Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa

YUNGA SERIA NAUKA I DZIAŁANIE

ŻYWIENIE ODZNAKA SPRAWNOŚCI ONZ

Żywienie

przewodnik po odznace

YOUTH & UNITED NATIONS GLOBAL ALLIANCE YUNGA

CBD :: FAO :: WAGGGS :: WHO :: WOSM

Niniejsza publikacja ma służyć jako przewodnik dla nauczycieli i opiekunów ruchów młodzieżowych. Osoby te są odpowiedzialne za rozwój programów i aktywności odpowiednich dla ich grup. Powinni zagwarantować wymagany nadzór, by zapewnić bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom aktywności.

ISBN 978-92-5-109554-6

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
Federal Office for Agriculture FOAG

Niniejszy dokument został opracowany we współpracy z WHO. Ani oznaczenia użyte w publikacji, ani sposób prezentacji materiału, nie wyrażają żadnych opinii ze strony Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Niniejszy dokument został sfinansowany przez Szwedzką Agencję Rozwoju Współpracy Międzynarodowej (Sida) i szwajcarskie Ministerstwo Rolnictwa poprzez Program Zrównoważonych Systemów Żywnościowych w FAO. Podmioty te nie muszą podzielać opinii wyrażonych w tych materiałach. Odpowiedzialność za ich treść ponoszą wyłącznie autorzy.

ZERO GŁODU WYZWANIE

Produkt wspiera cel Zero Głodu ONZ: www.un.org/en/zerohunger

ICN2 BETTER NUTRITION better lives

Odznaka jest zainspirowana Drugą Międzynarodową Konferencją ds. Żywienia (ICN2), współorganizowaną przez FAO i WHO w roku 2014 oraz wspiera Dekadę działań w zakresie żywienia.org/about/meetings/icn2/en

UNESCO Global Action Programme on Education for Sustainable Development

Produkt przyczynia się do Globalnego Programu Działań UNESCO Edukacja dla Zrównoważonego Rozwoju.

2016 INTERNATIONAL YEAR OF PULSES

Odznaki YUNGA są opracowywane, by wspierać osiąganie Celów Zrównoważonego Rozwoju (SDG). Ta odznaka wspiera osiągnięcie CZR 2, 3 i 12.

GOALS

Ta odznaka jest częścią 2 celu strategicznego FOA, w zakresie zwiększenia produktywności i zrównoważenia rolnictwa, leśnictwa i rybołówstwa.

ŚWIATOWY SOJUSZ MŁODZIEŻY I NARODÓW ZJEDNOCZONYCH (YUNGA)

Żywienie
przewodnik po odznace

Opracowano we współpracy z

Convention on Biological Diversity

Food and Agriculture Organization of the United Nations

World Health Organization

SCOUTS Creating a Better World

World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Światowe Stowarzyszenie Przewodniczek i Skautek (WAGGGS) oraz Światowa Organizacja Ruchu Skautowego (WOSM) wspierają opracowanie ramowe tej odznaki edukacyjnej w celu wykorzystania jej przez harcerzy i skautów na całym świecie, po dokonaniu odpowiednich adaptacji do ich lokalnych potrzeb i wymagań.

ORGANIZACJA NARODÓW ZJEDNOCZONYCH DS. WYŻYWIENIA I ROLNICTWA | 2017

SPIS TREŚCI

WSTĘP

PRORAM ODZNAKI: ŻYWIENIE

DODATKOWE INFORMACJE I MATERIAŁY 205

WPROWADZENIE

Żywność jest podstawą zdrowia i życia, dlatego jest uznawana za podstawowe prawo człowieka

Jedzenie zbliża ludzi, dając okazję do cieszenia się nim i dzielenia z innymi. Ludzie od zawsze przygotowywali specjalne dania i produkty spożywcze, by świętować uroczystości oraz ważne wydarzenia: od ślubów, przez narodziny, po koronację nowego króla lub królowej. Niemniej, żywność odgrywa w naszym życiu dużo ważniejszą rolę, niż tylko taką, że jest elementem świętowania. Każdy człowiek, zwierzę i roślina na Ziemi potrzebuje jedzenia by żyć, rosnąć i rozmnażać się. W rzeczy samej żywność jest tak niezbędna dla zdrowia i życia, że jest uznawana za podstawowe prawo człowieka. Każdy z nas powinien zawsze móc zdobyć żywność, której potrzebuje, by być zdrowym.

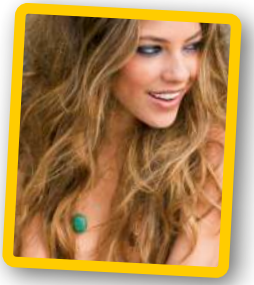
Spożywanie właściwej żywności we właściwej ilości jest kluczowe dla naszego zdrowia. W ramach zdobywania tej odznaki dowiesz się, jakie składniki odżywcze, witaminy i minerały możesz pozyskać z różnych rodzajów żywności. Nauczysz się także, jak prowadzić zdrową dietę i rozwinąć dobre nawyki żywieniowe. Dowiesz się, jak ważne jest bezpieczeństwo żywności i jakie kroki możesz podjąć, by bezpiecznie kupować i przechowywać jedzenie. Informator wyjaśnia również, jaki wpływ mają Twoje wybory żywieniowe na cały świat oraz jak możesz kupować i gotować w sposób bardziej przyjazny środowisku. Znajdziesz tu również pomysły odnośnie do tego, w jaki sposób podjąć działania, by mieć pewność, że Ty i Twoi najbliżsi prowadzicie zdrowe i odpowiedzialne ekologicznie życie.

Wykorzystaj informator do BADAŃ, NAUKI i ODKRYWANIA – a gdy będziesz się dobrze bawić, może uda Ci się wymyślić sprytne sposoby na rozpropagowanie informacji o dobrym odżywaniu. Mamy nadzieję, że zainspirujesz się do działania i zrobisz wszystko, co w Twojej mocy, by Twoja dieta była zdrowa i pożywna.

DZIAŁANIA ŚWIATOWEGO SOJUSZU MŁODZIEŻY I NARODÓW ZJEDNOCZONYCH SĄ WSPIERANE PRZEZ NASTĘPUJĄCYCH AMBASADORÓW:

Anggun

Carl Lewis



Debi Nova

Lea Salonga

Fanny Lu

Nadeah

Percance

Noa (Achinoam Nini)

Valentina Vezzali

YUNGA AMBASADORS

ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO!

DROGA DRUŻYNOWA, DROGI DRUŻYNOWY,

Odznaki mają za zadanie wspierać Cię w podejmowaniu działań edukacyjnych. Ponieważ jednak będziesz wdrażać te działania w różnych kontekstach i środowiskach, do Ciebie należy zapewnienie, że wybrane działania są odpowiednie oraz bezpieczne. Niniejszy dokument zawiera sugerowane aktywności pomagające Twojej grupie zdobyć wiedzę o dobrym odżywianiu się. Jednakże nie myśl, że treść informatora Cię ogranicza – czemu nie przekonać się, na jakie inne działania może wpaść Twoja grupa?

Działania praktyczne, jak te podane w drugiej części informatora, są fantastycznym sposobem na zdobywanie wiedzy o produktach spożywczych, które są odżywcze i zapewniają zrównoważoną dietę. Niemniej, ważne jest, aby podjąć takie środki ostrożności, by zapewnić, że nikomu nie stanie się krzywda. Zaplanuj działania dokładnie i upewnij się, że masz wsparcie innych opiekunów, wystarczające do zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom, szczególnie przy aktywnościach z użyciem ostrych narzędzi kuchennych lub przy pracy z gorącymi powierzchniami. Po prawej znajdziesz pewne sugerowane środki ostrożności, ale przed rozpoczęciem aktywności należy dokonać pełnej niezależnej oceny ich bezpieczeństwa. Możesz włączyć w nią młodych ludzi, z którymi pracujesz i zobaczyć, czy zauważą elementy zagrożenia, przed którymi należy się zabezpieczyć.

NIEKTÓRE OGÓLNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

UWAŻAJ NA SIEBIE

* Myj ręce przed i po każdej aktywności.
* Nie próbuj jeść rzeczy, które znajdziesz, chyba że masz absolutną pewność, że nie są trujące.
* Zachowaj szczególną ostrożność podczas używania piekarników, palników gazowych lub ognia. Upewnij się, że zawsze obecna jest osoba dorosła. Unikaj używania jako paliwa węgla i nafty, ponieważ wydzielają one niebezpieczne chemikalia, które są szkodliwe dla Ciebie oraz dla środowiska.
* Zachowaj ostrożność, używając ostrych przedmiotów, takich jak noże, nożyczki czy inne przybory kuchenne. Małe dzieci powinny być cały czas nadzorowane przez dorosłych.
* Zachowaj również ostrożność podczas korzystania z urządzeń elektrycznych. Przed uruchomieniem urządzenia upewnij się, że Twoje ręce, powierzchnia, na której pracujesz i samo urządzenie są suche.
* Pamiętaj, by poprawnie transportować, przygotowywać, przechowywać i gotować jedzenie oraz by nie spożywać go po upływie daty ważności.
* Nie pij ani nie gotuj z użyciem wody z naturalnych źródeł, chyba że masz absolutną pewność, że jest bezpieczna.
* W przypadku niektórych czynności masz możliwość załadowania zdjęć lub filmów do Internetu na takich stronach jak YouTube. Zanim to zrobisz, zawsze upewnij się, że wszyscy na zdjęciach/filmach i/lub ich rodzice wyrazili na to zgodę.

OPIEKUJ SIĘ ŚRODOWISKIEM

* O ile to możliwe wykorzystuj ponownie lub poddawaj recyklingowi materiały użyte podczas aktywności.
* Zminimalizuj swój negatywny wpływ na środowisko: rób zakupy lokalnie, kupuj produkty sezonowe i kompostuj resztki żywności, obierki itp.
* Nie pozostawiaj śmieci w środowisku naturalnym – zabierz je do domu i zutylizuj we właściwy sposób
* Najlepiej pozostawić środowisko naturalne w takim stanie, w jakim się je zastało. Nigdy nie zabieraj gatunków chronionych. Uzyskaj pozwolenie przed zebraniem roślin lub kwiatów. Zabierz tylko to, czego naprawdę potrzebujesz i zawsze zostawiaj w środowisku naturalnym co najmniej jedną trzecią tego, co zabierasz.

CELE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU

Światowy Sojusz Młodzieży i Narodów Zjednoczonych (YUNGA) aktywnie wspiera osiąganie Celów Zrównoważonego Rozwoju (CZR: Sustainable Development Goals - SDG) poprzez rozwój inicjatyw, działań i zasobów, jak odznaki sprawności ONZ, oraz poprzez promowanie aktywności obywatelskiej młodych ludzi i zachęcanie do niej. W opracowaniu są kolejne odznaki, które będą wspierać osiąganie kolejnych CZR.

Odznaka Żywienie wspiera szczególnie cele nr 2 (Zero głodu), 3 (Dobre zdrowie i jakość życia) i 12 (Odpowiedzialna konsumpcja i produkcja).

ZAKONCZYĆ GŁÓD, OSIĄGNĄĆ BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI I POPRAWĘ ODŻYWENIA ORAZ PROMOWAĆ ZRÓWNOWAŻONE ROLNICTWO

DOBRE ZDROWIE I JAKOŚĆ ŻYCIA

ZAPEWNIĆ ZRÓWNOWAŻONE WZORCE KONSUMPCJI I PRODUKCJI

CZR zastąpiły Milenijne Cele Rozwoju w roku 2015. Jest to zestaw celów, do których osiągnięcia przed rokiem 2030 dążą rządy, organizacje społeczne, agencje Narodów Zjednoczonych oraz inne podmioty, by zapewnić wszystkim bardziej zrównoważoną przyszłość.

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Dowiedz się więcej o Celach Zrównoważonego Rozwoju na stronach:
www.fao.org/yunga/global-citizens/sdgs/en

oraz https://sustainabledevelopment.un.org/topics/sustainabledevelopmentgoals

JEST 17 CELÓW ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU

1 – KONIEC Z UBÓSTWEM
Wyeliminować ubóstwo we wszelkich formach, wszędzie

2 – ZERO GŁODU
Wyeliminować głód, osiągnąć bezpieczeństwo żywnościowe i poprawę odżywiania oraz promować zrównoważone rolnictwo

3 – DOBRE ZDROWIE I JAKOŚĆ ŻYCIA
Zapewnić zdrowe życie i promowa dobrą jakość życia dla wszystkich w każdym wieku

4 – DOBRA JAKOŚ EDUKACJI
Osiągnąć powszechną i sprawiedliwą edukację oraz promować kształcenie dorosłych dostępne dla wszystkich

5 – RÓWNOŚĆ PŁCI
Osiągnąć równość płci i wzmocnić pozycję wszystkich kobiet i dziewczynek

6 – CZYSTA WODA I WARUNKI SANITARNE
Zapewnić w zrównoważony sposób dostępność wody i właściwe warunki sanitarne dla wszystkich

7 – CZYSTA I DOSTĘPNA ENERGIA
Zapewnić wszystkim dostępną, niezawodną, zrównoważoną i nowoczesną energię

8 – WZROST GOSPODARCZY I GODNA PRACA
Promować stały, powszechny i zrównoważony wzrost gospodarczy, pełne i produktywne zatrudnienie oraz godną pracę dla wszystkich

9 – INNOWACYJNOŚĆ, PRZEMYSŁ, INFRASTRUKTURA
Budować trwałą infrastrukturę, promowa powszechne i zrównowaone uprzemysłowienie, wspierać innowacje

10 – MNIEJ NIERÓWNOŚCI
Zmniejszyć nierówności wewnątrz krajów i pomiędzy nimi

11 – ZRÓWNOWAŻONE MIASTA I SPOŁECZNOŚCI
Sprawić, by miasta i osiedla ludzkie były bezpieczne, trwałe i zrównoważone

12 – ODPOWIEDZIALNA KONSUMPCJA I PRODUKCJA
Zapewnić zrównoważone wzorce konsumpcji i produkcji

13 – DZIAŁANIA W DZIEDZINIE KLIMATU
Podjąć pilne działania przeciwko zmianie klimatu i jej następstwom

14 –ŻYCIE POD WODĄ
Zachowywać i wykorzystywać w zrównoważony sposób oceany, morza i zasoby morskie w celu zrównoważonego rozwoju

15 – ŻYCIE NA LĄDZIE
Chronić i odbudowywać lądowe ekosystemy i promować ich zrównoważone wykorzystanie, zarządzać lasami w zrównoważony sposób, przeciwdziałać wylesianiu, zatrzymać i odwrócić degradację gleby, zatrzymać utratę bioróżnorodności

16 – POKÓJ, SPRAWIEDLIWOŚĆ I SILNE INSTYTUCJE
Promować pokojowe i otwarte społeczeństwa dla celów zrównoważonego rozwoju, zapewnić wszystkim sprawiedliwość i zbudować skuteczne, odpowiedzialne i dostępne instytucje na każdym poziomie

17 – PARTNERSTWA NA RZECZ CELÓW
Wzmocnić środki wdrożenia i odnowić globalne partnerstwo mające na celu zrównoważony rozwój

PRZYJRZYJMY SIĘ BLIŻEJ
CELOM 2, 3 I 12

CEL 2: ZERO GŁODU

Co jest celem?

Wyeliminowanie głodu, osiągnięcie bezpieczeństwa żywnościowego i poprawy odżywiania oraz promowanie zrównoważonego rolnictwa.

Dlaczego?

Skrajny głód i niedożywienie pozostają barierą zrównoważonego rozwoju i tworzą pułapkę, z której bardzo trudno się wyrwać. Głód i niedożywienie oznacza mniejszą liczbę produktywnych osób oraz więcej osób podatnych na choroby, przez co często niemogących zarobić więcej, by poprawić swój stan. Na całym świecie jest niemal 800 milionów ludzi cierpiących z powodu głodu, z czego większość w krajach rozwijających się.

W roku 2015 5,9 miliona dzieci umarło przed osiągnięciem 5. roku życia.

50% tych zgonów przypisuje się niedożywieniu

(Źródło: UNICEF, 2015)

Niektóre zadania Celu 2

- Do 2030 roku wyeliminować głód i zapewnić wszystkim ludziom, w szczególności ubogim i narażonym na zagrożenia, w tym niemowlakom, dostęp do bezpiecznej, pożywnej żywności w wystarczającej ilości przez cały rok.
- Do 2030 roku wyeliminować wszystkie formy niedożywienia. Do 2025 roku zrealizować uzgodnione na szczeblu międzynarodowym zadania dotyczące zaburzeń rozwoju fizycznego wśród dzieci poniżej piątego roku życia. Zapewnić pożywną żywność dla dorastających dziewcząt, ciężarnych i karmiących kobiet oraz osób starszych.
- Do 2030 roku podwoić wydajność rolnictwa i wydajność drobnych producentów żywności, w szczególności kobiet, ludności rdzennej, rodzin utrzymujących się z rolnictwa, pasterzy i rybaków. Zapewnić bezpieczny i równy dostęp do ziemi oraz innych zasobów i czynników produkcji, dostęp do wiedzy, usług finansowych i rynków oraz zwiększyć możliwości zatrudnienia poza sektorem rolniczym.

Większość niedożywionych ludzi na świecie nadal znajduje się w Azji Południowej, Afryce Subsaharyjskiej, Azji Wschodniej oraz na obszarze Ameryki Łacińskiej i Karaibów

CEL 3: DOBRE ZDROWIE I JAKOŚĆ ŻYCIA

Co jest celem?

Zapewnienie zdrowego życia i promowanie dobrej jakości życia dla wszystkich w każdym wieku

Dlaczego?

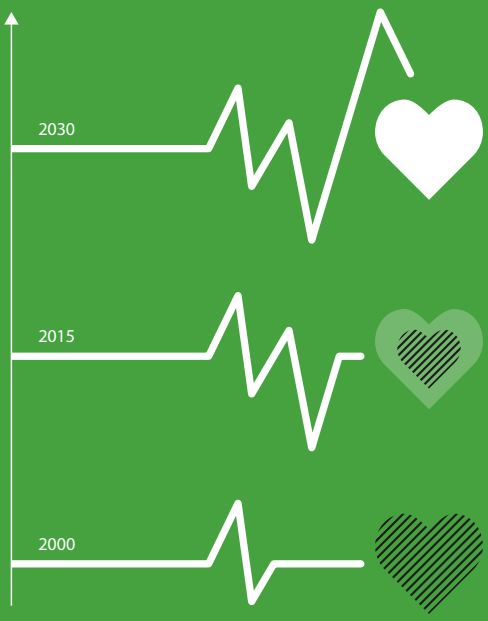
Zapewnienie zdrowego życia i promowanie dobrej jakości życia dla wszystkich jest niezbędne dla zrównoważonego rozwoju. Dotychczas znacznie zwiększono oczekiwaną długość życia i zmniejszono występowanie częstych przyczyn śmiertelności u dzieci i matek. Poczyniono znaczny postęp w dostępie do czystej wody i urządzeń sanitarnych, redukując liczbę przypadków malarii, gruźlicy, polio oraz rozprzestrzenianie się HIV/AIDS. Mimo to potrzeba jeszcze wiele wysiłku, by w pełni usunąć szereg chorób i rozwiązać wiele wymagających problemów zdrowotnych.

Niektóre zadania celu 3

- Do 2030 roku zmniejszyć globalny wskaźnik śmiertelności okołoporodowej do poziomu niższego niż 70 przypadków na 100 tysięcy żywych urodzeń.
- Do 2030 roku wyeliminować przypadki zgonów wśród noworodków i dzieci poniżej piątego roku życia, którym można zapobiec. Wszystkie państwa będą dążyć do ograniczenia umieralności noworodków co najwyżej do poziomu 12 przypadków na tysiąc żywych urodzeń i umieralności dzieci poniżej piątego roku życia co najwyżej do poziomu 25 przypadków na tysiąc żywych urodzeń.
- Do 2030 roku wyeliminować epidemie AIDS, gruźlicy, malarii i zaniedbanych chorób tropikalnych oraz zwalczyć wirusowe zapalenie wątroby, choroby przenoszone przez wodę oraz inne choroby zakaźne.
- Do 2030 roku obniżyć o 1/3 przedwczesną umieralność z powodu chorób niezakaźnych poprzez zapobieganie i leczenie oraz promowanie zdrowia psychicznego i dobrostanu.

ŚWIAT W ROKU 2030

Matki są zdrowsze niż kiedykolwiek wcześniej. Eliminacja zgonów noworodków, którym można zapobiec.



Poniżej 70 zgonów okołoporodowych na 100.000 urodzeń żywych

216 zgonów okołoporodowych na 100.000 urodzeń żywych

341 zgonów okołoporodowych na 100.000 urodzeń żywych

CEL 3

DOBRE ZDROWIE I JAKOŚĆ ŻYCIA

#GLOBAL GOALS

Cele Zrównoważonego Rozwoju

CEL 12: ODPOWIEDZIALNA KONSUMPCJA I PRODUKCJA

Co jest celem?

Zapewnienie zrównoważonych wzorców konsumpcji i produkcji.

Dlaczego?

Oczekuje się, że w ciągu najbliższych dwóch dekad coraz więcej ludzi na całym świecie dołączy do klasy średniej. Jest to poprawa dobrostanu tych osób, ale zwiększy popyt na już ograniczone zasoby naturalne. Jeśli nie będziemy zmieniać naszych wzorców konsumpcji i produkcji, spowodujemy nieodwracalne szkody w środowisku naturalnym.

Około 1/3 żywności wytworzonej na potrzeby spożycia przez ludzi jest tracona lub marnowana- to 3.1 miliarda ton rocznie

(źródło: UNCTAD)

Niektóre zadania Celu 12

- Do 2030 roku zapewnić zrównoważone zarządzanie i efektywne zużycie zasobów naturalnych.
- Do 2030 roku zmniejszyć o połowę globalną ilość marnowanej żywności na osobę w sprzedaży detalicznej i konsumpcji, zmniejszyć straty żywnościowe w procesie produkcji i dystrybucji, w tym straty powstałe podczas zbiorów.
- Do 2030 roku zapewnić dostęp do istotnych informacji i podnieść świadomość wszystkich ludzi na całym świecie w zakresie zrównoważonego rozwoju i stylu życia w zgodzie z naturą.

CELE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU

Dlaczego by nie sprawdzić, wspólnie ze swoją grupą, czy możecie w lokalnej społeczności przyczynić się do osiągnięcia któregoś ‘zadania’?

Dowiedz się więcej o Celach Zrównoważonego Rozwoju na stronach: **www.fao.org/yunga/global-citizens/sdgs/en/** oraz **https://sustainabledevelopment.un.org/topics/**

Jeśli masz dostęp do smartfona, możesz stworzyć i odnotowywać działania w aplikacji działań SDG: **https://sdgsinaction.com**

SERIA
ODZNAK YUNGA

Odznaki ONZ opracowane we współpracy z agencjami Narodów Zjednoczonych, organizacjami społecznymi i innymi podmiotami, mają za zadanie podnieść świadomość, edukować i motywować młodych ludzi do zmiany zachowania i bycia aktywnymi agentami zmian w ich lokalnych społecznościach. Seria odznak może być wykorzystywana przez nauczycieli podczas zajęć szkolnych oraz przez opiekunów ruchów młodzieżowych, a w szczególności harcerzy i skautów.

Zapoznaj się z istniejącymi odznakami na www.fao.org/yunga. Aby otrzymywać najnowsze wiadomości o nowych odznakach i inne aktualności z YUNGA, zapisz się do darmowego newslettera YUNGA, pisząc na adres: yunga@fao.org.

YUNGA posiada lub obecnie opracowuje odznaki dotyczące następujących kwestii:

ROLNICTWO: Jak możemy produkować żywność w zrównoważony sposób?

BIORÓŻNORODNOŚĆ: Zapewnijmy, by żaden ze wspaniałych gatunków roślin i zwierząt nie zniknął!

ZMIANY KLIMATYCZNE: Przyłącz się do walki ze zmianami klimatu!

ENERGIA Świat potrzebuje zdrowego środowiska, ale i elektryczności – w jaki sposób możemy mieć obie te rzeczy?

LASY: Lasy stanowią dom dla milionów gatunków roślin i zwierząt, pomagają regulować atmosferę i dostarczają nam niezbędnych zasobów. Czy możemy zapewnić im zrównoważoną przyszłość?

PŁEĆ: Jak możemy stworzyć świat traktujący równo i uczciwie dziewczynki i chłopców, kobiety i mężczyzn?

ZARZĄDZANIE: Odkryj, jak podejmowanie decyzji może mieć wpływ na Twoje prawa i równość ludzi na całym świecie.

GŁÓD: Wystarczająca ilość pożywienia to podstawowe prawo człowieka. Co możemy zrobić, by pomóc 1 miliardowi ludzi, którzy nadal na co dzień głodują?

ODŻYWIANIE: Co stanowi zdrową dietę i jak możemy dokonywać wyborów żywieniowych, które są przyjazne środowisku?

OCEAN: Ocean jest urzekający i niesamowity. Pomaga regulować temperaturę na Ziemi, daje nam swoje zasoby i wiele więcej.

GLEBY: Bez dobrej gleby nic nie rośnie. Jak możemy zadbać o grunt pod naszymi nogami?

WODA: Woda to życie. Co możemy zrobić, by chronić ten bezcenny zasób?

ZMIENIANIE ZACHOWAŃ

Pracujemy z młodymi ludźmi, ponieważ chcemy wspierać ich w prowadzeniu życia dającego satysfakcję, pomagać im przygotować się na przyszłość i uwierzyć, że ich działania mają wpływ na otaczający świat. Najlepszym sposobem na wywarcie tego wpływu jest zachęcanie młodych ludzi do wprowadzenia długoterminowych zmian w swoim zachowaniu. Wiele obecnych problemów społecznych i środowiskowych spowodowanych jest niezdrowym lub niezrównoważonym zachowaniem ludzi. Większość ludzi powinna zmienić swoje zachowanie, nie tylko na czas trwania projektu (np. zdobywania odznaki), ale na całe życie. Młodzi ludzie wiedzą teraz więcej o tych problemach niż kiedykolwiek wcześniej, ale wiele z nich nadal zachowuje się w szkodliwy sposób. Jasne jest, że zwiększanie świadomości nie wystarcza do zmiany zachowania. Wymaga to także zmiany wartości, postaw i umiejętności.

Co więc możesz zrobić?

Istnieją sprawdzone sposoby na promowanie zmiany zachowania, więc aby zwiększyć długoterminowy wpływ pracy nad zdobyciem odznaki należy:

SKUPIAĆ SIĘ NA KONKRETNEJ, OSIĄGALNEJ ZMIANIE ZACHOWANIA

Priorytetyzuj działania, które mają na celu jasną i konkretną zmianę zachowania (np. „chodź lub jeźdź rowerem, gdy tylko możesz, zamiast jeździć samochodem", a nie „zmniejsz swój wpływ na środowisko").

ZACHĘĆ DO PLANOWANIA DZIAŁAŃ I PRZYJMOWANIA ODPOWIEDZIALNOŚCI

Pozwól młodym ludziom decydować: niech wybiorą własne działania i zaplanują ich wykonanie.

KWESTIONUJ OBECNE ZACHOWANIA I POKONUJ PRZESZKODY DLA ZMIAN

Zachęć uczestników do przeanalizowania obecnych zachowań i zastanowienia się, jak można je zmienić. Każdy ma wymówki, dlaczego nie zachowuje się w konkretny sposób: brak czasu, brak pieniędzy, niewiedza... lista jest długa. Zachęć młodych ludzi do wypowiedzenia tych wymówek, a następnie znajdź sposób, by je obejść.

ĆWICZ UMIEJĘTNOŚCI ZWIĄZANE Z DZIAŁANIEM
Chcesz częściej jeździć komunikacją miejską? Zapoznaj się z rozkładem jazdy i przećwicz odczytywanie go. Zaplanuj trasy na mapie, przejdź się na przystanek, dowiedz się, ile kosztuje bilet, przejedź próbną trasę. Chcesz jeść zdrowiej? Próbuj różnych zdrowych produktów, żeby zobaczyć, które Ci smakują. Eksperymentuj z przepisami, naucz się czytać etykiety, stwórz plany posiłków, odwiedź lokalne sklepy lub bazary w poszukiwaniu zdrowej żywności. Rób to tak długo, aż stanie się to nawykiem.

SPĘDZAJ WIĘCEJ CZASU NA DWORZE Nikt nie opiekuje się czymś, co go nie obchodzi. Czas spędzony w środowisku naturalnym – nieważne, czy to lokalny park czy dziewiczy las – zachęca do stworzenia emocjonalnej więzi z naturą, co, jak pokazuje doświadczenie, prowadzi do bardziej ekologicznych zachowań. Wykorzystanie przestrzeni publicznej, nawet tej w centrum miasta, i angażowanie się w społeczność lokalną to doskonałe sposoby na budowanie poczucia odpowiedzialności za przyrodę oraz innych ludzi.

ZAANGAŻUJ RODZINY I SPOŁECZNOŚĆ Czemu ograniczać się do zmiany zachowania jednej młodej osoby, gdy można zmienić zachowanie całej rodziny albo nawet całej społeczności? Podziel się szerzej swoim przesłaniem, zachęć młodych ludzi do „wiercenia dziury w brzuchu" rodzinie i przyjaciołom, by przyłączyli się do działań i pokaż, co robisz dla lokalnej społeczności. Jeszcze większą zmianę osiągniesz, lobbując samorząd lokalny lub nawet rząd.

ZŁÓŻ PUBLICZNE ZOBOWIĄZANIE Jest dużo bardziej prawdopodobne, że ktoś coś zrobi, jeśli zadeklaruje się przed świadkami lub na piśmie – dlaczego tego nie wykorzystać?

MONITORUJ ZMIANY I ŚWIĘTUJ SUKCESY Zmiana zachowania to ciężka praca! Regularnie wracaj do zadań, by monitorować osiągnięcia i nagradzać w odpowiedni sposób sukcesy w postaci utrzymanych zmian.

ŚWIEĆ PRZYKŁADEM Młodzi ludzie, z którymi pracujesz, biorą z Ciebie przykład. Szanują Cię, interesują się Twoją opinią i chcą napawać Cię dumą. Jeśli chcesz, by zachowywali się tak, jak im zalecasz, musisz świecić przykładem i wdrożyć te zmiany także w swoim życiu.

RADY JAK WPROWADZIĆ ODZNAKĘ W TWOJEJ GROUPIE

Obok powyższych sugestii zachęcających do zmiany zachowania, poniższe pomysły mają pomóc Ci opracować program wprowadzenia odznaki w Twojej grupie.

KROK 1 ZBADAJ

Zachęć swoją grupę do zdobywania wiedzy o roli żywienia i zdrowej, zbilansowanej diety. Mogą się do tego przydać informacje ogólne. Zacznij podnosić świadomość uczestników odnośnie do tego, jak dobre jedzenie wpływa na to, że jesteśmy zdrowi i dlaczego dobre wybory żywieniowe są ważne dla codziennej sprawności oraz rozwoju fizycznego i psychicznego. Upewnij się, że rozumieją, które produkty dostarczają składników odżywczych oraz w jaki sposób te składniki przyczyniają się do prowadzenia zdrowego, szczęśliwego życia. Wyjaśnij też, jak niedożywienie lub zła dieta mogą uszkodzić nasze ciała. Możesz wprowadzić koncepcję zrównoważonej diety i uświadamiać, dlaczego ważne jest, by nasze wybory żywieniowe miały minimalny wpływ na środowisko.

Wreszcie, przedyskutuj z grupą, jak nasze osobiste wybory i działania mogą pomóc wprowadzić pozytywną zmianę w naszym zdrowiu i środowisku.

KROK 2 WYBIERZ

Oprócz działań obowiązkowych, dzięki którym uczestnicy zrozumieją podstawowe koncepcje i problemy związane z żywieniem, zachęca się uczestników do wybrania działań, które w najlepszy sposób odpowiadają ich potrzebom, zainteresowaniom i kulturze. O ile to możliwe, pozwól uczestnikom wybierać działania, które chcą podjąć. Niektóre działania mogą być wykonane indywidualnie, inne w małych grupach. Jeśli jest jakieś inne działanie, które jest szczególnie odpowiednie dla Twojej grupy lub lokalizacji, możesz także dodać je jako dodatkową opcję. Możesz też zapytać podopiecznych, czy mają jakiś pomysł na działanie w tym zakresie.

KROK 3 DZIAŁAJ

Daj grupie odpowiedni czas na wykonanie działań. Wspieraj ich i kieruj w trakcie tego procesu, ale upewnij się, że wykonują zadania w jak największym stopniu samodzielnie. Wiele działań można wykonać na kilka sposobów. Zachęć uczestników do kreatywnego myślenia i działania przy podejmowaniu aktywności.

KROK 4 PRZEDYSKUTUJ

Niech uczestnicy przedstawią pozostałym członkom grupy wyniki swoich działań w kierunku uzyskania odznaki. Czy zauważasz zmiany w ich postawach lub zachowaniu? Porozmawiaj na temat ich doświadczeń i zastanów się, jak mogą nadal stosować je w swoim życiu.

KROK 5 ŚWIĘTUJ

Zorganizuj uroczystość dla tych, którzy ukończą program odznaki. Zaproś rodziny, przyjaciół, nauczycieli, dziennikarzy i liderów społeczności do wzięcia udziału w tej uroczystości. Zachęć grupę do przedstawienia społeczności wyników ich projektu w kreatywny sposób. Nagródź ich certyfikatami i odznakami (patrz zasoby i informacje dodatkowe na str. 205).

KROK 6 PODZIEL SIĘ YUNGA!

Wyślij nam swoje historie, zdjęcia, rysunki, pomysły i sugestie:
yunga@fao.org

YUNGA na stronie:
www.fao.org/yunga

STRUKTURA I PROGRAM ODZNAKI

Odznaka „Żywienie" jest opracowana, by pomóc dzieciom i młodzieży poznać podstawowe koncepcje dobrego odżywiania się, zdrowe i przyjazne środowisku nawyki żywieniowe oraz style życia. Niniejszy informator pomoże Ci opracować odpowiedni, przyjemny i angażujący program edukacyjny dla Twojej drużyny, gromady lub innej grupy.

Niniejsza broszura zawiera najważniejsze **informacje podstawowe** odnośnie do tego, czego potrzebujemy, by być zdrowymi i dobrze odżywionymi ludźmi oraz jak ważne jest posiadanie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowego stylu życia. Odznaka odzwierciedla wiele czynników, które mają wpływ na zdrowie, rozwój i zapobieganie chorobom, a także bada zależności między tym, co ludzie jedzą, ich codziennymi czynnościami, a ich zdrowiem. Ma za zadanie pomóc młodym ludziom poprawić swoje umiejętności w zakresie dokonywania dobrych wyborów żywieniowych, planowania i przygotowywania zdrowych posiłków, dbania o jakość i bezpieczeństwo spożywanej przez nich żywności, a także w utrwalaniu nawyków i stylu życia, które są dobre dla ich zdrowia oraz dla środowiska. Informator również sugeruje i zachęca do podejmowania działań w celu podniesienia świadomości w społeczności lokalnej na temat znaczenia zdrowej diety i stylu życia.

Część druga informatora zawiera **program odznaki,** zbiór działań i pomysłów stymulujących uczenie się i motywujących dzieci i młodzież do angażowania się w sprawy żywienia i zdrowej diety.

Dodatkowe zasoby, przydatne strony internetowe i słowniczek wyjaśniający kluczowe terminy (zaznaczone w tekście **w ten sposób**)) podane są na końcu broszury.

Struktura odznak

Dla ułatwienia korzystania z broszury i aby zapewnić wiedzę na temat wszystkich głównych tematów, zarówno informacje podstawowe (str. 32), jak i związane z nimi działania (str. 166) zostały podzielone na pięć głównych działów:

A. **ZDROWY STYL ŻYCIA:** odkrywa wiele czynników, wyborów osobistych i czynności, które mają wpływ na zdrowie i jakość życia.

B. **ZDROWE WYBORY ŻYWIENIOWE:** wyjaśnia, jak ważne jest spożywanie odpowiednio zróżnicowanych pokarmów w odpowiednich ilościach (nie za mało, nie za dużo), aby zapobiegać niedożywieniu oraz innym chorobom i schorzeniom **niezakaźnym.**

C. **BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI:** wskazuje, jak upewnić się, że spożywane przez nas produkty są świeże, pożywne, czyste i wolne od szkodliwych substancji.

D. **JEDZ EKO – CZAS NA ZRÓWNOWAŻONĄ DIETĘ:** wyjaśnia, jaki wpływ na naszą planetę mają nasze wybory odnośnie do jedzenia, gotowania i przechowywania żywności.

E. **PODEJMIJ DZIAŁANIE:** sugeruje działania mające zmotywować i pomóc Twojej drużynie, gromadzie lub grupie w praktykowaniu zdrowych nawyków żywieniowych oraz podnieść świadomość społeczności odnośnie do znaczenia zdrowej diety i zdrowego stylu życia.

Wymagania: Aby zdobyć odznakę, uczestnicy muszą ukończyć jedno z dwóch działań obowiązkowych przedstawionych na początku każdego działu oraz (co najmniej) jedno działanie dodatkowe z każdego działu, wybrane indywidualnie lub jako grupa (patrz grafika na str. 24). Uczestnicy mogą również wykonywać działania dodatkowe.

DZIAŁ A: ZDROWY STYL ŻYCIA

1 działanie obowiązkowe (A.1 or A.2) & i co najmniej jedno działanie dodatkowe (A.3 - A.14)

+

DZIAŁ B: ZDROWE WYBORY ŻYWIENIOWE

1 działanie obowiązkowe (B.1 or B.2) & i co najmniej jedno działanie dodatkowe (B.3 - B.21)

+

DZIAŁ C: BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

1 działanie obowiązkowe (C.1 or C.2) & i co najmniej jedno działanie dodatkowe (C.3 - C.10)

+

DZIAŁ D: JEDZ EKO – CZAS NA ZRÓWNOWAŻONĄ DIETĘ

1 działanie obowiązkowe (D.1 or D.2) & i co najmniej jedno działanie dodatkowe (D.3 - D.20)

+

DZIAŁ E: PODEJMIJ DZIAŁANIE

1 działanie obowiązkowe (E.1 or E.2) & i co najmniej jedno działanie dodatkowe (E.3 - E.17)

=

Odznaka "Żywienie"
ZDOBYTA!

Zakresy wiekowe i odpowiednie aktywności

Aby pomóc Tobie i Twojej grupie wybrać najodpowiedniejsze działania, zastosowano system kodowania wskazujący grupy wiekowe, dla których dane działanie jest najbardziej odpowiednie. Obok każdego działania podany jest kod (np. „Poziomy 1 i 2")wskazujący, że działanie powinno być odpowiednie dla uczestników w wieku od 5 do 10 roku życia oraz od 11 do 15 roku życia.

Jednakże miej na uwadze, że kodowanie to jest jedynie sugestią. Może się okazać, że działanie zakwalifikowane jako odpowiednie dla jakiegoś poziomu będzie w danych okolicznościach odpowiednie dla innej grupy wiekowej. Jako drużynowi i opiekunowie ruchów młodzieżowych powinniście oprzeć się na własnym osądzie i doświadczeniu w opracowywaniu programu dla swoich drużyn lub grup. Może to oznaczać dodatkowe działania, niewymienione w informatorze,, które pozwalają osiągnąć cele edukacyjne.

POZIOM

1 **Zuchy**

2 **Harcerze i harcerze starsi**

3 **Wędrownicy**

PAMIĘTAJ!

Zasadnicze cele odznaki to edukowanie, inspirowanie i stymulowanie zainteresowania wiedzą z zakresu żywienia oraz promowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Odznaka ma również za zadanie motywować uczestników do zmiany swoich zachowań oraz tworzenia działań na poziomie lokalnym i międzynarodowym. Jednak przede wszystkim, działania powinny być **ZABAWĄ!** Uczestnicy powinni czerpać przyjemność ze zdobywania odznaki i uczenia się o żywieniu.

PRZYKŁADOWE PROGRAMY ZDOBYCIA ODZNAKI

Przykładowe programy dla różnych grup wiekowych stanowią przykład drogi do zdobycia odznaki. Mają za zadanie pomóc w opracowaniu własnego programu.

POZIOM

1 Zuchy

2 Harcerze i harcerze starsi

3 Wędrownicy

Każde działanie ma zamierzony cel edukacyjny, ale zuchy i harcerze będą mieli okazję zdobyć także bardziej ogólne umiejętności, takie jak:

* PRACA W GRUPIE
* WYOBRAŹNIA I KREATYWNOŚĆ
* SPOSTRZEAWCZOŚĆ
* ŚWIADOMOŚĆ KULTURALNA I ŚRODOWISKOWA
* UMIEJTNOŚĆ LICZENIA, PISANIA I CZYTANIA

DZIAŁ	DZIAŁANIE	CEL EDUKACYJNY
A Zdrowy styl życia	**A.1: Święto zdrowia** (str. 167)	Zaangażowanie lokalnej społeczności, poznanie podstaw zdrowego stylu życia w przyjemny sposób.
	A.5: Czyścioszek (str. 168)	Zrozumienie znaczenia higieny w codziennym życiu.
B Zdrowe wybory żywieniowe	**B.2: Prowadzenie dziennika żywieniowego** (str. 173)	Zwiększenie świadomości nawyków żywieniowych i obszarów do poprawy.
	B.3: Ulubione potrawy (str. 175)	Połączenie żywienia z codziennymi posiłkami.
C Bezpieczeństwo żywności	**C.1: Zbadaj swoją kuchnię** (str. 183)	Zdobycie wiedzy o bezpieczeństwie żywności i o tym, jak można je poprawić w domu.
	C.4: Kalambury (str. 184)	Zabawa i zaangażowanie w pracę w grupie przy jednoczesnym uczeniu się o bezpieczeństwie i żywieniu.
D Jedz eko- czas na zrównoważoną dietę	**D.1: Mania dań** (str. 187)	Zdobycie praktycznego doświadczenia w planowaniu i przygotowywaniu zrównoważonego posiłku.
	D.9: Przygotuj książkę kucharską (str. 190)	Poszerzenie wiedzy o gotowaniu i produktach sezonowych w kreatywny sposób.
E Podejmij działanie	**E.1: Stwórz kącik wartości odżywczych** (str. 197)	Podniesienie świadomości i nauka o składnikach odżywczych czerpanych z pożywienia.
	E.4: Zorganizuj spotkanie gawędziarskie (str. 198)	Kreatywna nauka o żywności, żywieniu i ich znaczeniu na świecie.

POZIOM

1 Zuchy

2 **Harcerze i harcerze starsi**

3 Wędrownicy

Tak jak na poziomie 1, każde działanie na poziomie 2 ma określony cel edukacyjny, ale również wspiera dodatkowe, bardziej ogólne umiejętności, takie jak:

* **PRACA W GRUPIE I UMIEJTNOŚĆ NAUKI WŁASNEJ**
* **WYOBRAŹNIA I KREATYWNOŚĆ**
* **SPOSTRZEGAWCZOŚĆ**
* **ŚWIADOMOŚĆ KULTUROWA I ŚRODOWISKOWA**
* **UMIEJĘTNOŚCI BADAWCZE**
* **UMIEJTNOŚĆ PREZENTACJI I WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH**

DZIAŁ	DZIAŁANIE	CEL EDUKACYJNY
A Zdrowy tryb życia	**A.1: Święto zdrowia** (str. 167)	Zaangażowanie lokalnej społeczności, poznanie podstaw zdrowego stylu życia w przyjemny sposób.
	A.9: Wycieczka na zdrowy kemping (str. 170)	Zdobycie wiedzy o różnych aspektach zdrowego stylu życia w przyjemny sposób.
B Zdrowe wybory żywieniowe	**B.1: Kociołek szczęścia** (str. 173)	Zyskanie praktycznego doświadczenia w przygotowywaniu pożywnych posiłków.
	B.12: Identyfikowanie niedożywienia (str. 178)	Nauka o głównych przyczynach i skutkach niedożywienia
C Bezpieczeństwo żywności	**C.1: Zbadaj swoją kuchnię** (str. 183)	Poszerzenie wiedzy o bezpieczeństwie żywności i o tym, jak można je poprawić w domu.
	C.3: Szał zakupów (str. 184)	Nauka jak rozpoznać problemy z bezpieczeństwem żywności w sklepach i na bazarach.
D Jedz eko - czas na zrównoważoną dietę	**D.2: Bacz na odpadki** (str. 187)	Znalezienie sposobu na zmniejszenie ilości odpadków i upowszechnienie informacji o znaczeniu ich ograniczania
	D.6: Ekologiczne zakupy (str. 189)	Poprawa stosowania zrównoważonych czynności w domu.
E Podejmij działanie	**E.2:Kampania na rzecz zdrowej i zrównoważonej diety** (str. 197)	Podniesienie świadomości, wspieranie aktywności na rzecz zdrowego i zrównoważonego stylu życia wśród rodziny i znajomych.
	E.10: Zgłoś się na ochotnika do organizacji społecznej (str. 201)	Poszerzenie wiedzy przy jednoczesnej pomocy innym.

POZIOM

1 Zuchy

2 Harcerze i Harcerze starsi

3 **Wędrownicy**

Ogólne umiejętności, które ma rozwijać plan poziomu 3 to m.in.:

* **PRACA W GRUPIE I NAUKA WŁASNA**
* **WYOBRAŹNIA I KREATYWNOŚĆ**
* **SPOSTRZEGAWCZOŚĆ**
* **ŚWIADOMOŚĆ KULTUROWA I ŚRODOWISKOWA**
* **UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE I BADANIA ZŁOŻONYCH PROBLEMÓW**
* **UMIEJĘTNOŚCI PREZENTACJI I WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH**
* **UMIEJĘTNOŚĆ PRZEDSTAWIANIA ARGUMENTÓW I PROWADZENIA DEBATY**

DZIAŁ	DZIAŁANIE	CEL EDUKACYJNY
A Zdrowy styl życia	**A.2: Grajmy!** (str. 167)	Zwiększenie świadomości i częstotliwości aktywności fizycznych w codziennym życiu
	A.12: Prawda o zarazkach (str. 171)	Nauka o sposobie rozprzestrzeniania się zarazków i chorób oraz o tym, co można zrobić, by się ochronić.
B Zdrowe wybory żywieniowe	**B.2: Prowadzenie dziennika żywieniowego** str. 173)	Zwiększenie świadomości nawyków żywieniowych i obszarów do poprawy.
	B.14: Debata o diecie (str. 179)	Zbadanie kwestii wyglądu ciała na świecie i dyskusja o wpływie mediów na zachowania żywieniowe.
C Bezpieczeństwo żywności	**C.1:Zbadaj swoją kuchnię** (str. 183)	Poszerzenie wiedzy o bezpieczeństwie żywności i o tym, jak można je poprawić
	C.5: Szybki przewodnik łatwego gotowania (str. 184)	Praktyczna nauka o różnych sposobach konserwacji żywności.
D Jedz eko- czas na zrównoważoną dietę	**D.2: Bacz na odpadki** (str. 187)	Znalezienie sposobu na zmniejszenie ilości odpadków i upowszechnienie informacji o znaczeniu ich ograniczania.
	D.17: Z pola na talerz (str. 194)	Zrozumienie różnych etapów produkcji żywności przed jej spożyciem.
E Podejmij działanie	**E.2: Kampania na rzecz zdrowej i zrównoważonej diety** (str. 197)	Podniesienie świadomości, wspieranie aktywizmu na rzecz zdrowego i zrównoważonego stylu życia wśród rodziny i znajomych.
	E.9: Edukujcie swoją społeczność (str. 200)	Praca z rówieśnikami w celu zwiększenia świadomości znaczenia zdrowej diety i zdrowego stylu życia.

INFORMACJE PODSTAWOWE

Poniższe strony zawierają przegląd kluczowych kwestii związanych z żywieniem. Mają za zadanie pomagać drużynowym, nauczycielom i opiekunom grup młodzieżowych w przygotowaniu zajęć i aktywności grupowych bez konieczności poszukiwania dodatkowych informacji.

Naturalnie, wszystkie materiały nie będą potrzebne ani wymagane dla wszystkich grup wiekowych i działań.Opiekunowie i nauczyciele powinni więc wybrać tematy i poziom szczegółowości najbardziej odpowiedni dla ich grupy.

Na przykład, można pominąć bardziej skomplikowane kwestie w młodszych grupach, ale prawdopodobnie warto pogłębić wiedzę grup starszych, które również mogą przeczytać informacje podstawowe samodzielnie.

A ZDROWY STYL ŻYCIA

Sprawność i aktywność
Odpowiednia ilość snu
Zdrowie psychiczne
Właściwa czystość i higiena
Bezpieczna woda
Dostęp do opieki medycznej
Wiedza i troska
Zbilansowana dieta

B ZDROWE WYBORY ŻYWIENIOWE

Zbilansowana dieta
Składniki odżywcze
Układanie zbilansowanej diety
Co to są kalorie?
Niedożywienie
Czytanie etykiet
Lista kontrolna zdrowego żywienia

C BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

Co sprawia, że chorujemy
Niektóre dobre mikrooranizmy
Pięć kroków do bezpiecznej żywności

D JEDZ EKO – CZAS NA ZRÓWNOWAŻONĄ DIETĘ

Jak nasze nawyki żywieniowe wpływają na środowisko?
Wpływ społeczny i gospodarczy
Czas na zrównoważoną dietę
Zrównoważone kupowanie i zdobywanie żywności
Oszczędzanie i przechowywanie
Gotowanie dla własnego zdrowia i zdrowia planety
Sposoby na ponowne wykorzystanie lub zrównoważoną utylizację
Dania: przełożenie wiedzy na praktykę
Lista kontrolna zrównoważonych wyborów

E PODEJMIJ DZIAŁANE

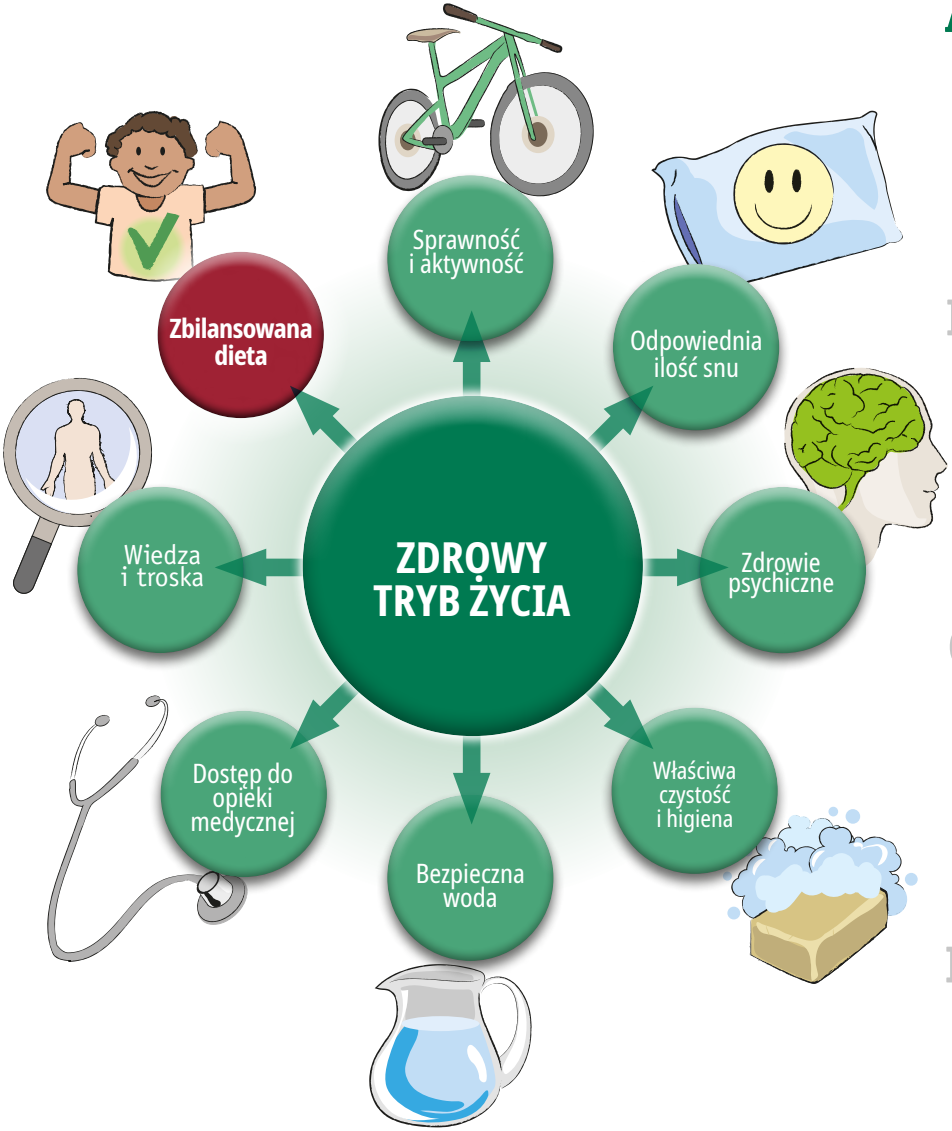
Działania rządów i organizacji międzynarodowych
Twoje działania

ZDROWY TRYB ŻYCIA

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie jako „stan całkowicie dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności".

Ta odznaka skupia się na żywieniu, analizując, jak to, co jemy, wpływa na nasze fizyczne samopoczucie. Oczywiście nasze zdrowie i samopoczucie nie zależy tylko od tego, co jemy, ale także od wielu innych czynników, w tym środowiska, w którym żyjemy, czynników społecznych (np. wykształcenia), zdrowia emocjonalnego i psychicznego oraz fizycznych aspektów naszego zdrowia.

Choć niektóre czynniki są poza naszą kontrolą, na wiele z nich mamy wpływ. Dlatego zanim przyjrzymy się żywieniu, zacznijmy od rozważenia głównych czynników prowadzących do zdrowego stylu życia.


ZDROWY TRYB ŻYCIA
Sprawność i aktywność
Odpowiednia ilość snu
Zdrowie psychiczne
Właściwa czystość i higiena
Bezpieczna woda
Dostęp do opieki medycznej
Wiedza i troska
Zbilansowana dieta

SPRAWNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ

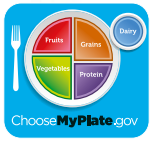
Ruszaj się więcej. Te trzy słowa właściwie mówią wszystko. Aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie. Nie tylko pomaga kontrolować wagę, ale poprawia też pracę serca, płuc i mięśni. Przyczynia się do zdrowia kości, mięśni i stawów, zwiększa elastyczność i wspomaga ruchomość, pomaga zmniejszyć ból związany z zapaleniem stawów oraz oznacza mniej wizyt w szpitalu i u lekarza!

Aktywność fizyczna może także pomóc poprawić poczucie własnej wartości i samopoczucie psychiczne, zmniejszyć stres i niepokój, a także poprawić sen, koncentrację oraz wyniki w nauce. Ale nie martw się, nie musisz przebiec maratonu, by być aktywnym i sprawnym! Twoja sprawność może ulec znaczącej poprawie dzięki mniejszej ilości siedzenia, a większej ilości ruchu każdego dnia. Spróbuj włączyć do swojego życia proste czynności utrzymujące aktywność – spójrz na grafikę (str. 37), by zaczerpnąć inspiracji! Dodatkowo, pomyśl, jak długo codziennie siedzisz oglądając telewizję, przy komputerze lub grając w gry. Czy warto zmniejszyć czas poświęcany na te czynności? Co innego możesz robić?

BĄDŹ SPRAWNYM NA CO DZIEŃ
10 rad na codzienną aktywność

MyPlate Kids' Place

Sprawne dzieciaki są aktywne fizycznie i bawią się codziennie co najmniej przez godzinę. Pomyśl, jak sprawić, by aktywność fizyczna stała się częścią Twojego dnia. Wykonuj czynności, które budują mięśnie, sprawiają, że serce pracuje szybciej i że czujesz się ze sobą dobrze.



1 zawiąż buty i spaceruj
Przejdź się na spacer po okolicy albo udaj się do koleżanki lub kolegi na piechotę zamiast jechać autobusem czy prosić o podwiezienie. Zapomnij o windzie i idź schodami, gdy tylko możesz! Pamiętaj, by zachować ostrożność na chodniku i przejściu dla pieszych.

2 podkręć muzykę
Tańcz, skacz i wiruj w rytm swoich ulubionych piosenek. Włącz jakiś kawałek hip-hop, country, salsę lub pop i rusz swym ciałem. Taniec to świetny sposób na aktywność fizyczną.

3 pojeździ na rowerze
Złap swój kask, ochraniacze i wyjdź na rower. Przejedź się do szkoły lub zbierz znajomych i pojeździcie po okolicy.

4 dołącz do zespołu
Pokaż ducha gry zespołowej i zapisz się do drużyny sportowej w szkole lub ośrodku kultury. Jest dużo różnych zespołów, np. koszykarski, siatkarski, gimnastyczny, taneczny, piłki nożnej, pływacki czy tenisowy. Wybierz sport, który lubisz, i baw się dobrze!

5 wyjdź się bawić
Zostaw telewizję i wyjdź na dwór ze znajomymi, a nawet zwierzętami! Wyprowadź psa. Zrób bałwana. Puść latawiec. Zrób zawody hula-hop. Pograj w koszykówkę ze znajomymi. Spróbuj skakać na skakance. Albo po prostu zagraj w berka.

6 daj nura!
Idź na lokalny basen i pływaj. Pływaj na dystans, baw się w wodzie z przyjaciółmi albo dla zabawy urządź zawody w nurkowaniu

7 zarabiaj sprawnością
Zarabiaj kosząc trawniki, myjąc samochody, szuflując śnieg lub wyprowadzając psy dla Twojej rodziny lub sąsiadów. Podczas pracy słuchaj muzyki, by wspierać swoją energię.

8 spróbuj łyżew lub deskorolki
Zbierz znajomych i idźcie do lokalnego parku lub na lodowisko! Łatwo się nauczyć jeździć, a jest to wspaniały sposób na aktywność połączoną z zabawą! Pamiętaj o kasku i ochraniaczach

9 zasadź ogródek
Zasadź i hoduj kwiaty, owoce i warzywa razem z rodziną, a nawet z przyjaciółmi! Stworzenie ogródka to ciężka praca i dobry sposób na aktywność. Pamiętaj, by doglądać roślin i podlewać je według ich potrzeb!

10 nie możesz wyjść z domu
Pobaw się w chowanego lub zaplanuj poszukiwanie skarbów w domu ze znajomymi i rodziną. Innym dobrym sposobem na aktywność w domu jest robienie brzuszków i pajacyków. Sprawdź, ile uda Ci się zrobić!

USDA United States Department of Agriculture

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

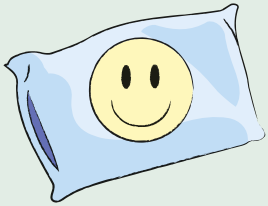
MP4K-2 (8-12 years old)
May 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider and employer.

ILE RUCHU POTRZEBA?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat **wykonywały codziennie co najmniej 60 minut aktywności fizycznej o intensywności średniej do dużej.** Wskazuje również, że w większości powinna być to aktywność **aerobowa**. . Należy również dodać co najmniej trzy razy w tygodniu aktywności o wysokiej intensywności, w tym te, które wzmacniają mięśnie i kości.

(Źródło: **www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_ young_ people/en/index.html)**

ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU



Czy nie uwielbiasz spać? Zażywanie snu w odpowiedniej ilości jest niezmiernie ważne dla naszych ciał. Sen jest szczególnie ważny dla dzieci, ponieważ to podczas snu ciało odpoczywa, rośnie i rozwija się.

Dzieci poniżej 10. roku życia powinny spać co najmniej 10 godzin każdej nocy, a starsze powinny spać pomiędzy 8 a 10 godzin. (Źródło: Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia, 2013). Jest wiele sposobów na to, żeby się wyspać. Na przykład pomóc może unikanie dużych posiłków, jasnych ekranów i innych stymulantów bezpośrednio przed pójściem spać. Zbilansowana, zdrowa dieta połączona z ćwiczeniami jest również korzystna.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Bardzo ważne jest, by oprócz zdrowia fizycznego dbać o swój umysł. Istotną częścią zdrowia psychicznego jest spędzanie czasu z przyjaciółmi i rodziną, zabawa oraz rozmowa z ludźmi. Jak najczęściej bierz udział w aktywnościach szkolnych i społecznych. Jest wiele sposobów na to, by myśleć jasno i pozytywnie. Przeczytaj o tym więcej tutaj:

www.youngminds.org.uk/for_children_young_people/better_mental_health oraz www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/ adolescence/en

WŁAŚCIWA CZYSTOŚĆ I HIGIENA

Utrzymywanie naszych ciał i przestrzeni, w których żyjemy, w jak najlepszej czystości może pomóc ochronić nas przed chorobą. Chociaż większość **mikrobów** mikrobów jest nieszkodliwa, niektóre są bardzo szkodliwe i powodują choroby, które łatwo się przenoszą.

Możemy zacząć od tego, by upewnić się, że nasze miejsce zamieszkania, pracy lub nauki jest czyste, uporządkowane i bezpieczne. Szczególne ważne jest utrzymywanie czystości dłoni poprzez ich regularne mycie. Dodatkowo, ważne jest mycie twarzy, ponieważ brak higieny twarzy jest łączony z jaglicą – chorobą oczu, której można zapobiec, a która może prowadzić do utraty wzroku.

Więcej informacji: www.cdc.gov/bam/index.html

BEZPIECZNA WODA

Dostęp do bezpiecznej wody jest bardzo ważny dla dobrego zdrowa i ochrony nas samych oraz ludzi wokół nas przed szkodliwymi **zarazkami** powodującymi choroby. Kąpiel, mycie rąk, przygotowywanie jedzenia z użyciem brudnej lub **skażonej** wody, nie mówiąc o piciu jej, może spowodować biegunkę, cholerę, tyfus, dezynterię oraz infekcje pasożytnicze.Dodatkowo, nieprawidłowe przechowywanie wody stwarza doskonałe warunki do mnożenia się dla komarów, które przenoszą malarię, dengę i zikę. Picie wody skażonej chemikaliami oraz **pestycydami** może również prowadzić do szeregu poważnych chorób i może mieć długoterminowe następstwa obejmujące pewne odmiany raka. Ogólnie, nie jest przesadą stwierdzenie, że czysta woda oraz bezpieczna utylizacja odpadków i śmieci jest kluczowa dla bycia zdrowym i zapobiegania chorobom, a także ogólnie dla jakości życia. Choć dostarczają nam tego nasze społeczności, naszą odpowiedzialnością jest utrzymywanie pobliskich źródeł wody w czystości i bezpieczeństwie.

DOSTĘP DO OPIEKI MEDYCZNEJ

Wizyta u doktora może nie być Twoim ulubionym sposobem na spędzanie czasu, ale dobra opieka medyczna jest niezbędna, by można było poprawić i utrzymać zdrowie. Obejmuje to dostęp do **szczepień**, , które stanowią sposób na ochronę przed chorobą. Dobra opieka medyczna oznacza też, że choroby wykrywane są wcześnie, wszyscy są skutecznie leczeni i choroba nie rozprzestrzenia się.Dzięki lepszej prewencji możemy poprawić zdrowie wszystkich ludzi, a także zmniejszyć ekonomiczny ciężar, który choroby wywierają na rodzinach i społecznościach. Dodatkowo, zakłady opieki zdrowotnej mogą pomóc, edukując społeczeństwo o chorobach oraz dając informacje i rady na temat tego, jak zachować dobre zdrowie oraz powstrzymać rozprzestrzenianie się chorób.

WIESZ TO?

Choroby związane z biegunką oraz infekcje dróg oddechowych to dwie główne przyczyny śmierci dzieci w krajach rozwijających się. Prosta czynność mycia rąk mydłem i czystą wodą może znacząco pomóc zapobiegać roznoszeniu **zarazków** oraz obniżyć ryzyko tych i innych chorób. Myj ręce często w ciągu dnia. Używaj mydła i czystej wody, pocierając dłonie poza strumieniem wody przez co najmniej 20 sekund, a następnie spłucz je pod bieżącą wodą i wysusz czystą ścierką, ręcznikiem lub suszarką do rąk.

Zawsze myj ręce:

- Po skorzystaniu z toalety

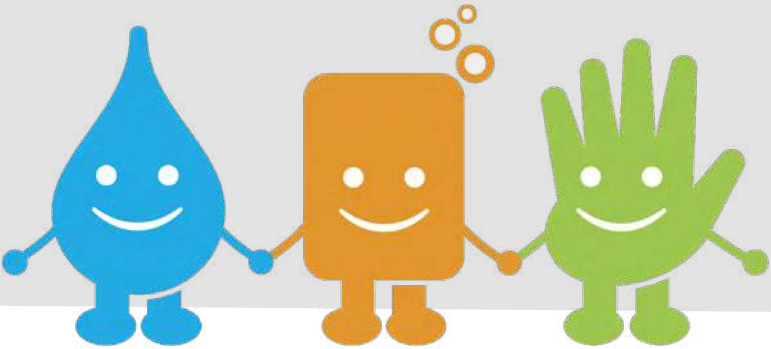
- Przed jedzeniem

- Przed i po dotykaniu jedzenia

- Przed dotknięciem lub karmieniem niemowlaka

- Po zmianie pieluchy dziecku

To są kluczowe momenty, kiedy należy myć ręce, ale czy potrafisz wymyślić jeszcze inne sytuacje, kiedy dobrze byłoby umyć ręce? Dowiedz się więcej: Światowy Dzień Mycia Rąk: **http://globalhandwashing.org/ghw-day**



WIEDZA I TROSKA

Dbanie o nasze zdrowie nie należy tylko do innych! Musimy wziąć za nie osobistą odpowiedzialność i prowadzić zdrowy styl życia. Obejmuje to dowiadywanie się o różnych kwestiach zdrowotnych i staranie się o to, aby zawsze prowadzić zrównoważony styl życia oraz by utrzymać zdrowie psychiczne i fizyczne na dobrym poziomie. Jeśli czujemy lub zauważamy coś dziwnego lub nietypowego w naszych ciałach albo w naszym samopoczuciu, warto odwiedzić lekarza, by upewnić się, że wszystko jest w porządku.

ZBILANSOWANA DIETA

O to właśnie chodzi w tej odznace: wybranie zdrowej diety oraz zdrowego jedzenia pomoże utrzymać nas w zdrowiu i aktywności, co poprawia jakość naszego życia. Niemniej, potrzebujemy dobrze zrozumieć, czym jest zdrowa dieta.

Niezrozumienie potrzeb odżywczych organizmu oraz brak wiedzy, które z dostępnych produktów mogą zaspokoić te potrzeby, niekiedy prowadzi do złego odżywienia i złego stanu zdrowia. Zdarza się to nawet w rodzinach o wystarczającym dochodzie i dostępie do jedzenia, **środków czystości** oraz usług medycznych. Z drugiej strony, możliwe jest utrzymanie zdrowej i **zbilansowanej diety** nawet za małe pieniądze. Dowiemy się o tym więcej w Dziale B. Ważne jest również, żeby to, co kupujemy i przyrządzamy, było bezpieczne. O tym dowiemy się z Działu C. Wreszcie Dział D pokaże, jak możemy wybierać produkty zrównoważone i przyjazne środowisku.


ON KI MA, aged 15, HONG KONG

ZDROWE WYBORY ŻYWIENIOWE

Odpowiednie jedzenie ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i życia oraz jest uznawane za podstawowe prawo człowieka.

Oznacza to, że społeczność międzynarodowa zgodziła się, że każdy człowiek powinien zawsze mieć możliwość uzyskać jedzenie, którego potrzebuje, by być zdrowym i dobrze odżywionym.

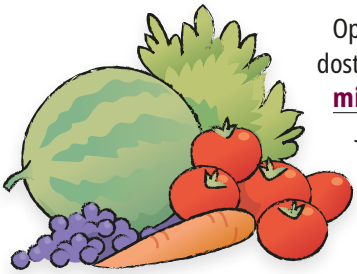
Sprawdźmy więc, jak dokonywać właściwych wyborów żywieniowych.

ZBILANSOWANA DIETA

Zbilansowana dieta jest podstawą pozyskiwania odpowiedniej ilości **składników odżywczych** by wspierać rozwój naszego ciała i właściwe funkcjonowanie jego głównych układów, m.in. **układu immunoloicznego, krążenia, nerwowego i mięśniowo-szkieletowego.**. Tylko dzięki spożywaniu szeregu **pożywnych** produktów możemy rosnąć, przeżyć i zapobiegać **niedożywieniu** lub innym chorobom.

Najlepiej byłoby spożywać zbilansowany posiłek za każdym razem, gdy coś jemy. Jednakże wiemy, że w dokonywaniu wyborów żywieniowych często brane są pod uwagę inne czynniki, takie jak łatwość dostępu do jedzenia, jego koszt, przyjemny wygląd i smak, a także przekonania związane z tradycją, religią oraz kulturą. Lecz spożywanie właściwie zbilansowanych produktów o odpowiedniej różnorodności można też osiągnąć, wybierając posiłki w dłuższym okresie. Na przykład pokarm lub **składnik odżywczy** , którego brakuje, lub jest go za dużo, w jednym posiłku, może być wyrównany przy następnym posiłku albo przekąsce. Podobnie, spożycie danego dnia więcej lub mniej jedzenia (**kalorii**)), niż potrzebujemy, możemy wyrównać, jedząc mniej lub więcej następnego dnia. Poznajmy główne grupy żywności i dowiedzmy się, jak można je wykorzystać w **zbilansowanej diecie.**

Owoce i warzywa



Oprócz innych składników, owoce i warzywa dostarczają Twojemu ciału podstawowych **witamin, minerałów, błonnika** i naturalnych cukrów. Jedzenie odpowiedniej ilości owoców i warzyw może pomóc zmniejszyć ryzyko niektórych chronicznych chorób i ochronić przed pewnymi rodzajami raka. Większość owoców i warzyw ma również mało **kalorii** kalorii i tłuszczu.Owoce i warzywa można kupić w stanie surowym, w puszkach lub suszone. Można je jeść na surowo lub po gotowaniu, w całości, pokrojone lub jako puree. Jedna szklanka czystego soku owocowego lub warzywnego także liczy się jako porcja, ale nawet niesłodzony sok owocowy zawiera dużo cukru, więc najlepiej spożywać całe owoce i warzywa, które zawierają też inne **składniki odżywcze.** Grupa owoców i warzyw obejmuje również warzywa korzeniowe, takie jak marchew, pietruszka, rzepa, rzodkiewka czy burak. Ile znasz innych owoców i warzyw?

PORADY ŻYWIENIOWE:

* Jedz jak najwięcej owoców i warzyw każdego dnia. Przy każdym posiłku powinny zajmować co najmniej jedną trzecią miejsca na talerzu. Połączona komisja ekspertów z WHO/FAO zalec**a co najmniej 400 g (równowartość pięciu porcji lub pięciu szklanek) owoców i warzyw dziennie.** Może się wydawać, że to dużo, ale może Cię zaskoczyć, co liczymy jako porcję! Niektóre przykłady to:
  * Jeden surowy owoc średniej wielkości, np. jabłko, gruszka lub banan.
  * Dwa lub więcej małe owoce, jak dwie śliwki lub kiwi, trzy morele lub siedem truskawek.
  * Jedna szklanka szpinaku, sałaty lub innego warzywa liściastego.
  * Trzy łyżki stołowe warzyw gotowanych.
  * Jedna szklanka czystego soku warzywnego.

- Staraj się wybierać czerwone, pomarańczowe i ciemnozielone owoce i warzywa. Zwykle zawierają więcej **składników odżywczych** niż te o jaśniejszych kolorach.
- Najlepszą kombinację składników odżywczych, smaku i ceny znajdziesz w świeżych owocach i warzywach kupowanych w sezonie. Gdy to możliwe, kupuj je w całości i dojrzałe.
- Kupuj tylko tyle, ile zostanie zjedzone lub przechowane przez kolejnych kilka dni. Owoce i warzywa tracą **składniki odżywcze** i smak, gdy usychają lub psują się.
- Myj surowe owoce i warzywa bezpieczną wodą, by mieć pewność, że są oczyszczone z brudu, **pestycydów** i **herbicydów.**
- Gdy surowe owoce są niedostępne lub zbyt drogie, zastąp je mrożonymi. Mogą być równie **pożywne**, dobrze się przechowują i skracają czas przygotowania posiłku.
- Warzywa w puszkach mogą również być zdrowe, ale czasem zawierają większe ilości soli, cukrów i **konserwantów.** Wybieraj warzywa puszkowane w wodzie bez dodatku soli lub cukru.
- W przypadku owoców w puszkach sprawdź, ile dodano cukru. Zdrowiej wybrać owoce w formie soku niż słodzonego syropu.
- Wybieraj całe owoce zamiast soków i napojów owocowych (cały owoc zawiera więcej **błonnika**). Napoje owocowe mogą zawierać dodatek cukru i tylko małą ilość soku owocowego
- Kupując warzywa korzeniowe, szukaj takich, które są twarde, ciężkie i mają gładką skórkę. Jeśli mają jeszcze liście, powinny być świeże i jasnozielone.
- Skórka warzyw korzeniowych zawiera wiele **składników odżywczych.** Można jeść skórkę bardzo młodych, surowych korzeni, jak buraki czy rzepa, ale starsze, większe warzywa z grubszą skórką wymagają obrania.
- Większość warzyw korzeniowych można jeść na surowo lub po ugotowaniu (ale upewnij się, że są dobrze umyte, by obniżyć ryzyko niepożądanych substancji

chemicznych lub biologicznych. Jeśli jesz je na surowo, bezpieczniej je obrać).

* Warzywa korzeniowe szybko tracą wilgoć, której posiadają niewiele, więc najlepiej przechowywać je bez liści w dziurkowanej plastikowej torebce w lodówce.

Jest też wiele prostych sposobów, które można wykorzystać, by zachować składniki odżywcze podczas przygotowywania owoców i warzyw:

* Przygotowuj i tnij warzywa tuż przed ich ugotowaniem lub spożyciem. Nie wystawiaj ich na działanie powietrza ani nie trzymaj w wodzie
* Gotuj warzywa w najmniejszej możliwej ilości wody (tak, by nie stracić **składników odżywczych**odżywczych w wodzie; możesz nawet ją wykorzystać do zrobienia zupy). Alternatywnie, gotuj je na parze, w mikrofalówce lub smaż na niewielkiej ilości oleju przez kilka minut zamiast gotować je i odcedzać wodę (co powoduje utratę dużej ilości **witamin**).
* Spożywaj produkty bogate w **witaminę** C (np. ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak szpinak i brokuły, owoce cytrusowe, jagody i pomidory) na surowo albo po krótkim gotowaniu. **Witaminy** rozpuszczalne w wodzie, np. **witamina** C, są delikatne i łatwo zniszczyć je pod wpływem ciepła, powietrza i wody. Unikaj zanurzania tego typu produktów w wodzie na długi czas.
* Podawaj i jedz produkty bogate w **witaminę** A z niewielką ilością tłuszczu, by poprawić jej **wchłaniania**. Na przykład jedz dynię i marchewkę z niewielką ilością oleju.
* Przygotowuj i jedz bogate w żelazo produkty wraz z produktami bogatymi w **witaminę** C, by wspomóc jego **wchłanianie**. Na przykład jedz warzywa liściaste i sałaty z sokiem z cytryny.

WIESZ TO?

W XVII i XVIII wieku żeglarze odbywali podróże morskie trwające przez całe miesiące, nie mając przez ten czas dostępu do świeżych owoców i warzyw, co często prowadziło do **niedobou witaminy** C. U wielu żeglarzy rozwinęła się choroba o nazwie szkorbut, która zaatakowała ich kości, dziąsła i zęby, a czasem prowadziła nawet do śmierci w następstwie krwawienia wewnętrznego i niewydolności serca. Po odkryciu przyczyny choroby na statkach zaczęto przewozić zapasy limonek i innych produktów bogatych w witaminę C.

WIESZ TO?

W wielu krajach, szczególnie krajach rozwiniętych, znaczna część ludzi nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw. Tak naprawdę w ciągu ostatnich dziesięciu lat odnotowano zmniejszenie konsumpcji owoców i warzyw. Jednakże, spożywanie zbyt małej ilości owoców i warzyw przyczynia się do rozwoju raka, chorób serca, nadmiernego ciśnienia, udarów i cukrzycy.

JAKA JEST ROŻNICA MIĘDZY A OWOCEM WARZYWEM?

Każdy wie, że truskawki to owoce, a marchewki to warzywa. Ale co z pomidorami? Ten codzienny przysmak jest często głównym elementem owocowo-warzywnego sporu. Naukowo rzecz ujmując, owoce to części kwiatostanów, które zawierają nasiona.

Dlatego pomidory są owocami, tak jak między innymi ogórki, bakłażany, papryki i dynie. Warzywa to wszystkie inne części roślin, takie jak liście (np. szpinak i sałata), korzenie (np. pietruszka i marchewka), łodygi (np. seler naciowy) i płatki kwiatów (np. kalafior i brokuł).

Jednakże ze „zwyczajnego" i kulinarnego punktu widzenia warzywa są mniej słodkie – czy też bardziej słone – i są podawane jako część dania głównego. Owoce są słodsze i kwaśniejsze, przy czym często służą jako deser lub przekąska.

Przechowywanie owoców i warzyw

Wiele owoców i warzyw dojrzewa nawet po zerwaniu, więc można je umieścić albo w lodówce, albo na blacie kuchennym w koszyku, aż dojrzeją. Należy je trzymać z dala od ziemi i promieni słonecznych. Ogólnie, po pokrojeniu lub obraniu, większość owoców i warzyw najbezpieczniej trzymać w lodówce. Generalnie owoce i warzywa łatwo tracą **składniki odżywcze** oraz psują się, więc należy się z nimi obchodzić ostrożnie, by chronić ich świeżość i jakość. Zepsute owoce i warzywa należy oddzielić oraz szybko usunąć z pudełek, półek, koszyków lub pojemników, gdzie są przechowywane. Dobre do spożycia owoce i warzywa powinny być świeże, nie miękkie lub zwiotczałe i nie powinny mieć plamek ani innych śladów po uszkodzeniach, zepsuciu czy insektach.

Uprawianie owoców i warzyw

Owoce i warzywa mogą zostać **skażone** niebezpiecznymi **mikroorganizmami** w trakcie uprawy. Pamiętaj, by postępować według Pięciu Kroków Uprawy Bezpiecznych Owoców i Warzyw WHO (WHO, 2012), by mieć pewność, że Twoje owoce i warzywa można bezpiecznie spożywać. Możesz dowiedzieć się więcej na ten temat w dziale o bezpieczeństwie żywności (str. 82–97).

KAVYA NAGALAKUNTA, 15 LAT, ZJEDNOCZONE EMIRATY ARABSKIE

Ziarna

Grupa ziaren zawiera wszelkie produkty z pszenicy, ryżu, owsa, kukurydzy, jęczmienia czy innych zbóż. Chleb, makaron, owsianka, płatki śniadaniowe i tortille to przykłady produktów z ziaren. Te produkty żywnościowe znane są jako „podstawowe", ponieważ dostarczają nam **składnika odżywczego**, który jest naszym podstawowym źródłem energii: węglowodanów.Niektóre zboża są mniej powszechne, choć nadal bardzo ważne dla odżywiania i dla **bioróżnorodności**, np.: szarłat, gryka, bulgur, pszenica płaskurka, kamut, proso, żyto, komosa i orkisz. Aby dowiedzieć się więcej o tych zbożach, zajrzyj tutaj: **http://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-a-to-z**

PORADY ŻYWIENIOWE:

* Postaraj się, by przynajmniej połowa spożywanych przez Ciebie zbóż była **nierafinowana**. Pełne ziarna, które zawierają całą łuskę, są zdrowsze niż ziarna rafinowane. Do produktów pełnoziarnistych należy chleb pełnoziarnisty, pełnoziarniste płatki śniadaniowe i krakersy, owsianka, kasza bulgur i brązowy ryż.

* Gdy ziarna są rafinowane, wiele występujących w nich naturalnie **składników odżywczych** zostaje usuniętych. Przykłady produktów z ziaren rafinowanych obejmują białe pieczywo, biały ryż, wzbogacony makaron, tortille z mąki oraz większość klusek. Niekiedy **składniki odżywcze** , tracone podczas przetwarzania, są dodawane z powrotem do rafinowanych ziaren. O takich produktach mówi się, że są „**fortyfikowane**" " lub „wzbogacone". Jeśli kupujesz produkty z ziaren rafinowanych, upewnij się , że na etykiecie znajduje się słowo "**fortyfikowane**"Jednak ogólnie zawsze wybieraj produkty pełnoziarniste!

WESZ TO?

Czy wiesz co to komosa? Jest to bardzo **pożywne** zboże, bogate w białko i **mikroskładniki pokarmowe.** Aby podkreślić jej znaczenie, ONZ i FAO ogłosiły rok 2013 Międzynarodowym Rokiem Komosy (www.fao.org/quinoa-2013/en). Koszty produkcji komosy są niskie, a dodatkowo łatwo ją uprawiać w różnych klimatach i trudnych warunkach, więc według FAO może odegrać ważną rolę w zwalczaniu głodu, **niedożywienia** i ubóstwa. Małe, **organiczne** uprawy rodzinne w Andach są głównym producentem komosy, dzięki czemu zwiększyły też swoje dochody. Możesz przeczytać więcej o komosie na stronie: **www.fao.org/news/story/en/item/170254/icode**

Bulwy i plantany

Ziemniaki, bataty, pochrzyn, żółtosocza, taro, maniok i malanga to przykłady bulw. Szacuje się, że tego rodzaju produkty stanowią podstawowe pożywienie oraz główne źródło **kalorii** dla 700 milionów ludzi w Afryce, Azji, Europie i Ameryce Łacińskiej. Bulwy stanowią ważną część naszej diety, ponieważ są bogatym źródłem węglowodanów oraz zawierają inne **witaminy** i **minerały**. Plantany to kolejny ważny rodzaj podstawowego skrobiowego produktu spożywczego w Afryce, Ameryce Środkowej, na Karaibach, a także obszarach przybrzeżnych Ameryki Południowej. Plantany są spokrewnione z bananami, ale są mniej słodkie i zwykle je się je po ugotowaniu.

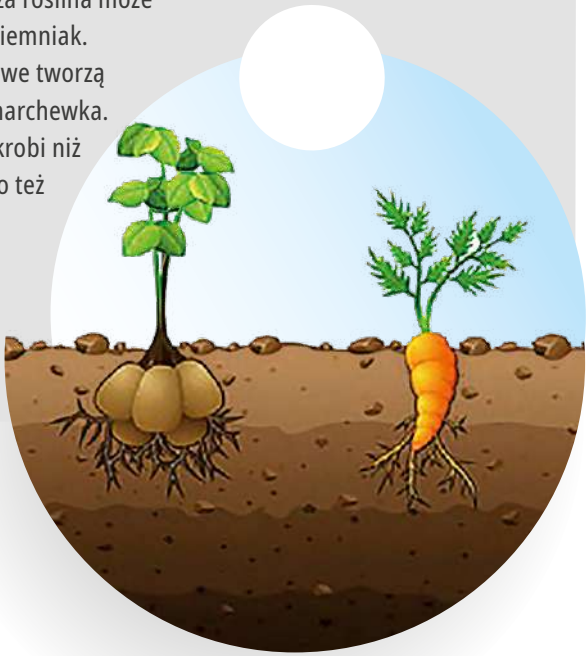
PORADY ŻYWIENIOWE:

- Podczas zakupów szukaj bulw, które są twarde, ciężkie i mają gładką skórkę. Unikaj tych z pomarszczoną skórką i zzieleniałych ziemniaków.
- Bulwy, z wyjątkiem kłębianu kątowatego, spożywa się w większości po ugotowaniu.
- Bulwy można przygotować na wiele sposobów. Gotowanie, pieczenie na ruszcie lub w piekarniku, gotowanie na parze – każdy sposób jest dobry!
- Bulwy najlepiej przechowywać w ciemnych, chłodnych, dobrze wentylowanych miejscach, ale nie w lodówce.
- Kupując plantany, szukaj twardych, dojrzałych, ciemnozielonych sztuk, które wydają się ciężkie. Nie kupuj przejrzałych, uszkodzonych lub popękanych, bo źle się przechowują. Trzymaj je w temperaturze pokojowej i spożyj w ciągu 4-5 dni.
- Plantany można gotować w podobny sposób jak bulwy, a nawet piec na ruszcie w skórkach.

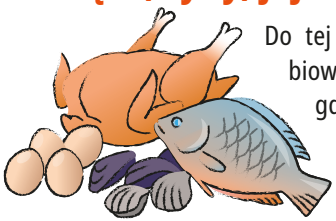
WIESZ TO?

Bulwy różnią się od warzyw korzeniowych na wiele sposobów. Bulwy to pogrubione lub powiększone podziemne części pędu, zdolne do przechowywania energii dla rośliny, a nawet wytwarzania nowych roślin, jeśli część naziemna obumrze. Za to korzenie mogą pobierać **składniki odżywcze** z gleby, lecz nie mogą przechowywać energii ani rozmnażać się.

W przypadku bulw pojedyncza roślina może wytworzyć ich kilka, jak np. ziemniak. Natomiast warzywa korzeniowe tworzą jedno warzywo na pęd, jak marchewka. Bulwy zawierają też więcej skrobi niż warzywa korzeniowe, dlatego też znajdują się w różnych grupach żywności.



Mięso, ryby, jaja



Do tej grupy należą wszystkie produkty mięsne, drobiowe, owoce morza oraz jaja. Produkty te są ważne, gdyż zawierają proteiny złożone z **aminokwsów** odpowiedzialnych za siłę, tworzenie tkanek i regenerację ciała.

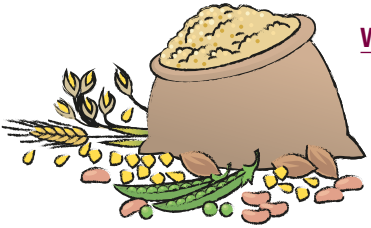
PORADY ŻYWIENIOWE:

- Regularne spożywanie nawet małych ilości mięsa, drobiu, jaj i ryb może pomóc zaspokoić zapotrzebowanie na białko, produkty te są również bogate w niektóre **minerały.**
- Spożywaj różne ryby i owoce morza, szczególnie tłuste ryby, takie jak łosoś, makrela, śledź, pstrąg, sardynki oraz anchois, bogate w k**wasy tłuszczowe omega-3**, które pomagają zmniejszyć ryzyko chorób serca i przynoszą inne korzyści zdrowotne.
- Jedz różne mięsa czerwone i białe, a także drób.
- Wybieraj chude mięso i drób, które także dostarczają białka oraz innych **składników odżywczych**, jednocześnie zmniejszając ilość tłuszczu i **kalorii** w diecie. Na przykład pierś z kurczaka lub indyka uważa się za chude mięso, tak samo jak mięso z kozy, polędwicę wieprzową czy chudy stek wołowy.
- Uważaj na ilość soli spożywanej w ciągu dnia, ponieważ mięso przetworzone, np. szynka, parówki lub inne wędliny, zawiera zwykle dużo soli (i innych środków chemicznych). Sprawdzaj etykiety pod kątem dodanych soli.

Więcej do odkrycia:

www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html

Warzywa strączkowe i orzechy



Warzywa strączkowe (np. fasola, groch, czy soczewica), orzechy, nasiona i produkty z soi oraz z tofu także są ważnym źródłem protein. Te bogate w białka roślinne produkty są zwykle niedrogie, zawierają mało tłuszczu, dużo **błonnika** i innych przydatnych składników odżywczych. Jak dowiemy się w Dziale D, białka roślinne są też bardziej przyjazne środowisku. Niemniej, nie wszystkie produkty (szczególnie roślinne) zawierają wszystkie potrzebne nam **aminokwasy**, więc aby być zdrowym, musimy dbać o zbilansowanie naszej diety (dowiedz się więcej na str. 70).

PORADY ŻYWIENIOWE:

- Wybieraj orzechy i pestki bez soli.
- Kupuj fasolę, groch i soczewicę – w puszkach lub suszone.
- Spożywaj wiele różnych rodzajów produktów wymienionych powyżej, aby skompletować listę **aminokwasów** (zupy z warzywami strączkowymi lub pieczeń z orzechami/warzywami strączkowymi to tylko niektóre przykłady – czy znasz inne?).

Więcej do odkrycia:
www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html

2016 MIĘDZYNARODOWY ROK SUCHYCH NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

2016 INTERNATIONAL YEAR OF PULSES

Rośliny strączkowe, takie jak soczewica, fasola, groch czy ciecierzyca, są kluczową częścią naszego koszyka spożywczego. Są one źródłem białka roślinnego i **aminokwasów** dla ludzi na całym świecie i należy je spożywać jako stały element zdrowej diety. ONZ ogłosiło rok 2016 Międzynarodowym Rokiem Suchych Nasion Roślin Strączkowych (skrót ang. IYP). Miało to na celu zwiększenie świadomości publicznej na temat korzyści odżywczych płynących z tych produktów jako drogi do zrównoważonej produkcji żywności mającej na celu bezpieczeństwo żywnościowe i żywieniowe. Odwiedź poniższą stronę, by znaleźć informacje, wydarzenia, przepisy i wiele więcej: **www.fao.org/pulses-2016/en** pobierz zestawy i lekcje ze strony: **http://iyp2016.org/resources/national-committee-kits**

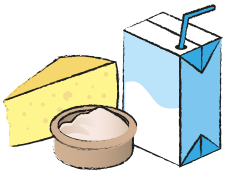
Warzywa strączkowe dla zdrowej diety

Warzywa strączkowe są bogate w złożone **aminokwasy, mikroskładniki pokarmowe, białka** i **witaminy z grupy B**. Dlatego warzywa strączkowe są **ważną częścią zdrowej diety.**

Warzywa strączkowe łatwo przygotować, mogą też służyć za dobrą alternatywę dla mięsa.

(Źródło FAO, 2016)

Nabiał



Za wchodzące w skład tej grupy żywności uważa się wszystkie produkty mleczne i wiele produktów na bazie mleka. Na przykład ser, śmietana, jogurt i lody - to popularne produkty mleczne. Choć większość takich produktów pochodzi z mleka krowiego, do wytwarzania sera, masła i innych produktów używa się też mleka koziego, owczego, bawolego czy mleka jaka. Produkty z mleka, które zachowują zawartość wapnia, są częścią grupy nabiału, tak jak **fortyfikowane** wapniem mleko sojowe (dowiedz się więcej o wapniu na str. 74). Oprócz wysokiej zawartości wapnia, nabiał jest również źródłem białka i tłuszczu.

PORADY ŻYWIENIOWE:

- Szukaj odmian o niższej zawartości tłuszczu, ponieważ nabiał zawiera dużo tłuszczu.
- Sprawdzaj zawartość cukru w jogurtach i produktach na bazie mleka.

WIESZ TO?

Wiele osób nie może spożywać nabiału z powodu nietolerancji laktozy. Laktoza to obecny w mleku cukier, którego niektórzy ludzie nie mogą strawić. Jeśli występuje u Ciebie wrażliwość na laktozę, być może jesteś w stanie tolerować małe porcje (np. 120 ml mleka). Dostępne są też produkty bez laktozy oraz z obniżoną jej zawartością. Zaliczają się do nich mleka, jogurty i sery, a także **fortyfikowane** wapniem mleko sojowe.

Tłuszcze i oleje

Tłuszcze i oleje są ważną częścią **zbilansowanej diety,** ponieważ są potrzebne ciału do wykonywania wielu ważnych funkcji:

* Tłuszcze dostarczają energii.
* Tłuszcze budują zdrowe komórki – każda błona komórkowa w naszym ciele jest z nich zbudowana. Bez zdrowej błony komórkowej pozostała część komórki nie mogłaby funkcjonować.
* Tłuszcze są ważne dla rozwoju mózgu i ośrodkowego **układu nerwowego.**
* Tłuszcze pomagają ciału **przyswajać witaminy. Witaminy** A, D, E i K to witaminy rozpuszczające się w tłuszczach, co oznacza, że tłuszcz w pożywieniu pomaga jelitom wchłonąć je do organizmu.
* Tłuszcze pomagają ciału wytwarzać hormony i budować tkanki.
* Tłuszcze nas ogrzewają: warstwa tłuszczu tuż pod skórą (zwana tłuszczem podskórnym) działa jak izolacja ciała przed zimnem.
* Tłuszcze tworzą poduszkę ochronną dla organów. Wiele z ważnych organów, w szczególności nerki, serce i jelita, jest obłożonych tłuszczem, który pomaga chronić je przed uszkodzeniami i utrzymuje je w odpowiednim miejscu.

Jednakże, chociaż potrzebujesz trochę tłuszczu w diecie, nie może być go za dużo. Przede wszystkim, spożywane tłuszcze powinny być tłuszczami odpowiedniego rodzaju (patrz porady żywieniowe poniżej). Jedzenie zbyt dużej ilości tłustego pożywienia sprawia, że przybiera się na wadze więcej niż jest zdrowo. Tłuszcze zawierają ponad dwa razy więcej **kalorii** niż białka czy węglowodany, dlatego należy ograniczać ilość spożywanych tłuszczy. Niestety, produkty zawierające dużo tłuszczu są intensywnie reklamowane dzieciom przez niektóre koncerny spożywcze.

PORADY ŻYWIENIOWE:

Tłuszcze występują naturalnie w wielu produktach roślinnych i zwierzęcych. Prawie każdy produkt spożywczy zawiera trochę tłuszczu, nawet jeśli są to bardzo małe ilości. Nie wszystkie tłuszcze są takie same, a to, jakie tłuszcze spożywamy, jest nawet ważniejsze dla naszego zdrowia, niż łączna ilość tłuszczu w naszej diecie.

* **Większość tłuszczu w naszej diecie powinno pochodzić z tłuszczów nienasyconych**, szczególnie z oliwek i pestek (np. pestki słonecznika, dyni czy sezam), orzechów (np. migdałów, orzechów laskowych, pekanów czy włoskich) oraz tłustych ryb, które dostarczają tłuszczów kwasowych omega-3 (łosoś, pstrąg, makrela, śledź, sardynki, tuńczyk, anchois). Do gotowania i smażenia wybieraj takie oleje jak rzepakowy, oliwa z oliwek, krokoszowy czy słonecznikowy, które są bogate w tłuszcze nienasycone.
* **Ogranicz nasycone kwasy tłuszczowe** pochodzące z produktów zwierzęcych, takich jak wieprzowina, wołowina, ser, masło, smalec, śmietana, lody i inne produkty z pełnego mleka. Możesz też ograniczyć poziom nasyconych kwasów tłuszczowych, decydując się na chude lub białe mięso (kurczak, ryby itp.) oraz wybierając produkty nabiałowe o obniżonej/niskiej zawartości tłuszczu.
* **Sztucznych tłuszczy trans (zwanych także „tłuszczami utwardzonymi") należy unikać albo spożywać w jak najmniejszej ilości** **Tłuszcze trans** są produkowane przez człowieka w sposób obejmujący wtłaczanie atomów wodoru do olejów warzywnych przy wykorzystaniu metalicznego katalizatora. Zmienia to strukturę chemiczną oleju z cieczy w ciało stałe. Przykłady produktów zawierających sztuczne **tłuszcze trans** obejmują niektóre margaryny i **produkty przetworzone**, takie jak gotowe placki, ciasta oraz miksy do ciast, biszkopty, pizza, chipsy ziemniaczane, produkty panierowane, pączki, oraz inne tzw. „fast-foody" (których wszystkich należy unikać). **Tłuszcze trans** są wytwarzane również w żołądkach przeżuwaczy (krów, kóz itp.) oraz można je znaleźć w nabiale. Wybieraj chude mięso i niskotłuszczowy nabiał, by ograniczyć spożycie **tłuszczy trans.**
* Możesz też ograniczyć spożywanie tłuszczu, zmieniając sposób gotowania dań. Na przykład usuwać tłuste części mięsa, stosować olej roślinny (nie zwierzęcy) i gotować lub piec zamiast smażyć.
* Patrz: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en

Woda

Chociaż woda nie jest pożywieniem, ani tak naprawdę **składnikiem odżywczym**, jest życiodajna oraz niezbędna dla naszego zdrowia.Nasze ciała mogą przeżyć tygodnie bez jedzenia, ale tylko dni bez wody. Dlatego musimy codziennie pić więcej wody niż dostarczać każdego innego **składnika odżywczego**. Woda przenosi **składniki odżywcze** w całym ciele, nawilża oczy i amortyzuje stawy, pomaga wypłukać odpady, utrzymać stałą temperaturę ciała (poprzez pocenie się) oraz reguluje wiele procesów zachodzących w organizmie. Ponieważ nasze ciała nie gromadzą zapasowej wody, musimy wymieniać ją poprzez pożywienie i płyny, które spożywamy każdego dnia.

Specjaliści do spraw zdrowia zalecają, by pić około dwa litry wody (czyli osiem szklanek) każdego dnia, a znacznie więcej, gdy jest gorąco. Jak to wygląda w Twoim przypadku? Musisz też mieć pewność, że woda, którą pijesz (lub myjesz nią jedzenie i gotujesz) jest bezpieczna, jako że przez wodę mogą przenosić się choroby. Jeśli się tym martwisz, uzdatnienie wody przed użyciem poprzez jej gotowanie lub filtrowanie to dobry sposób, by upewnić się, że wszystkie **bakterie** oraz inne **patogeny**, które mogą być tam obecne, zostały zniszczone. Po uzdatnieniu wody ważne jest przechowywanie jej w czystym pojemniku z pokrywką, by nie została **ponownie skażona**. Musisz też mieć pewność, że w wodzie nie ma **skażeń**, takich jak ciężkie metale lub chemikalia. Porozmawiaj z lokalnymi urzędnikami lub zarządem wód, by sprawdzić, czy Twoja woda jest bezpieczna. Sprawdź wytyczne WHO dla jakości wody pitnej, by dowiedzieć się więcej o konkretnych typach skażeń oraz innych kwestiach związanych z bezpieczeństwem wody: **www.who.int/water_sanitation_health/publications/dwq guidelines/en**

WIESZ TO?

Nasze ciała są złożone w 50-75% z wody! Woda stanowi podstawę krwi, przenosząc ważne **składniki odżywcze** po całym organizmie i umożliwiając jego zdrowe funkcjonowanie.

Zmniejszanie spożycia cukru i soli

Cukier daje energię. Jednakże, spożywany przez nas cukier powinien pochodzić ze źródeł, w których występuje naturalnie, takich jak owoce, warzywa czy produkty mleczne. Ważne jest, by ograniczać ilość cukru spożywanego codziennie – nadmiar cukru, którego nie zużywamy, jest przechowywany jako tkanka tłuszczowa. Z cukrów powinno pochodzić mniej niż 10% łącznie pobieranej energii (tj. łącznej liczby **kalorii**, którą pobieramy z jedzenia i picia każdego dnia), co jest odpowiednikiem 50 g (lub około 12 płaskich łyżeczek do herbaty) dla osoby o zdrowej wadze **spożywającej** codziennie około 2000 **kalorii.** Niemniej, zdrowiej jest, gdy z wolnych cukrów pochodzi mniej niż 5% energii. Wolne cukry to wszystkie cukry dodane do napojów przez producenta, kucharza lub konsumenta, a także cukry naturalnie występujące w miodzie, syropach, sokach owocowych i ich koncentratach. Zobacz więcej szczegółów na: **www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/sugars_intake/en**

Zmniejszenie spożycia soli (sodu) znacząco obniża ryzyko występowania wysokiego ciśnienia oraz chorób układu krążenia, udaru i choroby niedokrwiennej serca. Zaleca się, by dorośli spożywali mniej niż 5 gramów soli dziennie. Aby uniknąć spożywania zbyt dużej ilości soli, uważnie sprawdzaj jej zawartość w różnych produktach. Żywność przetworzona, taka jak wędliny, przekąski i fast-foody często zawiera dużo soli. Najlepiej używać surowych, pełnowartościowych składników, gdy tylko to możliwe, by unikać dodawanej soli i cukru. Więcej informacji znajdziesz tu: **www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/en**

WIESZ TO?

Słone produkty mogą być naprawdę pyszne, a sód jest niezbędnym nam **minerałem.** Jednakże, zbyt duża zawartość sodu w naszym ciele może mieć negatywne skutki (np. wysokie ciśnienie krwi – główny czynnik ryzyka chorób serca, udarów i chorób nerek). WHO zaleca **spożywanie** poniżej 5 g soli dziennie i **spożywanie** wyłącznie soli jodowanej (by czerpać z niej także jod). Pamiętaj, że wiele rodzajów **żywności przetworzonej** zawiera już sól, więc zawsze sprawdzaj opakowanie pod kątem tej informacji i ogólnie, gdy to możliwe, unikaj dodawania soli do przygotowywanych posiłków.

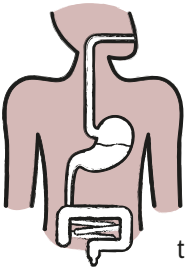
PORADY ŻYWIENIOWE:

- Kontroluj swoje **spożycie** cukru, słodkich produktów i napojów. Wiele napojów zawiera duże ilości cukru – spójrz na to, ile zawierają go niektóre popularne marki: **www.sugarstacks.com/beverages.htm**
- Spożywaj ograniczoną ilość słodzonych produktów, takich jak na przykład słodkie bułki, ciastka lub inne słodycze. Mogą dawać Ci szybki przypływ energii, ale nie dostarczają wielu innych **składników odżywczych,** a często zawierają dużo cukru i tłuszczu.
- Wiele rodzajów **żywności przetworzonej** zawiera dodane lub ukryte cukry lub sól, nawet jeśli sam produkt nie jest słodki (np. keczup, hamburgery i masło orzechowe często zawierają dużo cukru), dlatego tak ważne jest sprawdzanie etykiet, żeby dokładnie wiedzieć, jakie składniki zawiera dany produkt.
- Zjadaj raczej całe owoce zamiast pić soki owocowe, które często mają dodatek cukru.
- Ograniczanie ilości spożywanego cukru sprawi, że Twoje zęby będą zdrowsze, i pomoże zapobiegać próchnicy.

WIESZ TO?

Cukier może pochodzić z trzciny cukrowej lub z buraka cukrowego. Syrop klonowy (z drzew klonu) i miód to także prawie sam cukier. Zawierają bardzo małą ilość innych substancji, które sprawiają, że wyglądają i smakują inaczej niż cukier.

Jak wprowadzamy pożywienie do naszego ciała?



Brzmi to jak łatwe pytanie – po prostu zjadamy żywność – ale to, jak ciało przyswaja składniki odżywcze, jest całkiem fascynujące. Prześledźmy tę podróż razem. Pierwszym jej krokiem jest żucie pożywienia w ustach, gdzie **enzymy** zawarte w ślinie pomagają rozpocząć jego rozkład. Następnie trafia ono do naszego żołądka.

Kwas żołądkowy oraz dodatkowe enzymy, jak proteazy (które rozkładają białka), lipazy (rozkładające lipidy, czyli tłuszcze) i amylazy (które rozkładają węglowodany), kontynuują rozkład pożywienia. Niektóre składniki odżywcze trawią się dłużej niż inne, ale „zwyczajny" posiłek zawierający wszystkiego po trochu – węglowodanów, białek i tłuszczów – opuszcza żołądek po około 2-4 godzinach.

Następny przystanek: nasze jelito cienkie (mające około 5 metrów długości) to miejsce, gdzie następuje wchłanianie praktycznie wszystkich składników odżywczych, w tym białek, węglowodanów, tłuszczów i wody, jak również witamin i minerałów.

Następnie pozostałości przekazywane są do jelita grubego, które ma za zadanie zamienić pozostałości w kał, a także wchłaniać ważne witaminy produkowane przez **bakterie** jelitowe oraz wodę pozostałą w tych odpadkach. Wtedy podróż dobiega końca.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE

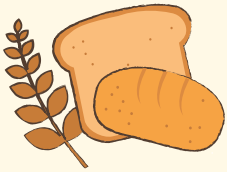
Jak zobaczyliśmy w poprzednim dziale, musimy spożywać produkty z różnych grup żywności w odpowiednich proporcjach, by uzyskać odpowiednią ilość **składników odżywczych.** Wiesz już, że wiele z nich można znaleźć w więcej niż tylko jednej grupie produktów.

Przyjrzyjmy się więc **składnikom odżywczym** i temu, dlaczego ich potrzebujemy oraz jak mają się do głównych grup żywności, o których właśnie mówiliśmy. Zanim zaczniemy, warto zauważyć, że są dwa rodzaje składników odżywczych. **Makroskładniki** to składniki strukturalne i dające energię, do których należą węglowodany, tłuszcze oraz białka. **Mikroskładniki** to witaminy, minerały, pierwiastki śladowe, związki fitochemiczne oraz antyoksydanty, których ciało potrzebuje tylko w niewielkich ilościach, ale które są niezbędne do właściwego funkcjonowania i dobrego zdrowia.

WIESZ TO?

Oto ciekawy fakt: czy wiesz, że jest coś takiego jak substancje antyodżywcze? Są to naturalne substancje, które mogą uniemożliwić wchłanianie innych. Na przykład kwas fitowy (występujący często w łupinach orzechów, pestek i ziaren) oraz kwas szczawiowy (obecny w szpinaku) mają silne zdolności łączenia się z **minerałami,** takimi jak wapń, magnez, żelazo, miedź i cynk, przez co uniemożliwiają ich absorpcję przez ludzki organizm. Glukozynolany, które znajdują się w takich roślinach jak gorczyca, kapusta i chrzan (dające im pikantny smak), uniemożliwiają wchłanianie jodu. Dlatego jest bardzo ważne, by spożywać jedzenie w odpowiednich kombinacjach, zapewniając wchłanianie wszystkich **składników odżywczych,** których potrzebujemy.

WĘDLOWODANY



Węglowodany można znaleźć w wielu różnych produktach. Jednakże grupą najbardziej w nie bogatą są ziarna.

- Węglowodany to najważniejsze źródło energii dla ciała, dostarczające jej każdej komórce: Twoje ciało rozkłada węglowodany na glukozę (cukier), która jest źródłem energii. Część dodatkowej glukozy jest przechowywana w wątrobie i mięśniach na czas, kiedy może być potrzebna. Jednakże, jeśli zjesz więcej węglowodanów, niż Twoje ciało potrzebuje do uzyskania energii, ciało zmieni je w tłuszcz, by przechować je długoterminowo, ponieważ w wątrobie i w mięśniach przechowywana jest tylko niewielka ilość glukozy.
- Potrzebujemy energii z węglowodanów do aktywności fizycznej, rozwoju oraz ogólnej naprawy i odnowy tkanek.
- Potrzebujemy tej energii także do podstawowych funkcji, takich jak oddychanie, krążenie krwi i tlenu czy trawienie oraz **metabolizowanie** pożywienia.
- Węglowodany pomagają naszym mięśniom pracować i są niezbędne do działania naszych mózgów.

Trzy rodzaje węglowodanów

Węglowodany ogólnie pochodzą z roślin i występują w trzech formach jako **skrobia**, **błonnik** i **cukry**

Węglowodany - skrobia: Skrobia to niemająca smaku biała substancja, która jest ważnym źródłem energii w naszej diecie. Skrobia to polisacharyd (łańcuch połączonych cukrów prostych), który jest produkowany przez większość roślin zielonych w celu magazynowania energii. Jest najczęściej w podstawowych produktach żywieniowych, takich jak ziemniaki, pszenica, kukurydza, ryż i kasawa, jest bardzo wysoka.

Węglowodany - błonnik: **Błonnik** powstaje z długich, połączonych łańcuchów, które tworzą struktury takie jak skórka owoców, łodygi itp. **Błonnik** to ważna część zdrowej diety, nawet pomimo tego, że nasze ciała go nie **przyswajają.** Przechodzi przez jelita i pomaga ciału pozbyć się zbędnych produktów, „czyszcząc" przewód pokarmowy. Owoce i warzywa, m.in. warzywa liściaste, szparagi, karczochy, bakłażan, maliny czy brokuły to dobre źródła błonnika. Warzywa strączkowe, np. suszona fasola, groch czy soczewica, to także dobre źródło błonnika, podobnie jak otręby obecne w wielu produktach z **ziaren nierafinowanych** (np. ryż brązowy).

Węglowodany - cukry: Występuje sporo różnych form cukru. Fruktoza, cukroza, glukoza, laktoza i maltoza to różne rodzaje **cząsteczek** cukrów. Cukier może występować naturalnie w naszym pożywieniu i napojach albo być do nich dodawany – na przykład do napojów gazowanych, ciast, biszkoptów czy słodkich bułek. Do tych tak zwanych cukrów „wolnych" zaliczamy też cukry naturalnie występujące w miodzie, syropach, sokach owocowych i ich koncentratach. Jako zasadę, WHO zaleca zmniejszenie spożycia cukrów na każdym etapie życia, a ta niewielka ilość cukrów, którą będziemy spożywać, powinna być naturalnie zawarta w pożywieniu, np. w owocach. Dłuższe łańcuchy cukrów, jak wspomniana wyżej skrobia, mają w rzeczywistości gorzki smak, lecz są zdrowsze dla naszych ciał, szczególnie jeśli spożywamy je w naturalnej formie, jako pełnowartościowe, surowe produkty. Powinniśmy więc głównie czerpać energię z tego rodzaju żywności.

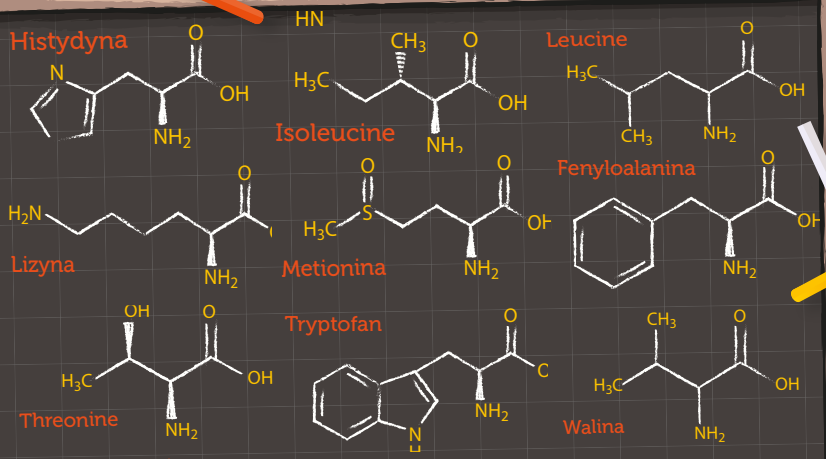
BIAŁKO

Białko jest dla nas kluczowym **składnikiem odżywczym**, gdyż:

- Każda komórka w ludzkim ciele zbudowana jest z białek.
- Białka zajmują się odbudową i naprawą tkanek, takich jak mięśnie, kości i organy, krew, skóra oraz włosy.
- Dlatego białko jest szczególnie ważne dla wzrostu i zdrowego rozwoju w trakcie dzieciństwa, w **okresie dojrzewania** i podczas ciąży.
- Białko pomaga krzepnąć naszej krwi, aby zahamować krwawienie, wzmacnia nasz **system immunologiczny**, by mógł walczyć z chorobami i jest niezbędne do produkcji hormonów.
- Białko jest też głównym składnikiem systemu transportowego przenoszącego tlen i **składniki odżywcze** do każdej komórki organizmu.

Są 22 rodzaje **aminokwasów,** których nasze ciało używa do wytwarzania białek, stanowiących długie łańcuchy różnych kombinacji **aminokwasów**. Nasze ciała umieją same wyprodukować około 13 z nich, ale jest dziewięć **aminokwasów,** których wytworzyć nie potrafią. Są one zwane aminokwasami egzogennymi (patrz str. 70) i musimy je pozyskiwać, jedząc pewne bogate w białko produkty. Jeśli nie będziemy spożywać produktów zawierających te niezbędne aminokwasy, nasze ciała zaczną rozkładać istniejące proteiny, np. tkankę mięśniową. Dlatego jest bardzo ważne, by wszystkie aminokwasy egzogenne regularnie występowały w naszej diecie.

Różne produkty zawierają różne **aminokwasy**, więc ważne jest, by codzienna dieta była zróżnicowana. Białko mięsa zawiera wszystkie **aminokwasy**, w tym te egzogenne. Orzechy, ziarna, warzywa strączkowe, owoce i **warzywa** są niepełnowartościowymi źródłami białka, tj. nie zawierają wszystkich **aminokwasów**. Dlatego wegetarianie powinni uważnie mieszać i dobierać produkty, by pozyskać pełną paletę białek (patrz informacja na str. 71). Niemniej dobrze jest różnicować dietę i wybierać różne rodzaje mięsa, nabiału, ziaren i warzyw strączkowych, by zapewnić sobie właściwe połączenie aminokwasów i zmniejszyć **konsumpcję** innych **składników odżywczych,** takich jak tłuszcze. Na przykład zjedzenie granoli z pełnego ziarna owsa z jogurtem to zdrowy sposób na pozyskanie właściwej kombinacji **aminokwasów.**



Aminokwasy egzogenne	**Wybrane produkty, w których możesz je znaleźć**
Histydyna	Mięso, fasola, parmezan, soja, pestki, wodorosty i sezam
Izoleucyna	Migdały, orzechy nerkowca, kurczak, ciecierzyca, jaja, białe ryby, soczewica, większość pestek i białko sojowe
Leucyna	Mięso, drób, ryby, nabiał, fasola, orzeszki ziemne i białko sojowe
Lizyna	Mięso, jaja, drób, soja, fasola, groch i ser
Metionina	Mięso, ryby, nabiał, fasola,szpinak,cukinia,orzechy i nasiona
Fenyloalanina	Mięso, mleko, jaja, orzechy włoskie, orzeszki ziemne, ciecierzyca i białko sojowe
Treonina	Mięso, jaja, soja, szpinak, rzepa, grzyby, jarmuż i fasola
Tryptofan	Czekolada, owies, suszone daktyle, mleko, jogurt, serek wiejski, czerwone mięso, jaja, ryby, drób, sezam, ciecierzyca, pestki, banany i orzeszki ziemne
Wanilia	Mięso, nabiał, ziarna, grzyby, orzeszki ziemne i białko sojowe

WEGETARIANIE

Ogólnie mówiąc, wegetarianie nie jedzą mięsa, ryb ani drobiu, ale jest wiele rodzajów diet wegetariańskich. Należą do nich:

- **Laktowegetarianizm, który wyklucza zarówno mięso, ryby, drób i jaja, jak również produkty je zawierające. Nabiał, czyli mleko, ser, jogurt i masło, jest dozwolone.**
- **Laktoowowegetarianizm, który wyklucza mięso, ryby i drób, ale włącza nabiał i jaja.**
- **Owowegetarianizm, który wyklucza mięso, drób, owoce morza i nabiał, ale włącza jaja.**
- **Weganizm, który wyklucza mięso, drób, ryby, jaja i nabiał – oraz produkty je zawierające.**

Zależnie od tego, której diety wegetariańskiej przestrzegasz, musisz koniecznie zjadać dużo odpowiedniego typu produktów, by **spożywać** wszystkie **składniki odżywcze**, których potrzebuje Twoje ciało. Na przykład, by pozyskać żelazo i białko, które najczęściej znajduje się w mięsie, wegetarianie powinni jeść więcej fasoli, pełnych ziaren i warzyw liściastych. Ci, którzy nie piją mleka, mogą pozyskać wapń z mleka sojowego lub tofu. Wegetarianie powinni być też bardzo uważni w dobieraniu produktów spożywczych, by przyjmować odpowiednie ilości **aminokwasów** egzogennych. Można to osiągnąć, jedząc różne pestki, orzechy i **warzywa strączkowe** (szczególne fasolę, soczewicę i groch), które dadzą właściwą ich mieszankę. Pestki, np. sezam, pestki dyni lub słonecznika, stanowią zdrowy wybór, a orzechy nerkowca i migdały mają dużo mniej tłuszczu niż inne orzechy, przy czym są bogate w białko.

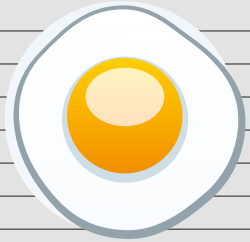
Chodzi tu o mieszanie i dobieranie odpowiednich produktów!

WIESZ TO?

Skromne jajko jest jednym z najlepszych źródeł białka. Jajka zawierają też wiele **witamin** (np. **witaminy** A i D) oraz **minerałów** (np. wapń). Średniego rozmiaru jajko zawiera około 6 gramów białka i dostarcza wszystkich 22 **aminokwasów** w lekkostrawnej formie. Na przykład omlet albo jeszcze lepiej jajko gotowane lub w koszulce, może być częścią wspaniałego posiłku.

JEDNO DUŻE JAJKO (50G) WYPEŁNIA TYLE DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA

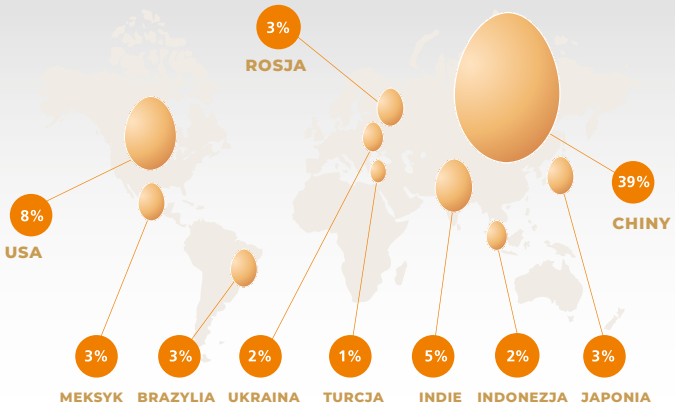
27%	SELEN	KWAS FOLIOWY	9%
25%	WITAMINĘ B12	WITAMINĘ A	8%
23%	WITAMIĘ B4	ŻELAZO	6%
15%	RYBOFLAWINĘ	ENERGIE	4%
13%	BIAŁKO	WITAMINĘ B6	4%
11%	FOSFOR	CYNK	4%
9%	WITAMINĘ D	WITAMINĘ E	2%



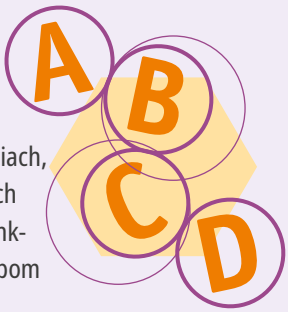
DANE OPARTE NA PRZYBLIŻONYCH ŚREDNICH DLA DOROSŁYCH MĘŻCZYZN/KOBIET Z 5 BAZ DANYCH (AUSTRALIA, KANADA, CHINY, UE, USA)

10 NAJWIĘKSZYCH PRODUCENTÓW JAJ (2013)

Te kraje produkują 70% jaj na świecie



WITAMINY

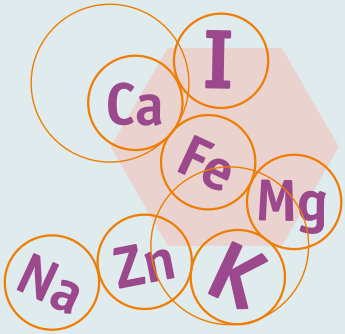


Witaminy to związki **organiczne**, które nie mogą być wytworzone przez ciało ludzkie w wystarczających ilościach, ale są dostarczane w spożywanych przez nas produktach roślinnych i zwierzęcych. Witaminy są niezbędne do funkcjonowania ciała, pomagają zapobiegać ciężkim chorobom oraz wspierają nas w długim i zdrowym życiu.

Owoce, warzywa, fasola i ziarna są bogate w **witaminy**. Jest wiele różnych rodzajów **witamin**, a każda z nich ma swoje zadanie. Przyjrzyjmy się niektórym z ważniejszych:

* **Witamina A** jest ważna dla zdrowia skóry, tworzenia kości, silnego systemu **immunologicznego,** rozmnażania, rozwoju oraz dobrego wzroku. Jest tak ważna, że **niedobór witaminy A** w latach dziecięcych może prowadzić do trwałej utraty wzroku. Najlepszymi źródłami **witaminy A** są pomarańczowe i żółte owoce i warzywa, warzywa liściaste, mleko, jaja, wątróbka.
* Istnieje **osiem witamin B,** które współpracują, przetwarzając energię, regulując funkcjonowanie ciała, budując i naprawiając tkanki. Pożywienie bogate w **witaminy B** obejmuje wszystkie mięsa (w szczególności wątróbkę), ryby, jaja, orzechy, pestki, warzywa strączkowe, mleko i nabiał, a także warzywa liściaste.
* **Witamina C** jest ważna dla zdrowia tkanek i działa jak „cement" sklejający komórki i tkanki. Zmniejsza też ryzyko chorób. Ciało jej nie przechowuje, więc produkty zawierające **witaminę C** powinny być spożywane bardzo często. Potrawy bogate w **witaminę C** to owoce, szczególnie owoce cytrusowe oraz większość warzyw, w tym ziemniaki ze skórką.
* **Witamina D** wraz z wapniem i innymi **minerałami** dba o zdrowie naszych kości, **systemu immunologicznego,** mózgu, **układu nerwowego**, skóry, mięśni i organów rozrodczych. Jej najlepszym źródłem jest produkcja własna ciała poprzez wystawienie skóry na słońce, od czego pochodzi określenie „witamina słońca". Jednak zachowaj ostrożność podczas kąpieli słonecznych. Promienie ultrafioletowe mogą być szkodliwe, więc dobrym pomysłem jest stosowanie kremu z filtrem dla ochrony!

MINERAŁY



Minerały to występujące naturalnie **nieorganiczne** substancje chemiczne („**nieorganiczne**" oznacza, że nie są to rośliny ani zwierzęta – pamiętaj, że **witaminy** są **organiczne**).

Oto ich kluczowe funkcje:

* **Minerały** fregulują wiele procesów zachodzących w ciele, m.in. bicie serca, odpowiedzi i reakcje układu nerwowego, krzepnięcie krwi, gospodarkę płynów i **metabolizm.**
* **Minerały** wspierają też budowę kości, zębów, paznokci, mięśni i czerwonych krwinek.
* **Minerały** nie mogą zostać rozłożone ani zmienione przez nasze ciała oraz nie niszczy ich temperatura ani powietrze.

W różnych produktach można znaleźć różne **minerały**, więc powinniśmy jeść szeroki wachlarz **pożywnych** produktów, by pozyskać minerały potrzebne nam, aby pozostać w dobrym zdrowiu. Obecnie znamy co najmniej 15 **minerałów**, które są niezbędne dla żywienia ludzi. Oto kilka z nich:

* **Wapń** jest niezbędny dla tworzenia silnych kości i zębów oraz prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśniowo-szkieletowego. W szczególności dzieciom często daje się mleko, by ich rosnące kości i zęby pozyskiwały wapń, którego potrzebują, by być silne. Oprócz nabiału (np. mleka, sera i jogurtu) źródłem wapnia są też niektóre ościste ryby oraz warzywa liściaste. **Fortyfikowane** wapniem produkty spożywcze i napoje, np. płatki śniadaniowe, sok pomarańczowy czy napoje ryżowe lub migdałowe, także dostarczają wapnia, ale niekoniecznie innych **składników odżywczych**, które znajdują się w nabiale (np. białek, tłuszczów i **witamin** z grupy B).

- **Jod** jest niezbędny do prawidłowego wzrostu, rozwoju i funkcjonowania mózgu oraz całego ciała. **Niedobór** jodu może powodować opóźnienie rozwoju umysłowego oraz hamować rozwój fizyczny. Jod można znaleźć przede wszystkim w soli jodowanej, ale także w niektórych owocach morza i wodorostach.
- **Żelazo** transportuje tlen w ciele i jest ważne dla jego odpowiedniego wzrostu, rozwoju oraz odporności na infekcje. Jest szczególnie ważne dla kobiet w okresie ciąży i połogu, a także dla niemowlaków i małych dzieci. Braki żelaza mogą prowadzić do opóźnień w rozwoju fizycznym oraz zmniejszonej płodności. Żelazo można znaleźć w czerwonych mięsach, wątróbce, rybach, drobiu, jajach, soczewicy, fasoli oraz ciemnozielonych warzywach liściastych, m.in. szpinaku
- **Magnez** jest ważnym składnikiem tworzenia kości oraz jest niezbędny do transferu energii w ciele. Magnez można znaleźć w owocach, warzywach i orzechach.
- **Potas** pomaga regulować pracę serca oraz ciśnienie krwi. Potas można znaleźć w owocach i warzywach.
- **Cynk** pomaga utrzymać komórki w dobrym stanie, wspomaga **system immunologiczny** oraz jest niezbędny do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Jest ważny dla właściwego funkcjonowania ośrodkowego **układu nerwowego** oraz mózgu, szczególnie u niemowląt, małych dzieci i kobiet w ciąży. Cynk można znaleźć w rybach, skorupiakach, czerwonym mięsie, wątróbce i w **warzywach strączkowych.**
- **Sód** pomaga regulować poziom płynów w ciele, pomaga utrzymać właściwe ciśnienie krwi oraz wspomaga funkcjonowanie mięśni i nerwów. Sód można znaleźć w soli.

INFORMACJE PODSTAWOWE

	Owoce	Warzywa korzeniowe	Ciemnozielone warzywa liściaste	Ziarna	Warzywa strączkowe (fasola, soczewica itp.)	Orzechy i pestki	Mięso	Ryby	Nabiał	Jaja	Tłuszcze i oleje
Węglowodany – skrobia		✔		✔	✔	✔					
Węglowodany – błonnik	✔	✔	✔	✔	✔						
Węglowodany – cukry	✔								✔		
Wszystkie aminokwasy egzogenne							✔	✔	✔	✔	
Inne aminokwasy				✔	✔	✔					
Nienasycone kwasy tłuszczowe						✔		✔			✔
Witamina A	✔	✔	✔				✔		✔	✔	
Witaminy B			✔		✔	✔	✔	✔	✔	✔	
Witamina C	✔	✔	✔								
Witamina D								✔	✔	✔	
Wapń			✔					✔	✔		
Jod								✔		✔	
Żelazo			✔	✔	✔		✔	✔		✔	
Manez	✔	✔			✔	✔					
Potas	✔	✔			✔	✔					
Cynk					✔	✔	✔	✔			

Podsumowanie grup żywności i składników odżywczych

Wow! Zdajemy sobie sprawę, że było to dużo informacji – aby ułatwić Ci ich przyswojenie, obok (po prawej) jest tabela wskazująca, które grupy żywności stanowią znaczące źródła wskazanych składników odżywczych. Zauważ jednak, że te grupy żywności nie są jedynym dostarczycielem podanych składników, oraz że są różnice w ich ilości w zależności od produktów w obrębie grupy, a nawet odmian tych produktów.

Inne grupy żywności również mogą zawierać niewielkie ilości składników odżywczych. Dlatego ważna jest zbilansowana i zróżnicowana dieta. Jest ważne, by jeść nie tylko odpowiednie ilości produktów z różnych grup żywności, ale też różne produkty z każdej grupy (w końcu mówi się, że jedyne, co w życiu jest pewne, to zmiana).

UKŁADANIE ZBILANSOWANEJ DIETY

Jakie powinny być proporcje?

Teraz, kiedy masz już wiedzę na temat wszystkich grup żywności oraz składników odżywczych, przyjrzyjmy się bliżej, jak dużo każdego rodzaju pożywienia powinniśmy zjadać. Wiele krajów posiada wytyczne wskazujące, jak dużo zwykle spożywanych produktów z każdej grupy żywności powinno składać się na typowy posiłek. (np. piramidy żywności, zasady dłoni, talerze itp.). Ogólnie zaleca się, by jeść co najmniej pięć porcji owoców i warzyw każdego dnia. Skrobia powinna stanowić około połowę konsumowanej energii każdego dnia – przy czym powinny być to produkty pełnoziarniste, jeśli to możliwe. Potrzebujemy też produktów bogatych w białko – czy to zwierzęce (mięso, ryby i nabiał), czy roślinne (**warzywa strączkowe**, orzechy i pestki).

Poniżej 30% energii powinno pochodzić z tłuszczów oraz mniej niż 10% z wolnych cukrów. Utrzymywanie spożycia soli poniżej poziomu 5 g dziennie pomaga ograniczyć ryzyko chorób serca i udaru w późniejszym życiu. Pamiętaj, że zbilansowana dieta nie polega na spożywaniu właściwych proporcji produktów z różnych grup żywności, ale także różnych produktów w ramach poszczególnych grup. Na przykład jest wiele rodzajów warzyw, które dojrzewają w różnych porach roku. Testuj je i przygotowuj na różne sposoby.

Więcej do odkrycia:

- FLekcje o żywieniu FAO: Dobre jedzenie dla dobrego zdrowia.
  W szczególności lekcja 7 – Dobre wybory żywieniowe i zdrowe posiłki:
  www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e.pdf
- Arkusz informacji WHO Zdrowa Dieta
  www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en
- Pięć Zasad Zdrowej Diety
  www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en

Jak dużo jeść?

Znamy już proporcje, ale jak dużo powinniśmy jeść? To zależy od tego, ile masz lat, czy jesteś chłopcem czy dziewczynką oraz od Twojej aktywności fizycznej!

Bez względu na wiek, ważne żeby jak najwięcej czerpać z pożywienia. Oznacza to, że należy wybierać jedzenie, które zawiera możliwie najwyższy poziom s**kładników odżywczych.** Na przykład spożywanie świeżych, pełnowartościowych potraw dostarczy wielu niezbędnych **składników odżywczych**, które byłyby utracone przy przetwarzaniu lub przechowywaniu produktów. Ważne jest też, by pamiętać, że wiele rodzajów żywności **przetworzonej** zawiera zwykle dużo tłuszczów, cukrów i soli, a także innych dodatków, takich jak chemiczne **konserwanty**. Możesz także zachować wysoką zawartość **składników odżywczych** poprzez metody gotowania – na przykład gotując warzywa na parze, zamiast gotować je w wodzie lub smażyć. Dowiedz się więcej na ten temat na str. 108.

More to explore:

- Arkusz informacji WHO Zdrowa Dieta: **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en**
- 5 porcji dziennie: **www.nhs.uk/LiveWell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx**
- 100 pomysłów na przekąski: **www.100daysofrealfood.com/2012/07/31/85-snacks-for-kids-and-adults**
- Wybierz mój talerz: **www.choosemyplate.gov**
- FAO Dobre jedzenie dla dobrego zdrowia: **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.html**
- Grupy żywności: **www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/foodgroups.html**
- Wszystko o odżywianiu: **www.superkidsnutrition.com**
- Rady dla wegetarian: **www.choosemyplate.gov/healthy-eating- tips/tips-for-vegetarian.html**

DZIECI W WIEKU 2–10 LAT

- Rosnące dzieci mają duże zapotrzebowanie na energię i **składniki odżywcze,** ale mają małe żołądki i nie są w stanie zjeść dużo na raz.
- Dziewczynki i chłopcy potrzebują w tym wieku takiej samej ilości pożywienia i mają to samo zapotrzebowanie na **składniki odżywcze.**
- Muszą spożywać co najmniej trzy dobre posiłki dziennie oraz dwie do trzech przekąsek między nimi.
- Przebywanie w szkole o pustym żołądku sprawia, że trudno się skupić i uczyć. Każdy dzień powinien rozpoczynać się **pożywnym** posiłkiem przed pójściem do szkoły!
- Bardzo ważne, by ich dieta była różnorodna, aby mogły rosnąć i być zdrowe.

NASTOLATKI (11–20 LAT)

- **Okres dojrzewania** to czas bardzo szybkiego wzrostu oraz wysokiego zapotrzebowania na **składniki odżywcze** i energię, w miarę jak ciało dojrzewa i przechodzi w dorosłość. W tym okresie Twój szkielet buduje silną podstawę z zapasów wapnia, co jest szczególnie ważne dla dziewcząt.
- Jest to więc czas na utrwalenie dobrych wyborów i nawyków żywieniowych oraz właściwego rytmu posiłków, który będzie stosowany w późniejszym życiu. Należy unikać diet, które nie spełniają wszystkich potrzeb odżywczych.
- Ważne jest, by wybierać produkty bogate w **mikroskładniki (witaminy i minerały).**
- **Dojrzewające** dziewczęta muszą dobrze się odżywiać dla własnego rozwoju, ale też dlatego, że stanowi to bazę do wsparcia ich własnych dzieci, jeśli w późniejszym życiu zostaną matkami. W szczególności, powinny spożywać produkty bogate w żelazo, by zaspokoić swoje bardzo wysokie zapotrzebowanie na ten pierwiastek związane z szybkim wzrostem i utratą krwi wskutek menstruacji.
- **Dojrzewający** chłopcy rozwijają się inaczej od dziewcząt i zazwyczaj potrzebują więcej **kalorii** i produktów wysokobiałkowych.

CO TO SĄ KALORIE?

* Wiemy już więc wszystko o **składnikach odżywczych** czerpanych z pożywienia, ale co z energią, której potrzebujemy, by myśleć, działać i rosnąć? Energię, którą pobieramy z pożywienia, mierzy się w kaloriach. Ogólnie mówiąc, **kalorie** to energia, która napędza nasze ciała (trochę jak benzyna napędza silnik!). Kalorie z naszego pożywienia są zużywane na:
* **Wzrost: kalorie** dostarczają naszym komórkom i mięśniom energii potrzebnej do rozwoju.
* **Kluczowe procesy:** : np. bicie serca, oddychanie, **metabolizm,** trawienie, myślenie, krążenie krwi, rozwój. Ilość energii potrzebna do tych procesów zwana jest „podstawową przemianą materii" (BMR).
* **Aktywność fizyczną:** np. chodzenie, pływanie, zabawa, praca, taniec, jazda na rowerze itp.

WIESZ TO??

Naukowa definicja **kalorii** brzmi tak: energia potrzebna do podniesienia temperatury 1 g wody o 1ºC.

* Ciało czerpie energię, czyli **kalorie,** której potrzebuje z pożywienia poprzez proces zwany **metabolizmem**. Różne rodzaje żywności dostarczają różnych ilości energii. Na przykład gram węglowodanów dostarcza 4 **kalorii,** gram białka też 4 kalorii, a gram tłuszczu 9 kalorii. Jeśli znasz ilość zjadanych w posiłku węglowodanów, tłuszczy i białek, możesz obliczyć ilość kalorii (lub energii!), którą Twoje ciało przyjmuje. Szacuje się, że średnio człowiek powinien spożywać codziennie 2 000 **kalorii.** Jednakże ilość, której potrzebuje konkretna osoba, zależy od takich czynników jak: wzrost, waga, płeć, wiek i poziom aktywności fizycznej.

PORADY ŻYWIENIOWE

* Ogólna zasada mówi, że należy równoważyć ilość spożywanych **kalorii** ilością energii zużywanej podczas ćwiczeń oraz innej aktywności fizycznej. Utrzymanie tego bilansu energii jest ważne dla utrzymania zdrowej masy ciała.
* Wybieraj przekąski mądrze. Produkty spożywane oprócz głównych posiłków mają ważne miejsce w dobrej diecie. Przekąski są ważne dla osób o wysokim zapotrzebowaniu na energię i **składniki odżywcze** oraz dla osób, które mogą nie być w stanie zjeść wystarczająco dużo, by zaspokoić swoje potrzeby, np. małe dzieci lub osoby chore. Przekąski powinny składać się z pożywnych produktów, które wspierają i uzupełniają dobrą dietę. Niemniej, przekąski nie powinny zajmować miejsca produktów spożywanych podczas głównych posiłków. Dobre przekąski to m.in.:
  * jabłko, gruszka lub inna porcja owoców,
  * suszone owoce i orzechy – powinny być jedzone z umiarem, duże ilości mogą być tuczące,
  * jogurt – sprawdź zawartość cukru i tłuszczu. Zawsze możesz zjeść jogurt naturalny ze świeżymi owocami,
  * surowe warzywa, np. papryka, rzodkiewka czy marchewka. Smakują dobrze bez dodatków, ale jeśli wolisz, możesz zjeść je ze zdrowym dipem, takim jak humus (zrobiony z mielonej ciecierzycy i sezamu) lub guacamole (zrobione z awokado),
  * mała kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z chudym mięsem i sałatą, plastrami awokado i pomidora, chudym serem lub dowolną inną zdrową kombinacją.
* Unikaj produktów, które zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cukrów, takich jak przekąski smażone, napoje gazowane, słodzone płatki śniadaniowe itp.

Utrzymanie zdrowej wagi

Większość ludzi uważa, że dobre zdrowie zależy od rozmiaru ich ciała. Nie powinno być zbyt grube ani zbyt chude. Każda skrajność jest oznaką złego stanu zdrowia i wystawia nas na ryzyko choroby. To, jaka waga jest zdrowa, zależy od wieku, płci i wzrostu danej osoby. Możesz utrzymać zdrową masę ciała oraz pozyskiwać wszystkie potrzebne Ci **składniki odżywcze,** dokonując dobrych wyborów żywieniowych, uważnie planując swoje posiłki i przekąski, zwracając uwagę na ilość spożywanych **kalorii** oraz regularnie uprawiając aktywność fizyczną.

Dodatkowa energia, która nie jest zużywana od razu, jest przechowywana jako tłuszcz. Jest to bardzo ważne dla przetrwania w czasach głodu, gdy jest mało jedzenia i ciało zużywa zapasy tłuszczu do pozyskiwania energii. Jednakże zbyt duże zapasy tkanki tłuszczowej stanowią ryzyko nadwagi lub **otyłości.**

WIESZ TO?

Ludzie wykazują różne postawy i postrzeganie rozmiaru ciała. W niektórych kulturach ciało przy tuszy jest symbolem piękna, zdrowia i dostatku, a inne kultury uznają chude ciało za ideał. Takie postrzeganie sprawy może prowadzić do złej diety oraz złych nawyków żywieniowych, ponieważ oparte jest o inne aspekty niż zdrowie i odżywianie. Co w Twojej kulturze myśli się o rozmiarze ciała? Jakie problemy może to stwarzać, szczególnie dla młodych ludzi? Co można zrobić, by temu zapobiec?

OCENA WAGI W STOSUNKU DO WZROSTU

Wskaźnik masy ciała (BMI) to najpowszechniejsza metoda oceny rozmiaru ciała.

BMI oblicza się, dzieląc wagę w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu: BMI = Waga (kg)/[wzrost (m)]^2

Przykład dla dorosłego, który ma wagę 67 kg oraz wzrost 1,7 m:
BMI = 67 / (1.7 x 1.7) = 23 (normalna waga)

Wynik BMI	Stan masy ciała	
Poniżej 18,5	Niedowaga	
18.5 do 24.9	Normalna waga	
25 do 29.9	Nadwaga	
30 i więcej	Otyłość	

CO Z MOIM BMI?

Zauważ, że BMI to tylko ogólna miara, która jest przydatna na poziomie całej populacji, ale dla poszczególnych osób liczba ta będzie się zmieniać i należy dokonać dokładniejszych pomiarów. BMI oblicza się inaczej dla dzieci i **nastolatków,** ponieważ zdrowy zakres wagi zmienia się wraz z każdym miesiącem życia dla każdej płci. U młodych ludzi zdrowa waga zmienia się w miarę zwiększania wzrostu. Dlatego BMI dla dzieci i nastolatków rozrysowuje się na wykresach umożliwiających porównanie swojego wyniku z innymi chłopcami i dziewczynkami w Twoim wieku.

Zobacz wykres BMI dla dziewcząt w wieku 5–19 lat:
www.who.int/growthref/bmifa_girls_z_5_19_labels.pdf

Zobacz wykres BMI dla chłopców w wieku 5–19 lat:
www.who.int/growthref/bmifa_boys_z_5_19_labels.pdf

Ale pamiętaj, by zawsze skonsultować się z lekarzem, jeśli martwisz się o swoje BMI!

NIEDOŻYWIENIE I ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Nie możemy przyjmować dobrego żywienia za pewnik. Niestety, nie każdy ma dostęp do żywności oraz wiedzy, której potrzebuje do tego, by dobrze jeść, albo do niezbędnego zdrowego środowiska czy odpowiedniej opieki zdrowotnej. Prawie 30% światowej populacji cierpi z powodu jakiejś formy niedożywienia (Źródło: FAO). To oznacza, że nie zjadają wystarczającej ilości odpowiedniego rodzaju pożywienia albo zjadają go za dużo. Powoduje to czasowe lub trwałe upośledzenia podstawowych czynności ciała. Zrównoważona i zdrowa dieta jest ważna w każdym wieku, ale ma szczególne znaczenie we wczesnym dzieciństwie oraz np. w czasie ciąży, gdyż ma wpływ na zdrowie niemowlaków.

WIESZ TO?

Wiele krajów boryka się teraz z podwójnym problemem niedożywienia, ponieważ z jednej strony występuje niewłaściwe odżywianie, a z drugiej nadwaga, otyłość lub choroby niezakaźne związane z dietą (NCD). Ten podwójny problem można zaobserwować w całych społecznościach, gospodarstwach domowych, a nawet u pojedynczych osób, które mogą mieć nadwagę lub być otyłe, ale również cierpieć np. na anemię czy niedobór mikroskładników odżywczych

WIESZ TO?

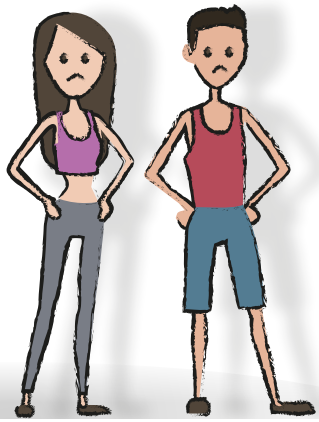
Produkty spożywcze, które jesz, mogą albo pomóc, albo zaszkodzić Twojemu nienarodzonemu dziecku w czasie ciąży. Matki prowadzące nieodpowiednią lub niezdrową dietę w czasie ciąży mogą wystawiać swoje dzieci na zwiększone ryzyko długoterminowych problemów zdrowotnych, w tym otyłości, chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2.

Niedożywienie i zaburzenia odżywiania często dzieli się na trzy rodzaje:

1. **Niedobór mikroskładników** spowodowany jest niespożywaniem lub nieprzyswajaniem odpowiedniej ilości **witamin** i **minerałów,** których ciało potrzebuje, by dobrze funkcjonować. Spożywanie wystarczającej ilości żywności, by wypełnić zapotrzebowanie na energię (**kalorie**) nie gwarantuje sprostania zapotrzebowaniu na niezbędne **mikroskładniki odżywcze**. Ten rodzaj **niedożywienia** czasem nazywa się „ukrytym głodem", ponieważ osoba może wyglądać na zdrową, pomimo tego, że jej ciało nie otrzymuje niezbędnych mu **składników odżywczych.**

2. **Niedożywienie typu marasmus** jest spowodowane niejedzeniem (czy to z powodu braku pokarmu, czy choroby) lub niemożnością strawienia i **przyswojenia** wystarczającej ilości pożywienia (z powodu choroby lub infekcji), by zaspokoić minimalne zapotrzebowanie ciała na energię oraz **składniki odżywcze.** Osoby **niedożywione** mają znaczną niedowagę i mogą cierpieć z powodu wyniszczenia, zahamowania wzrostu, ostrego niedoboru **składników odżywczych,** anemii oraz innych **niedoborów.**

Uważa się, że osoba ma niedowagę, jeśli jej BMI wynosi poniżej 18,5. Osoba **niedożywiona** najpewniej będzie miała mniej energii na aktywność fizyczną niż osoba o średniej wadze, może też być trudniej się jej skupić. Bycie **niedożywionym** osłabia też **system immunologiczny**, co sprawia, że osoby **niedożywione** są bardziej podatne na choroby. Może też mieć to wpływ na ciśnienie krwi oraz powodować spadek tętna.



Osoby **niedożywione** mają również często bardziej kruche kości i częściej występują u nich problemy z niepłodnością. Jeśli **dojrzewające** dziewczęta lub kobiety są

zbyt chude, może zanikać u nich okres lub stawać się nieregularny.

Niektóre choroby lub schorzenia mogą powodować, że ciało nie **przyswaja** potrzebnych mu **składników odżywczych** (np. AIDS, biegunka, malaria lub niektóre rodzaje raka), co może powodować niedowagę. Inne schorzenia, znane jako zaburzenia **odżywiania**, spowodowane są mieszanką czynników fizycznych i psychologicznych. Mogą one prowadzić do skrajnej utraty wagi. **Anoreksja** (co dosłownie oznacza „brak apetytu") i **bulimia** (specjalnie wywoływane wymioty po jedzeniu, często jedzeniu bez umiaru) to najpowszechniejsze przykłady **zaburzeń odżywiania.** Zaburzenia odżywiania są zwykle symptomem innych problemów – czy potrafisz wyobrazić sobie, jakie sytuacje mogą sprawiać, że ludzie mają skłonności do z**aburzeń odżywiania?** Jakie zmiany kulturalne mogą pomóc rozwiązać te kwestie? Na szczęście, przy uważnym leczeniu, pacjenci anorektyczni lub bulimiczni mogą wydobrzeć. Tutaj dowiesz się więcej o **zaburzeniach odżywiania:** **www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml**

3. Nadwaga i otyłość spowodowane są spożywaniem większej ilości jedzenia (**kalorii**), niż ciało potrzebuje (patrz str. 83). Te kalorie są przechowywane jako tkanka tłuszczowa. Wszyscy potrzebujemy trochę tkanki tłuszczowej, ale zbyt duże jej nagromadzenie prowadzi do nadwagi i **otyłości.** Uważa się, że osoba ma nadwagę, jeśli jej BMI wynosi 25 lub więcej, lub jest otyła, jeśli ma BMI wyższe niż 30. O ile otyłość jest często spowodowana jedzeniem zbyt dużo, jej przyczyną może być po prostu spożywanie niewłaściwych produktów. Wiedza na temat zdrowych produktów spożywczych pomoże Ci utrzymać się w formie. Osoby, których diety zawierają więcej pożywienia, niż im jest potrzebne, mogą nadal cierpieć na **niedobór witamin** i **minerałów.** Brak ćwiczeń również przyczynia się do otyłości. Ćwiczenia przynoszą wiele korzyści zdrowotnych, w tym możliwość spalenia dodatkowych kalorii (więcej informacji znajduje się w Dziale A). **Otyłość** może również przyczyniać się do mniejszej ilości ćwiczeń, pogarszając jeszcze problem. Otyłość jest coraz poważniejszym światowym problemem, prowadzi do wielu problemów zdrowotnych, w tym chorób serca i cukrzycy.

Dzieci i niedożywienie

Jest niesłychanie ważne, by szczególnie małe dzieci były **odpowiednio** odżywione, aby mogły zdrowo rosnąć i rozwijać się. Niestety, jeszcze długa droga do tego, by wszystkie dzieci na świecie były dobrze odżywione. Obecnie **niedożywienie** jest przyczyną 45% wszystkich zgonów dzieci poniżej 5. roku życia (Źródło: Black i in., 2013). **Niedożywienie** ma również negatywny wpływ na zdolności uczenia się i osiągania dobrych wyników w szkole, ponieważ jest trudniej się skoncentrować, jeśli Twoje ciało nie jest dobrze odżywione.

WIESZ TO?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), UNICEF i Bank Światowy ocenili, że:

Zahamowanie wzrostu: w 2016 r. 155 milionów dzieci poniżej 5. roku życia (22,9%) miało niskorosłość, czyli było za niskich jak na swój wiek.

Wychudzenie: w 2016 r. 52 miliony dzieci poniżej 5. roku życia (7,7%) cierpiały na wychudzenie, co oznacza, że były zbyt szczupłe jak na swój wzrost.

Nadwaga: w 2016 r. 41 milionów dzieci poniżej 5. roku życia (6%) miało nadwagę, co oznacza, że było zbyt ciężkich na swój wzrost. Kiedyś było to uważane za problem krajów bogatych, lecz nadwaga i otyłość są teraz rosnącym problemem w krajach o średnim i niskim poziomie dochodu, szczególnie w miastach.

Dowiedz się więcej: **www.who.int/nutgrowthdb/estimates/en**

Więcej do odkrycia:

- FAO: Zrozumieć głód i niedożywienie: **www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/en/c/238873**
- FAO: Spektrum niedożywienia: **www.fao.org/worldfoodsummit/english/fsheets/malnutrition.pdf**
- FAO: Stan braku bezpieczeństwa żywieniowego na świecie: **www.fao.org/publications/sofi/en**
- WHO: Globalna baza danych rozwoju dzieci i niedożywienia: **www.who.int/nutgrowthdb/estimates/en/index.html**
- WHO: Otyłość: **https://www.who.int/health-topics/obesity**
- WHO: System informacyjny odżywiania: **http://apps.who.int/nutrition/landscape/report.aspx**
- WHO: Globalne cele 2025: **https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.2**

GŁÓD ODZNAKA

Dowiedz się więcej na ten temat, zdobywając **ODZNAKĘ KONIEC GŁODU**

CZYTANIE ETYKIET

W zależności od tego, w którym kraju mieszkasz, produkty spożywcze mają na opakowaniach różne etykiety, które opisują ich składniki. Czytanie etykiet jest ważne dla zrozumienia ilości składników odżywczych, które spożywasz i upewnienia się, że nie zjadasz zbyt dużo kalorii, tłuszczu, cukru czy soli. Z etykiety dowiesz się też, jakie substancje chemiczne, np. konserwanty, znajdują się w produkcie. Czytając ją, możesz zauważyć, że żywność przetworzona zawiera często dużo dodatkowych substancji chemicznych, cukrów, tłuszczu lub soli. Dlatego zwykle lepiej jest przygotować tę samą potrawę samemu z użyciem surowych/podstawowych składników, unikając dodatkowych substancji chemicznych i konserwantów.


ANIKE BIENE PADRIGO, aged 15, PHILIPPINES

Lista składników

Lista składników powinna zawierać składniki uszeregowane pod względem zawartości. Tak więc produkty będą zawierać dużo składnika wymienionego na pierwszym, drugim lub trzecim miejscu, a im dalej, tym składnika mniej. Ostatnie na liście składniki będą występować w małych (nawet minimalnych) ilościach.

Jednakże należy uważać, bo nawet małe ilości niektórych substancji (jak sól i cukier) mogą być zbyt duże, aby dieta była zdrowa. Lista składników będzie również zawierać dodatki i konserwanty. Oprócz tego, znajdziesz na etykiecie informacje o alergenach, wskazujące, czy w jedzeniu mogą znajdować się śladowe ilości produktów, na które niektórzy są uczuleni (np. orzeszki ziemne, mleko itp.). Dowiedz się więcej o alergiach pokarmowych na stronie: **www.allergyuk.org**

Etykiety ze składnikami odżywczymi

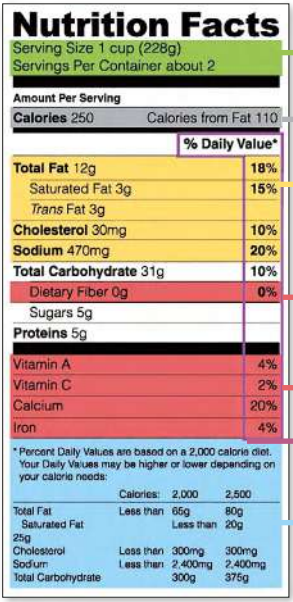
Etykiety wartości odżywczych są przydatne, ponieważ mówią nam:

1. **Wielkość porcji**: mówi, ile porcji znajduje się w opakowaniu. To stanowi podstawę pozostałych informacji na opakowaniu.

2. **Liczba kalorii**: podawana jest ich wartość na porcję.

3. **Oraniczaj te składniki**: na to musisz zwracać uwagę (celem jest zmniejszenie spożycia takich **składników odżywczych**, jak tłuszcze nasycone, cukier i sól, do zalecanych wartości).

4. **. Zjedz wystarczająco dużo tych składników**: spożywanie tych **składników odżywczych** może poprawić Twoje zdrowie i zmniejszyć ryzyko choroby.



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Proteins 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g

1. Wielkość porcji
2. Liczba kalorii
3. Ograniczaj te składniki
4. Zjedz wystarczająco dużo tych składników
5. Procent (%) zalecanego dziennego spożycia
6. Stopka z dziennym spożyciem

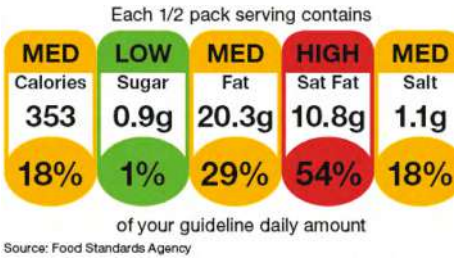
5. **Procent zalecanego dziennego spożycia:** podaje zalecenia odnośnie do dziennego spożycia kluczowych **składników odżywczych**, ale tylko dla diety zawierającej 2 000 **kalorii** na dzień. Możesz wykorzystać te dane do obliczenia swojego planu posiłków na dany dzień.

6. **Stopka z dziennym spożyciem**: podaje więcej informacji na temat zalecanego codziennego spożycia składników odżywczych

Oznaczanie kolorami sygnalizacji oraz inne oznaczenia na froncie opakowania

W niektórych krajach na produktach znajdują się obecnie „oznaczenia kolorami sygnalizacji" lub inne oznaczenia na froncie opakowania, które stanowią system wykorzystujący kolory do wskazania względnych poziomów tłuszczu, tłuszczów nasyconych, cukru i soli w produkcie (zielony = niskie, pomarańczowy = średnie, czerwony = wysokie).

Znajduje się tam też procentowa dzienna wartość referencyjna spożycia poszczególnych **składników odżywczych**, które zawiera produkt. Na przykład tabliczka czekolady może zawierać 20% Twojego dziennego zapotrzebowania na tłuszcz. Oznaczenia kolorami sygnalizacji pomagają w szybki i łatwy sposób zrozumieć wartość odżywczą produktu.



Daty ważności

Na opakowaniu znajdziesz datę ważności czy też „przydatności do spożycia" produktu. Mogą być podane trzy daty:

- Data „nie sprzedawać po" wskazuje ostatni dzień, w którym sklep może mieć ten towar na półce.
- Data „przechowywać do" wskazuje rekomendowany czas, przez który można przechowywać produkt, by zachował on dobrą jakość.
- Data „najlepiej spożyć przed" to zalecana ostateczna data **spożycia** produktu. Po tej dacie może się zepsuć, a takim wypadku zjedzenie go może być niezdrowe.

Żywność bez etykiet

Jak wspomniano w poprzednich działach, kupowanie świeżych produktów, które nie zostały przetworzone lub opakowane, jest często zdrowsze i może zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko. Tego rodzaju produkty, do których należą jaja, mięso oraz świeże owoce i warzywa, są sprzedawane bez etykiet, szczególnie jeśli kupujesz je bezpośrednio od rolników, na lokalnych bazarach albo w małych lokalnych sklepach. Jeśli nie masz etykiety, do stworzenia **zbilansowanej diety** możesz wykorzystać proporcje i ilości składników omawiane w poprzednich działach.

Dodatkowo, przy kupowaniu żywności należy zawsze starać się wybierać najświeższą jak to możliwe oraz kupować ją w miejscach, którym ufasz, że zapewnią jej pożywność i bezpieczeństwo. Dowiedz się więcej o bezpieczeństwie żywności na str. 98.

Więcej do odkrycia:

- Przewodnik oznaczeń żywności Brytyjskiej Fundacji Serca:
  www.bhf.org.uk/get-involved/campaigning/food-labelling.aspx
- Racjonalne żywienie:
  www.pbskids.org/itsmylife/body/foodsmarts/article4.html
- Zdrowie dzieci: Rozumieć oznaczenia żywności:
  www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/labels.html

PADMORE PAASEWE, aged 19, LIBERIA

LISTA KONTROLNA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Stworzenie **pożywnej** i **zbilansowanej diety** to projekt, przy którym będziesz się dobrze bawić! Jest przecież tak dużo produktów spożywczych wręcz kipiących zdrowymi **składnikami odżywczymi**. Ci z nas, którzy mają dostęp do odpowiedniej ilości pożywienia, powinni cieszyć się z możliwości próbowania różnych rzeczy, dowiedzenia się, co jeszcze można znaleźć na świecie i nauczenia się, jak najlepiej wykorzystywać każdy posiłek!

Zdrowy plan żywieniowy wskaże, jak dużo produktów potrzebujesz z każdej grupy, by pozyskać wszystkie niezbędne Ci składniki odżywcze, zmieścić się w swoim zapotrzebowaniu **kalorycznym** i cieszyć się zdrowiem. Zdrowy plan żywieniowy może też pomóc Ci dowiedzieć się:

* Ile każdego rodzaju pożywienia powinieneś **spożywać.**
* Jak dokonywać zdrowych wyborów wśród różnych rodzajów żywności.

Pamiętaj: nie ma jednej diety, która jest dobra dla każdego! Wybadaj, co jest najlepsze dla Ciebie, biorąc pod uwagę swój wiek, typ budowy ciała, płeć, stan zdrowia i ilość wykonywanych ćwiczeń.

ADELIA DEWANTARI, aged 14, INDONESIA

STOSOWANIE ZDROWEJ DIETY ZACZYNA SIĘ OD DOBREGO PLANOWANIA I MĄDRYCH ZAKUPÓW. PONIŻEJ ZNAJDZIESZ GARŚĆ ZALECEŃ:

- Planuj posiłki z wyprzedzeniem.
- Pamiętaj swoje posiłki z ostatnich kilku dni i staraj się różnicować spożywane produkty.
- Sprawdź, jakie produkty już masz w domu, by uniknąć powtórek i marnowania jedzenia.
- Kupuj produkty ze wszystkich grup żywności. Sprawdź, na jakie produkty jest sezon i zadbaj o różnorodność zakupów.
- Różnicuj produkty spożywane w ramach każdej grupy żywności.
- Kupuj niewielkie ilości tych produktów, które stanowią tylko niewielką część Twojej diety (cukier, słodycze, tłuszcze i oleje).
- Kupuj mniejsze ilości droższych produktów (np. mięso, ryby, mleko i nabiał oraz niektóre owoce i warzywa), by nadal było Cię na nie stać. Możesz zastąpić je tańszymi produktami z tej samej grupy (np. kupując suszoną fasolę lub inne **warzywa strączkowe** zamiast mięsa dla pozyskania białka lub wybierając tylko warzywa i owoce, na które jest sezon).
- Upewnij się, że to, co jesz, jest bezpieczne – wolne od toksyn, substancji chemicznych czy **mikroorganizmów.** Dowiemy się więcej na ten temat w Dziale C.
- Kupuj jak najmniej **żywności przetworzonej**. Wybieraj zamiast tego świeże, podstawowe składniki. **Żywność przetworzona** często zawiera dużo soli, tłuszczu, cukru, sztucznych substancji smakowych i **konserwantów,** co sprawia, że jest mniej zdrowa niż świeże, naturalne składniki. Dlatego unikaj kupowania gotowych do spożycia produktów i wybieraj świeże składniki, by przygotować z nich coś samemu.
- Pamiętaj, że zachowanie różnorodności pożywienia i odkrywanie nowych produktów może być dobrą, odżywczą zabawą.

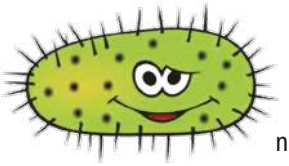
BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

Dowiedzieliśmy się dużo o korzyściach płynących ze zbilansowanej diety, lecz ważne jest też, by żywność, którą kupujemy i gotujemy, można było bezpiecznie zjeść. W tym dziale nauczymy się wszystkiego o bezpieczeństwie żywności oraz jak mieć pewność, że produkty, które spożywamy, są bezpieczne. Można uniknąć większości chorób powodowanych zjedzeniem skażonego lub zepsutego pożywienia, jeśli jest ono przewożone, przygotowywane, gotowane i przechowywane w odpowiedni sposób oraz jeśli zachowywane są podstawowe zasady czystości i higieny osobistej.

Osoby w podeszłym wieku, bardzo młode lub cierpiące na schorzenia mają większe prawdopodobieństwo zachorowania. Dzieci poniżej 5. roku życia ponoszą szczególnie wysokie ryzyko. 125 000 dzieci umiera co roku z powodu chorób przenoszonych przez żywność (Źródło: Szacowane globalne obciążenie chorobami przenoszonymi przez żywność, WHO 2015). Rodzaje tych chorób zaczynają się od biegunki, a kończą na raku. Możemy zachorować od razu albo symptomy (jak wymioty, ból brzucha i gorączka) mogą rozwinąć się w ciągu kilku dni. W przypadku wielu poważnych chorób przenoszonych przez żywność (np. rak) choroba może rozwijać się latami.

Dlatego musimy cały czas myśleć o bezpieczeństwie żywności. Spójrzmy na niektóre przyczyny chorób.

CO SPRAWIA, ŻE CHORUJEMY

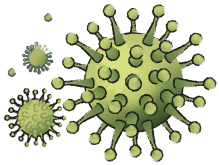


Istnieje wiele **mikroorganizmów** i substancji chemicznych, które sprawiają, że chorujemy. Przykłady niektórych z nich znajdziesz w tym dziale.

Mikroorganizmy są wszędzie – w ludziach, w powietrzu, w wodzie, glebie, a także w i na roślinach i zwierzętach. Bakterie, wirusy, drożdże, pleśnie i **pasożyty** to wszystko mikroorganizmy. Są trzy różne typy **mikroorganizmów**: dobre, złe i niebezpieczne. Dobre **mikroorganizmy** są przydatne, np. do wytwarzania sera lub jogurtu albo lekarstw (np. penicyliny), oraz pomagają trawić jedzenie w jelitach. Złe **mikroorganizmy** lub mikroorganizmy gnilne zwykle nie sprawiają, że chorujemy, ale za to powodują, że jedzenie pachnie brzydko, smakuje fatalnie i wygląda obrzydliwie. Mikroorganizmy niebezpieczne mogą doprowadzić nas do choroby, a nawet śmierci. Zwane są one **„patogenami"**. Większość takich **mikroorganizmów** nie zmienia wyglądu jedzenia.

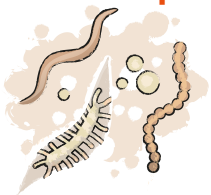
Mikroorganizmy wzrastają, mnożąc się. Aby to robić, potrzebują jedzenia, wody, czasu i ciepła. Przykładem **bakterii patogenne**j, przez którą możemy poważnie zachorować, jest Salmonella. Można się nią zarazić, jedząc surowe lub niedogotowane produkty, takie jak jaja lub produkty jajeczne, mięso (szczególnie drób) czy surowe owoce i warzywa, które zostały **skażone** w czasie produkcji. E. coli (Escherichia coli) to kolejny rodzaj **bakterii,** która może dostać się do takich produktów jak wołowina czy warzywa. Bakterie z rodzaju Campylobacter, **patogenne** dla ludzi oraz innych zwierząt, są obecnie uznawane za główną przyczynę chorób przenoszonych przez żywność w wielu krajach wysoko rozwiniętych.

Wrogie wirusy



Wirusy to cząstki **zakaźne** rozmnażające się tylko w czasie przebywania w komórkach innych **organizmów.** Nawet zanim poczujesz się chory, możesz przenosić wirusy na pożywienie i zarażać nimi inne osoby. Wiele **wirusów przenoszonych przez żywność** (np. rotawirusy i norowirusy) powodują rozwolnienie (tak samo jak wiele **bakterii** przenoszonych tą drogą), ale niektóre powodują też poważniejsze choroby (np. żółtaczkę wywoływaną przez wirus zapalenia wątroby).

Paskudne pasożyty

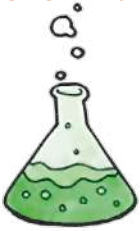


Pasożyty mogą mieć różną formę. Od malutkich, jednokomórkowych **organizmów** do robaków widocznych gołym okiem. Żywią się kosztem innych **organizmów.** Mogą być przenoszone ze zwierząt na ludzi, między ludźmi lub z ludzi na zwierzęta i można je znaleźć w niedogotowanym mięsie lub rybach, ale także w surowych warzywach i owocach, które zostały skażone odchodami ludzkimi lub zwierzęcymi. Na przykład Toxoplasma może powodować poważne choroby u niemowląt (w tym niedorozwój umysłowy) i zazwyczaj powstaje wskutek **skażenia** odchodami kota. Z kolei tasiemiec może pochodzić z wieprzowiny, gdy świnie były hodowane w złych warunkach.

Groźne grzyby

Niektóre grzyby są dla nas zdrowe, jak na przykład ich jadalne odmiany, ale inne produkują toksyny zwane mykotoksynami. Jednymi z najważniejszych z nich są aflatoksyny produkowane przez grzyby (Aspergillus), które rozwijają się na zbożach i innych produktach, jeśli są niewłaściwie przechowywane.Aflatoksyny powodują raka wątroby u znacznej liczby osób, szczególnie w **krajach rozwijających się** o słabym stanie infrastruktury.

Chemikalia z horroru



W naszym pożywieniu jest wiele substancji chemicznych. Niektóre z nich dodawane są specjalnie, w określonym celu, np. **konserwanty** utrzymujące świeżość żywności i chroniące ją. Można też spotkać wśród nich pozostałości pestycydów i leków weterynaryjnych mających na celu ochronę produktów rolnych przed szkodnikami lub utrzymanie zwierząt w zdrowiu.Ogólnie te substancje, o ile są używane zgodnie z przeznaczeniem, nie powodują problemów zdrowotnych. Jednakże, są inne substancje chemiczne, które mogą trafić do pożywienia ze środowiska, np. metale ciężkie występujące w glebie (arsen, kadm) lub w wodzie (arsen, rtęć), które mogą mieć bardzo zły wpływ na zdrowie ludzi, jeśli poziom ich zawartości jest wyższy niż zatwierdzony jako bezpieczny. Inne substancje chemiczne mogą wytwarzać się w czasie przetwarzania żywności w toku prażenia lub smażenia (np. akrylamid w kawie lub chipsach), lub tworzyć się wraz z rozwojem pleśni czy gniciem, jak aflatoksyny, które są silnie rakotwórczymi substancjami. Produkcja i przetwarzanie żywności muszą być ściśle kontrolowane, by uniknąć niezdrowych poziomów **zanieczyszczeń** pochodzących ze środowiska lub z przetwarzania.

CHING MAN AU, aged 17, HONG KONG

NIEKTÓRE DOBRE MIKROORGANIZMY

PRZYJAZNE BAKTERIE: NIE WSZYSTKIE BAKTERIE SĄ ZŁE – POZNAJMY CZĘŚĆ TYCH DOBRYCH

Nie wszystkie **mikroorganizmy** są złe. Tak naprawdę dzięki nim produkujemy wiele produktów spożywczych. Wiemy już, że dobre mikroorganizmy w naszych jelitach (pochodzące głównie z naszego jedzenia) mają zasadniczy wpływ na właściwe trawienie i na nasze zdrowie.

Przyjrzyjmy się przykładom sytuacji, w których wykorzystujemy **mikroorganizmy** do produkcji żywności.

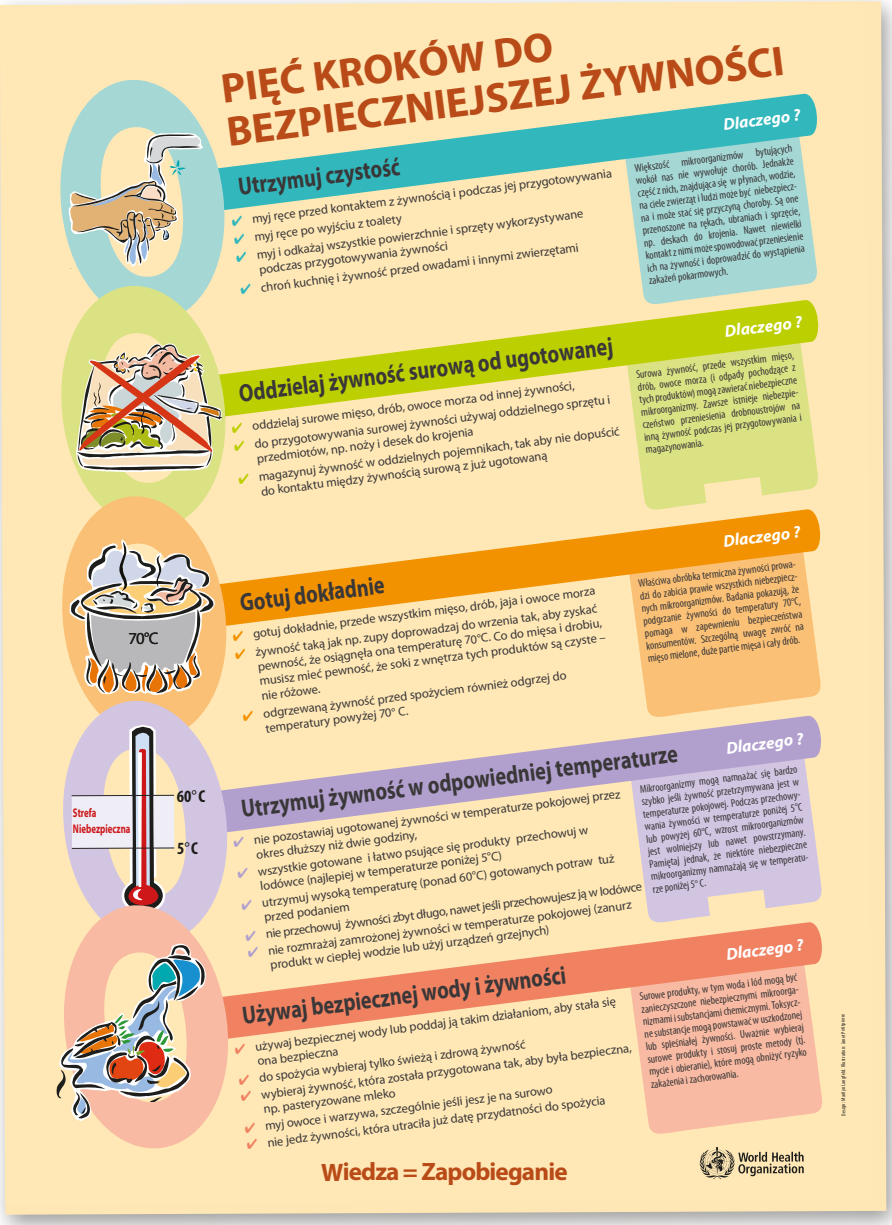
- **Jogurt, ser, napoje probiotyczne:** Różne kultury **bakterii** oraz **grzybów** wykorzystywane są do fermentacji mleka i zamiany go w jogurt, ser czy inne produkty. W miarę rozwoju tych kultur w mleku zmieniają one cukier – laktozę – w kwas mleczny, dając właściwy poziom kwasoty i zagęszczając mleko.
- **Pieczenie:** drożdże używane są jako środek spulchniający do wielu wypiekanych produktów, w tym chleba. Najbardziej popularne drożdże karmią się cukrem obecnym w cieście chlebowym i wytwarzają gaz, **dwutlenek węgla.** Tworzy on bąbelki w cieście, dzięki czemu ono rośnie.
- **Sos sojowy:** sos sojowy produkowany jest poprzez wymieszanie nasion soi oraz innych zbóż z pleśnią – albo Aspergillus oryzae, albo Aspergillus sojae – i drożdżami.
- **Wędliny:** kultury starterowe do mięsa są wykorzystywane do produkcji suszonych, fermentowanych wędlin takich jak salami, chorizo czy suszona szynka. **Bakterie** mlekowe odpowiadają za kolor i smak tych produktów. Dodatkowo, podczas dojrzewania produktów przetworzonych używa się różnych pleśni.
- **Wino:** drożdże odpowiadają za proces fermentacji, który sprawia, że w winie jest alkohol. Jednakże **bakterie** kwasu mlekowego również odgrywają w nim ważną rolę, ponieważ zamieniają niestabilny kwas jabłkowy, naturalnie obecny w winie, w stabilny kwas mleczny.

Więc teraz, gdy już wiemy, co sprawia, że chorujemy, przyjrzyjmy się pięciu prostym zasadom pomagającym konsumentom przygotowywać jedzenie i obchodzić się z nim w bezpieczny sposób. WHO opracowało Pięć Kroków do Bezpieczniejszej Żywności, aby nauczać podstawowych zasad, które powinni znać wszyscy na całym świecie, by zapobiegać **chorobom przenoszonym przez żywność.**

Obejrzyj film animowany dostępny po angielsku
www.youtube.com/watch?v=ONkKy68HEIM#t=10.

Film jest również dostępny w kilku innych językach na stronie
www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en

Five Keys to Safer Food animated movie, © WHO 2015.



Plakat WHO Pięć kroków do bezpieczniejszej żywności jest dostępny w 90 językach na stroniew: **https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/multisectoral-actions-in-food-systems/five-keys-to-safer-food-poster** © WHO 2015

PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIEJSZEJ

1. UTRZYMUJ CZYSTOŚĆ

Szczególnie ważne jest, aby przed kontaktem z żywnością umyć ręce, powierzchnie i sprzęt kuchenny czystą, gorącą wodą z mydłem. Sprawia to, że **mikroorganizmy** nie mają sprzyjającego podłoża do rozwoju i dlatego ich wzrost jest ograniczony.

Mycie rąk

Zanim zaczniesz przygotowywać jedzenie, musisz koniecznie umyć ręce, aby mieć pewność, że są czyste i nie **skazisz** jedzenia, które przygotowujesz. Należy również myć ręce przechodząc od pracy nad jednym produktem do drugiego. Pamiętaj, aby podczas mycia rąk i naczyń używać ciepłej wody i dużej ilości mydła. Ten prosty proces pomoże usunąć znaczną ilość **mikroorganizmów** lub substancji chemicznych, zmniejszając ryzyko wystąpienia pewnych **chorób przenoszonych przez żywność**. Oczywiście zawsze należy umyć ręce przed jedzeniem. Więcej na temat mycia rąk podano na str. 41.

Czyste otoczenie

Sprawdź, czy otoczenie Twojego domu jest czyste! Ważne, aby trzymać śmieci w zamykanym koszu i regularnie go opróżniać, aby odpadki nie przyciągały owadów, gryzoni (myszy, szczurów itp.) ani innych zwierząt (nie tylko mogą one zakazić żywność, ale często są nosicielami **chorób zakaźnych**). Blaty kuchenne i łazienkowe oraz powierzchnie i przedmioty, które są często dotykane przez różne osoby, również powinny być regularnie dezynfekowane, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się **mikroorganizmów.**

Inne dobre praktyki:

- Używaj bezpiecznej wody do przygotowywania i gotowania potraw.
- Utrzymuj kuchnię w czystości. Do regularnego czyszczenia wszystkich powierzchni kuchennych używaj czystej, gorącej wody z detergentem.
- Unikaj picia, palenia i jedzenia podczas przygotowywania i gotowania żywności.
- Unikaj kichania lub kasłania na jedzenie oraz drapania lub dotykania głowy i ciała w czasie gotowania.
- Utrzymuj w czystości powierzchnie i naczynia do przygotowywania żywności. Przygotowuj jedzenie na czystej powierzchni, np. na desce do krojenia.
- Przechowuj naczynia i przybory kuchenne w czystym miejscu, zabezpieczonym przed muchami i kurzem.
- Przykrywaj żywność, aby ochronić ją przed dostaniem się much, kurzu i brudu.
- Do przechowywania, przygotowywania, podawania i spożywania pokarmów używaj czystych, starannie umytych naczyń i przyborów.
- Garnki, miski, deski do krojenia, naczynia i przybory (noże, łyżki, widelce) myj w gorącej wodzie z detergentem lub zmywaj w zmywarce. Zmniejsza to możliwość rozwoju mikroorganizmów, które mogłyby zakazić żywność przy następnym użyciu narzędzi.

2. ODDZIELAJ ŻYWNOŚĆ SUROWĄ OD UGOTOWANEJ

Surowa żywność, w szczególności mięso, drób i owoce morza oraz ich soki, mogą zawierać niebezpieczne **mikroorganizmy**, które mogą zostać przeniesione na inne produkty spożywcze podczas przygotowywania oraz przechowywania żywności. Dlatego trzeba być bardzo ostrożnym w postępowaniu z surową i gotowaną żywnością. Kluczowe kwestie obejmują:

* Oddzielenie surowego mięsa, drobiu i owoców morza od innych pokarmów- dotyczy to również zakupów, przechowywania, przygotowywania i gotowania tych produktów.
* Używanie oddzielnych przyborów, takich jak noże i deski do krojenia, do przygotowywania surowej żywności; np. czerwone do mięsa, zielone do warzyw, białe do pieczywa itp.
* Żywność należy przechowywać w pojemnikach, aby uniknąć kontaktu pomiędzy żywnością surową i gotową do spożycia

3. GOTUJ DOKŁADNIE

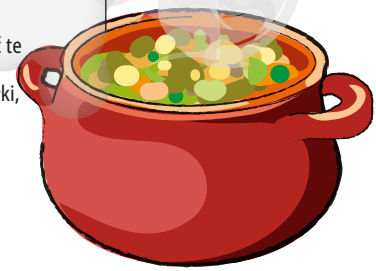
Prawidłowe gotowanie zabija prawie wszystkie **patogeny.** Badania wykazały, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C może pomóc w zapewnieniu, że jest bezpieczna do **spożycia.** Do pokarmów wymagających szczególnej uwagi należą mięsa mielone, pieczenie mięsne, duże porcje mięsa i drób w całości. Najważniejsze kwestie są następujące:

* Gotuj dokładnie żywność, zwłaszcza mięso, drób, jajka i owoce morza.
* Doprowadzaj potrawy takie jak zupy i gulasze do wrzenia, aby osiągnęły temperaturę powyżej 70°C. W przypadku mięsa i drobiu należy upewnić się, że soki są klarowne, a nie różowe. Najlepiej użyć termometru do mięsa, dostępnego w większości dużych sklepów.
* Gotowane potrawy należy dokładnie odgrzewać.

Ważne jest, aby gotować żywność w odpowiedniej temperaturze i wystarczająco długo, aby zabić wszystkie **mikroorganizmy.**

Naucz się kilku wskazówek dotyczących gotowania warzyw

	Łatwo się kroi	Trudno się kroi	Nie gotuje się
Rodzaj warzywa	Brokuł Kapusta Kalafior Pomidor koktajlowy Bakłażan Fenkuł Czosnek Zielona fasolka Cebula Groszek Papryka Szpinak Dyniowate wczesne Pomidor	Karczoch Burak Maniok Marchewka Pasternak Ziemniak Dynia Rabarbar Brukiew Słodki ziemniak Rzepa Dyniowate późne Pochrzyn	Awokado Ogórek Sałata Rzodkiewka Kiełki
Najlepsze sposoby przyrządzania	• Na grillu • Na parze • Blanszowane • W mikrofalówce • Niektóre mogą być gotowane • Niektóre można jeść surowo	• W piekarniku • W szybkowarze • W mikrofalówce • Gotowane • Niektóre mogą być cienko krojone i blanszowane • Niektóre można jeść na surowo	• Jako sałatka • Pokrojone w słupki • Cienko pokrojone
Wskazówki dotyczące gotowania	• Różne warzywa wymagają różnego czasu gotowania i wpływa na nie również ilość ciepła, którego używasz. Zatem najlepszy sposób, aby stwierdzić, czy są już gotowe, to próbować odrobinę co jakiś czas. • Te warzywa gotują się o wiele szybciej, więc gotuj je krótko, aż będą lekko chrupkie, tak by wciąż było co ugryźć (szczególnie fasola lub brokuły powinny być raczej twardsze niż rozgotowane).. • Rozgotowanie sprawi, że będą papkowate.	• Te warzywa trzeba dłużej gotować, ale będziesz wiedzieć, że są gotowe, gdy wchodzi w nie łatwo nóż. • Możesz pokroić te warzywa na mniejsze kawałki, aby się szybciej ugotowały.	• Są pyszne z sosem do sałatek lub dipem

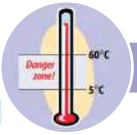


źródło: **https://foodandhealth.com/easier-way-to-cook-vegetables-2/?printPost=1**

Poznaj kilka wskazówek dotyczących gotowania mięsa

Co trzeba zrobić, przygotowując mięso?	• Zawsze trzeba natychmiast wyrzucić opakowanie do kosza i dokładnie oczyścić wszelkie powierzchnie, z którymi mięso miało kontakt.
Które mięsa muszą być dokładnie ugotowane?	• Każde surowe mięso może przenosić niebezpieczne **mikroorganizmy,** zaś prawidłowe gotowanie może zabić prawie wszystkie **patogeny.** Badania wykazały, że gotowanie żywności w temperaturze powyżej 70°C zapewnia, że jest bezpieczne do spożycia. Mięso, które wymaga szczególnej uwagi, to m.in. mięso mielone, rolada pieczona, duże sztuki mięsa i drób w całości • Podgrzewaj potrawy takie jak zupy i gulasze przynajmniej do 70°C lub gotuj, aby zapewnić, że mięso jest dokładnie ugotowane. • Należy unikać przegrzania podczas smażenia, grillowania lub pieczenia żywności, ponieważ może to powodować powstanie toksycznych związków chemicznych.
Skąd wiadomo, że mięso jest właściwie ugotowane?	• W przypadku mięsa i drobiu należy sprawdzić, czy wypływające soki są bezbarwne, a nie różowe. Najlepiej użyć termometru. • Pokrój mięso nożem i upewnij się, że jest ono gorące również w środku.
Co należy zrobić, gdy mięso będzie gotowe?	• Przygotowuj gotowane potrawy w wysokiej temperaturze (ponad 60°C) przed podaniem. • Nie należy pozostawiać gotowanych potraw w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 godziny.

Źródło: **WHO (WHO Pięć kroków do bezpieczniejszej żywności) i www.safefood.eu**



4. UTRZYMUJ ŻYWNOŚĆ W ODPOWIEDNIEJ TEMPERATURZE

Większość **mikroorganizmów** lubi temperatury pomiędzy 5°C a 60°C, potocznie nazywane „strefą zagrożenia"! Zatem gdy żywność pozostaje w temperaturze pokojowej, znajduje się w „strefie zagrożenia", a bardzo szybko rozwijające się **mikroorganizmy** wywołują choroby u Ciebie i innych osób. Zwróć uwagę, że wiele z tych **mikroorganizmów** wytwarza toksyny, które są odporne na wysoką temperaturę. Zatem jeśli pozwolisz im rozwinąć się, to nawet po ugotowaniu lub ponownym podgrzaniu jedzenia i zabiciu mikroorganizmów i tak możesz zachorować, ponieważ toksyny będą nadal obecne w żywności. Tak więc jedzenie powinno być przechowywane przez jak najkrótszy czas w temperaturach strefy zagrożenia i szybko **spożywane.** Przez resztę czasu jedzenie powinno być przechowywane w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C. Dlatego też żywność powinna być przechowywana w lodówce (temperatura poniżej 5°C), aby ograniczyć rozwój **mikroorganizmów** (dowiedz się więcej o tym, jaką żywność należy przechowywać w chłodziarce na s. 112) i odpowiednio ugotowana (lub odgrzana), aby zagwarantować, że szkodliwe mikroorganizmy zostały zabite.

Należy jednak pamiętać, że niektóre niebezpieczne **mikroorganizmy** nadal rozwijają się poniżej 5°C (dlatego też żywności nie można wiecznie przechowywać w lodówce).

Kluczowe zasady:

- Nie zostawiaj gotowanych potraw w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 godziny.
- Należy niezwłocznie schłodzić wszystkie ugotowane i łatwo psujące się produkty żywnościowe (najlepiej poniżej 5°C).
- Przed podaniem ugotowane potrawy trzeba podgrzać do wysokiej temperatury (powyżej 60°C).
- Nie należy przechowywać żywności zbyt długo nawet w lodówce.
- Nie należy rozmrażać zamrożonych produktów spożywczych w temperaturze pokojowej.

Bezpieczne przechowywanie

Prawidłowe przechowywanie żywności w domu może pomóc chronić Twoje zdrowie, a także zapobiegać psuciu się i marnowaniu żywności. Chociaż z różnymi rodzajami żywności postępuje się w różny sposób, wszystkie rodzaje żywności muszą być przechowywane w czystości i zabezpieczone przed **skażeniem** szkodliwymi chemikaliami, **mikroorganizmami** lub przez gryzonie czy owady.

Reguły chłodzenia

Jak wiadomo, mikroorganizmy potrzebują pożywienia, wody, ciepła oraz czasu do wzrostu. Szybkie i właściwe schładzanie żywności, zwłaszcza w czasie upałów, jest ważne dla zapewnienia bezpieczeństwa żywności. Świeże, łatwo psujące się produkty żywnościowe, w tym mleko, nabiał, surowe mięso i jaja, powinny być zawsze przechowywane w lodówce lub w chłodnym miejscu.

Szczególnie ważne jest, aby surowe mięso i ryby były przechowywane w lodówce natychmiast po zakupie. Pamiętaj, aby zawsze sprawdzać datę przydatności do spożycia. Pamiętaj, że jeśli nie masz możliwości przechowania w chłodziarce, kupuj codziennie tylko to, co będziesz spożywać danego dnia; w ten sposób zminimalizujesz prawdopodobieństwo zepsucia się żywności.

JAK PRZECHOWYWAĆ ŻYWNOŚĆ W LODÓWCE

Różne rodzaje żywności powinny być przechowywane w nieco innych warunkach, nawet wewnątrz lodówki! Ale należy pomyśleć o ważnych względach bezpieczeństwa. Na przykład surowe mięso powinno być owinięte lub przechowywane w szczelnych pojemnikach na dnie lodówki, aby zapobiec przedostawaniu się płynów na inne produkty żywnościowe i **skażeniu** ich, co może powodować choroby.

Zamrażanie

Zamrażanie to kolejny świetny sposób na przechowanie jedzenia w domu i ochronę przed zarazkami. Mrożenie zatrzymuje smak, konsystencję oraz wartość odżywczą żywności lepiej niż jakakolwiek inna metoda konserwacji. Co ważne jednak, zamrażanie tymczasowo zatrzymuje rozwój **mikroorganizmów,** ale w rzeczywistości ich nie zabija. Tak naprawdę niektóre **mikroorganizmy** nadal namnażają się w warunkach zamrażania, ale bardzo, bardzo wolno. Tak więc, jeśli Twoja żywność trafiła do zamrażarki skażona, będzie ona nadal zawierać te same szkodliwe **mikroorganizmy** po rozmrożeniu.

Rozmrażanie mrożonej żywności

Istnieją trzy bezpieczne sposoby rozmrażania żywności:

* w lodówce (wystarczy włożyć i poczekać, aż się rozmrozi);
* w zimnej wodzie (zanurzając produkt – trzeba wymieniać wodę co 30 minut);
* w kuchence mikrofalowej (wystarczy ustawić mikrofalówkę na "rozmrażanie")

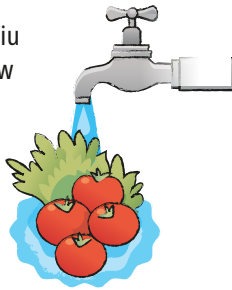
Nie należy zamrażać żywności po rozmrożeniu, ponieważ kiedy jedzenie osiągnie temperaturę pokojową, znajdujące się w nim mikroorganizmy mogą obudzić się i znów się rozwijać, co oznacza, że będą się namnażać. Jeśli zamrozisz i ponownie rozmrozisz żywność, narażasz pożywienie na szybszy wzrost ilości **mikroorganizmów** i znacznie większe ryzyko **zakażenia.**

Przechowywanie w szafce

Oczywiście nie każda żywność musi być przechowywana w lodówce lub zamrażarce! Suche, niepsujące się produkty, takie jak zboża, makaron, ryż i rośliny strączkowe (fasola czy soczewica) należy przechowywać w suchym, czystym miejscu, wolnym od owadów, gryzoni i innych zwierząt. Po otwarciu najlepiej przechowywać je w hermetycznych pojemnikach lub szczelnie zamknąć oryginalne opakowanie (ograniczając dostęp tlenu i wilgoci, które są niezbędne dla **mikroorganizmów** do przeżycia co

spowalnia psucie się, a także zabezpiecza przed dostaniem się owadów do środka). Aby zachować świeżość pieczywa, można je przechowywać w pojemniku na chleb lub pod przykryciem, aby zapobiec utracie wilgoci.

5. UŻYWAJ BEZPIECZNEJ WODY I ŻYWNOŚCI



Ta piąta zasada jest bardzo ważna - polega na dokonywaniu ostrożnych i bezpiecznych wyborów przy zakupie artykułów spożywczych oraz użyciu innych bezpiecznych substancji (w tym wody i lodu). W żywności naruszonej i spleśniałej mogą powstawać niebezpieczne **mikroorganizmy** i toksyczne substancje chemiczne. Dbałość o dobór surowców oraz proste środki, takie jak mycie i obieranie, mogą zredukować ryzyko. Kluczowe zasady, o których należy pamiętać, to:

Kluczowe zasady, o których należy pamiętać, to:

- Używaj bezpiecznej wody lub uzdatnij ją tak, aby była bezpieczna.
- Wybieraj świeżą i zdrową żywność.
- Wybieraj żywność bezpiecznie **przetworzoną**, taką jak **pasteryzowane** mleko.
- Owoce i warzywa należy dokładnie myć czystą wodą, zwłaszcza jeśli są spożywane na surowo.
- Nie spożywaj żywności po upływie terminu ważności i nie jedz niczego, co ma dziwny zapach, kolor lub co wygląda na zepsute.

Żywność spleśniałą, gnijącą lub o nietypowym kolorze lub nieprzyjemnym zapachu należy wyrzucić, **ale pamiętaj**, że **wiele szkodliwych mikroorganizmów w żywności nie ma smaku ani zapachu.**

Jeśli nie zjesz całej żywności, którą ugotujesz, możesz przechowywać ją w lodówce i zjeść później, ale pamiętaj, aby:

* Umieścić resztki w szczelnym pojemniku lub przykryć je folią spożywczą, aby zapobiec **skażeniu** żywności przez **mikroorganizmy.**
* Umieścić etykietę z datą na pojemniku lub naczyniu, aby pamiętać, kiedy została umieszczona w lodówce.
* Przechowywać pozostałości z przodu lodówki - w ten sposób zobaczysz je najpierw, dzięki czemu przypomnisz sobie, że tam są i że trzeba je zjeść!
* Odgrzewając resztki, upewnić się, że są dokładnie podgrzane, aby zabić wszelkie **mikroorganizmy**.

Jeśli musisz wyrzucić żywność, która się zepsuła, upewnij się, że robisz to ostrożnie i odpowiedzialnie. Trzymaj śmieci w zamykanym koszu i często go opróżniaj.

WARUNKI W SKLEPIE SPOŻYWCZYM, NA KTÓRE NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ:

* Sklep wewnątrz i na zewnątrz jest czysty oraz brak widocznych śmieci.
* Żywność jest trzymana z dala od podłogi i chroniona przed kurzem, ptakami, szkodnikami, robactwem itp.
* Żywność jest przechowywana w hermetycznych, przykrytych pojemnikach oraz chroniona przed wilgocią, owadami, gryzoniami i innymi szkodnikami.
* Różne rodzaje żywności, takie jak jaja, mięso, ryby i warzywa, są przechowywane oddzielnie.
* Żywność jest przechowywana w odpowiednich temperaturach; gorące pokarmy są przechowywane w wysokiej temperaturze, a pokarmy wymagające chłodzenia są przechowywane w dostatecznie niskiej temperaturze.
* Mrożonki są przechowywane w stanie zamrożonym, ale należy zwracać uwagę na wskazówki (np. odbarwienia, kryształki lodu), że zostały już rozmrożone i ponownie zamrożone.
* Żywność przechowuje się oddzielnie od artykułów nieżywnościowych (np. środków czyszczących).
* Żywność po terminie ważności lub zepsuta jest natychmiast usuwana.
* Osoby mające kontakt z żywnością lub przygotowujące potrawy mają dostęp do urządzeń do mycia rąk (czysta woda i mydło) i używają rękawic, dotykając żywności.
* Opakowania powinny Opakowania powinny być bez pęknięć, rozdarć i dziur.
* Na opakowaniach z żywnością nie powinno być żadnych śladów brudu, pleśni czy wilgoci.

JAK ROZPOZNAĆ ŻYWNOŚĆ ZEPSUTĄ LUB ZŁEJ JAKOŚCI:

Uwaga: To są ogólne wskazówki pomagające w wyborze żywności. Należy jednak mieć świadomość, że nawet jeśli żywność wygląda dobrze, może zawierać szkodliwe **mikroorganizmy**, których nie widać. Dlatego należy stosować się do wszystkich wcześniejszych wskazówek o tym, jak bezpiecznie przechowywać żywność.

- **Płatki i sucha żywność.** Obecność owadów, brudu, kamyków lub innych przedmiotów w produkcie. Produkt jest mokry, wilgotny, ma plamy lub widoczną pleśń. Zmiany w wyglądzie produktu, takie jak grudki w mące lub pomarszczone rośliny strączkowe. Torby lub opakowania są otwarte, rozdarte lub pęknięte. Minęła data przydatności do spożycia zapakowanych produktów.
- **Korzenie i bulwy.** Produkt jest miękki, nie jest jędrny lub ma kiełki. Ma zasinienia, zgniłe plamy lub inne oznaki uszkodzenia lub zepsucia.
- **Warzywa i owoce.** Oznaki ogólnej miękkości lub zwiędnięcia, miękkie plamy, zgniłe plamy lub inne rodzaje uszkodzeń.
- **Mięso i drób.** Ma nieprzyjemny zapach lub dziwny kolor. W podrobach, wątrobie itp.: silny zapach lub nietypowy kolor.
- **Ryby.** Nieprzyjemny zapach. Mięso miękkie, brak jędrności.Mętne oczy; suche, nastroszone i luźne łuski, skrzela lub płetwy.
- **Mleko i produkty nabiałowe.** Produkt ma przykry zapach lub był narażony na zanieczyszczenie, dostęp much lub innych owadów. Produkty wymagające chłodzenia lub niskiej temperatury, które nie były przechowywane w wystarczająco niskiej temperaturze, mogą być zepsute.Minęła data przydatności do spożycia zapakowanych produktów.
- **Konserwowana żywność.** Puszka jest spuchnięta, wybrzuszona, wgnieciona, zardzewiała lub ma inne oznaki uszkodzenia wewnątrz lub na zewnątrz. Żywność wydostała się z puszki. Po otworzeniu puszki jedzenie nieapetycznie wygląda i ma przykry zapach. Upłynął termin przydatności do spożycia.

Źródło: FAO, Właściwe odżywanie się dla dobrego zdrowia, Lekcje o żywieniu i zdrowej diecie, 2013

Produkty nieprzetworzone: kupowanie żywności, która jest bezpieczna

Aby mieć pewność, że kupujesz bezpieczną i zdrową żywność, zwróć uwagę na kwestie bezpieczeństwa przy jej zakupie. Upewnij się, że robisz zakupy w wiarygodnych sklepach, targowiskach i firmach sprzedających żywność. Zwróć uwagę na czystość sklepu, otoczenia, w którym sprzedawana jest żywność, oraz higienę sprzedawcy.

Higiena osobista sprzedawców żywności jest bardzo ważna; ich ubrania powinny być czyste, a ręce często myte (w ten sposób będą przenosić mniej **mikroorganizmów**). Innym znakiem, na który należy zwracać uwagę, jest to, czy sklep ma wielu klientów. Spójrz na żywność przed jej zakupem, sprawdź świeżość, wygląd, różnorodność, jakość i cenę. Sprawdź, czy żywność jest przechowywana w bezpiecznych temperaturach oraz czy surowa żywność jest oddzielona od żywności przetworzonej.

Więcej do odkrycia:

- WHO 5 Kroków do bezpiecznej żywności:
  www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html
- WHO Fakty o bezpieczeństwie żywności:
  www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/en
- FAO Bezpieczeństwo żywności:
  www.fao.org/food/food-safety-quality/home-page/en
- FDA Bezpieczeństwo żywności i informacje żywieniowe dla dzieci i młodzieży:
  www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm2006971.htm
- Bezpieczeństwo żywności dla zdrowia dzieci:
  www.kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/food_safety.html
- Dziwne metody konserwacji żywności:
  www.thinkeatsave.org/index.php/be-informed/traditional-and-indigenous-food-preservation-methods

JEDZ EKO – CZAS NA ZRÓWNOWAŻONĄ DIETĘ

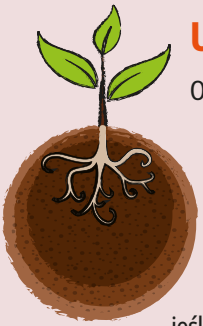
W działach B i C zbadaliśmy wpływ żywności na nasze ciało i zdrowie. Czy jednak zdajesz sobie sprawę, że Twoje wybory dotyczące żywności mają również wpływ na środowisko oraz innych ludzi? Aby produkować, transportować, przetwarzać, przechowywać, sprzedawać i przygotowywać żywność, wykorzystuje się wiele **zasobów naturalnych** (takich jak ziemia, woda i **składniki odżywcze**), energii i angażuje dużą liczbę ludzi. Sposób, w jaki żywność jest produkowana i w jaki trafia na twój talerz, ma ogromny wpływ na to, jak oddziałuje ona na środowisko oraz członków społeczności zaangażowanych w jej produkcję. Dokonywanie wyboru żywności z ograniczonych zasobów lub niezrównoważonych systemów produkcji, takich jak spożywanie niektórych gatunków dzikich ryb, może doprowadzić do wyginięcia gatunku lub zniszczenia naturalnych siedlisk. Ponadto obecnie dosłownie marnujemy duże ilości energii oraz zasobów, wykorzystywanych do produkcji żywności, ponieważ co roku tracimy lub marnujemy jedną trzecią całej produkowanej żywności. Chociaż nie jest to takie proste, można by nią wyżywić 850 milionów głodnych ludzi na świecie. W tym dziale sprawdzimy, w jaki sposób żywność wpływa na otaczający nas świat i jakich wyborów w zakresie zrównoważonej żywności możemy dokonać, aby ograniczyć negatywny wpływ na środowisko. Zatem zaczynajmy! Najpierw przyjrzyjmy się niektórym z głównych powodów, dla których produkcja żywności ma tak duży wpływ na otoczenie.

PAMIĘTAJ, PRODUCENCI I SPRZEDAWCY DETALICZNI ŻYWNOŚCI PODĄŻAJĄ ZA TWOIMI WYBORAMI JAKO KONSUMENTA,

WIĘC MOŻESZ COŚ ZMIENIĆ!

JAK NASZE NAWYKI ŻYWIENIOWE WPŁYWAJĄ NA ŚRODOWISKO?

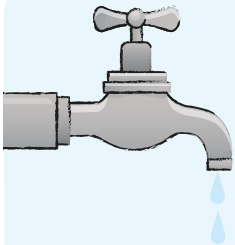
Ponieważ do 2050 r. liczba ludności wzrośnie z 7 do 9 miliardów, a wybory i nawyki żywieniowe ulegną zmianie, szacuje się, że światowe zapotrzebowanie na żywność wzrośnie o kolejne 60%. Jednak już teraz wiele z naszych systemów produkcji żywności jest niezrównoważonych – zbadajmy, dlaczego tak się dzieje.



Użytkowanie gruntów

Około 30% powierzchni Ziemi jest już wykorzystywane do uprawy roślin i hodowli zwierząt. Często jednak niezrównoważone praktyki powodują erozję gleby oraz utratę jej **składników odżywczych.** Kiedy ziemia nie nadaje się już do użytku, rolnicy muszą przenosić się w nowe miejsca, często powodując wycinanie naturalnej roślinności (np. lasów) i niszczenie **różnorodności biologicznej.** Można zwiększyć produkcję na już uprawianych gruntach, ale jeśli nie będzie się tego robić właściwie, może to mieć niekorzystny wpływ na środowisko, np. przez zanieczyszczenie wody lub zniszczenie **różnorodności biologicznej** na polu i wokół niego. Rodzaje, sposób oraz miejsce uprawy roślin i hodowli zwierząt mają ogromny wpływ na to, ile ziemi potrzebujemy, ale także na to, na ile postępujemy w sposób **zrównoważony** i przyjazny dla środowiska.

Dowiedz się więcej na ten temat, zdobywając **ODZNAKĘ: GLEBY**



Zużycie wody

Wszystkie rośliny uprawne, takie jak pszenica, ryż czy owoce i warzywa, potrzebują wody. Wszystkie zwierzęta, które hodujemy na mięso i do pozyskania jaj lub mleka, żywią się roślinami (które, jak wiadomo, już wchłonęły wodę) oraz piją wodę. Wystarczy pomyśleć, że jeden ziemniak, którego zjadłeś wczoraj wieczorem na kolację, **zużył** 25 litrów wody, aby urosnąć. A dla tych z Was, którzy są fanami hamburgerów - czy wiedzieliście, że Wasze ulubione jedzenie „wypiło" 2400 litrów wody w procesie produkcji? O dziwo, potrzeba 1000 razy więcej wody, aby wyżywić populację ludzi, niż aby zaspokoić jej pragnienie! Ogólnie rzecz biorąc, sektor roślinny i hodowlany zużywa 70% dostępnych na świecie zasobów słodkiej wody.

Dowiedz się więcej na ten temat, zdobywając **ODZNAKĘ: WODA**

Woda w produkcji żywności

Produkt		Woda zużyta do produkcji (litry)
1 hamburger		2400
1 szklanka mleka		200
1 jajo		135
1 jabłko		70
1 kromka chleba		40
1 ziemniak		25

Więcej informacji:

www.unwater.org/worldwaterday
www.fao.org/nr/water

Światowy Dzień Wody 2012 Koordynacja:

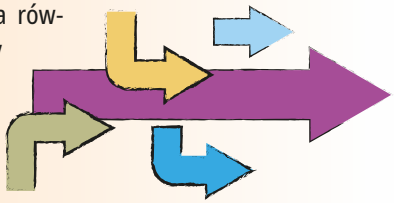
Zużycie energii

Około 30% światowej energii jest obecnie zużywane do produkcji, transportu, przetwarzania, przechowywania, sprzedaży i przygotowywania naszej żywności. Jeśli się zastanowić, nie jest to aż takie zaskakujące. Energia jest przecież potrzebna na każdym kroku. Produkcja roślin, hodowla ryb i zwierząt gospodarskich wymaga energii elektrycznej, paliwa oraz maszyn. Wiele systemów produkcji roślinnej wykorzystuje obecnie **nawozy** azotowe, których wytwarzanie wymaga niezwykle energochłonnego procesu. Transport, magazynowanie, przetwarzanie i dystrybucja żywności również **pochłaniają** energię.

Dowiedz się więcej na temat kwestii energetycznych oraz zrównoważonych i niezrównoważonych źródeł energii w Odznace: Energia

Dowiedz się więcej na ten temat, zdobywając **ODZNAKĘ: ENERGIA**

Inne potrzebne zasoby



Uprawa roślin i hodowla zwierząt wymaga również wielu innych nakładów: infrastruktury gospodarstw rolnych, ogrodzeń, **składników odżywczych** dla roślin, chemikaliów i leków, a także maszyn do zbiorów, przetwarzania, pakowania i transportu na targowiska oraz do sklepów. Im bardziej złożony jest proces produkcji żywności, tym więcej kroków trzeba wykonać, aby żywność dotarła na talerz, a także trzeba wykorzystać więcej energii i zasobów.

Utrata bioróżnorodności

Przemysłowa produkcja żywności w coraz większym stopniu oparta jest na coraz mniejszej liczbie odmian upraw i ras zwierząt. Preferowane są wysokowydajne monokultury zamiast różnicowania gatunków roślin i zwierząt gospodarskich. FAO szacuje, że w ciągu ostatniego stulecia utracono 75% różnorodności genetycznej upraw. Ta utrata gatunków roślin uprawnych i ras zwierząt jest niebezpieczna, ponieważ sprawia, że nasze dostawy żywności są bardziej podatne na epidemie szkodników oraz choroby. Mniejsza różnorodność na polu oznacza również mniejszą różnorodność na naszych talerzach. Jeśli nie będziemy na to zwracać uwagi, niektórych owoców i warzyw nie będziemy już mieli możliwości skosztować w przyszłości. Pomyśl o wszystkich odmianach owoców i warzyw, które znali Twoi dziadkowie, a których nie możesz znaleźć w supermarkecie. Wybory żywieniowe, których dokonujemy, mogą również przyczynić się do utraty różnorodności biologicznej dzikich gatunków, ponieważ niektóre systemy rolnicze oddziałują na naturalne siedliska, na przykład poprzez wycinanie lasów w celu uprawy roślin lub hodowli zwierząt. Zagwarantowanie, że żywność pochodzi ze **zrównoważonych** źródeł, jest zatem bardzo ważne.

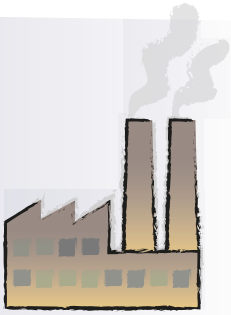
Dowiedz się więcej na ten temat, zdobywając: **ODZNAKĘ BIORÓŻNORODNOŚĆ**

WIESZ TO?

Rybołówstwo jest kluczowe dla **bezpieczeństwa żywnościowego** oraz utrzymania 200 milionów ludzi. Jedna na pięć osób na tej planecie jest uzależniona od ryb jako podstawowego źródła białka.

Jednak dwie trzecie światowych zasobów ryb jest albo poławiane na granicy możliwości odtworzenia, albo w nadmiarze. FAO szacuje, że ponad 70% populacji ryb jest w pełni wykorzystywanych, nadmiernie eksploatowanych lub znajduje się w kryzysie.

Zanieczyszczenie

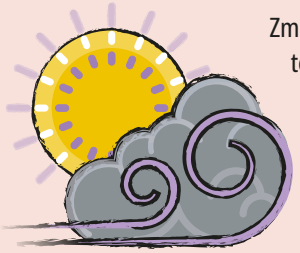


Nawozy mają zasadnicze znaczenie dla zdrowego wzrostu, kwitnienia, owocowania i rozmnażania wszystkich roślin. Jednak stosowanie zbyt dużej ilości nawozów lub stosowanie ich w niewłaściwy sposób może w rzeczywistości zaszkodzić naszemu środowisku.

Nadmierne stosowanie nawozów w środowisku może zanieczyszczać lokalne wody gruntowe, a także jeziora i strumienie, powodując **eutrofizację** (patrz grafika). Zanieczyszczenie może być również spowodowane nadmiernym stosowaniem **pestycydów** i **herbicydów** w celu zniszczenia szkodników. Produkty te są wysoce toksyczne. Przez wiele lat po ich zastosowaniu mogą niszczyć gleby i wody powierzchniowe, zanieczyszczając dany obszar.

Źródło: YUNGA, Emily Donegan

Zmiany klimatu



Zmiany rytmu temperatury i opadów oraz susze już teraz wpływają na rolnictwo, utrudniając uprawę roślin oraz hodowlę bydła w niektórych regionach świata. Jednak produkcja i konsumpcja żywności stanowią również znaczące źródła **gazów cieplarnianych** powodujących zmiany klimatu. Do głównych przyczyn zmian klimatu należą **wylesianie** (uwalniające węgiel), metan pochodzący od przeżuwaczy i z produkcji ryżu, stosowanie **nawozów** oraz wykorzystanie energii w całym łańcuchu żywnościowym. W sumie 20-25% wszystkich emisji gazów cieplarnianych pochodzi z produkcji i **konsumpcji** żywności.

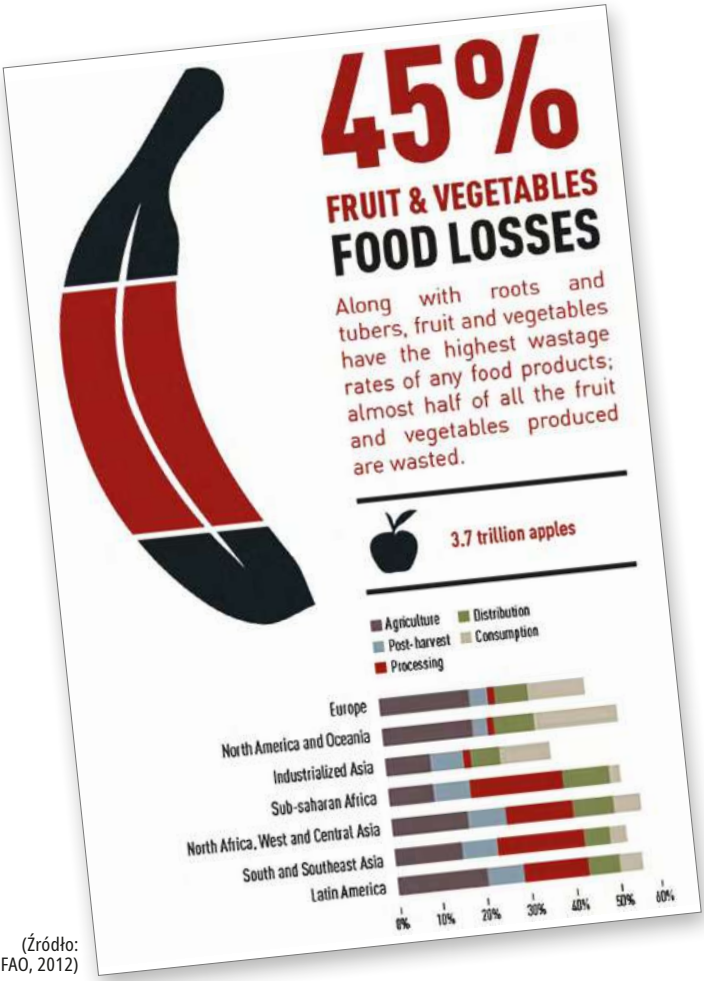
Dowiedz się więcej na ten temat, zdobywając **ODZNAKĘ: ZMIANY KLIMATU**

Marnowanie żywności i odpady

Jak już wspomniano, na całym świecie około jedna trzecia żywności produkowanej do **spożycia** przez ludzi przepada lub jest marnowana. Stanowi to około 1,3 miliarda ton rocznie! (Źródło: FAO). Już teraz walczymy o wyżywienie wszystkich ludzi: szacuje się, że 850 milionów ludzi na świecie głoduje (źródło: FAO), a do 2050 roku liczba ludności wzrośnie o kolejne 30%.

Kiedy żywność jest marnowana lub wyrzucana, oznacza to, że ogromne ilości zasobów i energii wykorzystanych do jej produkcji zostały zużyte na próżno. Również zanieczyszczenia i emisje **gazów cieplarnianych** uwalnianych przy produkcji tej żywności były niepotrzebne. Co więcej, kiedy żywność jest marnowana, kończy na wysypiskach, gdzie gnije i generuje jeszcze więcej gazów cieplarnianych(metanu). Straty i marnotrawstwo żywności powodują jej brak,

wyższe ceny, głód oraz szkody dla środowiska - a więc to złe wieści dla całego świata. Straty żywności są powodowane przez szkodniki i choroby, zjawiska klimatyczne oraz niewłaściwe systemy magazynowania i transportu, a wszystko to szczególnie dotyka kraje rozwijające się. Z drugiej strony, marnotrawstwo żywności to wyrzucanie żywności, nawet zdatnej do spożycia, z różnych powodów. W wielu krajach duży odsetek odpadów żywnościowych powstaje w naszych domach! Ile żywności, którą kupujecie, trafia do kosza?



(Źródło: FAO, 2012)

WPŁYW SPOŁECZNY I GOSPODARCZY

Zrównoważony rozwój to nie tylko wpływ naszych działań na środowisko naturalne, ale także względy społeczne i ekonomiczne - te trzy aspekty są ze sobą powiązane. Jeśli chcemy mieć dużo taniej żywności, oznacza to, że ludzie, którzy ją produkują, nie mogą dbać o jej jakość ani o jej wpływ na środowisko. Nasze wybory dotyczące żywności mają również istotny wpływ na życie ludzi, którzy ją produkują i sprzedają. Na przykład, w wielu krajach rolnictwo jest jednym z kluczowych źródeł zatrudnienia dla ludzi, ale często nie gwarantuje minimalnej płacy, a producenci mogą mieć trudności z zarobieniem więcej niż kilku dolarów dziennie.

Rolnicy produkujący na małą skalę często mają trudności z uzyskaniem uczciwej ceny za swoje produkty, co bardzo utrudnia im utrzymanie siebie i swoich rodzin. Inicjatywy takie jak sprawiedliwy handel (**fair trade**) pozwalają rolnikom i producentom uzyskać godziwą cenę za ich produkty, zapewniając jednocześnie przestrzeganie pewnych standardów, takich jak zakaz pracy dzieci i pracy niewolniczej, zagwarantowanie bezpiecznego miejsca pracy oraz ochrona środowiska.

Dowiedz się więcej o **sprawiedliwym handlu** na str. 138 i 215.

TROSKA O ŻYWNOŚĆ TO TAKŻE DBAŁOŚĆ O LUDZI, KTÓRZY JĄ PRODUKUJĄ

ABY TROSZCZYLI SIĘ O NASZĄ PLANETĘ.

CZAS NA ZRÓWNOWAŻONĄ DIETĘ

Możesz mieć wrażenie, że nie możesz nic zrobić, by zapobiec opisanym wyżej problemom. Można zapytać: co mogę wobec tego zrobić?

W rzeczywistości jest wiele rzeczy, które TY możesz zrobić! Jeśli wszyscy wprowadzimy drobne zmiany w sposobie robienia zakupów, przechowywania, gotowania, jedzenia i pozbywania się żywności oraz opakowań, możemy zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko nas samych i naszych systemów produkcji żywności. Co więcej, nasze wybory jako konsumentów stanowią silne przesłanie dla rolników, producentów żywności, supermarketów oraz innych podmiotów zaangażowanych w **łańcuch żywnościowy**: chcemy i będziemy kupować tylko żywność produkowaną w sposób **zrównoważony** i odpowiedzialny. W końcu producenci oraz sprzedawcy detaliczni mogą sprzedać tylko to, co kupują konsumenci. Jeśli wszyscy przyjmą **pożywną** i zrównoważoną dietę, to zmieni się również sposób produkcji.

CZYM JEST ZRÓWNOWAŻONA DIETA?

Ogólnie rzecz biorąc, zrównoważona dieta to taka, która ma niewielki wpływ na środowisko, przyczynia się do bezpieczeństwa żywnościowego i żywieniowego na całym świecie oraz do zdrowego życia obecnych i przyszłych pokoleń. Zrównoważone diety chronią oraz szanują różnorodność biologiczną i ekosystemy, są akceptowalne kulturowo, ekonomicznie sprawiedliwe dla producentów i konsumentów, odpowiednie pod względem odżywczym, bezpieczne oraz zdrowe. Co ważne, diety takie w najbardziej efektywny sposób wykorzystują zasoby naturalne i ludzkie. W szczególności zrównoważone diety zapewniają:

1. **Zdrowie i dobre samopoczucie:** **zrównoważone diety** promują zbilansowany pod względem odżywczym i bezpieczny sposób odżywiania, który jest zdrowy zarówno dla organizmu, jak i dla Ziemi.
2. **Środowisko, bioróżnorodność i klimat:** **zrównoważone diety** starają się ograniczyć negatywny wpływ na środowisko poprzez efektywne wykorzystanie z**asobów naturalnych** i poszanowanie **bioróżnorodności.**

3. **Sprawiedliwość i sprawiedliwy handel:** zrównoważone diety są sprawiedliwe pod względem ekonomicznym zarówno dla producentów, jak i konsumentów

4. **Bezpieczeństwo i dostępność żywności:** zrównoważone diety sprzyjają bezpieczeństwu żywności i dostępności żywności poprzez wspieranie lokalnej produkcji oraz umożliwiają szerszy dostęp do żywności.

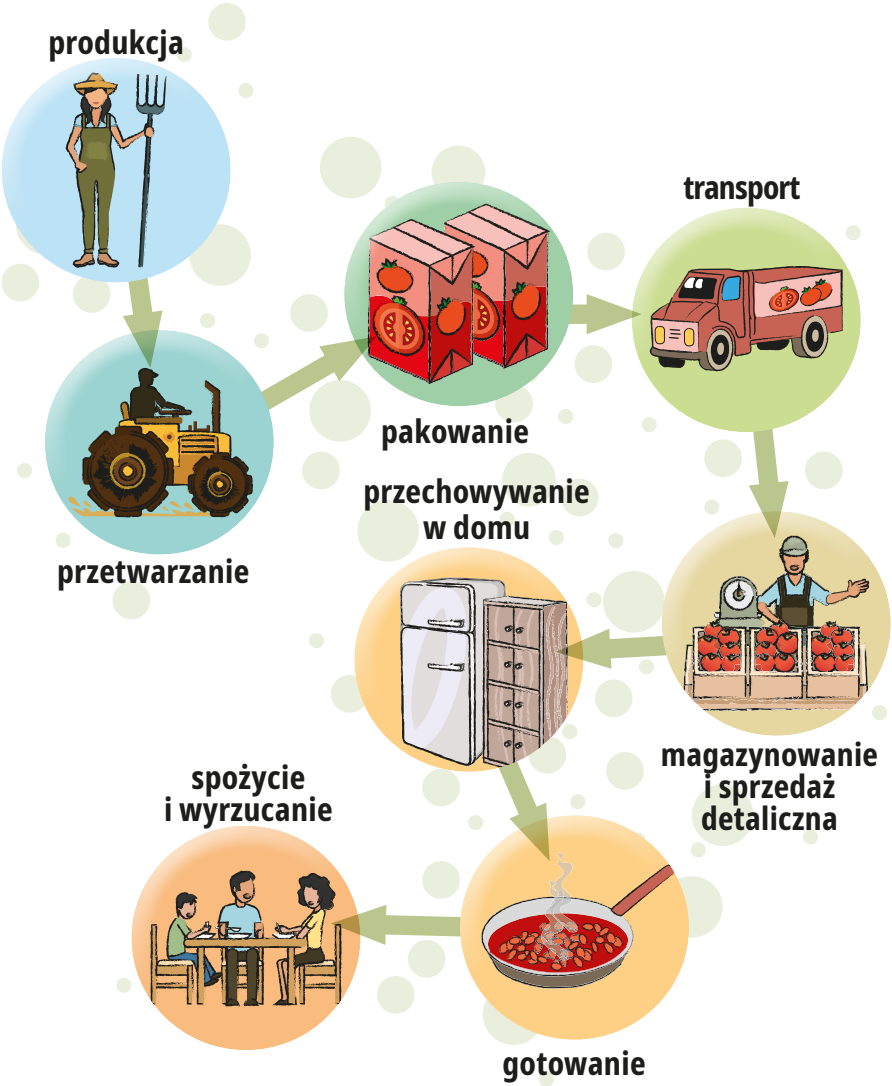
5. **Dziedzictwo kulturowe i umiejętności:** zrównoważone diety wspierają tradycyjną wiedzę na temat produkcji lokalnych odmian żywności oraz metod rolniczych.

6. **Żywność lokalna i sezonowa:** zakup produktów lokalnych oraz sezonowych zmniejsza oddziaływanie transportu, zapewnia lepszą jakość produktów i pobudza lokalną gospodarkę.

Podstawy zrównoważonej diety

Teraz, gdy już wiemy, czym jest **zrównoważona dieta**, spróbujmy przejść do tego, jak prowadzić **zrównoważoną dietę.** Niektóre etapy **łańcucha produkcji żywności** znajdują się poza naszą kontrolą, jednak jako konsumenci mamy możliwośćwyboru bardziej **zrównoważonych** opcji!

Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, że prosta sprawa wyboru tego, co jeść oraz zachowanie ostrożności w sposobie, w jaki gotujemy i przygotowujemy żywność, może mieć duże znaczenie dla naszej planety. Innymi słowy, dobrze zaplanowane menu oraz mądre zakupy, przechowywanie i gotowanie nie tylko zaspokoją nasze potrzeby żywieniowe, ale mogą również pomóc chronić naszą planetę. Zapoznaj się z poniższym przewodnikiem krok po kroku.



OGROMNE OSZCZĘDNOŚCI

Czy znany Ci jest termin **„ślad ekologiczny”**?

Odnosi się on do sposobu, w jaki wpływamy na środowisko poprzez nasze codzienne działania. Na przykład: ile energii i wody zużywamy, czy jedziemy samochodem, czy rowerem lub czy używamy plastikowych toreb na zakupy, czy raczej przynosimy własne torby z materiału itp. Im mniejszy ślad pozostawimy, tym mniej szkód wyrządzimy środowisku naturalnemu.Nasze wybory dotyczące żywności stanowią dużą część naszego **śladu ekologicznego.** Tak więc proste zmiany w naszych nawykach żywieniowych mogą przynieść ogromne korzyści naszej planecie.

Dobrym sposobem na zmniejszenie naszego **śladu ekologicznego** jest pamiętanie o „trzech R”, które są głównymi filarami odpowiedzialnych zachowań w kontekście ochrony środowiska. Na 3R składają się:

- **Redukcja:** Spróbuj zmniejszyć ilość rzeczy, które wyrzucasz, kupując mniej i kupując rzeczy w minimalnych opakowaniach lub bez nich. Zapobieganie marnotrawieniu żywności zmniejsza wykorzystanie zasobów potrzebnych do jej produkcji oraz zmniejsza wszystkie skutki środowiskowe, ekonomiczne i społeczne związane z utylizacją odpadów żywnościowych
- **Regeneracja:** O ile to możliwe, staraj się wykorzystywać rzeczy ponownie, zamiast je wyrzucać. Ponowne wykorzystanie jest generalnie lepsze niż **recykling,** ponieważ zużywa mniej energii i zasobów.
- **Recykling:** Recykling oznacza przekształcenie odpadów w nową substancję lub produkt, taki jak kompost. Dowiedz się o usługach związanych z recyklingiem w Twojej okolicy, a następnie postaraj się posortować śmieci i poddać recyklingowi, co tylko możesz.

ZRÓWNOWAŻONE KUPOWANIE I POZYSKIWANIE ŻYWNOŚCI

Zrównoważone wybory dotyczące zakupów

Sposób, w jaki robisz zakupy, i wybory żywnościowe, jakich dokonujesz, mogą wywrzeć duży wpływ na środowisko. Oto kilka uwag i ogólnych wskazówek, o których warto pomyśleć.

Wróćmy do podstaw: Aby jeść bardziej **pożywnie** i w sposób **zrównoważony,** lepiej jest kupować więcej prostych produktów spożywczych i mniej **przetworzonych.** Na przykład, wybieraj świeże owoce zamiast słodzonych napojów owocowych. Wybieraj świeże składniki (bez opakowania lub w najprostszym opakowaniu) zamiast gotowych obiadów, niesolone orzechy jako przekąskę zamiast chipsów ziemniaczanych, a pełne ziarna zamiast oczyszczonej mąki. Jak dowiedzieliśmy się wcześniej, **nierafinowana** żywność jest lepsza dla Twojego zdrowia, ponieważ dostarcza więcej **błonnika, witamin i minerałów,** a także zawiera mniej soli, cukru, tłuszczów i konserwantów. Prosta żywność jest również lepsza dla naszej planety, ponieważ w jej produkcję zaangażowanych jest mniej procesów **przetwórczych** i opakowań. Samodzielne przygotowanie potraw jest również świetną zabawą, pozwala upewnić się, jakie składniki zostały użyte, a potrawy mogą być o wiele smaczniejsze. Pomyśl na przykład o świeżo upieczonym chlebie - pychotka!

Ulepszaj swoją dietę poprzez bioróżnorodność: Zróżnicowana dieta jest dobra zarówno dla Twojego zdrowia, jak i dla przyrody. Jedząc różne rodzaje żywności, zwiększasz szanse przyjęcia wszystkich **składników odżywczych,** których potrzebuje Twój organizm. Zachęcasz również rolników do produkowania różnych odmian roślin i ras oraz zachowania zasobów genetycznych roślin i zwierząt. Są to surowce, na których polegają lokalne społeczności rolnicze i naukowcy w celu poprawy jakości żywności oraz sposobów jej produkcji.

Prawdopodobnie słyszeliście o **bioróżnorodności** jako o różnorodności życia na Ziemi, ale czy kiedykolwiek zastanawialiście się nad jej rolą w naszym żywieniu? Obejmuje ona owady, które zapylają rośliny, mikroskopijne bakterie używane do produkcji sera, różne rasy zwierząt gospodarskich przyzwyczajone do życia w trudnych warunkach czy też tysiące odmian upraw, które podtrzymują bezpieczeństwo żywnościowe na całym świecie. Bioróżnorodność jest również pyszna. Odkrywanie i degustacja lokalnych i tradycyjnych odmian żywności może być świetną zabawą, urozmaiceniem diety i może przyczyniać się do ochrony dostępnych odmian żywności poprzez wspieranie rolników, którzy je uprawiają.

Zaplanuj, zanim pójdziesz na zakupy: Przejrzyj swoją lodówkę i szafki, by zobaczyć, co już masz, co trzeba wykorzystać, co trzeba kupić. Zacznij od dokładnego zaplanowania swojego menu. Co trzeba zużyć? Jak można przygotować pożywny i zrównoważony posiłek? Jak można go przygotować w energooszczędny sposób? Na przykład, czy można go ugotować wraz z innym jedzeniem, aby zaoszczędzić energię i wodę? Jakich dodatkowych składników potrzebujesz? Jaki jest wpływ wybranych przez Ciebie składników na środowisko i społeczeństwo? Czy istnieją inne, bardziej zrównoważone opcje? Na podstawie tych pytań możesz stworzyć szczegółową listę zakupów, co oznacza, że nie musisz wracać później do sklepu spożywczego po zapomniane produkty. Dokładne planowanie oznacza również, że będziesz marnować mniej jedzenia, będąc zorganizowanym i kupując tylko to, czego będziesz używać.

Torby na zakupy: Nie zapomnij zabrać swoich toreb na zakupy; płócienne torby są mocniejsze i łatwiejsze do przenoszenia, a ponadto nie trzeba kupować plastikowych toreb w sklepie.

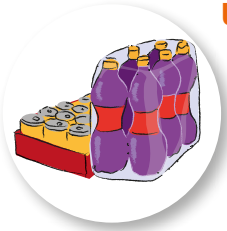
Zaplanuj trasę: Pewnie masz pojęcie o **milach żywności**, czyli o odległości, jaką pokonuje żywność. Ale czy wiesz, że kiedy policzysz łączną ilość energii i emisji **gazów cieplarnianych** z transportu żywności, połowa z nich pochodzi od konsumentów robiących zakupy?

Dzieje się tak dlatego, że transport komercyjny odbywa się hurtem, często statkiem lub pociągiem i jest maksymalnie wydajny, podczas gdy my możemy wsiąść w samochód, aby kupić tylko kilka rzeczy. Tak więc zmniejszenie liczby podróży i łączenie ich z innymi zadaniami to dobre rozwiązania na zmniejszenie zużycia energii. Kiedy już będziesz mieć swoją listę zakupów, możesz również ocenić, która droga do sklepu jest najbardziej efektywna, czy można ją pokonać pieszo lub korzystając z transportu publicznego bądź czy możesz jechać razem z sąsiadami i przyjaciółmi jednym samochodem.

Spraw, aby zakupy były przyjemne: Nie traktuj robienia zakupów jako nudy lub straty czasu. W rzeczywistości jest to świetny sposób, aby dowiedzieć się więcej o tym, jakie produkty są dostępne, skąd pochodzą, jaki jest ich skład odżywczy i jak je przygotować. To może zainspirować do urozmaicenia diety o nowe posiłki i nowe smaki.

Wskazówka: Unikaj robienia zakupów żywności, gdy jesteś głodny. Wszystko wygląda apetycznie, gdy ma się pusty żołądek i można ulec pokusie wybierania wszelkiego rodzaju rzeczy, które albo nie są **pożywne**, albo po prostu mogą się zmarnować.

Ilości składników: Postaraj się wyrobić w sobie zmysł kupowania odpowiedniej ilości i unikaj wybierania żywności, której nigdy nie zjesz. Pamiętaj, że marnowanie żywności to nie tylko niewybaczalna strata pokarmu, ale także marnowanie cennych zasobów, takich jak ziemia, woda i energia. Oczywiście, jest to również marnotrawstwo pieniędzy. Unikaj więc brania z półek rzeczy tylko dlatego, że wyglądają ekscytująco w danej chwili. Zamiast tego, starannie wybieraj tylko te produkty, które są **pożywne**, i co do których masz pewność, że je zjesz



Uważaj na okazje: Bądź ostrożny widząc „okazję", np. dwa w cenie jednego lub wielopaki itp., które sprawiają, że możesz kupić więcej jedzenia niż potrzebujesz. Może to być tańsze wagowo, ale ostatecznie, jeśli jedzenie się marnuje, generuje to większy koszt zarówno dla Ciebie, jak i dla środowiska. W przypadku żywności o długim okresie przydatności do spożycia, takiej jak żywność w puszkach lub butelkach, sensownym może być kupno i przechowywanie, jeśli masz pewność, że zużyjesz ją przed upływem terminu ważności.

Zbędne opakowanie: Opakowania są niezbędne, aby nasza żywność była bezpieczna do spożycia, ale zużywają dużo energii i zasobów w procesie produkcji oraz powodują powstawanie dużych ilości odpadów. Sprawdź swoje domowe kosze - ile śmieci pochodzi z opakowań na żywność i odpadów kuchennych? Często niektóre opakowania są po to, aby produkt wyglądał lepiej i szybciej się sprzedawał. Jako konsument możesz mieć duży wpływ na to, jak produkty są pakowane, tzn. jeśli opakowania nie są przyjazne dla środowiska, nie kupuj ich. Na przykład unikaj produktów, które mają zbyt wiele bezużytecznych warstw lub opakowania, w których różne elementy (plastikowe i karton itp.) nie mogą być rozdzielone i poddane recyklingowi.

Wybieraj żywność w opakowaniach, które mogą być poddane recyklingowi, takie jak szklane butelki i słoiki. Kupuj produkty sypkie: suchą fasolę zamiast konserw, herbatę luzem zamiast w torebkach. Wybieraj nieopakowane owoce i warzywa zamiast tych, które są dostarczane w plastikowych opakowaniach, pudełkach itp. Mięso ze sklepu mięsnego często ma mniej warstw opakowań niż mięso z dużego supermarketu. Postaw sobie wyzwanie i przekonaj się, jak bardzo możesz zmniejszyć ilość opakowań na żywność w koszu na śmieci!

Zrównoważone magazynowanie: Przechadzając się po lokalnym rynku, zastanów się, jakie produkty kupujesz i jak są one przechowywane. Na przykład pomidory w puszkach lub butelkach nie wymagają energii do przechowywania, tzn. dopóki ich nie otworzysz, nie musisz trzymać ich w lodówce, ale procesy produkcji butelek lub puszek oraz butelkowania i konserwowania pomidorów zużywają energię. Z drugiej strony mrożonki musiały być zamrażane w fabryce, transportowane w stanie zamrożonym, przechowywane w sklepie w stanie zamrożonym i będą musiały trafić do Twojej zamrażarki, zużywając energię przez całą drogę. W miarę możliwości, spróbuj zrobić badania i dowiedzieć się jak najwięcej o tym, co kupujesz, co zużyto do produkcji oraz co będzie niezbędne, gdy przyniesiesz żywność do domu.

Kupuj lokalną żywność: Poszukaj etykiety kraju pochodzenia. Transport zużywa dużo energii i powoduje emisję gazów cieplarnianych. Pamiętaj jednak, że w niektórych przypadkach import żywności może być bardziej przyjazny dla środowiska niż jej produkcja lokalna. Na przykład uprawa niektórych owoców w gorącym klimacie i eksportowanie ich zużywa mniej energii, niż utrzymywanie odpowiedniej temperatury, aby mogły rosnąć w zimnym klimacie (ogrzewane w szklarni). Dlatego postaraj się kupować lokalne odmiany, które nie wymagają specjalnej uprawy w Twoim regionie. Pomoże Ci to dowiedzieć się, skąd pochodzą różne produkty i na czym

polega ich produkcja. Zakupy lokalne przyczyniają się również do ożywienia lokalnej gospodarki!

Zajrzyj na targ rolniczy: Jeśli masz lokalny targ rolniczy, zakupy na nim to świetny sposób na znalezienie świeżej, pożywnej, uprawianej lokalnie żywności oraz wsparcie lokalnych, drobnych rolników. Zapoznasz się z żywnością i dowiesz się skąd pochodzi, ponieważ możesz bezpośrednio zadać rolnikom wszelkie pytania dotyczące ich produktów oraz uzyskać dobre rady dotyczące ich przechowywania i przygotowania.

Wybieraj rolnictwo ekologiczne i zrównoważone

Spróbuj kupić żywność, która została wyprodukowana przy użyciu bardziej **zrównoważonych** metod produkcji. Na przykład, **rolnictwo ekologiczne** ma na celu ograniczenie wpływu na środowisko poprzez unikanie stosowania p**estycydów, herbicydów i nawozów chemicznych.** Ponadto rolnicy stosują szereg praktyk, takich jak płodozmian oraz dodawanie substancji **organicznych**, takich jak **kompost** lub obornik, w celu odbudowy i utrzymania zdrowych, żyznych gleb. Rolnictwo ekologiczne obejmuje również hodowlę zwierząt gospodarskich i drobiu, tj. hodowanie krów, kurczaków itp. W tym przypadku zwierzęta karmione są paszą bez **hormonów** i **antybiotyków** oraz mają więcej miejsca do życia. Wybierając żywność produkowaną w sposób z**równoważony**, deklarujemy nasze preferencje jako konsumenci, co w dłuższej perspektywie będzie miało wpływ na praktyki produkcji żywności.

Uczciwy handel: Podczas gdy żywność lokalna i sezonowa generalnie jest dobrym pomysłem, można również raz na jakiś czas cieszyć się zdrowymi przysmakami z importu, jeśli nie są one produkowane w okolicy. W takich przypadkach należy rozważyć zakup produktów z etykietą **Fair Trade (sprawiedliwy handel),** aby upewnić się, że importowana żywność jest produkowana w sposób **zrównoważony** i że rolnicy są traktowani sprawiedliwie. Ponadto, czasami import niektórych produktów żywnościowych jest w rzeczywistości bardziej **zrównoważony** niż żywność uprawiana lokalnie (czy zgadniecie, jakie to produkty? Omówcie to w grupie).

Uprawiajcie własne plony: Ostatecznie, jeśli macie ogród, balkon lub dostęp do wspólnej działki z pozwoleniem na uprawę roślin, rozważcie uprawę własnej żywności. Wspaniale jest mieć własne świeże, zdrowe, lokalnie uprawiane produkty. Zaoszczędzicie pieniądze, które wydalibyście, kupując artykuły spożywcze, a także zmniejszycie swój wpływ na środowisko. Jeśli będziecie trzymać się metod **organicznych,** poprawicie jakość gleby, przyczynicie się do ogólnego zdrowia ekosystemu, a także ograniczycie zużycie energii wykorzystywanej do transportu produktów. Zapewni to też trochę ruchu podczas sadzenia, pielenia, podlewania i zbiorów. Uprawa własnej żywności to świetny sposób, aby znaleźć więź z żywnością oraz zrozumieć, co jest potrzebne do jej produkcji.

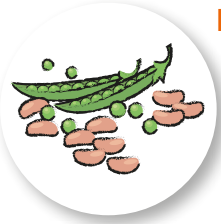
WIESZ TO?

Ponad 2 miliony ludzi na całym świecie **żywi się owadami będącymi źródłem białka!** Owady występują wszędzie, szybko się rozmnażają, a ich konsumpcja ma bardzo mały wpływ na środowisko. Na przykład świerszcze potrzebują dwanaście razy mniej paszy, aby wyprodukować taką samą ilość białka co bydło. Więcej informacji można znaleźć na stronie: **www.fao.org/forestry/edibleinsects/en**

Wybór określonych grup żywności

Teraz, gdy dokonaliśmy przeglądu **zrównoważonych** wyborów dotyczących zakupów, przyjrzyjmy się sposobom dokonywania wyborów dotyczących konkretnych rodzajów żywności

Ziarna: Jak wspomniano wcześniej, nie tylko pełne ziarna są lepsze niż ziarna rafinowane, ale również ich produkcja ma mniejsze oddziaływanie na środowisko. Dzieje się tak, ponieważ wymaga mniej przetwarzania i pakowania. Dobrym pomysłem jest jednak również zastanowienie się nad różnicami w rodzajach ziaren i systemach produkcji. Na przykład ryż można uprawiać zarówno metodami „suchymi", jak i „mokrymi". Która z tych metod jest Waszym zdaniem bardziej **zrównoważona**?

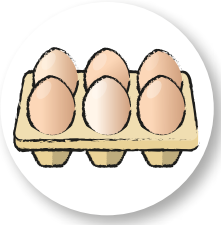


Rośliny strączkowe: : **Rośliny strączkowe** (soczewica, fasola, ciecierzyca) są doskonałym źródłem białka - są tańsze i mają mniejszy wpływ na środowisko niż produkty pochodzenia zwierzęcego. Mają również zdolność wychwytywania azotu z powietrza i przenoszenia go do gleby, dzięki czemu czynią ją bardziej żyzną dla następnych upraw.

Mięso: Zastąpmy przetworzone produkty mięsne i część mięsa czerwonego smacznymi alternatywami. Mięso i produkty mięsne w największym stopniu przyczyniają się do emisji gazów cieplarnianych, wylesiania, degradacji gleby i utraty bioróżnorodności. Dzieje się tak dlatego, że do hodowli zwierząt gospodarskich (zwłaszcza bydła) lub do produkcji paszy potrzebne są duże obszary ziemi uprawnej. Ogółem, produkcja zwierzęca jest odpowiedzialna za 18% globalnej emisji gazów cieplarnianych, wypas zwierząt gospodarskich zajmuje 26% powierzchni ziemi niepokrytej wodą lub lodem, a produkcja pasz dla zwierząt gospodarskich wykorzystuje 33% gruntów rolnych. Ponadto sektor hodowlany odpowiada za około 8% światowego zużycia wodypeas. Zatem nie da się zaprzeczyć, że produkcja

steków i hamburgerów mocno nadwyręża nasze ziemskie zasoby! Możesz ograniczyć ilość czerwonego mięsa i zdecydować się na dobre alternatywne źródła białka, takie jak fasola, groch, soczewica, ziarna, orzechy, nasiona, tofu, mleko, ser, jaja, drób i ryby. Jeśli jesz czerwone mięso, spróbuj jeść mięso wyprodukowane lokalnie, pochodzące ze **zrównoważonych** źródeł (np. jeśli mieszkasz w Australii, mięso kangurów jest doskonałym, **zrównoważonym** źródłem białka, podobnie jak mięso strusie w wielu częściach półkuli południowej). Być może mógłbyś zrobić jeden dzień w tygodniu bezmięsny, np. w poniedziałek ustanowić w swoim domu „Bezmięsne poniedziałki".

Owoce i warzywa: Zawsze, gdy to możliwe, staraj się wybierać owoce i warzywa sezonowe. Są one tańsze, dojrzalsze i mają więcej **składników odżywczych** oraz smaku. Żywność pozasezonowa nie jest przyjazna dla środowiska, ponieważ wymaga sztucznego ogrzewania i doświetlenia szklarni lub jest przechowywana przez długi czas w chłodniach, które **pochłaniają** dużo energii oraz zwiększają emisję **gazów cieplarnianych.** Nie zapominaj, że sezonowe owoce i warzywa są uzależnione od tego, gdzie mieszkasz!Zrób wykres lub tabelę, taką jak ta po prawej stronie. Zaznacz, jakie owoce i warzywa są dostępne w każdym sezonie i czego należy szukać w okolicy.Nie wyrzucaj też tych dziwnych lub śmiesznie wyglądających: niektóre owoce i warzywa są wyrzucane tylko dlatego, że wyglądają „dziwacznie". Mogą mieć dziwny kształt, kolor lub rozmiar, ale są bardzo dobre. Kupując takie zabawne owoce, możesz przyczynić się do zmniejszenia ogólnego marnotrawstwa żywności. **http://eatseasonably.co.uk/what-to-eat-now/calendar**



Jaja: Być może słyszeliście o różnych rodzajach jaj, które można kupić: **ekologiczne**, z chowu ściółkowego i od kur hodowanych na wolnym wybiegu. Jaka jest więc różnica i które z nich powinniśmy kupować? Konwencjonalnie hodowane jaja pochodzą od kur, które zazwyczaj spędzają całe życie w ciasnych klatkach, bez dostępu do naturalnego światła. Natomiast kury z chowu ściółkowego mogą swobodnie poruszać się po hali. **Ekologiczne** jaja pochodzą od kur, które nie mają klatek, mają dostęp przynajmniej przez część życia do wybiegu na świeżym powietrzu i naturalnego światła oraz są karmione certyfikowaną paszą ekologiczną, wolną od **pestycydów** i nawozów **sztucznych.** Podczas gdy chów **ekologiczny** wydaje się być bardziej humanitarną opcją, kury często nie mają możliwości spędzenia całego życia na wolności, tylko jego część.

Stosunkowo nowa etykieta, jaja z chowu z wolnego wybiegu, odnosi się do jaj od kur, które spędzają całe życie na świeżym powietrzu, wędrując i żerując swobodnie na naturalnej diecie. Niektórzy twierdzą, że jaja od kur z wolnego wybiegu są nie tylko smaczniejsze, ale i zdrowsze. Należy pamiętać, że normy i praktyki w zakresie znakowania różnią się w zależności od kraju, więc poświęć trochę czasu na zbadanie różnych sposobów produkcji jaj w swojej okolicy. Świetnym sposobem na zdobycie świeżych jajek jest kupno ich w lokalnych małych gospodarstwach, jeśli to możliwe. Możesz również rozważyć hodowlę własnych kur, jeśli masz trochę miejsca w swoim ogrodzie lub na terenie szkoły.

Nabiał: Produkty mleczarskie są zazwyczaj dostępne w różnych rozmiarach opakowań lub na wagę, dzięki czemu można kupić potrzebną ilość, aby uniknąć marnotrawstwa. Analogicznie warto rozważyć zakup produktów, które zostały wyprodukowane ekologicznie, ponieważ te produkty pochodzą od zwierząt, które pasły się na pastwiskach i nie były leczone antybiotykami, hormonami i innymi lekarstwami.

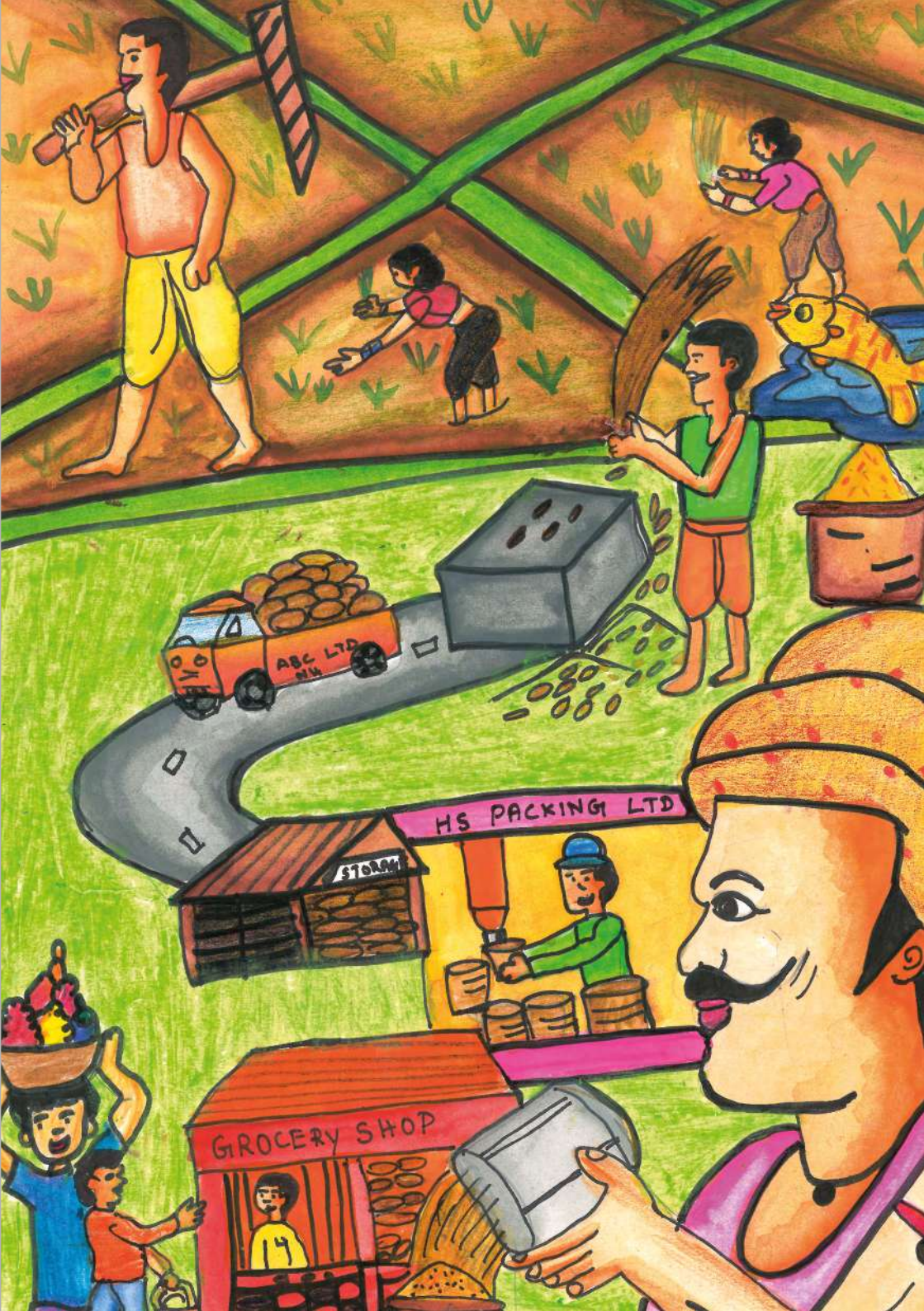
Ryby: Kupujcie ryby selektywnie - tylko ze **zrównoważonych** zasobów. Ponad 70% światowych zasobów rybnych jest albo w pełni eksploatowanych, albo przełowionych. Stwórz kieszonkowy przewodnik, w którym znajdziesz informacje o tym, jakie owoce morza należy spożywać, a jakich ryb na razie unikać. Zapytaj sprzedawcę, gdzie i w jaki sposób ryby są łowione lub hodowane. Również w restauracjach zawsze pytaj, skąd pochodzi ryba. Podczas zakupów poszukaj certyfikatu Marine Stewardship Council (Rada Zarządzania Zasobami Morskimi); www.msc.org, co jest łatwym sposobem identyfikacji i kupowania owoców morza z dobrze zarządzanych źródeł.

CERTIFIED SUSTAINABLE SEAFOOD MSC www.msc.org ™

Woda butelkowana: Jeśli masz w zwyczaju kupować wodę butelkowaną, oto kilka zaskakujących faktów: każdego roku do butelkowania wody zużywa się 1,5 miliona ton tworzyw sztucznych! Produkcja i utylizacja butelek z wodą uwalnia toksyczne chemikalia do środowiska. Ponadto, ogromna ilość wody butelkowanej jest **używana** z dala od miejsca, w którym została wyprodukowana, co oznacza, że musi być transportowana na duże odległości, co z kolei **zużywa** energię i uwalnia **gazy cieplarniane.**

Kiedy woda z kranu jest bezpieczna, nie ma w ogóle potrzeby kupowania wody butelkowanej. Mimo to, przed zmianą nawyków należy sprawdzić jakość wody kranowej. Dowiedz się, czy lokalna woda z kranu jest bezpieczna, a jeśli nie, to co czyni ją niebezpieczną? Przestawienie się na używanie wody z kranu zmniejszy wpływ na środowisko naturalne związany z pakowaniem, transportem i odpadami.

NASTĘPNA STRONA: S. LALITH MOHAN, aged 9, INDIA


ABC LTD
HS PACKING LTD
STORM
GROCERY SHOP

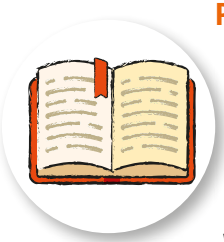
OSZCZĘDZANIE I PRZECHOWYWANIE

Już wiesz, jak dokonywać odpowiedniego wyboru żywności, jednak prawidłowe przechowywanie żywności oraz nauka efektywnego zarządzania kuchnią może również stanowić ważny krok w kierunku zapobiegania marnotrawieniu żywności i zmniejszenia negatywnego wpływu na środowisko. Oto kilka wskazówek, o których należy pamiętać:

FIFO (First In First Out - najpierw najstarsze): FIFO to dobra wskazówka dotycząca przechowywania i utrzymywania żywności w najlepszym stanie. W kuchni należy stosować następujące zasady:

1. Sprawdzaj daty ważności żywności w swojej spiżarni i lodówce (możesz prowadzić listę, jeśli to pomoże).
2. Gotuj i jedz najpierw to, co kupiłeś najwcześniej lub co ma najbliższy termin ważności.
3. Nowo zakupione produkty w puszkach przechowuj z tyłu szafki.
4. Starsze produkty trzymaj z przodu, aby mieć do nich łatwy dostęp.

(Źródło: **www.thinkeatsave.org**).



Prowadź pamiętnik lub dziennik: Zapisywanie informacji to świetny sposób, aby śledzić swoje nawyki żywieniowe i być bardziej zorganizowanym. Zaplanuj swoje tygodniowe menu z wyprzedzeniem i zapisz wszystko, czego będziesz potrzebować do każdego posiłku.

Nie musisz kupować wszystkiego z wyprzedzeniem; w rzeczywistości najlepiej kupować świeże rzeczy w regularnych odstępach czasu, ale planowanie z wyprzedzeniem pomoże Ci utrzymać kontrolę i wykorzystać to, co masz, tak efektywnie, jak to możliwe. Śledzenie tych rzeczy pozwoli również zaoszczędzić jedzenie, czas oraz pieniądze. Powinieneś też zacząć śledzić swój **ślad ekologiczny** podczas zakupów, przechowywania i gotowania. Zwróć uwagę na takie rzeczy jak opakowania, odpady żywnościowe, **zużycie** energii i wszystkie inne czynniki, o których była mowa wcześniej.

Dowiedz się, jak przechowywać różne rodzaje żywności:

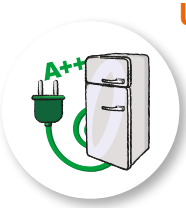
Kluczem do konserwowania żywności jest wiedza, jak prawidłowo ją przechowywać, aby pozostała świeża, była dłużej zdatna do spożycia i zachowała swoje składniki odżywcze. Na przykład marchewki powinny być przechowywane w lodówce w perforowanej torbie plastikowej. Pieczywa natomiast nie należy wkładać do lodówki - lepiej jest umieścić je w pojemniku na chleb na blacie kuchennym.

Należy zachować czystość: Unikaj zanieczyszczenia żywności przez szkodniki i **mikroorganizmy**, utrzymując miejsca do przechowywania w czystości, a żywność w szczelnych pojemnikach.

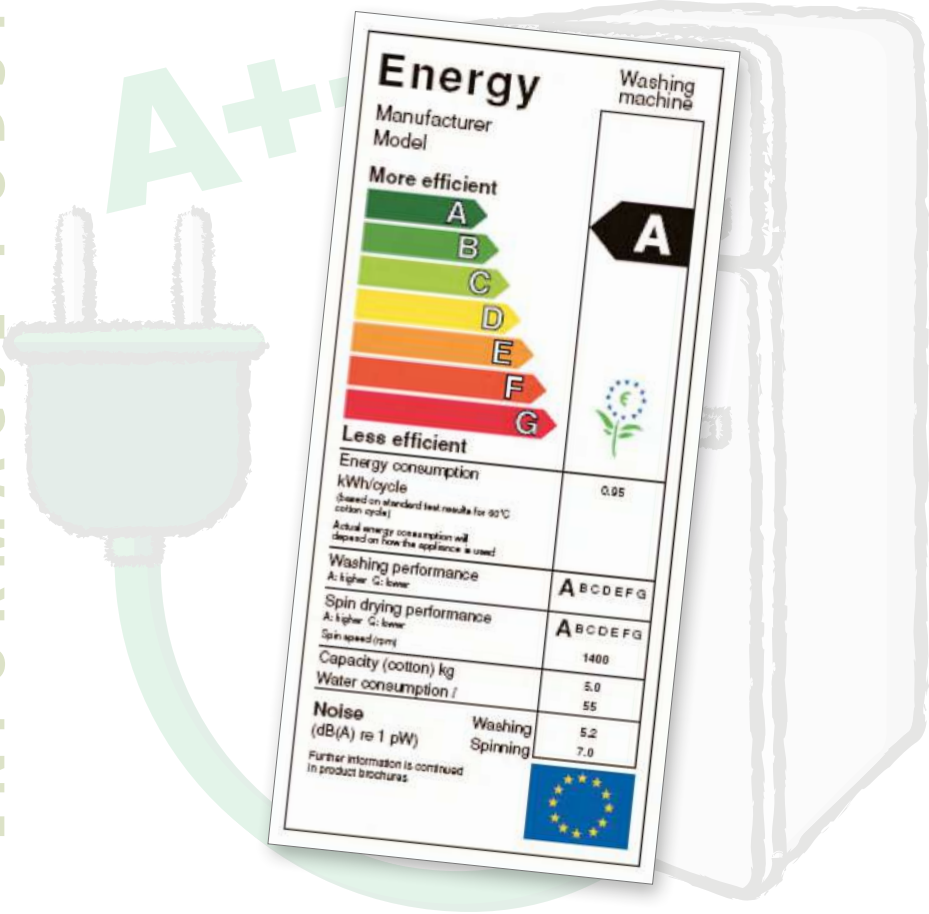
Wybierz odpowiednie pojemniki: Idealny pojemnik powinien być szczelny i odporny na wilgoć, łatwy do otwierania i zamykania oraz łatwy do podnoszenia i przenoszenia. Pamiętaj, że im łatwiejszy jest dostęp do żywności, tym więcej jej używamy, a tym samym ograniczamy ilość odpadów! Wybieraj również pojemniki, które można łatwo układać w stosy i nie zapomnij o umieszczeniu na nich etykiet, w tym daty, kiedy były napełnione. W ten sposób łatwo będziesz wiedzieć, kiedy należy zużyć zawartość.

Korzystaj z zamrażarki: Jeżeli masz zamrażarkę, możesz przechować pewną ilość świeżej żywności przez dłuższy czas. W ten sposób można przechowywać mięso, ryby, produkty mleczne, a nawet warzywa i pieczywo.

Istnieją różne sposoby rozmrażania jedzenia przed spożyciem: wkładając je do lodówki, zimnej wody, kuchenki mikrofalowej lub od razu gotując. Przedyskutujcie, który sposób jest bezpieczniejszy, a który bardziej przyjazny dla środowiska?



Uważaj na zużycie energii: Przy zakupie nowych urządzeń, takich jak lodówka, zamrażarka, zmywarka do naczyń, kuchenka itp., sprawdź ich efektywność energetyczną. Obecnie wiele urządzeń posiada etykiety z efektywnością energetyczną, które wskazują, ile zużywają energii. Urządzenia oznakowane A+++ mogą zużywać 60% mniej energii niż konwencjonalne. Istnieje również zaskakująca różnica w wydajności kuchenek gazowych i elektrycznych. Sprawdź, które z nich są bardziej efektywne, bardziej oszczędne i zdrowsze dla Ciebie i środowiska.



Spraw, by lodówka zużywała mniej energii:

Możesz przechowywać żywność, a także zaoszczędzić pieniądze dzięki kilku prostym krokom, które sprawią, że lodówka stanie się bardziej wydajna. Upewnij się, że nie jest ona dociśnięta całkowicie do ściany - ciepło zostanie uwięzione i sprawi, że lodówka będzie pracować ciężej. Z tego samego powodu trzymaj chłodziarkę z dala od źródeł ciepła (np. piekarnika) i bezpośredniego światła słonecznego. Dobrze zaopatrzona zamrażarka i lodówka, które są regularnie rozmrażane i czyszczone, także zużywają mniej energii elektrycznej oraz są mniej awaryjne.

GOTOWANIE DLA WŁASNEGO ZDROWIA I ZDROWIA PLANETY

Przygotowywanie własnego jedzenia zamiast jedzenia na mieście lub kupowania gotowego jedzenia ma wiele zalet. Po pierwsze, wiesz dokładnie, co znajduje się na talerzu i możesz mieć pewność, że posiłek został przygotowany z zachowaniem zasad **higieny** i z dobrej jakości składników. Ponadto, im więcej gotujemy, tym więcej dowiadujemy się o jedzeniu i odżywianiu. Możemy eksperymentować z różnymi rodzajami żywności i przypraw, a także dbać o to, by w naszej diecie znalazły się różne zdrowe produkty spożywcze. Gotowanie może być świetną zabawą i jest okazją do wykorzystania swojej kreatywności, a następnie (dosłownie) spróbowania owoców swojej wyobraźni!

To, jak gotujesz, może mieć również duży wpływ na środowisko naturalne. W tej części zgłębimy tajniki gotowania i odkryjemy sposoby na maksymalizację wartości odżywczych i minimalizację szkód dla środowiska. Te dwie rzeczy często idą ze sobą w parze!

OTO MOJA NIEZMIENNA RADA DLA LUDZI:
NAUCZ SIĘ GOTOWAĆ,
WYPRÓBUJ NOWE PRZEPISY, UCZ SIĘ NA BŁĘDACH, BĄDŹ NIEUSTRASZONY,
A PRZEDE WSZYSTKIM BAW SIĘ DOBRZE!

JULIA CHILD, SŁAWNA SZEFOWA KUCHNI

Oszczędzaj energię

Możesz ograniczyć **zużycie** energii podczas gotowania, stosując kilka prostych sposobów:

* Używaj czystych paliw (np. bez węgla, bez paliw ropopochodnych - mogą one wydzielać szkodliwe substancje podczas spalania).
* Przykrywaj pokrywkami garnki i patelnie - zapobiega to stratom ciepła i pozwala na bardziej efektywne gotowanie.
* W miarę możliwości używaj słabego lub średniego płomienia.
* Upewnij się, że garnek lub patelnia zakrywa palnik; jeśli widzisz, że płomień wydostaje się na zewnątrz, tracisz energię, zatem musisz używać większego garnka lub mniejszego palnika!
* *Gotuj cały posiłek w jednym garnku. Zupy lub gulasze są energooszczędne, ponieważ używa się tylko jednego palnika do gotowania.
* Wyłącz piekarnik lub palnik, zanim posiłek będzie całkowicie gotowy i pozwól, aby ciepło zgromadzone w garnku dokończyło proces gotowania.
* Używaj mniej wody i oleju - Twój posiłek szybciej się ugotuje.
* Używaj szybkowaru, jeśli jest dostępny, ponieważ pozwala oszczędzić dużo energii.
* Nie gotuj potraw zbyt długo. W ten sposób nie tylko zachowasz **składniki odżywcze**, ale również zaoszczędzisz paliwo (gaz, drewno, prąd). Suszone **rośliny strączkowe** (fasola, soczewica, soja, ciecierzyca) należy przed gotowaniem namaczać w czystej wodzie przez kilka godzin.
* Używając piekarnika, spróbuj przygotować w nim cały posiłek na raz (a może nawet na następny dzień, jeśli się zmieści).
* Unikaj długiego otwierania drzwi lodówki lub piekarnika.
* Obniż temperaturę ugotowanych potraw do temperatury pokojowej przed włożeniem ich do lodówki. To dlatego, że gorące potrawy podnoszą temperaturę w lodówce, co powoduje marnowanie energii, ponieważ lodówka musi pracować intensywniej, aby ponownie się schłodzić. Zagraża to również bezpieczeństwu wszystkich produktów spożywczych znajdujących się w lodówce.

Oszczędzaj wodę

Gotując, można zużyć ogromne ilości wody, jeśli nie będziemy ostrożni. Oto kilka wskazówek, o których należy pamiętać:

* Zainstaluj kran niskoprzepływowy przy zlewie kuchennym. Konwencjonalne baterie umożliwiają przepływ z prędkością około 19 litrów na minutę, natomiast baterie o niskim przepływie z prędkością 5 litrów na minutę.
* Myj warzywa i owoce w dużej misce lub zlewie z wodą i szoruj je szczotką do warzyw, a następnie opłucz, zamiast myć je pod bieżącą wodą przez dłuższy czas.
* Myślenie z wyprzedzeniem pomoże również zaoszczędzić wodę. Na przykład, zamiast używać wody do rozmrażania mrożonek, zostaw je w lodówce na noc.
* Gotuj jedzenie w jak najmniejszej ilości wody, by zaoszczędzić wodę i paliwo. Potrzebujesz tylko tyle, aby zanurzyć makaron lub ziemniaki, a przy mniejszej ilości wody zachowasz więcej smaku i **składników odżywczych.**
* Podczas gotowania na parze umieść parownik do gotowania warzyw bezpośrednio nad potrawami zawierającymi skrobię, takimi jak ryż, ziemniaki czy makaron, które jednocześnie gotujesz. Oszczędzisz energię, wodę, naczynia do umycia i miejsce na kuchence.
* Pozostałą po gotowaniu wodę wykorzystaj do przygotowania zupy lub podlewania roślin (po ostygnięciu!).

Prowadź ekologiczną kuchnię

Możesz również wypróbować te proste pomysły, które pomogą prowadzić ekologiczną kuchnię:

* Wybieraj naczynia i przybory kuchenne, które wytrzymają próbę czasu i nie będą musiały być wyrzucane po krótkim użytkowaniu.
* Używaj trwałych ręczników tekstylnych zamiast papierowych.

- Kupuj i używaj nietoksycznych, biodegradowalnych środków czyszczących i detergentów kuchennych.
- Podawaj mniejsze porcje, żeby na talerzu nie zostawały resztki. Zawsze możesz wziąć dokładkę, a to, co zostanie, można włożyć do lodówki i zjeść następnego dnia.

Wskazówka: Unikaj używania jednorazowych plastikowych lub papierowych szklanek, talerzy, łyżek, widelców i noży. Nie mogą one być poddawane recyklingowi oraz przyczyniają się do powstania dużej ilości odpadów. Kupuj również tekstylne serwetki, ręczniki i obrusy, a przestań kupować papierowe serwetki i ręczniki.

SPOSOBY NA PONOWNE WYKORZYSTANIE LUB ZRÓWNOWAŻONĄ UTYLIZACJĘ

Nie możesz zjeść całej kupionej żywności? Musisz pozbyć się niektórych łupinek owoców lub warzyw oraz ich niejadalnych części? Oczywiście, w pierwszej kolejności powinniśmy starać się zmniejszyć ilość jedzenia, które mamy do dyspozycji, ale oto kilka pomysłów na to, aby żywność, którą musimy wyrzucić, była bardziej **zrównoważona.**

Lunch z resztek

- Resztka dzisiejszej pieczeni z kurczaka może być częścią jutrzejszej kanapki.
- Z pokrojonego w kostkę starszego chleba można przygotować grzanki.
- Bądź kreatywny! Poproś restaurację o zapakowanie tego, czego nie mogłeś skończyć, żebyś mógł to później zjeść. Zamroź to, jeśli nie chcesz zjeść od razu. Niewielu z nas zabiera resztki z restauracji do domu, ale nie krępujcie się! (Źródło: **www.thinkeatsave.org**).

Zrób kompost

* Wkładaj odpadki **organiczne -** skórki owoców i warzyw, skorupki jaj, liście herbaty, kwiaty i trawę - do pojemnika na kompost, aby uzyskać darmowy naturalny **nawóz**, którym można zasilać ogród i rośliny doniczkowe.
* Jeśli mieszkasz w mieście i nie masz ogrodu, dowiedz się, czy Twój miejski ogród komunalny przyjmuje biodegradowalne odpady kuchenne do **kompostowania.**

Podaruj

* Jeśli nie możesz wykorzystać jedzenia, które masz w domu, przekazanie go innym to świetny sposób na zapobieganie marnotrawstwu. Suche produkty oraz nietknięte, łatwo psujące się jedzenie można przekazać do lokalnych banków żywności, kuchni, spiżarni oraz schronisk. Dowiedz się więcej o lokalnych i krajowych programach, które często zapewniają darczyńcom darmowy odbiór i pojemniki wielokrotnego użytku.

Ponowne wykorzystanie i recykling

Jeśli nie możesz uniknąć zakupu żywności w opakowaniach i pojemnikach, spróbuj użyć ich ponownie, jeśli tylko jest to możliwe. Zacznij zwracać uwagę na pojemniki na żywność zgromadzone w domu i bądź kreatywny!

* Używaj plastikowych toreb na zakupy jako worków na śmieci.
* Umyj szklane pojemniki i używaj ich do przechowywania.
* Z kubeczków po jogurcie można zrobić poręczne doniczki na rośliny.
* Pokrywki i tacki z pianki posłużą jako podstawki pod doniczki
* Torebki papierowe mogą być używane jako papier pakowy.
* Wytłoczki na jajka mogą być używane do projektów artystycznych w szkołach.
* Przezroczyste plastikowe butelki mogą być używane w ogrodzie do ochrony sadzonek przed zimnem.

Dowiedz się, jakie materiały są poddawane recyklingowi w okolicy

* Trzymaj pojemnik na surowce wtórne obok głównego pojemnika na odpady i sortuj papier, szkło, aluminium, stal i plastik.

* Butelki i pojemniki do recyklingu wypłucz, zdejmij nakrętkę i ściśnij, aby zmniejszyć ich objętość.

* Dowiedz się, czy w okolicy odbywa się recykling zużytego oleju spożywczego. Może on być odebrany przez firmę zajmującą się recyklingiem, a następnie przetworzony na paliwo i energię elektryczną.

Dowiedz się więcej:

- Fakty dotyczące odpadów spożywczych: **www.fao.org/save-food/key-findings/en**
- Filmy wideo FAO na temat odpadów żywnościowych: **www.youtube.com/watch?v=IoCVrkcaH6Q** oraz **www.youtube.com/watch?v=RytEgwymDr0**
- Zrównoważona dieta i bioróżnorodność: **www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf**
- Wskazówki dotyczące planowania menu: **www.thinkeatsave.org/index.php/planning**
- Ograniczenie marnotrawstwa żywności: **www.thinkeatsave.org/index.php/about/eat-tips**

LORD AZHRIN D. BACALLA, aged 12, PHILIPPINES

POSIŁKI: PRZEŁOŻENIE WIEDZY NA PRAKTYKĘ

Teraz, gdy nauczyliśmy się kilku różnych rzeczy, które możemy zrobić, aby stosować bardziej **zrównoważony** sposób kupowania, przechowywania i gotowania żywności, przyjrzyjmy się kilku przykładom, jak uczynić nasze posiłki bardziej zrównoważonymi. Pamiętajmy, że **zrównoważony** charakter żywności będzie różny w zależności od miejsca, w którym mieszkasz, a więc nie ma jednej **zrównoważonej diety.** Możesz jednak skorzystać z pomysłów przedstawionych w tej części, aby stworzyć opcje posiłków dostosowanych do swojej lokalizacji i potrzeb.

Płatki z mlekiem oraz szklanka świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego

Płatki z mlekiem są naprawdę zdrowe. Płatki owsiane to wolno uwalniające energię węglowodany, które zapewnią sytość do czasu lunchu, a mleko jest doskonałym źródłem wapnia i białka. Aby uczynić ten posiłek jeszcze lepszym, można dodać do płatków lokalne owoce sezonowe lub orzechy. Można też zastąpić mleko zwykłym jogurtem. Jeszcze lepiej, możesz wyhodować swoje własne owoce! Używając **ekologicznych**, domowych owoców, możesz zmniejszyć swój **ślad ekologiczny**! To dlatego, że nie musisz ich transportować, pakować czy przechowywać, ale po prostu zbierać wtedy, kiedy masz na nie ochotę. Jeśli nie możesz uprawiać owoców, spróbuj kupić je na lokalnym targu spożywczym bez żadnego opakowania.

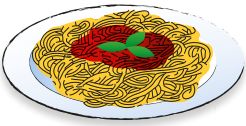
Sok pomarańczowy to świetny sposób na spożycie jednej z pięciu dziennych porcji owoców i warzyw. Pomarańcze są doskonałym źródłem **witamin** i **minerałów**, zwłaszcza **witaminy C**. Spróbuj wycisnąć własny sok pomarańczowy, a nie kupować sok, który musi być wyprodukowany i zapakowany do sprzedaży w sklepie. Jeśli pomarańcze nie są owocami sezonowymi lub uprawianymi w Twojej okolicy, z jakich innych owoców możesz zrobić sok?

Soczewica, komosa ryżowa i zupa jarmużowa

Zupy są **pożywne,** sycące i pełne smaku. Inną zaletą zup jest to, że zachowują **witaminy** i **minerały** gotowanych warzyw, ponieważ woda, w której je gotujesz, staje się składnikiem pysznego bulionu. Soczewica i komosa ryżowa są bogate w białko, błonnik i **minerały**. Ponadto jarmuż jest niezwykle pożywnym warzywem, które zawiera duże ilości beta-karotenu, **witamin K** i **C** oraz jest bardzo bogaty w wapń.

Krem z dyni z fasolą, groszkiem, soczewicą i zupą kukurydzianą

Ta zupa jest pełna bogatych w substancje odżywcze **roślin strączkowych**, takich jak fasola, groszek i soczewica, połączonych nie tylko w celu dostarczenia wielkich korzyści zdrowotnych, ale także dla niezwykłego smaku. **Rośliny strączkowe** są źródłem zarówno węglowodanów, jak i białek oraz są pełne witamin i minerałów. Soczewica i fasola mają bardzo mało tłuszczów nasyconych i cholesterolu. Są dobrym źródłem żelaza, fosforu, miedzi, manganu i kwasu foliowego. Groch jest również dobrym źródłem **witaminy A**, **witaminy B6** oraz **witamin C** i **K**. Z drugiej strony, kukurydza jest również żywieniową siłą napędową, bogatą w antyoksydanty i **błonnik.**



Spaghetti z sosem pomidorowym

Makaron jest ulubionym daniem wielu ludzi, zwłaszcza Włochów. Jest przepyszny i stanowi zrównoważony oraz praktyczny wybór na szybki posiłek. Aby jednak makaron był bardziej pożywny oraz zdrowy zarówno dla Ciebie, jak i dla środowiska, nie używaj gotowego sosu, który często może zawierać cukier lub sól, a do przetwarzania i transportu zużyto energię. Zamiast tego użyj świeżych pomidorów, bazylii lub innych składników do przygotowania sosu.

Pomidory są powszechnie znane ze swojej wyjątkowej zawartości przeciwutleniaczy oraz są bogatym źródłem **witamin**, m.in. A i C. Do sosu można dodać również inne warzywa, np. cukinie czy bakłażany, a nawet fasolę i soczewicę. Użyj wyobraźni - do sosu do makaronu można użyć prawie wszystkiego. Możesz również spróbować makaronu razowego lub z innych zbóż bądź nasion warzyw strączkowych, które są zdrowsze i mniej energii jest wykorzystywane do ich produkcji. Aby uczynić to danie bardziej zrównoważonym, kupuj warzywa na lokalnym rynku rolniczym. W ten sposób unikniesz pakowania oraz ograniczysz transport. Jeszcze lepiej, jeśli spróbujesz uprawiać własne warzywa i zrobisz z nich sos do makaronu.

Kurczak tikka, poha i świeże ogórki

Słowo tikka oznacza kąski lub kawałki. Kurczak tikka to łatwe do przyrządzenia danie indyjskie, w którym kawałki kurczaka marynuje się w specjalnych przyprawach, a następnie grilluje w formie szaszłyków. Do kurczaka tikka można dołączyć świeże plasterki ogórka, które w większości składają się z wody i zawierają ważne **składniki odżywcze**, niezbędne dla organizmu człowieka. Miąższ ogórków jest bogaty w **witaminy** A i C oraz kwas foliowy, natomiast twarda skórka ogórków jest bogata w błonnik i szereg minerałów, takich jak magnez, molibden i potas. Mięso jest ważnym elementem zdrowego odżywiania, dlatego to danie jest pysznym sposobem na uzyskanie potrzebnego białka. Co więcej, ślad wodny mięsa z kurczaka jest mniejszy niż ślad wodny innych rodzajów mięsa, takich jak wołowina czy baranina, więc jest ono również lepsze dla środowiska. Poha powstaje z płatków ryżowych i jest pełna smaku, ponieważ zawiera wiele różnych przypraw, orzechów oraz nasion, które są doskonałym źródłem niezbędnych **kwasów tłuszczowych** i **witaminy E**. Aby uczynić ten posiłek bardziej ekologicznym, można użyć brązowego ryżu poha. Brązowy ryż nie przeszedł jeszcze procesu oczyszczania i dlatego wymaga mniej energii do produkcji. Ryż brązowy jest również bogatszy w białka, tiaminę, wapń, magnez, **błonnik** i potas.

Ryba z frytkami i groszkiem

Zamiast smażyć, rybę można grillować lub upiec z frytkami. Można też przestawić się z frytek na gotowane ziemniaki lub inne produkty żywnościowe, takie jak brązowy ryż, który można gotować metodą całkowitego odparowania, tzn. do gotowania ryżu używa się niewielkiej ilości wody, aby cała została wchłonięta i odparowana, a więc ryż nie musi być odsączany. W ten sposób nie traci się składników odżywczych, a jednocześnie zużywa się mniej energii, ponieważ wymaga to podgrzania mniejszej ilości wody. Zamiast mrożonego, można podać świeży groszek lub możesz zdecydować się na inne warzywa, np. brokuły. Można gotować warzywa na parze nad gotującym się ryżem, oszczędzając jeszcze więcej składników odżywczych i energii. Inną ważną rzeczą do rozważenia jest to, gdzie kupić rybę i jakiego gatunku. Koniecznie sprawdź, czy dokonywane wybory są **zrównoważone.**

Curry z warzyw i ciecierzycy

Warzywa mają wysoką zawartość **składników odżywczych**, są bogate w witaminy i **minerały**, które przyczyniają się do wzrostu i utrzymania dobrego stanu zdrowia. Ten posiłek to świetny sposób na włączenie warzyw do diety. Jest to również dobry sposób na wykorzystanie wszystkich warzyw sezonowych, co oznacza, że za każdym razem, gdy je przygotujesz, będzie smakował trochę inaczej. Ciecierzyca jest dobrym źródłem węglowodanów i białka oraz posiada znaczne ilości wszystkich niezbędnych **aminokwasów.**

Dowiedz się więcej:

Jeśli nie masz wprawy w gotowaniu, Internet jest wspaniałym źródłem przepisów i wskazówek kulinarnych. Zapoznaj się z tymi stronami internetowymi, aby znaleźć wspaniałe pomysły:

- Wyszukiwarka przepisów „Change for Life": **www.nhs.uk/Change4Life/Pages/meal-planner-recipe-finder.asp**
- Wybierz Moje Danie w Kids' Place: **www.choosemyplate.gov/kids/Recipes.html**
- Super łakocie: **www.cdc.gov/bam/nutrition/cool-treats.html**
- Zdrowie: **www.health.com/health/food-recipes**
- WebMD: **www.webmd.com/food-recipes/guide/health-cooking-recipes**
- Kuchnia: **www.thekitchn.com/recipe**

LISTA KONTROLNA ZRÓWNOWAŻONYCH WYBORÓW

1

1 ZANIM PÓJDZIESZ DO SKLEPU

- Przejrzyj swoje szafki, żeby nie kupować tego, co już masz.
- Planuj posiłki tak, by zawierały zwłaszcza te produkty, które już masz, a które niedługo stracą przydatność do spożycia.
- Pomyśl o tym, jakie owoce i warzywa są dostępne sezonowo, gdy planujesz posiłek.
- Upewnij się, że masz zrównoważony oraz pożywny plan posiłków i przekąsek.
- Zrób listę zakupów i kupuj w sklepie tylko to, czego potrzebujesz.
- Zabieraj własne torby na zakupy.
- Jeśli to możliwe, na zakupy idź pieszo lub korzystaj z transportu publicznego (jeśli nie, spróbuj pojechać ze znajomymi lub sąsiadami autem).

2 W SKLEPIE – CO WYBIERAĆ

- Czy to jest na mojej liście zakupów? Jeśli nie, to czy trzeba dodać to do listy?
- Skąd to pochodzi? Czy było wyprodukowane lokalnie? Czy importowane z daleka?
- Czy to jest produkt sezonowy?
- Czy zużyto dużo energii, wody i innych zasobów naturalnych do hodowli, przetwarzania i transportu?
- Czy jego produkcja ma jakieś skutki społeczne (tzn. czy rolnicy oraz pracownicy są uczciwie opłacani i traktowani? Czy istnieją jakieś konsekwencje zdrowotne związane ze zbieraniem tych plonów?)
- Czy posiada certyfikat zrównoważonego rozwoju, czy też został wyprodukowany **ekologicznie**?
- Czy jest zapakowany w zbędne opakowanie lub opakowanie z różnych materiałów, których nie można łatwo rozdzielić?
- Czy istnieje możliwość wyboru produktu w formie pełnoziarnistej, **nierafinowanej** lub **nieprzetworzonej**?

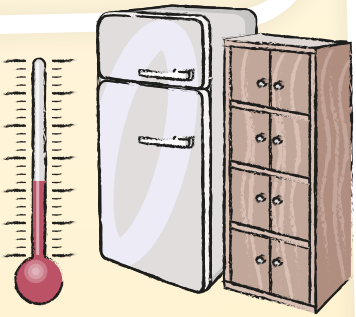
2

- Czy gotowanie lub przygotowywanie jest bardzo energo- lub wodochłonne (np. wymaga wielogodzinnego podgrzewania w wysokiej temperaturze)?
- Naprawdę zamierzasz to zjeść czy może się zmarnuje?
- Czy dzięki dokonanym wyborom otrzymujesz zrównoważoną, odżywczą dietę?

3 W DOMU - PRZECHOWYWANIE

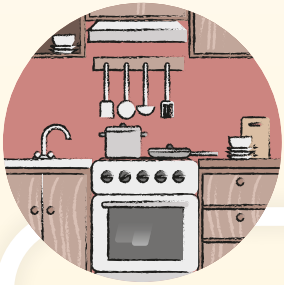
- Należy natychmiast umieścić w lodówce żywność, która wymaga schłodzenia, aby była zdrowa i świeża.
- Żywność, która musi być przechowywana w temperaturze pokojowej, należy umieścić w szafkach kuchennych, które powinny stać w chłodnym i suchym miejscu.
- Z przodu szafki włóż produkty, które niedługo stracą ważność lub które trzeba zjeść najszybciej, aby można je było łatwo zauważyć.

3



4 W DOMU - GOTOWANIE

- Zużywaj tylko tyle wody, ile potrzebujesz do gotowania; to oszczędzi wodę i przyspieszy czas gotowania!
- Przykrywaj garnki pokrywką i trzymaj drzwi piekarnika zamknięte, aby utrzymać ciepło podczas gotowania.
- Czy można przygotować coś innego w piekarniku razem z głównym posiłkiem, aby jak najlepiej wykorzystać energię?
- Używaj resztek do przygotowania innych posiłków (np. pakowany lunch następnego dnia) lub do karmienia zwierząt.



4

5

5 W DOMU - ODPADY I RECYKLING

- Zredukuj ilość odpadów do minimum poprzez przygotowanie odpowiednich ilości i wykorzystanie resztek jedzenia do kolejnych posiłków.
- Organiczne, nienadające się do wykorzystania resztki powinny być dawane kurczętom, kompostowane lub umieszczane w pojemnikach na odpady organiczne, jeśli są dostępne.
- Używaj ponownie lub poddaj recyklingowi opakowania papierowe lub plastikowe.
- Monitoruj, ile żywności i innych odpadów produkuje Twoje gospodarstwo domowe. Oceń, jak można to ograniczyć.
- Pamiętaj: zredukuj, wykorzystaj ponownie, poddaj recyklingowi!

PODEJMIJ DZIAŁANIE

DZIAŁANIA RZĄDÓW I ORGANIZACJI MIĘDZYNARODOWYCH

Dowiedzieliście się już wiele o tym, jak dobrze się odżywiać i prowadzić zdrowy tryb życia. Realizacja tego wszystkiego w praktyce może wydawać się zniechęcającym wyzwaniem. Nie obawiajcie się! Rządy i organizacje na całym świecie również nad tym pracują. Zebrały użyteczne informacje i wskazówki, które ułatwiają nam wszystkim dbanie o zdrowie. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów, za pomocą których społeczność międzynarodowa pracuje nad promowaniem dobrego odżywiania oraz zdrowego trybu życia

Działania Agencji

Międzynarodowe agencje rozwoju, takie jak Organizacja ds. Wyżywienia i Rolnictwa Organizacji Narodów Zjednoczonych (FAO), Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) i Światowy Program Żywnościowy (WFP) to tylko niektóre z międzynarodowych agencji, które skupiają się na poprawie żywienia na całym świecie. Ich podejście polega na zrozumieniu całościowego obrazu sytuacji oraz zwalczaniu przyczyn głodu i **niedożywienia.**

Polityka publiczna

Rządy mogą zrobić wiele rzeczy, aby zachęcić nas do zdrowszego odżywiania się. Jednym ze sposobów jest wdrożenie konkretnej polityki. Na przykład Szwecja i Norwegia, zgodnie z zaleceniami WHO dotyczącymi marketingu żywności, zakazały reklamy „śmieciowego jedzenia" w trakcie programów telewizyjnych dla dzieci. Inny sposób promowania zdrowego żywienia polega albo na tym, aby niezdrowe

jedzenie było droższe, albo na tym, aby zdrowe jedzenie było tańsze lub łatwiejsze do zdobycia. Na Węgrzech istnieje dodatkowy podatek od paczkowanej żywności o wysokiej zawartości soli, tłuszczu lub cukru. W 2009 roku Unia Europejska uruchomiła unijny program „Owoce w szkole", który zapewnia darmowe owoce i warzywa oraz zachęty do ich spożywania dla szkół. Tak więc ważne jest, aby kwestie związane z żywnością i odżywianiem pozostawały na czele priorytetów decydentów politycznych!

Kampanie publiczne

Rządy i organizacje w różnych częściach świata tworzą również ciekawe i spektakularne kampanie inspirujące ludzi do spożywania **pożywnej** żywności oraz prowadzenia zdrowszego życia. Na przykład w Wielkiej Brytanii kampania 5 A DAY (5 RAZY DZIENNIE) dostarcza przydatnych wskazówek i porad dotyczących tego, w jaki sposób ludzie mogą spożywać zalecane codzienne pięć porcji owoców i warzyw. W Stanach Zjednoczonych strona internetowa Choose My Plate (Wybierz mój talerz) zawiera przepisy kulinarne, codzienne plany żywieniowe i informacje na temat odżywiania. Rząd Brazylii prowadzi program o nazwie Fome Zero (Zero Głodu), którego celem jest walka z głodem poprzez udzielanie pomocy finansowej, edukowanie ludzi w zakresie zdrowych nawyków żywieniowych oraz otwieranie tanich restauracji. Brazylia organizuje również coroczny Tydzień Żywności Ekologicznej, aby promować i celebrować **ekologiczne rolnictwo** poprzez warsztaty, wystawy i degustacje organizowane w całym kraju.

Jakość żywności

Większość państw posiada organy regulacyjne, które monitorują jakość żywności i chronią zdrowie konsumentów, np. amerykański Urząd ds. Żywności i Leków (**http://eng.sfda.gov.cn/WS03/CL0755/**), Urząd ds. Żywności i Leków w Tanzanii (**www.tfda.or.tz**), Brytyjski Urząd ds. Standardów Żywności (**www.food.gov.uk**) lub chiński Urząd ds. Żywności i Leków (**www.fda.gov**). Te agencje „nadzoru" są ważne, ponieważ pilnują standardów bezpieczeństwa w przemyśle spożywczym oraz dostarczają konsumentom przydatnych informacji i porad w zakresie żywienia oraz **bezpieczeństwa żywności**. Niektóre z tych organizacji są również odpowiedzialne za przepisy dotyczące znakowania żywności i sposobu jej wprowadzania na rynek, zwłaszcza w odniesieniu do żywności dla dzieci.

TWOJE DZIAŁANIA

Posiadasz informacje, a więc na co czekasz? Czas brać się do pracy! Nie musisz od razu zmieniać swojego stylu życia, ale możesz zacząć od robienia małych kroków każdego dnia, czy to poprzez zastąpienie worka chipsów jabłkiem lub surowymi warzywami, czy też przez posadzenie kilku ziół w doniczce. Aha, nie zapomnij też zabrać innych w tę zajmującą podróż! Oto kilka pomysłów.

Ruszaj się

Jak już wiesz, osiągnięcie i utrzymanie dobrego stanu zdrowia nie zależy tylko od dobrego odżywiania. Ćwiczenia są też jego istotną częścią. Jest tak wiele sposobów, aby zacząć prowadzić bardziej aktywny tryb życia. Istnieje wiele możliwości uprawiania sportu i rekreacji. Być może uda Ci się zacząć uprawiać nową dyscyplinę sportu, np. piłkę nożną czy tenis. Albo po

prostu biegać lub jeździć na rowerze każdego dnia. Ćwiczenie może być świetną zabawą, wspaniałym sposobem na nawiązanie kontaktów towarzyskich i może sprawić, że poczujesz się świetnie. Jednak cokolwiek robisz, pamiętaj, aby być ostrożnym. Nie przesadzaj, ćwicząc za dużo na raz. Zacznij od krótszych sesji i odpowiednio je wydłużaj. Zawsze rób rozgrzewkę przed ćwiczeniami oraz zaczynaj i kończ sesję, rozciągając mięśnie.

Wspieraj szkoły przyjazne żywieniu

WHO, FAO i partnerzy wspierają kraje w opracowywaniu i wdrażaniu polityk i programów mających na celu uczynienie szkół przyjaznymi żywieniu. Na przykład inicjatywa „Nutrition-Friendly Schools Initiative" (Inicjatywa Szkół Przyjaznych Żywieniu - NFSI) określa ramy dla opracowywania programów szkolnych, które mają za zadanie zwalczać zarówno **niedożywienie**, jak i **otyłość**. Obejmuje ona 26 podstawowych kryteriów, jakie muszą spełnić szkoły, takich jak posiadanie szkolnego planu działania w zakresie żywienia, szkolenie personelu w zakresie żywienia, włączenie żywienia do programu nauczania, stworzenie środowiska przyjaznego żywieniu (brak reklam, higiena, możliwość praktykowania aktywności fizycznej itp.) oraz wspieranie usług zdrowotnych i żywieniowych. Poproś swoich nauczycieli, aby pomogli Twojej szkole stać się szkołą przyjazną żywieniu!

Patrz lokalnie

Dowiedz się, jakie potrawy tradycyjnie spożywa się w Twojej społeczności. Jaka żywność jest produkowana lokalnie, a jaka importowana? Czy istnieją targi rolnicze, na których możesz wspierać lokalnych producentów oraz kupować produkty sezonowe? Jakie tradycyjne zioła i przyprawy są używane w kuchni oraz jakie są ich zalety? Jakie rodzaje upraw prowadzi się w lokalnym klimacie? Jaka jest kondycja rolnictwa i produkcji zwierzęcej w Twoim kraju? Dowiedz się o powiązaniach między zdrowiem i witalnością środowiska naturalnego a Twoim własnym zdrowiem. Porozmawiaj z ludźmi na miejscowym targu lub nawet skontaktuj się z departamentem rolnictwa lub żywności i zdrowia, aby dowiedzieć się więcej o tych sprawach.

Rób inteligentne zakupy

W ramach tej odznaki poznałeś wiele sposobów dokonywania mądrzejszych wyborów przy zakupie żywności. Wprowadzanie ich w życie wymaga zorganizowania się. Zaplanuj swoje tygodniowe menu z wyprzedzeniem, upewniając się, że zapewnia ono równowagę wszystkich niezbędnych składników odżywczych w posiłkach. Kupuj sezonowe owoce i warzywa. Postępuj zgodnie z innymi sugestiami zawartymi w sekcji poświęconej zrównoważonej diecie w ramach Odznaki. Poproś rodzinę i przyjaciół, by zmienili swoje nawyki zakupowe tak, aby stały się bardziej przyjazne dla środowiska. Zwróć również uwagę na produkty certyfikowane, np. posiadające certyfikat upraw ekologicznych lub sprawiedliwego handlu, które gwarantują przestrzeganie określonych zasad środowiskowych i społecznych przy wytwarzaniu danego produktu – jak unijny znak ekologiczny Fundacji Sprawiedliwego Handlu (**www.fairtrade.org.uk**) i Rady Zarządzania Zasobami Morskimi (Marine Stewardship Council) (**www.msc.org**).

CERTIFIED SUSTAINABLE SEAFOOD MSC www.msc.org ™

FAIRTRADE ®

Zbierz zespół

Często łatwiej jest robić pewne rzeczy w grupie. Połącz siły z przyjaciółmi i rodziną, aby kultywować zdrowe nawyki.Możecie uprawiać sport lub biegać razem. Idźcie do szkoły w grupie, a nie osobno. Możecie też wspólnie robić zakupy spożywcze i gotować, zmieniając te czynności w coś przyjemnego, zamiast traktować jak nudny obowiązek. Odkrywajcie w grupie nowe, fascynujące przepisy i zapraszajcie innych, aby dzielić się nimi! Możecie nawet zbadać możliwość wspólnego założenia ogrodu warzywnego, jeśli macie dostęp do przestrzeni, z której możecie skorzystać, lub jeśli ktoś jest chętny udostępnić Wam swój ogród. Pamiętajcie, że opieka nad ogrodem wymaga wysiłku i odpowiedzialności, więc im więcej osób podzieli się pracą, tym lepiej.

Dziel się informacją

Podziel się wiedzą na temat żywienia ze swoją rodziną, przyjaciółmi i członkami społeczności, aby pomóc im zrozumieć znaczenie żywienia. Nawet niewielka akcja, taka jak zamieszczenie zdrowego przepisu na swoim profilu w mediach społecznościowych jest dobrym sposobem na zainspirowanie przyjaciół, aby zaczęli myśleć o zdrowiu. Być może założysz bloga o nowych, zdrowych nawykach, które wdrażasz na co dzień, lub napiszesz artykuł do czasopisma bądź gazety. Poznaj inne sposoby rozpowszechniania przydatnych informacji i działań w swojej społeczności.

WYNNETH ARIDELYNGEES, aged 9, INDONESIA

DZIAŁ A:

ZDROWY STYL ŻYCIA

WYKONAJ A.1. LUB A.2. I (CO NAJMNIEJ) JEDNO INNE WYBRANE PRZEZ SIEBIE DZIAŁANIE.

PO UKOŃCZENIU DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH ZE ZDROWYM STYLEM ŻYCIA BĘDZIESZ W STANIE:

- **OKREŚLIĆ I WYJAŚNIĆ główne czynniki wpływające na zdrowie.**
- **ZROZUMIEĆ, że Twoje osobiste wybory i nawyki mogą poprawić lub zaszkodzić Twojemu zdrowiu.**

WYKONAJ JEDNO Z DWÓCH PONIŻSZYCH OBOWIĄZKOWYCH DZIAŁAŃ:

POZIOM 3 2 1

A.01 ŚWIĘTO ZDROWIA. Zorganizuj Dzień Zdrowia w swojej społeczności. Zaproś lokalnych mieszkańców, przyjaciół i członków rodziny do wzięcia udziału i zorganizowania różnych zabawnych zajęć. Na przykład możesz zorganizować „miniolimpiadę" z uczestnikami, którzy będą brać udział w wielu konkurencjach, takich jak bieganie, skok w dal, skok wzwyż, wyścigi sztafetowe itp. Mogą tam wystąpić jeszcze bardziej „niekonwencjonalne" gry, takie jak wyścigi w workach, wyścigi z jajkiem i łyżeczką, wyścigi na trzech nogach itp. Można też zorganizować quizy na temat faktów dotyczących zdrowia i odżywiania lub sprawić, by publiczność wzięła udział w kilku aktywizujących zabawach. Bądź kreatywny i przygotuj broszury, plakaty oraz ulotki informujące o odżywianiu, higienie i aktywności fizycznej. Zaproś lokalnych pracowników służby zdrowia do udziału i odpowiadania na pytania.

POZIOM 3 2 1

A.02 GRAJMY! Śledź aktywność fizyczną, którą wykonujesz w normalny dzień (spacery, nauka, gry, bieganie, skoki, prace domowe itp.). Porównuj notatki w swojej grupie. Jaka jest Twoja aktywność w porównaniu z rówieśnikami? Ile czasu dziennie spędzasz na siedząco? Czy powinieneś włączyć więcej ruchu do swojego codziennego życia? Następnie, w grupie zróbcie listę wszystkich sportów i gier zespołowych, które chcielibyście wypróbować i wprowadzajcie je w życie na następnych spotkaniach. Opracujcie plan ćwiczeń na pierwsze 15 minut.

S. Bharadwaj - aged 17-India

WYBIERZ (CO NAJMNIEJ) JEDNO DODATKOWE DZIAŁANIE Z PONIŻSZEJ LISTY:

POZIOM 1

A.03 AKTYWNE ZWIERZĘTA. Oto zabawna gra, która pozwoli Ci się więcej poruszać! W grupie stańcie w kole i każda osoba ma wybrać zwierzę, które lubi. Następnie przypiszcie działania do każdego zwierzęcia, na przykład, chodzenie jak małpa, skok żaby, czołganie się jak robak, chodzenie jak pająk, chód niedźwiedzia itp. Zagrajcie w grę, w której jedna osoba wypowiada nazwę swojego zwierzęcia i wykonuje jego ruchy, a następnie nazwę i ruchy zwierzęcia innego członka grupy. Gra trwa, aż wszystkie nazwy zwierząt i ruchów zostaną zaprezentowane przez członków grupy i w coraz szybszym tempie. Dla uatrakcyjnienia możesz również dodać odgłosy zwierząt!

POZIOM 3 2 1

A.04 ŚPIEWAJ DO KOLACJI. Alu Yankovicu? Wykonał on wiele zabawnych piosenek, parodiując słynne przeboje, w tym piosenkę o nazwie 'Eat It' (**www.youtube.com/watch?v=ZcJjMnHoIBI**) opartą na 'Beat It' Michaela Jacksona. Wybierz piosenkę, którą lubisz, i napisz do niej nowe słowa dotyczące odżywiania. Wykonajcie piosenkę w grupie na swoim następnym spotkaniu.

POZIOM 3 2 1

A.05 CZYŚCIOSZEK. Zacznij przyglądać się **higienie** w swoim codziennym życiu. Rozpocznij od higieny w życiu osobistym. Codziennie bierzesz prysznic lub kąpiesz się? Czy myjesz ręce zawsze, gdy jest to konieczne, np. po skorzystaniu z toalety, przed jedzeniem lub po uprawianiu sportu na zewnątrz? Zwracaj również uwagę na **higienę** w domu i w szkole. Czy jest coś do poprawy? W jaki sposób lepsza higiena wpłynęłaby na Twoje życie? Na przykład, jak wyglądają łazienki w Twojej szkole? Czy ułatwiłoby Ci to życie, gdyby były czystsze? Jeżeli nie jesteś zadowolony z **higieny** w domu lub w szkole, porozmawiaj z członkami rodziny i nauczycielami o tym, jak poprawić sytuację.

POZIOM 3 2 1

A.06 SŁODKICH SNÓW Czy wystarczająco dużo śpisz? Dzieci i **młodzież** potrzebują średnio od 8 do 10 godzin snu każdej nocy. Zacznij śledzić swoje zwyczaje związane ze snem, nie tylko liczbę godzin, ale również jakość snu. Ile razy zazwyczaj budzisz się w nocy, jeśli w ogóle? Czy łatwo jest Ci zasnąć? Czy zdarza Ci się czasem mieć sny? Czy budzisz się wypoczęty czy zmęczony? Czy bywasz senny w ciągu dnia w szkole? Jeśli masz dostęp do smartfona, możesz pobrać aplikację do śledzenia swoich wzorców snu. Jeśli nie sypiasz dobrze, spróbuj dowiedzieć się, co może być tego przyczyną, np. jedzenie tuż przed pójściem spać lub oglądanie zbyt dużo telewizji przed snem. Kilka pomysłów i wskazówek znajdziesz tutaj: **http://kidshealth.org/teen/your_body/take_care/tips_sleep.html.**

POZIOM 3 2 1

A.07 CZEŚĆ DOKTORKU! Zaproś lekarza lub dietetyka na pogadankę z grupą. Zadajcie mu pytania dotyczące zdrowia, diety i ćwiczeń. Czy są jakieś zdrowe, pyszne alternatywy dla Waszych ulubionych przysmaków? Jakie są główne wyzwania żywieniowe w Waszym regionie? Czy to prawda na temat całej historii z marynarzem Popeye i szpinakiem? Skorzystajcie z tej wizyty, aby zadać wszelkie nurtujące Was pytania. Następnie porównajcie notatki w grupie. Jakie informacje były dla Ciebie zaskakujące? Co już wiedziałeś? Po powrocie do domu zdaj rodzinie raport o tym, czego się dowiedziałeś.

POZIOM 3 2 1

A.08 LISTA KONTROLNA ZDROWIA. Przygotuj listę kontrolną dla każdego członka Twojej rodziny, zawierającą wszystkie czynniki wpływające na zdrowie, o których dowiedziałeś się w sekcji Zdrowy Styl Życia w ramach Odznaki, takie jak: dobra dieta, regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu itp. Umieść listy kontrolne w widocznym miejscu i poproś wszystkich, aby odznaczali swoje osiągnięcia, np. cały dzień bez śmieciowego jedzenia, wykonanie jakiegoś ćwiczenia lub wizyta u lekarza na badanie kontrolne. Jeśli masz dostęp do smartfona, możesz pobrać kilka aplikacji, które pomogą Ci zarejestrować podobne aspekty zdrowego stylu życia. Pod koniec miesiąca ten, kto zaznaczył najwięcej pozycji wygrywa, a reszta rodziny gotuje miły, pożywny posiłek, aby to uczcić.

POZIOM 3 2

A.09 WYCIECZKA NA ZDROWY KEMPING. Razem z zastępem/drużyną zorganizujcie zdrowy obóz lub wycieczkę. Każdy z Was może przygotować jednodniowe menu. Zbierzcie swoje menu w książeczkę. Podzielcie się zadaniami związanymi z gotowaniem, aby upewnić się, że każdy ma swój wkład w przygotowanie posiłków na wyjeździe. Włączcie do programu kilka ćwiczeń fizycznych: trekking, wspinaczka skałkowa, taniec, joga, jazda konna, gry zespołowe.

POZIOM 3 2

A.10 ROBOTY WODNE. Policzcie czas, w którym korzystacie z wody. Co by się stało, gdybyście nie mieli wody do konkretnego działania lub zadania? Zróbcie listę wszystkich sposobów, w jakie brak wody zakłóca życie. Pomyślcie o milionach ludzi, którzy na co dzień borykają się z taką sytuacją. Jak możecie oszczędzać wodę? Obiecajcie, że ograniczycie zużycie wody w jednym, kluczowym obszarze. Podzielcie się na zespoły i wybierzcie region świata, na którym każda grupa ma się skupić. Zbadajcie sytuację wodną w wybranym regionie. Czy są jakieś braki? Czy istnieją problemy zdrowotne wynikające z braku bezpiecznej wody pitnej i urządzeń **sanitarnych**? Jak poważne są te problemy? Jednym z przydatnych źródeł informacji na temat regionalnego i krajowego dostępu do bezpiecznej wody oraz urządzeń sanitarnych jest Wspólny Program Monitoringu WHO/UNICEF (www.wssinfo.org). Przygotujcie prezentację w grupie i przedstawcie każdy region po kolei na następnym spotkaniu.

A.11 WIZYTA W OŚRODKU ZDROWIA. Odwiedźcie lokalny ośrodek zdrowia lub zaproście pracownika służby zdrowia, aby porozmawiał z Waszą grupą o wyzwaniach związanych z jego pracą. Dowiedzcie się, jakie usługi ośrodek zdrowia oferuje osobom cierpiącym na **niedożywienie** lub zły stan zdrowia oraz w jaki sposób możecie zgłosić się na ochotnika do pomocy.

POZIOM 3 2

A.12 PRAWDA O ZARAZKACH. Dowiedz się, czym są zarazki, gdzie można je znaleźć, jak się rozprzestrzeniają, jak wpływają na nasze zdrowie (powszechne choroby zakaźne), kto jest zagrożony i jak możemy się chronić przed szkodliwymi zarazkami oraz ograniczyć ich rozprzestrzenianie. Zrób diagram najczęstszych chorób zakaźnych, co je powoduje i jak się rozprzestrzeniają (malaria, odra, gruźlica, grypa, choroby wywołujące biegunkę, cholera itp.), a także zarazków, które powodują zatrucia pokarmowe i choroby pokrewne. Zaprezentuj swój diagram w zastępie/drużynie.

POZIOM 3

A.13 POGADANKA O ZDROWIU. Zbadajcie, jakie problemy zdrowotne i choroby są powszechne w Waszym kraju. Jak wielu z nich można uniknąć? Ile środków publicznych przeznacza się na opiekę zdrowotną dla osób cierpiących na te problemy i ile pieniędzy można by zaoszczędzić, gdyby udało się zapobiec tym chorobom, zanim ludzie zachorują? Jakie macie pomysły na lepszą profilaktykę - czy ludzie muszą być lepiej poinformowani, czy mieć lepszy dostęp do pewnych produktów żywnościowych, bezpiecznej wody i urządzeń sanitarnych itp. Zorganizuj „raport panelowy" z Twoim zastępem/drużyną lub w szkole, podczas którego zgłębisz te kwestie, omówisz je i odpowiesz na pytania od publiczności.

POZIOM 3

A.14 Wykonaj inne działania zatwierdzone przez drużynowego.

POZIOM 1 2 3

DZIAŁ B:

ZDROWE WYBORY ŻYWIENIOWE

WYKONAJCIE DZIAŁANIE B.1 ALBO B.2 ORAZ (CO NAJMNIEJ) JEDNO INNE DZIAŁANIE WEDŁUG WŁASNEGO WYBORU. PO WYKONANIU DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH ZE ZDROWYMI WYBORAMI ŻYWIENIOWYMI BĘDZIECIE UMIEĆ:

- **ROZPOZNAĆ znaczenie spożywania różnych rodzajów żywności dla zaspokajania wszystkich potrzeb żywieniowych i zachowania zdrowia.**
- **ZIDENTYFIKOWAĆ lokalnie dostępną żywność, która jest dobrym źródłem węglowodanów, białka, tłuszczów oraz niezbędnych witamin i minerałów.**

WYKONAJ JEDNO Z DWÓCH PONIŻSZYCH OBOWIĄZKOWYCH DZIAŁAŃ:

B.01 KOCIOŁEK SZCZĘŚCIA. Zrób spis wszystkich niezbędnych składników odżywczych (takich jak witaminy/minerały i białka). Następnie zorganizuj zrzutkowy posiłek „kociołek szczęścia", z udziałem wszystkich osób odpowiedzialnych za przygotowanie dania. Zaproś przyjaciół i rodzinę do udziału oraz zabierz ich na „przegląd składników odżywczych" posiłków, aby sprawdzić, czy potrafią odgadnąć, jakie składniki odżywcze zawiera każdy posiłek

POZIOM 3 2 1

B.02 PROWADŹ DZIENNIK ŻYWNOŚCI. Przez tydzień prowadź dziennik żywieniowy, w którym zapiszesz wszystkie produkt spożywane jako posiłki i przekąski. Jeśli masz dostęp do smartfona, możesz pobrać aplikację, która pomoże kontrolować Twoją dietę. Zaznacz pole na s. 174, aby pamiętać o kilku sprawach. Dokonaj oceny pod koniec tygodnia.

Czy masz zbilansowaną dietę? Co możesz poprawić? Porozmawiaj z rodzicami o wszelkich zmianach, które Twoim zdaniem powinny zostać wprowadzone do menu (a następnie wprowadź je w życie).

POZIOM 3 2 1

LAI WALUI, aged 17, HONG KONG

RZECZY, KTÓRE WARTO UWZGLĘDNIĆ W DZIENNIKU ŻYWIENIOWYM (B.2):

Czy jesz 3 posiłki dziennie?

Czy spożywasz 2-3 przekąski pomiędzy posiłkami?

Czy jesz pożywne śniadanie przed pójściem do szkoły?

Czy w południe jesz lunch w szkolnej stołówce lub pakowany lunch?

Czy Twoja dieta obejmuje:

- *dużo ryżu, kukurydzy, zbóż, ziemniaków, manioku, chleba lub makaronu?*
- *dużo warzyw, zwłaszcza ciemnolistnych i pomarańczowych?*
- *dużo świeżych i suszonych owoców?*
- *mięso, ryby, fasolę, groch?*
- *mleko, jogurt, ser, jajka?*
- *trochę tłuszczu?*

Ile jesz cukru i słodyczy?

Ile pijesz słodkich napojów?

W jakiej żywności spożywasz błonnik pokarmowy?

Jakie pokarmy białkowe jadasz?

Czy uważasz, że spożywasz wystarczająco dużo białka?

Czy większość białka pochodzi z pokarmów roślinnych czy zwierzęcych?

Jakie produkty spożywcze zawierające dużo tłuszczów spożywasz?

Czy jesz odpowiednią ilość tłuszczów? Za dużo? Za mało?

Czy uważasz, że dostarczasz sobie wystarczająco dużo niezbędnych witamin i minerałów w posiłkach?

Czy jesz zróżnicowane posiłki, aby mieć pewność, że dostarczasz wszystkie witaminy i minerały, których potrzebujesz?

Jakie korzyści zdrowotne wynikają z substancji odżywczych zawartych w żywności?

Jakie problemy zdrowotne mogą być wywołane substancjami zawartymi w Twoich posiłkach?

Czy pijesz wystarczającą ilość wody?

Jakich zmian możesz dokonać w swoim menu, aby mieć pewność, że zaspokajasz wszystkie potrzeby Twojego organizmu?

WYBIERZ (CO NAJMNIEJ) JEDNO DODATKOWE DZIAŁANIE Z PONIŻSZEJ LISTY:

POZIOM 2 1

B.03 ULUBIONE POTRAWY. Jakie są Twoje ulubione potrawy? Zrób listę, a następnie sprawdź, jakie podstawowe **składniki odżywcze** są w nich zawarte. Czy można uczynić je zdrowszymi, np. poprzez zrobienie własnej pizzy od podstaw, zamiast jedzenia pizzy na wynos lub mrożonej? Sporządź listę pięciu sposobów, dzięki którym Twoje ulubione potrawy staną się bardziej **pożywne** ale również bardziej **zrównoważone** dla naszej planety.

POZIOM 3 2

B.04 QUIZ O KULTURZE ŻYWIENIA. Posiłki/pory jadania posiłków/zwyczaje kulinarne są różne w różnych kulturach. Zbadaj zwyczaje żywieniowe w innych krajach i kulturach. Jakiego rodzaju różnice dostrzegasz nie tylko w preferencjach żywieniowych, ale także w porach posiłków i tradycji kulinarnej? Na przykład, w niektórych kulturach ludzie jedzą rękoma, a w innych siedzą na podłodze zamiast przy stole. Możesz również zbadać zwyczaje żywieniowe w różnych grupach kulturowych w Twojej społeczności.

Porozmawiaj z przyjaciółmi z różnych kultur, aby poznać ich nawyki żywieniowe (ile jadają posiłków dziennie; o jakich porach; czy cała rodzina spożywa razem; czy dzieci jedzą oddzielnie; kto robi zakupy i gotuje; jaki jest główny posiłek w ciągu dnia; czy wszyscy jedzą śniadanie itp.) Zmieńcie grupy i porównajcie swoje wyniki.

B.05 WYMYŚL GRĘ. Przeprowadź burzę mózgów w grupie i wymyślcie grę edukacyjną (quiz, łamigłówka, prawda lub fałsz, krzyżówka, gra planszowa, gra pamięciowa, bingo) na temat **składników odżywczych** w żywności i potrzeby jedzenia zróżnicowanych pokarmów z każdej z głównych grup żywności. Zagraj w grę z rodziną i przyjaciółmi.

POZIOM 3 2 1

B.06 DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ. Wykorzystaj materiały „Dobre jedzenie dla dobrego zdrowia" na stronie **www.fao.org/docrep/017/i3261e/html**, aby dowiedzieć się więcej na temat **składników odżywczych**, które pozyskujemy z żywności, ich funkcji oraz znaczenia zbilansowanej diety. Zapoznaj się z Lekcją 4 (**makroskładniki** odżywcze) i Lekcją 5 (**mikroskładniki** odżywcze) (dostęp do nich pod powyższym linkiem). Zrób co najmniej trzy zadania z każdej z tych lekcji.

POZIOM 3 2 1

B.07 DOWIEDZ SIĘ O ETYKIETACH ŻYWNOŚCI. Stwórz tabelę z informacjami o **wartościach odżywczych** różnych produktów spożywczych, które jada się w Twojej rodzinie. W jednej kolumnie wypisz produkty, a w kolumnie obok **składniki odżywcze**, których dostarczają. Na przykład:

- Fasola daje nam...
- Węglowodany, białko, błonnik, kwas foliowy, żelazo...

Etykiety żywności są użytecznym źródłem informacji o składnikach odżywczych w paczkowanej żywności. Zbierz jak najwięcej etykiet żywności i przepisz fakty dotyczące składników odżywczych z etykiet do tabeli. Wywieś tabelę w swojej kuchni, w stołówce szkolnej lub na tablicy ogłoszeń, gdzie dzieci, rodzice i goście mogą się z nią zapoznać.

POZIOM 3 2 1

B.08 LICZBY I ŻYWNOŚĆ. Zrób plakat przedstawiający ludzkie ciało, z uwzględnieniem jak największej liczby szczegółów: oczy, zęby, włosy, paznokcie itp. Następnie naklej etykiety pokazujące, jaka żywność jest ważna dla różnych części ciała. Na przykład, mleko jest ważne dla zdrowych kości, zębów i paznokci, a marchewka jest dobra dla oczu. Zaprezentuj swój plakat w zastępie/drużynie.

POZIOM 3 2 1

POZIOM 3 2 1

B.09 PLANISTA POSIŁKÓW. Podzielcie się na dwuosobowe zespoły, w których każdy jest odpowiedzialny za zaplanowanie dziennego menu dla swojego kolegi. Przy planowaniu posiłków należy pamiętać o takich czynnikach, jak masa ciała i poziom aktywności fizycznej. Upewnij się, że kolega zjada odpowiednie ilości pożywienia z każdej z pięciu grup żywności i postaraj się, aby posiłki również dobrze smakowały! Nie zapominajcie o przekąskach. Jeśli to możliwe, przygotowujcie posiłki i przekąski dla siebie nawzajem lub ściśle przestrzegajcie podanego menu. Przegrupujcie się i przedyskutujcie. Co myślicie o swoim menu? Czy jest to coś, co moglibyście wprowadzić do regularnej diety? Jak bardzo nowy plan żywienia różni się od Waszych zwyczajowych nawyków żywieniowych?

***Uczestnicy na poziomie 1 i 2 muszą uzyskać pomoc dorosłych w tym ćwiczeniu, ponieważ może ono wymagać użycia ostrych narzędzi kuchennych i piekarnika.**

POZIOM 3 2 1

B.10 CZAS NA QUIZ. Zorganizujcie quiz w swojej szkole, z różnymi kategoriami dla różnych grup wiekowych. Najpierw wraz z nauczycielem lub przewodnikiem przygotujcie pytania i odpowiedzi. Przygotujcie zdrowe przekąski jako nagrody. Ideą quizu jest zabawa z rówieśnikami w myślenie o jedzeniu i odżywianiu. Zróbcie więc quiz! Uwzględnijcie takie pytania jak np. poniższe:

- Wymień trzy składniki odżywcze, które są szczególnie ważne w Twoim wieku.
- Dlaczego te składniki odżywcze są tak ważne w Twoim wieku?
- Wymień pięć produktów spożywczych, które dostarczają tych składników odżywczych.
- Wymień trzy pokarmy, które należy jeść, aby mieć wystarczająco dużo energii do nauki i zabawy.
- Wymień pięć rodzajów żywności, które powinieneś spożywać, aby móc odpowiednio rosnąć.
- Wymień trzy pokarmy, które są dobre dla Twoich kości.

POZIOM 3 2 1

B.11 UWARZ NAPAR. Eksperymentujcie z tworzeniem zdrowych napojów, które zawierają niewiele cukru lub nie zawierają go wcale. Na przykład woda z liśćmi mięty i sokiem z cytryny tworzy orzeźwiający napój. Ciekawą opcją są również herbaty ziołowe. Od czasów starożytnych ludzie na całym świecie do przyrządzania herbat używali ziół, liści, korzeni, owoców i ziaren. Dowiedz się, jakie zioła rosną w Twojej okolicy. A może pozbierasz zioła, aby używać ich do przyrządzania naparów? Dowiedz się, jak przyrządzać napary z mięty pieprzowej, rumianku, bazylii, tymianku, korzenia imbiru, skórki cytrusów. Możesz również nauczyć się stosować zioła lecznicze, takie jak nagietek, koper, aloes i eukaliptus, aby złagodzić objawy chorobowe, pobudzić apetyt, złagodzić ból w jamie ustnej, gardle i problemy skórne. Jakie inne pomysły można zastosować, by stworzyć zdrowe, niskosłodzone napoje? Uwaga: przed zastosowaniem ziół leczniczych należy zasięgnąć porady lekarza i zawsze skonsultować się z doświadczoną osobą dorosłą, aby upewnić się, że stosuje się odpowiednią roślinę.

***Zuchy i harcerze muszą pracować pod nadzorem dorosłych, gdyż np. parzenie herbaty wymaga użycia gorącej wody.**

POZIOM 3 2

B.12 WYKRYWANIE NIEDOŻYWIENIA. Podzielcie się na zespoły i wybierzcie formę **złego żywienia** badaną w grupie (szczegóły na str. 86):

- **Niedobory mikroelementów** (np. anemia)
- Nadwaga i otyłość

Niezależnie od rodzaju **niedożywienia**, które badacie, określcie jego przyczyny i skutki. Gdzie jest ono najbardziej rozpowszechnione? Możecie być zaskoczeni występowaniem niedożywienia nawet w najbogatszych krajach. Przygotujcie prezentację na temat różnych form niedożywienia. Spotkajcie się ponownie w grupie z innymi zespołami i zaprezentujcie swoje odkrycia zespół po zespole.

B.13 ZROZUMIENIE OTYŁOŚCI W grupie omówcie najważniejsze przyczyny **otyłości** dziecięcej. Na przykład, niektóre z głównych przyczyn to: picie zbyt dużej ilości słodzonych napojów, jedzenie zbyt wielu słodyczy lub śmieciowego jedzenia, spędzanie zbyt wiele czasu na oglądaniu telewizji lub graniu w gry komputerowe zamiast aktywności fizycznej, niejedzenie wystarczającej ilości owoców i warzyw, pomijanie śniadania, podróżowanie samochodem do szkoły zamiast chodzenia pieszo lub jazdy na rowerze oraz niewystarczająca ilość zajęć wychowania fizycznego. Czy uważasz, że któryś z tych problemów jest szczególnie powszechny w Twojej społeczności? Dlaczego tak się dzieje? Czy może otyłość dziecięca nie jest problemem w Waszej okolicy? Jeśli tak, to dlaczego?

POZIOM 3 2

B.14 DEBATA O DIECIE. Obecnie toczy się wiele dyskusji na temat masy ciała, obrazu siebie i zaburzeń odżywiania, szczególnie w przypadku dziewczynek. Niektórzy twierdzą, że media (programy telewizyjne, czasopisma itp.) przyczyniają się do tych problemów, dostarczając nierealistycznych ideałów obrazu ciała, do których dąży wiele osób. Może to powodować niezdrowe zachowania, np. skrajne ograniczenie jedzenia, żeby pozostać szczupłym. Czy należy obwiniać media, czy też to ludzie są odpowiedzialni za to, żeby być odpowiednio poinformowanym i dokonywać zdrowych wyborów?

POZIOM 3 2

B. 15 ODKRYJ FORTYFIKOWANĄ ŻYWNOŚĆ. Kiedy ludzie nie mogą stosować urozmaiconej diety lub **przyswoić** wystarczającej ilości **składników odżywczych**, na przykład w czasie ciąży i we wczesnym dzieciństwie, lekarz może zalecić **fortyfikowaną** żywność lub suplementy diety. Dowiedz się, jakie **fortyfikowane** produkty żywnościowe są produkowane w Twoim kraju. Na przykład: do mleka i niektórych olejów roślinnych można dodać **witaminę** A; do soli dodaje się jod (choć oczywiście sól powinna być spożywana tylko w małych ilościach); a **witaminy** B i żelazo są często dodawane do mąki, chleba i innych produktów zbożowych. Zrób tabelę na temat znalezionej **fortyfikowanej** żywności mówiącą, do czego jest ona używana.

POZIOM 3 2

POZIOM 3 2

B.16 MISTRZ MENU. Skomponuj menu wieczornych posiłków na jeden tydzień, które będzie zawierać wszystkie składniki zdrowej, zrównoważonej diety. Po pierwsze, podziel wszystkie potrawy, które jesz z rodziną, na kategorie - używając tych samych grup żywności, które zostały wymienione w części A niniejszej broszury. Następnie znajdź przepisy, które zawierają produkty z tych grup. Być może dla każdego posiłku możesz znaleźć motyw wiodący: indyjski, chiński, marokański lub grecki. Pamiętaj, aby tworzyć różnorodne menu i korzystać z wielu różnych produktów żywnościowych, nawet w obrębie tej samej grupy.

***Młodsi uczestnicy powinni pracować pod opieką osoby dorosłej, ponieważ naczynia do przygotowywania i gotowania potraw oraz powierzchnia kuchenki i piekarnik mogą być niebezpieczne.**

POZIOM 3 2

B.17 ODWIEDŹ ZAKŁAD PRZETWÓRSTWA SPOŻYWCZEGO. Wraz z drużynowym zaplanujcie wycieczkę na farmę lub do zakładu przetwórstwa spożywczego, aby poznać różne uprawy i zwierzęta hodowane w Waszej okolicy. Jaka żywność jest produkowana z tych roślin i zwierząt? Jakie **składniki odżywcze** zawierają te rośliny i zwierzęta? Dokumentujcie swoją podróż, robiąc notatki, zdjęcia lub filmy wideo. Podzielcie się tymi materiałami z lokalnymi mediami (gazety, telewizja, radio, strony internetowe), umieśćcie je na portalach społecznościowych lub wykorzystajcie do prezentacji w swojej szkole, lokalnej bibliotece lub na letnim obozie.

POZIOM 3 2

B.18 TWÓJ PRZEWODNIK ŻYWIENIOWY. Aby pomóc ludziom wybrać dobrą dietę, wiele krajów opracowało przewodniki żywieniowe. Przewodniki te wskazują, które produkty żywnościowe należy jeść częściej, a które rzadziej. Niektóre z nich zawierają zalecaną liczbę i wielkość porcji. Dowiedz się, czy w Twoim kraju jest taki przewodnik żywieniowy i jeśli tak, przeanalizuj go, zrób plakaty, rozpowszechnij go w lokalnej społeczności.

B.19 ZGŁĘBIAJ NIEDOCIĄGNIĘCIA ŻYWIENIOWE.

POZIOM 3

Zbadajcie problemy zdrowotne i choroby powodowane przez **niedobory** głównych **witamin** i **minerałów**. Podzielcie się na zespoły, z których każdy będzie odpowiedzialny za zbadanie innego **niedoboru**. Dlaczego brak pewnych **witamin** i **minerałów** powoduje ten problem? Gdzie ten problem jest najbardziej rozpowszechniony? Dlaczego jest tak powszechny w tym regionie? Czy można ten problem zredukować, a jeśli tak, to w jaki sposób? Następnie każdy zespół przedstawia swoje ustalenia grupie.

B.20 ROZMOWA O TABU.

POZIOM 3

Zbadajcie, które produkty spożywcze są zakazane w niektórych religiach i kulturach. Dowiedzcie się więcej o tym, dlaczego dana żywność jest zakazana i czy w tych społecznościach nie występują w związku z tym jakieś **niedobory**. Jaką żywnością zastępuje się wykluczone pokarmy? Czego by Wam najbardziej brakowało, gdyby te produkty były zakazane w Waszej kulturze lub religii? Przedyskutujcie to w grupie.

B.21 Wykonaj dowolne inne zadanie zatwierdzone przez Twojego drużynowego.

POZIOM 1 2 3

DZIAŁ C :

BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

WYKONAJ DZIAŁANIE C.1 LUB C.2 ORAZ (CO NAJMNIEJ) JEDNO INNE DZIAŁANIE WEDŁUG WŁASNEGO WYBORU. PO ZAKOŃCZENIU DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z BEZPIECZEŃSTWEM ŻYWNOŚCI BĘDZIESZ W STANIE:

* **ZROZUMIEĆ, jakie czynniki przyczyniają się do bezpieczeństwa żywności i poziomu żywienia.**
* **DOWIEDZIEĆ SIĘ, na co należy zwracać uwagę w domu, w szkole i w sklepach, aby zapewnić bezpieczeństwo żywności.**

WYKONAJ JEDNO Z DWÓCH PONIŻSZYCH OBOWIĄZKOWYCH DZIAŁAŃ:

POZIOM 3 2 1

C.01 ZBADAJ SWOJĄ KUCHNIĘ. Żywność, którą spożywamy, i woda, którą pijemy, muszą być bezpieczne i wolne od szkodliwych **mikroorganizmów**. Sprawdź swój dom, kuchnię i miejsca, w których przechowujesz żywność. Co Ty i Twoja rodzina możecie zrobić, aby poprawić sposób przechowywania i gotowania żywności? Co możesz zrobić, aby woda była czysta i bezpieczna? Stwórz plakat, na którym wymienisz i zilustrujesz podstawowe zasady higieny oraz bezpiecznego przygotowywania i przechowywania żywności. Umieść plakat w widocznym miejscu w swoim domu lub podaruj go stołówce szkolnej, administracji lokalnego targu lub restauracji.

POZIOM 3 2 1

C.02 BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI W DZIAŁANIU. Odwiedź gospodarstwo rolne, przetwórnię/fabrykę żywności, restaurację lub punkt sprzedaży detalicznej (supermarket lub restaurację). Porozmawiaj z osobą oprowadzającą, aby dowiedzieć się, jak zarządza się zapewnianiem świeżości i bezpieczeństwa żywności. Może to obejmować kwestie związane z przechowywaniem, obróbką i przygotowywaniem żywności, jej gotowaniem, serwowaniem i usuwaniem odpadków. Kto jest odpowiedzialny za zakup żywności i co jest sprawdzane, aby zapewnić, że jest ona zdrowa? Zrób kilka zdjęć lub rysunków, a następnie omów, jak te działania wpływają na Ciebie i Twoją społeczność. Jakie są podobieństwa i różnice w sposobie kupowania i przygotowywania żywności?

GULUH EDELWEISS SAYYIDINA ROS YAD, aged 9, INDONESIA

WYBIERZ (CO NAJMNIEJ) JEDNO DODATKOWE DZIAŁANIE Z PONIŻSZEJ LISTY:

POZIOM 3 2 1

C.03 SZAŁ ZAKUPÓW. Odwiedź kilka różnych supermarketów (i jeśli to możliwe, targ rolniczy) w swojej okolicy i zwróć uwagę na różne stosowane środki bezpieczeństwa żywności. Czy zauważyłeś jakieś problemy? Co jest robione dobrze? Porównaj notatki w grupie

POZIOM 2 1

C.04 KALAMBURY. W grupie stwórzcie zestaw karteczek, na każdej umieśćcie słowa związane z bezpieczeństwem żywności lub żywieniem, takie jak „zdrowe", „data ważności" i „bakterie". Bądźcie tak kreatywni, jak to tylko możliwe! Następnie wymieszajcie wszystkie kartki i podzielcie się na zespoły. Zagrajcie w kalambury, podczas których każda osoba musi przedstawić słowo z wylosowanej kartki, a drużyna musi je odgadnąć.

POZIOM 3 2 1

C.05 SZYBKI PRZEWODNIK ŁATWEGO GOTOWANIA. Zbadaj różne metody gotowania i czas gotowania pożywnych potraw. Zrób tabelę, która pomoże dokładnie określić czas gotowania, pieczenia, duszenia i smażenia żywności, aby zapewnić jej bezpieczeństwo. Wymień różne rodzaje żywności w pierwszej kolumnie, metody ich przygotowania w drugiej kolumnie oraz czas gotowania w trzeciej kolumnie. Umieść tabelę w widocznym miejscu w kuchni, aby każdy mógł ją wykorzystać jako wskazówkę.

POZIOM 3 2

C.06 KONSERWOWANIE. Jakie są tradycyjne techniki konserwowania żywności w Twojej kulturze? Czy ktoś w Twojej rodzinie, np. dziadek lub ciocia, zna specjalną technikę konserwacji przekazywaną z pokolenia na pokolenie? Napisz o tym raport. Dowiedz się również o podobnych praktykach w innych kulturach i uwzględnij to w swoim raporcie.

C.07 NAUCZ SIĘ PRZYGOTOWYWAĆ WODĘ BEZPIECZNĄ DO PICIA. Czy wiesz, że picie skażonej wody może powodować poważne i śmiertelne choroby? Dowiedz się, jak uczynić wodę bezpieczną do picia. Dowiedz się, jak niszczyć większość rodzajów zarazków, które mogą powodować choroby przenoszone przez wodę poprzez: filtrowanie, gotowanie, wystawianie wody na działanie promieni słonecznych (dezynfekcja słoneczna) i chlorowanie. Więcej informacji na temat uzdatniania wody można znaleźć na stronie FAO „Dobre odżywianie dla dobrego zdrowia" (Lekcja 11): **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.html** oraz w programie WHO dotyczącym oceny technologii uzdatniania wody w gospodarstwach domowych: **www.who.int/household_water/scheme/en**

POZIOM 3 2

C.08 SESJA PYTAŃ I ODPOWIEDZI DO EKSPERTA. Skontaktuj się z lokalnymi władzami odpowiedzialnymi za żywność i żywienie w Twojej okolicy. Zorganizuj sesję pytań i odpowiedzi, podczas której Twoja drużyna będzie mogła zapytać gościa o dobre i złe praktyki w zakresie bezpieczeństwa żywności w Twojej społeczności. Gdzie jest konieczna poprawa? Czy istnieją pewne rodzaje żywności, których należy unikać, ponieważ nie są przygotowywane lub przechowywane w sposób higieniczny?
Zróbcie notatki i napiszcie raport na temat tego wydarzenia. Napiszcie na blogu na ten temat lub opublikujcie swój raport w lokalnej gazecie.

POZIOM 3 2

C.09 SKAŻENIE. Jakie lokalne problemy z mikroorganizmami, takimi jak bakterie, pasożyty itp. występują w Twojej okolicy? Czy zatrucia pokarmowe są częstym zjawiskiem? Czy klimat odgrywa tu jakąś rolę? Jakiego rodzaju choroby lub schorzenia występują w wyniku tego zjawiska? Przygotuj prezentację slajdów z wykresami i statystykami, a następnie przedstaw ją w swojej drużynie.

POZIOM 3

C.10 Wykonaj dowolne inne zadania zatwierdzone przez Twojego drużynowego.

POZIOM 1 2 3

DZIAŁ D :

JEDZ EKO - CZAS NA ZRÓWNOWAŻONĄ DIETĘ

WYKONAJ DZIAŁANIE D.1 ALBO D.2 ORAZ (CO NAJMNIEJ) JEDNO INNE DZIAŁANIE WEDŁUG WŁASNEGO WYBORU.PO UKOŃCZENIU DZIAŁU JEDZ EKO - CZAS NA ZRÓWNOWAŻONĄ DIETĘ:

- **ZROZUMIESZ różne czynniki, które wpływają na zrównoważenie systemu żywnościowego i żywności, którą spożywamy.**
- **DOWIESZ SIĘ, co można zrobić, aby dokonywać bardziej ekologicznych wyborów żywności.**

WYKONAJ JEDNO Z PONIŻSZYCH DZIAŁAŃ OBOWIĄZKOWYCH:

D.01 MANIA DAŃ. Czy na ogół to Ty wybierasz jedzenie, które jesz, czy też ktoś inny (np. rodzic) decyduje za Ciebie? Kiedy możesz zdecydować, jakie rodzaje żywności wybierasz? Czy dokonujesz dobrych wyborów żywieniowych? Omówcie swoje codzienne wybory i nawyki żywieniowe w grupie. Teraz, gdy wiesz już więcej o tym, jak ważna jest **zrównoważona** i **pożywna** dieta, nadszedł czas, aby wybrać zdrowy i przyjazny dla środowiska posiłek! Uzyskajcie pozwolenie na korzystanie z kuchni w Waszej szkole lub w czyimś domu. Zaplanujcie menu w grupie i zróbcie listę składników, które będą potrzebne. Idźcie grupą do lokalnego supermarketu lub na targ rolniczy i kupcie to, czego potrzebujecie, pamiętając o takich czynnikach, jak unikanie opakowań, kupowanie produktów sezonowych i uprawianych lokalnie itp. Zaproście swoich przyjaciół i rodzinę, aby podzielić się posiłkiem, przedstawić przepisy oraz porozmawiać o znaczeniu ekologicznych nawyków żywieniowych.

POZIOM 3 2 1

D.02 BACZ NA ODPADKI. Ile jedzenia marnuje się w Twoim domu? Obserwuj, co trafia do kosza na śmieci przez tydzień lub dwa, aby dowiedzieć się, ile jedzenia wyrzuca Twoja rodzina. Jakie jedzenie wyrzucacie? Czy jest ono nadal zdatne do jedzenia? Dlaczego je wyrzucacie? Zapisz to w dzienniczku, a następnie zaprezentuj rodzinie swoje odkrycia. Przedyskutuj z nimi sposoby zmniejszenia marnotrawstwa żywności i wyjaśnij, dlaczego jest to ważne. Przedstaw sugestie dotyczące lepszego planowania i przechowywania, aby zapobiec marnotrawstwu. Na przykład: półka lub pojemnik „Zjedz mnie najpierw" w lodówce.

POZIOM 3 2 1

WYBIERZ (CO NAJMNIEJ) JEDNO DODATKOWE DZIAŁANIE Z PONIŻSZEJ LISTY:

POZIOM 3 2 1

D.03 NAUCZ SIĘ ROBIĆ ZAKUPY. Pomóż swojej rodzinie w robieniu zakupów spożywczych. Idź do sklepu lub na targ razem ze starszym członkiem rodziny i wybierzcie jedzenie, pamiętając o tym, co jest dobre dla Was i dla planety. Naucz się wybierać świeże produkty spożywcze, takie jak sezonowe warzywa i owoce. Są one tańsze, dojrzalsze i bardziej pożywne. Kupując przekąski, wybieraj zdrowszą żywność - czy możesz unikać produktów takich jak chipsy? Czy są jakieś organiczne opcje? Wybieraj produkty z mniejszą ilością opakowań. Zastanów się, ile razy w tygodniu robisz zakupy? Gdzie? Co zwykle tam kupujesz? Skąd to się bierze? Pamiętaj, że kupowanie większej ilości nieprzetworzonych produktów spożywczych i mniej przetworzonej żywności jest lepsze dla Twojego zdrowia i środowiska.

POZIOM 2 1

D.04 NARYSUJ SEZONOWĄ MARTWĄ NATURĘ. Wymień wszystkie warzywa i owoce sprzedawane na l kalnych bazarkach lub uprawiane przez Twoją rodzinę. Dowiedz się, kiedy poszczególne owoce i warzywa dojrzewają i są gotowe do spożycia. Pogrupuj je według pór roku i narysuj wszystkie sezonowe warzywa i owoce. Powieś swoje rysunki w kuchni lub w klasie, aby wszyscy je zobaczyli, lub rozdaj je każdemu, kto robi zakupy w Twoim domu, do wykorzystania jako kieszonkowy przewodnik przy wyborze świeżych produktów.

POZIOM 2 1

D.05 ZRÓB KOLAŻ. Zrób kolaż o zdrowej i przyjaznej dla środowiska diecie. Użyj starych gazet, aby wyciąć zdjęcia różnych produktów spożywczych i przyklej je na kartce papieru. Pokaż swój kolaż rodzinie i reszcie zastępu/drużyny oraz wyjaśnij, dlaczego wybrałeś te produkty, aby zilustrować ekologiczną dietę

D.06 ZRÓWNOWAŻONA CIEKAWOŚĆ. Rozejrzyj się po swoim domu, aby zauważyć nawyki kuchenne swojej rodziny i ich wpływ na środowisko. Zwróć uwagę na takie kwestie, jak nieefektywne zużycie energii podczas gotowania lub mycie warzyw pod bieżącą wodą zamiast szorowania ich w zlewie lub w misce. Przygotuj listę kontrolną **ekologicznych** praktyk i umieść ją w widocznym miejscu, np. na lodówce. Czy członkowie Twojej rodziny postępują zgodnie z tą listą kontrolną? Porównaj wyniki z wynikami swojej grupy. Jakie były najmniej **ekologiczne** praktyki, z którymi zetknąłeś się w domu? A jakie były najlepsze?

POZIOM 3 2 1

D.07 POSADŹ WŁASNE WARZYWA. Uprawa własnych warzyw i owoców może pomóc w zapewnieniu zdrowej, zrównoważonej diety. Można je hodować w swoim ogrodzie, na balkonie lub na terenie gminnym (np. ogródek działkowy) albo w szkole. Można sadzić i hodować różne warzywa i zioła. Dowiedz się, które z nich są roślinami lokalnymi i jakie inne rośliny mogą być odpowiednie do uprawy w Twoim klimacie. Polecane warzywa do hodowli to: fasola, ziemniaki, marchew, cebula, szpinak, czosnek, dynia, pomidory, papryka, bakłażany. Zioła jadalne do upraw: pietruszka, bazylia, majeranek, tymianek, koperek, koper włoski, mięta, rozmaryn, szałwia, papryka chili.

POZIOM 3 2 1

Udokumentuj hodowlę w ogródku, robiąc zdjęcia, filmy, tworząc bloga. Zapraszaj na wycieczki po ogrodzie i wyjaśnij wartości odżywcze uprawianych przez Ciebie roślin.

Dowiedz się więcej na temat zakładania i prowadzenia ogrodu szkolnego pod adresem: **www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E00.html.**

POZIOM 3 2 1

D.08 KOMPOSTUJ ODPADY ORGANICZNE. Załóż **kompost** w swoim ogrodzie. Użyj kawałków starego drewna, aby zbudować prostą skrzynkę z otworami na cyrkulację powietrza. Wrzucaj do niej skórki owoców i warzyw, skorupki jajek, liście herbaty, fusy z kawy, kwiaty, trawę, gałęzie i inne odpady ulegające biodegradacji. Kiedy **kompost** będzie gotowy, użyj go do zasilania ogrodu i roślin pokojowych. Jeśli mieszkasz w mieście i nie masz ogrodu, zabierz swoje odpady ulegające biodegradacji do miejskiego ogrodu w celu ich **kompostowania.**

POZIOM 3 2 1

D.09 PRZYGOTUJ KSIĄŻKĘ KUCHARSKĄ. Stwórz własną książkę z przepisami. Pamiętaj, aby dołączyć listę składników i informacje o **składnikach odżywczych** dostarczanych przez każdy z produktów. Powinna ona zawierać również wskazówki, jak robić zakupy, gotować i przechowywać żywność w sposób **ekologiczny**, z minimalnym oddziaływaniem na środowisko. Zrób z niej sezonową książkę kucharską ze zdrowymi posiłkami na zimę, wiosnę, lato i jesień. Dowiedz się, jakie warzywa, owoce oraz inne produkty spożywcze dojrzewają i są zbierane w okolicy w różnych porach roku. Załącz również kolorowe rysunki. Poproś przyjaciół i członków rodziny o ich propozycje.

Następnie użyj książki do przygotowania zdrowych, ekologicznych posiłków dla swojej rodziny. Zrób kilka kopii książki i podaruj ją przyjaciołom w prezencie.

D.10 SKĄD POCHODZI TWOJE JEDZENIE?

POZIOM 2 1

Przejrzyj swoją kuchnię i dowiedz się, skąd pochodzą różne rodzaje żywności, które jadasz. Poproś rodzinę o pomoc w znalezieniu tych miejsc na mapie i oznacz je pinezką. Czy produkty pokonują duże odległości, aby dotrzeć na talerz? Jak są transportowane? Czy są przewożone lub wysyłane z odległych miejsc? Które ze spożywanych przez Ciebie artykułów pokonują najdłuższą drogę, aby dotrzeć na talerz? Jakie rodzaje pokarmu podróżują najmniej? Podziel się tymi informacjami z rodziną i przedyskutuj, co możesz zrobić, aby zmniejszyć wpływ żywności na środowisko. Na przykład Twoja rodzina może wybierać więcej lokalnych produktów spożywczych, które nie są przewożone lub wysyłane z odległych krajów.

POZIOM 3 2

Rozszerzenie: Czy możecie dowiedzieć się, jaki jest ślad węglowy ulubionej żywności? Jeśli te produkty spożywcze mają wysoki ślad węglowy, czy są alternatywne produkty, które można kupić zamiast nich?

D.11 DOSKONAŁA DIETA DZIĘKI BIORÓŻNORODNOŚCI.

POZIOM 3 2 1

Zróżnicowana dieta jest dobra zarówno dla Twojego zdrowia, jak i dla przyrody. Jedząc różne rodzaje żywności, zwiększasz swoje szanse na pozyskanie wszystkich składników odżywczych, których potrzebuje Twój organizm. Zachęcasz również rolników do produkowania różnych odmian i gatunków roślin oraz zachowywania zasobów genetycznych roślin i zwierząt. Czy wiesz, że możemy znaleźć wiele różnych odmian tego samego gatunku owoców lub warzyw? A najlepsze jest to, że każda odmiana może mieć inny kształt, kolor, zapach i smak! Odwiedź targ rolniczy i znajdź różne odmiany co najmniej trzech produktów. Znajdź podobieństwa i różnice pomiędzy nimi, a następnie zaprezentuj swoje odkrycia. Możesz również dołączyć pyszny posiłek przygotowany z tych wszystkich niesamowitych produktów!

POZIOM 3 2

D.12 SPRAWDZAJ ETYKIETY. Dowiedz się więcej o treści na etykietach! Poszukaj w swoich lokalnych sklepach i supermarketach etykiet ze znakiem ekologicznych produktów. Dowiedz się, co oznaczają i porównaj je. Jakie produkty znalazłeś? Czy są jakieś różnice cenowe między produktami z etykietami ekologicznymi a innymi? Dlaczego tak sądzisz? Czy możesz zachęcić swoją rodzinę i przyjaciół do wybierania tych produktów? Jakie ma to korzyści? Przedyskutujcie swoje odkrycia w grupie i przygotujcie plakat do umieszczenia w widocznym miejscu w lokalnym supermarkecie!

POZIOM 3 2

D.13 BEZMIĘSNE PONIEDZIAŁKI. Jak już wiesz, produkcja mięsa ma duży wpływ na środowisko i wykorzystuje cenne **zasoby naturalne**, takie jak ziemia, woda i energia. Co powiesz na to, aby jeden dzień w tygodniu był „bezmięsny"? Poznaj przepisy wegetariańskie i spróbuj nowych warzyw, zbóż i **warzyw strączkowych**, których wcześniej nie jadłeś.

Możesz nawet zrobić z tego projekt grupowy, podczas którego w każdy poniedziałek każdy przynosi inne danie wegetariańskie, którego możecie spróbować w grupie. Zorganizujcie wymianę przepisów wegetariańskich i umieśćcie wszystkie przepisy na blogu lub w przestrzeni internetowej, do której wszyscy macie dostęp.

POZIOM 3 2

D.14 SPRAGNIONA ŻYWNOŚĆ. Rozejrzyj się po kuchni i dowiedz się, które z produktów wymagają największej ilości wody w produkcji. Jakie jedzenie wymaga najmniejszej ilości wody? Zrób wykres, który pokaże, ile wody potrzeba do wyprodukowania każdego produktu spożywczego. Podziel się tymi informacjami z rodziną i przedyskutuj, co możesz zrobić, aby zmniejszyć oddziaływanie jedzenia na środowisko. Na przykład, możesz zastąpić „spragnioną" żywność bardziej **ekologiczną** o podobnej wartości odżywczej.

POZIOM 3 2

D.15 LOKALNE KONTRA IMPORTOWANE. Odwiedź lokalny targ lub supermarket. Gdzie została wyprodukowana żywność? Jak daleko ją transportowano, aby dotarła do sklepu? Transport produktów z jednego miejsca do drugiego **zużywa** dużo energii i powoduje emisję **gazów cieplarnianych.** Kiedy tylko możesz, wybieraj produkty wyprodukowane lokalnie. Ale w niektórych przypadkach bardziej ekologiczny może być import żywności niż jej produkcja lokalna. Produkty egzotyczne mogą wymagać sztucznego ogrzewania i oświetlenia w szklarniach, a także więcej wody i nawozów, aby dobrze rosnąć. Zatem ciesz się zdrowymi, importowanymi przysmakami od czasu do czasu, a na co dzień jedz lokalne i sezonowe produkty. Jeszcze lepiej jest znaleźć niektóre importowane produkty z etykietą Sprawiedliwy handel (np. banany, kawa, herbata, przyprawy i czekolada), które gwarantują, że żywność została wyprodukowana w sposób zrównoważony oraz że rolnicy są traktowani sprawiedliwie. Zrób plakat o swoich odkryciach i przedstaw go swojej klasie, grupie lub rodzinie oraz pomóż im w dokonywaniu lepszych wyborów żywnościowych w przyszłości.

POZIOM 3 2

D.16 ZIELONY PIKNIK. Zorganizujcie zielony i zdrowy piknik. Możecie gotować na dworze wspólnie lub każdy może przynieść danie z domu na wspólny posiłek. Postępujcie zgodnie z wytycznymi zawartymi w sekcji „Zrównoważona dieta" niniejszej odznaki, aby uczynić piknik jak najbardziej przyjaznym dla środowiska. Na przykład, zapakujcie jedzenie do pudełek wielokrotnego użytku zamiast folii aluminiowej lub plastikowego opakowania. Nie używajcie jednorazowych naczyń z tworzywa sztucznego: przynieście kubki, talerze i sztućce wielokrotnego użytku lub serwujcie potrawy, które nie wymagają sztućców. Wybierzcie przyjazne dla środowiska i zdrowe składniki do posiłku lub spróbujcie wyhodować je samodzielnie. Włączcie do swojego menu piknikowego trochę aktywności fizycznej. Grajcie w gry ruchowe i sporty (np. piłka nożna, badminton, taniec, joga itp.).

POZIOM 3 2

D.17 Z POLA NA TALERZ. Wybierz jeden z produktów spożywczych, które często jadasz, i zbadaj jego pełny c**ykl życia,** od zbiorów z pola, do talerza. Gdzie ta żywność jest produkowana? Lokalnie, regionalnie, importowana z zagranicy, uprawiana na polu, w szklarni, na farmie **ekologicznej** itp.? Jakie zasoby naturalne (woda, ziemia, paliwa kopalne) są potrzebne do jej produkcji? Czy potrzebny jest do tego **nawóz**? Gdzie i w jaki sposób jest ona przetwarzana i pakowana? Jakie zasoby są potrzebne do przetworzenia i zapakowania tego produktu spożywczego? Gdzie jest przechowywany? Czy do zachowania świeżości żywności potrzebne jest jej chłodzenie lub zamrażanie? W jaki sposób jest transportowana z pola na talerz? Gdzie jest sprzedawana? Jak się przygotowuje i gotuje ten produkt? W jakim stopniu przyczynia się do emisji **gazów cieplarnianych**? W jakim stopniu przyczynia się do zanieczyszczenia powietrza, wody i ziemi? Czy jest to żywność przyjazna dla środowiska? Czy można ją zastąpić bardziej **ekologiczną** alternatywą? Podsumuj wyniki swojego badania w historyjce, na blogu lub zrób prezentację slajdów dla reszty Twojej drużyny.

POZIOM 3 2

D.18 KUPUJ RYBY SELEKTYWNIE. Nasz popyt na ryby przekracza możliwości ekologiczne oceanów, co ma destrukcyjne skutki. Ponad 70% światowych zasobów rybnych jest albo „w pełni eksploatowanych", „nadmiernie wyeksploatowanych", albo znacznie „wyczerpanych". Niektóre gatunki zostały już wyeksploatowane do poziomu komercyjnego wyginięcia, a kolejne są na skraju wyginięcia. Zbadaj łowiska w swoim regionie i stwórz kieszonkowy przewodnik informujący o tym, jakimi owocami morza możesz się cieszyć i jakich ryb na razie należy unikać. Gdzie i w jaki sposób łowi się lub hoduje różne gatunki ryb? Przygotuj kreatywny kolaż, którym możesz podzielić się z rodziną. Oto użyteczny przykład: Poznaj owoce morza: **www.oneworldoneocean.com/blog/ entry/know--your-seafood-infographic**

D.19 ODKRYWANIE NA NOWO ZAPOMNIANEJ ŻYWNOŚCI. Na świecie jest 50 000 roślin jadalnych, a rolnicy z czasem zaczęli uprawiać co najmniej 5 000 z nich. Jednak obecnie światowa produkcja roślinna koncentruje się tylko na 12 gatunkach roślin. Odkryj na nowo zapomnianą żywność. Zapytaj swoich rodziców i dziadków, co jedli w młodości. Skąd brali te produkty? Czy można je teraz znaleźć?

POZIOM 3 2

***Zasięgnij porady eksperta i spożywaj właściwe gatunki. Zjedzenie niewłaściwych może okazać się niebezpieczne.**

D.20 Wykonaj jakiekolwiek inne działanie zatwierdzone przez Twojego drużynowego.

POZIOM 1 2 3

TRISHA REYES, aged 15, PHILIPPINES

DZIAŁ E :

PODEJMIJ DZIAŁANIE

WYKONAJ DZIAŁANIE E.1 ALBO E.2 ORAZ (CO NAJMNIEJ) JEDNO INNE DZIAŁANIE WEDŁUG WŁASNEGO WYBORU.PO UKOŃCZENIU DZIAŁU PODEJMIJ DZIAŁANIE BĘDZIESZ MÓGŁ:

* **ZORGANIZOWAĆ I UCZESTNICZYĆ w inicjatywie społecznej mającej na celu podniesienie świadomości na temat znaczenia zrównoważonej i zróżnicowanej diety dla prowadzenia zdrowego życia i ochrony przed niedożywieniem.**
* **ZACHĘCAĆ innych do praktykowania zrównoważonej diety i prowadzenia zdrowszego stylu życia.**

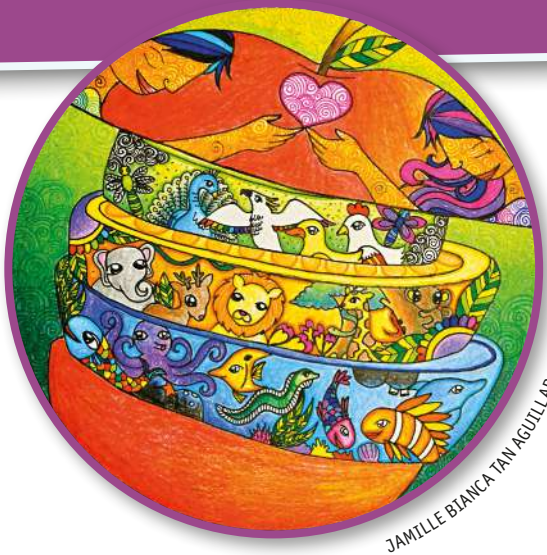
WYKONAJ JEDNO Z PONIŻSZYCH DZIAŁAŃ OBOWIĄZKOWYCH:

E.01 STWÓRZ KĄCIK WARTOŚCI ODŻYWCZYCH. Stwórz w stołówce lub bibliotece szkolnej kącik z informacjami o żywności i wartościach odżywczych. Ozdób go plakatami oraz zaopatrz w książki i broszury na temat różnych rodzajów żywności w zdrowej, zrównoważonej diecie. Zorganizuj ceremonię przecięcia wstęgi na otwarcie kącika i zaproś gości, by mogli odkryć, jakie substancje odżywcze pozyskują z żywności oraz jak mogą tworzyć różnorodne potrawy, by stosować jeszcze bardziej zrównoważoną i pożywną dietę.

POZIOM 3 2 1

E.02 KAMPANIA NA RZECZ ZDROWEJ I ZRÓWNOWAŻONEJ DIETY. Świętuj Dzień Zdrowia lub Tydzień Odżywiania w swojej szkole lub okolicy. Zaproś prelegenta, aby porozmawiał z Tobą o tworzeniu zdrowych, zbilansowanych diet i dokonywaniu dobrych wyborów żywieniowych. Dystrybuuj materiały edukacyjne, prowadź warsztaty i stoiska interaktywne, wygłaszaj prezentacje. Rób notatki, zdjęcia, filmy z wydarzenia i publikuj je online.

POZIOM 3 2 1



JAMILLE BIANCA TAN AGUILLAR, *aged 18*, PHILIPPINES

WYBIERZ (PRZYNAJMNIEJ) JEDNO DODATKOWE DZIAŁANIE Z PONIŻSZEJ LISTY:

POZIOM 2 1

E.03 WYKONAJ INTERAKTYWNĄ PIOSENKĘ. Piosenka interaktywna to piosenka, którą możesz śpiewać, klaskając, machając rękami i tupiąc, skacząc, naśladując. Zbierzcie się z grupą i skomponujcie piosenkę interaktywną o znaczeniu aktywności fizycznej i ćwiczeń. Skomponujcie chwytliwą melodię, zabawne ruchy i przećwiczcie piosenkę kilka razy, aby upewnić się, że wszyscy ją zapamiętają. Zaśpiewajcie piosenkę swoim nauczycielom i rodzicom w dniu rodziców w szkole. Możesz zorganizować zbiórkę wśród publiczności, aby zebrać fundusze na społeczny projekt żywieniowy.

POZIOM 3 2 1

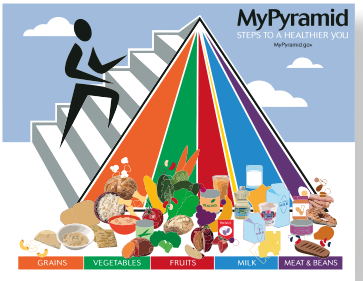
E.04 ZORGANIZUJ SPOTKANIE GAWĘDZIARSKIE. Żywność jest tak ważna dla ludzkiego życia i dobrostanu, że wszystkie kraje mają jakieś bajki, mity, legendy, pieśni ludowe i wiersze na temat jedzenia. Zorganizujcie akcję gawędziarską na temat jedzenia. Porozmawiajcie z dziadkami i innymi starszymi ludźmi, aby dowiedzieć się, czy pamiętają jakieś ciekawe historie. Poszukajcie opowieści w bibliotece lub w Internecie. Bądźcie kreatywni i zróbcie ciekawą prezentację - pokaz kukiełkowy, szkic, recital. Użyjcie dźwięków, ruchu, gestów, muzyki, aby uczynić historię ciekawą. Wykonajcie swoją opowieść dla publiczności. Przyznajcie nagrody dla najlepszych gawędziarzy. Zróbcie dokumentację fotograficzną i wideo oraz opublikujcie je online. Sprawdźcie, czy możecie opublikować swoją kolekcję legend jako osobną broszurę lub stronę internetową.

E.05 ZOSTAŃ PROJEKTANTEM GRAFIKI. Różne kraje stosują różne projekty graficzne, aby prezentować zdrową, zrównoważoną dietę. Piramida żywieniowa jest jednym z najbardziej popularnych formatów. Inne przykłady to talerz, koszyk lub tęcza. Pomyśl o własnym sposobie graficznego przedstawienia zdrowej, zbilansowanej diety. Użyj prostego formatu graficznego zrozumiałego dla członków rodziny i społeczności. Dodaj kilka krótkich komentarzy wyjaśniających Twoją grafikę.

POZIOM 3 2 1

E.06 POKAZ PLAKATÓW. Zaprojektuj kolorowe plakaty uświadamiające na temat zdrowego żywienia dzieci i młodzieży. W jaki sposób zbilansowana dieta chroni dzieci i młodzież przed wszelkimi formami niedożywienia? Wykorzystaj informacje o podstawowych zasadach higieny dla bezpiecznego przygotowywania i przechowywania żywności. Stwórz jasny przekaz, który zmieni zachowanie ludzi. Uzyskaj zgodę na zorganizowanie wystawy plakatów w widocznym miejscu w budynku publicznym.

POZIOM 3 2 1



POZIOM 3 2 1

E.07 ZAGRAJ W ZGADYWANKĘ. Zagraj w grę w zgadywanki z dziećmi z Twojej społeczności. Przygotuj próbki wielu różnych produktów spożywczych (ziarna, fasola, owoce, warzywa). Niech dzieci zamkną oczy i dotykają, wąchają i smakują próbki żywności. Czy umieją zgadnąć, co to za jedzenie? Porozmawiaj z nimi o tym, jak ważne jest spożywanie wielu zróżnicowanych pokarmów.

POZIOM 3 2 1

E.08 KONTROLA ZBILANSOWANEJ DIETY. Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, jak zrównoważone i zróżnicowane są szkolne posiłki? W ciągu dwóch kolejnych tygodni monitorujcie, ile serwowany obiad zawiera świeżych owoców, świeżych warzyw, smażonych potraw, słodkich napojów itp. Jakie są Wasze wnioski? Czy lunche szkolne i żywność sprzedawana w automatach są zdrowe? Czy są one zróżnicowane? Co można zmienić, aby jedzenie było lepsze i zdrowsze? Przygotujcie kilka zaleceń i przedstawcie je dyrektorowi szkoły i kierownikowi stołówki.

POZIOM 3 2

E.09 EDUKUJCIE SWOJĄ SPOŁECZNOŚĆ. Zainicjujcie program edukacji w zakresie zdrowej i zrównoważonej diety dla przyjaciół, szkoły, sąsiedztwa. Zorganizujcie serię spotkań, warsztatów, rozmów, seminariów, okrągłych stołów, interaktywnych pokazów na temat zdrowego żywienia i stylu życia. Zaprojektujcie atrakcyjną prezentację plakatową lub prezentację slajdów. Przygotujcie kilka pytań dotyczących składników odżywczych w żywności oraz znaczenia zróżnicowanej diety i zaproście prelegenta (dietetyka, lekarza, nauczyciela przedmiotów ścisłych), aby na nie odpowiedział. Zorganizujcie sesję pokazową, podczas której zaprezentujecie różnorodność odżywczych produktów spożywczych i wytłumaczycie, jak je spożywać, aby zaspokoić potrzeby żywieniowe osób w Waszym wieku. Róbcie notatki, zdjęcia, filmy wideo i zamieśćcie je w Internecie. Opublikujcie i rozpowszechniajcie materiały z programu edukacji żywieniowej, aby poinformować wszystkich w społeczności o wartościach odżywczych, które pozyskujemy z żywności.

E.10 BADANIE WYBORÓW ŻYWIENIOWYCH.

POZIOM 3 2

Jak zdrowa jest dieta ludzi w Twojej społeczności? Przeprowadź ankietę dotyczącą wyborów i nawyków żywieniowych w swojej lokalnej społeczności. Możesz dotrzeć do jednej konkretnej grupy wiekowej - na przykład do swoich rówieśników - lub do całej społeczności. Jeśli to możliwe, wcześniej poinformuj respondentów o swojej ankiecie i uzyskaj ich zgodę na udział. Przygotuj krótką i prostą ankietę. Zobacz, co ludzie jedzą. Jak regularnie jedzą? Czy przestrzegają diety? Jakie jedzą przekąski? Po zakończeniu wywiadów przeczytaj i przeanalizuj wszystkie odpowiedzi oraz podsumuj je w formie tabeli, grafiki lub raportu tekstowego. Dodaj akapit z własnymi pomysłami i sugestiami. Czy społeczność odżywia się w sposób zrównoważony i ekologiczny? Jakich zmian w diecie można dokonać? Podziel się wynikami z Twoją społecznością, w tym z uczestnikami badania. Wywieś raport z ankiety w sali konferencyjnej, szkole lub bibliotece. Skontaktuj się z mediami i sprawdź, czy są zainteresowane jego publikacją.

E.11 ZGŁOŚ SIĘ NA OCHOTNIKA DO ORGANIZACJI SPOŁECZNEJ.

POZIOM 3 2

Znajdź organizację pozarządową lub stowarzyszenie zajmujące się sprawami żywności i żywienia, a następnie przyłącz się do ich projektów lub działań. Przykłady mogą obejmować zbieranie datków żywnościowych, wolontariat na rzecz banków żywności, szkolne programy żywieniowe, ogrodnictwo komunalne, hodowlę małych zwierząt (kurczaków, królików, ryb itp.), szkolne programy odrobaczania, zbieranie funduszy czy wspieranie osób starszych itp.

POZIOM 3 2

E.12 PISZCIE LISTY.

Piszcie listy, aby wywrzeć nacisk na decydentów (polityków, posłów). Wyraźcie swoje obawy związane z niedożywieniem i zapytajcie o następujące kwestie:

- Co Wasz kraj robi, aby zrealizować Cel Zrównoważonego Rozwoju 2 (Eliminacja głodu i ubóstwa) oraz jaka część budżetu krajowego jest wydawana na żywienie i potrzeby społeczne?
- Zapytajcie o politykę i kampanie na rzecz walki z otyłością wśród dzieci. Co rząd robi, aby ograniczyć marketing niezdrowej żywności i napojów dla dzieci?
- Czy istnieją jakieś programy promujące zdrowe odżywianie w szkołach?

Spróbujcie uzyskać podpisy innych osób pod listem.

POZIOM 3 2

E.13 DETEKTYWI NARUSZEŃ MARKETINGOWYCH.

W 2 010 roku państwa zatwierdziły zestaw zaleceń WHO dotyczących polityki ograniczania reklamowania dzieciom żywności o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, kwasów tłuszczowych trans, cukru lub soli (więcej informacji na stronie: **www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/en/index.html**). Pobaw się w detektywa i dowiedz się, czy w Twojej społeczności lub państwie występują naruszenia tych zaleceń marketingowych. Na przykład, możesz policzyć reklamy śmieciowego jedzenia skierowane do dzieci, wykorzystujące postacie z komiksów, marketing w mediach społecznościowych, billboardy, wydarzenia sportowe, reklamy na terenie szkół itp. Zwróć szczególną uwagę na marketing żywności i napojów w Twojej szkole. Poszukaj reklam w szkolnym menu cateringowym, na szkolnych tablicach informacyjnych, voucherach wręczanych jako nagrody edukacyjne, na darowanym wyposażeniu siłowni, wśród sponsorów imprez, publikacji, pojazdów szkolnych itp. Przygotuj raport i podziel się nim z grupą oraz dyrektorem szkoły. Nie zapomnij udzielić kilku rekomendacji.

E.14 POZYSKIWANIE FUNDUSZY. Zorganizuj loterię w celu zebrania funduszy na projekt żywieniowy w Twojej społeczności lub innej na świecie.

POZIOM 3 2

E.15 SIEĆ. Z grupą młodych ludzi w Twoim kraju lub za granicą stwórz sieć skupioną na zwalczaniu niedożywienia. Wymieniajcie się pomysłami i współpracujcie, aby podnieść świadomość oraz zwalczać różne formy niedożywienia. Zaplanujcie wspólny projekt dotyczący żywienia. Bądźcie w kontakcie poprzez pocztę, e-mail, czat; zorganizujcie sesje online i wideokonferencje; stwórzcie bloga; łączcie się w sieciach społecznościowych.

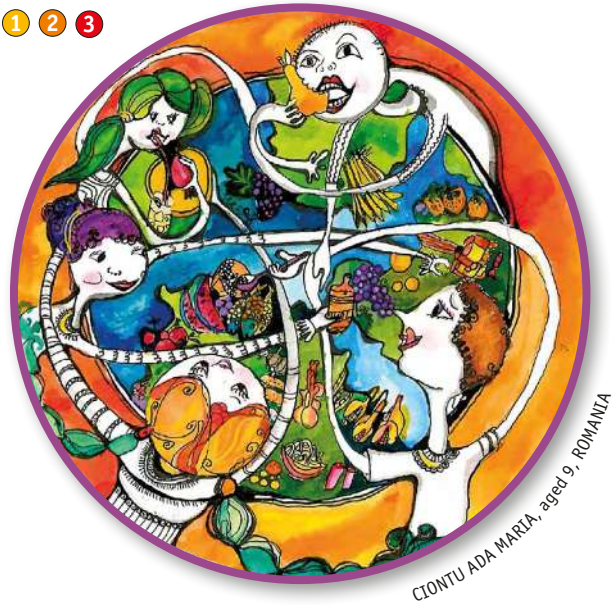
POZIOM 3

E.16 WIZYTY W RAMACH WYMIANY. Zorganizujcie wizytę w ramach wymiany lub obóz letni z grupą młodzieży zajmującą się problematyką niedożywienia w swoim kraju lub za granicą. Podzielcie się doświadczeniami i opiniami.

POZIOM 3

E.17 Wykonaj dowolne inne zadanie zatwierdzone przez Twojego drużynowego

POZIOM 1 2 3



LISTA KONTROLNA

Na tej liście kontrolnej można śledzić zrealizowane działania. Kiedy wykażesz ich wykonanie, zdobędziesz Odznakę: Żywienie!

IMIĘ I NAZWISKO: .....

WIEK UCZESTNIKA: 1 (5–10 years) 2 (11–15 years) 3 (16+ years)

	Numer działania	Nazwa działania	Zakończono (data)	Zatwierdzono (podpis)
A Zdrowy styl życia				
B Zdrowe wybory żywieniowe				
C Bezpieczeństwo żywności				
D JEDZ EKO - czas na zrównoważoną dietę				
E Podejmij działanie				

DODATKOWE INFORMACJE I MATERIAŁY

BĄDŹ NA BIEŻĄCO

Niniejsza Odznaka stanowi jeden z kilku uzupełniających się materiałów i działań opracowanych przez YUNGA i partnerów. Odwiedź **www.fao.org/yunga**, aby uzyskać dodatkowe materiały lub zapisz się na bezpłatny newsletter, wysyłając e-mail na adres **yunga@fao.org**, aby otrzymywać aktualizacje nowych materiałów,

WYŚLIJ NAM WIADOMOŚĆ

Chcielibyśmy poznać Twoje doświadczenia związane ze zdobywaniem Odznaki! Które aspekty szczególnie Ci się spodobały? Czy wpadłeś na jakiś nowy pomysł na zajęcia? Prześlij nam swoje materiały, abyśmy mogli je udostępnić innym i zebrać pomysły na to, jak ulepszyć nasze programy. Skontaktuj się z nami pod adresem **yunga@fao.org**

DYPLOMY I ODZNAKI

Wyślij e-mail na adres **yunga@fao.org**, aby uzyskać dyplomy i naszywki w nagrodę za ukończenie kursu! Dyplomy są BEZPŁATNE, a naszywki można zakupić. Alternatywnie, możecie wydrukować własne odznaki; pobierając szablon i pliki graficzne ze strony **www.fao.org/yunga**

STRONY INTERNETOWE

Poniższe strony internetowe zawierają przydatne materiały edukacyjne, w tym scenariusze lekcji, eksperymenty, artykuły, blogi i filmy wideo, które mogą być przydatne przy realizacji zadań na Odznakę.

BAM! CIAŁO I UMYSŁ UMYSŁ zawiera zabawne fakty, gry i przepisy, które pomogą Ci zdrowo się odżywiać i zachować sprawność fizyczną. **www.cdc.gov/bam/nutrition/index.html**

CHANGE 4 LIFE (ZMIANA NA CAŁE ŻYCIE) zawiera wiele pomocnych informacji, przepisów, narzędzi, wskazówek i gier, które pomogą Ci dobrze się odżywiać i więcej się ruszać. **www.nhs.uk/Change4Life/Pages/healthy-eating.aspx**

CHOOSE MY PLATE KIDS (WYBIERZ MÓJ TALERZ DLA DZIECI) to świetne źródło informacji o tym, jak zachować zdrowie, zawierające gry, przepisy kulinarne, zajęcia i filmy wideo. **www.choosemyplate.gov/kids/index.html**

DOBRE JEDZENIE DLA DOBREGO ZDROWIA to moduł edukacyjny, którego celem jest poznanie podstawowych pojęć z zakresu dobrego odżywiania, zdrowia i zdrowej diety. **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.html**

Food and Agriculture Organization of the United Nations

WIEDZA I WSKAZÓWKI Z ZAKRESU ŻYWIENIA FAO to moduł edukacyjny, którego celem jest poznanie podstawowych pojęć z zakresu dobrego odżywiania, zdrowia i zdrowej diety. **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.htm**

Food and Agriculture Organization of the United Nations

DZIAŁ ŻYWIENIA I OCHRONY KONSUMENTÓW FAO zawiera szeroki zakres informacji na temat żywienia, w tym raporty, filmy, arkusze danych i moduły e-learningowe, aby pomóc zrozumieć, że ucząc się o żywieniu, możemy poprawić naszą dietę, nasze zdrowie i nasz wpływ na zasoby naturalne. **www.fao.org/food/en**

Food and Agriculture Organization of the United Nations

PROGRAM ZRÓWNOWAŻONYCH SYSTEMÓW ŻYWNOŚCIOWYCH FAO ma na celu tworzenie wartości dodanej poprzez łączenie różnych inicjatyw i strumieni prac FAO oraz jej partnerów w celu budowania potencjału w zakresie przyjmowania bardziej zrównoważonych praktyk konsumpcyjnych i produkcyjnych we wszystkich systemach żywnościowych. Organizuje wydarzenia oraz specjalne warsztaty na konkretne tematy, takie jak zrównoważona dieta.

FRIDGE: Międzypokoleniowe grupy dyskusyjne związane z żywieniem to program Penn State, który obejmuje bardzo dobre zajęcia mające na celu poprawę komunikacji wewnątrz rodzin na temat jedzenia, poszerzenie wiedzy na temat żywienia i odżywiania oraz poprawę nawyków żywieniowych w rodzinie poprzez pracę zespołową. **http://extension.psu.edu/youth/intergenerational/program-areas/nutrition-health/fridge**

KOLOROWI CHAMPIONI OWOCÓW I WARZYW zawierają sporo wspaniałych gier i zajęć, które pomogą polubić owoce i warzywa oraz zachęcą do zdrowszego odżywiania. **www.foodchamps.org/activity.php?char=4&name=beebee&aktiv=rec.htm&poz=4ebfe5**

STRONY INTERNETOWE

Global Handwashing Day
October 15

ŚWIATOWY DZIEŃ MYCIA RĄK, obchodzony 15 października każdego roku, to światowy dzień orędownictwa poświęcony zwiększeniu świadomości i zrozumieniu znaczenia mycia rąk mydłem jako skutecznego oraz niedrogiego sposobu zapobiegania chorobom i ratowania życia. **www.globalhandwashing.org/global-handwashing-day/**

ZDROWY PLON to podręcznik szkoleniowy dla pracowników społecznych na temat dobrego odżywiania oraz upraw, przygotowania i przetwarzania zdrowej żywności. **motherchildnutrition.org/healthy-nutrition/ pdf/mcn-healthy-harvest.pdf**

LET'S MOVE!

RUSZ SIĘ zawiera kilka świetnych pomysłów na to, jak rozpocząć prowadzenie zdrowszego stylu życia i jak być bardziej aktywnym fizycznie. **www.letsmove.gov**

LOVE FOOD hate waste

KOCHAM JEDZENIE, NIENAWIDZĘ MARNOWAĆ zawiera pomysły na planowanie posiłków, wskazówki dotyczące przechowywania żywności i inne przydatne porady, które pomogą zapobiec marnotrawstwu żywności. **www.lovefoodhatewaste.com**

Food and Agriculture Organization of the United Nations

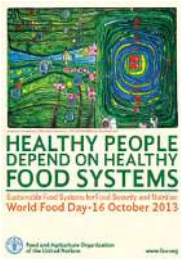
PRAWO DO ŻYWNOŚCI: OKNO NA ŚWIAT jest internetową wersją komiksu i przewodnika na temat prawa człowieka do żywności, wydanych wspólnie przez FAO i World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS). **www.fao.org/righttofood/publications/ publications-detail/en/c/49586**

OSZCZĘDZAJ ŻYWNOŚĆ: zachęca do dialogu między przemysłem, badaczami, politykami i społeczeństwem obywatelskim na temat strat żywności. W tym celu inicjatywa ta skupia osoby zaangażowane w łańcuch dostaw żywności z przemysłu spożywczego, handlu detalicznego, opakowań i logistyki na potrzeby konferencji i projektów oraz wspiera je w opracowywaniu skutecznych środków podnoszenia świadomości konsumentów na temat tego ważnego celu.
www.save-food.org

Food and Agriculture Organization of the United Nations

ZAKŁADANIE I PROWADZENIE OGRODU SZKOLNEGO - zestaw narzędzi dydaktycznych, który zawiera wskazówki krok po kroku dotyczące tego, jak założyć i prowadzić ogród szkolny. **www.fao.org/schoolgarden**

MYŚL*JEDZ*OSZCZĘDZAJ to kampania mająca na celu zmniejszenie marnotrawstwa żywności na świecie. Zawiera inspirujące pomysły, projekty i materiały dla wszystkich chcących podjąć działania zwalczające ten globalny problem. **www.thinkeatsave.org**



ŚWIATOWY DZIEŃ ŻYWNOŚCI, obchodzony 16 października każdego roku, jest organizowany przez Organizację Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) w celu zwrócenia uwagi na kwestie bezpieczeństwa żywnościowego, głodu i żywienia na całym świecie. Dowiedz się więcej na stronie: **www.fao.org/world-food-day/home/en**

STRONY INTERNETOWE

ŚWIATOWY PROGRAM ŻYWNOŚCIOWY Sekcja STUDENCI I NAUCZYCIELE zawiera informacje, materiały i działania dotyczące żywienia i głodu, a także pomysły na działania.
www.wfp.org/students-and-teachers/ students/fun-and-learn

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA ma na celu poprawę diety i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej na całym świecie. Strona internetowa zawiera szeroki zakres dokumentów, wydarzeń i arkuszy informacyjnych związanych z odżywianiem dzieci, dietami, aktywnością fizyczną i inne informacje. Zobacz:
Strona główna: **www.who.int/nutrition/about_us/en/index.html.**
Wspólne dane szacunkowe i infografiki: www.who.int/nutgrowthdb/jme_brochure2015.pdf
Arkusz informacyjny dotyczący zdrowej diety: **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/**
Dane dotyczące wzrostu w okresie 5-19 lat: **www.who.int/growthref/en**
Dieta, aktywność fizyczna i zdrowie: **www.who.int/dietphysicalactivity/en**
Zalecenia marketingowe: **www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en**
Ramy polityki szkolnej: **www.who.int/ dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/en**
Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej: w**ww.who.int/dietphysicalactivity/schools/en and www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_ recommendations/en**
Wspólna inicjatywa dotycząca owoców i warzyw: **www.fao.org/agriculture/crops/thematic-sitemap/ theme/hort-indust-crops/fao-who-fruit-and- vegetable-for-health-initiative-profavprofel/en**

World Health Organization

INICJATYWA PRZYJAZNEGO ŻYWIENIA W SZKOLE (NFSI) ma na celu stworzenie ram dla zapewnienia zintegrowanych programów szkolnych dotyczących obciążeń związanych ze złym stanem zdrowia wskutek złego odżywiania. **www.who.int/nutrition/topics/nutrition_ friendly_schools_initiative/en/index.html**

Program WHO dotyczący bezpieczeństwa żywności i chorób odzwierzęcych (FOS) przewodzi światowym wysiłkom na rzecz zwalczenia występowania chorób przenoszonych przez żywność.
www.who.int/foodsafety

Program WHO Pięć kroków do bezpieczniejszej żywności:
www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en

Program WHO dotyczący wody, warunków sanitarnych, higieny i zdrowia (WSH) prowadzi prace normatywne i monitorujące WHO w zakresie wody pitnej i warunków sanitarnych, a także pracuje nad usprawnieniem WSH w ramach działań na rzecz zdrowia, w tym w nagłych wypadkach, w placówkach opieki zdrowotnej i wśród grup szczególnie narażonych, w tym niedożywionych. **www.who.int/water_sanitation_health/en**

SŁOWNICZEK

ABSORPCJA/ PRZYSWAJANIE: Wchłanianie lub zatrzymywanie czegoś. Na przykład nasz organizm wchłania **witaminy** i **minerały** z pożywienia, które spożywamy.

AEROBOWY: Ćwiczenia aerobowe przyspieszają tętno i oddychanie oraz poprawiają sprawność serca i płuc. Dobre ćwiczenia aerobowe to energiczne spacery, jogging, jazda na rowerze i pływanie.

AMINOKWASY: Są to ważne biologicznie **składniki odżywcze**, które budują białka potrzebne człowiekowi do życia.

ATOM: Wszystko na świecie składa się z drobnych cząsteczek zwanych „atomami". Cząsteczki te są jak małe „klocki". Różne atomy łączą się, tworząc **molekuły** różnych substancji.

BAKTERIE: Organizmy jednokomórkowe, które żyją w, na i wokół innych żywych istot. Niektóre z nich są szkodliwe i mogą powodować choroby, ale wiele innych pomaga nam zachować zdrowie.

BIORÓŻNORODNOŚĆ: Różnorodność wszystkich rodzajów życia roślin i zwierząt na Ziemi oraz relacje między nimi.

BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI: Bezpieczeństwo żywnościowe to stan, w którym wszyscy ludzie przez cały czas mają fizyczny i ekonomiczny dostęp do wystarczającej ilości bezpiecznej i pożywnej żywności, zaspokajającej ich potrzeby żywieniowe w celu prowadzenia aktywnego i zdrowego życia (źródło: FAO).

BŁONNIK: Błonnik jest ważnym elementem zdrowej diety; przechodzi przez jelita i pomaga organizmowi pozbyć się zbędnych produktów, „oczyszczając" przewód pokarmowy. Całe ziarna, **rośliny strączkowe**, owoce i warzywa, takie jak warzywa liściaste, szparagi, karczochy, bakłażan, maliny i brokuły, są dobrym źródłem błonnika.

BRAK, NIEDOBÓR: Oznacza brak wystarczających lub odpowiednich substancji. Na przykład, jeśli nie masz wystarczającej ilości żelaza w swojej diecie, to cierpisz na niedobór żelaza.

CHOROBY PRZENOSZONE PRZEZ ŻYWNOŚĆ: Ogólny termin używany do opisu każdej choroby lub schorzenia spowodowanego spożywaniem **skażonej** żywności lub napojów. Tradycyjnie zwane „zatruciem pokarmowym".

CZĄSTECZKI: Kiedy poszczególne atomy łączą się ze sobą, tworzą małe skupiska, które nazywane są „cząsteczkami" lub „molekułami". Różne cząsteczki tworzą różne substancje.

DEGRADACJA GLEBY: Degradacja gleby ma miejsce, gdy gleba jest zniszczona w sposób, który zmniejsza jej żyzność i czyni ją mniej przydatną dla wzrostu roślin, jak również mniej zróżnicowaną biologicznie (patrz **bioróżnorodność**).

DOJRZEWANIE: Okres, w którym młody człowiek rozwija się z dziecka w dorosłego. Szczególnie ważne jest, aby w tym okresie stosować zdrową, **zrównoważoną dietę**, ponieważ jest to czas intensywnego wzrostu.

DWUTLENEK WĘGLA: Gaz składający się z węgla i tlenu, który stanowi mniej niż 1% powietrza. **Cząsteczka** dwutlenku węgla składa się z jednego **atomu** węgla (C) i dwóch atomów tlenu (O2). CO2 jest wydalany przez zwierzęta oraz wykorzystywany przez rośliny i drzewa. Może być również produkowany w procesach przemysłowych, takich jak spalanie **paliw kopalnych**. CO2 jest **gazem cieplarnianym** i może przyspieszyć zmiany klimatu.

EKOSYSTEM: Zbiorowisko **organizmów** żywych (roślin i zwierząt) i nieożywionych (woda, powietrze, gleba, skały itp.) współistniejących na określonym obszarze. Ekosystemy nie mają określonej wielkości: w zależności od interesujących nas interakcji, ekosystem może być tak mały jak kałuża lub tak duży jak cały ocean. Ostatecznie cały świat jest jednym wielkim, bardzo złożonym ekosystemem.

ENZYMY: **Cząsteczki,** które przyspieszają reakcje chemiczne w naszym organizmie. Wszędzie tam, gdzie jedna substancja musi zostać przekształcona w inną, natura używa enzymów, aby przyspieszyć ten proces. Enzymy w żołądku sprawiają, że pokarm jest rozkładany na drobne cząsteczki, które mogą być zamienione w energię w organizmie.

EUTROFIZACJA: Jest spowodowana obecnością nadmiernych substancji **odżywczych** wypłukiwanych z pól do zbiorników wodnych, takich jak rzeki, jeziora czy ocean. Prowadzi to do szybkiego wzrostu roślin i glonów, co może przyczynić się do powstania martwych stref.

FAIR TRADE (UCZCIWY HANDEL): To oddolny, międzynarodowy ruch społeczny dążący do poprawy warunków życia i gospodarowania drobnych producentów

FORTYFIKOWANY: Jeśli żywność jest wzbogacana, oznacza to, że dodano do niej dodatkowe **witaminy** lub **składniki mineralne,** aby uczynić ją bardziej **pożywną**. Na przykład, dodawanie **witaminy** D do mleka.

GAZY CIEPLARNIANE: : Gazy (takie jak **dwutlenek węgla**, metan lub ozon), których nagromadzenie w atmosferze uniemożliwia ucieczkę ciepła (jak szkło w szklarni). Działalność człowieka, taka jak produkcja przemysłowa, energetyczna, spożywcza i transportowa, zwiększyła poziom gazów cieplarnianych w atmosferze do tego stopnia, że temperatura na Ziemi zaczyna rosnąć: jest to zjawisko znane jako **zmiana klimatu.**

GRZYB (GRZYBNIA): Organizm, który rośnie w glebie, na materii martwej lub na innych grzybach w wyniku rozkładu materii **organicznej**. Proces ten oznacza ponowne wykorzystanie **składników odżywczych** („recykling składników odżywczych"). Grzyby jadalne są owocnikami określonych rodzajów grzybni.

HERBICYDY: Środki chemiczne stosowane do zapobiegania, niszczenia lub odstraszania niepożądanych roślin.

HIGIENA, HIGIENICZNY: praktyki, takie jak częste mycie rąk, które pomagają zapewnić czystość i dobre zdrowie.

KALORIE: Jednostka miary określająca, ile energii ciało może uzyskać z określonego jedzenia lub picia.

KOMPOST: Rozkładający się materiał **organiczny**, który jest używany jako **nawóz** roślinny.

KONSERWANTY: Środki konserwujące to związki chemiczne dodawane do żywności w celu zwiększenia jej trwałości. Wiele **przetworzonej** żywności zawiera środki konserwujące.

KONSUMPCJA, KONSUMOWAĆ: Konsumpcja to wielkie słowo! W swoim najbardziej dosłownym znaczeniu „konsumpcja" oznacza jedzenie – „konsumujemy" jedzenie. Ale „konsumować" oznacza również „używać": „konsumujemy" (używamy) energię do oświetlania naszych domów, na przykład wieczorem. Jesteśmy więc „konsumentami", ludźmi, którzy używają rzeczy.

W tym sensie „konsumpcja" oznacza również „kupowanie", ponieważ aby móc „konsumować", musimy najpierw kupić towary, które chcemy zużyć.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3: Forma **tłuszczów nienasyconych** niezbędnych dla zdrowia człowieka.

ŁAŃCUCH PRODUKCJI ŻYWNOŚCI: Kroki, które są podejmowane do uzyskania żywności od gospodarstwa, aż trafi na nasz talerz. Etapy te mogą obejmować produkcję (w gospodarstwie), przetwarzanie (w fabryce), dystrybucję (transport do sklepów), konsumpcję (spożywanie żywności w domu) i utylizację (śmieci).

MAKROSKŁADNIKI ODŻYWCZE: Są to **składniki odżywcze**, których organizm potrzebuje w stosunkowo dużych ilościach, aby zapewnić sobie energię do codziennych czynności. Głównymi makroskładnikami odżywczymi są węglowodany, białka i tłuszcze

METABOLIZM: Procesy biologiczne, które zachodzą w komórkach organizmu w celu przekształcenia spożywanego pokarmu w energię.

MIKROORGANIZMY: Stworzenia, które są zbyt małe, aby mogły być widziane gołym okiem, ale które można zobaczyć przez mikroskop. Do mikroorganizmów należą bakterie, wirusy, drożdże, pleśnie i pasożyty.

MIKROSKŁADNIKI ODŻYWCZE: Są to **witaminy** i **minerały**, których organizm potrzebuje w stosunkowo niewielkich ilościach, ale które są niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia człowieka

MINERAŁY: Stałe, **nieorganiczne** substancje, które występują w przyrodzie. Na przykład złoto i srebro są minerałami, podobnie jak żelazo, jod, magnez, potas, cynk, wapń i sód.

NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE: Są to tłuszcze, które znajdują się w wielu produktach pochodzenia zwierzęcego (mięso, ser, masło itp.) oraz olej palmowy i kokosowy. Nasze ciała potrzebują tylko bardzo małych ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, a ich zbyt duża ilość może być szkodliwa dla serca.

NAWÓZ: Naturalna lub chemiczna substancja dodawana do gleby w celu zwiększenia jej żyzności (możliwości zwiększenia plonu).

NIEDOŻYWIONY/NIEDOŻYWIENIE: Jeśli ludzie mają bardzo mało jedzenia

przez dłuższy czas lub jeśli jedzenie zawiera zbyt mało składników odżywczych (np. białka, **witamin**, **minerałów**), będą cierpieć na niedożywienie, co oznacza, że ich organizm jest mniej zdrowy i energiczny niż powinien.

NIEORGANICZNY: Materiał niepochodzący od żywych **organizmów.**

ODPOWIEDNI: Jeśli mówi się, że coś jest „odpowiednie", oznacza to, że jest tego wystarczająco dużo, albo że ma właściwą lub dopuszczalną jakość - jeśli coś jest „nieodpowiednie", oznacza to, że jest tego za mało, albo że nie ma właściwej lub dopuszczalnej jakości.

ORGANICZNY: W przeciwieństwie do substancji **nieorganicznych**, materiały organiczne pochodzą z żywej materii lub **organizmów.** Prawie zawsze zawierają węgiel.

ORGANIZM: Żywe stworzenie, takie jak drzewo, wirus lub człowiek.

OTYŁOŚĆ, OTYŁY Oznacza bardzo dużą nadwagę. Nadwaga i otyłość są definiowane jako nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu, które może negatywnie wpływać na zdrowie.

PALIWA KOPALNE: Paliwa kopalne powstają przez miliony lat z prehistorycznych szczątków roślinnych lub zwierzęcych. Trzy paliwa kopalne to węgiel, ropa naftowa i gaz ziemny. Kiedy spalamy paliwa kopalne w celu napędzania pojazdów lub wytwarzania energii, uwalniany jest do atmosfery **gaz cieplarniany** - dwutlenek węgla, przyczyniający się do powstawania zmian klimatycznych.

PASOŻYT: **Organizm** (zwierzę), który żyje na lub w **organizmie** innego gatunku, uzyskując pożywienie, schronienie lub inne korzyści kosztem **organizmu** żywiciela, któremu może on bezpośrednio lub pośrednio zaszkodzić.

PASTERYZACJA: : Działanie polegające na podgrzaniu napoju lub innej żywności (takiej jak mleko) do określonej temperatury w celu zabicia wszelkich **mikroorganizmów**, które mogłyby spowodować zepsucie produktu i chorobę konsumenta.

PATOGEN: Każdy czynnik powodujący chorobę, w szczególności wirus, **bakteria** lub inny **mikroorganizm.**

PESTYCYD: Substancja chemiczna stosowana w celu niszczenia lub odstraszania niepożądanych zwierząt, owadów lub roślin.

POŻYWNY: Pożywna żywność dostarcza **odpowiednich** ilości niezbędnych **składników odżywczych**, aby nasz organizm mógł zdrowo funkcjonować, rosnąć i rozwijać się.

ROLNICTWO EKOLOGICZNE: Rodzaj hodowli, w której owoce, warzywa i zwierzęta gospodarskie są uprawiane oraz hodowane przy użyciu wyłącznie naturalnych **składników odżywczych**, takich jak **kompost** i obornik, oraz naturalnych metod zwalczania chwastów i szkodników, zamiast przy użyciu **nawozów chemicznych** i **pestycydów**.

ROŚLINY STRĄCZKOWE: Są roślinną grupą pokarmową, bogatą w błonnik, białko oraz niezbędne **minerały** i **witaminy**. Na przykład groch, fasola i soczewica są roślinami strączkowymi.

SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Substancje chemiczne, których zwierzęta i rośliny potrzebują do życia i wzrostu

SYSTEM IMMUNOLOGICZNY: System odpornościowy będący naturalną obroną organizmu przed **zarazkami**, infekcjami i chorobami. System ten składa się z wielu różnych elementów, które współpracują ze sobą, aby uchronić się przed szkodliwymi zarazkami oraz zaatakować i zniszczyć te, które zdołają dostać się do organizmu. Aby działać prawidłowo, system odpornościowy potrzebuje dobrego odżywiania.

SZCZEPIENIE: Akt uodpornienia osoby na chorobę lub schorzenie (budowanie obrony przed nimi).

ŚLAD ŚRODOWISKOWY: Odnosi się do sposobu, w jaki oddziałujemy lub wpływamy na środowisko poprzez nasze codzienne działania; na przykład, ile energii i wody zużywamy, czy używamy plastikowych toreb na zakupy, czy przynosimy własne torby tekstylne itp. Im mniejszy ślad pozostawimy, tym mniej szkód wyrządzimy środowisku naturalnemu.

TŁUSZCZE NIENASYCONE: Tłuszcze nienasycone (spożywane w odpowiednich ilościach) są dobre dla zdrowia, szczególnie dla serca. Tłuszcze te mogą być spożywane między innymi w orzechach, nasionach, rybach i oliwkach, a także w oleju słonecznikowym, rzepakowym i oliwie.

TŁUSZCZE TRANS: Tłuszcze trans - skrót od „kwasy tłuszczowe trans" - mogą być produkowane w przetwórstwie spożywczym poprzez dodanie wodoru do oleju roślinnego, co zmniejsza prawdopodobieństwo jego zepsucia. Tłuszcze trans są często spotykane w **produktach przetworzonych**, fast foodach, przekąskach, smażonym jedzeniu, mrożonej pizzy, ciastkach, ciasteczkach, margarynie i pastach do smarowania. Są one bardzo niezdrowe i należy w miarę możliwości unikać jedzenia żywności zawierającej tłuszcze trans.

TRAWIENIE: Proces przekształcania pożywienia w składniki odżywcze, które organizm może wchłonąć i wykorzystać jako energię lub jako surowce do naprawy i budowy nowej tkanki. Układ pokarmowy człowieka to złożony szereg organów i gruczołów, które przetwarzają pożywienie.

UKŁAD KRĄŻENIA: Sieć żylna, która dostarcza krew do różnych organów i mięśni ciała.

UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY: Jest to podstawowa rama naszego ciała i obejmuje nasze kości, stawy i mięśnie. Układ mięśniowo-szkieletowy jest niezbędny dla ruchu ciała.

UKŁAD NERWOWY: To sieć, za pomocą której Twój mózg wysyła i odbiera informacje o tym, co dzieje się w organizmie i wokół niego. Ta sieć składa się z miliardów komórek nerwowych, które są niezbędne do myślenia, uczenia się, poruszania i reagowania

WARUNKI SANITARNE: Utrzymanie czystości, która pomaga zapobiegać infekcjom i chorobom poprzez usługi, takie jak wywóz śmieci i działające systemy wodno-kanalizacyjne i wentylacyjne.

WITAMINY: Witaminy są organicznymi związkami produkowanymi przez rośliny i zwierzęta, pomagającymi zapobiegać poważnym chorobom i wspomagającymi dłuższe, zdrowsze życie. Owoce, warzywa, mięso, produkty mleczne, jaja, fasola i zboża są bogate w witaminy

WSKAŹNIK MASY CIAŁA (BMI): Waga w kilogramach podzielona przez kwadrat wysokości w metrach; stosowana jako miara populacyjna w celu ustalenia, czy dana osoba ma niedowagę, normalną wagę lub czy cierpi na nadwagę i **otyłość.**

WYLESIANIE: Wycięcie lasu lub jego części (np. poprzez wycinkę lub wypalenie) w celu wykorzystania drewna (np. do produkcji papieru lub mebli) lub wykorzystania ziemi do czegoś innego (np. do celów rolniczych lub budowlanych).

ZABURZENIA ODŻYWIANIA: Choroba spowodowana połączeniem czynników fizycznych i psychologicznych, często prowadząca do ekstremalnej utraty wagi. Anoreksja (co dosłownie oznacza „brak apetytu") i bulimia (gdy osoba wymiotuje po każdym posiłku) to najczęstsze przykłady zaburzeń odżywiania.

ZAKAŹNY: Choroba lub organizm rozprzestrzeniający choroby, które mogą być przenoszone na ludzi przez środowisko.

ZANIECZYSZCZAĆ, ZANIECZYSZCZENIE: Zanieczyszczanie oznacza uczynienie czegoś skażonym przez kontakt lub mieszanie. Żywność może być zanieczyszczona przez **mikroorganizmy** lub chemikalia, które mają z nią kontakt, dlatego ważne jest, aby żywność była przechowywana, gotowana i spożywana z użyciem bezpiecznych i czystych naczyń oraz materiałów

ZARAZKI: Zarazki to malutkie **organizmy**, które mogą wywoływać choroby. Zarazki są tak małe i podstępne, że dostają się do naszego organizmu niezauważone. Kiedy dostają się do naszego organizmu, nie wiemy, co nas zaatakowało, dopóki nie pojawią się objawy, które mówią, że zostaliśmy zainfekowani!

ZASOBY NATURALNE: Zasoby naturalne to użyteczne materiały znajdujące się w otaczającym nas środowisku naturalnym. Woda, gleba, drewno lub skały są przykładami zasobów naturalnych, na których opiera się nasze przetrwanie. Potrzebujemy wody do picia, wody i gleby do uprawy żywności, drewna do produkcji papieru i mebli, a także skał do produkcji materiałów budowlanych. A to tylko kilka z zastosowań, do których możemy wykorzystać te zasoby! Czy możesz wymyślić jakieś inne zastosowania?

ZBILANSOWANA DIETA: Zbilansowana dieta to taka, która zawiera **odpowiednie** ilości wszystkich niezbędnych **składników odżywczych** potrzebnych do zdrowego wzrostu i aktywności. Tylko poprzez spożywanie zróżnicowanej, **pożywnej** żywności możemy rosnąć i być zdrowi.

ZIARNA NIERAFINOWANE: Są to całe ziarna, które nie zostały w żaden sposób przetworzone. Ziarna nieoczyszczone zawierają wiele **witamin, minerałów i błonnika,** wspomagających pracę układu pokarmowego.

ZŁE ŻYWIENIE: Stan, w którym organizm nie jest w stanie dłużej utrzymać nawet podstawowych funkcji fizycznych z powodu nieodpowiedniego (patrz **odpowiedni)** lub niezrównoważonego spożycia żywności. Niedożywienie obejmuje szereg problemów, począwszy od niebezpiecznej chudości lub zbyt niskiego wzrostu, poprzez niedobór **witamin** i **minerałów**, a skończywszy na zbyt dużej ilości tłuszczu lub otyłości. Jedzenie zbyt małej ilości pożywienia (niedożywienie) i jedzenie zbyt dużej ilości jedzenia (**nadwaga** i **otyłość**) to dwie formy złego żywienia.

ZMIANA KLIMATU: Zmiana ogólnego stanu klimatu Ziemi spowodowana głównie działalnością człowieka. Gromadzenie się w atmosferze ziemskiej **gazów cieplarnianych**, takich jak **dwutlenek węgla** to przykład tego, jak niektóre rodzaje działalności człowieka (np. produkcja energii, transport, rolnictwo i produkcja towarów) mogą powodować zmiany klimatu.

ZRÓWNOWAŻONA DIETA: Ogólnie rzecz biorąc, zrównoważona dieta to taka, która jest zdrowa, ma niewielki wpływ na środowisko, przyczynia się do bezpieczeństwa żywnościowego i żywieniowego na całym świecie oraz do zdrowego życia obecnych i przyszłych pokoleń. Zrównoważona dieta chroni również i szanuje **różnorodność biologiczną i ekosystemy**, jest akceptowalna kulturowo, ekonomicznie sprawiedliwa dla producentów i konsumentów, **odpowiednia** pod względem żywieniowym, bezpieczna i zdrowa.

ZRÓWNOWAŻONY/ZRÓWNOWAŻENIE: Stan, w którym my, ludzie, wykorzystujemy środowisko naturalne do zaspokojenia naszych potrzeb, nie naruszając jego długoterminowej produktywności (tzn. tak, że nie jest w stanie dłużej podtrzymywać życia roślinnego, zwierzęcego czy ludzkiego). Upewnienie się, że nasze działania są zrównoważone, oznacza, że inni ludzie, w tym przyszłe pokolenia, będą mogli dobrze żyć.

ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA: Żywność, która została zmieniona w stosunku do swojego naturalnego stanu. Świeżo zebrane owoce, warzywa lub ziarna są nadal w stanie naturalnym. Ale na przykład chleb, na który pszenica została zmielona i zmieszana z wodą, olejem i innymi składnikami, a następnie wypieczona, został „przetworzony" Wiele przetworzonych produktów spożywczych zawiera dużo tłuszczów, cukru i soli, dlatego należy sprawdzić etykiety i starać się ograniczyć ich **spożycie.**

TWOJE NOTATKI

PODZIĘKOWANIA

Wielkie podziękowania kierujemy do wszystkich, którzy pomogli stworzyć Odznakę: Żywienie. Chcielibyśmy szczególnie podziękować różnym organizacjom oraz wszystkim entuzjastycznym przewodnikom, skautom, grupom szkolnym i indywidualnym osobom na całym świecie, które w sposób przemyślany przetestowały i recenzowały liczne projekty Odznaki.

Szczególne podziękowania kierujemy do następujących osób: Marie-Noel Brune Drisse, Emily Donegan, Eleonora Dupouy, Françoise Fontannaz-Aujoulat, Saadia Iqbal, Kata Kerekes, Alexandre Meybeck, Constance Miller, Jason Montez, Margaret Montgomery, Leo Nederveen, Chizuru Nishida, Suzanne Redfern, Reuben Sessa, Isabel Sloman, Maria Volodina i Temo Waqanivalu za ich wkład i pracę nad tekstem. Dodatkowe podziękowania niech przyjmie Kaia Engesveen i Valeria Menza za opinie techniczne i nadzór.

Niektóre z ilustracji w tej broszurze są wyborem spośród ponad 20 000 rysunków otrzymanych w różnych konkursach rysunkowych. Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej (www.fao.org/yunga) lub zarejestrowania się na naszej bezpłatnej liście mailingowej (e-mail yunga@fao.org), aby dowiedzieć się o aktualnych konkursach i działaniach.

Dokument ten został opracowany pod nadzorem redakcyjnym i koordynacyjnym Reuben Sessa, Koordynatora YUNGA i Młodzieżowego Punktu Kontaktowego FAO.

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs,
Education and Research EAER
Federal Office for Agriculture FOAG

Odznaka ta została opracowana przy wsparciu finansowym ze strony Szwedzkiej Agencji Rozwoju Międzynarodowego (Sida) oraz Szwajcarskiego Ministerstwa Rolnictwa, w ramach Programu Zrównoważonych Systemów Żywnościowych FAO.

Niniejsza odznaka została opracowana we współpracy z następującymi instytucjami i jest uznawana przez:

Convention on Biological Diversity

Sekretariat Konwencji o Różnorodności Biologicznej (CBD)

Konwencja o różnorodności biologicznej weszła w życie 29 grudnia 1993 r., a jej celem jest ochrona różnorodności biologicznej, wykorzystywanie jej w sposób zrównoważony i sprawiedliwy oraz równy podział korzyści z niej płynących. Sekretariat CBD zarządza dyskusjami dotyczącymi polityki w zakresie bioróżnorodności, wspiera udział krajów i grup w procesach dotyczących bioróżnorodności oraz wspiera wdrażanie Konwencji.

www.cbd.int/youth

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Organizacja ds. Wyżywienia i Rolnictwa Narodów Zjednoczonych (FAO)

FAO przewodzi międzynarodowym wysiłkom na rzecz poprawy odżywiania, zwiększenia wydajności rolnictwa, podniesienia poziomu życia ludności wiejskiej i przyczynienia się do globalnego wzrostu gospodarczego. FAO pracuje nad stworzeniem trwałych ulepszeń w zakresie żywienia, a także dostarcza informacji, ocen i analiz w celu zwalczania głodu i ograniczania wszelkich form niedożywienia. Służąc zarówno krajom rozwiniętym, jak i rozwijającym się, FAO działa jako neutralne forum, w którym wszystkie narody spotykają się na równej pozycji, aby negocjować porozumienia i debatować nad polityką

www.fao.org

The World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS)

Światowa Organizacja Przewodniczek i Skautek (WAGGGS) jest światowym ruchem zapewniającym nieformalną edukację, w ramach której dziewczęta i młode kobiety rozwijają umiejętności przywódcze i życiowe poprzez własny rozwój, sprawności oraz przygodę. Przewodniczki i skautki uczą się poprzez działanie. Stowarzyszenie łączy stowarzyszenia Przewodniczek i Skautek z 145 krajów, zrzeszając około 10 milionów członków na całym świecie.
www.wagggsworld.org

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

WHO jest organem koordynującym międzynarodowe działania w zakresie zdrowia w ramach systemu Organizacji Narodów Zjednoczonych. Czyni to poprzez przywództwo w sprawach kluczowych dla zdrowia i angażowanie się w partnerstwa, w których potrzebne są wspólne działania. Promowanie zdrowia w trakcie całego cyklu życia obejmuje wszystkie prace wykonywane przez WHO i uwzględnia potrzebę zajęcia się zagrożeniami środowiskowymi i społecznymi uwarunkowaniami zdrowia, a także kwestiami płci, sprawiedliwości i praw człowieka.
www.who.int

Światowa Organizacja Ruchu Skautowego (WOSM)

Światowa Organizacja Ruchu Skautowego (WOSM) jest niezależną, ogólnoświatową i bezstronną organizacją non-profit, która służy Ruchowi Skautowemu. Jej celem jest promowanie jedności i zrozumienia celu i zasad skautingu, przy jednoczesnym ułatwieniu jego ekspansji i rozwoju
www.scout.org

The Youth and United Nations Global Alliance (YUNGA) to partnerstwo pomiędzy agencjami ONZ, organizacjami społeczeństwa obywatelskiego oraz innymi podmiotami, które rozwija inicjatywy, zasoby i możliwości do nauki, zaangażowania się oraz wprowadzania zmian dla dzieci i młodzieży.
www.fao.org/yunga

YOUTH & UNITED NATIONS GLOBAL ALLIANCE

YUNGA

GLOBALNY SOJUSZ MŁODZIEŻY I NARODÓW ZJEDNOCZONYCH (YUNGA) TO PARTNERSTWO POMIĘDZY AGENCJAMI NARODÓW ZJEDNOCZONYCH, ORGANIZACJAMI SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO I INNYMI PODMIOTAMI, KTÓRE ROZWIJA INICJATYWY, ZASOBY I MOŻLIWOŚCI DO NAUKI, ANGAŻOWANIA SIĘ ORAZ WPROWADZANIA ZMIAN DLA DZIECI I MŁODZIEŻY.

YUNGA STANOWI PLATFORMĘ UMOŻLIWIAJĄCĄ DZIECIOM I MŁODZIEŻY UCZESTNICTWO W DZIAŁANIACH I INICJATYWACH ORGANIZACJI NARODÓW ZJEDNOCZONYCH

JEST NAS WIELU. JESTEŚMY YUNGA!

PRINTED ON ECOLOGICAL PAPER
FSC (FOREST STEWARDSHIP COUNCIL) CERTIFIED

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC®
FSC www.fsc.org

Projekt: Pietro Bartoleschi;
Skład i łamanie: Gabriele Zanolli (gabrielezanolli.it)

Celem **Odznak Narodów Zjednoczonych** jest podniesienie świadomości, edukowanie, a przede wszystkim motywowanie młodych ludzi do zmiany zachowań i bycia aktywnymi agentami zmian w ich lokalnych społecznościach. Odznaki są odpowiednie do stosowania w klasach szkolnych i grupach młodzieżowych. Są zatwierdzone przez WAGGGS i WOSM. Obejmują one szeroki zakres działań i pomysłów, które mogą być łatwo zaadaptowane przez nauczycieli lub przewodników. Kolejne odznaki na wiele innych tematów, w tym: rolnictwo, bioróżnorodność, zmiany klimatyczne, energia, lasy, płeć, zarządzanie, głód, ocean, gleby i woda, są już dostępne lub opracowywane

ODZNAKA ŻYWIENIE ma na celu pomóc dzieciom i młodzieży dowiedzieć się, jak ważna jest zrównoważona oraz zróżnicowana dieta zaspokajająca wszystkie potrzeby żywieniowe organizmu dla prowadzenia szczęśliwego i zdrowego życia. Niniejszy przewodnik zawiera informacje o tym, jak dokonywać wyborów zdrowej żywności i zrozumieć znaczenie bezpieczeństwa żywności oraz zawiera wskazówki, jak stosować zrównoważoną dietę o zmniejszonym oddziaływaniu na środowisko. Przede wszystkim przewodnik jest wypełniony ćwiczeniami i pomysłami programowymi mającymi na celu stymulowanie nauki oraz zachęcanie dzieci i młodzieży do prowadzenia zdrowego stylu życia, który jest korzystny dla nich samych oraz dla naszej planety.

ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT TEGO PRZEWODNIKA I INNYCH MATERIAŁÓW, SKONTAKTUJ SIĘ Z

ŚWIATOWY SOJUSZ MŁODZIEŻY I NARODÓW ZJEDNOCZONYCH (YUNGA)

ORGANIZACJA ŻYWNOŚCI I ROLNICTWA NARODÓW ZJEDNOCZONYCH (FAO)

VIALE DELLE TERME DI CARACALLA, 00153, RZYM, WŁOCHY

yunga@fao.org

www.fao.org/yunga

www.facebook.com/yunga

www.twitter.com/un_yunga

Seria YUNGA LEARNING I ACTION SERIES jest wspierana przez

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
Federal Office for Agriculture FOAG

Ta odznaka sprawności wspiera

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2 ZERO HUNGER

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING

12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION

ISBN 978-92-5-109554-6

9 789251 095546

I6590EN/1/01.17