



DIETA PRZYJAZNA PLANECIE

Szkolny i przedszkolny piknik na 6



materiały informacyjne

EDUKACJA.WWF.PL

Wstęp

Zdrowa, przyjazna planecie dieta jest bogata w warzywa i owoce i różnorodne produkty roślinne. Wskazuje na to wiele publikacji naukowych, w tym kompleksowe opracowanie Komisji EAT-Lancet. Zgodnie z nim przyjazny planecie talerz powinien składać się mniej więcej w połowie z warzyw i owoców, a w drugiej połowie z pełnoziarnistych produktów zbożowych, produktów będących źródłem białka pochodzenia roślinnego, tłuszczów roślinnych i opcjonalnie ze skromnych ilości produktów będących źródłem białka pochodzenia zwierzęcego¹. Na zalecenia te zwraca uwagę Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w swoim stanowisku w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach, w którym wskazuje potrzebę modyfikacji dotychczasowych jadłospisów szkolnych w kierunku założeń opracowanej przez Komisję EAT-Lancet **diety przyjaznej planecie**. W stanowisku tym zwrócono uwagę, że: „aby zapobiegać nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym związanym z niewłaściwym odżywianiem, konieczne jest stosowanie takiej organizacji żywienia oraz planowania szkolnych jadłospisów, które mają na celu zwiększenie spożycia warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, żywności nieprzetworzonej oraz ograniczenie spożycia mięsa.”² W publikacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego pod tytułem „Wiem, że dobrze jem. Talerz zdrowego żywienia w praktyce” możemy przeczytać, że: „Ograniczając spożycie mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego, dbamy nie tylko o nasze zdrowie, ale także o planetę.”³ W wydanej także przez NCEŻ publikacji „Żywienie w przedszkolu w praktyce” z 2021 roku autorki piszą wręcz o konieczności wprowadzania zasad diety planetarnej w placów-



kach oświatowych, wymieniając jako powody m.in. kwestie zmiany klimatu, zmniejszające się zasoby wody pitnej i aspekty zdrowotne⁴.

Diety są ważną częścią całego globalnego **systemu żywnościowego**, który musi się zmienić, żeby ochronić nas i przyrodę. W raporcie WWF „Odwrócić trend: naprawcza siła diety planetarnej” ukazane jest, na jak wielu płaszczyznach i w jak dużym stopniu globalny system żywnościowy wpływa na środowisko przyrodnicze i na nas: emisje gazów cieplarnianych, zużycie wody pitnej, wylesianie, zwiększone ryzyko pandemii, głód, niedożywienie, a z drugiej strony nadwaga, otyłość, jak również zwiększone ryzyko zachorowalności i śmierci związane z niezdrową dietą. W publikacji tej wskazane są również trzy elementy systemu żywnościowego, które należy poprawić: zmniejszyć poziom marnowania żywności, zastosować praktyki rolnicze przyjazne środowisku i zmienić dietę. Zmiany w diecie są potencjalnie najszybszym do osiągnięcia działaniem i mogą pomóc doprowadzić do zmian w dwóch pozostałych obszarach⁵.

Ale jak zmiana naszej diety miałaby pomóc chronić planetę? Najczęściej raportowane zagrożenie dla różnorodności biologicznej to degradacja i **utrata siedlisk**. Jedną z głównych przyczyn tego procesu jest system żywnościowy. Jest to potwierdzone m.in. w Raporcie Żyjącej Planety, przygotowanym przez WWF we współpracy z Londyńskim Towarzystwem Zoologicznym⁶. W tym raporcie zwrócono uwagę także, że stosowanie bardziej zrównoważonej diety, opartej na roślinach zmniejszyłoby ilość ziemi potrzebnej do produkcji żywności⁶. Skąd wynika ta zależność? We współczesnym świecie coraz więcej osób przyjmuje zachodni model diety, czyli bogaty w mięso, produkty mleczne i żywność przetworzoną. Uprawa roślin z przeznaczeniem na paszę zajmuje większość terenów rolnych świata, przez co wywiera presję na zasoby naturalne i jest siłą napędową utraty **różnorodności biologicznej** na ogromną skalę. Jeśli wszyscy ograniczylibyśmy konsumpcję produktów pochodzących od zwierząt do poziomu optymalnego dla zdrowia, udałoby się nam ocalić od produkcji rolnej obszar 1,5 raza większy od terytorium Unii Europejskiej⁷.

Skoro już wiemy, że dieta, w której dominują produkty roślinne, może pomóc w naprawie systemu żywnościowego, wpływa korzystnie na nasze zdrowie i planetę, zastanówmy się, jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw i owoców.

Przekazujemy w Wasze ręce przewodnik z pomysłami, jak zorganizować wydarzenie edukacyjne na szóstkę, które może pomóc w zachęceniu dzieci do częstszego sięgania po warzywa i owoce. W oparciu o zawarte w nim pomysły możecie zorganizować piknik, zabawy na świeżym powietrzu, a także możecie skorzystać z nich w czasie lekcji. W przewodniku znajdziecie 6 wskazówek, jak zorganizować wydarzenie w duchu **zero waste**, 6 pomocnych rad, jak nie marnować żywności, 6 zabaw edukacyjnych, które pomogą przekonać dzieci do jedzenia warzyw i owoców oraz 6 pomysłów na przyjazne planecie przekąski. Jest to szeroki wachlarz propozycji, z których możecie wybrać te, które odpowiednie będą dla grupy wiekowej dzieci, z którą pracujecie i możliwości Waszej placówki.

Zachęćmy dzieci do odkrywania roślinnych smaków! Do dzieła!



Spis treści

Przyjazne planecie wydarzenie w duchu zero waste

→ str. 5

Owocowo-warzywne gry i zabawy

→ str. 7

Przyjazne planecie przekąski na 6

→ str. 11

Słowniczek

→ str. 16

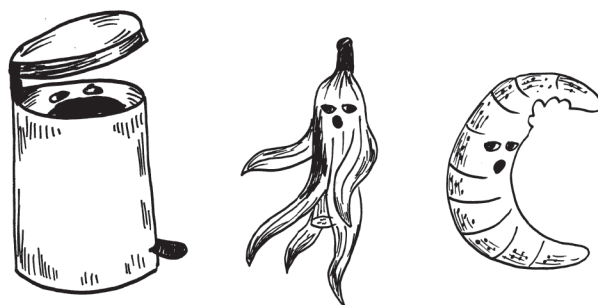


Źródła



1. Summary Report of the EAT-Lancet Commission, *Healthy Diets From Sustainable Food Systems*. Food, Planet, Health, 2019, <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>.
2. Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, 2019, Olsztyn, Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach.
3. mgr Beata Bondyra-Wiśniewska, mgr inż. Izabela Pawluk, mgr Monika Kaczorek, mgr Sylwia Pacyna, dr Katarzyna Wolnicka, mgr Aleksandra Wedziuk, mgr inż. Paula Nagel, NCEŻ NIZP PZH – PIB, 2021, *Wiem, że dobrze jem. Talerz zdrowego żywienia w praktyce*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/wiem-ze-dobrze-jem-talerz-zdrowego-zywienia-w-praktyce/>.
4. dr Katarzyna Wolnicka, mgr inż. Anna Taraszewska, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, mgr Monika Korólczyk-Kowalczyk, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021, *Żywnie w przedszkolu w praktyce*, Darmowy e-book: *Żywnie w przedszkolu w praktyce*", Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. <https://ncez.pzh.gov.pl/zywnie-w-placowkach/edukacja-zywniowa-w-praktyce/darmowy-ebook-zywnie-w-predszkolu-w-praktyce/>
5. WWF (2020). *Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets*. Loken, B. et al. WWF, Gland, Switzerland, <https://www.worldwildlife.org/publications/bending-the-curve-the-restorative-power-of-planet-based-diets>.
6. WWF (2024). *Living Planet Report 2024 – System w niebezpieczeństwie*, WWF, Gland, Szwajcaria, Living Planet Report 2024 | WWF Polska. <https://view.publitas.com/wwf-poland/living-planet-report-2024-pl/page/1>
7. WWF (2017), *Appetite for Destruction. Summary report*, https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-10/WWF_AppetiteForDestruction_Summary_Report_SignOff.pdf.

Przyjazne planecie wydarzenie w duchu zero waste



6 zasad organizacji wydarzenia w duchu zero waste

1. Zaplanuj, co będzie się działo

Przygotuj rozpiszkę działań do realizacji przed piknikiem, aktywności i zabawy w trakcie oraz już po wydarzeniu. Do każdego punktu wypisz przedmioty, które będą potrzebne – od materiałów plastycznych po niezbędny sprzęt. Zaan gażuj w przygotowania dzieci, inne nauczycielki i nauczycieli oraz rodziców.

2. Ogranicz powstawanie odpadów

Szukaj rozwiązań, które zapobiegają powstawaniu odpadów podczas przygotowań i w czasie wydarzenia. Materiały staraj się kupować w dużych opakowaniach zbiorczych, a do transportu wykorzystuj kartony i skrzynki, które dużo pomieszczą i mogą być użyte wiele razy. Poproś uczennice i uczniów, by przynieśli własne bidony, butelki lub termosy oraz talerzyki, koniecznie uprzedź o tym rodziców.

3. Działaj z tym, co już masz

Korzystaj z rzeczy wielorazowych i używanych. Angażując społeczność szkolną lub przedszkolną w wydarzenie, sprawdź, czy ktoś z rodziców może wypożyczyć sprzęt audio, a na przykład lokalny ośrodek kultury mógłby użyć części strojów, rekwizytów lub dekoracji. Do kreatywnego myślenia włącz dzieci.

4. Dekoruj z głową

Przygotowując dekoracje, wybieraj takie materiały, by dało się je ponownie wykorzystać. Jeśli uczennice i uczniowie będą tworzyć różne konstrukcje, zwróć uwagę, by nie mieszały surowców, np. mogą zastąpić klej lub taśmę spinaczami. Pozwoli to na sprawne posortowanie odpadów, by nadać im drugie życie. Unikaj jednorazowych drobiazgów, np. balonów, serpentyn i foliowego konfetti.

5. Przygotuj punkty do sortowania odpadów

Zaplanuj lokalizację koszy na odpady. Wspólnie z dziećmi przygotujcie pojemniki – mogą to być stare kartony lub zawieszane worki. Możecie zrobić do nich drogowskazy oraz etykiety, by każdy wiedział, co należy gdzie wrzucić.

6. Informuj i edukuj

Również w organizacji wydarzeń zero waste liczą się nawyki. Dlatego na każdym etapie organizacji pikniku przypominaj o zasadach, pokazuj, do jakich celów dążycie i dlaczego są one ważne. Podczas wydarzenia informuj o obowiązujących zasadach, a uczennice i uczniów mianuj ambasadorkami idei zero waste.

Na każdym etapie przygotowań, jako drogowskaz, stosuj hierarchię postępowania z odpadami: zapobiegaj ich powstawaniu, ponownie wykorzystuj przedmioty i surowce, dopiero gdy to nie jest możliwe, utylizuj we właściwy sposób.



6 zasad niemarnowania żywności

1. Ustal menu wspólnie z dziećmi

Zaplanuj propozycje piknikowych przekąsek razem z dziećmi. Wysłuchaj ich pomysłów, daj im możliwość aktywnego wyboru. Weź pod uwagę preferencje kulinarne uczestników i uczestniczek oraz występujące alergie pokarmowe. Dzięki temu, że dzieci od początku będą mogły decydować o menu, poczują się ważne, a także będą mniej skłonne do marnowania jedzenia.

2. Zaplanuj różnorodne przekąski

Postaw na różnorodność koloru, smaku, tekstury i konsystencji planowanych dań. Uwzględnij produkty lokalne i sezonowe. Na wydarzenie świetnie sprawdzą się małe porcje i tzw. „finger food” – przekąski do ręki na jeden kęs. Wspólnie przygotujcie etykiety i wymyślcie kreatywne nazwy potraw.

3. Policz, ile jedzenia potrzebujesz

Oszacuj ilość jedzenia, uwzględniając liczbę dzieci oraz liczbę porcji zawartą w przepisach. Weź pod uwagę nieobecność części uczestników i uczestniczek. Uprzedź rodziców o pikniku, by jedzenie przyniesione z domu przez dzieci także się nie zmarnowało.

4. Zrób listę zakupów

Potrzebne składniki i ich ilości wpisz na listę. Posegreguj produkty spożywcze na kategorie typu: warzywa/owoce/pieczycwo. Kupując warzywa i owoce, nie bój się tych samotnych czy o nietypowych kształtach – są tak samo wartościowe, a możesz pomóc w ocaleniu ich przed wyrzuceniem, bo prawdopodobnie nikt inny ich nie wybierze.

5. Prawidłowo przechowuj żywność

Zadbaj o właściwe miejsce przechowywania jedzenia i odpowiednią temperaturę. Przestrzegaj dat ważności. Już na etapie planowania staraj się unikać żywności wymagającej chłodzenia.

6. Podziel się jedzeniem

Staraj się nie zmarnować jedzenia pozostałego po wydarzeniu. Ustal, kto odbierze niezjedzone przekąski i co z nimi zrobicie po pikniku. Możesz poprosić rodziców o przygotowanie opakowań na wynos, by zabrać jedzenie do domu lub zanieść do lokalnej jadłodzielni.



Owocowo-warzywne gry i zabawy

Zaproście dzieci do udziału w grach i zabawach, których motywem przewodnim są owoce i warzywa. Przy każdym opisie znajdziecie listę materiałów potrzebnych do ich przeprowadzenia. Zachęcamy do realizacji gier i zabaw na świeżym powietrzu, jednak większość z nich można przeprowadzić także w sali.

1. Wielka praca małych stworzeń

Przydadzą się: ubrania dostosowane do pogody, a jeśli macie możliwość, zabierzcie: lupy, atlasy entomologiczne i koce.

Wydźcie na zewnątrz. Poproś dzieci, by poszukały owadów i innych bezkręgowców. Może uda się Wam zobaczyć pszczoły, motyle, pająki, dżdżownice lub stonogi. Świat bezkręgowców jest różnorodny i fascynujący. Niech uczestnicy i uczestniczki zabawy spróbują policzyć, ile stworzeń udało się im znaleźć i zapamiętać, gdzie je widziały/widzieli. Nie łapcie ich. Bądźcie uważni, szukajcie na kwiatach, liściach, na pniach drzew i murkach, zajrzyjcie pod kamienie. Po skończonych obserwacjach usiądźcie wspólnie i podzielcie się swoimi spostrzeżeniami. Czy owadów i innych stworzeń udało się Wam zobaczyć dużo czy mało? Gdzie je spotkaliście? Zastanówcie się, jakie pełnią rolę w środowisku. Zwróćcie uwagę na **zapyłacze** i organizmy żyjące w glebie. Dzięki owadom i innym drobnym stworzeniom rośliny

są zapylane, w efekcie czego powstają owoce. Wiele produktów, które spożywamy, są dla nas dostępne właśnie dzięki pracy zapyłaczy. Inne organizmy pełnią ważną rolę w tworzeniu gleby, spulchniając ją i uczestnicząc w rozkładzie materii organicznej. Żyzna gleba to miejsce korzystne do wzrostu naszych upraw. Są oczywiście też zwierzęta, które zjadają rośliny. W naturze nie używa się określenia szkodniki, bo każdy organizm ma swoją rolę. To słowo jednak pojawia się, gdy mówimy o zwierzętach, które uszkadzają nasze uprawy. Zastanówcie się, czy znacie jakieś zwierzęta, które bywają w ten sposób nazywane. Czy mają one jakichś naturalnych przeciwników? Może któreś z nich zauważyliście – pająka, biedronkę lub złotooka? To tylko przykłady, a pomagać mogą nam różne drapieżne zwierzęta: jeże, ropuchy czy nawet ważki! Dzięki różnorodności biologicznej możemy korzystać z bogactwa warzyw i owoców. Wspólnie zastanówcie się, co możecie zrobić, by otoczenie Waszej szkoły lub przedszkola było przyjazne zwierzętom. Możecie na przykład posadzić rośliny miododajne albo zostawić gdzieś stertę patyków i suchych liści. A może sami założycie ogródek warzywno-owocowo-ziolowy? Takie miejsce to wspaniała pracownia przyrodnicza na świeżym powietrzu!

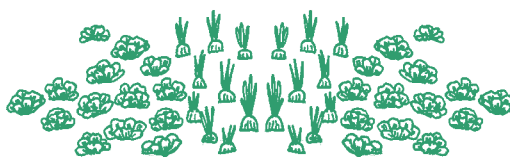


2. Krajobraz, który nas otacza

Przydadzą się: duży karton, najlepiej z odzysku, kredki lub flamastry, ubrania dostosowane do pogody, jeśli zabawa odbywać się będzie na dworze, koce, ewentualnie kubek do odrysowania koła oraz atlas warzyw i owoców, plansze przedstawiające rośliny uprawne lub telefon z dostępem do Internetu, jeśli chcielibyście sprawdzić, jak wyglądają rośliny, z których pochodzą określone warzywa lub owoce.

Przygotuj duży kawałek tektury (najlepiej wykorzystaj stary karton) oraz kredki lub flamastry. Zapytaj dzieci, jakie lubią owoce i warzywa, które mogą być uprawiane w naszym kraju. Zastanówcie się wspólnie, gdzie one rosną, jak są uprawiane, jak wyglądają rośliny, z których się je zbiera. Spróbujcie narysować wspólnie obszary rolnicze, na których się je uprawia. Zaczynajcie od narysowania koła na środku kartonu. W tym celu możecie odrysować na przykład spód kubka. W środek wrysujcie budynki. To będzie Wasza miejscowość. Narysujcie teraz dookoła miejsca, w których uprawiane będą warzywa i owoce, które lubicie. Zastanówcie się, co wpływa na to, że krajobraz jest piękny. Czy bardziej podoba się Wam wielkie, ciągnące się po horyzont pole z jedną uprawą, czy raczej ciekawiej jest, jeśli możemy patrzeć na różne rodzaje upraw? Zapytaj dzieci, czy widziały kiedyś pole dyni, kapusty lub plantację porzeczek. Czy są ciekawi, jak one wyglądają? Pomyślcie o tym, że to, co macie na swoim talerzu, ktoś gdzieś musiał uprawiać. Im bardziej będzie różnorodna nasza dieta, tym bardziej różnorodne będą tereny rolnicze. Porozmawiajcie teraz o dzikich zwierzętach. Jest wiele gatunków, które strzegą naszych upraw przed tymi, które chciałyby je zjeść. Czy umiecie podać przykłady? Mogą być to ptaki, jak myszolewy, pustułki, pójdzki czy bociany. Będą to też na przykład lisy. Co zrobić, by zwierzęta te odwiedzały nasze pola? Pomyślcie o zadrzewieniach śródpolnych – rosnących w niewielkich grupach

drzewach i krzewach, miedzach, czyli pasach terenu pomiędzy polami uprawnymi, na których nic się nie uprawia, oczkach wodnych, w których rozwijać się będą ważki, czyli drapieżne owady, które też mogą być nam pomocne. Obecność tych elementów w krajobrazie sprzyjać będzie retencji, czyli zatrzymywaniu wody, a to będzie pozytywnie wpływać na plony. Następnym razem, gdy będziecie w podróży, spoglądajcie uważnie przez okno, może uda się Wam zobaczyć różne rodzaje upraw, śródpolne zadrzewienia lub pustułkę, która zawiązała nad polem, wyglądając swojej ofiary.



3. Mega sałatka

Przydadzą się: ubrania dostosowane do pogody, jeśli zabawa odbywać się będzie na dworze, koce, ewentualnie atlas warzyw i owoców, plansze przedstawiające rośliny uprawne lub telefon z dostępem do Internetu, jeśli chciałbyś/chciałabyś pokazać dzieciom mniej znane warzywa i owoce.

Usiądźcie w kręgu i wspólnie przygotujcie mega warzywną sałatkę. Niech ochotniczka lub ochotnik rozpocznie, podając nazwę warzywa. Następnie, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, kolejna osoba doda nowe warzywo. Powtórzcie wspólnie obydwie nazwy. Kontynuujcie zabawę, za każdym razem dodając warzywo, którego jeszcze nie było i powtarzając wszystkie nazwy, rozpoczynając od pierwszej. Może uda się Wam również przygotować drugą, mega owocową sałatkę?



4. Trzy kolory

Przydadzą się: ubrania dostosowane do pogody, jeśli zabawa odbywać się będzie na dworze, ewentualnie atlas warzyw i owoców, plansze przedstawiające rośliny uprawne lub telefon z dostępem do Internetu, jeśli chciałbyś/chciałabyś pokazać dzieciom mniej znane warzywa i owoce.

Mówi się czasem, że jemy także oczami, dlatego dobrze jest, jeśli nasze posiłki są estetyczne, ładnie podane i mają różne kolory. Już trzy kolory na talerzu sprawiają, że nasz posiłek będzie wyglądał ciekawie. Jedzenie różnokolorowych warzyw i owoców sprzyja także naszemu zdrowiu. Na przykład ciemnozielone warzywa liściaste (np. brokuł, szpinak, jarmuż) są źródłem witaminy K, folianów, żelaza i wapnia, a pomarańczowe i czerwone warzywa (np. pomidor, papryka, marchew) są źródłem karotenoidów, z których w organizmie powstaje witamina A. Poproś dzieci, by każde pomyślało o jakimś warzywie lub owocu. Niech zachowa na razie nazwę w tajemnicy. Upewnij się tylko, czy każdy wie, w jakim kolorze jest to wybrane. Zwróćcie uwagę, że niektóre z nich mogą mieć różne kolory, na przykład papryka może być zielona, żółta lub czerwona. Inne występują tylko w jednym kolorze, na przykład brukselka. Zadaniem dzieci jest dobranie się teraz w różnokolorowe trójki. W tym celu uczestnicy i uczestniczki zabawy muszą podchodzić do swoich kolegów i koleżanek i pytać, jakie warzywo lub owoc wybrali/wybrały. Jeśli nie uda stworzyć się wystarczającej liczby trójek, poproś dzieci, którym nie udało się dołączyć do żadnej z grup, by wymyśliли inne warzywo lub owoc, które pozwoli dodać nową barwę do którejś z już powstałych trójek.



5. Jak to się nazywa?

Przydadzą się: małe karteczki lub kartoniki najlepiej wycięte z kartonu z odzysku z wypisanymi nazwami owoców lub warzyw, ubrania dostosowane do pogody, jeśli zabawa odbywać się będzie na dworze, ewentualnie atlas warzyw i owoców, plansze przedstawiające rośliny uprawne lub telefon z dostępem do Internetu, jeśli chciałbyś/chciałabyś pokazać dzieciom mniej znane warzywa i owoce.

Komu się to nie zdarzyło? Kto nie zapomniał kiedyś słowa, choć wiedział, że ma je na końcu języka? Kto nie zadawał sobie pytań: „Jak się nazywało to warzywo? Wygląda jak mini kapustki.” albo „Ten okrągły, zielonkawy owoc w jasne paseczki.” Dobrze, jeśli jest w pobliżu ktoś, kto może pomóc odgadnąć nam nazwę. Podziel grupę na pary. W każdej z par jedna osoba będzie sprzedawcą/sprzedawczynią na pięknym, wielobarwnym owocowo-warzywnym straganie, druga zaś kupującą/kupującym. Niech każdy kupujący i każda kupująca wylosuje karteczkę z nazwą owocu lub warzywa (do ich przygotowania najlepiej wykorzystaj tekturki wycięte ze starego kartonu, będą one bardziej trwałe i można wykorzystać je wielokrotnie). Nasi klienci i nasze klientki, choć znają nazwę produktu, który miał być kupiony, po dotarciu na stragan niestety zapomnieli/zapomniały nazwy warzywa lub owocu. Może sprzedawca/sprzedawczyni mógłby/mogłaby pomóc? Osoba sprzedająca ma za zadanie dowiedzieć się, co miało być przedmiotem zakupu. Czy miało być to warzywo? Czy może owoc? Czy jest okrągłe? A może podłużne? Czy jest to korzeń? Czy sprzedaje się to na sztuki? Kupujący lub kupująca mogą odpowiadać tylko „tak” lub „nie”. Po rozwiązaniu zagadki zamieńcie się w parach rolami.



6. Lubię... ponieważ...

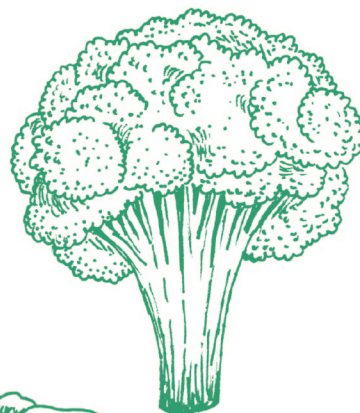
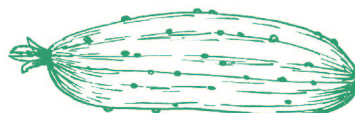
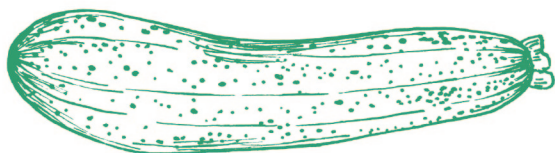
Przydadzą się: ubrania dostosowane do pogody, jeśli zabawa odbywać się będzie na dworze, koce, ewentualnie atlas warzyw i owoców, plansze przedstawiające rośliny uprawne lub telefon z dostępem do Internetu, jeśli chciałbyś/chciałabyś pokazać dzieciom mniej znane warzywa i owoce.

Na przykład:

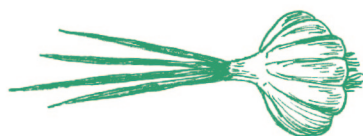
„Lubię je za ich smak i aromat. Za to, że rosną na małych krzaczkach, mają piękne białe kwiaty i mocno ząbkowane liście. Lubię też je za to, że w dzieciństwie zbierałam je, nawlekając na żdźbła trawy. Tworzyły wtedy intensywnie czerwone łańcuszki. Czy wiecie, o czym pomyślałam? O poziomkach! Ciekawa jestem, jakie Wy lubicie owoce i warzywa.”



Usiądźcie w kręgu. Niech każda uczestniczka i każdy uczestnik pomyśli o owocu lub warzywie, które lubi. Następnie rozpoczynając od ochotnika lub ochotniczki, a potem zgodnie z ruchem wskazówek zegara niech każdy przedstawi powód, dla którego lubi akurat wybrane warzywo lub owoc. Może chodzi o kolor, smak, zapach albo wspomnienie z nim związane. Pozostali uczestnicy zabawy próbują zgadnąć, o jakim warzywie lub owocu pomyślała koleżanka lub pomyślał kolega. Uruchomcie wyobraźnię.



Mamy nadzieję, że te kilka pomysłów na zabawy edukacyjne rozbudziły apetyty dzieci i zachęca je do sięgnięcia po kolorowe, pachnące, pełne witamin warzywa i owoce. Smacznego!



Przyjazne planecie przekąski na 6



Placówka edukacyjna to świetne miejsce do promowania warzyw i owoców. Są to produkty wartościowe, różnorodne i pyszne! Przedstawiamy Wam kilka pomysłów na proste potrawy, które mogą pomóc zakolegować się dzieciom z warzywami i owocami. To przepisy, które możecie przekazać rodzicom do przygotowania na wydarzenie lub wspólnie przygotować je z dziećmi podczas prostych warsztatów kulinarnych. Takie zajęcia mogą być częścią szkolnego lub przedszkolnego pikniku lub godziny wychowawczej. Warto pamiętać o tym, że małe porcje mogą ułatwić dzieciom decyzję o spróbowaniu czegoś nowego. Pozostałe po degustacji przekąski uczniowie i uczennice mogą zabrać w śniadaniówkach lub innych pojemnikach wielorazowych i zjeść podczas przerwy.

Wybraliśmy przekąski, które można przygotować z łatwo dostępnych i sezonowych produktów. Kluczem do sukcesu naszym zdaniem jest atrakcyjna forma podania, wcześniejsze przygotowanie składników i prostota wykonania dająca możliwość własnej kreacji. Pamiętajcie o higienie. Zapewnijcie każdemu talerz (możecie pożyczyć je ze stołówek), poproście o umycie rąk przed przystąpieniem do przygotowywania przekąsek. Używajcie odpowiednich przyrządów do nakładania produktów na talerze i informujcie uczennice i uczniów o tym, dlaczego należy zachowywać zasady higieny i bezpieczeństwa podczas gotowania. Pamiętajcie o dokładnym zweryfikowaniu ewentualnych alergii i nietolerancji pokarmowych uczniów i uczennic i dopilnujcie, by wszyscy byli bezpieczni.

Podczas wydarzeń w placówce edukacyjnej możesz zadbać o naprawdę prosty, a wartościowy bufet przekąskowy. Poniżej znajdziesz nasze propozycje na przekąski, które wyma-

gają umycia, jak owoce i warzywa, lub po prostu wyłożenia i podpisania. Pamiętaj o dodaniu ciekawych etykietek, które zachęcą do próbowania, np. „Zjedz mnie!”, „Przyjemnie chrupie!”, „Sprawdź, jak smakuję!”, „Kolorowy zawrót głowy!”.

Propozycje na bufet przekąskowy:

- małe jabłka/gruszki/śliwki,
- pomidorki koktajlowe, rzodkiewki (pamiętaj by w przypadku młodszych dzieci kuliście owoce i warzywa przekroić wzdłuż na pół lub na ćwiartki, by uniknąć ryzyka zadławienia),
- wyporcjonowane owoce sezonowe podane w atrakcyjnej formie – truskawki, borówki, maliny itp.,
- pestki dyni i słonecznika w łupinkach – ależ będzie skubania, by dostać się do tego, co dobre!,
- miks bakalii, w tym też te mniej popularne, np. morwa biała, suszona śliwka, jeżyny czy borówki.

Jeśli wśród uczestników pikniku są dzieci z alergią na konkretny typ orzechów warto całkowicie wykluczyć je z menu. Podczas pikniku łatwo o chwilę nieuwagi, a alergię na orzechy mogą być wyjątkowo silne i wywoływać reakcje nie tylko po spożyciu, ale już przy samym kontakcie z danym produktem. Nie warto ryzykować!

Jeśli masz więcej czasu i możliwości, możesz zadbać o bardziej wyszukane przekąski. Poniższe przepisy możesz przekazać rodzicom, aby wspólnie z dziećmi przygotowali poczęstunek w domu lub spróbować zrobić coś na zajęciach w szkole lub w przedszkolu.

Krakersy z burakiem lub szpinakiem — „Bardzo chrupiący smakołyk”

Składniki na ok. 40 krakersów (15–20 porcji)

- 200 g siemienia lnianego
- 150 ml wody
- 3 g soli (pół łyżeczki)
- 2 małe buraki, wcześniej upieczone lub ugotowane, lub 200 g liści szpinaku
- garstka ulubionych dodatków – nasiona dyni, nasiona słonecznika
- czarnuszką
- szczypta ulubionych ziół jak suszone zioła prowansalskie, czosnek granulowany, papryka w proszku (słodka/ostra/wędzona)

Sposób przygotowania:

Siemię lniane zmiel drobno przy użyciu młynka do kawy albo blendera. Przesyp uzyskany proszek do miski. Dodaj startego na drobnych oczkach tarki buraka albo puree z liści szpinaku. Dolej około 150 ml chłodnej wody. Wyrób masę rękoma. Dodaj ulubione pestki oraz przyprawy. Rozwałkuj ciasto na cienki placek. Im cieńszy placek, tym krakersy będą bardziej chrupiące! Pokrój go na kwadraty, prostokąty lub romby i piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.



Domowe żelki owocowo-warzywne — „Zaskakujące żelki w dwóch odsłonach”

Składniki na ok. 40 kostek (15–20 porcji)

żółte żelki:

- 400 g (3 szt.) jabłek (najlepiej szara reneta lub inne kwaskowe)
- 200 g (2 szt.) marchewki (ew. szklanka mięszu z upieczonej dyni)
- 6 łyżeczek agaru (ok. 1 łyżeczka na 100 ml płynu)

fioletowe żelki:

- 400 g dowolnych czerwonych owoców (np. porzeczki, truskawki, maliny)
- 100 g buraka (jeden nieduży)
- 2 łyżki miodu
- 5 łyżeczek agaru (ok. 1 łyżeczka na 100 ml płynu)

Sposób przygotowania:

Jabłka pokrój w cząstki i wrzuć do rondelka. Gotuj, aż się całkowicie rozpadną. Podobnie postąp z czerwonymi owocami; mogą to być truskawki, maliny czy porzeczki. Marchewkę gotuj do miękkości, a buraka upiecz lub ugotuj. Dodaj jabłka i marchewkę do kielicha blendera i zmiksuj je na gładki mus. Czerwone owoce zblenduj z burakiem. Do obu musów możesz dodać odrobinę miodu do smaku, jeśli są zbyt kwaśne. Rozpuść porcję agaru w 20 ml wody i wlej mieszaninę do musu, a następnie zagotuj i zostaw na ogniu przez jeszcze 2–3 minuty. Wyłóż masę do silikonowych foremek (mogą być te na kostki lodu). Włóż do lodówki na 2–3 godziny.



Agar to substancja pochodzenia roślinnego, która ma właściwości żelujące. Jest coraz bardziej popularny i może stanowić alternatywę dla żelatyny pochodzenia zwierzęcego. Coraz częściej można spotkać go w sklepach lub kupić przez Internet.

Warzywa ze słonecznym dipem — „Słoneczna przekąska”

Składniki na 1 duże słońce (około 20 porcji):

dip:

- 125 g suchego grochu
- 250 g dyni ze skórą – może być piżmowa, muscat albo hokkaido
- ½ cebuli
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ¼ łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- odrobina oleju rzepakowego

warzywne promyki słońca:

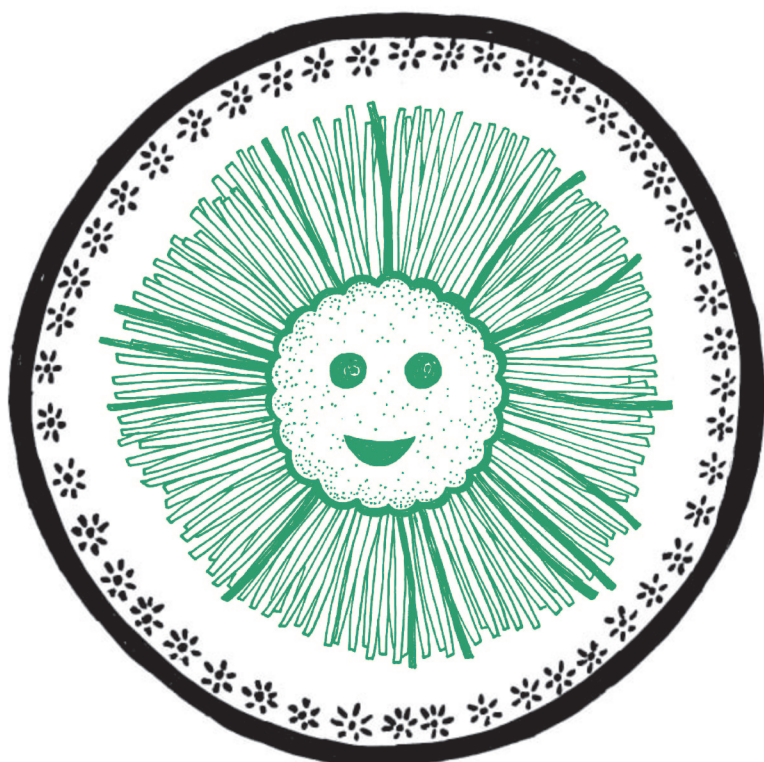
- marchewka żółta i pomarańczowa
- papryka żółta i pomarańczowa
- opcjonalnie rzepa albo kalarepa

Sposób przygotowania:

Sprawdź na opakowaniu grochu, czy wymaga moczenia. Jeśli nie, zalej go wrzątkiem i odstaw do napęcznienia na 20 minut. Następnie odlej wodę i jeszcze raz zalej groch 600 ml świeżej wody, dodaj odrobinę soli i gotuj na sypko do miękkości. Dynię pokrój na części. Włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, a gdy będzie miękka (po ok. 30 min), oddziel od skórki i zmiksuj na gładkie puree. Cebulkę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na łyżce oleju rzepakowego, aż będzie złota. Do kubeczka blendera dodaj ugotowany groch, dynię, cebulę oraz odrobinę soli. Zblenduj na gładką pastę.

Warzywa umyj i obierz te, które tego wymagają. Pokrój je w długie słupki.

Gotową słoneczną pastę podawaj z chrupiącymi warzywami.



Warto sprawdzić!

Pasta i warzywa sprawdzą się również na zajęciach w klasie lub przedszkolnej sali. Chętnym do spróbowania dzieciom nałóż na środek talerza odrobinę słonecznej pasty i pozwól wybrać słupki warzyw, na które mają ochotę. Będą mogli ułożyć mini słońce na swoim talerzu!

Ważki i inne stworzenia z owoców i warzyw — „Przekąska zoologa”

Składniki na przekąski dla grupy 20 dzieci:

- 5 szt. jabłek
- 2 szt. selera naciowego
- 4 szt. ogórków
- 400 g pomidorków koktajlowych
- 1 szt. papryki czerwonej
- 3 szt. gruszek
- 500 g drobnych owoców, np. borówek, malin, porzeczek, agrestu, winogron
- koperek, natka pietruszki (opcjonalnie)
- masło orzechowe (np. laskowe)
- dowolna roślinna pasta kanapkowa, np. z przepisu na słoneczną przekąskę
- garść pestek słonecznika lub czarnuszki

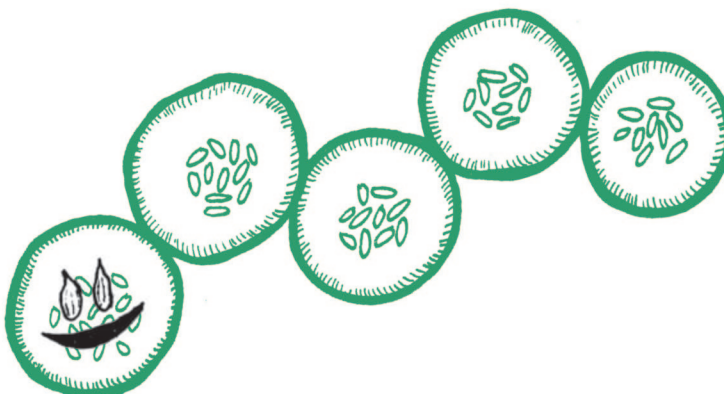
Sposób przygotowania:

Przygotuj półprodukty – plasterki umytych, sezonowych owoców i warzyw, kawałki ogórka i selera naciowego, pomidorki koktajlowe, winogrona (w przypadku młodszych dzieci koniecznie przekrojone na połówki) oraz składniki, z których można przygotować oczy, np. borówki. Do wypełnienia możesz użyć gęstego masła orzechowego (uwaga na alergię!) wyciskanego z rękawa cukierniczego lub innego dosyć gęstego smarowidła, jak pasta z nasion roślin strączkowych, roślinny serek lub pasta tahini. Jako inspirację możesz przygotować przykładowe zdjęcia zwierząt.



Warto sprawdzić!

Wspólne przygotowywanie warzywno-owocowych zwierzątek może być super zabawą! Wystarczy, że przygotujesz pokrojone warzywa i owoce (może w tym pomóc rodzic ucznia), a dzieci samodzielnie przygotowują zwierzątki. Możesz być pewny_a, że nie ograniczą się do pomysłów ze zdjęć, stworzą na pewno coś wyjątkowego!



Sałatka owocowa — „Tęcza w słoiku”

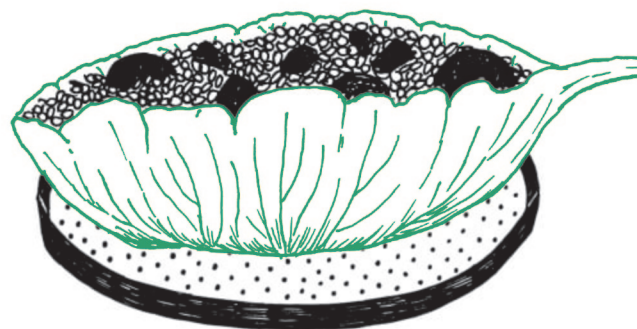
Sprawdzone składniki:

- jabłka pokrojone w kostkę i polane sokiem z cytryny (aby nie zbrązowiały)
- gruszki pokrojone w kostkę i polane sokiem z cytryny (aby nie zbrązowiały)
- borówki, maliny, jeżyny w całości
- truskawki przekrojone na ćwiartki
- agrest w różnych kolorach
- porzeczki obrane z gałązek w różnych kolorach
- morele, brzoskwinie
- śliwki pokrojone w kostkę

Sposób przygotowania:

Przygotuj składniki na sałatkę owocową, to ułatwi dzieciom ich komponowanie. Umyj i pokrój składniki. Najlepiej poszczególne owoce przygotuj w osobnych miskach. Do każdego produktu przygotuj odpowiednie narzędzie do nakładania (łyżki lub szczypce). Pozwól dzieciom nakładać do słoiczków lub pojemników lunchboxowych swoje ulubione owoce warstwowo. Na koniec mogą oprószyć je odrobiną siemienia lnianego lub ulubionymi pestkami czy orzechami, aby coś chrupało!

Sałatka w liściu sałaty — „Przekąska marynarzy w łódeczkach z sałaty”



Składniki na przekąski dla grupy 20 dzieci:

- 20 liści mini sałaty rzymskiej
- 100 g dowolnej ugotowanej kaszy, np. jaglanej, gryczanej białej
- 1/2 selera naciowego pokrojonego w kostkę
- 1 ogórek pokrojony w drobną kostkę
- 400 g pomidorków koktajlowych pokrojonych w ćwiartki
- posiekany miks świeżych ziół – mięta, pietruszka, koperek
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- sól i pieprz
- opcjonalnie: garść malin i odrobina miodu

Sposób przygotowania:

Przygotowane warzywa (oprócz liści sałaty) pomieszaj z ugotowaną kaszą i posiekanymi ziołami. Sałatkę dopraw solą i pieprzem i dodaj do niej odrobinę oleju. Opcjonalnie możesz przygotować dressing z rozgniecionych malin, oleju i miodu. Gotową sałatkę nałóż na łódeczkę z liścia mini sałaty rzymskiej.

Warto sprawdzić!

Warzywne łódeczki mogą sprawdzić się również podczas wydarzenia w szkole lub podczas podwieczorku w przedszkolu! Przygotuj składniki w oddzielnych miskach tak, by uczeń mógł nałożyć na swój liść sałaty wybrane przez siebie składniki i gotowe!

Słowniczek

dieta przyjazna planecie

Dieta korzystna dla naszego zdrowia i pomagająca ograniczyć negatywny wpływ produkcji żywności na środowisko przyrodnicze.

zapyłacze

Organizmy, które uczestniczą w procesie zapylania roślin; ogromna liczba produktów spożywczych dostępna jest dla nas właśnie dzięki zapyłaczom.

różnorodność biologiczna

Różnorodność gatunków, populacji, ale też genów, a nawet ekosystemów; warto pamiętać, że niezbędne dla naszego przetrwania żywność, leki, surowce zależą od zasobów natury; niestety obserwujemy spadek różnorodności biologicznej na świecie.

zero waste

W dosłownym tłumaczeniu: zero marnowania, zero odpadów; termin coraz powszechniej używany w kontekście działań mających na celu niedopuszczanie do powstawania odpadów; w publikacji proponujemy działania w duchu zero waste, które mogą pomóc w zbliżeniu się do tej idei.

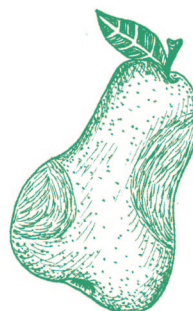
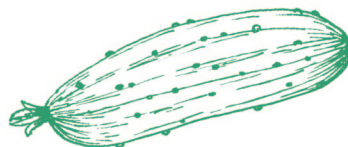
system żywnościowy

Sieć powiązań potrzebnych, aby zapewnić ludziom żywność. Obejmuje wszystkie elementy związane z jej wytwarzaniem, przetwarzaniem, pakowaniem, dystrybucją, sprzedażą, aż po konsumpcję. Wpływa i łączy się z innymi systemami, takimi jak zdrowie publiczne, środowisko naturalne, prawa człowieka.

utrata siedlisk

Siedlisko to miejsce, w którym żyją organizmy. Siedliskiem może być las, łąka, mokradło. Jeśli tracimy siedliska, tracimy miejsce do życia konkretnych roślin, zwierząt, grzybów czy mikroorganizmów, które są z nim związane.





CHROŃ PRZYRODĘ Z WWF!

POMAGAM.WWF.PL

PORADNIK INTERWENCYJNY

rozumieć – chronić – pomagać

Co robić, gdy zobaczysz wnyki na zwierzęta, nielegalnie odprowadzane ścieki czy wysypisko śmieci w lesie, wypalanie traw, wycinki drzew podczas ptasich lęgów albo inne przykłady niszczenia przyrody?

Przeczytaj nasz poradnik interwencyjny i dowiedz się, jakie działania podjąć krok po kroku:

WWF.PL/AKTUALNOSCI/SWIADOMY-OBYWATEL

Naszą misją jest powstrzymanie degradacji środowiska naturalnego i budowanie przyszłości, w której ludzie będą żyć w harmonii z naturą.

razem możemy więcej

WWF.PL / EDUKACJA.WWF.PL / EDUKACJA@WWF.PL

Program „Dieta przyjazna planecie” ma na celu przekazanie społecznościom szkolnym i przedszkolnym informacji, jak to, co jemy, wpływa na stan środowiska naturalnego, i co warto jeść, żeby było to dobre dla naszego zdrowia i dla planety.

ZESPÓŁ AUTORSKI:

Julia Dobrzańska (Wstęp, Słowniczek, Owocowo-warzywne gry i zabawy), Kinga Bernat i Katarzyna Dytrych (Przyjazne planecie wydarzenie w duchu zero waste), Katarzyna Woźnicka i Katarzyna Pieczyńska (Przyjazne planecie przekąski na 6)

REDAKCJA MERYTORYCZNA: Marta Grzybowska, Weronika Kosiń

REDAKCJA METODYCZNA: Klara Rościszewska

KOREKTA: Hanna Prorok-Ali

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE: Katarzyna Walentynowicz

KOORDYNACJA: Julia Dobrzańska

DATA OPRACOWANIA: 2025

COPYRIGHT: CC BY-NC-ND 4.0

