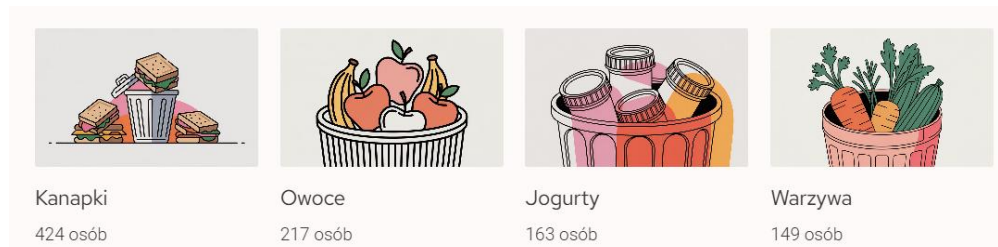


Szkoła nie marnuje! Jak ograniczyć wyrzucanie jedzenia?

Czy wiesz, że...?

W październiku i listopadzie w ramach projektu „Szkoła nie marnuje” przeprowadziliśmy ankietę wśród 3285 uczennic i uczniów z warszawskich szkół. W tym także Twojej szkole. Zapytaliśmy Was o to, co przynosicie do szkoły, co lubicie jeść... i co niestety czasem ląduje w koszu. Okazało się, że **co piąte dziecko** (687 uczennic i uczniów) wyrzucało jedzenie, które przyniosło z domu lub kupiło w sklepiu szkolnym.

Najczęściej wyrzucane są: **kanapki, owoce, jogurty oraz warzywa.**



To pokazuje, że **dużo jedzenia mogłoby zostać uratowane**, gdyby tylko było lepiej zaplanowane i dopasowane do tego, co naprawdę lubisz i jesteś w stanie zjeść.

To Ty najlepiej wiesz, co lubisz i co faktycznie zjadasz, a dobrze zaplanowana śniadaniówka to mniej marnowania.



Ty możesz to zmienić! Oto jak. Poniżej 10 prostych zasad:

- 1. Planuj śniadaniówkę razem z rodzicem.** Powiedz, co faktycznie lubisz mieć w szkolnej śniadaniówce. Ustalcie 2-3 zestawy, które zawsze się sprawdzają.
- 2. Unikaj tego, co łatwo się gniecie.** Wybieraj np. twarde owoce: jabłko, gruszka, mandarynka.
- 3. Małe porcje = mniejsze ryzyko wyrzucania.** Wkładaj do śniadaniówki jedzenie w małych porcjach, które zdążysz zjeść na przerwach szkolnych, np.: marchewkę pokrojoną w słupki, paprykę w kawałkach, dużą kanapkę przetnij na pół.
- 4. Nie pakuj zbyt dużej ilości jedzenia.** Lepiej zabrać mniej niż wyrzucić.
- 5. Zabieraj ze sobą bidon zamiast kupować napoje.** Sięgaj po wodę, która najlepiej gasi pragnienie. Bidon możesz uzupełnić wodą ze szkolnego źródła.
- 6. Nie jedz tuż przed obiadem** - wtedy chętniej zjesz szkolny obiad.
- 7. Przy pakowaniu plecaka upewnij się, że nie ma tam zalegającego jedzenia.** Nic się nie zepsuje i nie zmarnuje.
- 8. Nie otwieraj wszystkiego naraz.** Co nieotwarte, nie psuje się szybko. Zostaw część na później.
- 9. Jeżeli nie odczuwasz głodu** - podziel się jedzeniem z koleżanką/kolegą w szkole lub skorzystaj z pobliskiej jadłodzielni.
- 10. Po powrocie do domu okazało się, że w śniadaniówce nadal są niezjedzone produkty: kanapka, warzywa, owoce...** Nic straconego 😊 Pomyśl, jak możesz te produkty wykorzystać w kolejnym posiłku: np. kanapkę przerób na grzanekę, warzywa dodaj do sałatki, a owoce do koktajlu.