

Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014–2020
Działania towarzyszące



MODUŁ II – NIE MARNUJ JEDZENIA I WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

CEL MODUŁU DRUGIEGO

1. Uświadomienie znaczenie prawidłowego postępowania z żywnością podczas zakupów, przechowywania w domu oraz podczas wspólnego posiłku przy stole w celu niemarnowania żywności.
2. Zapoznanie uczestników ze sposobami przechowywania żywności i jej przygotowywania w celu ograniczenia straty wartości odżywczych.

OBSZAR EDUKACYJNY

Programy edukacyjne dot. zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności

GRUPA DOCELOWA

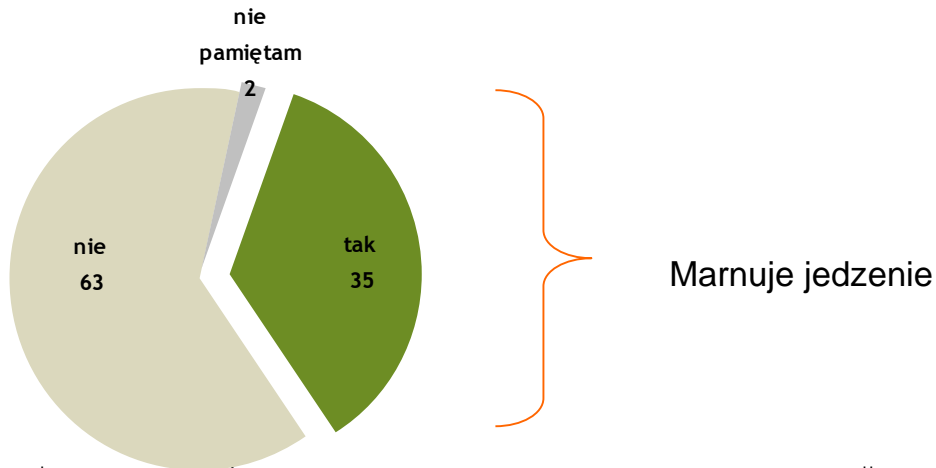
- Dzieci i młodzież (wiek 4-6, 7-9, 10-12, 13-15, 16-18)
- Osoby dorosłe
- Seniorzy

ZAŁOŻENIA MERYTORYCZNE

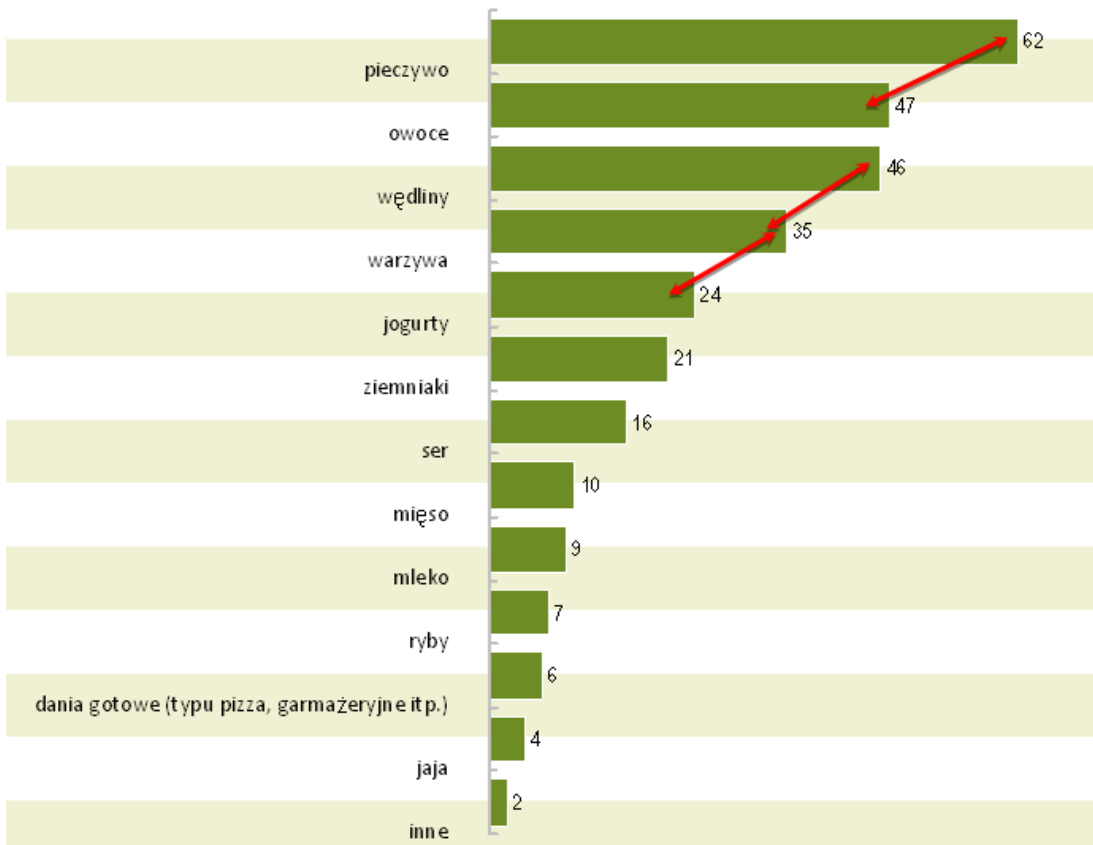
1. Skala marnowania jedzenia, najczęściej wyrzucane produkty i przyczyny wyrzucania żywności w naszych domach.
2. Jak nie marnować żywności?
3. Jak dokonywać zakupów rozsądnie i bez marnowania?
4. Jak przechowywać jedzenie?
5. Gotowanie z „resztek” – sztuka kulinarna dla każdego
6. Jak nie tracić wartości odżywczych?

SKALA MARNOWANIA JEDZENIA, NAJCZĘŚCIEJ WYRZUCANE PRODUKTY PRZYCZYNY WYRZUCANIA ŻYWNOSCI W NASZYCH DOMACH

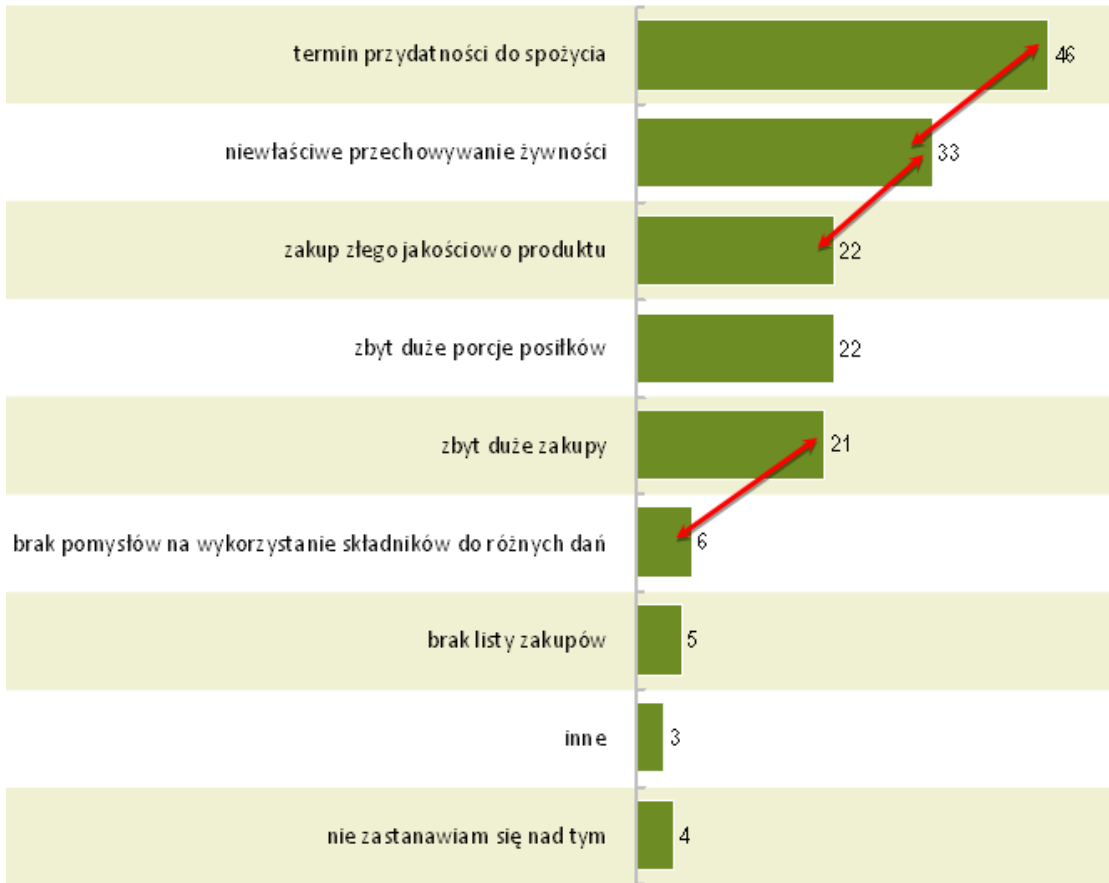
Na świecie, co roku wyrzucamy 1.3 mld ton jedzenia. Stanowi to 1/3 ilości produkowanej żywności. Żywność marnuje się na każdym etapie od wytworzenia do konsumpcji. Średnio w Europie wyrzuca się do kosza 20-30% kupionego jedzenia. W Polsce 35% konsumentów przyznaje się do marnowania żywności.



Najczęściej zdarza się wyrzucać pieczywo (62%), owoce (47%) i warzywa (35%) oraz wędliny (46%)



Wśród przyczyn wyrzucania żywności najczęściej znajdziemy: przegapienie terminu przydatności do spożycia (46%) oraz niewłaściwe przechowywanie żywności (33%).



JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOSCI?

W sklepie spożywczym

Porady

- **Planuj zakupy** – przygotuj listę zakupów, staraj się nie kupować „na zapas”.
- **Czytaj etykiety** – sprawdź termin przydatności do spożycia, aby mieć pewność, że zdołasz zjeść to, co zostało kupione. Przeczytaj również skład wyrobu, ponieważ są tam informacje istotne z żywieniowego punktu widzenia, np. alergeny.
- **Nie kupuj większych ilości żywności ulegając promocji** – często takie jedzenie ma krótką datę przydatności do spożycia.

Wskazówki

Nie wychodź na zakupy „o pustym żołądku”. Gdy jesteś głodny zapachy produktów, ich kolorowe opakowania oddziałują na Ciebie silniej, przez co kupisz rzeczy zupełnie niepotrzebne, które potem mogą się zmarnować.

W kuchni

Porady

- **Utrzymuj porządek w szafkach i w lodówce** – produkty ustawiaj zgodnie z ich terminem przydatności do spożycia, z przodu umieszczaj produkty z wcześniejszą datą ważności.
- **Ustaw odpowiednią temperaturę w lodówce** – optymalna temperatura to 4°C. Zbyt wysoka temperatura, w przypadku produktów łatwo psujących się, może powodować pogorszenie ich jakości lub nawet zagrożenie dla naszego zdrowia.
- **Gotuj z tego co zostało** – ze skrawków wędlin możesz przygotować leczko, a z czerstwego pieczywa pyszne grzanki.
- **Nie marnuj wartości odżywczych** – marnowanie żywności to także utrata wartości odżywczej. Aby nie tracić składników odżywczych, staraj się gotować i smażyć w wysokich temperaturach oraz obierać warzywa i owoce jak najcieniej. Najlepiej gotować warzywa na parze lub w małej ilości wody.

Wskazówki

Można wykorzystać: ugotowane ziemniaki na kopytka lub knedle; makaron, kasze lub ryż do różnego rodzaju zapiekanek lub jako dodatek do zup; warzywa z rosolu na sałatkę; głowy ryb są świetne na zupy i galarety; ugotowana fasola lub groch na smaczne pasty do smarowania pieczywa; obeschnięte owoce przeznaczone na kompot; czerstwe bułki na bułkę tartą.

Przy stole

Porady

- **Nakładaj na talerz mniejsze porcje** – możesz poprosić o dokładkę.
- **Podawaj poszczególne składniki dania na oddzielnych talerzach i półmiskach** – niech każdy samodzielnie wybierze to co najbardziej lubi i w odpowiednich dla niego ilościach.
- **Wykorzystaj ponownie** – niewykorzystane potrawy po ich schłodzeniu włóż niezwłocznie, w przykrytym pojemniku, do lodówki. Następnego dnia możesz je odgrzać lub przygotować z nich inne, równie smaczne dania.

Wskazówki

Rozmrażanie żywności przed gotowaniem powoduje straty składników odżywczych. Dlatego owoce i warzywa warto wkładać do wrzącej wody, bez wcześniejszego rozmrażania. Podobnie, małe zamrożone porcje mięsa zaleca się smażyć od razu w rozgrzanym naczyniu. Przy użyciu kuchenki mikrofalowej możemy skrócić czas rozmrażania na przykład ryb i filetów rybnych, zachowując ich wartość odżywczą i smak.

Partnerzy:



IRWiR PAN



Autor: Grupa ds. Edukacji,
Rada ds. Racjonalnego Wykorzystywania Żywności

ZAKUPY ŻYWNOSCI

Przed wyjściem na zakupy

Zaplanuj posiłki na najbliższe dni (jeśli kupujesz w dużych sklepach – planuj na tydzień, jeśli w mniejszych – na 2-3 dni. Duże zakupy, najlepiej robić raz w tygodniu. Powinny być wówczas zakupione produkty, które stanowią podstawę wyżywienia naszej rodziny, takie jak np. kasza, ryż, soki, woda mineralna, cukier, mąka. Przed pójściem do sklepu najlepiej sprawdzić jakie produkty mamy i zrobić listę zakupów z artykułami, które musimy zakupić. Natomiast mniejsze zakupy takie jak owoce, warzywa, które szybko się psują należy robić co kilka dni, mając świadomość w jaki sposób zostaną spożytkowane.

Sprawdź datę przydatności do spożycia produktów w lodówce i szafkach kuchennych.

Jeśli przygotujesz przyjęcie lub rodzinny posiłek oszacuj liczbę osób, z którymi zasiądziesz do stołu. Oblicz też średnie porcje na osobę. Pozwoli to na zakup takiej ilości produktów jakiej faktycznie potrzebujesz. Pamiętaj – im więcej posiłków tym mniejsze porcje będą w stanie zjeść Twoi goście.

Kupując zwracaj uwagę na świeżość produktów:

- Owoce i warzywa powinny być pozbawione ciemnych plam na skórce, przebarwień, powinny być jędrne.
- Ryby powinny charakteryzować się przejrzystą gałką oczną, matową skórą oraz różowo – cielistą barwą mięsa bez szarych przebarwień.
- Wędliny powinny być matowe i suche.

PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI

Żywność może pozostać długo świeża i nadająca się do spożycia, jeśli zachowasz właściwe sposoby jej gospodarowania i magazynowania.

Każdy artykuł spożywczy potrzebuje określonych zasad przechowywania. Jeśli zapewnimy odpowiednie warunki przechowywania, przydatność produktów spożywczych może znacznie się wydłużyć.

Kilka ważnych zasad przechowywania żywności, które również pomagają w niemarnowaniu

W utrzymaniu porządku w szafkach i lodówce może być pomocna zasada stosowana w gastronomii „zasada FIFO” – pierwsze weszło i pierwsze wyszło. Oznacza to, że w pierwszej kolejności wykorzystujemy produkty, które mają najkrótszy termin przydatności do spożycia, aby mieć pewność że dany produkt nie ulegnie zepsuciu.

Każdy rodzaj żywności powinien być przechowywany pod przykryciem (folia, przykrywka) co pozwoli uniknąć mieszania się zapachów i spowoduje, że chętniej zjemy produkty w późniejszym czasie.

Wcześniej przygotowane dania warto jedynie ogrzewać w takiej ilości, jaką będziemy w stanie spożyć – nie grzać całości.

Stosować odpowiednie zasady przechowywania żywności w lodówce:

owoce, warzywa, soki - wkładaj na dół lodówki, gdzie temperatura ma 8-10°C

wędliny, gotowe produkty mięsne, takie jak kotlety schabowe, dzemy, jogurty, kefir, przechowuj w najbardziej zimnym miejscu w lodówce, czyli na dolnej półce (2°C);

tłuszcze (masło, margaryna), nabiał, sałatki, surówki oraz konserwy układaj na środkowej półce (4-5 °C);

gotowe potrawy, np. pojemniki z zupą przechowuj na górnej półce (8 °C);

napoje, musztardy, ketchupy przechowuj w pojemnikach lub na półkach na wewnętrznej stronie drzwi lodówki (10 – 15 °C). Są to produkty, które wymagają tylko lekkiego schłodzenia.

Rozkład temperatur w lodówce może być inny w zależności od modelu sprzętu. Sprawdź w instrukcji.

Pamiętaj, że niektóre produkty nie powinny być przechowywane w lodówce, ponieważ wilgoć i niska temperatura powoduje szybsze psucie się żywności, np. pomidor czy zielony ogórek.

5. Dobrym sposobem na przechowywanie żywności są pojemniki próżniowe. Chronią żywność przed wilgocią i powietrzem. Metoda przechowywania w pojemnikach próżniowych ogranicza rozwój bakterii i innych drobnoustrojów, dzięki czemu przechowywanie produkty na dłużej pozostają świeże.

Prawidłowe warunki przechowywania żywności – według kategorii

Warzywa i owoce

Większość świeżych warzyw i owoców należy przechowywać w lodówce. Jednak nie wszystkie. Znajomość prawidłowych warunków przechowywania pozwoli na utrzymanie ich świeżości oraz wartości odżywczych.

Pamiętaj: Nie należy przechowywać warzyw zielonych (sałaty, ogórków, brokułów) z owocami wytwarzającymi etylen (pomidory, jabłka, gruszki) aby uniknąć żółknięcia warzyw.

Warzywa

Nazwa	Warunki przechowywania
Buraki ćwikłowe	Odpowiednia temperatura to 1 - 2°C, wilgotność 95%. Aby przechować buraki w lodówce należy odciąć liście, pozostawiając krótką ich wiecheć. Inaczej będzie z nich niepotrzebnie wyciekał sok. Buraków nie myjemy, szczelnie je zawijamy, wkładamy do szuflady i mogą pozostać w lodówce nawet 3 tygodnie. Absolutnie nie należy zamrażać surowych buraków. Po rozmrożeniu stają się miękkie i nadają się jedynie do wyrzucenia. Na zimę można buraki zadołować w wilgotnym piasku np. w chłodnej piwnicy. Można je umieścić w pudłach wypełnionych piaskiem lub żwirem w temperaturze około 5 stopni. W ten sposób zachowują one świeżość nawet przez okres 2 - 5 miesięcy. Można także konserwować (np. w naczyniach kamionkowych). Do konserwowania używa się zwykle mniejszych korzeni, o średnicy 2,5 - 5 cm, wystarczy więc zebrać buraki wcześniej, mniej więcej wraz z końcem lipca.
Cebula	Odpowiednia temperatura to 0 - 1°C, wilgotność 70 - 75%. Do długiego przechowywania nadają się późne odmiany. Warzywa te można przechowywać w ażurowych skrzyniach do 25 kg cebuli w jednej lub podwieszonych workach. Najlepiej przechowuje się ostra, gorzej słodka. Cebula twarda odporna na zagniecenia to np. odmiany Kutnowska, Sochaczewska. Cebule dobre do przechowywania powinny mieć mocne i grube łuski, nie wykazywać skłonności do pęknięcia oraz tendencji do gnicia i wyrastania w szczypior.
Fasola zwyczajna	Odpowiednia temperatura to 2 - 7°C, wilgotność 85 – 90%. Fasolę można przechowywać 10 – 15 dni.
Kalafior	Odpowiednia temperatura to 0°C, wilgotność 85 – 90%. Surowy kalafior zawinięty w folię lub papier można przechowywać w lodówce nie dłużej niż tydzień. Kalafior jest wrażliwy na ujemną temperaturę.
Kapusta	Odpowiednia temperatura to 0°C, wilgotność 85 – 90%. Im główka kapusty jest bardziej zwarta, tym dłużej się przechowuje. Można ją przechowywać do 3 miesięcy.
Koper	Najlepiej przechowywać w woreczkach z plastiku (polietylenu) w zimnym, suchym i ciemnym pomieszczeniu lub na dolnej półce lodówki.

Marchew	<p>Odpowiednia temperatura to 0 - 1°C, wilgotność 80%. Należy ją trzymać w najzimniejszej części lodówki. Najlepiej by w pobliżu nie było jabłek, gruszek i ziemniaków. Ich towarzystwo nie służy marchwi, gorzknieje. Można przechowywać ją w skrzyni, układać rzędami naprzemiennie; główka przy ogonku. Dobrze jest każdy rząd przesywać 3 cm warstwą przesianego piasku. Wysokość przechowywanej marchwi w skrzyni nie powinna być wyższa niż 50 cm. Aby zapobiegać więdnieniu marchwi, dobrze jest wyłożyć skrzynię folią aluminiową.</p>
Pieczarki	<p>Odpowiednia temperatura to 0°C, wilgotność 85 – 90%. Pieczarki można przechowywać do 5 dni.</p>
Pomidory	<p>Odpowiednia temperatura to 4 - 10°C, wilgotność 85 – 90%. Lodówka jest optymalnym miejscem przechowywania. Po wyjęciu pomidorów z lodówki należy odczekać minimum pół godziny, żeby odzyskały smak i aromat. Pomidory niedojrzałe muszą dojrzeć. Należy pozostawić w suchym, cieplejszym miejscu.</p> <p>Nieobrane, ale umyte pomidory przekrajamy wzdłuż. Następnie wycinamy szypułkę, wyjmujemy pestki i odlewamy sok (ale nie wyrzucamy!!!). Pomidory układamy na ruszcie, przecięciami do góry, posypujemy odrobiną soli i cukru, a następnie pieczemy przynajmniej 8 godzin w temperaturze 80-90°C. Kontrolujemy co pół godziny i stopniowo wyjmujemy gotowe pomidory (mają być suche i miękkie). Ususzone owoce układamy w wyparzonym słoiku, dodajemy wybrane przyprawy (np. zmiądzony czosnek), zalewamy oliwą i zakręcamy. Następnie potrząsamy, aby oliwa i przyprawy równo oblepiły pomidory i wstawiamy do lodówki. Po dwóch dniach pomidory nadają się do spożycia, ale można je przechowywać nawet przez kilka miesięcy.</p> <p>Sok i pestki, usunięte z pomidorów można zmiksować z dodatkiem cukru, miodu lub soli i pieprzu. W zależności od preferencji można dodać maślanki lub kefiru. Schłodzony napój działa orzeźwiająco i wyśmienicie smakuje.</p>
Salata	<p>Odpowiednia temperatura to 0°C, wilgotność 85 – 90%. Salatę można przechowywać 1 – 3 tygodni. Nie należy jej płukać przed składowaniem, co wydłuży czas przechowywania.</p>
Szpinak	<p>Odpowiednia temperatura to - 0,5 - 0 °C, wilgotność to 90 – 95%.</p> <p>Szpinak można przechowywać do 2 – 6 tygodni, aby wydłużyć świeżość należy unikać płukania przed magazynowaniem.</p>
Ziemniaki	<p>W warunkach domowych najlepszym sposobem na przechowywanie ziemniaków jest składowanie ich w ciemnym, suchym i chłodnym miejscu w temperaturze 7-10 °C. Ziemniaki nie mogą być przechowywane w lodówce. Zawarta w nich skrobia w</p>

niskiej temperaturze przekształca się w sacharozę, nadając ziemniakom niepożądany słodkawy smak. Gdy kupujemy ziemniaki ważne jest abyśmy zwrócili naszą uwagę na takie ich cechy jak: ta sama albo podobna wielkość, czy są one foremne, czy są czyste i jędrne, czy są suche i czy nie mają uszkodzeń mechanicznych (nie powinny mieć obtarć, pęknięć itp.). Nie nadają się do przechowywania młode ziemniaki. Można je tylko krótko przetrzymać w lodówce podobnie jak ugotowane. Młodych i zdrowych sztuk nie trzeba obierać. Trzeba je tylko dokładnie wyszorować z ziemi i brudu i wymyć pod bieżącą wodą. Powinno się je jak najkrócej gotować, zalać nawet już wrzącą i osoloną wodą i podawać zaraz po odcedzeniu. Pozwoli to cieszyć się ich wyjątkowym smakiem. Gdy ziemniaki dostana za dużo ciepła i światła stają się zielone. Świadczy to o nagromadzeniu się solaniny- niebezpiecznego dla zdrowia alkaloidu, pod ich skórką. Części zielone usuwamy i gotujemy ziemniaki w dużej ilości wody. Ziemniaki, które wykietkują od długiego przechowywania, są nie tylko niesmaczne, ale też niezdrowe. Aby nie dopuścić do tego procesu należy wrzucić do nich kilka świeżych jabłek.

Owoce

Nazwa	Warunki przechowywania
Arbuz	Przechowywać w temperaturze 7 °C od 7 do 10 dni.
Banany	Przechowywać w temperaturze 13 – 15 °C. Istotne jest, że banany trzymane w lodówce szybciej czarnieją; nie nadają się też do zamrażania. Aby po obraniu nie ściemniały, należy je skropić sokiem z cytryny. Przy zakupie tych owoców należy wybierać owoce jędrne o jasnożółtej i nieuszkodzonej skórce. Ciekawym sposobem na zielone okazy jest przetrzymanie ich w papierowej torbie wraz z jabłkami. Wtedy zielone banany szybciej dojrzeją. Nie trzeba wyrzucać miękkich i przejrziałych bananów- można je dodać do ciasta co spowoduje że pozostanie ono dłużej wilgotne.
Brzoskwinie	Przechowywać 3-4 dni w temperaturze pokojowej, 5-6 dni w lodówce, w opakowaniu próżniowym - 2 tygodnie. Aby dłużej zachować świeżość nie należy płukać owoców przed przechowywaniem.
Cytryna	Niezależnie od tego, czy jej kolor jest żółty czy zielony cytrynę możemy przechowywać w temperaturze pokojowej do jednego tygodnia, zaś w części lodówki przeznaczonej na warzywa zachowuje trwałość przez okres od dwóch tygodni do miesiąca. Cytrynę można kandyzować w soli: cztery duże cytryny przez chwilę należy gotować w wodzie, a następnie pokroić na plasterki. Plasterki należy umieścić na sitku, posypać ośmioma łyżkami grubej soli i pozostawić na jeden dzień aby wypuściły

	sok. Po tym czasie plasterki osączyć z soku i dokładnie opłukać wodą, a następnie osuszyć. Następnie ułożyć je w słoiku z zakrętką, dodać trzy listki laurowe, trzy małe ostre zielone papryczki, a całość zalać oliwą z oliwek.
Grejpfrut	Odpowiednia temperatura przechowywania to 10 – 15 °C. Owoce zachowują świeżość do 14 dni.
Gruszki	Przechowywać w lodówce 3 – 5 dni lub w temperaturze pokojowej.
Jabłka	Przechowywać w chłodnym pomieszczeniu (temperatura 0 - 5°C) – zachowują świeżość do 1 miesiąca. Świeżość jabłek wydłuży się gdy będą przechowywane na tackach lub kratkach, tak aby nie stykał się wzajemnie. Jabłko obrane, podlega utlenianiu (ciemnienie miąższu), powinno być przechowywane w lodówce w odrębnym pojemniczku nie dłużej niż 2 dni. Aby zachować kolor jabłka po obraniu należy delikatnie je skropić sokiem z cytryny. Jabłka suszone można przechowywać nawet kilka miesięcy.
Mandarynka	Zachowuje świeżość do 3 dni w temperaturze pokojowej
Pomarańcze	Odpowiednia temperatura to 5 - 6°C – zachowują świeżość do 6 dni.
Porzeczka	Odpowiednia temperatura to -2 – 4 °C. W lodówce zachowuje świeżość do 3- 6 dni. Przechowywanie porzeczki w opakowaniu próżniowym wydłuża jej świeżość do 7 dni.
Śliwka	Odpowiednia temperatura to 1 – 4 °C. W lodówce zachowuje świeżość do 3- 6 dni. Powinna być przechowywana w lodówce w pojemniku, tak aby owoce nie były ściśnięte. Przechowywanie śliwek w opakowaniu próżniowym wydłuża ich świeżość do 7 dni. Śliwki można przechowywać poza lodówką, aby dojrzały.
Truskawki	Odpowiednia temperatura to 0 – 5 °C. W lodówce zachowuje świeżość do 2 – 4 dni. Przechowywanie truskawek w opakowaniu próżniowym wydłuża ich świeżość do 7 dni. Przed przechowywaniem nie płukać.
Winogrona	Odpowiednia temperatura to 3 °C. W lodówce zachowuje świeżość do 3 – 6 dni. Przed przechowywaniem nie płukać.
Wiśnia	Odpowiednia temperatura to 1 - 2 °C. W lodówce zachowuje świeżość do 3 – 6 dni. Przechowywanie wiśni w opakowaniu próżniowym wydłuża ich świeżość do 7 dni.

Produkty z różnych grup

Nazwa	Warunki przechowywania
Chleb	W zależności od rodzaju chleba można go przetrzymać od 2 do 5 dni. Chleba nie należy przechowywać w lodówce. Zaleca się trzymanie go w specjalnie przeznaczonym do pojemniku w temperaturze pokojowej. Najlepiej przechowywać chleb w papierowej torbie lub w drewnianym chlebaku. Owinięcie chleba lnianą ściereczką przedłuży jego świeżość. Istnieje możliwość zamrożenia chleba w całości bądź też pokrojonego w kromki. Rozmrożony w temperaturze pokojowej ma takie same właściwości jak świeży. Innym sposobem odświeżenia chleba jest zmoczenie go i włożenie do piekarnika. Czerstwe pieczywo może być wykorzystane do przygotowania grzanek lub zapiekanek. Wysuszone, aczkolwiek nie spleśniałe poleca się zetrzeć i wykorzystać jako bułkę tartą. We wschodnich rejonach Polski (oraz na Ukrainie, Białorusi i w Rosji) z suszonego razowego chleba produkuje się napój zwany "kwasem chlebowym".
Ciasta bez kremów	Optymalną do przechowywania jest temperatura otoczenia. Należy jednak zabezpieczyć je przed wysychaniem – plastikowe pojemniki, folia spożywcza. Pieczywo i ciasta bez masy kremowej najszybciej czerstwieją w temperaturach od -10 do +10 °C.
Dżem	Dżemy można przechowywać w lodówce lub chłodnej piwnicy przez cały rok, jeżeli zostały poddane prawidłowej pasteryzacji. Kawałek imbiru na dnie słoika z dżemem zmniejszy prawdopodobieństwo sfermentowania dżemu własnej roboty. W przypadku zakupionych dżemów należy przestrzegać daty przydatności do spożycia wyznaczonej przez producenta.
Jaja	Jajka można przechowywać w lodówce przez około 14 dni bez obawy o ich wartość odżywczą. Optymalna temperatura to około 7 – 13 °C. W lodówce, gdzie najczęściej znajduje się specjalna półka do przechowywania jajek, należy umieszczać je zwężonym końcem ku dołowi. Najlepiej, jeśli nie mają bliskiego kontaktu z innymi produktami, bowiem łatwo przejmą ich smak i zapach. Żółtko jaja, które pozostało nam po pieczeniu lub gotowaniu, można przechowywać w zamrażarce i zużyć później. Należy je wówczas wymieszać z odrobiną cukru lub soli, przetrwają wtedy nawet do 10 miesięcy.
Jogurt i kefir	Jogurty najlepiej od razu przechowywać w lodówce, przy czym po otwarciu produktu jest to wręcz niezbędne. Optymalna temperatura to 5 – 10 °C. Produkty przechowywane na określonych półkach w lodówce, w optymalnej dla nich temperaturze, dłużej zachowują swoją świeżość. Ich odpowiednie rozmieszczenie zapobiega również mieszanemu się zapachów. Środkowa część lodówki jest odpowiednim miejscem dla nabiału. Przy zakupie wybieraj te z najdłuższą datą

	przydatności do spożycia. Po terminie wyznaczonym przez producenta jogurt nie powinien być spożywany.
Makarony	Makarony łatwo chłoną wilgoć i obce zapachy, dlatego powinny być przechowywane w pomieszczeniach suchych, raczej chłodnych, o dobrej wentylacji, w temperaturze około 20 °C.
Masło	Przechowywać w lodówce w temperaturze poniżej 15 °C. Masło pozbawione opakowania: - ubić ściśle w pojemniku - usuwamy tlen, - zalać wodą z solą - w ten sposób sól ograniczy rozwój drobnoustrojów, woda odetnie dopływ powietrza do masła i będziemy mogli bez obaw zostawić je na kuchennym stole nawet na parę godzin- dopóki woda się nie ogrzeje.
Mąka	Mąkę przechowuje się w miejscu suchym i zaciemnionym, w temperaturze 15 – 20 °C. Szczelne pojemniki hermetyczne zapobiegają pochłanianiu wilgoci i zapachów z otoczenia. Najlepiej trzymać się wskazówek podanych przez producenta na opakowaniu. Okres przechowywania mąki chlebowej wynosi: 5 miesięcy dla mąki pszennej jasnej; 3 miesiące dla mąki pszennej ciemnej; 4 miesiące dla mąki żytniej.
Miód	Miód ma bardzo długi okres przydatności do spożycia (2 lata). Zaleca się jego przechowywanie w naczyniach szklanych, ceramicznych lub emaliowanych, z których po skryształowaniu można go wybrać lub podgrzać. Przechowuje się w pomieszczeniu suchym, ciemnym, przewiewnym i chłodnym. Optymalna temperatura to 8 – 10 °C Najlepiej, jeśli produkt nie ma bliskiego kontaktu z innymi produktami, bowiem łatwo przejmuje ich zapach. Krystalizacja miodu jest naturalnym procesem nie pogarszającym jego wartości odżywczej!
Mleko	Mleko pasteryzowane zachowa trwałość przez 1-2 dni gdy jest przechowywane w warunkach chłodniczych i zamknięte. Po otwarciu należy mleko zamknąć o ile umożliwi to opakowanie albo zawinąć lekko róg i spiąć gumką- w przypadku mleka w folii. Mleko sterylizowane zachowuje trwałość nawet do roku; należy przestrzegać daty na opakowaniu. Po otwarciu należy ostrożnie przelewać mleko, ograniczamy w ten sposób wymianie z powietrzem i przedłużamy czas jego przechowywania w lodówce. Otwarte sterylizowane mleko można przechowywać w lodówce do 2 dni.
Ryż	Należy przechowywać w suchych, ciemnych pomieszczeniach, w szczelnych pojemnikach.
Ser biały	Sery twarogowe są nietrwałe i muszą być zużyte w ciągu 2-3 dni. Można przechowywać na półmisku, okryte pergaminem lub obsuszone- przykryte tylko kloszem z siatki nylonowej, w temperaturze ok. 2 °C. Zaleca się stosowanie plastikowych pojemników których zamknięcie uniemożliwia szybkie wysychanie sera. Zeschnięty ser można dodać do śmietany i zmiksować. Zrobimy sobie wtedy smaczny twarożek na kanapki a zeschnięte kawałki zostaną rozdrobnione i wchłoną

	wodę ze śmietany.
Ser żółty	Optymalna temperatura przechowywania to 2 – 10 °C. Czas przechowywania to 2 – 3 dni. Sery wstawiamy do lodówki w oryginalnych opakowaniach, albo każdy kawałek zawinięty w pergamin lub folię aluminiową. Niektóre sery półmiękkie i twarde o intensywnym zapachu, starte lub w kawałkach, można też przechowywać w torebkach do zamrażania produktów, pojemnikach z otworami, pudełkach drewnianych lub plastikowych. Nie powinno się szczelnie owijać ich folią plastikową, gdyż uniemożliwia ona dostęp powietrza. Różne gatunki serów powinny być pakowane oddzielnie, a sery o silnym zapachu należy trzymać z dala od innych produktów żywnościowy. Ser przesuszony można zetrzeć na tarce i zużyć do posypania kanapek, zapiekane, pizzy, makaronów itp.
Śmietana	Śmietanę należy przechowywać w temperaturze 5 – 10 °C. Zaleca się : Nie otwierać wieczka opakowania do końca lub go wyrzucać. Zamykając wieczko ograniczymy kontakt z powietrzem i zabezpieczymy przed wysychaniem (produkty w lodówce wysychają). Czym mniejszy kontakt śmietany z powietrzem tym dla niej lepiej. Kupować tyle ile potrzeba. Gdy nie używamy śmietany codziennie lepiej kupić jej mniejsze opakowanie i nie martwić się potem co zrobić z resztą przez następne dni. W przypadku dłuższych wyjazdów można śmietanę zamrozić. Należy jednak wcześniej dobrze ją zamknąć w folii albo w plastikowym pudełku

Mięso, wędliny oraz ryby

Nazwa	Warunki przechowywania
Mięso	<p>Mięso jest dobrym miejscem dla rozwoju bakterii gnilnych- pożywiają się one głównie białkami a więc na surowcach bogatych w ten składnik. Aby mięso nie uległo zepsuciu należy ograniczyć rozwój drobnoustrojów. Czyni się to najprościej poprzez przechowanie go w temperaturze 0-3 stopnie C. Można wtedy przechować mięso bez szkód przez 2-3 dni. Jeśli znamy naszą lodówkę od środka albo spojrzymy na regulator temperatury zauważymy że nasze domowe lodówki rzadko mają możliwość utrzymania tak niskiej temperatury (zazwyczaj są one ustawione na 5-6 stopni C, a do tego należy dołożyć wzrost temperatury przez często otwieranie drzwi i mieszanie powietrza) Pomimo tego lodówka zostaje najczystszym i najłatwiejszym sposobem na zachowanie walorów odżywczych i smakowych mięsa. Jeżeli mięso było w pojemniku zostawiamy je w nim. Nie jest dobrze owijać mięso folią czy wkładać je do torebki na kilka dni. Lepiej jest skorzystać z zamykanych pojemników mytych każdorazowo przed umieszczeniem w nich Świeżego mięsa.</p> <p>Zamrażanie mięsa: Metoda ta zapewnia w największym stopniu wartość odżywczą produktu. Należy jednak zamrożone mięso prawidłowo rozmrozić. Podczas zamrażania woda zawarta w mięsie skupia się w drobniutkie kryształki lodu, które przy rozmrażaniu przechodzą ponownie w postać płynną. Jeśli proces przeprowadzi się nie prawidłowo woda wycieknie z mięsa jak sok z owoców. Aby do tego nie dopuścić, należy powoli przeprowadzać rozmrażanie, gdyż wtedy soki zdążą przeniknąć z powrotem do komórek i nie wypływają na zewnątrz. Najlepiej zabieg ten przeprowadzać w temp 4-6 C. Czyli zostawić mięso w lodówce na półce na parę godzin można podłożyć pod nie kawałek papieru by wchłaniał wyciek który może niezbyt smacznie wyglądać.</p>
Wędliny	<p>Wędliny powinny być przechowywane na środkowej lub na górnej półce lodówki. Można je zamrażać bez obawy o obniżenie ich jakości. 0-4°C Jednocześnie należy mieć na uwadze, że w przypadku wędlin w plastrach podane okresy mogą być krótsze, gdyż produkty te szybciej tracą świeżość. Przy przechowywaniu mięsa i wędlin najważniejsze jest zachowanie łańcucha chłodniczego. Nie wolno zostawiać produktów w temperaturze pokojowej, a następnie ponownie ich ochładzać czy zamrażać. Każdy rodzaj mięsa czy wędliny powinien być przechowywany oddzielnie. Nie wolno dopuszczać do stykania się różnego rodzaju mięs.</p>

Ryby	Ryby po wypatroszeniu i oczyszczeniu, filety lub owoce morza można przechowywać w zamrażarce przez 6-8 miesięcy. Ryby wędzone zaleca się przetrzymywać w temperaturze 5-6°C, w zamkniętym pojemniku, aby charakterystycznym zapachem nie przechodziły inne produkty. Konserwy rybne po otwarciu możesz przechowywać przez 2-3 dni pod warunkiem, że wyjmiesz je z puszki i umieścisz w zamkniętym pojemniku. Jeśli mamy zamiar rybę zamrozić, wówczas należy ją umyć, osuszyć, a następnie umieścić w pojemniku lub woreczku. Taka ryba może być przechowywana w zamrażarce kilka miesięcy, a chuda - nawet do 8 miesięcy. Nie mniej jednak, jeżeli masz możliwość zakupu od razu ryby mrożonej jest to dużo bezpieczniejsze rozwiązanie. Ryby wędzone mają znacznie dłuższą trwałość, lecz należy pamiętać o ich intensywnym zapachu i nie umieszczać ich w pobliżu innych potraw, ponieważ nim przenikną. Najlepiej przed tym ochroni folia spożywcza, którą dokładnie owijamy rybę lub szczelny pojemnik.
------	--

Terminy przydatności do spożycia

Mówiąc o nie marnowaniu produktów spożywczych, warto podkreślić znaczenie rozumienia termin przydatności do spożycia.

Rozróżnia się zasadniczo dwa terminy określania dat odnoszących się do okresu spożycia: 1). data minimalnej trwałości, 2). termin przydatności do spożycia.

1. data minimalnej trwałości

Jest to data, do której prawidłowo przechowywany środek spożywczy zachowuje swoje właściwości.

Data minimalnej trwałości powinna być poprzedzona określeniem:

- „najlepiej spożyć przed” lub
- „najlepiej spożyć przed końcem”

Daty te są gwarancją producenta, że do tego czasu produkt zachowuje zakładaną jakość. Po upływie tego terminu żywność nadal jest bezpieczna dla człowieka. Warunkiem jest przestrzeganie wskazówek dotyczących przechowywania, a opakowanie nie może być naruszone. Po upływie tej daty produkt może jednak tracić swoje właściwości organoleptyczne – smak, zapach i konsystencja mogą być zmienione. Data minimalnej trwałości jest umieszczana na produktach:

- mrożonych (np. mrożone warzywa, lody),
- chłodzonych (np. pierogi); suszonych (makaron, ryż, herbata),
- konserwach (np. pomidory w puszcze),
- olej roślinny,
- czekolada.

Zanim wyrzucimy produkt spożywczy, warto wcześniej sprawdzić, czy:

1. data minimalnej trwałości już minęła;
2. opakowanie jest nienaruszone;
3. jedzenie wygląda, pachnie i smakuje normalnie;

Jeżeli produkt, na którym widnieje określenie „najlepiej spożyć przed” został otwarty, należy dla własnego bezpieczeństwa zastosować się do znajdujących się na opakowaniu wskazówek, takich jak np. „należy spożyć w ciągu trzech dni od otwarcia opakowania”.

2. termin przydatności do spożycia

Jest to termin po upływie którego środek spożywczy traci swoją przydatność do spożycia. Poprzedzony jest określeniem: „należy spożyć do”

Termin ten jest podawany w przypadku środków spożywczych nietrwałych biologicznie łatwo psujących się. Po upływie terminu przydatności do spożycia nie należy spożywać. Jest to bezwzględne zalecenie. Określenie „należy spożyć do” jest umieszczane na nietrwałych produktach, takich jak np.:

- świeże ryby,
- świeże mięso,
- jogurty,
- mleko pasteryzowane.

Przy produktach nietrwałych istotne jest, by przestrzegać wskazówek dotyczących przechowywania, takich jak: „przechowywać w lodówce” lub „przechowywać w temperaturze 2-4 C. Należy również zastosować się do wskazówek dotyczących przechowywania i stosowania takich jak: „należy użyć w ciągu trzech dni od otwarcia”. W przeciwnym razie żywność szybciej się zepsuje i może spowodować zatrucia pokarmowe.

JAK PRZEDŁUŻYĆ PRZYDATNOŚĆ DO SPOŻYCIA PRODUKTÓW NIETRWAŁYCH?

Mrożenie

Jest metodą przedłużania trwałości zakupionych produktów z datą deklarowaną jako „Termin przydatności do spożycia”. Zamrażając produkty spożywcze zaraz po dokonaniu zakupu przedłużamy ich trwałość. Należy jednak przestrzegać zasad zamrażania żywności, a w szczególności instrukcji, które znajdują się na opakowaniu, takich jak:

- „przechowywać w stanie zamrożonym do daty przydatności do spożycia”
- „nie rozmrażać przed gotowaniem”
- „przed użyciem dokładnie rozmrozić i użyć w ciągu 24 godzin”

GOTOWANIE Z „RESZTEK” – SZTUKA KULINARNA DLA KAŻDEGO

Smaczne dania i potrawy można zrobić prawie ze wszystkiego. Jeśli nie wiesz co zrobić z tym, co pozostało Ci w lodówce... Jeśli zastanawiasz się, czy nie wyrzucić tego do kosza... Zajrzyj do naszej złotej księgi przepisów. Dowiesz się jak przygotować coś zdrowego, coś pysznego, coś apetycznego z tego, co posiadasz w swojej kuchni.

Przepisy zostały przygotowane przez Państwa Kuroniów, którzy z pokolenia na pokolenie gotują, a jednocześnie przyczyniają się w swoich różnych działaniach do przeciwdziałania marnowaniu żywności. Przepisy są dostępne na stronie www.niemarnuje.pl



Gołąbki z kaszą gryczaną

Czas: 120 minut 🕒

Na sam koniec podajemy przepis na jedno z naszych ulubionych dań, które łączy w sobie możliwości wykorzystania zarówno warzyw, mięsa jak i ryżu czy kaszy. Po prostu GOŁĄBKII!

Składniki:

- 1 główka kapusty
- 500 g mielonej wieprzowiny
- 200 g wędzonki
- 500 g kaszy gryczanej
- 1-2 jajka
- 250 ml śmietany i koncentrat pomidorowy lub kilka dużych pomidorów
- 1 l wywaru (może być z kostki)
- 20 ml oleju
- sól, pieprz



[zamień na listę zakupów](#) 🛒

Sposób przygotowania:

Kapustę przygotowujemy jak zwykle podczas przyrządzania gołąbków, a mianowicie ostrym nożem usuwamy głąb i zanurzamy kapustę na co najmniej 5 minut we wrzątku. Kolejno usuwamy z niej liście. Jeżeli liście same, z łatwością się oddzielają, to również wkładamy je na 5 minut do wrzątku lub świeżo ugotowanej wody, żeby zmiękły. Z każdego liścia usuwamy nożem twardy nerw u nasady. Możemy go również skroić lub rozbić tłuczkiem. Gotujemy kaszę gryczaną, dodajemy do ostudzonej kaszy mięso, jaja, pokrojoną w kostkę i podsmażoną wędzonkę (można dać tylko połowę), przyprawy. Mieszamy wszystkie składniki, a następnie nakładamy porcję farszu na każdy liść, ciasno zwijamy, podwijamy brzegi i układamy w rondlu. Pamiętajmy, że dobrze jest dno naczynia w którym będziemy dusili gołąbki wyłożyć brzydszymi liśćmi kapusty. Wtedy unikniemy przypalenia gołąbków. Całość zalewamy osolonym, wrzątkiem lub wywarem. Dusimy pod przykryciem, na małym ogniu, przez 2 godziny. Na koniec możemy zrobić z wywaru sos, dodając śmietaną, ewentualnie obrane ze skórki i pokrojone pomidory lub koncentrat pomidorowy. Możemy także podawać gołąbki ze skwarkami z pozostawionej wcześniej części wędzonki.



Autor: [Maciej Kuroń](#)



[Wersja do druku](#)



[Prześlij przepis](#)

Oceń przepis:





Zupa Jarzynowa

Czas: 20 minut

Wszystkie warzywa zawsze możemy użyć do zupy jarzynowej jak również do zup kremów, które dzięki dodaniu przez nas np. pozostałego w lodówce serka topionego lub kawałków żółtego sera nabierają kremowej konsystencji - dowolność ogromna !

Składniki:

- 1,5 l wywaru lub wody
- 4 średnie ziemniaki
- 2 cebule
- 3 średnie marchewki
- 3 łodygi selera naciowego
- 2 ząbki czosnku
- 100 g fasolki szparagowej - może być mrożona
- 250 g włoskiej kapusty
- 4 dojrzałe pomidory lub puszka pomidorów w zalewie
- 4 łyżki masła lub oliwy
- sól ew. 2-3 kostki rosółowe

[zamień na listę zakupów](#)

Sposób przygotowania:

Możemy dodać fasolę gotowaną lub z puszki, cząstki kalafiora lub brokuł, cukinię, pół łyżeczki suszonej bazylii, ćwierć łyżeczki suszonego rozmarynu, liść laurowy. Warzywa myjemy, jeśli trzeba obieramy i kroimy. W głębokim rondlu rozgrzewamy masło z oliwą. Podsmażamy cebulę, aż się lekko zarumieni. Dodajemy pokrojoną w kostkę marchewkę i ziemniaki, mieszamy i smażymy około 5 minut. Dodajemy pokrojony seler i fasolkę szparagową, smażymy dalej 3-5 minut. Następnie dodajemy cukinię, poszatkowaną kapustę i posiekany, utarty z odrobiną soli czosnek. Smażymy jeszcze chwilę i wrzucamy pokrojone pomidory. Zalewamy wywarem. Teraz możemy dodać ewentualnie kalafiory, brokuły, fasolę. Wkładamy do zupy zioła w saszetce i wszystko razem gotujemy 1-1,5 godziny od czasu do czasu mieszając. Przyprawiamy do smaku. Jest to przepis na gęstą całoroczną zupę jarzynową. W podobny sposób możemy gotować lekką zupę z warzyw wiosennych. Jeżeli zamiast wywaru używamy wody, to możemy dodać kostki rosółowe.

Autor: Maciej Kuroń

Wersja do druku

Prześlij przepis

Oceń przepis:



Grzanki z jajkiem sadzonym

Czas: 20 minut

Bywają takie dni, gdy w lodówce jest nie nazbyt bogato, w brzuchu burczy, a do sklepu daleko... Warto wtedy sięgnąć po jeden z naszych najbardziej praktycznych przepisów (wymyślony przez Macieja) na pyszne grzanki. Do ich przygotowania użyjemy właśnie tego, co znajdziemy w lodówce.

Składniki:

- 4 bułki
- 4 jajka
- 1 łyżka szczypiorku
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz

[zamień na listę zakupów](#)

Sposób przygotowania:

Bułkom ścinamy "czapeczkami". Spody wydrążamy i pieczemy razem z "czapeczkami", bez dodatku tłuszczu w nagrzanym w piekarniku. Na patelni smażymy na łyżeczce masła jaja sadzone. Bułeczki wyjmujemy z piekarnika, nacieramy czosnkiem, smarujemy resztą masła i wkładamy do nich jaja sadzone. Całość posypujemy posiekanym szczypiorkiem, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Jeżeli uważamy, że jaja są mało ścięte, to możemy wstawić bułeczki na chwilę do piekarnika. Serwujemy zakryte "czapeczkami".



Autor: Maciej Kuroń



[Wersja do druku](#)



[Prześlij przepis](#)

Oceń przepis:



Jak przygotowywać posiłki i nie tracić wartości odżywczej produktów spożywczych - wskazówki

1. Obieraj możliwie cienko warzywa i owoce. Wiele cennych składników znajduje się w skórce lub kilka milimetrów pod nią.
2. Gotuj warzywa i owoce od wrzącej wody (również ziemniaki!), dzięki temu unikniesz strat ważnego antyoksydanta tj. witaminy C.
3. Owoce i warzywa przed wykorzystaniem do celów kulinarnych krótko opłukujemy w wodzie, dzięki temu składniki odżywcze zostaną zachowane. W tym samym celu warto też przetrząść je na gotowanie na parze. Nie trzeba mieć specjalnie zakupionego parowara, wystarczy garnek z dopasowanym do niego, metalowym sitkiem.
4. Rozmrażanie żywności przed gotowaniem powoduje stratę składników odżywczych. Dlatego mrożone owoce i warzywa warto wkładać do wrzącej wody, bez wcześniejszego rozmrażania. Podobnie małe, zamrożone porcje mięsa, zaleca się smażyć od razu w rozgrzanym naczyniu. Przy użyciu kuchenki mikrofalowej, możemy skrócić czas rozmrażania na przykład ryb i filetów rybnych zachowując ich wartość odżywczą.
5. Pomidory przed spożyciem najlepiej jest sparzyć wrzątkiem, ponieważ zwiększa się dostępność likopenu – substancji, która znakomicie wpływa na pracę układu krwionośnego.



Instytut Żywności i Żywienia 2009

WARSZTATY DLA DZIECI

Tytuł: „Prawidłowe planowanie i przechowywanie to żywności ratowanie

Blok tematyczny: Tematyka warsztatu dotyczy prawidłowego przechowywania żywności. Planowanie rozkładu produktów spożywczych na lodówkowych półkach. Przechowywanie żywności w zależności od rodzaju produktów spożywczych – produkty mleczne, jaja, mięso, ryby, owoce, warzywa, produkty sypkie. Zależność prawidłowego przechowywania żywności a zapobieganie marnowaniu jej. Zagadnienie planowania zakupów, tak aby zapobiegać marnowaniu żywności.

Przebieg

a. Przywitanie uczestników z wykorzystaniem ćwiczeń integracyjnych (ulubiona potrawa, tradycyjna potrawa domu od pokoleń, kulinarne odkrycia i pomysły własne na unikatowe dania) oraz część organizacyjna

b. Omówienie tematu rozpoczynamy od zaprezentowania filmiku/zdjęć żywności na śmietniku. W ten sposób uczestnicy rozumieją jaki problem jest omawiany. Wstępna prezentacja.

c. Uczestnicy wykonują zadanie numer 1.

Numer 1: uczestnicy zostają podzieleni na grupy. Ich zadaniem jest przydzielenie produktów (wzorów) do odpowiedniego miejsca na matrycy lodówki oraz schematu kuchni.

d. Po wykonaniu zadania prezentujemy krótki filmik: Jak odpowiednio przechowywać jedzenie?

<https://www.youtube.com/watch?v=WMKJYTgUSCw>

Następnie prezentacja z omówieniem zasad przechowywania żywności, po której uczestnicy zweryfikują swoją wiedzę na temat zadania pierwszego (również poprawią zadanie).

e. Uczestnicy wykonują zadanie numer 2

Numer 2: na jednej ławce rozłożone są karteczki z produktami z różnych grup (duża ilość, by dzieci miały wybór (można też wykorzystać prawdziwe produkty). Dzieci (w grupach) mają obmyślić potrawę odpowiednią na:

Gr. 1 – śniadanie;

Gr. 2 - II śniadanie;

Gr. 3 - obiad;

Gr. 4 - kolację;

Na otrzymanej liście zakupów, wpisują produkty, które są potrzebne do przygotowania potrawy. Następnie idą z koszykiem zakupowym, do ławki, na której ustawione są produkty i wkładają tylko to co za planowali. Jak już zbiorą niezbędne produkty, przedstawiciel grupy omawia co mieli przygotować, jak wyglądała lista zakupów i czy udało im się kupić to co było potrzebne.

Numer 3: uczestnicy przygotowują prosty posiłek z produktów, które mogłyby potencjalnie ulec zmarnowaniu (zapiekanki, pizza domowa, makaron itp.).

Podsumowanie warsztatów

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu – ankieta

Warsztaty dla osób dorosłych

Tytuł: Droga do nie marnowania żywności

Blok tematyczny: planowanie zakupów, przechowywanie, wykorzystanie żywności, tak by zapobiegać marnowaniu. Definicja daty przydatności do spożycia – data minimalnej trwałości, termin przydatności do spożycia.

Przebieg

- a. Przywitanie uczestników - Przywitanie uczestników z wykorzystaniem ćwiczeń integracyjnych (ulubiona potrawa, tradycyjna potrawa domu od pokoleń, kulinarne odkrycia i pomysły własne na unikatowe dania) oraz część organizacyjna
- b. prezentacja wprowadzająca opracowana samodzielnie przez trenera na podstawie zestawu informacji zawartych w opisie
- c. Uczestnicy wykonują zadanie 1 i 2.

Numer 1: Uczestnicy w grupach wspólnie ustalają jakie czynności zwyczajowo wykonują przed pójściem na zakup, w trakcie zakupów oraz po dokonaniu zakupów. Zachowania można zapisać na karteczkach i następnie przypiąć do kartki, gdzie będą znajdować się korzystne i niekorzystne zachowania wpływające na marnowanie jedzenia w domu (warto zaznaczyć, że niekorzystne można zmienić)

Numer 2: Uczestnicy proszeni są o podzielenie produktów według informacji dotyczącej daty ważności. Do dyspozycji mieć będą produkty mleczne, kasze, makarony, ryż, herbatę, itp. Po nim prowadzący omawia zagadnienie daty przydatności do spożycia (szczególnie datę minimalnej trwałości)

Numer 3: Uczestnicy z wykorzystaniem piramidy żywienia przygotowują szczegółowy jadłospis dla swojej rodziny na 2-3 lub 7 dni. Uczestnicy pracują samodzielnie. Następnie jadłospis jest oceniany w parach przy współpracy z trenerem. Uczestnicy następnie przygotowują dla siebie indywidualnie listę zakupów.

Numer 4: uczestnicy przygotowują prosty posiłek z produktów, które mogłyby potencjalnie ulec zmarnowaniu (zapiekanki, pizza domowa, makaron itp.).

Podsumowanie warsztatów

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu

Warsztaty dla seniorów

Tytuł: Dobre zasady stosuję

Blok tematyczny: Prawidłowe zasady przechowywania żywności oraz analiza terminów przydatności do spożycia danych kategorii produktów.

Przebieg

Przywitanie uczestników - Przywitanie uczestników z wykorzystaniem ćwiczeń integracyjnych (ulubiona potrawa, tradycyjna potrawa domu od pokoleń, kulinarne odkrycia i pomysły własne na unikatowe dania) oraz część organizacyjna

Numer 1: uczestnicy zostają podzieleni na grupy. Ich zadaniem jest przydzielenie produktów (wzorów) do odpowiedniego miejsca na matrycy lodówki oraz schematu kuchni. Po wykonaniu zadania prezentujemy krótki filmik: Jak odpowiednio przechowywać jedzenie? <https://www.youtube.com/watch?v=WMKJYTgUSCw>. Następnie prezentacja z omówieniem zasad przechowywania żywności, po której uczestnicy zweryfikują swoją wiedzę na temat zadania pierwszego (również poprawią zadanie).

Numer 2: Uczestnicy proszeni są o podzielenie produktów według informacji dotyczącej daty ważności. Do dyspozycji mieć będą produkty mleczne, kasze, makarony, ryż, herbatę, itp. Po nim prowadzący omawia zagadnienie daty przydatności do spożycia (szczególnie datę minimalnej trwałości)

Numer 3: Uczestnicy z wykorzystaniem piramidy żywienia przygotowują szczegółowy jadłospis dla swojej rodziny na 2-3 lub 7 dni. Uczestnicy pracują samodzielnie. Następnie jadłospis jest oceniany w parach przy współpracy z trenerem. Uczestnicy następnie przygotowują dla siebie indywidualnie listę zakupów.

Podsumowanie warsztatów

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu

KOMPETENCJE UCZESTNIKÓW PO ZAKOŃCZONYCH WARSZTATACH

Dzieci

- Uczestnicy zapoznają się z pojęciem przechowywania produktów spożywczych w kontekście nie marnowania.
- Znają podział produktów spożywczych oraz wiedzą w jakich miejscach powinna być przechowywana.
- Potrafią rozplanować strefy przechowywania w lodówce.
- Znają istotę planowania posiłków oraz potrafią uzasadnić dlaczego niezbędne jest planowanie posiłków.

Osoby dorosłe

- Uczestnicy zapoznają się z zasadami planowania zakupów spożywczych.
- Potrafią wskazać jakie błędy popełniali przed i w trakcie zakupów, które przyczyniały się do marnowania produktów spożywczych.
- Uczestnicy zapoznają się z terminami przydatności.
- Uczestnicy potrafią zaplanować indywidualny dla swojej rodziny plan żywienia oraz dokonać zakupów w taki sposób, aby żywność nigdy więcej nie marnowała się.

Seniorzy

- Uczestnicy potrafią prawidłowo przechowywać w swojej kuchni produkty spożywcze.
- Potrafią rozłożyć produkty spożywcze w lodówce, tak, aby nie marnowały się.
- Uczestnicy wiedzą jak oznakowana jest data przydatności do spożycia.
- Potrafią zaplanować zakupy.
- Potrafią przygotować listę zakupów.

MATERIAŁY

ŹRÓDŁA