



FooCom  
Module 4

Dostupné príklady dobrej praxe

# Obsah – opis cieľov

## Cieľ 1



Pochopiť hlavné príčiny potravinového odpadu a strát (FW&FL) a hierarchiu odpadu.

## Cieľ 2



Skúmanie stratégií predchádzania plytvaniu potravinami podľa hierarchie odpadového hospodárstva.



# Obsah – opis cieľov

## Cieľ 3



Analýza rôznych druhov potravín, ktoré podliehajú potravinovému odpadu a stratám, a identifikácia osvedčených postupov na ich zníženie.

## Obsah



Modul prináša definície, katalóg príčin a osvedčených postupov, reálne prípady použitia a úspešné príbehy.



# Vyučovacia metóda

## Opis

Účastník tejto tréningovej aktivity si musí pozorne prečítať nasledujúce stránky a postupovať podľa navrhovaných cvičení, aby získal prehľad o spôsobe realizácie vzdelávacieho obsahu.

Nakonci tohto modulu možno nájsť sériu sebahodnotiacich cvičení, ktoré majú byť prostriedkom overenia navrhovaného obsahu.



# EQF Definícia

## Vzdelávanie

Znalosť hlavných príčin potravinového odpadu a strát a kľúčových pojmov hierarchie odpadu.

Znalosť rôznych druhov potravín podliehajúcich potravinovému odpadu a ich špecifických vlastností.

Znalosť najlepších dostupných postupov na predchádzanie plytvaniu potravinami a stratám vo fázach životného cyklu potravín, ako je výroba, distribúcia, spotreba a odpadové hospodárstvo.

## Zručnosti

Schopnosť identifikovať a analyzovať rôzne príčiny potravinového odpadu a strát v rôznych fázach životného cyklu potravín.

Schopnosť kriticky zhodnotiť najlepšie postupy na predchádzanie plytvaniu potravinami a stratám a prispôbiť ich špecifickým kontextom.

## Kompetencie

Kompetencia pri navrhovaní a implementácii programov a iniciatív na predchádzanie plytvaniu potravinami a stratám, dodržiavaním hierarchie odpadového hospodárstva a zvažovaním rôznych typov potravín a kontextov.

Kompetencia v hodnotení plnenia programov znižovania plytvania potravinami a zhromažďovanie a interpretácia relevantných údajov.



# EQF Definícia

## Vzdelávanie

Znalosť hlavných ukazovateľov a metrick používaných na hodnotenie potravinového odpadu a strát a plnenie programov na zníženie potravinového odpadu.

Znalosť národných a medzinárodných predpisov a politík týkajúcich sa potravinového odpadu a strát a trvalo udržateľných postupov nakladania s potravinovým odpadom.

## Zručnosti

Schopnosť vyvinúť praktické stratégie na zníženie potravinového odpadu použitím najlepších dostupných postupov.

Schopnosť jasne a efektívne komunikovať, prezentovať témy súvisiace s plytvaním potravinami a stratami a osvedčené postupy prevencie s použitím vhodných termínov a konceptov.

Schopnosť pracovať v tímoch na podporu povedomia o plytvaní potravinami a stratách a na implementáciu efektívnych riešení.

## Kompetencie

Odborné znalosti v oblasti prispôsobovania a uplatňovania najlepších dostupných postupov na konkrétne situácie, zohľadňujúc špecifické potreby a výzvy.

Odbornosť v oblasti poradenstva a poskytovania usmernení prevádzkovateľom potravinárskych podnikov a iným zainteresovaným stranám v oblasti predchádzania plytvaniu potravinami a stratám a implementácie osvedčených postupov.

Odbornosť v oblasti monitorovania a informovania o vplyvoch iniciatív na predchádzanie plytvaniu potravinami a stratám, zvyšovaní povedomia a zapájania verejnosti a príslušných zainteresovaných strán.





## Definícia potravinového odpadu

- Definujte pojem potravinový odpad a straty ako stratu alebo plytvanie potravinami v celom dodávateľskom reťazci, od výroby až po konečnú spotrebu.
- Ilustrujte rozsah problému plytvania potravinami a strát v celosvetovom meradle a zdôraznite jeho negatívne dopady na životné prostredie, ekonomiku a spoločnosť.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



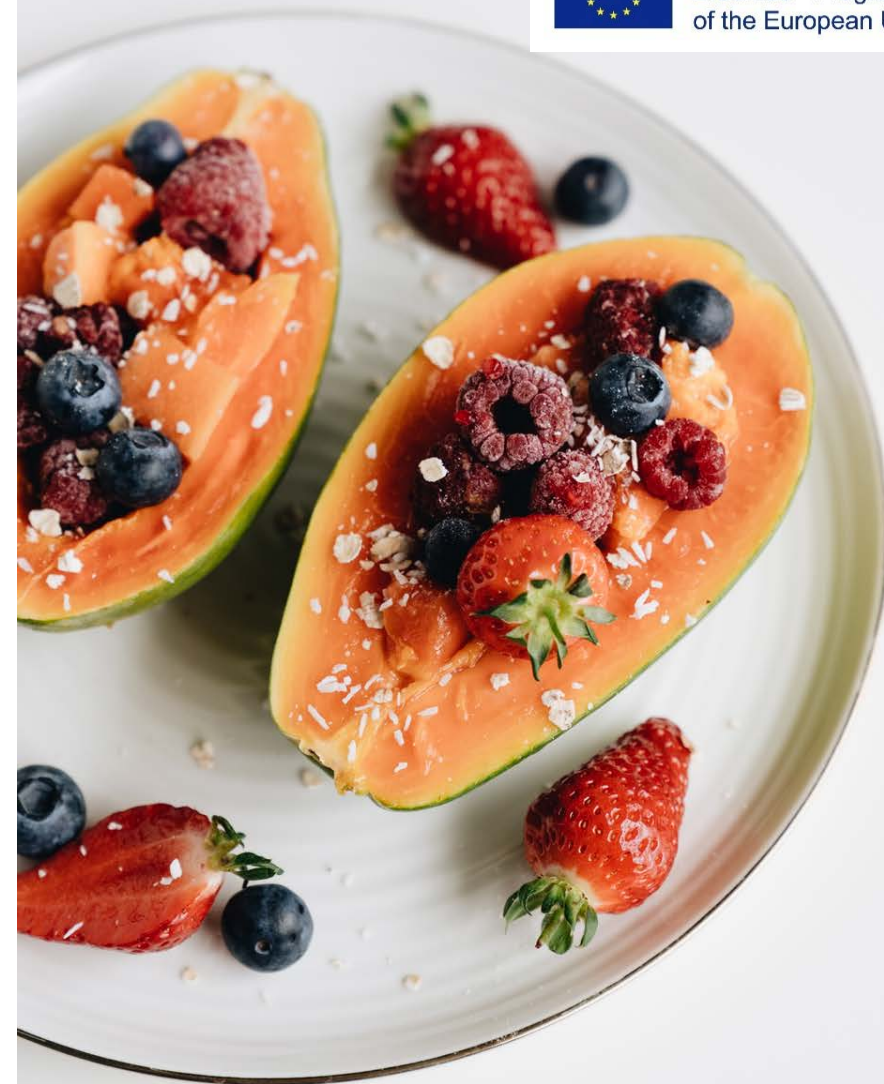
# Definícia potravinového odpadu

Plytvanie potravinami a straty predstavujú významnú globálnu výzvu s environmentálnymi, sociálnymi a ekonomickými dôsledkami. Pochopenie konceptu potravinového odpadu a strát je kľúčom k efektívnemu riešeniu tohto problému.

- Potravinovým odpadom a stratami sa rozumie strata alebo plytvanie potravinami v celom dodávateľskom reťazci, od fázy výroby až po konečnú spotrebu.
- K stratám dochádza pri výrobe, zbere, preprave a skladovaní potravín, zatiaľ čo odpad vzniká najmä vo fáze konečnej spotreby, ako napríklad v domácnostiach, reštauráciách a jedálňach.
- Tento jav zahŕňa všetky štádiá potravinového reťazca vrátane farmárov, výrobcov, distribútorov, obchodníkov, spotrebiteľov a iných aktérov zapojených do potravinového systému.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Príčiny a dôsledky potravinového odpadu a strát

K plytvaniu potravinami a stratám v dodávateľskom reťazci prispieva niekoľko príčin. Patrí medzi ne nadprodukcia, neefektívne postupy zberu, zlé riadenie zásob, dátumy spotreby potravín, estetické nedostatky, preferencie spotrebiteľov a nedostatok povedomia a vedomostí.

## Dôsledky:

- Plytvanie potravinami a straty majú významný vplyv na životné prostredie, spoločnosť a ekonomiku.
- Pokiaľ ide o životné prostredie, plytvanie potravinami prispieva k emisiám skleníkových plynov, nevhodnému využívaniu vodných zdrojov a strate biodiverzity.
- Zo sociálneho hľadiska môžu plytvanie potravinami a straty zhoršiť hlad a potravinovú neistotu tým, že prehĺbia nerovnosť v prístupe k jedlu.
- Z ekonomického hľadiska vedie plytvanie potravinami a straty k strate hodnoty potravín a negatívnemu vplyvu na poľnohospodárske aktivity, potravinárske podniky a samotných spotrebiteľov.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# FoodComp analýza potravinového odpadu

Projekt FoodComp vykonal analýzu v šiestich partnerských krajinách projektu (Taliansko, Slovensko, Poľsko, Francúzsko, Portugalsko).

Vzorku účastníkov tvorilo 157 ľudí vo veku od 18 do 70 rokov oboch pohlaví. 55,54 % opýtaných bolo zamestnaných v potravinárskych odvetviach, ako sú barmani, reštauratéri, kuchári a potravinári.

## Zhrnutie výsledkov:

- **90 %** opýtaných považuje za dôležité jesť zdravé jedlo každý deň
- respondenti uprednostňujú jedlo, ktoré vyhovuje ich nálade a je pohodlné na nákup a prípravu
- väčšina opýtaných jedáva potraviny, ktoré vyvolávajú príjemné pocity a sú dostupné

- Pre veľké percento respondentov preferuje spravodlivý obchod.
- Chuť a prínos pre zdravie sú najvýznamnejšími ukazovateľmi pri nákupe mliečnych výrobkov, mäsa a rýb.
- Faktory ako udržateľnosť, regionálny pôvod, krátka prepravná vzdialenosť a environmentálne značky majú rôzny vplyv v závislosti od krajiny.
- Zdravotné benefity sú najvýznamnejším ukazovateľom pri nákupe ovocia a zeleniny, za ktorým nasleduje chuť a miestny pôvod.
- Ekoznačky majú menší vplyv na výber ovocia a zeleniny.
- Chuť je najvýznamnejším ukazovateľom pri nákupe pekárenských výrobkov, nasleduje zdravie.

Viac informácií: [Transnational FoodComp report](#)

# FoodComp analysis on food waste and losses

## Main results of the survey:

- While eating natural or organic food is not considered essential, a significant number of respondents prefer to eat such foods.
- Half of the respondents consider maintaining their weight when choosing what to eat.
- The **origin of the food** consumed is a significant factor for respondents.
- Eco-friendly and animal-friendly food is important to the majority of respondents.

- Factors like **veganism**, wholeness, and eco-labels have less influence on bakery product choices.
- Respondents tend to waste spoiled or expired food, parts of food considered inedible or unknown, and leftover food that spoils.
- Some respondents waste whole unused foods or expired foods.
- **Leftover cooked** and fresh food on the plate is wasted by some respondents.
- Some respondents consume food after the expiry date.

For more information see the [Transnational FoodComp report](#)



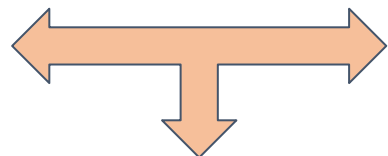
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Plánovanie nákupov s cieľom zabrániť plytvaniu potravinami v domácnostiach

## Spísať si nákupný zoznam

Pred nákupom si nájdite čas na naplánovanie jedla na týždeň a urobte si zoznam ingrediencií, ktoré potrebujete. Zahrňte len to, čo skutočne potrebujete, aby ste sa vyhli impulzívnemu nákupu a plytvaniu.



## Nakupovať podľa počtu porcií

Posúďte množstvo jedla potrebného na uspokojenie potrieb vašej rodiny. Vyhnite sa nadmernému nákupu, najmä pri produktoch podliehajúcich skaze, ako je ovocie, zelenina alebo mliečne výrobky. Kupujte len to, čo spotrebujete do dátumu spotreby.

## Vyberať si čerstvé potraviny

Venujte pozornosť čerstvosti potravín, ktoré kupujete. Vyberte ovocie a zeleninu, ktoré nevykazujú zjavné známky skazenia. Rozhodnite sa pre produkty, ktoré majú dlhší dátum spotreby, aby ste mali viac času ich spotrebovať.



# Plánovanie nákupov s cieľom zabrániť plytvaniu potravinami v domácnostiach

Vyhňte sa impulzívnemu nákupu: Odolajte impulzívnemu kupovaniu nepotrebných potravín. Dajte si pauzu a porozmýšľajte, či ten produkt naozaj potrebujete, alebo či by ste na dosiahnutie rovnakého výsledku nemohli použiť to, čo už máte doma.



**Nakupujte pravidelne:** Vyhňte sa nakupovaniu vo veľkých množstvách, ak to nepotrebujete. Nakupujte čerstvé potraviny podľa svojich skutočných potrieb a nakupujte častejšie, aby ste znížili riziko plytvania v dôsledku expirácie potravín.



**Nakupovanie s vedomou myslou:** Zachovajte si pri nakupovaní uvedomelý postoj a pamätajte na dôležitosť zníženia plytvania potravinami. Buďte zodpovední za svoje rozhodnutia a snažte sa nakupovať, ktoré vám pomôžu znížiť množstvo odpadu vo vašej domácnosti.

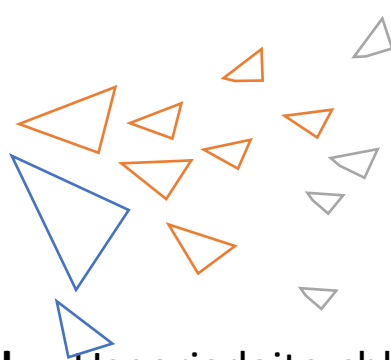


**Pravidelne čistite špajzu a chladničku:** Pravidelne kontrolujte, či potraviny v špajzi a chladničke nevypršali alebo sa nepokazili. Odstráňte potraviny, ktorým uplynula doba spotreby alebo sa už nedajú konzumovať, aby ste udržali čisté a upratané prostredie. To vám pomôže jasne si predstaviť, čo máte, a zabrániť tomu, aby sa jedlo míňalo.

**Pozorná konzumácia potravín po dátume spotreby:** Niektorí jednotlivci sa môžu rozhodnúť konzumovať jedlo po dátume spotreby, ak veria, že je stále bezpečné a jedlé. Tento postup je často sprevádzaný hodnotením kvality potravín prostredníctvom sensorických podnetov, ako je vôňa, vzhľad a chuť, namiesto spoliehania sa iba na vytlačený dátum spotreby.



# Príklady dobrej praxe



**Správne usporiadanie chladničky:** Usporiadajte chladničku tak, aby sa maximalizovala trvanlivosť potravín. Udržujte vhodnú teplotu v chladničke (medzi 1 °C a 4 °C) a zabezpečte, aby vzduch mohol voľne cirkulovať okolo potravín. Staršie potraviny umiestnite dopredu, aby ste ich mohli použiť skôr.

**Opätovné využitie zvyškov:** Nevyhadzujte zvyšky jedla. Nájdite kreatívne spôsoby, ako ich znova použiť v nových jedlách. Môžete napríklad premeniť zvyšky mäsa na omáčku na cestoviny alebo použiť zvyšnú zeleninu na prípravu polievky.

**Experimentujte so spracovaním potravín:** Ak máte ovocie alebo zeleninu, ktoré sú pred dozrievaním a hrozí im odpad, zvážte ich spracovanie na šťavy, zaváraniny, džemy alebo uhorky. To vám umožní predĺžiť trvanlivosť a vychutnať si produkty aj po ich dozretí.



Inšpirujte sa receptami  
v [Cook APP](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Príklady dobrej praxe

**Používajte všetky ingrediencie:** Aby ste predišli plytvaniu potravinami, vyťažte maximum z každej časti vášho jedla. Ovocné a zeleninové šupky môžete použiť napríklad na prípravu chutných polievok či vývarov alebo stonky bylín využijete na dochutenie omáčok a dresingov.

**Kontrolované porcie:** Počas jedla sa snažte podávať primerané porcie. To znamená starostlivo posúdiť množstvo jedla potrebného pre každého človeka a obmedziť plytvanie spôsobené nadmernými porcami. Môžete začať postupným znižovaním podávaných množstiev a sledovať, či dokážete uspokojiť svoju chuť do jedla bez vytvárania zvyškov.

**Zmrazovanie potravín:** Ak máte potraviny, ktoré sa nedajú skonzumovať pred dátumom spotreby, zmrazenie je skvelý spôsob, ako predĺžiť ich trvanlivosť. Môžete zmraziť napríklad mäso, ryby, zeleninu a dokonca aj zvyšky hotových jedál. Uistite sa, že používate nádoby alebo vrecká vhodné na uskladnenie v mrazničke a označte ich dátumom zmrazenia.





# Osvedčené postupy - Používajte chladničku správne



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Ako už bolo spomenuté, správne usporiadanie potravín v chladničke je užitočné na uchovanie potravín čerstvých a ich dlhšie uchovanie. Nižšie sú uvedené rôzne dôvody, prečo je táto prax dôležitá.

**Zachovanie čerstvosti:** Správne usporiadanie potravín v chladničke pomáha zachovať ich čerstvosť dlhšie. Každá potravina má špecifické požiadavky na teplotu a vlhkosť, aby bola zachovaná jej kvalita a bezpečnosť. Správne rozmiestnenie potravín na príslušných miestach v chladničke môže pomôcť zachovať ich čerstvosť a zabrániť predčasnému skazeniu.

**Prevenia krížovej kontaminácie:** Oddelenie surového jedla od vareného jedla pripraveného na konzumáciu pomáha predchádzať krížovej kontaminácii. Surové potraviny ako mäso, hydina a ryby môžu obsahovať škodlivé baktérie, ktoré sa pri nesprávnom skladovaní môžu rozšíriť na iné potraviny. Uchovávanie surových potravín v uzavretých nádobách a oddelených od ostatných potravín v chladničke pomáha znižovať riziko kontaminácie.

**Zníženie plytvania potravinami:** Usporiadanie potravín viditeľným a dostupným spôsobom v chladničke môže pomôcť zabrániť tomu, aby sa na ne zabudlo a neplytvali ním. Keď sú potraviny prehľadne usporiadané, je jednoduchšie sledovať dátum spotreby a spotrebovať potraviny skôr, ako sa pokazia. Taktiež, ak sú zvyšky správne skladované, môžu sa spotrebovať neskôr, čím sa zníži plytvanie potravinami.



# Osvedčené postupy - Používajte chladničku správne



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Je dôležité pochopiť fungovanie chladničky, jej políc a teploty.

**Vedeli ste, že každá polica je vhodná pre určitú kategóriu potravín? Pozrime sa na to spolu...**

**Horné police:** Táto oblasť je chladnejšia, takže je ideálna pre potraviny, ktoré vyžadujú nižšie teploty, ako sú mliečne výrobky, jogurt, maslo a mlieko. Nezabudnite ich skladovať v tesne uzavretých nádobách, aby ste predišli kontaminácii zápachom alebo baktériami.

**Medziľahlé police:** Táto oblasť je stabilnejšia z hľadiska teploty a je vhodná na skladovanie potravín, ako sú zvyšky vareného jedla, hotové jedlá a potraviny v uzavretých nádobách.



# Osvedčené postupy - Používajte chladničku správne



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Spodné police:** Táto oblasť je o niečo chladnejšia a je ideálna na skladovanie čerstvého ovocia a zeleniny. Nezabudnite oddeliť ovocie a zeleninu, aby ste zabránili uvoľňovaniu etylénu, plynu, ktorý urýchľuje dozrievanie a môže spôsobiť skazenie iných potravín.

**Zásuvky na zeleninu:** Na skladovanie zeleniny používajte špeciálne zásuvky. Upravte vlhkosť zásuvky podľa dostupných nastavení, aby zelenina zostala čerstvá.

**Dvere chladničky:** Táto oblasť je najmenej chladná oblasť chladničky a je vhodná na skladovanie korenín, vajec, nápojov a iných potravín, ktoré vyžadujú nižšiu teplotu. Nevkladajte do dvierok potraviny veľmi citlivé na teplotu, ako je mlieko a mäso.





## Dodatočné tipy:

- Surové potraviny - mäso, hydina a ryby - skladujte na spodnej polici chladničky v uzavretých nádobách, aby ste zabránili krížovej kontaminácii s inými potravinami.
- Vyhnite sa preťaženiu chladničky, aby ste umožnili dostatočnú cirkuláciu studeného vzduchu.
- Pravidelne kontrolujte chladničku, aby ste z nej odstránili potraviny s uplynutou dobou spotreby alebo pokazené a zachovali hygienu vo vnútri.
- Pamätajte, že každá chladnička môže mať rôzne konfigurácie a teploty, preto je vždy vhodné nahliadnuť do manuálu vašej chladničky, kde nájdete konkrétne odporúčania výrobcu.



# Úspešné príbehy

V tejto časti sa môžete dozvedieť o úspešných príbehoch, ktoré prispievajú k boju proti plytvaniu potravinami a stratám. Mnohé z nich sú komunitnými skúsenosťami, ktoré vidia podporu občanov oddaných veci prostredníctvom solidárnych akcií voči tým, ktorí to najviac potrebujú. Tieto iniciatívy demonštrujú, ako boj proti plytvaniu potravinami zahŕňa aj aktívnu účasť komunity a dobrovoľníctvo, čo pomáha vytvárať pozitívny sociálny a environmentálny vplyv.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Too Good To Go

Too Good To Go je mobilná aplikácia, ktorá rieši plytvanie potravinami tým, že spotrebiteľov spája s reštauráciami, kaviarňami, pekárňami a obchodmi s potravinami, ktoré majú na konci dňa nadbytočné jedlo. Aplikácia umožňuje týmto zariadeniam predávať svoje prebytočné potraviny za zľavnenú cenu, čím zabraňuje ich plytvaniu.

## Úspechy

- Úspech Too Good To Go spočíva v jeho schopnosti vytvoriť obojstranne výhodnú situáciu pre podniky aj spotrebiteľov. Reštaurácie a predajcovia potravín môžu znížiť plytvanie potravinami a zároveň generovať dodatočné príjmy z predaja nadbytočných položiek. Na druhej strane si spotrebiteľia môžu vychutnať vysokokvalitné potraviny za nižšiu cenu a zároveň prispieť k boju proti plytvaniu potravinami.
- Od svojho uvedenia na trh v roku 2016 spoločnosť Too Good To Go rozšírila svoje pôsobenie vo viacerých európskych krajinách vrátane Spojeného kráľovstva, Francúzska, Nemecka a Talianska. Aplikácia si získala značnú popularitu a nadviazala partnerstvo s tisíckami potravinárskych zariadení, čím ušetrila milióny jedál, aby nevyšli nazmar.

[Web: To Good to Go](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Feedback

Feedback je nezisková environmentálna organizácia so sídlom v Spojenom kráľovstve, ktorá sa zameriava na znižovanie potravinového odpadu v rôznych fázach dodávateľského reťazca. Spolupracujú s podnikmi, tvorcami politik a verejnosťou s cieľom zvýšiť povedomie o plytvaní potravinami a obhajovať systémové zmeny.

Jedna z významných iniciatív spoločnosti Feedback sa nazýva „The Gleaning Network“. Tento program zahŕňa dobrovoľníkov, ktorí po zbere úrody odchádzajú na farmy, aby zbierali ovocie a zeleninu, ktoré by inak zostali nezoberané alebo by sa vyhodili do odpadu kvôli kozmetickým nedokonalostiam alebo nadmernej ponuke. Vyzbierané produkty sa potom prerozdedia charitatívnym organizáciám, komunitným skupinám a potravinovým bankám, čím sa zabezpečí, že sa dostanú k ľuďom v núdzi.

Zapojením dobrovoľníkov a farmárov sa Feedbacku podarilo zachrániť tony čerstvých, výživných produktov, ktoré by inak vyšli nazmar. Sieť Gleaning Network sa nezaobera len plytvaním potravinami, ale prispieva aj k riešeniu potravinovej chudoby poskytovaním čerstvých a zdravých potravín tým, ktorí k nim nemusia mať prístup.

Web: [Feedback global](http://Feedback.global)



Spätná väzba sa tiež aktívne podieľala na presadzovaní politických zmien na zníženie potravinového odpadu v Spojenom kráľovstve. Vedli kampaň za legislatívu, ktorá sa zameriava na plytvanie potravinami v rôznych fázach dodávateľského reťazca vrátane supermarketov, reštaurácií a domácností. Ich úsilie vyústilo do zvýšenej informovanosti a opatrení na znižovanie plytvania potravinami medzi podnikmi a tvorcami politik.

Práca Feedback mala významný vplyv na zníženie potravinového odpadu v Spojenom kráľovstve. Zdôrazňovaním environmentálnych a sociálnych dôsledkov plytvania potravinami a poskytovaním praktických riešení inšpirovali jednotlivcov, podniky a tvorcov politik, aby začali konať. Ich iniciatívy ukazujú, že spoločné úsilie a holistický prístup sú nevyhnutné pri riešení problému plytvania potravinami a budovaní udržateľnejšieho potravinového systému.

# Foodsharing



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Foodsharing je projekt zdieľania jedla, ktorý sa začal v Nemecku v roku 2012. Ide o iniciatívu založenú na solidarite a boji proti plytvaniu potravinami, ktorá umožňuje ľuďom zdieľať prebytočné jedlo namiesto toho, aby ho vyhadzovali.

## Úspechy

- Spôsob, akým Foodsharing funguje, je jednoduchý: občania, ktorí majú prebytočné jedlo, ako sú kuchynské zvyšky alebo produkty, ktoré sú ešte konzumovateľné, ale blíži sa im dátum spotreby, ich môžu sprístupniť komunitě prostredníctvom aplikácie alebo webovej stránky Foodsharing. Zároveň si ľudia, ktorí hľadajú jedlo, môžu vyhľadať a vyzdvihnúť bezplatné jedlo dostupné v ich oblasti.
- Spoločným jedlom môže byť ovocie, zelenina, chlieb, mliečne výrobky, konzervy a mnoho ďalšieho. Projekt propaguje myšlienku predchádzania plytvaniu potravinami tým, že povzbudzuje ľudí, aby sa podelili o to, čo nemajú v úmysle skonzumovať, namiesto toho, aby to vyhodili.
- Foodsharing zohráva aj vzdelávaciu úlohu, zvyšuje povedomie komunity o probléme plytvania potravinami a podporuje význam zodpovedného hospodárenia s potravinovými zdrojmi. Miestne organizácie a dobrovoľníci zbierajú zdieľané potraviny na zberných miestach a distribuujú ich tým, ktorí to potrebujú.







# Zhrnutie

- Na záver, vzdelávací modul o plytvaní potravinami a stratách nám poskytol hĺbkový prehľad o hlavných problémoch súvisiacich s týmto globálnym problémom. Preskúmali sme hlavné príčiny plytvania potravinami a strát v celom dodávateľskom reťazci, od výroby a distribúcie až po konečnú spotrebu.
- Prostredníctvom definícií, katalógu príčin a osvedčených postupov, skutočných prípadov použitia a príbehov o úspechu sme dokázali pochopiť dôležitosť holistického prístupu k riešeniu tohto problému.
- Spoločne môžeme niečo zmeniť a pracovať na budúcnosti, kde sa plytvanie potravinami a straty minimalizujú, aby sme zachovali vzácne zdroje našej planéty a zabezpečili dostupnosť potravín pre všetkých.




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Ďakujeme!

FooCom

[Castel di Pietra](http://www.foodcomp-project.eu/)   
<http://www.foodcomp-project.eu/>

*The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

## Workshop

Predmet	Kreatívne varenie
Trvanie	45-60 minút
Vek študentov	Deti všetkých vekových kategórií (prispôbte zložitosť receptov veku účastníkov)
Typ činností ( vzdelávacie, zábavné, praktické, iné)	Praktické, poučné, zábavné
Ciele	Propagovať detskú tvorivosť a predstavivosť pri príprave zdravých a chutných jedál s použitím prísad ktoré sú bežne doma dostupné, vrátane zvyškov jedla.
Metódy (prezentácia, diskusia, premietanie filmov, brainstorming, vyučovacie hry)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plánovanie jedál,</li> <li>• príprava jedál,</li> <li>• ochutnávka,</li> <li>• reflexia a diskusia.</li> </ul>
Formy práce (individuálna, skupinová, iná)	Individuálne a skupinové, v závislosti od preferencií účastníkov.
Potrebné materiály	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potravinové zložky: Sortiment ovocia, zeleniny, obilnín, bielkovín, mliečnych výrobkov a zvyškov.</li> <li>• Kuchynské náčinie: nože, dosky na krájanie, misky, lyžice, naberačky atď.</li> <li>• Doplnky: Farebné taniere, príbory, obrúsky atď.</li> <li>• Kuchárske knihy alebo online zdroje: Knihy receptov alebo online pokyny, ktoré inšpirujú a ponúkajú kreatívne návrhy.</li> </ul>

## Foodcomp

### Scenár lekcie

Trvanie	Popis	Použité materiály
5 min	<b>Úvod:</b> Vysvetlite deťom aktivitu „Kreatívne varenie“ a zdôraznite dôležitosť používania dostupných surovín kreatívnymi spôsobmi na zníženie plytvania potravinami.	
10 min	<b>Výber ingrediencií:</b> Vyzvite deti, aby si z dostupných ingrediencií vybrali ingrediencie, ktoré chcú použiť. Povzbudzujte ich, aby si vybrali rôzne ingrediencie, aby vytvorili vyvážené jedlo.	Potravinové zložky
10 min	<b>Plánovanie jedla:</b> Pomáha deťom plánovať a predstavovať si jedlá, ktoré chcú pripraviť. Povzbudzuje ich ku kreatívnemu mysleniu, napr. kombinovaním nezvyčajných ingrediencií alebo vytváraním zábavných tvarov s jedlom.	Pomôcky na varenie, knihy receptov alebo online zdroje
20 min	<b>Príprava jedál:</b> Dbajte na to, aby deti dodržiavali bezpečnostné pravidlá v kuchyni a v prípade potreby im pomáhajte pri príprave jedál. Dajte im návod, ako bezpečne a efektívne krájať, miešať a kombinovať ingrediencie.	Kuchynské riady
10 min	<b>Prezentácia jedál:</b> Po príprave jedál pomôžte deťom prezentovať ich kreatívnym a lákavým spôsobom. Povzbudzujte ich, aby používali doplnky, ako sú taniere, príbory, farebné ingrediencie alebo jednoduché dekorácie.	Obrúsky, Farebné taniere a riad, Štítky a karty,...
10 min	<b>Ochutnávka:</b> Vyzvite deti, aby ochutnali jedlá, ktoré pripravili. Diskutujte s nimi o chuti, prezentácii a skúsenostiach s vytváraním niečoho nového pomocou dostupných ingrediencií.	-
10 min	<b>Reflexia a diskusia:</b> Po ochutnávke vytvorte priestor na diskusiu o činnosti s deťmi. Opýtajte sa ich, čo sa naučili o kreatívnom varení a plytvaní jedlom. Môžete ich tiež povzbudiť, aby sa podelili o nápady, ako uplatniť to, čo sa naučili, v každodennom živote.	Fotoaparát alebo smartfón: Fotografovanie vyhodnotených alebo nesprávne použitých potravín počas aktivity.

## Workshop

Predmet	Udržateľná hra na chladničku
Trvanie	45-60 minút
Vek študentov	8-12 rokov
Typ činností ( vzdelávacie, zábavné, praktické, iné)	Vzdelávacie, praktické
Ciele	Udržiavať správne usporiadanie potravín v chladničke a špajzi, aby sa znížilo plytvanie potravinami a udržali potraviny dlhšie čerstvé.
Metódy (prezentácia, diskusia, premietanie filmov, brainstorming, vyučovacie hry)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prezentácia:</b> Predstavenie aktivity a vysvetlenie pravidiel hry.</li> <li>• <b>Diskusia:</b> Diskusia o otázkach týkajúcich sa skladovania potravín počas hry.</li> <li>• <b>Praktické:</b> Deti umiestnia výkresy jedla do chladničky alebo špajze podľa návodu.</li> </ul>
Formy práce (individuálna, skupinová, iná)	<b>Skupina:</b> Deti budú rozdelené do skupín, aby sa zapojili do hry a odpovedali na otázky.
Potrebné materiály	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plagáty alebo veľké listy papiera na vytvorenie „špajze“ a „chladničky“.</li> <li>• Kresby alebo vystrihnuté obrázky bežných jedál.</li> <li>• Štítky na chladničku a špajzu.</li> <li>• Značky alebo farebné ceruzky na písanie štítkov a zdobenie kresieb potravín.</li> <li>• Kartičky s otázkami alebo návodmi na skladovanie potravín a správnych pozícií v chladničke alebo špajzi.</li> </ul>

## Foodcomp

### Scenár lekcie – MODUL 4 – Najlepšie dostupné postupy

Trvanie	Popis	Použité materiály
5 min	<p><b>Privítanie a úvod</b></p> <p>Pozdravte deti a zhromaždite ich okolo stola. Vysvetlite, že dnes budú hrať zábavnú hru s názvom „Udržateľná chladnička“. Ukážte kartóny a obrázky potravín a vysvetlite, že sa naučia správne skladovať potraviny v chladničke a špajzi, aby sa znížilo plytvanie potravinami.</p>	Hodinový denník, tabuľa, prezenčná listina
25 min	<p><b>Hra: Udržateľná chladnička</b></p> <p>Každému dieťaťu rozdajte kresby alebo vystrihnuté obrázky rôznych druhov potravín. Vysvetlite pravidlá hry: Deti budú striedavo ukladať potraviny na dosku „chladnička“ alebo „špajza“ v závislosti od toho, kde by sa mali skladovať, aby bola optimálna čerstvosť a dlhovekosť. Povzbudzujte deti, aby diskutovali o svojich možnostiach a zdôvodňovaní umiestnenia každej potraviny do chladničky alebo špajze. Použite karty s otázkami na podnietenie diskusie a usmernenie detí pri výbere.</p>	Kresby alebo vystrihnuté obrázky potravín, dosky „chladnička“ a „špajza“, kartičky s otázkami
15 min	<p><b>Diskusia a vysvetlenie</b></p> <p>Zhromaždite deti, aby prediskutovali ich výber a zdôvodnenie umiestnenia každej potraviny do chladničky alebo špajze. Vysvetlite dôležitosť správneho skladovania potravín a ako môže pomôcť znížiť plytvanie potravinami. Zdôraznite dôležitosť udržiavania správnej teploty a doby skladovania. Povzbudzujte deti, aby kládli otázky a zdieľali svoje skúsenosti súvisiace so skladovaním potravín doma.</p>	Žiadne (diskusia vedená vychovávateľkou)
15 min	<p><b>Hodnotenie</b></p> <p>Vyhodnoťte výkon detí počas hry, pochváľte ich za správny výber a poskytnite jemné usmernenie pri prípadných chybách. Prediskutujte akékoľvek mylné predstavy a objasnite správne spôsoby skladovania konkrétnych potravín. Zdôrazniť vplyv ich činnosti na zníženie plytvania potravinami.</p>	Žiadne (diskusia vedená vychovávateľkou)

10 min	<p><b>Závěrečná úvaha</b></p> <p>Aktivitu zakončíte krátkou skupinovou reflexiou o poučení o správnom skladovaní potravín v chladničke a špajzi. Zopakujte si kľúčové body a pripomeňte deťom dôležitosť udržateľných stravovacích postupov doma. Povzbudzujte deti, aby zdieľali to, čo sa naučili, so svojimi rodinami a priateľmi.</p>	<p>Žiadne (diskusia vedená vychovávateľkou)</p>
--------	---	---

## Workshop

Predmet	Lov odpadu
Trvanie	45-60 minút
Vek študentov	Vhodné pre deti od 6 rokov
Typ činností ( vzdelávacie, zábavné, praktické, iné)	Vzdelávacie, praktické
Ciele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvyšovanie detského povedomia o plytvaní potravinami a dôležitosti správneho používania potravín</li> <li>• Identifikácia plytvania alebo nesprávne použité potraviny v špajzi alebo chladnička</li> <li>• Diskusia o riešeniach na zníženie potravinového odpadu a rozvoj trvalo udržateľného zaobchádzania s potravinami</li> </ul>
Metódy (prezentácia, diskusia, premietanie filmov, brainstorming, vyučovacie hry)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentácia,</li> <li>• diskusia,</li> <li>• praktická činnosť</li> </ul>
Formy práce (individuálna, skupinová, iná)	Skupinové, individuálne
Potrebné materiály	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrolný zoznam pre lov odpadu</li> <li>• Ceruzky alebo fixky na zvýraznenie</li> <li>• Papierové listy alebo zošity</li> <li>• Fotoaparát alebo smartfón (voliteľné)</li> </ul>



## Foodcomp

### Scenár lekcie

Trvanie	Popis	Použité materiály
5 min	<b>Úvod:</b> Vysvetlite deťom, že sa zúčastnia honby za odpadom, aby identifikovali potraviny, ktoré by sa mohli plytvať alebo ktoré by sa v ich špajzi alebo chladničke mohli nesprávne použiť.	Kontrolný zoznam na lov odpadu: Zoznam bežných potravín, ktoré môžu byť vyhodené alebo nesprávne použité.
10 min	<b>Distribúcia kontrolného zoznamu na lov odpadu:</b> Rozdajte deťom kontrolný zoznam na lov odpadu. Vysvetlite im, že by mali vyhľadať uvedené potraviny a označiť tie, ktoré im prídu, ako zbytočné alebo nesprávne použité.	Zvýrazňovače alebo značky: Označenie identifikovaných zbytočných potravín na kontrolnom zozname.
20 min	<b>Prieskum špajze alebo chladničky:</b> Vyzvite deti, aby preskúmali špajzu alebo chladničku buď individuálne alebo v skupinách, v závislosti od okolností. Požiadajte ich, aby skontrolovali každú potravinu na kontrolnom zozname a sledovali, či sa ňou neplytvá alebo sa či sa používa správne.	Listy papiera alebo zošity: Aby si deti robili poznámky počas lovu odpadu.
10 min	<b>Identifikácia a poznámky:</b> Keď deti nájdu vyhodené alebo nesprávne použité jedlo, požiadajte ich, aby ho označili na kontrolnom zozname a urobili si poznámky o tom, ako sa ním mohlo plytvať alebo prečo nebolo správne použité.	
10 min	<b>Diskusia a reflexia :</b> Po love odpadu zhromaždite deti a diskutujte o potravinách, ktoré označili za plytvanie alebo nesprávne použité. Povzbudzujte ich, aby sa podelili o svoje postrehy a vysvetlili, ako by sa dalo týmto situáciám plytvania predísť alebo ich zlepšiť.	
10 min	<b>Analýza riešení:</b> Počas diskusie požiadajte deti, aby navrhli riešenia na zníženie plytvania potravinami a podelili sa o nápady, ako kreatívne využiť potraviny	-

	alebo ich vhodne skladovať.	
5 min	<b>Fotografický denník:</b> Ak je to možné, počas lovu odpadu odfoťte vyhodené alebo nesprávne použité potraviny. Neskôr deťom ukážte fotografie, aby ste zdôraznili dôležitosť vyhýbania sa plytvaniu potravinami.	Fotoaparát alebo smartfón: Fotografovanie vyhodených alebo nesprávne použitých potravín počas aktivity.