdroje

Kozáková, Darina (2017): Švédské tipy: jak můžete snížit plýtvání potravinami u vás doma. Ekolist, 12.7.2017. Online. Dostupné z:

<http://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/rady-a-navody/svedske-tipy-jak-muzete-snizit-plytvani-potravinami-u-vas-doma>

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

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

Ministerstvo životního prostředí

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