

ŽÁKOVSKÁ DEKLARACE O UDRŽITELNÉ SPOTŘEBĚ POTRAVIN

Nebud' plejtvák – přidej se k našemu **DESATERU** pravidel za snížení plýtvání jídlem.

1. Nakupuji se seznamem.
2. Nakupuji častěji, podle denní spotřeby, vyhýbám se hromadění zásob a slevovým akcím.
3. Nakupuji i tzv. „nedokonalé“ potraviny, například křivou zeleninu či tučné jablíčko.
4. Nakupuji čerstvé regionální potraviny – zajímá mne vzdálenost jejich cesty na můj stůl.
5. Vážím si hodnoty vynaložené práce a vložené energie, vážím si jídla a snažím se snížit množství nedojedeného či vyhozeného jídla.
6. Umím správně skladovat potraviny v lednici či spíži.
7. Hospodárně využívám všechny zakoupené suroviny a potraviny.
8. Umím rozlišovat a respektuji údaje na potravinách – „*Minimální trvanlivost*“ versus „*Spotřebujte do*“.
9. Zajímám se a předložím návrh opatření jak neplýtvat jídlem ve školní jídelně – obědy, mléko či ovoce do škol.
10. Šírím osvětu a informace o udržitelné spotřebě potravin, potravinové soběstačnosti a potravinové bezpečnosti.

Napiš nám, jak podpoříš tuto výzvu. Který bod si vybereš, jak ho budeš plnit a s kým. Klidně pošli i fotku, nebo dobrý nápad. Vybrané příklady odměníme. Díky za každého NEplejtváka!

Ambasadoři fair trade



DOPORUČENÍ JAK NA TO:

KROK 1:

Udělejte si inventuru, jak na tom jste.

Co a kde nakupujete. Jak a kde se stravujete. Kolik času věnujete plánování nákupů, zda si děláte seznam, co nakoupíte, co budete vařit apod.

KROK 2:

Vyberte si některý z bodů desatera Žakovské deklarace. To bude váš cíl.

Například, snížím množství nedojídaného jídla (týká se bodu 5).

KROK 3:

Udělejte si osobní plán, jak cíl splníte.

*NAPŘÍKLAD: 1. Na talíř si dávám sám, jen tolik, kolik sním,
2. Vytvořím seznam potravin, které nejím. Seznam ukážu rodičům/partnerovi a společně je zkusíme nahradit.
3. Najdu způsoby, jak nesněžené jídlo dál využít.*

KROK 4:

Sledujte a vyhodnocujte plnění svého plánu.

KROK 5:

Informujte další spolužáky, členy rodiny, kamarády a známé – vytvořte ve škole nástěnku, napište článek nebo komiks.

KROK 6:

Zapojte další. Vyzvěte je k plnění DESATERA. Podělte se s nimi o své nápady i úspěchy.

KROK 7:

Pošlete nám zprávu do LÍSKY. Radujte se z titulu „Nejsem plejtvák!“

Klub ambasadorů fair trade
www.liska-evvo.cz/doc/klub-ambasadoru-ft
www.liska-evvo.cz/doc/nebud-plejtvak

INFORMACE A PODPORU najdete například zde:

<https://zachranjidlo.cz/>
<https://nesnezeno.cz/>
www.ekofood.cz

17 cílů udržitelného rozvoje

www.osn.cz/osn/hlavni-temata/sdgs/
www.ceskoprotichudobe.cz/?id=145-cile-udrzitelneho-rozvoje

Proč se každý rok vyhazuje 1/3 jídla na planetě?

Kroutíte hlavou, že to není možné? Bohužel ano. Kde je chyba, kdo za to může? My všichni. Ačkoliv miliarda lidí na světě na jídlo nemá, podle Food and Agriculture Organization ho ti ostatní v souhrnu vyhodí nebo nějakým jiným způsobem znehodnotí za jediný rok cca 1,3 miliardy tun.

www.ekofood.cz/Proc-se-kazdy-rok-vyhazuje-1-3-jidla-na-planete-b17382.htm

Pomalé nakupování

Pomalé nakupování znamená nakupovat udržitelněji, neplýtvat jídlem, rozmýšlet nad každým nákupem. Povědomí o tom, kdo potravinu vypěstoval, za jakých podmínek a jak se k nám dostala. Komunitní farmářské tržiště SCUK.CZ

Zdravý talíř – ještě lepší!

Výživové doporučení Margit Slimákové, www.margit.cz/pruvodce-sku-jidlem/

Napište nám, jak se vám daří omezit plýtvání potravinami. Které body a jak se vám daří plnit a zavést do běžného života. Vybrané příklady zveřejníme a oceníme.

KONTAKT: koutna.iva@seznam.cz