Food and Agriculture Organization of the United Nations

INTERNATIONAL FOOD WASTE COALITION

MOKOMOJI MEDŽIAGA APIE MAISTO ATLIEKŲ KIEKIO MAŽINIMĄ: RINKINYS VAIKŲ DARŽELIAMS, PRADINĖMS IR VIDURINĖMS MOKYKLOMS

GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

1-ai amžiaus grupei NUO 5 IKI 7 METŲ

5-7
metų

MOKOMOJI MEDŽIAGA APIE MAISTO ATLIEKŲ KIEKIO MAŽINIMĄ: RINKINYS VAIKŲ DARŽELIAMS, PRADINĖMS IR VIDURINĖMS MOKYKLOMS

GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

1-ai amžiaus grupei NUO 5 IKI 7 METŲ

Published by arrangement with the
Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)
by
Public Institution Rural Business and Markets Development Agency- Lithuania

MŽŪO ir viešoji įstaiga kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra. *2021. GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK! Mokomoji medžiaga apie maisto atliekų kiekio mažinimą: rinkinys pradinėms ir vidurinėms mokykloms. 1-ai amžiaus grupei (nuo penkerių iki septynerių metų). Vilnius.*

Šį kūrinį, mokomosios medžiagos apie maisto atliekų mažinimą rinkinį pradinėms ir vidurinėms mokykloms *DO GOOD: SAVE FOOD! For age group 1 (five to seven years old)*, anglų kalba išleido Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (FAO). Kūrinio vertimą į lietuvių kalbą užsakė VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra. Radus neatitikimų, prašome remtis originaliu tekstu.

Pateikdama nuorodas ir duomenis šiame informaciniame leidinyje, Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (MŽŪO) arba viešoji įstaiga kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra - Lietuva nesiekia išreikšti jokios nuomonės dėl kokios nors šalies, teritorijos, miesto, rajono ar jų valdžios institucijų teisinio ar vystymosi statuso arba dėl jų sienų ar ribų nustatymo. Konkrečių įmonių ar produktų (patentuotų ar ne) paminėjimas nereiškia, kad MŽŪO arba viešoji įstaiga kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra - Lietuva juos remia arba rekomenduoja ar skatina jiems, o ne kitiems panašaus pobūdžio čia nepaminėtiems produktams ar įmonėms, teikti pirmenybę.

Čia išreiškiama vien šio informacinio leidinio autorių nuomonė, kuri nebūtinai sutampa su MŽŪO arba viešosios įstaigos kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra - Lietuva nuomone ar politika.

ISBN 978-92-5-133928-2 [FAO]
© FAO, 2018 (English edition).
©MŽŪO ir viešoji įstaiga kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra - Lietuva, 2021 m. (vertimas į lietuvių kalbą).

Kai kurios teisės saugomos. Šis kūrinys skelbiamas remiantis Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licencija (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode)

Remiantis šios licencijos sąlygomis, šį kūrinį galima kopijuoti, platinti ir adaptuoti nekomerciniais tikslais, jei jo turinys tinkamai cituojamas. Naudojant šį leidinį bet kokiam tikslui, negalima teigti ar sudaryti įspūdį, kad MŽŪO arba viešoji įstaiga kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra - Lietuva remia ar rekomenduoja kokią nors konkrečią organizaciją, produktus ar paslaugas. Neleidžiama naudoti MŽŪO arba viešosios įstaigos kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra - Lietuva logotipo. Jei kūrinys adaptuojamas, tam turi būti gauta tokia pati arba atitinkama „Creative Commons" licencija. Jei kūrinys verčiamas į kitą kalbą, vertime turi būti nurodytas šis atsakomybės apribojimas su būtina citata: „Šį vertimą atliko ne Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (MŽŪO) arba viešoji įstaiga kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra - Lietuva. MŽŪO arba viešoji įstaiga kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūra - Lietuva neatsako už šio vertimo turinį ar tikslumą. Kilus klausimų, būtina remtis anglišku tekstu.

Dėl licencijos kylantys ginčai, kurių nepavyksta išspręsti taikiai, bus sprendžiami mediacijos ir arbitražo būdais, kaip aprašyta licencijos 8 straipsnyje, išskyrus kai yra nurodyta kitaip. Taikomos mediacijos taisyklės bus Pasaulio intelektinės nuosavybės organizacijos tarpininkavimo taisyklės http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules, o bet koks arbitražas bus vykdomas pagal Jungtinių Tautų Tarptautinės prekybos teisės komisijos (UNCITRAL) arbitražo taisykles.

Trečiųjų šalių medžiaga. Vartotojai, norintys naudoti šiame kūrinyje pateikiamą trečiųjų šalių medžiagą (pvz., lenteles, skaičius ar paveikslėlius), privalo patys išsiaiškinti, ar, prieš tai darydami, neturi gauti leidimo, ir prireikus patys tokiu leidimu, kurį suteikia autorinių teisių turėtojas, pasirūpinti. Tokiam vartotojui tenka visa atsakomybė už leidinyje pateikiamos trečiųjų šalių medžiagos autorinių teisių pažeidimus ir iš to kilusias pretenzijas.

Pardavimas, teisės ir licencijos išdavimas. FAO informaciniai leidiniai skelbiami FAO interneto svetainėje (www.fao.org/publications). Jų įsigyti galima susisiekus el. pašto adresu publications-sales@fao.org. Prašymus dėl komercinio naudojimo reikia teikti čia: www.fao.org/contact-us/licence-request. Užklausos dėl teisių ir licencijų išdavimo turi būti teikiamos čia: copyright@fao.org.

TURINYS

Įžanginis žodis iv

Padėka v

GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK! ĮŽANGA

Bendra informacija 7
Kaip naudotis šia mokomąja medžiaga 8
Pamatinių pamokų ir tolimesnių veiklų apžvalga 10

1-A PAMATINĖ PAMOKA: GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

1-a pamatinė pamoka 13

1-a pamatinė pamoka: garsiai skaitomas tekstas 14

1-OS PAMATINĖS PAMOKOS TOLIMESNĖS VEIKLOS

Užduočių lapai	„Mes – maisto tausotojai!“	20
	„Nuspalvink mane“	24
	„Viską sudėk, nieko nemesk!“	26
	„Rask skirtumus“	29
Žaidimai	„Atmintis“	31
	Bingo „Nešvaistyk!“	34
Vaidinimo užduotys	GERAI DARYK - MAISTĄ TAUPYK!	64
	„Aš – maisto tausotojas!“	64

2-a PAMATINĖ PAMOKA: MAITINK SAVE, NE ŠIUKŠLIADĖŽĘ: 9 PAPRASTI PATARIMAI, PADĖSIANTYS NEŠVAISTYTI MAISTO

2-a pamatinė pamoka 66

2-a pamatinė pamoka: garsiai skaitomas tekstas 67

2-os PAMATINĖS PAMOKOS TOLIMESNĖS VEIKLOS

Užduočių lapai	„Kovokime su maisto atliekomis“	71
	„Maisto laikymo mokslas“	73
	„Tvarka šaldytuve“	77
Diskusijos	„Pasistenk labiau!“	81
	„Maisto švaistymui – ne!“	84
	„Klasės sutartis“	85
Žaidimai	Stalo žaidimas „Nešvaistyk!“	87
Projektai	„Maisto tausotojo dienoraštis“	89
	„Maisto tausotojo pasiekimų lenta“	91
	„Skleisk žinią!“	95

Laiškas tėvams ir informacinis lankstinukas 96

Priedas Nr. 1	GERAI DARYK - MAISTĄ TAUPYK!	99
Priedas Nr. 2	„Maitink save, ne šiukšliadėžę! Devyni paprasti patarimai, padėsiantys nešvaistyti maisto“	114

Įžanginis žodis

Vaikai turi suvokti pasaulinę maisto krizę, kad „galėtų kurti kitokią pasaulio ateitį."
(José Graziano da Silva, FAO generalinis direktorius)

Apskaičiuota, kad šiais laikais kasmet išmetama arba kitais būdais prarandama 1,3 milijardo tonų viso žmonėms skirto maisto. Pasaulio ekonomikai tai kainuoja daugiau nei 940 milijardų dolerių. Tuo tarpu maždaug 815 milijonų žmonių visame pasaulyje kenčia nuo lėtinio mitybos nepakankamumo, o daugiau nei 2 milijardams planetos gyventojų trūksta mikroelementų.

Kad pagaliau išspręstume šią problemą visiems laikams, turi keistis žmonių elgesys. Todėl labai svarbu jaunąją kartą mokyti vertinti valgomą maistą ir jo nešvaistyti.

Mokomasis rinkinys „Gerai daryk – maistą taupyk!" buvo sukurtas būtent šiam tikslui. Šis leidinys – įvairiapusio, mokslu pagrįsto ir įtrauktimi paremto kūrybinio proceso, kuriame dalyvavo tiek viešojo, tiek privataus sektoriaus atstovai, rezultatas. Tai atsakas nuolat augančiam visuomenės norui suprasti, kodėl susidaro toks didelis kiekis maisto atliekų ir kaip būtų galima šią problemą spręsti. Juo siekiama į sprendimų, kaip visame pasaulyje sumažinti maisto atliekų kiekį ir maisto švaistymo sukeliamas ekonomines, aplinkosaugos ir socialines problemas, paieškas įtraukti ir vaikus.

Rinkinyje pristatomas holistinis požiūris į maisto sistemas. Tai daroma pasitelkiant informacijos perteikimo įrankius ir stilių, kurie padeda nagrinėti šiuos opius klausimus vaikams prieinamais ir suprantamais būdais. Mokytojai ir kiti švietimo darbuotojai savo darbo metu galės taikyti jiems tinkamiausiais pasirodžiusius rinkinio komponentus. Čia rasite pavyzdžių ir praktinių patarimų, kaip padėti vaikams tapti veikliais „maisto tausotojais" bei skatinti juos perduoti skleidžiamą žinią savo šeimos nariams ir draugams, taip tampant labai reikalingų pokyčių kūrėjais.

Rinkinio turinys išdėstytas taip, kad jį būtų galima lengvai pritaikyti įvairioms tikslinėms auditorijoms tiek išsivysčiusiose, tiek besivystančiose šalyse.

Šis rinkinys padės siekti visiems bendro tikslo sumažinti iššvaistomo ir kitais būdais prarandamo maisto kiekį: t. y. tvaraus vystymosi tikslo (TVT) 12.3 – iki 2030 m. perpus sumažinti vienam gyventojui tenkančių maisto atliekų kiekį mažmeninės prekybos ir vartotojų lygmeniu ir sumažinti maisto nuostolių kiekį gamybos ir tiekimo grandinėse (įskaitant po derliaus nuėmimo atsirandančius nuostolius) bei kitų su nepakankama mityba, klimato pokyčiais ir gamtinių išteklių išsaugojimu susijusių tikslų.

Tikimės, kad šis mokomasis rinkinys paskatins vaikus ir jų šeimos narius susimąstyti ir imtis veiksmų kovoje su maisto švaistymu.

Anna Lartey

Mitybos ir maisto sistemų skyriaus direktorė

Padėka

Šis mokomosios medžiagos rinkinys buvo kuriamas nuo 2015 iki 2018 m. Rinkinį inicijavo ir jo koncepciją kūrė Djibril Drame ir Julia N. Heyl (Mitybos ir maisto sistemų skyrius, FAO). Marion Rana buvo pagrindinė tekstų rašytoja, o Nina Gekeler rūpinosi iliustracijomis. Už techninius klausimus buvo atsakingi Thomas Candeal ir Hélène Castel iš Tarptautinės maisto atliekų sąjungos.

Rinkinys buvo ne kartą peržiūrėtas ir jame pateikiamą medžiagą nuolatos tobulino gausybė žmonių, ypač Andrew Morrow (ESN, FAO), Robert Van Otterdijk (FAOREU), Illia Rosenthal (FIAM, FAO) bei Florian Hug-Fouché. Taip pat už pagalbą dėkojame ir Melissa Vargas (ESN, FAO), Ana Islas (ESN, FAO), Bin Liu (ESN, FAO), Maryam Rezaei (ESN, FAO), Camelia Bucatariu (ESN, FAO) ir Constance Mill¬er (CBC, FAO) bei tarpusavio vertinimą atlikusiems išorės specialistams – Jonathan Bloom (www.wastedfood.com), Matteo Boschini (Bolonijos universitetas), John Goggins, Luca Moussa ir Italijos naujųjų technologijų, energijos ir tvaraus ekonomikos vystymosi nacionalinei agentūrai (ENEA).

Galiausiai, dėkojame Davide Moretti už maketavimą ir viršelio dizainą, Jonathan Steffen už redagavimą, Simone Morini ir Luciana Ianiri už plakatų ir lankstinuko dizainą, Claudia Bastar už administracinę pagalbą bei Chiara Deligia už pagalbą leidybos proceso metu, taip pat visoms bandomajame etape dalyvavusioms mokykloms, mokytojams ir mokiniams. Mums padėjo daug įgyvendinančiųjų partnerių, tarp kurių – Kalčinato savivaldybė, Marimonto tarptautinė mokykla ir Institut Saint Dominique de Rome (Italija); Eagle House mokykla, Emmanuel mokykla ir West Kirby vidurinė mokykla (Jungtinė Karalystė); Nansi miesto savivaldybė (Prancūzija) ir „Sodexo“.

ĮŽANGA

Bendra informacija

Švaistomas ar kitais būdais prarandamas maistas yra milžiniška pasaulinė problema, t. y. trečdalis visų pasaulyje pagaminamų maisto produktų nėra panaudojami pagal paskirtį, o tai reiškia, kad kasmet 1,3 milijardo tonų (100 kg vienam žmogui) gero ir valgyti tinkamo maisto nepasiekia vartotojų, kuriems yra skirtas, lėkščių. Taip kartu su išmetamu maistu iššvaistomas ir maždaug 1 trilijonas dolerių per metus. Be šios didžiulės ekonominės naštos, toks elgesys itin kenkia gamtai ir kuria socialines problemas.

Sumažinti visame pasaulyje iššvaistomo ir išmetamo maisto kiekį yra be galo svarbu. Siekti šio tikslo galime – ir turime – visi. Ypač išsivysčiusiose pramoninėse šalyse gyvenančių vartotojų elgesio pokyčiai gali smarkiai sumažinti maisto atliekų mastą. Į šią kovą būtinai reikia įtraukti ir vaikus bei paauglius – juk jie yra mūsų planetos rytojus ir būtent jų žinios bei veiksmai nulems, kokiame pasaulyje gyvensime ateityje.

Žvelgiant iš pedagoginės perspektyvos, su mokiniais gilinantis į maisto nuostolių ir atliekų priežastis bei pasekmes, apsvarstomi ir įtvirtinami esminiai švietimo aspektai, nes vaikai ir paaugliai yra skatinami apmąstyti savo santykį su aplinka bei jų pačių atliekamą svarbų vaidmenį visuomenės, politikos ir ekologijos srityse. Mokiniai pradeda matyti save kaip pasaulio piliečius ir pokyčių kūrėjus. Atliekant šį žinių apie maisto atliekas skleidėjų ir ekspertų vaidmenį savo šeimos narių tarpe ir vietos bei mokyklos bendruomenėse, išauga vaikų savivertė bei pasitikėjimas savimi.

Pasirinkę šūkį GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK! ir glaudžiai bendradarbiaudami su Tarptautine maisto atliekų sąjunga (TMAS), Maisto ir žemės ūkio organizacijos (FAO) specialistai kūrė šį mokomosios medžiagos rinkinį apie maisto atliekų kiekio mažinimą pradinėms ir vidurinėms mokykloms remdamiesi būtent aprašytuoju požiūriu.

Šio leidinio, kuriam buvo suteikta mokomosios medžiagos rinkinio forma, paskirtis – padėti mokiniams, mokytojams ir kitiems mokyklų darbuotojams bei jų šeimos nariams ir pažįstamiems žmonėms geriau suvokti maisto švaistymo problemą ir supažindinti juos su gerosiomis patirtimis, kurios padės sumažinti maisto atliekų kiekį taip, kad projekto poveikis tęstųsi net jam pasibaigus. Be to, rinkinys padeda siekti kelių Tvaraus vystymosi tikslų (TVT), t. y. tikslo 12.3 – iki 2030 m. perpus sumažinti maisto atliekų kiekį ir sumažinti bendrus maisto nuostolius.

Kaip naudotis šia mokomąja medžiaga

Ši vaikų darželiams, pradinėms ir vidurinėms mokykloms skirta mokomoji medžiaga apie maisto atliekų kiekio mažinimą yra pritaikyta keturioms amžiaus grupėms: nuo penkerių iki septynerių metų (1-oji amžiaus grupė), nuo aštuonerių iki devynerių metų (2-oji amžiaus grupė), nuo dešimties iki trylikos metų (3-ioji amžiaus grupė) ir keturiolikos metų ir vyresniems vaikams (4-oji amžiaus grupė), atsižvelgiant į skirtingus įvairaus amžiaus vaikų gebėjimus ir pomėgius.

Kiekvienai amžiaus grupei skirtas rinkinys sudarytas iš **dviejų pamatinių pamokų ir įvairių tolimesnių veiklų**. Rinkinį kurdami, stengėmės, kad jis būtų kiek galima lankstesnis: čia pateikiamos medžiagos užteks keletui pamokų tačiau, jei laiko stinga, galima užsiimti tik pavienėmis veiklomis.

Pamatines pamokas sudaro skaidrės su iliustracijomis (jas rasite priede) bei tekstai, kuriuos reikia perskaityti garsiai (juos rasite pagrindinėje rinkinio medžiagoje). Pamatinių pamokų metu mokiniai įgyja esminių žinių, kurios būtinos prieš pereinant prie tolimesnių veiklų. Pradėti reikia nuo **1-os pamatinės pamokos Nr. 1 GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!** Pamokos, kurios paskirtis – perteikti pagrindinę informaciją, metu paaiškinamos maisto švaistymo priežastys bei pasekmės, pasiūlomi pirmieji praktiniai sprendimai. **2-a pamatinė pamoka „Maitink save, ne šiukšliadėžę: devyni paprasti patarimai, padėsiantys nešvaistyti maisto“** orientuota į praktinę veiklą ir skirta pritaikyti įgytas žinias praktikoje, todėl joje pristatomi konkretūs su maisto atliekomis kovoti padedantys sprendimai. Priklausomai nuo turimo laiko, išteklių, techninės įrangos klasėse bei mokinių amžiaus ir gebėjimų, mokytojai gali skaidres su iliustracijomis atspausdinti arba rodyti per projektorių, o tada perskaityti pridedamą tekstą kaip istoriją (jaunesniems vaikams tinkamesnis sprendimas), duoti tekstą garsiai skaityti patiems mokiniams, panaudoti jį vaidybinėms užduotims ar kuriant nedidelį spektaklį arba liepti mokiniams tekstą atidžiai perskaityti namų darbams (šis variantas labiau tinka vyresniems, 4-os amžiaus grupės, vaikams).

2 PAMATINĖS PAMOKOS

Pradžia: 1-a pamatinė pamoka GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!, kurios paskirtis – perteikti svarbiausią informaciją	2-as žingsnis: į praktinį žinių pritaikymą orientuota 2-a pamatinė pamoka „Maitink save, ne šiukšliadėžę: devyni paprasti patarimai, padėsiantys nešvaistyti maisto“

Su kiekvienu pristatymu pateikiamas ir tolimesnių veiklų, kurių paskirtis – įtvirtinti pamokos skleidžiamą žinią, rinkinukas. Siūlomos įvairaus pobūdžio veiklos, pvz., užduočių lapai, diskusijos, žaidimai, vaidybinės / rašymo užduotys bei projektai, tinkami mokiniams bei grupėms, kurios vienos nuo kitų skiriasi pomėgiais, talentais, kūrybiniais, analitiniais gebėjimais ir su turiniu susijusia patirtimi. Prie kiekvienos veiklos nurodomi ir mokymosi uždaviniai bei pateikiamos naudingos instrukcijos, padėsiančios mokytojui nuspręsti, kiek laiko ir kokių išteklių reikės norint, kad vykdoma veikla sulauktų sėkmės.

TOLIMESNĖS VEIKLOS	
Užduočių lapai	Padeda giliau suvokti bei tekstualizuoti pagrindinius temos aspektus ir įtvirtina turinį.
Diskusijos	Į turinį orientuotos grupinės veiklos, kuriose dalyvaudami vaikai geriau įsisavina temą kūrybingais ir intelektą lavinančiais būdais.
Žaidimai	Grąžina prie pagrindinių temos aspektų ir suteikia mokiniams galimybių pagilinti savo žinias bei suvokimą žaismingais būdais.
Rašymo užduotys	Skatina gilintis į temą kūrybingais ir pažinimu grįstais metodais.
Projektai	Praktinės, įtraukiančios, kelias dienas trunkančios veiklos, kurios skatina keisti savo elgseną.

Šio rinkinio autoriai siekė, kad jame pateikiamą medžiagą būtų galima naudoti kiek galima lanksčiau. Jis sudėliotas taip, kad mokytojai galėtų pasirinkti labiausiai jų mokinių poreikius, gebėjimus ir pomėgius atitinkančias veiklas, tuo pačiu atsižvelgdami ir į turimo laiko bei išteklių apribojimus. Visoms amžiaus grupėms skirtuose variantuose aprašytos abi pamatinės pamokos ir dauguma tolimesnių veiklų, tačiau jos skiriasi temos nagrinėjimo gyliu. Todėl, jei pajusite, kad kažkuris pratimas jūsų grupei per sudėtingas arba per lengvas, galite pasirinkti kitai amžiaus grupei skirtą jo versiją. Daugumą pratimų ir užduočių galima atlikti per 45 minutes; ilgesnės, į kelis segmentus padalintos užduotys gali būti atliekamos per kelias dienas. FAO interneto svetainėje rasite papildomos medžiagos, t. y. plakatų, bukletų ir brošiūrų.

Išgirdę, kaip jums sekėsi naudoti mūsų pateiktą medžiagą, labai džiaugtumėmės! Grįžtamasis ryšys padėtų šį leidinį atnaujinti ir dar labiau išplėtoti. Todėl kviečiame susisiekti su mumis el. paštu Save-Food@fao.org.

Pamatinių pamokų ir tolimesnių veiklų apžvalga

Veikla	Mokinių prašoma...	Mokymosi tikslas	Trukmė
1-a PAMATINĖ PAMOKA: GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!			
GERAI DARYK - MAISTĄ TAUPYK!	... paklausyti arba perskaityti pristatymą apie maisto švaistymo priežastis, pasekmes ir būdus namie ir mokykloje vengti maisto atliekų.	Mokiniai įsimena pagrindinius faktus apie maisto tausojimą ir būdus, kaip to siekti.	45 min
1-os PAMATINĖS PAMOKOS GERAI DARYK - MAISTĄ TAUPYK! TOLIMESNĖS VEIKLOS			
UŽDUOČIŲ LAPAI			
„Mes – maisto tausotojai!“	...aptarti Maisto tausotojų asmenybes ir sukurti savo pačių superherojų personažus.	Mokiniai gali apibūdinti savo pačių vaidmenį kovoje su maisto švaistymu ir pradeda suvokti save kaip svarbių pokyčių kūrėjus.	80-90 min
„Nuspalvink mane“	...nuspalvinti Agnės, Luko ir Maisto tausotojų paveikslėlius.	Mokiniai tapatinasi su Maisto tausotojais.	20 min
„Viską sudėk, nieko nemesk!“	...išspręsti su maisto švaistymo tema susijusius matematikos uždavinius.	Mokiniai sugeba pritaikyti savo žinias apie maisto švaistymą ir atliekas matematikos mokslo srityje.	25 min
„Rask skirtumus“	...surasti dviejų paveikslėlių, kuriuose pavaizduoti Agnė, Lukas ir Maisto tausotojai, skirtumus ir paveikslėlius nuspalvinti.	Mokiniai tapatinasi su Maisto tausotojais.	25 min
ŽAIDIMAI			
„Atmintis“	...nuspalvinti, o tada pažaisti žaidimą apie maisto švaistymą, kuris vadinasi „Atmintis“.	Mokiniai įsimena pagrindinius faktus apie maisto tausojimą ir būdus, kaip to siekti.	45 min
Bingo „Nešvaistyk!“	...pažaisti bingo, kurio tema – maisto švaistymas.	Mokiniai įsimena pagrindinius faktus apie maisto tausojimą ir būdus, kaip to siekti.	20 min
VAIDYBINĖS UŽDUOTYS			
GERAI DARYK - MAISTĄ TAUPYK!	...suvaidinti situaciją, kurioje Agnė ir Lukas savo draugui pasakoja apie maisto švaistymą.	Mokiniai įvardina būdus maistui tausoti ir įsisavina juos kūrybiniu būdu.	45 min
„Aš – maisto tausotojas!“	...suvaidinti Maisto tausotojus, patiriančius vaikų sugalvotą nuotykį.	Mokiniai įvardina būdus savo elgesiui keisti ir įsivaizduoja save kaip svarbių pokyčių kūrėjus.	45 min
2-a PAMATINĖ PAMOKA: „Maitink save, ne šiukšliadėžę!“			
„Maitink save, ne šiukšliadėžę!“	...paklausyti arba perskaityti pristatymą apie devynis praktinius patarimus, padėsiančius nešvaistyti maisto namie.	Mokiniai įsimena praktinius patarimus, kaip nešvaistyti maisto.	30 min

Veikla	Mokinių prašoma...	Mokymosi tikslas	Trukmė
2-os PAMATINĖS PAMOKOS „Maitink save, ne šiukšliadėžę!" TOLIMESNĖS VEIKLOS			
UŽDUOČIŲ LAPAI			
„Kovokime su maisto atliekomis"	...įvertinti savo elgesį su maistu namie ir apsvarstyti, kaip su šeimos nariais galėtų sumažinti maisto atliekų kiekį.	Mokiniai analizuoja pagrindinius praktinius patarimus, kaip nešvaistyti maisto, ir formuluoja savuosius.	25 min
„Maisto laikymo mokslas"	...nuspalvinti įvairių maisto produktų iliustracijas ir įvardinti, kur juos reikia tinkamai laikyti.	Mokiniai įgyja žinių apie tinkamą maisto laikymą.	25 min
„Tvarka šaldytuve"	...po diskusijos grupėje nuspalvinti įvairias maisto produktų iliustracijas, jas iškirpti ir suklijuoti ant šaldytuvą vaizduojančio paveikslėlio.	Mokiniai įsimena informaciją apie tinkamą maisto laikymą.	25 min
DISKUSIJOS			
„Pasistenk labiau!"	...įsigilinus į istoriją apie tai, kaip Agnė ir Lukas švaisto maistą, įvardinti tokius veiksmus ir nuspręsti, kaip jie turėtų keistis, kad maistas būtų tausojamas.	Mokiniai išmoksta pastebėti ir apibūdinti elgesį, kurio metu švaistomas maistas, ir įvardina būdus elgtis taip, kad jis būtų tausojamas.	30 min
„Maisto švaistymui – ne!"	...sukurti plakatus temomis „Kaip nešvaistyti maisto" ir „Kaip panaudoti maisto likučius".	Mokiniai įsimena pagrindines maisto nešvaistymo sąvokas ir ieško būdų jas taikyti namie.	90 min
„Klasės sutartis"	...iliustruoti kiekvienam praktiniam patarimui skirtą plakatą ir aptarti, kaip būdus nešvaistyti maisto taikyti namuose ir mokykloje.	Mokiniai atpažįsta ir aptaria pagrindines maisto nešvaistymo sąvokas.	90 min
ŽAIDIMAI			
Stalo žaidimas „Nešvaistyk!"	...pažaisti stalo žaidimą, kuriame pristatomi pagrindiniai faktai apie maisto nešvaistymą.	Mokiniai įsimena pagrindinius maisto nešvaistyti padėsiančius patarimus.	30 min
PROJEKTAI			
„Maisto tausotojo dienoraštis"	...sekti ir vertinti savo pastangas kovoti su maisto švaistymu namie ir mokykloje.	Mokiniai taiko žinias praktikoje, vertina savo pastangas kovoti su maisto švaistymu ir supažindina su jomis savo šeimos narius.	Per 3 dienas
„Maisto tausotojo pasiekimų lenta"	...sekti ir fiksuoti pagrindinius savo pastangų namie ir mokykloje tausoti maistą etapus.	Mokiniai taiko žinias praktikoje ir vertina savo pastangas kovoti su maisto švaistymu.	Keletas savaičių
„Skleisk žinią"	...sukurti svarbiausius patarimus pristatančius lankstinukus ir padalinti juos draugams ir šeimos nariams.	Mokiniai įsimena, kategorizuoja ir vertina būdus nešvaistyti maisto.	90 min

1-a PAMATINĖ PAMOKA:

GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

1-A PAMATINĖ PAMOKA: **GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!**

1-A PAMATINĖ PAMOKA: GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK! Pirmosios pamatinės pamokos metu mokiniai sužinos maisto švaistymo priežastis bei pasekmes ir pradės palaipsniui suvokti, kaip patys gali kovoti su maisto atliekomis namie ir mokykloje. Pagrindinis 1-os pamatinės pamokos turinį padėsiantis išdėstyti įrankis yra 1-as pristatymas GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK! Priklausomai nuo turimo laiko ir išteklių bei techninės įrangos, skaidres su iliustracijomis (kurias rasite šio leidinio priede) galite rodyti projektoriumi arba atspausdinti.

Kartu su pristatymu pateikiame ir tekstą, kurį reikia garsiai perskaityti (jį rasite tolimesniuose puslapiuose) rodant pristatymą. Galite skaityti tekstą tokį, koks jis yra, ar, pasisėmę iš jo įkvėpimo, papasakoti savo pačių sukurtą istoriją.

Įgarsinimui skirtame tekste rasite klausimus, padėsiančius įtraukti mokinius į diskusiją. Klausimai yra rekomendacinio pobūdžio, todėl galite juos drąsiai keisti, papildyti ar panaudoti tik kelis iš jų.

45 min

PAPILDOMA INFORMACIJA

JUMS reikės:

- Vaizdo projektoriaus bei kompiuterio PDF formato failams atidaryti
- Skaitmeninės pristatymo versijos
  Alternatyvos: atspausdinę pristatymo medžiagą ant specialių skaidrių, naudokite diaskopą arba, atspausdinę medžiagą ant A4 formato popieriaus lapų, paprašykite vieno iš mokinių demonstruoti lapus, kol jūs skaitysite įgarsinimui skirtą tekstą klasei.
- Lapo su tekstu, kurį jums reikia garsiai perskaityti.

Instrukcijos:

1. Rodykite pristatymą ir skaitykite / pasakokite pridedamą tekstą arba paprašykite, kad tai prieš klasę padarytų keli mokiniai.
2. Su mokiniais aptarkite pristatymo turinį. Su tekstu, kurį reikia perskaityti, pateikiami klausimai – paprastas būdas diskusijai pradėti.
3. Aptarkite: Ką mokiniai sužinojo pamatinės pamokos metu? Ar sužinota informacija jiems aktuali? Kodėl? Kaip jie gali keisti savo įpročius, kad sumažintų maisto atliekų kiekį? Kodėl svarbu, kad mes visi pradėtume elgtis kitaip?

1-a PAMATINĖ PAMOKA: GARSIAI SKAITOMAS TEKSTAS

1 „Ech, kaip pavargau!“ – sudejavęs Lukas sėdasi prie vakarienės stalo. „Ir išalkau!“ – priduria Agnė, kampan mesdama savo kuprinę, kuri, atsitrenkusi į sieną, vos nekliudo įrėminto šeimos portreto, daryto per praeitas Kalėdas.

Metas valgyti vakarienę. Po ilgos dienos mokykloje Agnė ir Lukas pasiruošę prisikimšti pilvus.

„Orkaitėje rasit vištienos su bulvėmis,“ – iš svetainės, kur lygina skalbinius, šūkteli tėtis.

Vaikai net strykteli iš džiaugsmo, juk vištiena – pats skaniausias dalykas pasaulyje!

„Kaip skanu!“ – išsišiepusi pareiškia Agnė. Abu į lėkštes dedasi po didžiulį gabalą mėsos, kaugę bulvių ir pomidorų salotų. Tada puola valgyti garsiai čepsėdami – veidai net blizga nuo iš vištienos ištekėjusių syvų. Po stalu puotauja ir šeimos šunelis Margis, net išlaižydamas grindis, ant kurių krenta slapta jam mėtomi vaikų kąsneliai.

Tačiau neilgai trukus brolio ir sesers apsukos sulėtėja. Agnė nebevalgo, tik stumdo maistą po lėkštę, o Lukas trina išsipūtusį pilvą. „Man jau gana,“ – žagtelėjusi sako mergaitė, – „Visko tikrai nepabaigsiu.“ „Tiek jau to,“ – atsisegdamas viršutinę džinsų sagą jai pritaria Lukas. „Likučius tiesiog meskim lauk.“

KLAUSIMAI:

Ar ir jūs kartais į lėkštę įsidedate per daug maisto, kurį po to sunku suvalgyti? Kada taip nutinka?

Ką paprastai jūs ir jūsų tėvai darote su nesuvalgytu maistu?

Ar, jūsų nuomone, blogai nesuvalgytą maistą išmesti?

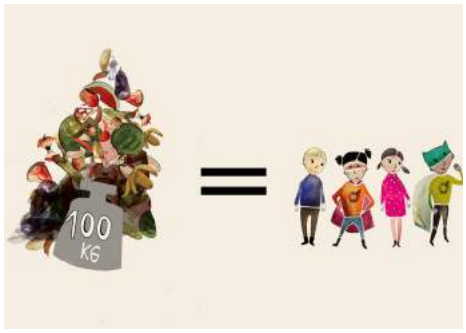
Taigi, triukšmingai atsistūmusi nuo stalo su visa kėde, Agnė jau ruošiasi mesti apkramtytą vištienos kulšį lauk, kai staiga iš niekur nieko atskrieja garsios muzikos gūsis. Tatatataaaaaaa!

2 Lėkštė vos neiškrenta iš mergaitės rankų, o išsigandęs Lukas drimba žemėn nuo kėdės. Po visą virtuvę išsilaksto vištienos, bulvių ir pomidorų gabalėliai.
Baaaaaaaaaam! Durys su trenksmu atsidaro, nuo sienos krenta šeimos portretas, o cyptelėjęs persigandęs Margis greit dingsta po virtuvės stalu. Vidun įvirsta keli ryškiomis spalvomis margintais rūbais apsirengę vaikai su plevėsuojančiais apsiaustais.
„Ką čia darai?!" – kartu sušunka. –„Nešvaistyk maisto!"
Apstulbę Agnė ir Lukas pražiotomis burnomis spokso į juos.
„Atsiprašau, jei išgąsdinom," – galiausiai taria vienas įsibrovėlių. „Bet negalim leisti jums taip elgtis." Mergaitė su apsiaustu susiraukusi krato galvą.
„Kaip elgtis?" – sumikčioja dar nuo grindų nepakilęs Lukas.

KLAUSIMAI:
Na, kaip jums šita istorija? Kaip manote, kas gi tie vaikai?
Ir kodėl jie taip apsirengę?
Kaip manote, ko jiems reikia iš Agnės ir Luko?

Jūsų nuomone, koks Luko ir Agnės elgesys taip sunervino vaikus?

„Negalime jums leisti iš niekur nieko mėtyti gero maisto," – užgieda mažesnysis iš įsibrovėlių.
Agnė suprunkščia. „Kažkokia nesąmonė. Ir ką mes, pasak jūsų, turėtume su juo daryti? Aš tikrai visko nesuvalgysiu, man iki kaklo gana. Ir, bet kokiu atveju, tai ne jūsų reikalas. Nei jūs už jį mokėjot, nei ką."
Mergaitė iškelia viršun pirštą. „Ak, kaip tu klysti. Maisto švaistymas – visų reikalas. Mūsų, Maisto tausotojų, pareiga – paaiškinti žmonėms, kodėl nevalia į šiukšliadėžę mesti gero maisto. Mano vardas – Asta, beje, o čia – Mikas. Abu drauge mes esame Maisto tausotojai!" – drauge surinka abu įsibrovėliai.



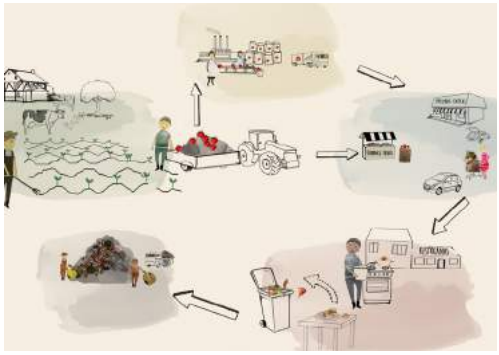
3 Agnė ir Lukas, kuriems nuo viso to šūkaliojimo jau sukasi galva, susižvalgo – jiems tai vis dar atrodo nesąmonė. „O jie tikrai vis dar galvoja, kad mes kažkokie kvaileliai," – stebisi Asta. –„Parodykim jiems faktus." Mikas išsitraukia įmantrų ekraną. „Žiūrėkit," – pradeda, pirštu besdamas į ekrane atsiradusį paveikslėlį. –„Kasmet kiekvienas mūsų į šiukšliadėžę išmeta 100 kg maisto. Tiek sveria keturi septynmečiai vaikai arba vienas neseniai gimęs drambliukas!"

4 „Visame pasaulyje lauk išmetama beveik trečdalis pagaminto maisto, kuris turėjo būti suvalgytas."
„Trečdalis?" – suraukęs antakius apstulbsta Lukas.
„Tai reiškia, kad kas kartą suvalgius du obuolius, trečias keliauja į šiukšliadėžę, arba yra išmetamas dar net nepasiekęs mūsų pietų stalo," – toliau aiškina Mikas. –„Nusipirkę tris jogurto indelius, suvalgote tik du, o trečią, kuris jau spėjo šaldytuve sugesti, metate į konteinerį. Iš lysvės išrovus tris morkas, viena metama lauk, nes yra per maža, o gal per kreiva, arba jos atsikando kokia išalkusi pelytė."
„Arba," – smeigusi žvilgsnį į Agnės lėkštę pradeda Asta, – „sukramtę du didelius vištienos kąsnius, trečią metate lauk, nes prisikrovėte per daug." Staiga Agnė nurausta kaip uoga. „O aš vis tiek nemanau, kad tai didelė bėda. Juk švaistau savo šeimos, o ne kieno kito uždirbtus pinigus, ar ne taip?" – kiek nuliūdusi bando ginčytis ji.

5 „Bet juk svarbūs ne vien pinigai," – kantriai toliau aiškina Asta. – „Maistui pagaminti reikia didelio kiekio to, kas vadinama ištekliais, pvz., vandens augantiems augalams laistyti. Tačiau juk pasaulyje tiek daug vietų, kur vandens labai trūksta, ir dėl to derlinga dirva virsta dykuma. Kartais net žmonėms trūksta švaraus vandens troškuliui numalšinti. Dirva, kurioje žmonės augina daržoves ir vaisius, augalams atiduoda daugybę savyje slypinčių naudingų dalykų, todėl po kiekvieno derliaus tampa šiek tiek skurdesnė. Be to, juk ir užaugintam, bet nesuvalgytam maistui taip pat reikia žemės. Tuo metu joje negalima nieko kito auginti, todėl žemė dūlėja nenaudojama."

6 „Maisto produktams į parduotuvę ir iš parduotuvės į jūsų namus nuvežti reikia daug kuro, kuris teršia orą, o dėl teršalų keičiasi mūsų klimatas."

„Jūs jau, turbūt, ir patys žinote, kad tiek tarša, tiek klimato kaita – labai didelės pasaulio problemos," – prideda Mikas. –„Dėl taršos žmonėms, gyvūnams ir augalams sunkiau kvėpuoti ir atsiranda gausybė kitų bėdų."



7 „Apsipirkti ir maistą paruošti reikia laiko ir fizinių pastangų," – toliau aiškina Asta. „Pagalvokite, kiek užtruko jūsų tėtis gamindamas maistą, kurį dabar ruošiatės švystelėti į šiukšliadėžę! Dar daugiau laiko, pastangų ir darbo reikia maistą paruošti pardavimui – kad jūsų šeima galėtų nusipirkusi jį parsivežti namo. Prieš tai, kol produktai atsiranda jūsų virtuvėje, galybė žmonių sunkiai dirba, kad juos užaugintų, apdorotų ir išvežiotų į parduotuves. Todėl, kai išmetate maistą, kartu į šiukšliadėžę tarsi „išmetate" ir visą tą sunkų įdėtą darbą. Be to, jį išmetus, susidaro maisto atliekos, kuriomis taip pat reikia pasirūpinti. Todėl atliekoms sutvarkyti ir vėl reikia aibės darbininkų. O juk tų atliekų galėjo ir nebūti."

8 „Galiausiai," – tęsia Asta, – „pasaulyje tiek daug žmonių, kurie neturi, ką valgyti – ir ne tik už jūrų marių, bet ir čia, jūsų mieste, jūsų mokykloje. O juk, jei visą žemę, vandenį ir darbą, kurių reikėjo tam, kad atsirastų maisto atliekos, panaudotume ne atliekoms, o suvalgomam maistui gaminti, pasaulyje nebūtų tiek alkstančių žmonių."

9 „Taigi nešvaistydami maisto mes tikrai galime padėti savo planetai ir visiems joje gyvenantiems žmonėms?“ – stebisi Lukas.
Mikas linkteli. „Nešvaistydami maisto, jūs nešvaistote vandens, bereikalingai nenaudojate kuro, žemės, vėjais nenueina ir kitų žmonių darbas. Tai reiškia, kad jau pagamintu maistu bus pamaitintas didesnis kiekis žmonių, ir bus mažiau kenčiančių alkį. Be to, jūsų šeima sutaupys pinigų, kuriuos galės vėliau naudingai išleisti.“
Agnė švilpteli. „Tai kaip gi mums išvengti to – kaip jūs ten jį pavadinote?“
„Maisto švaistymas – kai maistas, kuris galėjo ir turėjo būti suvalgytas, vietoj to keliauja šiukšliadėžėn,“ – paaiškina Asta. –„Ir kiekvienas mūsų gali padaryti labai daug, kad švaistomo maisto būtų mažiau.“

10a Maistas švaistomas, kai į lėkštes prisikrauname per daug.

10b Maistas švaistomas, kai laiku nesuvalgome nusipirktų produktų ir jie sugenda.

10c Maistas švaistomas ir tada, kai restoranuose ir kavinėse tiekiamos per didelės porcijos arba kai patys paprašome įdėti mums daugiau, nei suvalgome.

KLAUSIMAI:

Ar kada nors, kai su šeima valgėte restorane, nepavyko suvalgyti visos jums atneštos porcijos?

Ar prisimenat, kur tas maistas galiausiai buvo padėtas?

(Jei mokykloje yra valgykla: Ar dažnai būna, kad pietaudami valgykloje nebaigiate valgyti visko, kas yra lėkštėje? Ar būna kartais, kad patys paprašote įdėti jums daugiau nei reikia?)

11 „Todėl labai svarbu,“ – toliau pasakoja Mikas, – „neprisidėti į savo lėkštes tiek, kiek vėliau nebegalėsime suvalgyti. Juk, jei pasirodys, kad esi alkanesnis, nei iš pradžių galvojai, visada gali įsidėti dar. Jei porcijos restorane ar valgykloje per didelės, galima iškart paprašyti jums dėti mažiau. Jei jau taip atsitiko, kad lėkštėje liko nesuvalgyto maisto, paprasčiausiai paprašykite savo tėvų ar globėjų sukrovus jį į dėžutę padėti į šaldytuvą, kad galėtumėte suvalgyti vėliau.“

12 „Kai apsipirkinėjate su tėvais," – tęsia Asta, – „pirkite tik tai, ką tikrai suvalgysite. Ir savo šeimą raginkite elgtis taip pat – kuo daugiau žmonių kovos su maisto švaistymu, tuo visiems geriau!"
„Oho!" – rikteli Lukas. –„Vadinasi, tai, kaip mes elgiamės su savo maistu, ištiesyra be galo svarbu?"
Mikas užtikrintai linkteli. „Svarbiau nebūna. Juk valgome visi! Todėl visi kartu galime padaryti, kad maisto atliekų būtų mažiau."
Lukas atsisuka į Agnę. –„Kaip manai, ar mums pavyks?"
„Net neabejoju," – linkteli galva Agnė. Tada pasižiūri į savo lėkštę. – „Tai ką gi mums dabar daryti su šituo maistu?"

KLAUSIMAS:

Kaip manote, ką jie turėtų daryti su nesuvalgytu maistu?

13 „Ar norit užkąsti?" – Maisto tausotojų pasiteirauja Agnė.
„Vištienos?" – nusikvatoja Mikas, – „Visada!"
„O viską, kas liks, galėsite saugiai pasidėti į šaldytuvą ir pabaigti rytoj," – prideda Asta.

14 Vaikai spinduliuoja džiaugsmu. Tada staiga Asta rikteli: „Gerai daryk!" – o visi kiti jai garsiai atitaria: „Maistą taupyk!"

1-os pamatinės pamokos
TOLIMESNĖS VEIKLOS

GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

TOLIMESNIŲ VEIKLŲ paskirtis – dar labiau įtraukti mokinius į mokymosi procesą ir pagilinti jų žinias apie 1-os pamatinės pamokos metu pristatytus svarbiausius aspektus.

1-a PAMATINĖ PAMOKA: **UŽDUOČIŲ LAPAI**

„Mes – Maisto tausotojai!“

Aptardami Maisto tausotojų bruožus ir kurdami savo pačių superherojų personažus, mokiniai pradeda suprasti, kaip patys gali prisidėti prie maisto nešvaistymo, ir suvokti save kaip šių pokyčių kūrėjus.

Čia prasideda vaidybinė užduotis „Aš – Maisto tausotojas!“. Vaikai paraginami įsivaizduoti, kad patys yra Maisto tausotojai, ir sukurti istoriją apie save.

60 min (30 minučių – 1-ai daliai, 30 minučių – 2-ai daliai)

JUMS reikės

- Atspausdintų šių užduočių lapų: UL 1a „Susipažinkime su Maisto tausotojais!“, UL 1b „Visi į kovą su maisto atliekomis!“ ir UL 1c „Kaukių iškarpos“ (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Flomasterių, kreidelių ar akvarelinių dažų
- Žirklių
- Elastinės juostos, virvelės ar vilnonio siūlo

ESMINĖ INFORMACIJA

Instrukcijos:

1-a dalis:

1. „Visi išgirdome istoriją apie tai, kaip Agnė ir Lukas sutiko Maisto tausotojus. Ar norėtumėt susipažinti ir su kitais Maisto tausotojais?“ Parodykite vaikams paveikslėlius ir perskaitykite užduočių lape UL 1a („Mes – Maisto tausotojai!“) pateiktus aprašymus. Aptarkite: kuris Maisto tausotojas – mėgstamiausias? Koks jo / jos bruožas ar savybė patinka?
2. Išdalinkite užduočių lapus UL 1b („Visi į kovą su maisto atliekomis!“). Paraginkite mokinius sugalvoti savo Maisto tausotojų personažus, susigalvoti sau vardą ir užduočių lape nupiešti įvairius nurodytus dalykus (mėgstamiausią maistą, produktus, kurie patinka ar visai nepatinka, jų herojaus supergalią ir pan.)
3. Suskirstę mokinius į grupeles po keturis, paraginkite vienas kitam pristatyti savo sukurtus superherojų personažus. Priklausomai nuo klasės dydžio ir turimo laiko, mokiniai tai gali pristatyti mažose grupelėse arba prieš visą klasę.

2 -a dalis:

4. Išdalinę „Kaukių iškarpų“ (UL 1c, „Kaukių iškarpos“) lapus, liepkite mokiniams jas iškirpti ir nuspalvinti. Jei mokiniai dirba su įprasto storio popieriumi, kad kaukės būtų patvaresnės, jas kirpti galima į vieną suklijavus du lapus. Išmušę skylutes nurodytose vietose ir per jas pervėrę elastinę juostą, virvelę ar siūlą, pasigaminkite tikras kaukes, kurias galima dėvėti.

MAISTO TAUSOTOJAI

Asta – pati jauniausia ir protingiausia Maisto tausotoja. Ji visada randa atsakymus į sudėtingiausius klausimus. Jei prikeltumėte ją vidury nakties (ką dažnai iškrečia Mikas), mergaitė išbertų visą kovos su maisto atliekomis planą kaip žirnius ir iškart pasakytų, ką daryti toliau. Asta yra be galo užsispyrusi, todėl nenurimsta tol, kol visų aplinkinių neįtikina elgtis taip, kaip reikia.

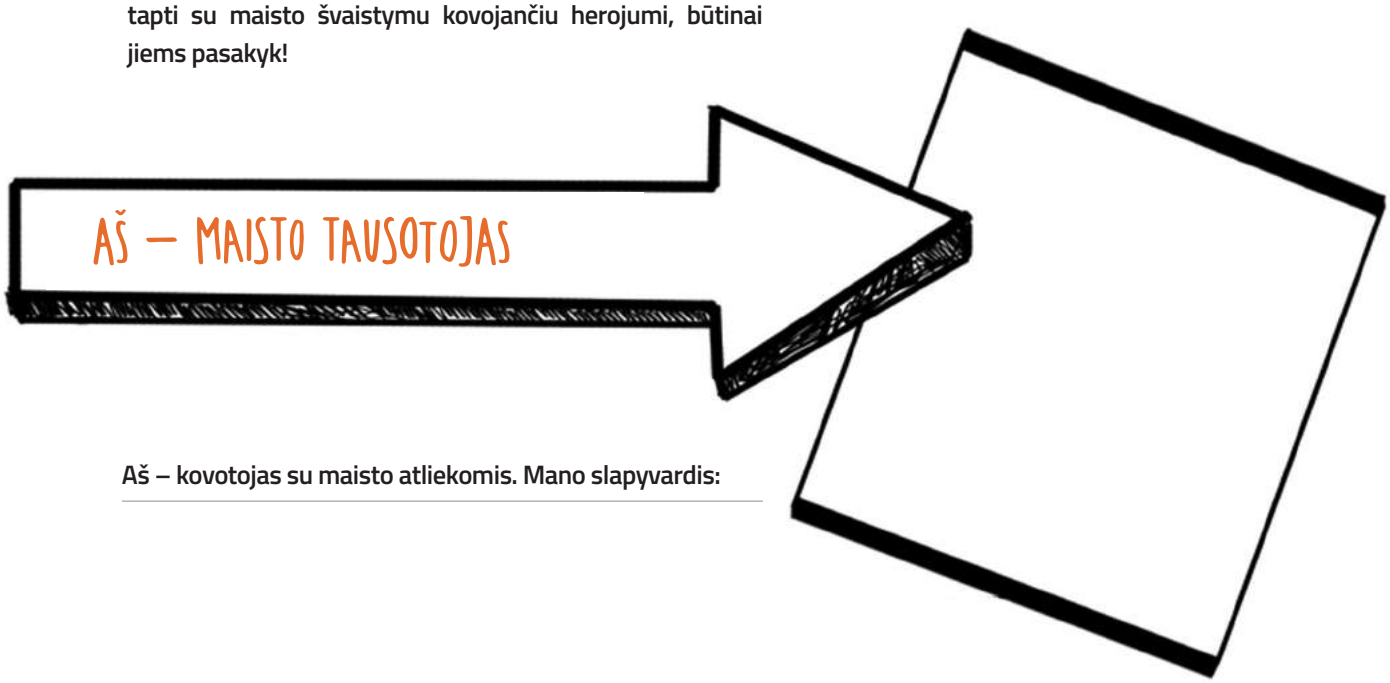
POMĖGIAI: KARTOTI DAUGYBOS LENTELĘ, KABANT ŽEMYN GALVA NUO LAIPYNĖS SAVO KAMBARYJE.
NEMĖGSTAMI DALYKAI: KAI MIKAS Į VIENĄ SURAIŠIOJA JOS BATŲ RAIŠTELIUS ARBA NUKNIAUKIA PASKUTINĮ SAUSAINĮ.
PRAVARDĖ: MOKSLINČĖ.
MĖGSTAMIAUSIAS MAISTAS: SUKTINUKAI SU VIŠTIENA.
SUPERGALIA: GALI PER KELIAS SEKUNDES SUSKAIČIUOTI BET KOKIO ŽMOGAUS SUKURIAMAS MAISTO ATLIEKAS.

Kodėl žingsniuoti, jei galima lėkti kaip vėjui? Kodėl šnabždėti, jei galima plyšauti visa gerkle? Mikas yra triukšmingiausias, energingiausias ir labiausiai „velnių priėdęs“ padraika iš visų kada nors buvusių Maisto tausotojų. Nors Mikas nedidelio ūgio, minioje pro akis nepraslys – berniukas visada pačiame įvykių sūkuryje. Kai Mikas buvo visai mažas, jam teko daug laiko praleisti ligoninėje, todėl padauža puikiai žino, ką reiškia valgyti maistą, kurio negali pats pasirinkti, ir bandyti įveikti porcijas, kurios tau per didelės. Mikas – greitas kaip vėjas ir žodžio kišenėje neieško, todėl daug kas berniuko prisibijo dėl jo krečiamų išdaigų ir pokštų. Kiti Maisto tausotojai džiaugiasi, kad kol kas Mikui nepavyko išsiaiškinti, kaip nuo žemės pakelti jų ypatingosioms situacijoms skirtą sraigtasparnį.

POMĖGIAI: NUKNIAUKUS RIEDLENTĘ, ŪŽTI SU JA GREIČIAU UŽ URAGANĄ.
NEMĖGSTAMI DALYKAI: EITI MIEGOTI ANKSČIAU DEŠIMTOS VALANDOS VAKARO.
MĖGSTAMIAUSIAS MAISTAS: PICA.
PRAVARDĖ: ŽAIBAS.
SUPERGALIA: ENERGIJA, KURI NESIBAIGIA NIEKADA.

VISI Į KOVĄ SU MAISTO ATLIEKOMIS!

Mikas ir Asta visada ieško pagalbininkų, todėl, jei ir tu nori tapti su maisto švaistymu kovojančiu herojumi, būtinai jiems pasakyk!



Aš – kovotojas su maisto atliekomis. Mano slapyvardis:

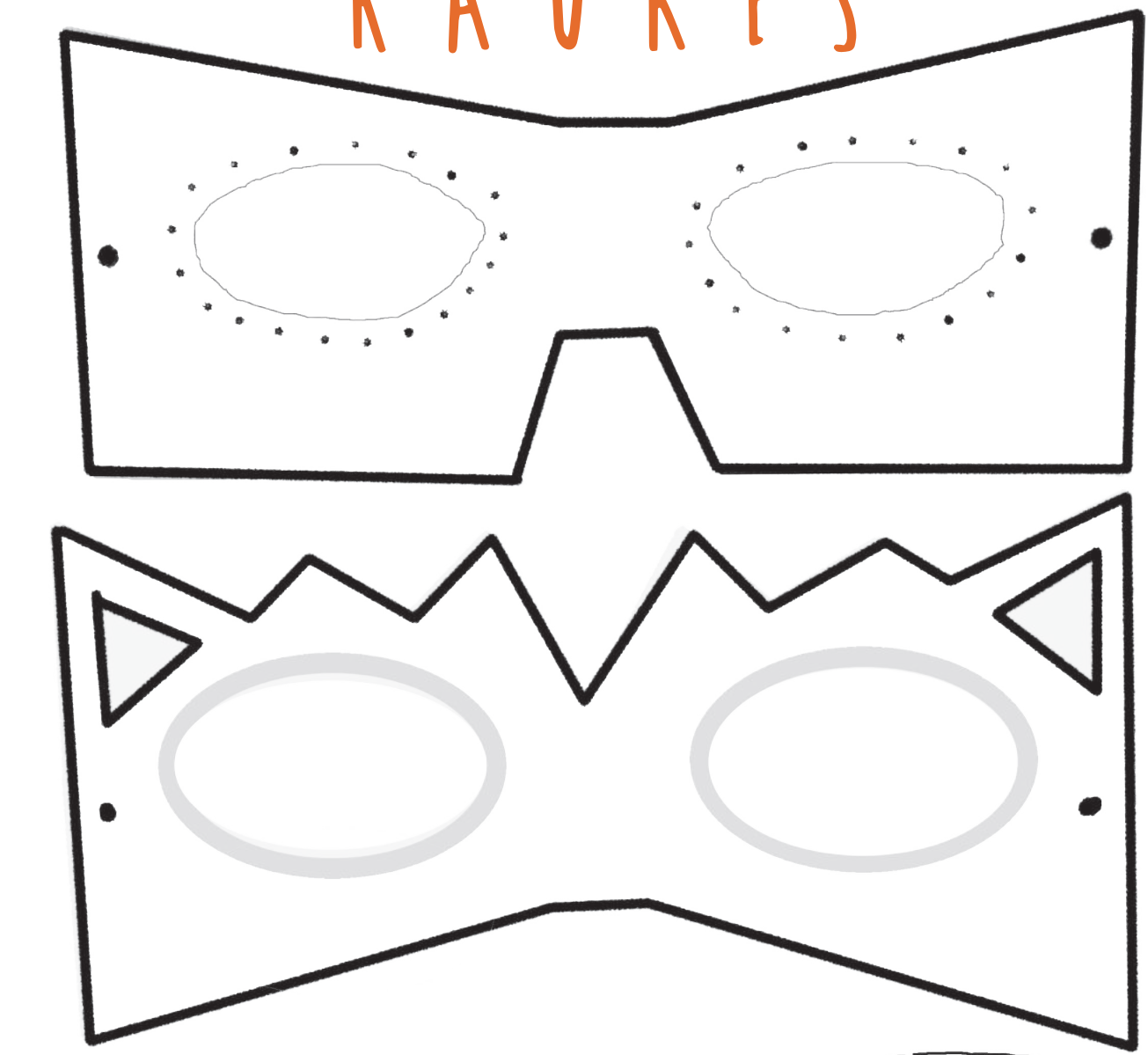
Man patinka:

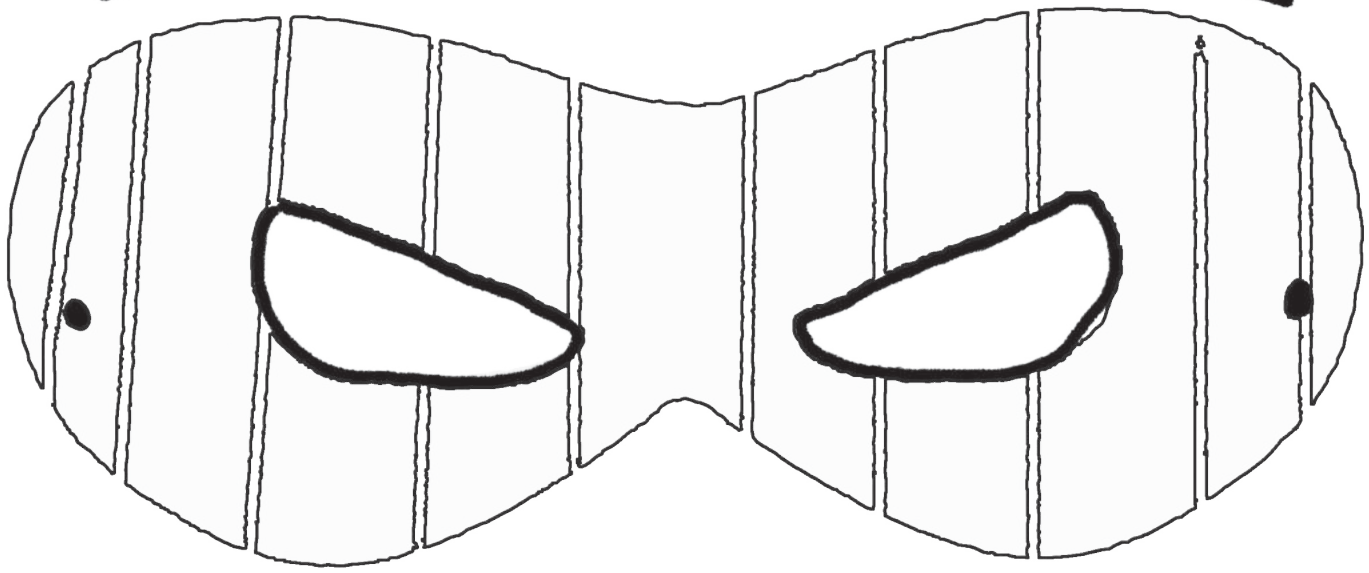
Man visai nepatinka:

Mano mėgstamiausias maistas:

Mano supergalia:

KAUKĖS





„Nuspalvink mane“

Spalvindami šį Maisto tausotojų paveikslėlį, mokiniai su istorija pajunta dar tvirtesnį ryšį. Tai padeda dar labiau, subtiliu būdu įsisavinti pagrindines temas.
Užduotis labiausiai tinka jaunesniems vaikams, gali būti atliekama kaip namų darbai, arba, jei liko laisvo laiko – pamokos pabaigoje.

20 min

JUMS reikės:

- Atspausdintų užduočių lapų UL 2 (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Spalvotų pieštukų, kreidelių ar akvarelinių dažų

Instrukcijos:

1. Išdalinkite paveikslėlio kopijas mokiniams.
2. Paraginkite mokinius juos nuspalvinti.

NUSPALVINK MANE

„Viską sudėk, nieko nemesk!“

Ši užduotis padės vaikams įsisavinti pristatymo turinį matematikos kontekste.

Su užduočių lapu UL 3 dirbantys mokiniai turi mokėti sudėti skaičius.

25 min

JUMS reikės:

- Atspausdintų užduočių lapų UL 3 „Viską sudėk, nieko nemesk!“ (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Atspausdinto lapo su atsakymais jums

Instrukcijos:

1. Išdalinkite užduočių lapų UL 3 kopijas – po vieną mokiniui.
2. Paprašykite mokinių išspręsti juose pateikiamus uždavinius (grupėse arba individualiai).
3. Palyginkite gautus atsakymus.

„VISKĄ SUDĖK, NIEKO NEMESK!"

1. Agnė ir Lukas nusipirko 4 obuolius ir 3 bananus. Vieną obuolį Lukas suvalgo mokykloje, o kitą pasidalina su draugu. Pamatęs, kad vienas bananas pajuodavo, Lukas jį išmeta. Einant namo, vienas iš Agnės rankų iškritęs obuolys nurieda į griovį – jo nebeišžvejosi. Grįžę namo, iš vieno banano ir vieno obuolio vaikai paruošia vaisių salotas. Paskutinį bananą įsikandęs nusineša jų šuo Margis.

Vaikai suvalgė ☐ vaisius. ☐ vaisių buvo iššvaistyta.

2. Agnės ir Luko tėtis šeimai gamina daržovių troškinį. Ūkininkų turgelyje jis nusipirko 2 kreivas morkas, vieną sulinkusį porą ir vieną nedidelį brokolį. Visas daržoves supjaustęs drauge su keliomis rastomis namuose – 3 bulvėmis, 1 svogūnu ir 1 paprika – ir pagardinęs prieskoniais, gerai ištroškina. Šeima tuoj pirštus apsilaižys!

Agnės ir Luko tėtis nupirko ☐ daržoves.

Virtuvėje jau buvo ☐ daržovės.

Troškinys buvo pagamintas iš ☐ daržovių.

„Viską sudėk, nieko nemesk!“ (Atsakymai)

1. Agnė ir Lukas nusipirko 4 obuolius ir 3 bananus. Vieną obuolį Lukas suvalgo mokykloje, o kitą pasidalina su draugu. Pamatęs, kad vienas bananas pajuodavo, Lukas jį išmeta. Einant namo, vienas iš Agnės rankų iškritęs obuolys nurieda į griovį – jo nebeiššvejosi. Grįžę namo, iš vieno banano ir vieno obuolio vaikai paruošia vaisių salotas. Paskutinį bananą įsikandęs nusineša jų šuo Margis.

Vaikai suvalgė [4] vaisius. [3] vaisių buvo iššvaistyta.

2. Agnės ir Luko tėtis šeimai gamina daržovių troškinį. Ūkininkų turgelyje jis nusipirko 2 kreivas morkas, vieną sulinkusį porą ir vieną nedidelį brokolį. Visas daržoves supjaustęs drauge su keliomis rastomis namuose – 3 bulvėmis, 1 svogūnu ir 1 paprika – ir pagardinęs prieskoniais, gerai ištroškina. Šeima tuoj pirštus apsilaižys!

Agnės ir Luko tėtis nupirko [4] daržoves.

Virtuvėje jau buvo [5] daržovės.

Troškinys buvo pagamintas iš [9] daržovių.

„Rask skirtumus“

Šiuose paveikslėliuose pavaizduoti su bereikalingu švaistymu kovojantys Maisto tausotojai. Mokinių paprašykite surasti paveikslėlių skirtumus.
Puikiai tinka mažesniems vaikams, galima skirti kaip namų darbą ir / arba, jei pamokos gale liko šiek tiek laiko.

25 min

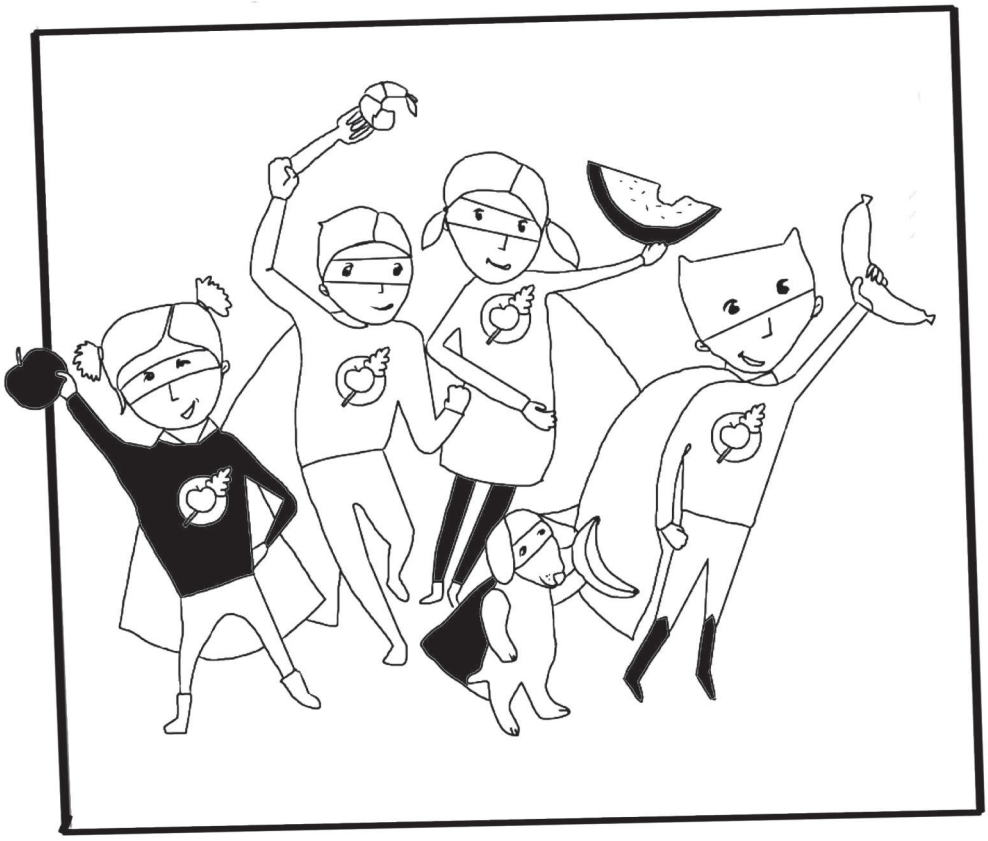
JUMS reikės:

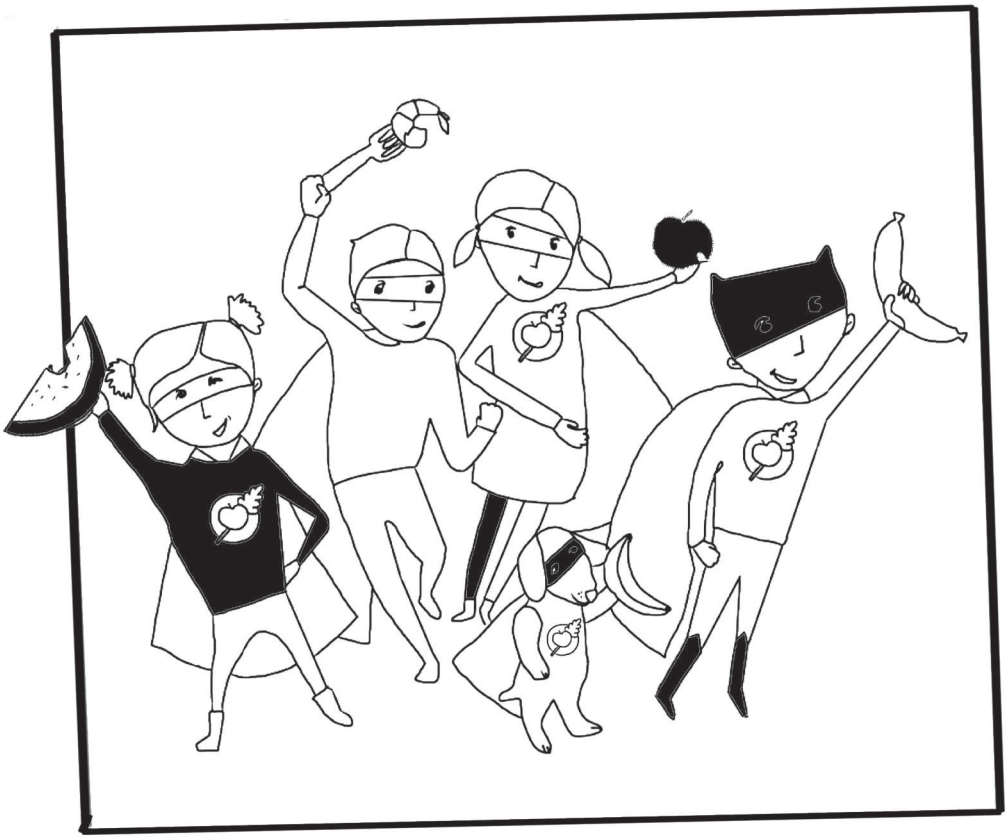
- Atspausdintų užduočių lapų UL 4 „Rask skirtumus“ (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Spalvotų pieštukų

Instrukcijos:

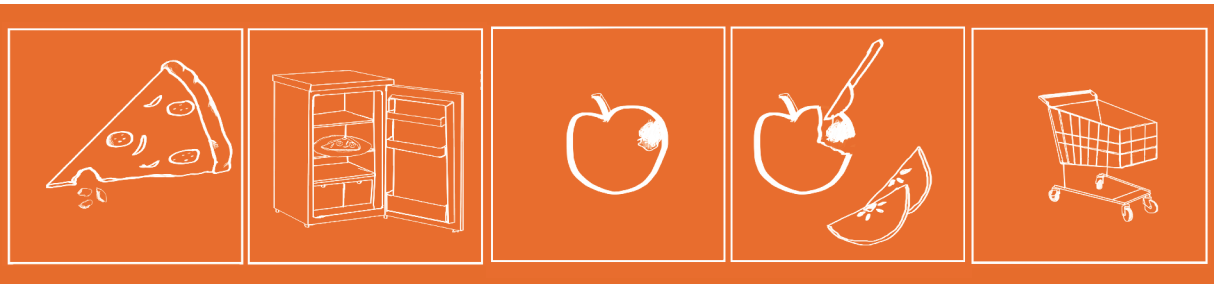
1. Išdalinkite lapus – kiekvienam mokiniui po vieną.
2. Paraginkite mokinius apibraukti rastus skirtumus, o tada paveikslėlius nuspalvinti.
3. Palyginkite rezultatus.

RASK SKIRTUMUS!





1-A PAMATINĖ PAMOKA: **ŽAIDIMAI**



„Atmintis“

Žaisdami šią populiaraus žaidimo „Atmintis“ versiją, mokiniai grįš prie svarbiausių pristatymo metu išgirstų sąvokų ir idėjų.

45 min

JUMS reikės:

- Atspausdintų atmintį lavinančio žaidimo Ž 1a „Atminties žaidimo kortos“ lapų (po vieną trims ar keturiems vaikams)
- Spalvotų flomasterių ar kreidelių

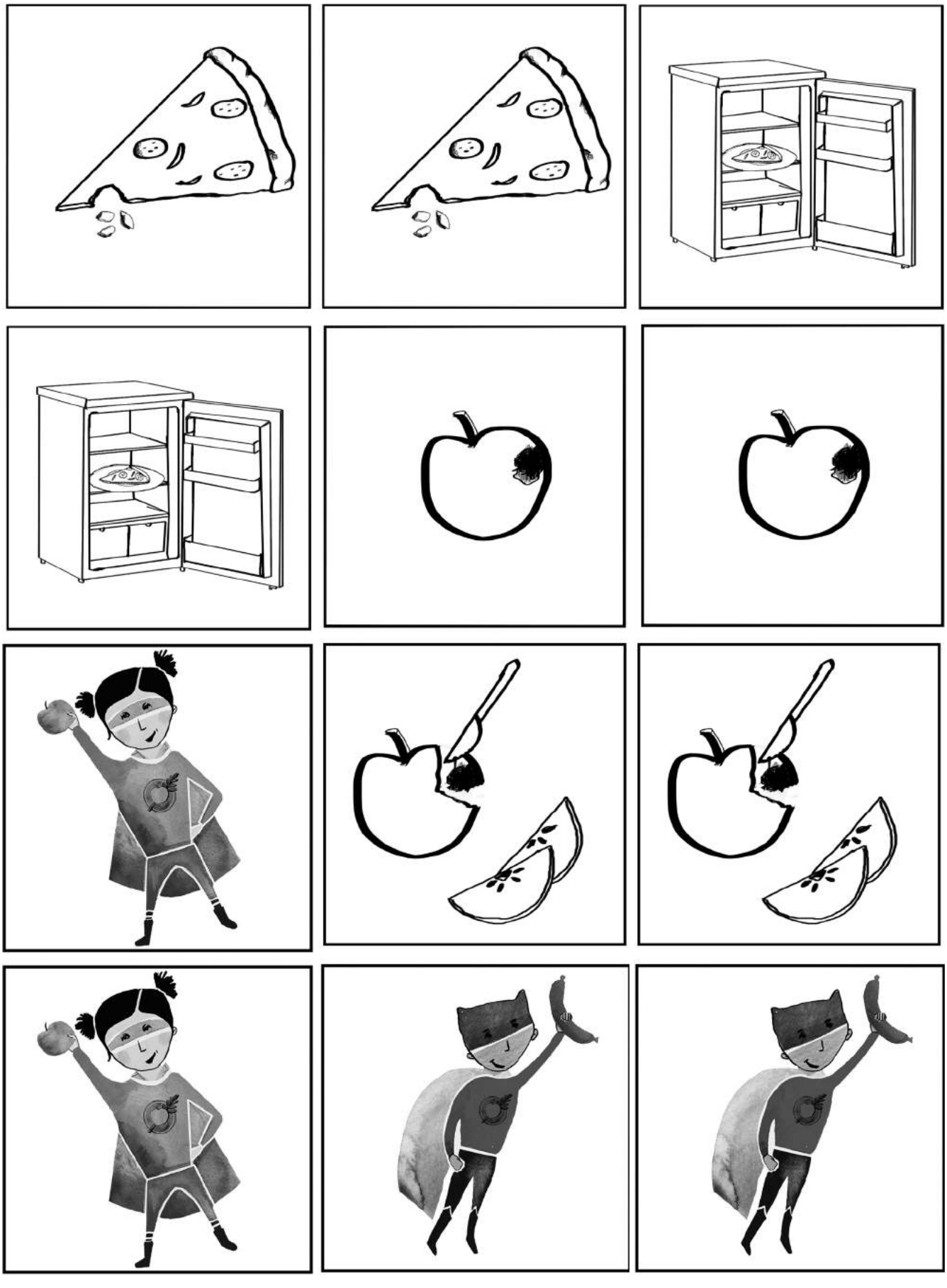
Taisyklės:

Sumaišę kortas, užverstas išdėliokite eilėmis. Pirmasis žaidėjas atverčia bet kurias dvi kortas. Jei jos vienodos, žaidėjas jas pasilieka ir gali eiti dar kartą; jei kortos skirtingos, metas kito žaidėjo ėjimui. Žaidimas baigiasi surinkus visas vienodų kortų poras. Laimi tas, kuriam pavyko tai padaryti daugiausia kartų.

Instrukcijos:

1. Kartu peržiūrėkite paveikslėlių poras, naudodami pristatymo medžiagą arba iliustruotas korteles. Aptarkite, kas kiekviename iš jų pavaizduota.
2. Vaikus suskirstykite į grupeles po tris ar keturis. Kiekviena grupelė turi gauti atspausdintą žaidimo Ž1 lapą.
3. Paraginkite mokinius iškarpyti kortas ir jas nuspalvinti. Jei norite, kad kortos būtų tvirtesnės, liepkite vaikams prieš iškerpant užklijuoti jas ant papildomo popieriaus lapo.
4. Paaiškinkite vaikams viršuje pateikiamas taisykles.
5. Metas žaisti!
6. Aptarkite, ko išmokote.

ATMINTIS



ATMINTIS

MAŽIAU
MAŽIAU
Pienas
Kiaušiniai
Obuoliai
Pienas
Kiaušiniai
Obuoliai

Bingo „Nešvaistyk!“

Žaisdami šį žaidimą, mokiniai turės progą linksmai prisiminti tai, ką sužinojo pristatymo metu.

20 min

JUMS reikės:

- Atspausdintų lapų su lentelėmis Ž 2a „Bingo lentelė“ (po vieną kiekvienam mokiniui)

  Iš viso yra 25 lentelės. Jei klasėje mokinių daugiau, padarykite tiek kopijų, kad visiems užtektų; nieko tokio, jei keli mokiniai naudos tas pačias lenteles.
- Atspausdintų mokytojo kortelių Ž 2b „Bingo kortelės mokytojui“
- Plastikinių žetonų ar kitokių smulkių objektų (pvz., sąvaržėlių)

Taisyklės:

- Kiekvienas žaidėjas gauna po bingo lentelę. Mokytojas traukia įvairius paveikslėlius iš iliustruotų kortelių krūvos ir garsiai sako jų pavadinimus.
- Jei paveikslėlis yra ant žaidėjo lentelės, jį galima uždengti žetonu arba išbraukti pieštuku. (Nepamirškite, kad, jei lentelės bus braukomos, jų nebebus galima panaudoti dar kartą)
- Kai žaidėjas surenka visą eilutę skersai arba visą stulpelį iš viršaus į apačią, ji ar jis, surikę „Nešvaistyk maisto!“, laimi žaidimą.

Instrukcijos:

1. Išdalinkite bingo lenteles Ž 2a.
2. Paaiškinkite bingo taisykles.
3. Parodykite korteles su paveikslėliais (Ž 2b). Įvardinkite ir aptarkite, kas jose pavaizduota.
4. Korteles su paveikslėliais sumaišykite.
5. Metas žaisti!

BINGO!

BINGO

BINGO

BINGO

BINGO

BINGO!

BINGO

BINGO

BINGO

BINGO

BINGO!

BINGO

BINGO

BINGO

BINGO

BINGO!

BINGO!

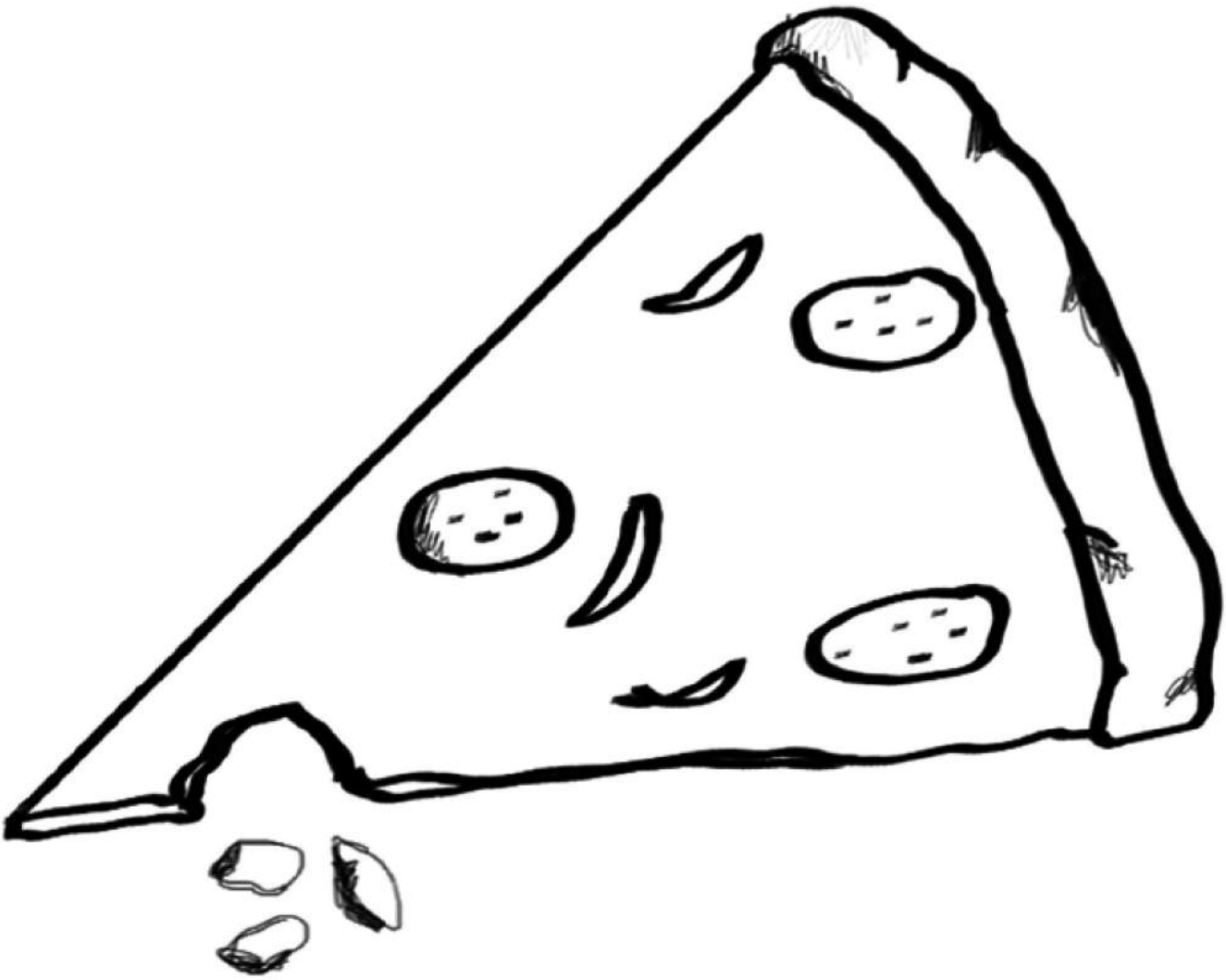
BINGO

BINGO

BINGO

BINGO

BINGO!

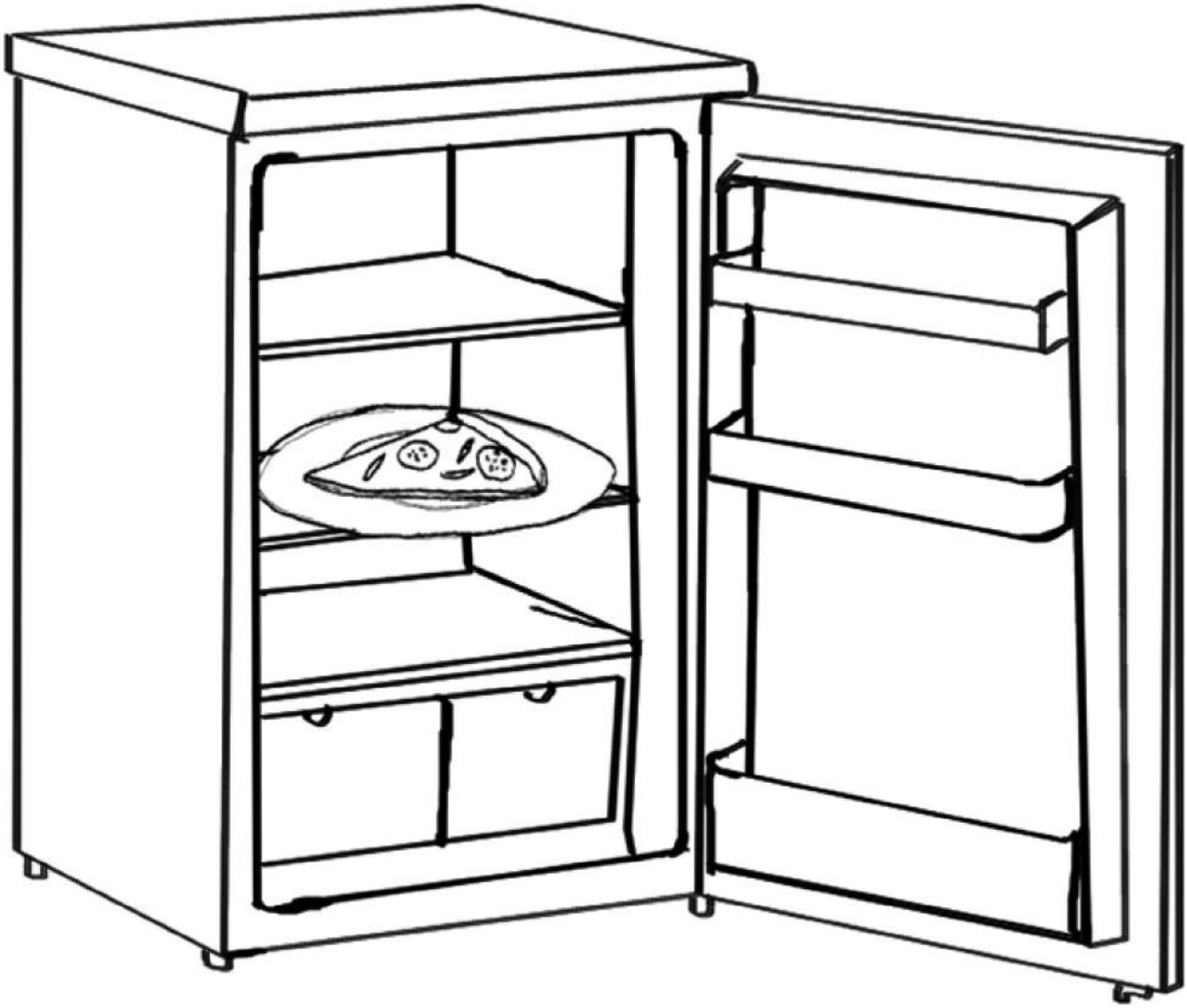


NESUVALGYTOS PICOS LIKUČIUS PASILIK KITAI DIENAI!

BINGO!

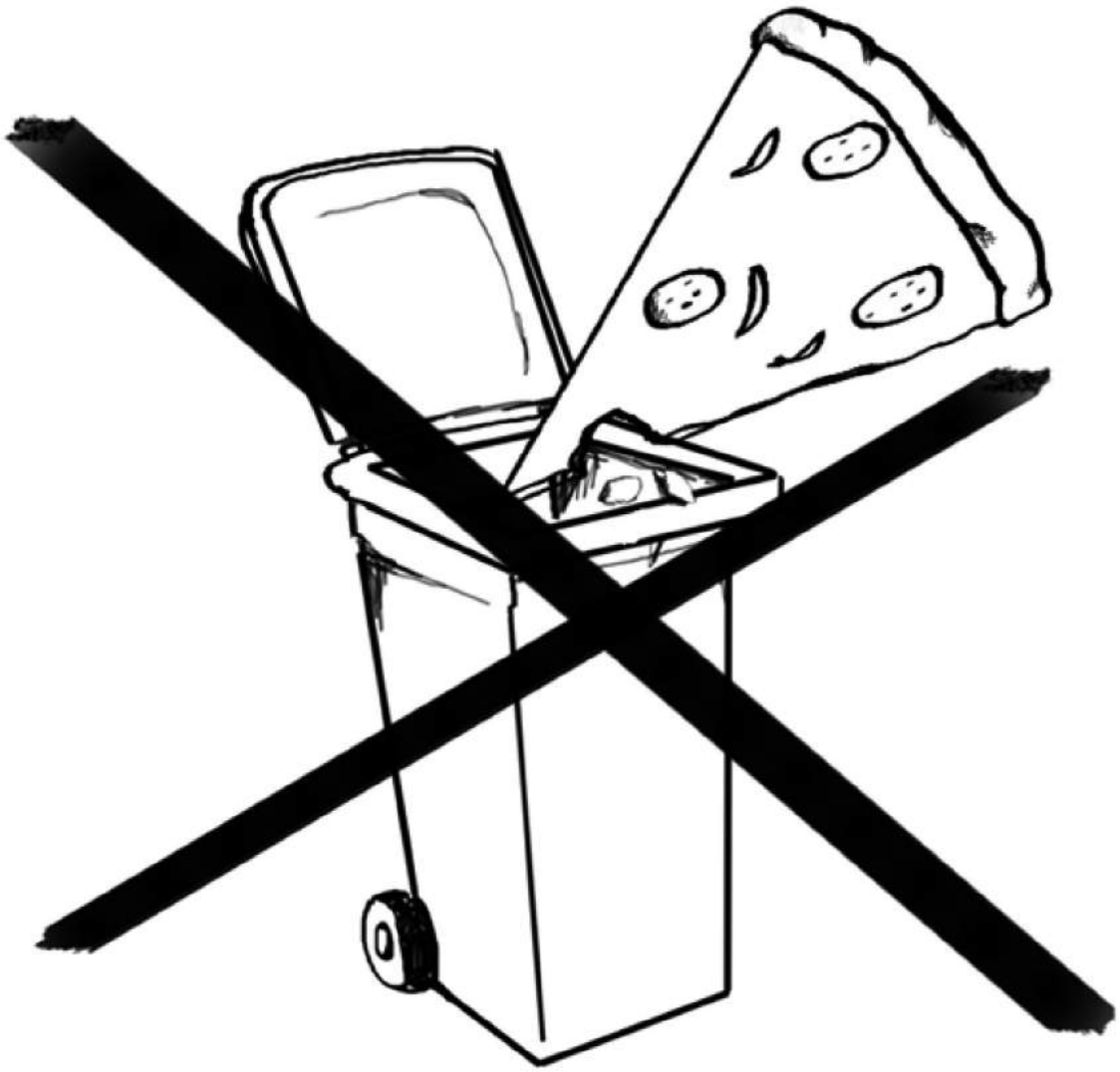
AGNĖ MĖGAUJASI KIEKVIENU KĄSNIU.

BINGO!



MAISTO LIKUČIUS PADĖK Į ŠALDYTUVĄ IR SUVALGYK KITĄ DIENĄ!

BINGO!

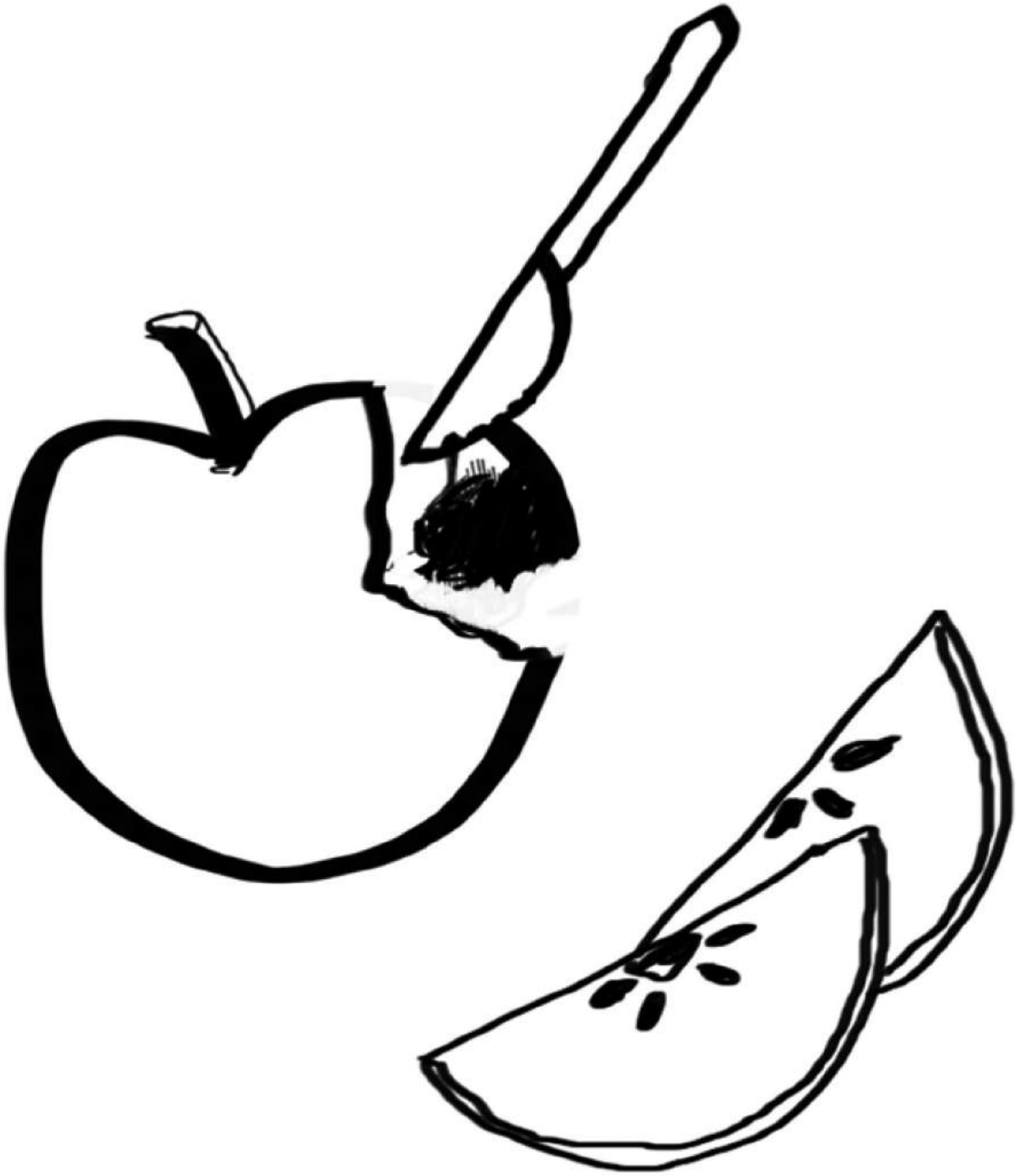


MAITINK SAVE, NE ŠIUKŠLIADĖŽĘ!

BINGO!

OBUOLĮ SU RUDA DĖMELE VIS TIEK GALIMA VALGYTI.

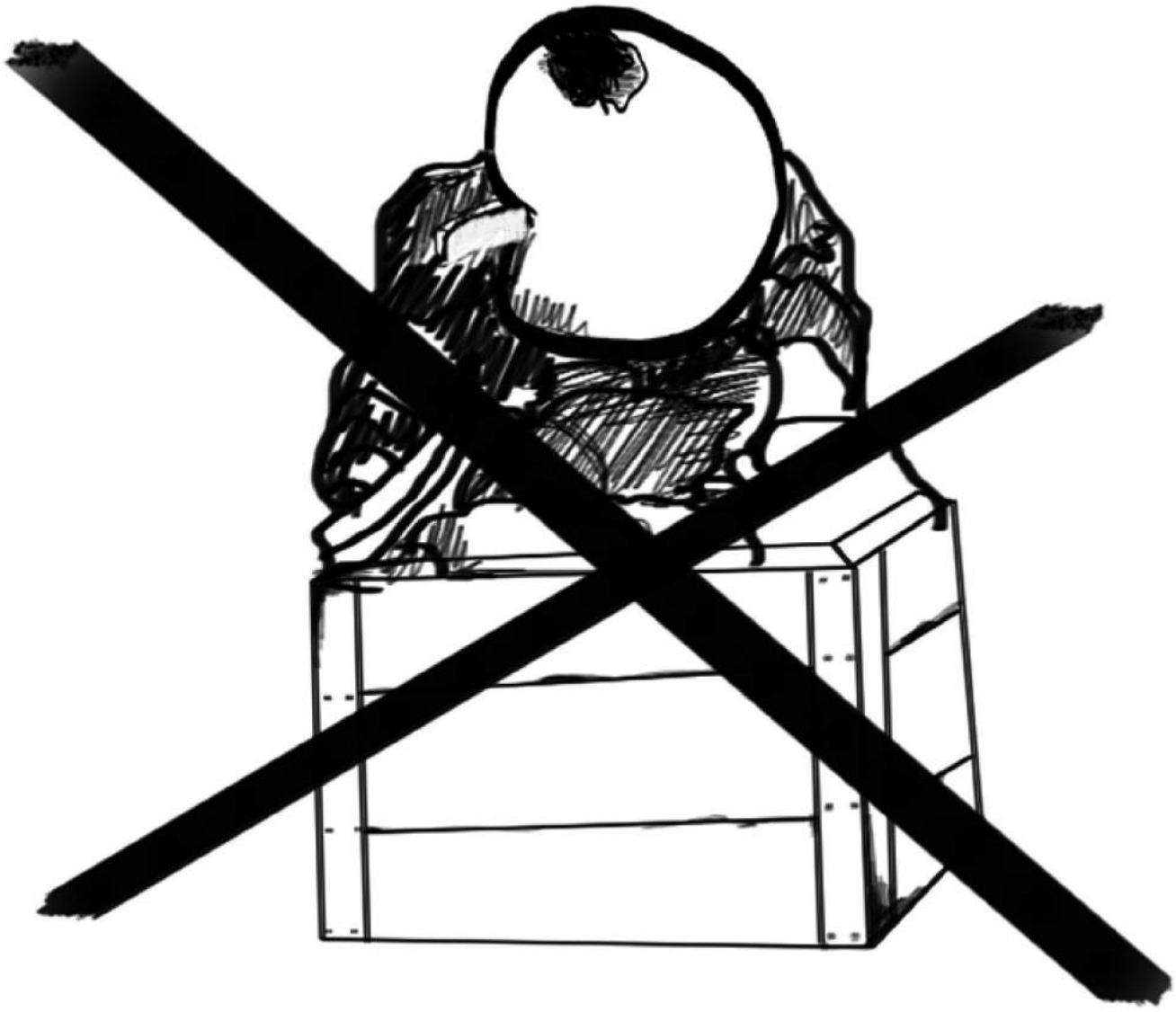
BINGO!



JEI ANT OBUOLIO YRA NEGRAŽIŲ DĖMELIŲ, JAS IŠPJAUSTYK, O OBUOLĮ SUVALGYK.

Ž 2b

BINGO!



NEIŠMESK NESUGEDUSIO MAISTO!

BINGO!

PRIEŠ KĄ NORS PIRKDAMAS GERAI PAGALVOK!

BINGO!

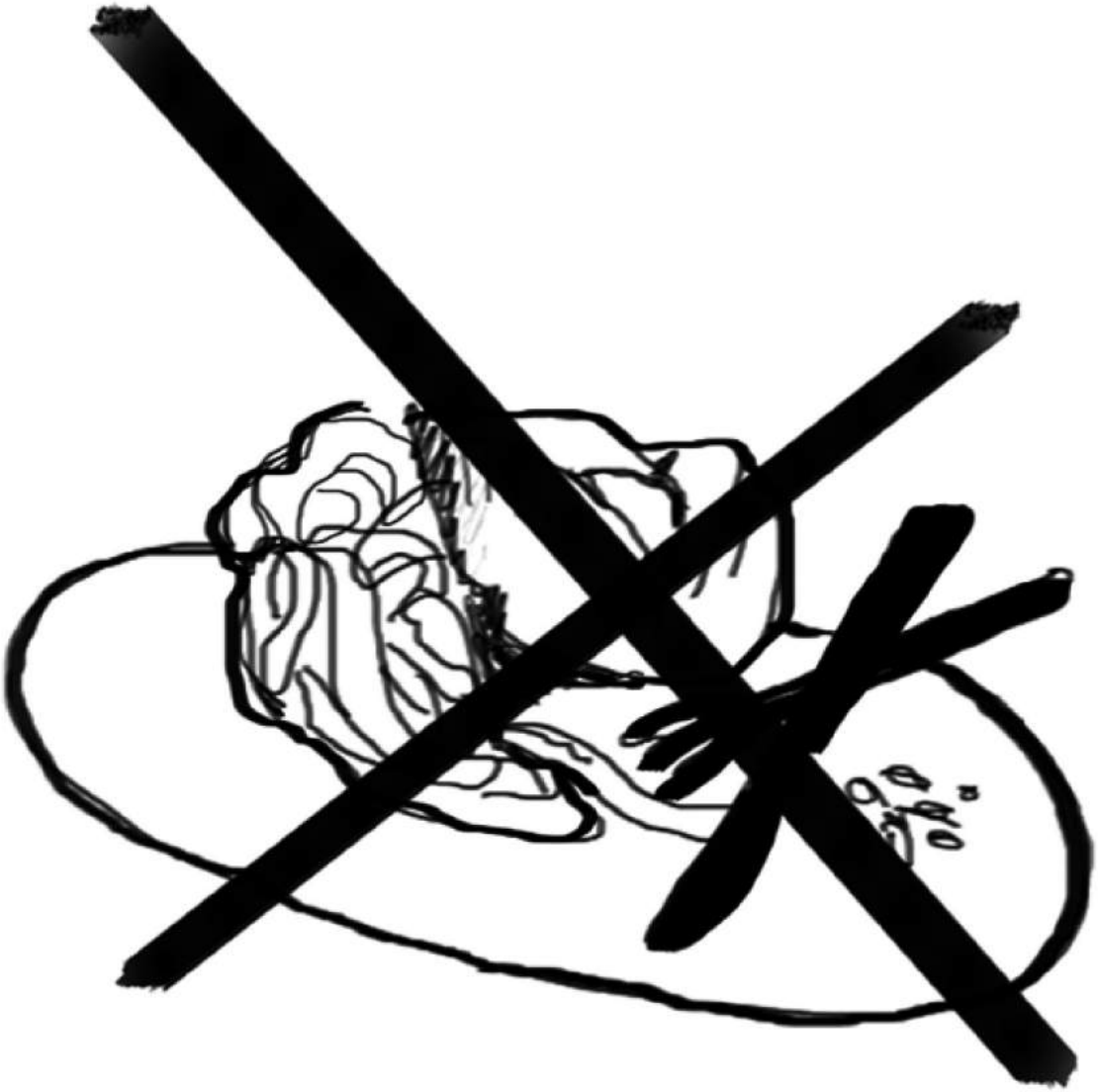
Į PARDUOTUVĘ EIK SU PIRKINIŲ SĄRAŠU [PIENAS, KIAUŠINIAI, OBUOLIAI IR T. T.].

Ž 2b

BINGO!

AGNĖ PAPRAŠO MAŽESNĖS PORCIJOS.

BINGO!



NEIŠMESK JOKIO MAISTO!

BINGO!

PIRK TIK TIEK, KIEK REIKIA!

BINGO!

ASTA – MAISTO TAUSOTOJA

Ž 2b

BINGO!

MIKAS – MAISTO TAUSOTOJAS

Ž 2b

BINGO!

AGNĖ IR LUKAS – MAISTO TAUSOTOJAI

Ž 2b

BINGO!

KAD MUS PASIEKTŲ, MAISTAS NUKELIAUJA ILGĄ KELIĄ.

BINGO!

GAMINANT IR TRANSPORTUOJANT MAISTĄ, GAMINASI IR ŠILTNAMIO EFEKTĄ SUKELIANČIOS DUJOS.

Ž 2b

BINGO!

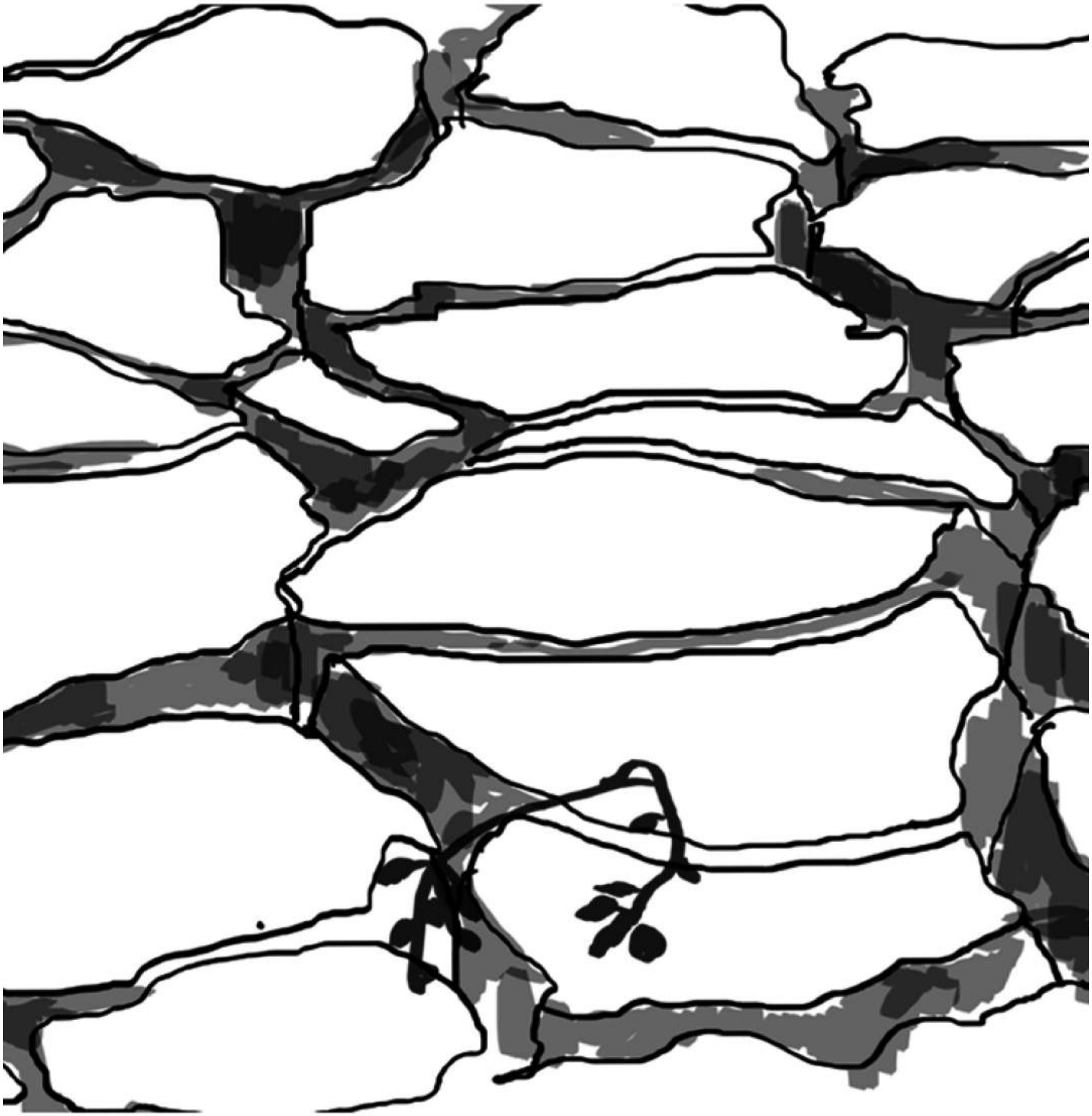
ŠILTNAMIO EFEKTĄ SUKELIANČIOS DUJOS KENKIA APLINKAI IR MŪSŲ SVEIKATAI.

BINGO!

AUGINDAMI VAISIUS IR DARŽOVES BEI GAMINDAMI MAISTO PRODUKTUS ŽMONĖS SUNAUDOJA LABAI DAUG VANDENS.

Ž 2b

BINGO!



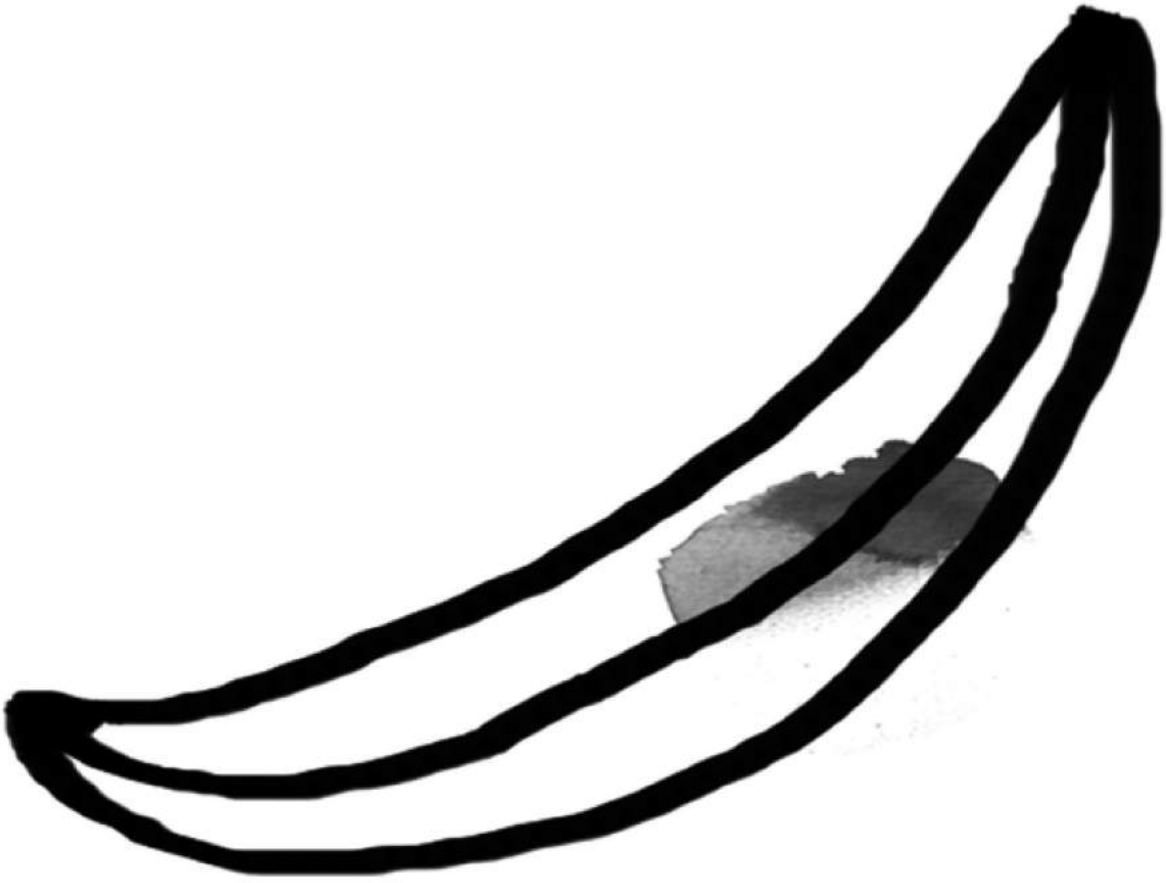
DĖL GAUSYBĖS UŽAUGINTŲ VAISIŲ IR DARŽOVIŲ BEI PAGAMINTŲ MAISTO PRODUKTŲ GALI PRADĖTI TRŪKTI VANDENS.

BINGO!

BE VANDENS AUGALAI NEGALI AUGTI.

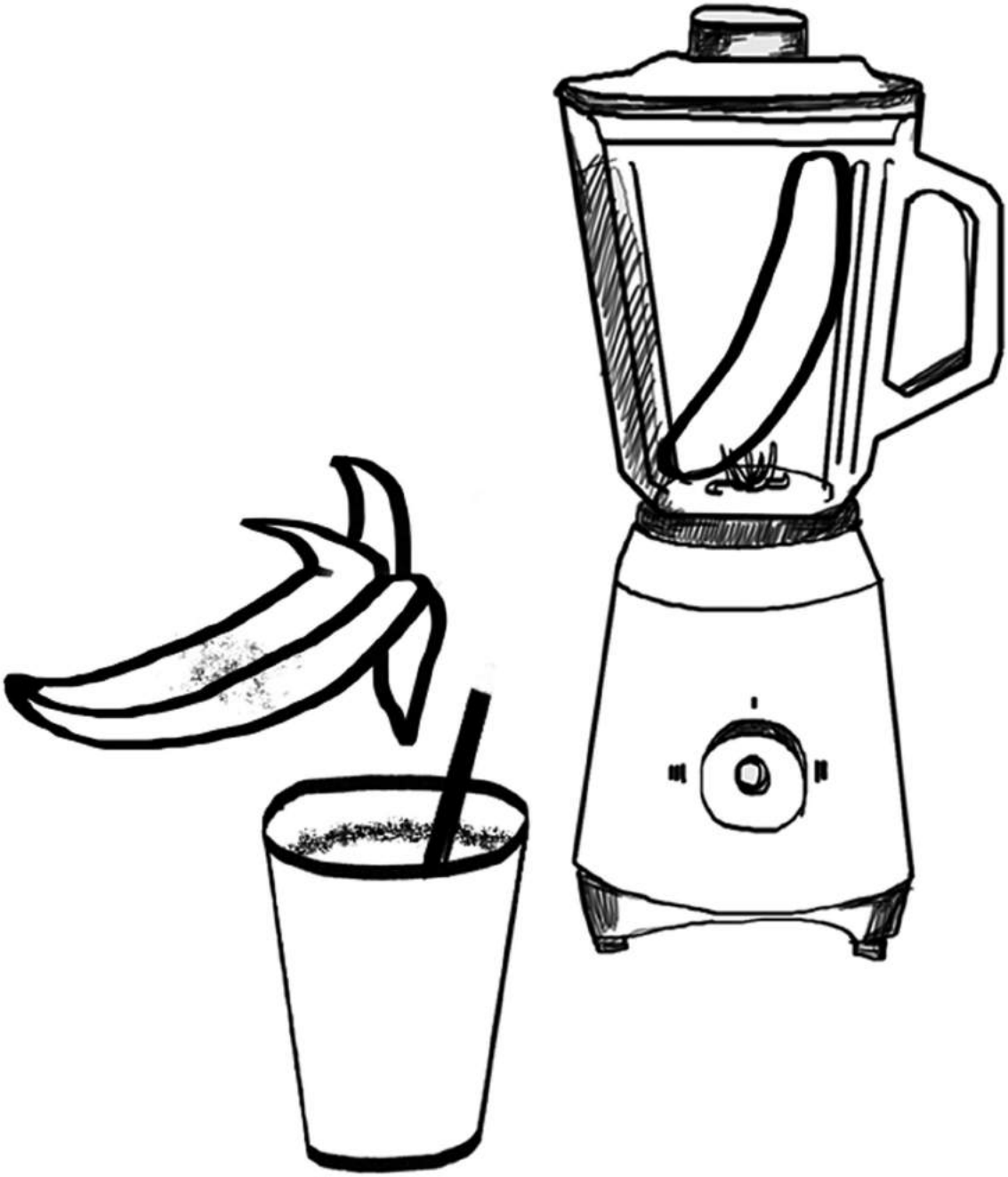
Ž 2b

BINGO!



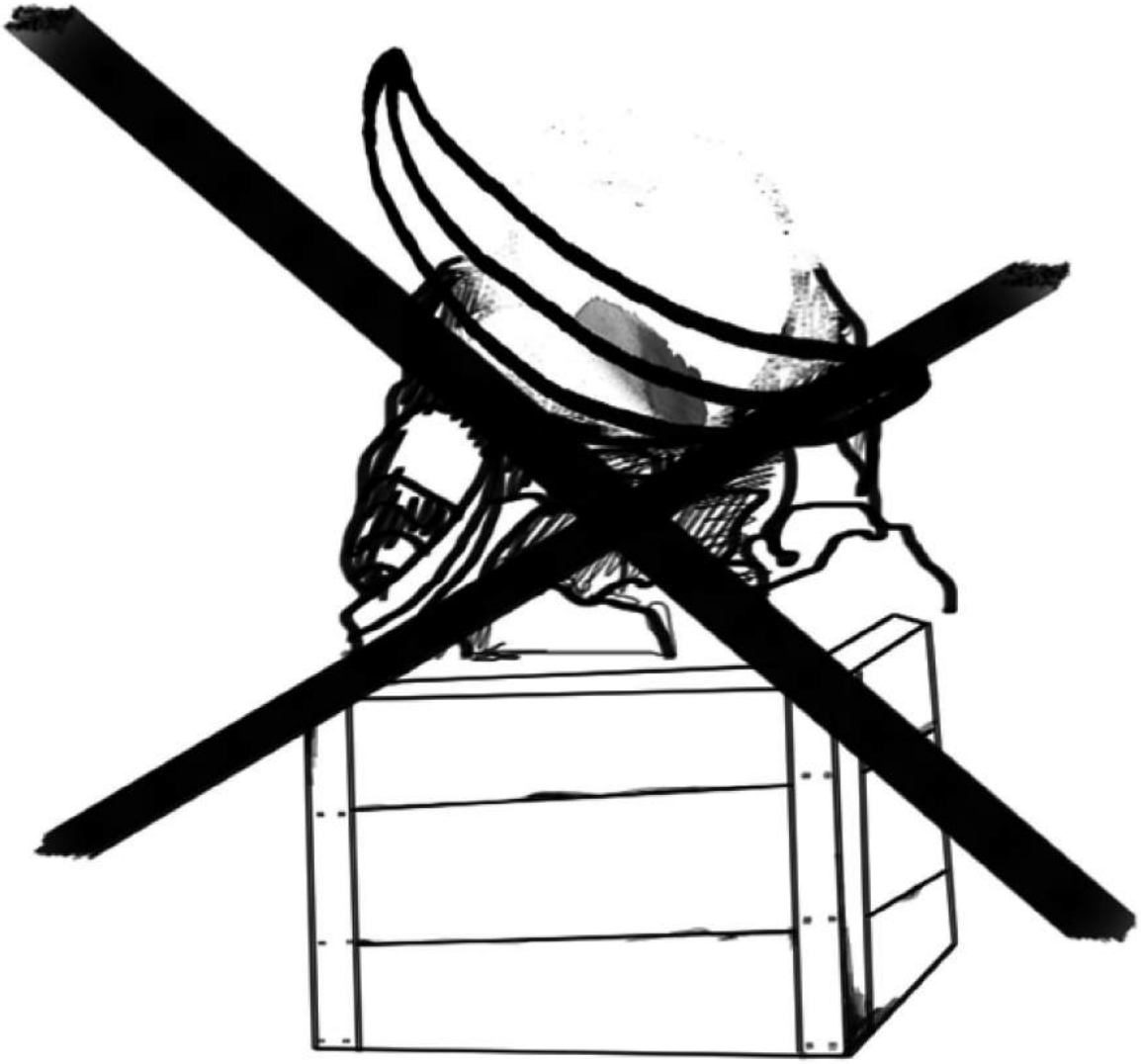
SUVALGYK SAVO BANANĄ – NET JEI JIS ŠIEK TIEK PARUDAVĘS.

BINGO!



IŠ PERSIRPUSIŲ VAISIŲ GAMINK GLOTNUČIUS IR UOGIENES.

BINGO!



NEIŠMESK NESUGEDUSIO MAISTO!

1-a PAMATINĖ PAMOKA: **VAIDYBINĖS UŽDUOTYS**

Vaidindami įvairias situacijas, vaikai įsisavina temą kūrybingu būdu. Be to, lavinami jų kognityviniai gebėjimai. Paraginkite mokinius šias užduotis atlikti individualiai ar porose ir parodyti vienas kitam parašytus darbelius.

VU 1: GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

„Švaistyti maistą nėra taip blogai!“ – pareiškia vienas iš jūsų draugų. Pasitelkę viską, ką žinote, paaiškinkite jam, kodėl maisto švaistymas yra tokia didelė problema ir ką mes visi galime padaryti, su tuo kovodami.

VU 2: „Aš – Maisto tausotojas!“

Įsivaizduok, kad tu – vienas iš Maisto tausotojų. Į kokius nuotykius gali tekti leistis, kovojant su maisto švaistymu?
Alternatyva: mokiniai piešia komiksus.

9 paprasti patarimai

„MAITINK SAVE, NE ŠIUKŠLIADĖŽĘ: 9 PAPRASTI PATARIMAI, PADĖSIANTYS NEŠVAISTYTI MAISTO“

2-a PAMATINĖ PAMOKA: **„Maitink save, ne šiukšliadėžę: 9 paprasti patarimai, padėsiantys nešvaistyti maisto“**

Antrosios pamatinės pamokos metu mokiniai gilina žinias apie tai, kaip sumažinti maisto atliekų kiekį. Čia pateikiami devyni paprasti ir naudingi praktiniai patarimai, kurie padės mokiniams ir jų šeimų nariams kovoti su maisto švaistymu.

Pagrindinis 2-os pamatinės pamokos turinį padėsiantis išdėstyti įrankis yra 2-as pristatymas „Maitink save, ne šiukšliadėžę: 9 paprasti patarimai, padėsiantys nešvaistyti maisto“. Priklausomai nuo turimo laiko ir išteklių bei techninės įrangos, skaidres su iliustracijomis (kurias rasite šio leidinio priede) galite rodyti projektoriumi arba atspausdinti. Kartu su pristatymu pateikiame ir tekstą, kurį reikia garsiai perskaityti (jį rasite tolimesniuose puslapiuose) rodant pristatymą. Įgarsinimui skirtame tekste rasite klausimus, padėsiančius įtraukti mokinius į diskusiją. Klausimai yra rekomendacinio pobūdžio, todėl galite juos drąsiai keisti, papildyti ar panaudoti tik kelis iš jų.

Pastaba: Suprantama, vieni, be suaugusiųjų pagalbos, mokiniai nesugebės pasinaudoti visais devyniais patarimais. Būtent dėl to 2-os pamatinės pamokos įgarsinimui skirtame tekste ne kartą primenamas tėvų vaidmuo ir akcentuojama, kad jie turi padėti vaikams tausoti maistą. Iš esmės, 2-os pamatinės pamokos tikslas – suteikti mokiniams žinių apie konkrečius būdus nešvaistyti maisto ir tuo pačiu įkvėpti jiems pasitikėjimo savimi tapti svarbių pokyčių kūrėjais savo šeimose ir bendruomenėse.

45 min

ESMINĖ INFORMACIJA

JUMS reikės

- Skaitmeninės pristatymo versijos

  Alternatyvos: atspausdinę pristatymo medžiagą ant specialių skaidrių, naudokite diaskopą arba, atspausdinę medžiagą ant A4 formato popieriaus lapų, paprašykite vieno iš mokinių demonstruoti lapus, kol jūs skaitysite įgarsinimui skirtą tekstą klasei.
- Lapo su tekstu, kurį reikia garsiai perskaityti
- Jei norite: spausdintinių laiško tėvams ir „9 paprastų patarimų“ lankstinuko kopijų

Instrukcijos:

1. Rodykite pristatymą ir skaitykite / pasakokite pridedamą tekstą arba paprašykite, kad tai prieš klasę padarytų keli mokiniai, arba užduokite tai kaip namų darbą.
2. Su mokiniais aptarkite pristatymo turinį. Su tekstu, kurį reikia perskaityti, pateikiami klausimai – paprastas būdas diskusijai pradėti.
3. Išdalinkite laiško tėvams ir „9 paprastų patarimų“ lankstinuko kopijas ir paprašykite mokinių, kad, parsinešę juos namo, išdalintų šeimos nariams.

2-a PAMATINĖ PAMOKA: GARSIAI SKAITOMAS TEKSTAS

Maisto švaistymas kenkia aplinkai, nes keičia klimatą – mūsų planetoje darosi šilčiau, nei turėtų būti. Kad būtų vietos daržovėms ir vaisiams auginti, kertami miškai – taip galybė gyvūnų praranda savo namus. Švaistydami maistą, tarsi atimame jį iš gausybės pasaulyje alkstančių žmonių. Švaistydami maistą, švaistome ir pinigus, darbo jėgą, energiją ir kitus svarbius išteklius.
Tačiau turiu jums ir gerą naujieną: yra paprastų būdų maistą panaudoti taip, kaip reikia. Šiandien jums papasakosiu apie kai kuriuos iš jų!

1 Paprašykite mažesnės porcijos. Lengviausias būdas nešvaistyti maisto – neprisikrauti į lėkštę to, ko nesuvalgysite. Paprašykite mažesnės porcijos, o, jei ją suvalgę jausitės nepasisotinę, įsidėkite dar. Taip suvalgysite tik tiek, kiek iš tiesų reikia, ir lėkštėje neliks maisto, kuris paprastai keliauja į šiukšliadėžę.

2 Branginkite maisto likučius. Jei atsitiks taip, kad lėkštėje visgi liks nesuvalgyto maisto, pasilikite jį kitai dienai. Nemeskite jo į šiukšliadėžę – geriau panaudokite rytoj, gamindami kitą patiekalą. Arba paprašykite tėvų, kad padėtų likučius į šaldytuvą ir kitą dieną juos pašildytų. Jei nežinote, ar paruošto maisto likučius galėsite suvalgyti kitą dieną, paprašykite tėvų juos užšaldyti, kad galėtumėte panaudoti šį likusį maistą vėliau.

3 Apsipirkinėkite protingai. Ar kada prašėte jums nupirkti labai gražų ananasą ar kokį kitą maisto produktą, kurį vėliau teko išmesti, nes visi kiti šeimos nariai jo nevalgo? Arba į pirkinių vežimėlį įmetėte papildomą sausainių pakelį, kuris vėliau iškeliavo į šiukšliadėžę, nes taip ir neprisiruošėte jo pabaigti? Labai dažnai prisiperkame per daug maisto, kurio nesugebame įveikti. Tačiau, jei laikysitės kelių paprastų taisyklių, pavyks to išvengti.

KLAUSIMAS:

Kaip manote, kokios taisyklės gali padėti neprisipirkti per daug?

Svarbiausia apgalvoti kiekvieną savo pirkinį: paprašykite tėvų suplanuoti, ką valgysite, ir pirkti tik tai, ko reikia. Prieš keliaudami į parduotuvę ar turgų, su tėvais sudarykite reikiamų pirkinių sąrašą. Taip bus mažiau pavojaus prisipirkti tai, ko išties nereikia, ir ko vėliau taip ir nesuvalgysite.

4 Pirkite „negražius“ vaisius ir daržoves.

KLAUSIMAS:

„Kokį juokingiausią vaisių ar daržovę esate matę?“ Išgirdę atsakymą, galite pridėti: „Kaip manote, ar „negražių“ vaisių bei daržovių ir skonis kitoks?“

Obuolys turi būti apskritas ir išpūstažandis, morka – tik ilga ir tiesi, bulvė – lygut lygutėliu paviršiumi... ar tikrai? O gi visai ne! Vaisiai ir daržovės užauga įvairiausių formų ir dydžių, ir visi iki vieno yra lygiai tokie pat skanūs ir naudingi. Obuolyje gali būti patamsėjusių dėmelių, morka gali būti šiek tiek sulinkusi, o bulvė – gumbuota ir „susikūprinusi“, tačiau jų visų skonis toks, koks turi būti, jie visi trykšta vitaminais ir naudingomis medžiagomis. Todėl, jei pamatysite keistų formų vaisių ir daržovių, pirkite jas nedvejodami arba paprašykite, kad jų nupirktų tėvai.

5 Tikrinkite šaldytuvą. Kad maistas, kurį reikia laikyti vėsiai, išliktų šviežias ir nesugestų, jis turi būti laikomas šaldytuve, 1–5 °C temperatūroje. Jei maistas keptas, virtas ar buvo apdorotas kitais būdais, jį reikia dėti į šaldytuvą uždaruose indeliuose. Kartu su tėvais patikrinkite, ar temperatūra šaldytuve – tinkama, ir suraskite informacijos apie tai, kur jame turi būti laikomi skirtingi maisto produktai. Be to, pasirūpinkite, kad šaldytuvas nebraškėtų per siūles! Iki viršaus prigrūstas šaldytuvas naudoja daugiau energijos. Negana to, taip tikrai nepastebėsite kokio į tolimiausią kampą nugrūsto produkto, ir jis, laiku nesuvalgytas, suges.

6 „Pirmas įeis – pirmas išeis!“ Skamba juokingai? Bet ši paprasta taisyklė – vienas iš lengviausių būdų išvengti maisto atliekų. Grįžę iš parduotuvės, su tėvais iškraudami pirkinių krepšius, dėkite maisto produktus į šaldytuvą ir spinteles taip, kad priekyje stovėtų seniau pirkti gaminiai, o už jų – naujausi, kurių galiojimo laikas daug ilgesnis. Taip, ruošdami maistą, pirmiausia sunaudosite anksčiau pirktus gaminius, o vėliausiai pirktas maistas, kai pagaliau ateis jo eilė, bus dar nesugedęs.

7 **Išsiaiškinkite, ką reiškia datos ant maisto pakuočių.**

KLAUSIMAS:

Ar esate pastebėję tas datas ant pakuočių? Kaip manote, ką jos reiškia?

Ant daugumos maisto pakuočių matosi kelios datos. Pati svarbiausia iš jų – data „Tinka vartoti iki...“ Ji rodo, iki kada galima vartoti greitai gendantį maistą, pvz., žalią mėsą. Jei valgysite maistą šiai datai praėjus, galite smarkiai susirgti. Pastebėję, kad nespėsite maisto suvalgyti iki jo galiojimo pabaigos, galite jį užšaldyti, o tada atšildę suvalgyti vėliau. Tačiau, jei nespėjus maisto produkto užšaldyti, jo „Tinka vartoti iki...“ data praeis, turėsite jį išmesti.

Ant daugelio pakuočių nurodyta ne „Tinka vartoti iki...“, o „Geriausias iki...“ data. Jei ant maisto gaminio pakuotės yra „Geriausias iki...“ data, tai reiškia, kad, ko gero, jo skonis, kvapas ir išvaizda bus geriausi iki tos nurodytos datos. Tačiau tai nereiškia, kad maistas po nurodytos datos būtinai suges arba jo nebebus galima saugiai valgyti. Jei pakuotė nepažeista, o pats produktas buvo laikomas tinkamai, dažniausiai tokį maistą saugu valgyti net ir po „Geriausias iki...“ datos. Paprastai nuspręsti, ar maistą saugu valgyti, galite gerai į jį įsižiūrėję. Arba paprašykite suaugusiojo jį apžiūrėti drauge. Jei maisto išvaizda nepasikeitusi, jo kvapas ir skonis – geras net ir po „Geriausias iki...“ datos, dažniausiai jį valgyti saugu.

8 **Paverskite maistą trąšomis.** Jei vis dėlto maistą tenka mesti lauk, panaudokite jį kaip trąšas: maisto atliekoms, vaisių ir daržovių lupenoms įsirenkite komposto dėžę! Po kelių mėnesių turėsite vertingo, gerųjų medžiagų pilno komposto savo augalams tręšti.

Įrengti komposto dėžę galite drauge su tėvais. Nepamirškite – tokią dėžę galite turėti, net jei namuose nėra daug vietos. Daugybę informacijos apie tai, kaip tai padaryti, rasite internete.

9 **Jei rūpi kiti – dalinkis.** Visame pasaulyje žmonės, kuriems rūpi maisto atliekų problema, dalinasi maistu su kitais. Labdaros valgyklose, maitinančiose nepritekliuje gyvenančius žmones, tiekiamas maistas, kurio „Geriausias iki..“ data jau artėja prie pabaigos. Mokyklų valgyklose po pietų likęs maistas atiduodamas maisto bankams. „Skaniųjų likučių“ restoranai ruošia maistą tik iš saugaus vartoti ir maistingo maisto, kuris buvo atiduotas prekybos centrų. Taip pasaulinė Maisto tausotojų komanda auga kaip ant mielių – jei tik nori, susižinok informaciją ir junkis prie jų komandos!

Švaistydami maistą, švaistome ir pinigus, darbo jėgą, energiją ir kitus išteklius. O maistą naudodami protingai, ne tik pinigų sutaupome, bet ir kovojame su klimato kaita. Todėl, prieš ką nors pirkdami, gerai pagalvokite, tinkamai laikykite nusipirktą maistą, pasidalinkite likusiu maistu su kitais arba panaudokite tuos likučius kam nors kitam. Raginkite taip elgtis ir draugus bei šeimos narius, visiems kartodami: „Gerai daryk – maistą taupyk!“

TOLIMESNĖS VEIKLOS
2-os pamatinės pamokos

MAITINK SAVE, NE ŠIUKŠLIADĖŽĘ: DEVYNI PAPRASTI PATARIMAI, PADĖSIANTYS NEŠVAISTYTI MAISTO

Šios TOLIMESNĖS VEIKLOS suteikia vaikams progą pritaikyti įgytas žinias praktikoje ir geriau supažindina mokinius su konkrečiais 2-oje pamatinėje pamokoje išvardintais veiksmais, padėsiančiais sumažinti maisto atliekų kiekį.

Jų paskirtis – paskatinti mokinius kovoti su maisto švaistymu ir pagilinti savo praktines žinias, padėsiančias to siekti.

2-a PAMATINĖ PAMOKA: **UŽDUOČIŲ LAPAI**

„Kovokime su maisto atliekomis!“

Šios užduoties metu mokinių prašoma įvertinti, kaip jie elgiasi su maistu namuose, ir apsvarstyti, kokių veiksmų su kitais šeimos nariais galėtų imtis, kad iššvaistytų mažiau maisto.

25 min

ESMINĖ INFORMACIJA

JUMS reikės:

- Atspausdintų šių užduočių lapų: UL 5 „Kovokime su maisto atliekomis!“ (po vieną kiekvienam mokiniui)

Instrukcijos:

1. Paaiškinkite: „Dabar, kai sužinojome, kokiais būdais galima sumažinti maisto atliekų kiekį, visi kartu pasvarstykime, kaip galėtume švaistyti mažiau maisto namuose.“
2. Paklauskite mokinių, gal jų šeimos nariai dar iki pristatymo namuose taikė kai kuriuos patarimus. Kaip būtų galima mažiau švaistyti maisto ateityje, koks galėtų būti kitas žingsnis?
3. Išdalinę užduočių lapus UL 5, paprašykite, kad mokiniai atsakytų į klausimus ką nors nupiešdami arba trumpai parašydami.

KOVOKIME SU MAISTO ATLIEKOMIS!

Namuose mano šeima stengiasi nešvaistyti maisto tokiais būdais…

Kad mažiau švaistytų maistą namuose, mano šeima turėtų…

Ką dar žadu padaryti, kovodamas(a) su maisto švaistymu…

„Maisto laikymo mokslas“

Šios užduotys padės mokiniams sužinoti, kaip šaldytuve tinkamai laikyti skirtingų rūšių maistą, t. y. žalią mėsą, keptą / virtą mėsą, vaisius ir daržoves.

25 min (+ namų darbai)

JUMS reikės:

- Atspausdintų šių užduočių lapų: UL 6a ir 6b „Maisto laikymo mokslas“ (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Žirklių
- Klijų
- Kreidelių arba spalvotų pieštukų
- Spausdintinio lapo su informacija jums

Instrukcijos:

1. Paklauskite mokinių, ką jie žino apie tinkamą maisto laikymą. Kodėl svarbu žinoti, kur ir kaip laikyti maistą?
2. Išdalinkite užduočių lapų UL 6a ir UL 6b kopijas ir liepkite mokiniams nuspalvinti ir iškirpti užduočių lape UL 6b esančias iliustracijas.
3. Suskirstę vaikus į grupeles po du arba tris, paraginkite pasidalinti žiniomis apie tai, ar tam tikrus maisto produktus reikia laikyti šaldytuve, ar kokioje kitoje, nešaldomoje, vietoje.
4. Aptarkite tai, ką jie nutarė ar nustatė, ir, pasitaikius progai, suteikite jiems papildomos informacijos, kurios rasite atsakymų lape. Mokiniams supratus, kur reikia laikyti įvairių rūšių maistą, paraginkite paveikslėlius suklijuoti į atitinkamas vietas.
5. Paprašykite vaikų drauge su tėvais namuose užpildyti užduočių lapą UL 6a. Jiems reikės pasirinkti vieną iš savo mėgstamų maisto produktų, susirasti informacijos apie tai, kaip tokį maistą tinkamai laikyti, ir įrašyti atsakymus į tuščius laukelius užduočių lape.

„Maisto laikymo mokslas“: Patarimų lapas

Kartais maistą tenka išmesti, nes jis sugenda. Bet, jei maistą laikysime namie taip, kaip reikia, jis ges rečiau ir bus mažiau švaistomas. Jei norite, kad jūsų maistas visada būtų šviežias ir tinkamas valgyti, laikykitės šių patarimų!

Daug dėmesio skirkite...

... žaliai mėsai: Žalią mėsą reikia visada laikyti vėsiai, todėl, nusipirkę jos parduotuvėje, keliaukite tiesiai namo ir iškart padėkite ją į šaldytuvą. Jei praėjo ant pakuotės nurodyta „Tinka vartoti iki...“ data, žalios mėsos nebevalgykite (išskyrus tuos atvejus, kai mėsa buvo užšaldyta šiai dienai dar neatėjus). Jei matote, kad iki „Tinka vartoti iki...“ datos mėsos nespėsite suvalgyti, ją užšaldykite. Užšaldytą mėsą galima laikyti labai ilgai. Tačiau nepamirškit – atšildžius jau kartą užšaldytus produktus, pakartotinai jų užšaldyti nebegalima.

Šiuos maisto produktus reikia padėti į šaldytuvą kiek galima greičiau:

Virtą / keptą vištieną: Virtą / keptą vištieną reikia kiek galima greičiau padėti į šaldytuvą arba šaldiklį. Vištiena greičiau atvės, jei sudėsite ją į kelis negilius indus. Sumanę vištieną pašildyti, būtinai tai darykite bent dvi minutes – taip žus bakterijos, kurių gali atsirasti.

Virti ryžiai: Neapdoroti ryžiai spintelėje būti gali labai ilgai. Tačiau ryžius išvirus, suvalgyti juos reikia per dvi ar tris dienas. Be galo svarbu išvirtus ryžius kiek galima anksčiau padėti į šaldytuvą. Kad ryžiai greičiau atvėstų, supilkite juos į kelis negilius indus, o tada, tik jiems ataušus, dėkite į šaldytuvą.
Valgant virtus ryžius, kurie buvo palikti lėtai vėsti ilgą laiką ir nebuvo laiku padėti į šaldytuvą, galima apsinuodyti.

Virti makaronai: Visai kaip ir ryžius, nevirtus sausus makaronus namie galima laikyti savaičių savaites, tačiau juos išvirus, būtina suvalgyti per dvi ar tris dienas. Nesuvalgytiems virtiems makaronams gerokai atvėsus, iškart dėkite juos į šaldytuvą. Kad jie vėstų greičiau, makaronus sudėkite į negilius indus. Valgant virtus makaronus, kurie buvo palikti lėtai vėsti ilgą laiką ir nebuvo įdėti į šaldytuvą, galima apsinuodyti.

Sūris: Sūrį reikia laikyti šaldytuve. Jei norite, kad sūris nesukietėtų ir išliktų drėgnas atidarius pakuotę, uždenkite jį maistine plėvele arba įdėkite į sandarų indelį. Jei to nepadarysite, sūris sukietės ir sudžius.

Picos likučiai: Jei laikysite šaldytuve, picos likučius bus saugu valgyti dar tris ar keturias dienas. Todėl būtinai, jei daugiau nevalgote, tik picai atvėsus, iškart dėkite ją į šaldytuvą.

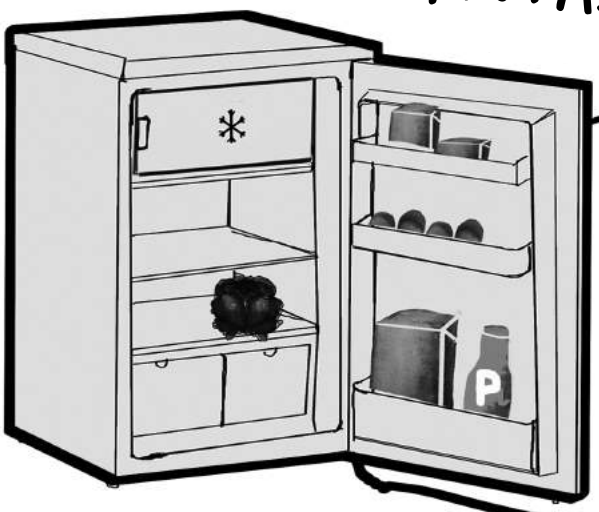
Ilgai negendantys maisto produktai:

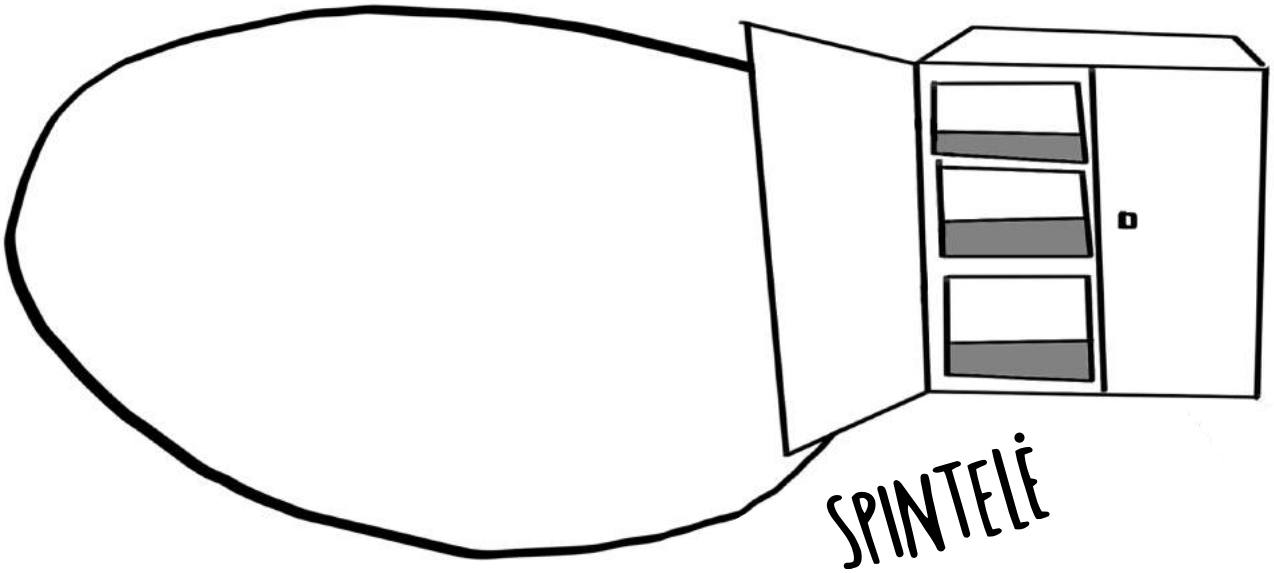
Duona: Šviežią duoną geriausia laikyti popieriniame maišelyje: kadangi popierius praleidžia orą, ir duona gali „kvėpuoti“, bus mažesnė tikimybė pelėsiui susidaryti. Jei norite, kad raikyta duona išliktų šviežia kuo ilgiau, ją geriausia laikyti tame pačiame plastikiniame maišelyje, kuriame ir buvo supakuota. Be to, įdėjus duoną į sandarų šaldikliui skirtą indelį arba palikus tame pačiame plastikiniame maišelyje, ją galima užšaldyti. Atidžiai patikrinkite, ar ant duonos nėra pelėsio: jį pastebėję, duonos nebevalgykite. Net jei pelėsis tik ant vienos riekutės, lauk meskite visą kepalą. Jei duona sužiedėjo, bet jokio pelėsio nematyti, ją valgyti – visiškai saugu, taigi kepinkite ją, ruoškite skrebučius ar naudokite duoną įdarui.

Vaisiai ir daržovės: Kai kuriuos vaisius ir daržoves (pvz., nektarinus, persikus, pomidorus, kivius ir kriaušes) galima palikti nokti ant virtuvės stalviršio. Jiems visiškai sunokus, toliau geriausia šiuos vaisius laikyti šaldytuve. Supjaustytus vaisius reikia uždengti ir taip pat dėti į šaldytuvą. Taip graži jų spalva nepasikeis, vaisiai bus kokybiškesni ir saugesni valgyti. Jei ant supjaustytų vaisių ar daržovių (pvz., obuolių ir avokadų) pašlakstysite citrinos sulčių, jie ilgiau neparuduos. Nors supjaustyti obuoliai gana greitai paruduoja, juos galima drąsiai valgyti – svarbiausia, kad gabalėliai nebūtų gleivėti.

KARTAIS MAISTĄ TENKA IŠMESTI, NES JIS SUGENDA. BET, JEI MAISTĄ LAIKYSIME NAMIE TAIP, KAIP REIKIA, JIS GES REČIAU, IR BUS MAŽIAU ŠVAISTOMAS. IŠKIRPKITE KITAME PUSLAPYJE ESANČIUS MAISTO PRODUKTŲ PAVEIKSLĖLIUS IR UŽKLIJUOKITE JUOS TEN, KUR JIEMS VIETA.

ŠALDYTUVAS





SPINTELĖ

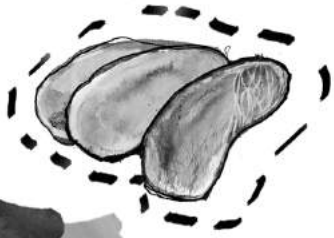
VIENAS IŠ MANO MĖGSTAMIAUSIŲ MAISTO PRODUKTŲ YRA: .....

JIS SUGENDA, KAI AŠ... .....

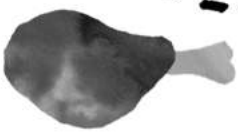
KAD JIS NESUGESTŲ IR GALĖČIAU JĮ SAUGIAI VALGYTI, TURIU... .....

.....

ŽALIA MĖSA



VIRTA / KEPTA VIŠTIENA

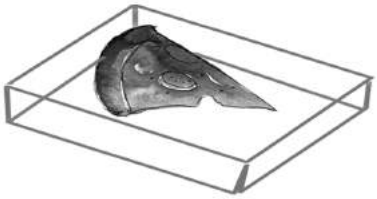


VIRTI RYŽIAI

VIRTI MAKARONAI

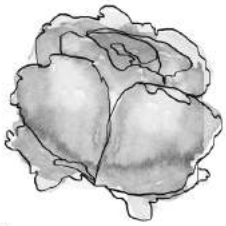
SŪRIS

PICOS LIKUČIAI

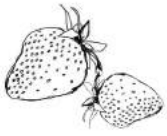


DUONA

SALOTOS



BRAŠKĖS



SAUSI [NEVIRTI] MAKARONAI

MILTAI

„Tvarka šaldytuve“

Šios užduoties paskirtis – išmokyti vaikus, kur šaldytuve dėti įvairius maisto produktus.

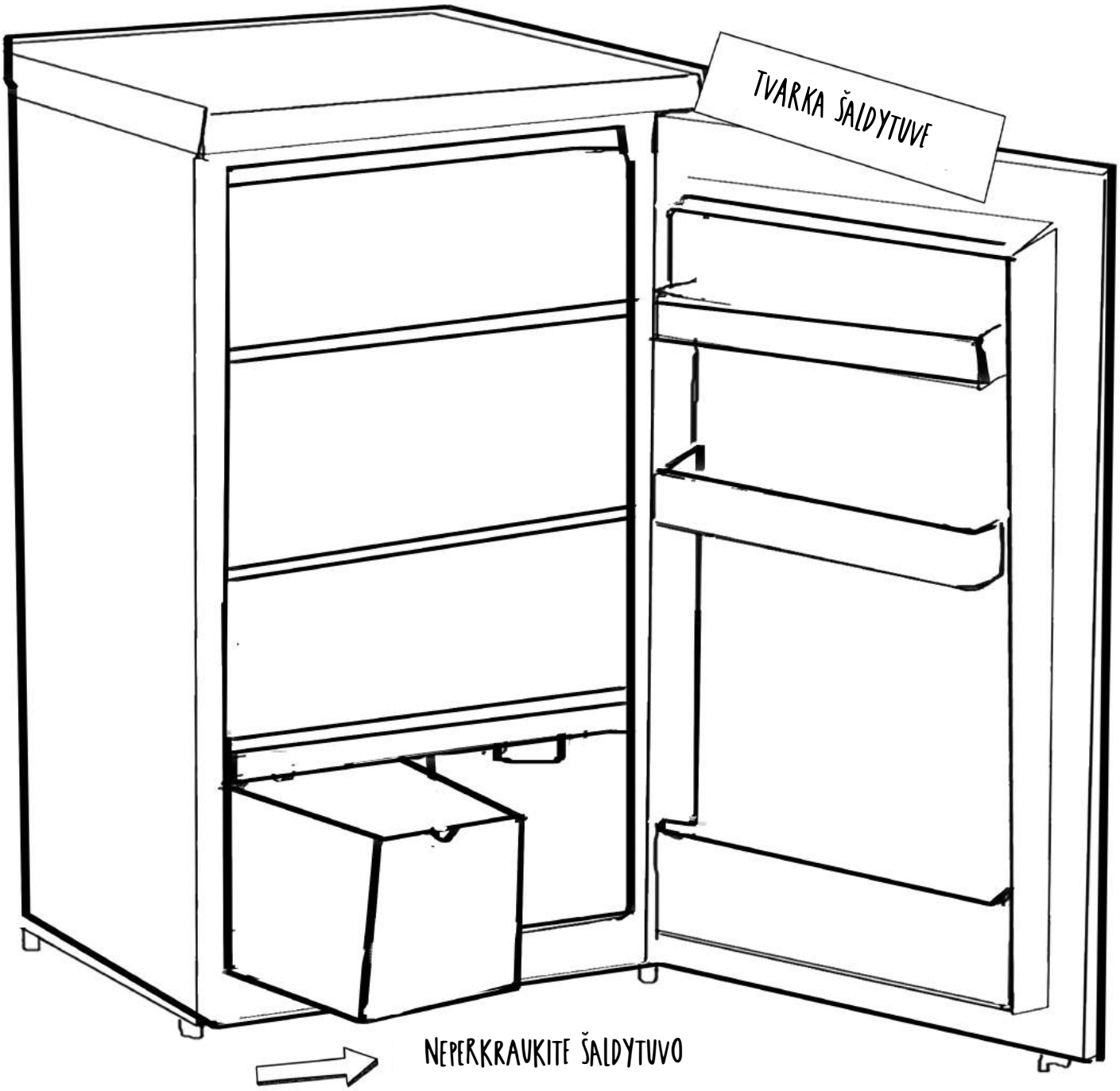
25 min (+ namų darbai)

JUMS reikės:

- Spausdintinių lankstinuko UL 7c „Tvarka šaldytuve: kur ką dėti?“ kopijų
- Spausdintinių šių užduočių lapų: UL 7a ir 7b „Tvarka šaldytuve“ (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Spalvotų pieštukų
- Žirklių
- Klijų

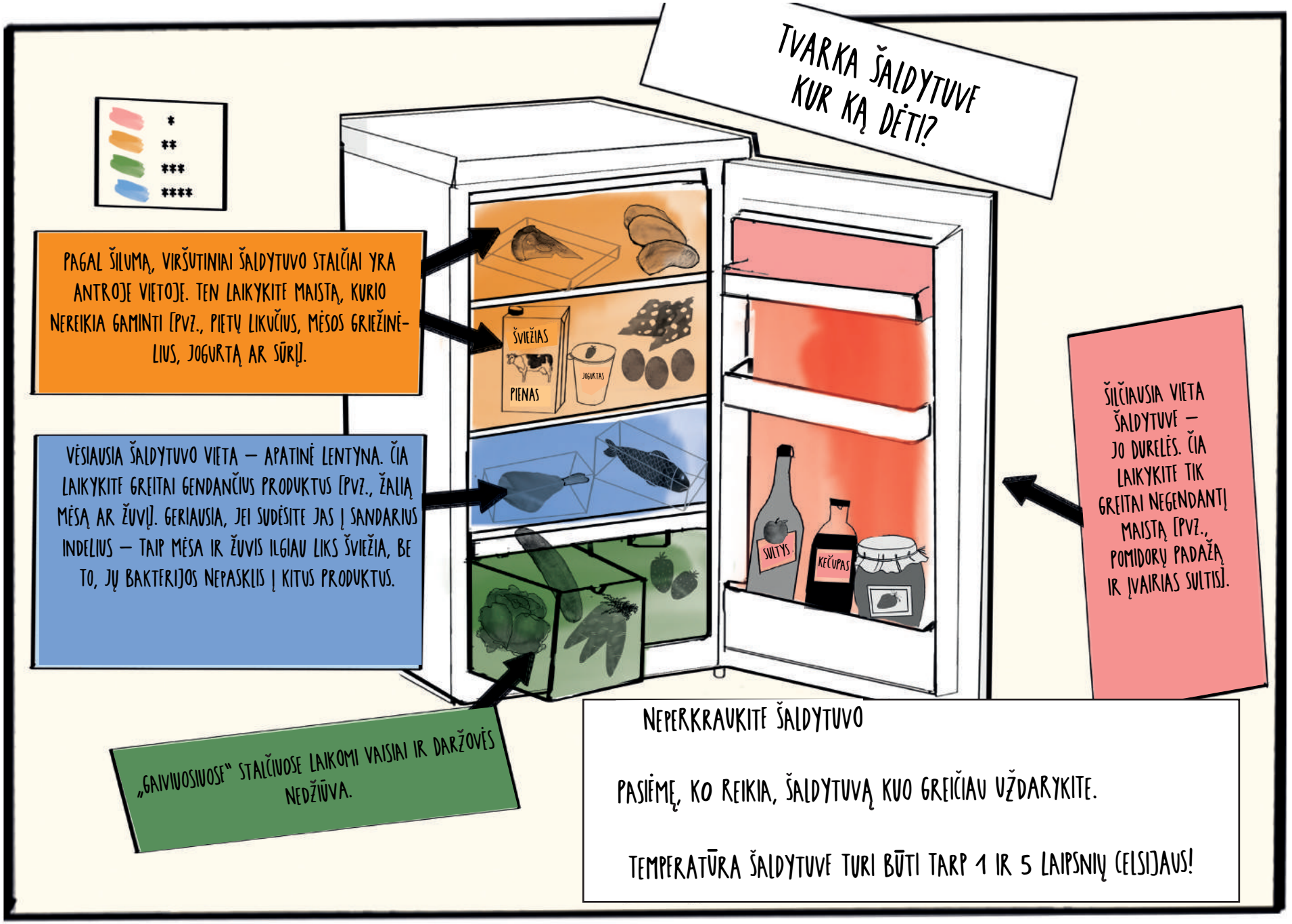
Instrukcijos:

1. Paaiškinkite: temperatūra visame šaldytuve nėra vienoda, todėl, jei norite, kad jūsų maistas būtų šviežias kiek galima ilgiau, turite žinoti, į kurią šaldytuvo vietą jį geriausia dėti.
2. Išdalinkite užduočių lapus UL 7a ir paraginkite vaikus gerai įsižiūrėti į šaldytuvą vaizduojantį paveikslėlį. Klauskite: „Kaip manote, kuri šaldytuvo vieta yra vėsiausia? Ką ten reikia laikyti? Kuri dalis šilčiausia? Jūsų nuomone, kokį maistą ten reikia dėti? Ar žinote, kur reikia dėti vaisius ir daržoves?“
3. Paaiškinkite: „Daugumoje šaldytuvų apačioje yra stalčiai, į kuriuos sudėti vaisiai ir daržovės dėl gaivaus ten esančio oro nedžiūva. Į vieną stalčių dėkite vaisius, o į kitą – daržoves.“ Liepkite vaikams „gaiviuosius“ stalčius nuspalvinti žaliai.
4. Paaiškinkite: „Vėsiausia vieta šaldytuve yra virš „gaiviųjų“ stalčių (ant apatinės lentynos). Čia reikia laikyti greitai gendančius produktus, pvz., žalią žuvį ir mėsą. Mėsą ir žuvį būtina laikyti sandariuose indeliuose. Taip jos ne tik ilgiau išliks šviežios, bet ir jų sultys nenutekės ant kitų maisto produktų. Žalios mėsos ir žuvies sultyse gali būti bakterijų, kurios gali rimtai susargdinti. Todėl labai svarbu, kad šio skysčio nepritekėtų ant maisto, kurį valgysite žalią (nekeptą ir nevirtą) – pvz., salotų arba sūrio.“ Liepkite mokiniams apatinę lentyną nuspalvinti mėlynai.
5. Paaiškinkite: „Pagal šilumą viršutinės lentynos yra antroje vietoje. Čia reikia laikyti maistą, kurį galima valgyti nevirtą / nekeptą – t. y. pietų likučius, mėsos griežinėlius, jogurtą ir sūrį.“ Liepkite dvi viršutines šaldytuvo lentynas nuspalvinti oranžine spalva.
6. Paaiškinkite: „Šilčiausia šaldytuvo vieta yra jo durelės, todėl ten laikyti reikia tik greitai negendančius maisto produktus, pvz., sultis ar pomidorų padažą. Nors daugumos šaldytuvų durelėse yra specialios lentynėlės kiaušiniams dėti, čia jų laikyti nederėtų. Kiaušinius (kaip ir pieną) laikykite viršutinėse šaldytuvo lentynose.“ Liepkite mokiniams šaldytuvo dureles nuspalvinti raudonai.
7. Drauge peržiūrėkite maisto produktus 2 psl. Įvardinkite ir aptarkite juos, kad visiems būtų aišku, kas pavaizduota.
8. Paprašykite mokinių nuspalvinus paveikslėlius juos iškirpti.
9. Suskirstykite vaikus į grupeles po keturis. Paraginkite juos kartu nuspręsti, kur turėtų būti dedami įvairūs maisto produktai, ir „sudėti“ juos į atitinkamas šaldytuvo vietas.
10. Palyginkite darbo rezultatus. Tada liepkite mokiniams paveikslėlius su maistu suklijuoti.
11. Namų darbai: drauge su tėvais arba globėjais pasiėmę lankstinuką UL 7c, vaikai turėtų patikrinti, ar namie esančiame šaldytuve visi maisto produktai sudėti ten, kur reikia. Jei ne, paraginkite mokinius drauge su tėvais ar globėjais sudėti maistą teisingai. Pasiūlykite savo šaldytuvo paveikslėlį (su kuriuo dirbo klasėje) pakabinti ant tikrojo šaldytuvo durelių.
12. Tikrindami namų darbus, su mokiniais aptarkite: lyginant su mokykloje gauta informacija, kokia buvo jų namų šaldytuvo būklė? Ar teko kažką perdėlioti? Jei taip, ką?


TVARKA ŠALDYTUVE
NEPERKRAUKITE ŠALDYTUVO
PASIĖMĘ, KĄ REIKIA, ŠALDYTUVĄ KUO GREIČIAU UŽDARYKITE.
TEMPERATŪRA ŠALDYTUVE TURI BŪTI TARP 1 IR 5 LAIPSNIŲ CELSIJAUS!

JOGURTAS
ŠVIEŽIAS
PIENAS
SULTYS
KEČUPAS

UL 7c


TVARKA ŠALDYTUVE
KUR KĄ DĖTI?
*
**
***
****
PAGAL ŠILUMĄ, VIRŠUTINIAI ŠALDYTUVO STALČIAI YRA ANTROJE VIETOJE. TEN LAIKYKITE MAISTĄ, KURIO NEREIKIA GAMINTI (PVZ., PIETŲ LIKUČIUS, MĖSOS GRIEŽINĖLIUS, JOGURTĄ AR SŪRĮ).
VĖSIAUSIA ŠALDYTUVO VIETA – APATINĖ LENTYNA. ČIA LAIKYKITE GREITAI GENDANČIUS PRODUKTUS (PVZ., ŽALIĄ MĖSĄ AR ŽUVĮ). GERIAUSIA, JEI SUDĖSITE JAS Į SANDARIUS INDELIUS – TAIP MĖSA IR ŽUVIS ILGIAU LIKS ŠVIEŽIA, BE TO, JŲ BAKTERIJOS NEPASKLIS Į KITUS PRODUKTUS.
„GAIVIUOSIUOSE" STALČIUOSE LAIKOMI VAISIAI IR DARŽOVĖS NEDŽIŪVA.
ŠVIEŽIAS
PIENAS
JOGURTAS
SULTYS
KEČUPAS
ŠILČIAUSIA VIETA ŠALDYTUVE – JO DURELĖS. ČIA LAIKYKITE TIK GREITAI NEGENDANTĮ MAISTĄ (PVZ., POMIDORŲ PADAŽĄ IR ĮVAIRIAS SULTIS).
NEPERKRAUKITE ŠALDYTUVO
PASIĖMĘ, KO REIKIA, ŠALDYTUVĄ KUO GREIČIAU UŽDARYKITE.
TEMPERATŪRA ŠALDYTUVE TURI BŪTI TARP 1 IR 5 LAIPSNIŲ CELSIJAUS!

2-a PAMATINĖ PAMOKA: **DISKUSIJOS**

„Pasistenk labiau!“

Nagrinėdami istoriją apie Agnės ir Luko švaistomą maistą, mokiniai įvardina netinkamą personažų elgesį su maistu ir sugalvoja, kaip Agnė ir Lukas galėtų elgtis kitaip ir maisto nešvaistyti.

25 min

JUMS reikės:

- Spausdintinių užduočių lapų D 1 „Pasistenk labiau!“ (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Lapo su užduočių atsakymais jums.

Instrukcijos:

1. Perskaitykite D1 lape esančią istoriją („Pasistenk labiau!“).
2. Paaiškinkite: „Dėl kai kurių Agnės ir Luko poelgių maistas buvo iššvaistytas. Pabandykime drauge nuspręsti, kurie poelgiai buvo netinkami.“
3. Vėl perskaitykite istoriją, stabtelėdami po kiekvieno sakinio. Taip mokiniai galės diskutuodami nuspręsti, kuris Luko ir Agnės poelgis reiškia, kad jie švaistė maistą. Jei mokiniai sutiks, kad Agnė ir Lukas vis dėlto maistą švaistė, visi kartu padiskutuokite – kaip jie galėjo elgtis kitaip, kad maisto nešvaistytų? Kad greitai pastebėtumėte poelgius, dėl kurių buvo švaistomas maistas, ir sugalvotumėte jų alternatyvas, naudokite pateiktą atsakymų lapą.

„PASISTENK LABIAU: GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“

Lukas ir Agnė išalko. Paklausykite dar vienos istorijos ir pažiūrėkime, ar vaikai prisimena, ko juos išmokė Maisto tausotojai apie tai, kaip nešvaistyti maisto. Ar jie viską daro teisingai, o gal, tausodami maistą, galėjo pasistengti labiau?

Agnė ir Lukas grįžta iš mokyklos – jų pilveliai net urzgia, kaip vaikams norisi valgyti. Vakarienė dar nebaigta ruošti, todėl, kad laukimas neprailgtų, tėtis liepia šalimais esančioje parduotuvėlėje nusipirkti ko nors užkąsti. Prieš eidami pro duris, vaikai atsidaro šaldytuvą – ten randa kelis apelsinus, šiek tiek braškių ir indelį su makaronais, bet nepastebi toliau nukištų jogurto indelių. „Gal sudarom sąrašą?“ – siūlo Lukas. „Nereikia, juk pirksim tik užkandžių“ – atremia Agnė.

Nuėję į parduotuvę, vaikai paima pirkiniams skirtą krepšelį ir įsimeta į jį bananų ir braškių. Parduotuvės darbuotojas pasiūlo jiems „negražių“ vaisių ir daržovių. „Šiandien „negražius“ vaisius ir daržoves parduodame su nuolaida. Jie irgi labai skanūs!“ – aiškina jis. „Negali būti“, – nepritardamas Lukas sušnabžda Agnei, ir brolis su sese traukia tolyn. „Ar reikia jogurto?“ – klausia Agnė. „Nežinau“ – atsako brolis. „Bet šiandien perki vieną, kitą gauni nemokamai, todėl būtinai reikia paimti!“ – šūkteli Agnė ir pradeda jogurto indelius šluoti į krepšelį.

Grįžę namo, viską iškrauna virtuvėje ant spintelės. Tėtis liepia prieš įsitaisant prieš televizorių padaryti namų darbus. Vaikai bėga į svetainę, nes tuoj pradės rodyti jų mėgstamiausią laidą. „Ei!“ – rikteli tėtis. – „Iš pradžių sudėkite pirkinius į šaldytuvą!“ Sudejavę ir pavartę akis, vaikai strimgalviais sulekia virtuvėn ir greitai viską sumeta į šaldytuvą. „Dėk bet kur, tik greičiau!“ – skubėdama ragina Agnė. „Taip, juk tuoj prasidės Gustavo enciklopedija.“ – sutinka Lukas. Versdamiesi per galvą, jie viską sugrūda į šaldytuvą ir skuodžia atgal į svetainę – tuoj prasidės jų mėgstamiausia laida.

„Pasistenk labiau: GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ (Atsakymai)

(Poelgiai, kai maistas švaistomas, yra pabraukti, o alternatyvus elgesys, kuris padėtų maistą tausoti, yra pateikiamas pasviruoju šriftu.)

Agnė ir Lukas grįžta iš mokyklos – jų pilveliai net urzgia, kaip vaikams norisi valgyti. Vakarienė dar nebaigta ruošti, todėl, kad laukimas neprailgtų, tėtis liepia šalimais esančioje parduotuvėlėje nusipirkti ko nors užkąsti. Prieš einant pro duris, vaikai atsidaro šaldytuvą – ten randa kelis apelsinus, šiek tiek braškių ir indelį su makaronais, bet ***nepastebi toliau nukištų jogurto indelių***. *(Kad niekas nepraslystų pro akis, jie turėjo apžiūrėti šaldytuvo turinį atidžiau.)* „Gal sudarom sąrašą?“ – siūlo Lukas. ***„Nereikia, juk pirksim tik užkandžių“*** – atremia Agnė. *(Kad neprisipirktumėte to, ko nereikia, visada reikia sudaryti pirkinių sąrašą).*

Nuėję į parduotuvę, vaikai paima pirkiniams skirtą krepšelį ir įsimeta į jį bananų ir braškių. *(Šaldytuve jau ir taip yra braškių.)* Parduotuvės darbuotojas pasiūlo jiems „negražių“ vaisių ir daržovių. „Šiandien „negražius“ vaisius ir daržoves parduodame su nuolaida. Jie irgi labai skanūs!“ – aiškina jis. ***„Negali būti“, – nepritardamas Lukas sušnabžda Agnei, ir brolis su sese traukia tolyn.*** *(Kreivi, gumbuoti ar „negražūs“ vaisiai ir daržovės yra lygiai tokie pat maistingi ir skanūs, kaip ir įprastos išvaizdos – svarbiausia, kad nebūtų sugedę.)* „Ar reikia jogurto?“ – klausia Agnė. „Nežinau“ – atsako brolis. ***„Bet šiandien perki vieną, kitą gauni nemokamai, todėl būtinai reikia paimti!“ – šūkteli Agnė ir pradeda jogurto indelius šluoti į krepšelį.*** *(Namuose ir taip yra jogurto. Nesusigundykite tokiais ir panašiais pasiūlymais – pvz., „vieną perki, kitą gauni nemokamai“ – visada pirkite tik tai, ko išties reikia. Neprisipirkite per daug maisto vien todėl, kad jis pigus.)*

Grįžę namo, viską iškrauna virtuvėje ant spintelės. *(Pirkinius visada reikia iš karto sudėti ten, kur jiems ir vieta.)* Tėtis liepia prieš įsitaisant prieš televizorių padaryti namų darbus. Vaikai bėga į svetainę, nes tuoj pradės rodyti jų mėgstamiausią laidą. „Ei!“ – rikteli tėtis. – „Iš pradžių sudėkite pirkinius į šaldytuvą!“ ***Sudejavę ir pavartę akis, vaikai strimgalviais sulekia virtuvėn ir greitai viską sumeta į šaldytuvą.*** *(Su maistu visada reikia elgtis rūpestingai ir niekada jo nemėtyti, kur pakliuvo!)* ***„Dėk bet kur, tik greičiau!“ – skubėdama tikina Agnė.*** *(Maisto produktus reikia sudėti į tas šaldytuvo vietas, kur juos laikyti tinkamiausia, o ne bet kur!)* „Taip, juk tuoj prasidės Gustavo enciklopedija!“ – sutinka Lukas. Versdamiesi per galvą, jie viską sugrūda į šaldytuvą ir skuodžia atgal į svetainę – tuoj prasidės jų mėgstamiausia laida.

„Maisto švaistymui – ne!“

Drauge kurdami plakatus, vaikai pasikartoja sužinotą informaciją ir pradeda giliau suvokti pagrindinius kovos su maisto švaistymu aspektus.

60 min

JUMS reikės:

- A2 arba A3 formato popieriaus lapų (po vieną lapą kiekvienai dviejų – keturių vaikų grupelei)
- Spalvotų pieštukų, kreidelių ar akvarelinių dažų
- Medžiagos atraižų, laikraščių ir žurnalų iškarpų
- Žirklių
- Klijų

Instrukcijos:

1. Visi kartu garsiai pamąstykite: Kaip galime išvengti maisto atliekų? Ką galima nuveikti su maisto likučiais?
2. Vaikus suskirstykite į poras arba grupeles po tris.
3. Liepkite kiekvienai grupelei pasirinkti vieną iš šių temų: „Kaip nešvaistyti maisto“ arba „Kaip panaudoti maisto likučius“.
4. Paraginkite mokinius sukurti temas atskleidžiančius plakatus. Jie gali piešti, rašyti ir / arba klijuoti laikraščių ir žurnalų iškarpas.
5. Paprašykite, kad kiekviena grupė, baigusi darbą, ateitų prieš klasę ir jį pristatytų.

„Klasės sutartis“

Dirbdami grupėmis, mokiniai sukuria planą, kaip žada kovoti su maisto švaistymu. Po aptarimo vaikai pasirašo sutartį, kurios paskirtis – įprasminti jų pasiryžimą spręsti šią problemą.

25 min

JUMS reikės:

- Vienos D 2 (klasės sutarties šablono) kopijos

Instrukcijos:

1. Vaikus suskirstykite į poras arba grupeles po tris.
2. Paprašykite, kad kiekviena pora ar grupė sugalvotų tris svarbiausius būdus, padėsiančius jiems sumažinti maisto atliekų kiekį.
3. Tada mokytojas pradeda visos klasės diskusiją, kurios metu kiekviena grupė turi pristatyti bent vieną iš savųjų idėjų. Nuskambėjusias idėjas galima surašyti ant lentos – jos ir bus klasės sutarties pagrindas.
4. Mokytojas suformuluoja sutartį, remdamasis diskusijos metu mokinių pasiūlytomis idėjomis. Ją mokiniai turi pasirašyti (tai gali padaryti visa klasė kartu arba kiekvienas mokinys ar grupė gali pasirašyti individualias sutartis). Sutarties šabloną rasite dokumente D 2. Kad mokiniai nepamirštų savo pasižadėjimų, sutartį ar sutartis galima pakabinti klasėje.

„TAUSOKIME MAISTĄ DRAUGE: MŪSŲ KLASĖS SUTARTIS"

Švaistant maistą, daroma žala mūsų aplinkai, neprotingai leidžiami pinigai, o nepritekliuje gyvenantys žmonės toliau badauja. Siekdami kovoti su maisto švaistymu, mes, _____ klasės mokiniai, pasižadame:

1. Valgyti neskubėdami.
2. Prašyti, kad į mūsų priešpiečių dėžutes būtų dedama tik tiek maisto, kiek mums išties reikia.
3. Nesuvalgytą maistą dėti į mūsų „visiems pasivaišinti skirtų likučių" lėkštę.
4. Priminti vienas kitam nešvaistyti maisto.
5. Kompostuoti arba darkart panaudoti maisto atliekas, kurių nepavyksta išvengti.

Visi drauge sakom: „Gerai daryk – maistą taupyk!"

Miesto ir mokyklos pavadinimai, data *Parašai*

2-a PAMATINĖ PAMOKA: **ŽAIDIMAI**

Stalo žaidimas „Nešvaistyk!“

Šis azartiškas žaidimas, kurį gali žaisti nuo dviejų iki šešių žmonių, yra pilnas svarbiausių faktų apie tai, kaip žmonės gali išvengti maisto atliekų. Todėl žaisdami mokiniai pasikartoja pagrindinius patarimus, padėsiančius nešvaistyti maisto.

20 min

JUMS reikės:

- Spausdintinių stalo žaidimo Ž 4 kopijų (po vieną kiekvienai trijų–keturių mokinių grupelei)
- Žaidimo figūrėlių (arba skirtingų spalvų žetonų ar nedidelių akmenukų) kiekvienam mokiniui
- Lošimo kauliukų (po vieną kiekvienai trijų–keturių mokinių grupelei)

Taisyklės:

Žaidimo tikslas – pirmam pasiekti paskutinį langelį.

Pradeda tas, kuris per pastarąsias dvi dienas išmetė mažiausiai maisto. Jei negalima nustatyti mažiausiai švaisčiusiojo, pradeda tas mokinys, kuriam pirmam pavyksta kauliuku išmesti skaičių šeši.

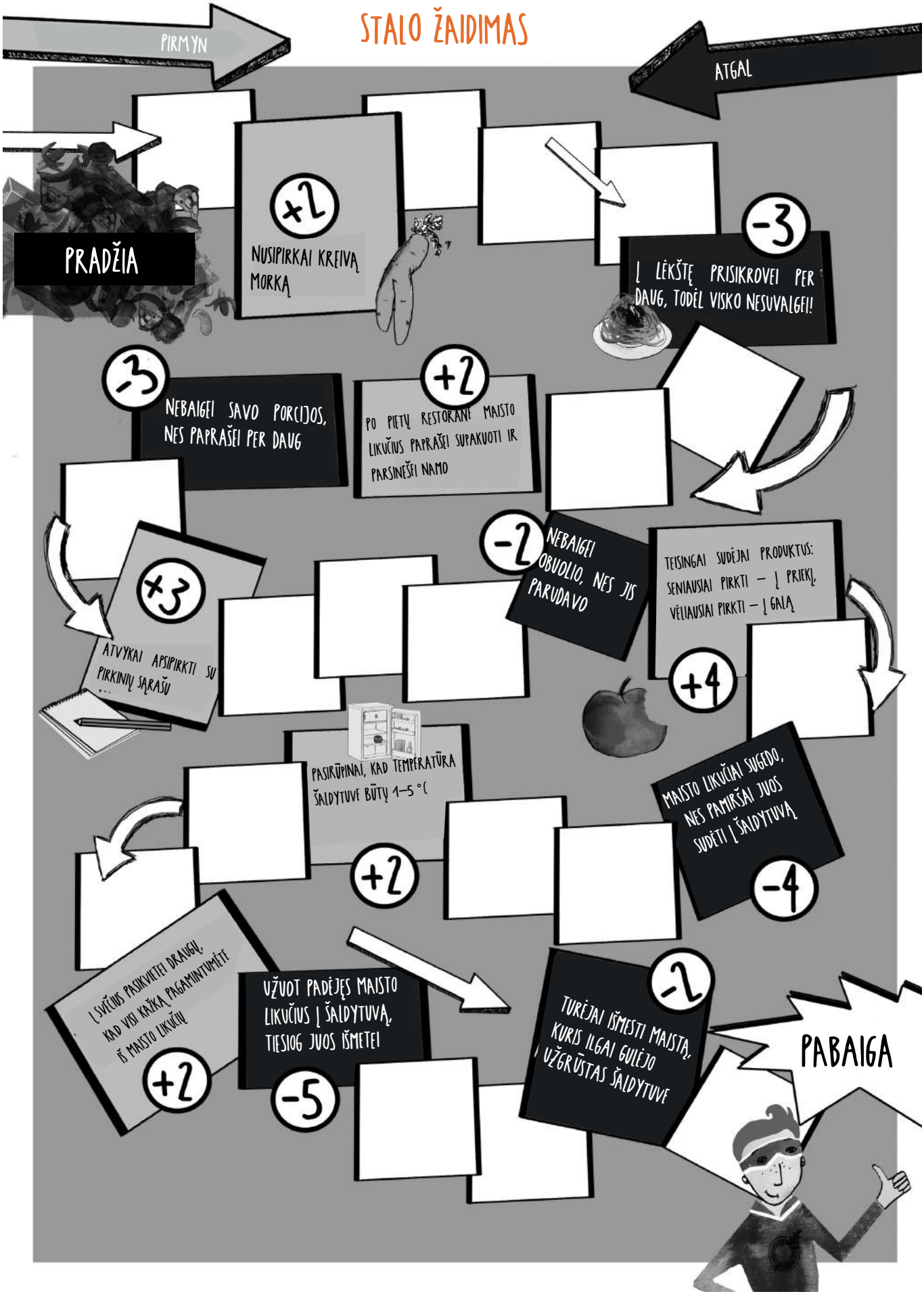
Atėjus eilei, mokinys meta kauliuką ir savo figūrėle nukeliauja per tiek žaidimo langelių, kiek taškų pavyko išmesti. Toliau – kairėje sėdinčio mokinio eilė (išskyrus tuos atvejus, kai mokinys išmeta šešis – tuomet gali eiti du kartus iš eilės.)

Pasiekus langelį su tekstu, reikia garsiai perskaityti, kas ant jo parašyta, ir su figūrėle paėjėti ten, kur langelis liepia.

Instrukcijos:

1. Suskirstykite mokinius į grupeles po tris ar keturis.
2. Išdalinkite žaidimo kopijas.
3. Paaiškinkite taisykles.
4. Metas žaisti!

STALO ŽAIDIMAS



2-a PAMATINĖ PAMOKA: **PROJEKTAI**

„Maisto tausotojo dienoraštis“

Pildydami dienoraštį, mokiniai galės sekti savo dedamas pastangas nešvaistyti maisto ir su tuo supažindins savo šeimos narius. Rekomenduojama dienoraštį pildyti tris dienas.

3 dienos

JUMS reikės:

- Spausdintinių „Maisto tausotojo dienoraščio“ (P1) kopijų, po vieną per dieną kiekvienam mokiniui
- Raudonos, geltonos ir žalios spalvos lipnių skritulėlių (maždaug po du kiekvienam mokiniui)
- Laiško tėvams (po vieną kiekvienam mokiniui – pavyzdį rasite 96 psl.)
- Spausdintinių „Maisto tausotojo diplomų“ (po vieną kiekvienam mokiniui – pavyzdžius rasite 93 ir 94 psl.)

Instrukcijos:

1. Susėdę ratu su mokiniais, paprašykite jų paeiliui įvertinti savo elgesį: „Tavo nuomone, ar daug iššvaistai maisto? Kaip manai, kodėl?“
2. Liepkite mokiniams pasirinkti vieną iš lipniųjų skritulėlių: žalią, jei, jų manymu, jie maisto visai nešvaisto arba iššvaisto labai mažai; geltoną, jei galvoja, kad jų iššvaistomo maisto kiekis yra vidutinis; ir raudoną, jei, jų nuomone, jie iššvaisto daug maisto.
3. Išdalinkite „Maisto tausotojo dienoraščio“ kopijas ir liepkite mokiniams kampe priklijuoti savo lipnųjį skritulėlį.
4. Paaiškinkite, kaip naudoti dienoraštį: kaskart pavalgęs (ne dienos pabaigoje!) kiekvienas mokinys turėtų įrašyti, ką išmetė į šiukšliadėžę ir kiek tų maisto atliekų buvo. Jei dienos eigoje teko papildomai išmesti kokius nors maisto produktus, tai turėtų būti užfiksuojama dienos pabaigoje. 1-ame stulpelyje vaikai turi įrašyti, kiek maisto jie suvalgė per pusryčius, pietus ir vakarienę. 2-ame stulpelyje reikia aprašyti, kiek maisto likučių po kiekvieno valgio buvo padėta į šaldytuvą. 3-iame stulpelyje vaikai turi aprašyti į šiukšlių dėžę po kiekvieno valgio iškeliavusio maisto kiekį. Tėvams ir globėjams būtinai paaiškinkite, kokia yra dienoraščio paskirtis, ir paprašykite jų pagalbos!
5. Išdalinkite laiškus tėvams ir liepkite mokiniams juos perduoti tėvams ar globėjams.
6. Kasdien, pvz., rytinių pamokų metu, vaikų pasiteiraukite, kaip jiems sekasi pildyti savo dienoraščius. Po dviejų dienų surenkite diskusiją: ar juos nustebino iššvaistyto maisto kiekis? Jei taip, ar, jų nuomone, derėtų pakeisti jų lipniojo skritulėlio spalvą?
7. Po trijų dienoraščio pildymo dienų vėl padiskutuokite: ko šią savaitę vaikai išmoko? Ar pasikeitė jų įpročiai? (jei taip, lai kitos spalvos skritulėlį pasiėmę mokiniai užklijuoja jį ant senojo.) Ar dėl pildomo dienoraščio pasikeitė šeimos požiūris į maisto švaistymą? Ar, jų nuomone, pavyktų ateityje maisto dar mažiau iššvaistyti? Kas padėtų toliau tokią veiklą tęsti?)
8. Užpildę kiekvienam mokiniui įteikite „Maisto tausotojo diplomus“.

„MAISTO TAUSOTOJO DIENORAŠTIS"

MANO VARDAS:
DATA:

PUSRYČIAI			
PIETŪS			
VAKARIENĖ			
UŽKANDIS			

„Maisto tausotojo pasiekimų lenta“

Vadinamosios pasiekimų lentos ne tik skatina vaikus kelias savaites mokykloje ir namuose kovoti su maisto švaistymu keičiant savo elgesį, bet ir skleisti žinią apie šią veiklą aplinkiniams.

JUMS reikės:

- Spausdintinių „Maisto tausotojo pasiekimų lentos“ P 2 kopijų (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Spausdintinių „Maisto tausotojo“ medalių kopijų (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Spausdintinių „Maisto tausotojo“ diplomų (po vieną kiekvienam mokiniui)
- Kaspino, virvelės ar vilnonio siūlo
- Žirklių ir spalvotų pieštukų

Instrukcijos:

1. „Pasiekimų lentas“ išdalinkite ir paaiškinkite, kaip su jomis dirbti: mokiniui leidžiama nuspalvinti vieną obuoliuką kas kartą, kai jis paprašo mažesnės porcijos (1 punktas), suvalgo nuo praeito valgymo likusius maisto likučius (2 punktas), vyksta apsipirkinėti su pirkinių sąrašu arba primena tėvams tokį sudaryti (3 punktas), pertvarko savo šaldytuvą arba spinteles, priekyje sudėdamas anksčiausiai pirktą maistą, arba padeda tai padaryti tėvams (4 punktas), maisto likučius arba maistą, kuris greitai suges, panaudoja ruošdamas kitą patiekalą (pvz., glotnučius, uogienes ar troškinius; 5-as punktas), arba primena šeimos nariams ar draugams nešvaistyti maisto. Nuspalvinęs penkis obuoliukus, mokinys tampa Jaunesniuoju maisto tausotoju, dešimt – Vyresniuoju maisto tausotoju, penkiolika – Meistriškuoju maisto tausotoju, dvidešimt – Genialiuoju maisto tausotoju.
2. Liepkite mokiniams nuspalvintas savo pasiekimų lentas pakabinti klasėje arba saugiai pasidėti į vieną iš savo aplankų.
3. Kelias kitas savaites šią veiklą paverskite ritualu: kasdien (pvz., rytinių pamokų metu) vis klauskite mokinių, ar jie namuose arba pietaudami valgykloje nepamiršta savo Maisto tausotojo pareigų, o tada paraginkite nuspalvinti atitinkamą obuoliukų kiekį. Laikui atėjus, išdalinkite visiems Maisto tausotojų medalius.
4. Prabėgus laikui, kurį buvote paskyrę pasiekimų lentai pildyti, su vaikais aptarkite: ko mokiniai išmoko per visą šį laiką? Ar pasikeitė kurie nors jų įpročiai? Kaip reagavo šeimos nariai? Ko reikėtų, kad ir ateityje mokiniai stengtųsi nešvaistyti maisto?
5. Užpildę išdalinkite „Maisto tausotojo“ diplomus. Rekomenduojame paprašyti tėvų pagalbos, kad jie vaikų pastangas stebėtų ir namuose.

MAISTO TAUSOTOJO PASIEKIMŲ LENTA

DIPLOMAS

MAISTO TAUSOTOJAS

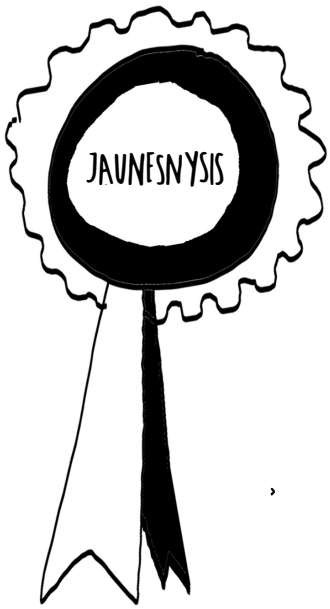
Už tai, kad mokėsi tausoti maistą bei jo nešvaistyti ir žinias pritaikė praktikoje,
šis Maisto tausotojo titulas ir diplomas skiriamas:

_____

GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

Data: **Parašas:**

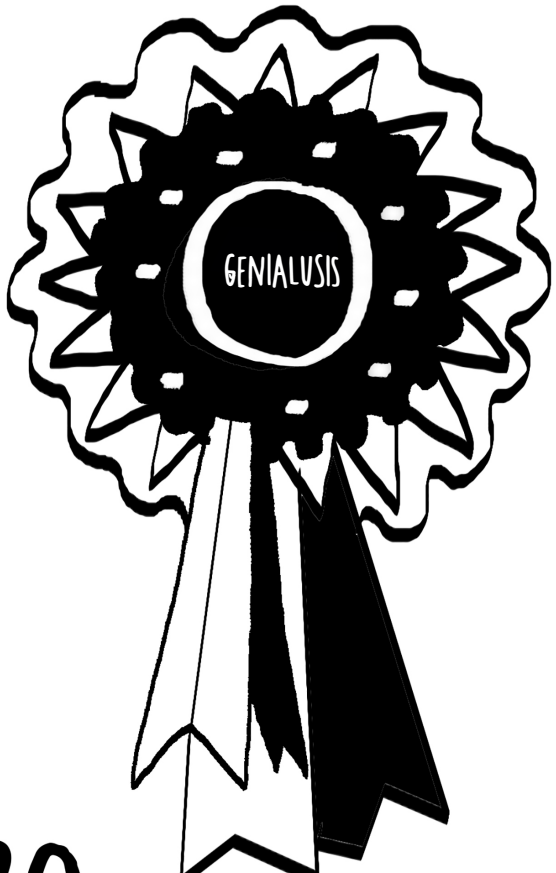
MEDALIAI



5 NUSPALVINTI OBUOLIUKAI

10 NUSPALVINTŲ OBUOLIUKŲ

15 NUSPALVINTŲ OBUOLIUKŲ



20 NUSPALVINTŲ OBUOLIUKŲ

„Skleisk žinią!“

Mokiniai kuria svarbiausius patarimus pristatančius lankstinukus ir, parsinešę juos namo, išdalina šeimos nariams ir draugams.

90 min

JUMS reikės:

- (Spalvoto) popieriaus
- (Spalvotų) pieštukų, akvarelinių dažų ar kreidelių
- Žirklių

Instrukcijos:

1. Suskirstę vaikus į grupeles po tris ar keturis, paprašykite sukurti lankstinukus, kuriuose būtų pristatomi svarbiausi patarimai, kaip nešvaistyti maisto.
2. Sustatę kelis ekspozicijai skirtus stalus, liepkite mokiniams ant jų išdėlioti savo darbus. Paraginkite patyrinėti savo klasiokų sukurtus lankstinukus.
3. Jei jūsų mokykloje yra kopijavimo aparatas, padarykite po keturias lankstinuko kopijas kiekvienam mokiniui ir paraginkite, parsinešus jas namo, išdalinti savo šeimos nariams ir draugams. Jei tokio aparato neturite, paprašykite mokinių pagaminti kelias kopijas ranka ir parsinešti jas namo. Baigus darbą, liepkite vaikams būtinai pasikalbėti apie šią veiklą su savo tėvais ir būti pasiruošus apie šiuos pokalbius papasakoti prieš klasę.

Laiškas tėvams ir informacinis lankstinukas

Mieli tėvai ir globėjai,
Jūsų vaikas tikriausiai jau papasakojo jums, kad mūsų mokykloje / klasėje kelias ateinančias savaites žadame nagrinėti labai svarbią temą – maisto švaistymą.
Švaistomas ar kitais būdais prarandamas maistas yra milžiniška pasaulinė problema, t. y. trečdalis visų pasaulyje pagaminamų maisto produktų nėra panaudojamas pagal paskirtį, o tai reiškia, kad kasmet 1,3 milijardo tonų (100 kg vienam žmogui) gero ir valgyti tinkamo maisto nepasiekia vartotojų, kuriems yra skirtas, lėkščių. Be šios didžiulės ekonominės naštos (kuri tenka tiek mums, paprastiems vartotojams, tiek valstybių ūkiams), toks elgesys itin kenkia gamtai ir kuria socialines problemas.
Pamokų metu jūsų vaikas sužinos apie įvairias maisto švaistymo pasekmes. Negana to, išmoks būdų, kaip to išvengti. Siekdami maistą tausoti, mes visi galime:

- tiekti mažesnes porcijas;
- pirkti maisto produktus apgalvotai;
- panaudoti maisto likučius;
- tinkamai laikyti likučius.

Kartu su laišku siunčiame ir lankstinuką, kuriame rasite naudingų patarimų apie tai, kaip galime keisti savo elgesį ir tinkamiau elgtis su maistu.
Kelias ateinančias savaites kartu su jūsų vaiku diskutuosime ir svarstysime, kaip būtų galima sumažinti maisto atliekų kiekį namuose ir taip ne tik sutaupyti pinigų, bet ir labiau tausoti bei saugoti aplinką ir kovoti su pasauline maisto krize. Kviečiame jus padėti savo vaikui siekti šio tikslo namuose, aptarti su juo visus kylančius klausimus ir pagalvoti, kaip galėtumėte savo šeimos rate tinkamiau elgtis su maistu. Ši iniciatyva yra paremta pagalbiniu mokomosios medžiagos rinkiniu, kurį sukūrė Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacijos (FAO) švietimo ekspertas. Jeigu jums kils klausimų arba norėsite pasidalinti savo įžvalgomis apie tai, kaip nagrinėti šią opią problemą darbo klasėje metu, maloniai prašome kreiptis į mane.

Labai tikimės, kad prisidėsite prie manęs ir mano mokinių, norinčių visus paraginti:
„GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!"

Su geriausiais linkėjimais,

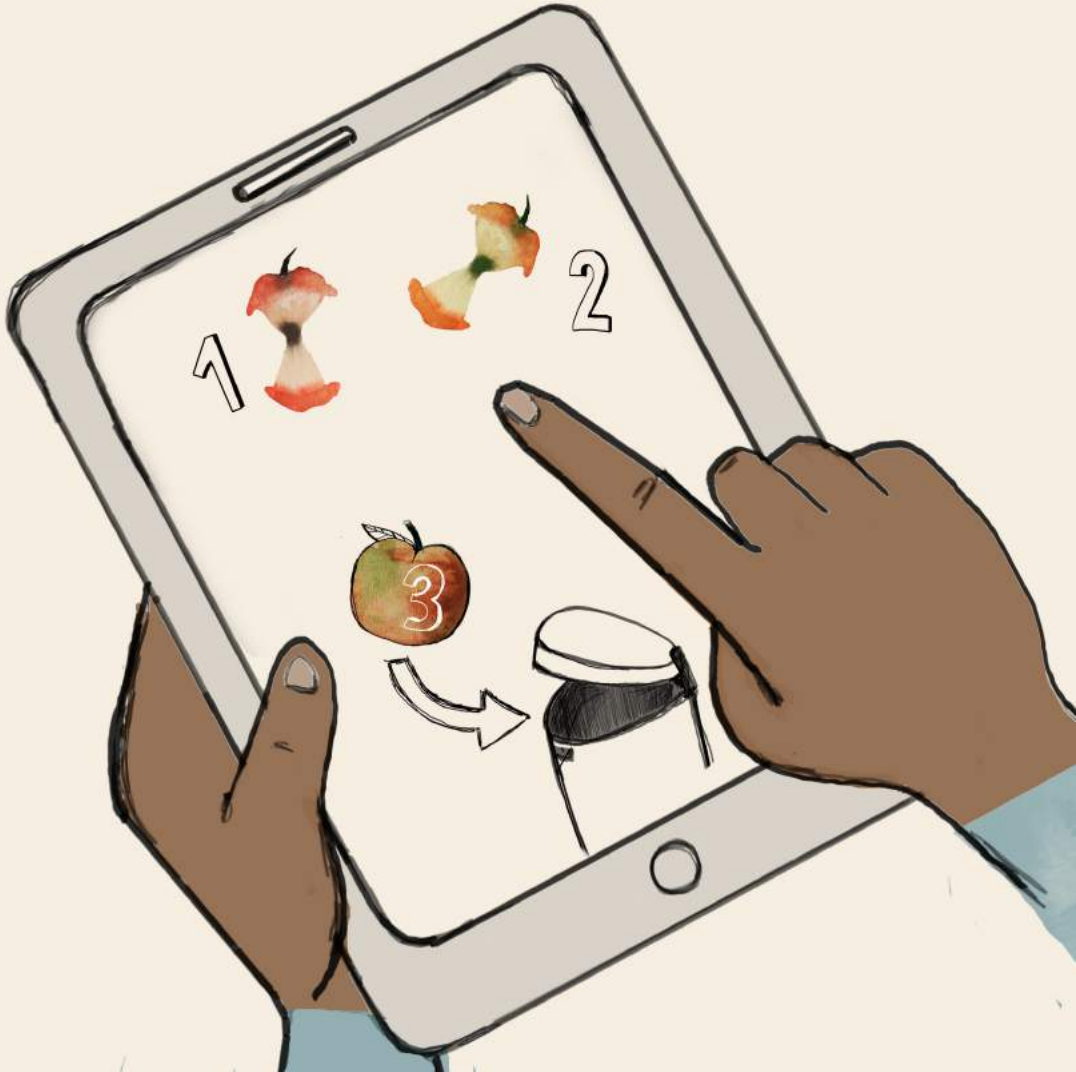
PRIEDAS Nr. 1

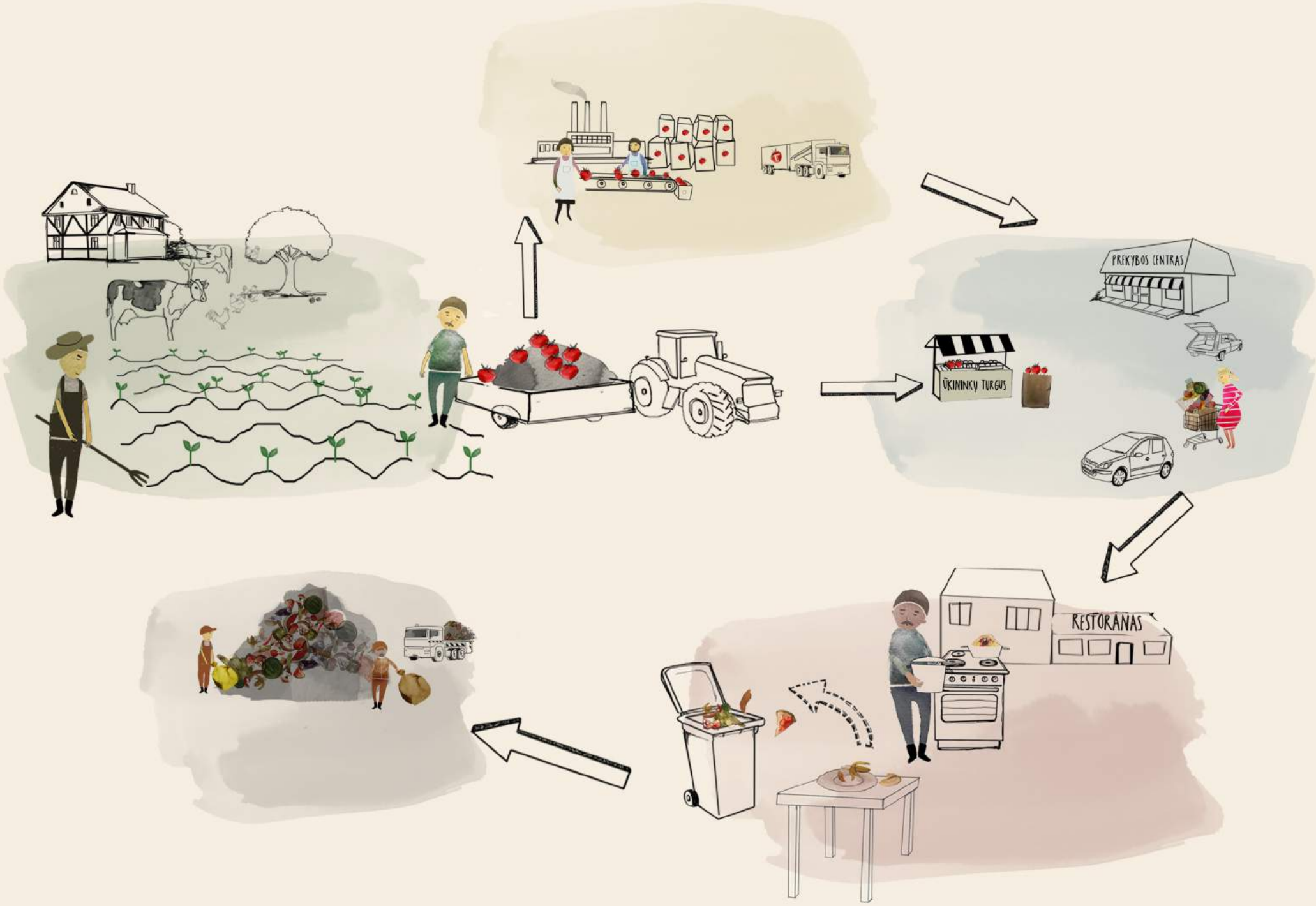
1-as PRISTATYMAS: „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“

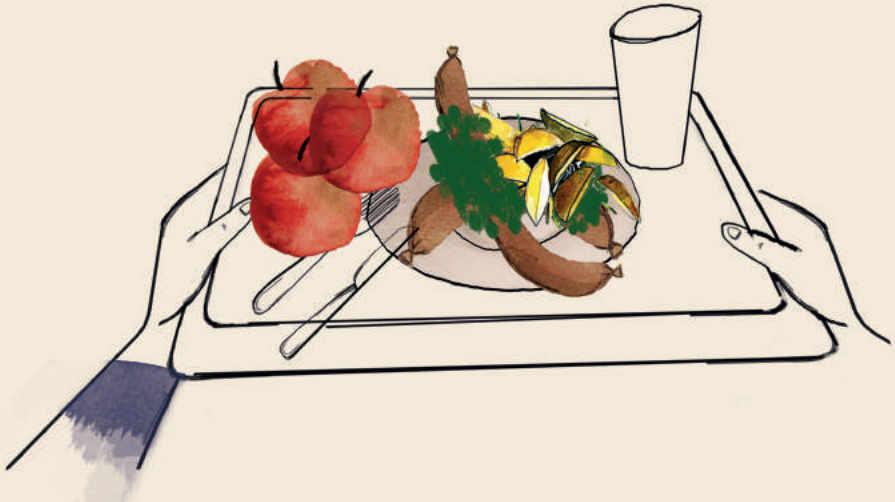
GERAI DARYK —

MAISTĄ TAUPYK!

100
KG


1
2
3


PREKYBOS CENTRAS
ŪKININKŲ TURGUS
RESTORANAS



RESTORANAS

MAŽIAU

PREKYBOS CENTRAS
Pienas
Pomidorai
Obuoliai

GERAI DARYK –

MAISTĄ TAUPYK!

PRIEDAS Nr. 2

2-as PRISTATYMAS: MAITINK SAVE, NE ŠIUKŠLIADĖŽĘ: 9 PAPRASTI PATARIMAI, PADĖSIANTYS NEŠVAISTYTI MAISTO

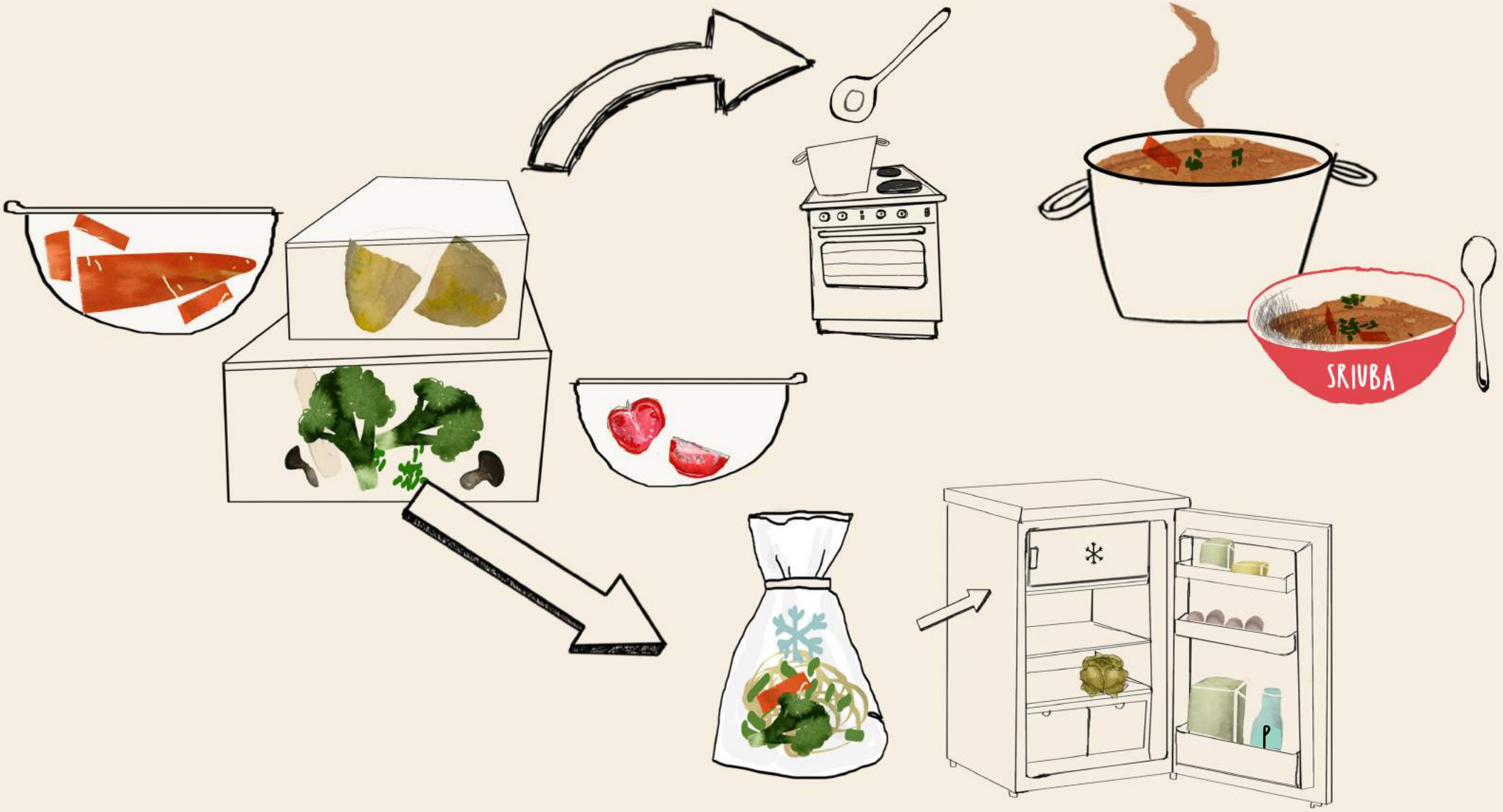
MAITINK SAVE, NE ŠIUKŠLIADĖŽĘ

9 PAPRASTI PATARIMAI

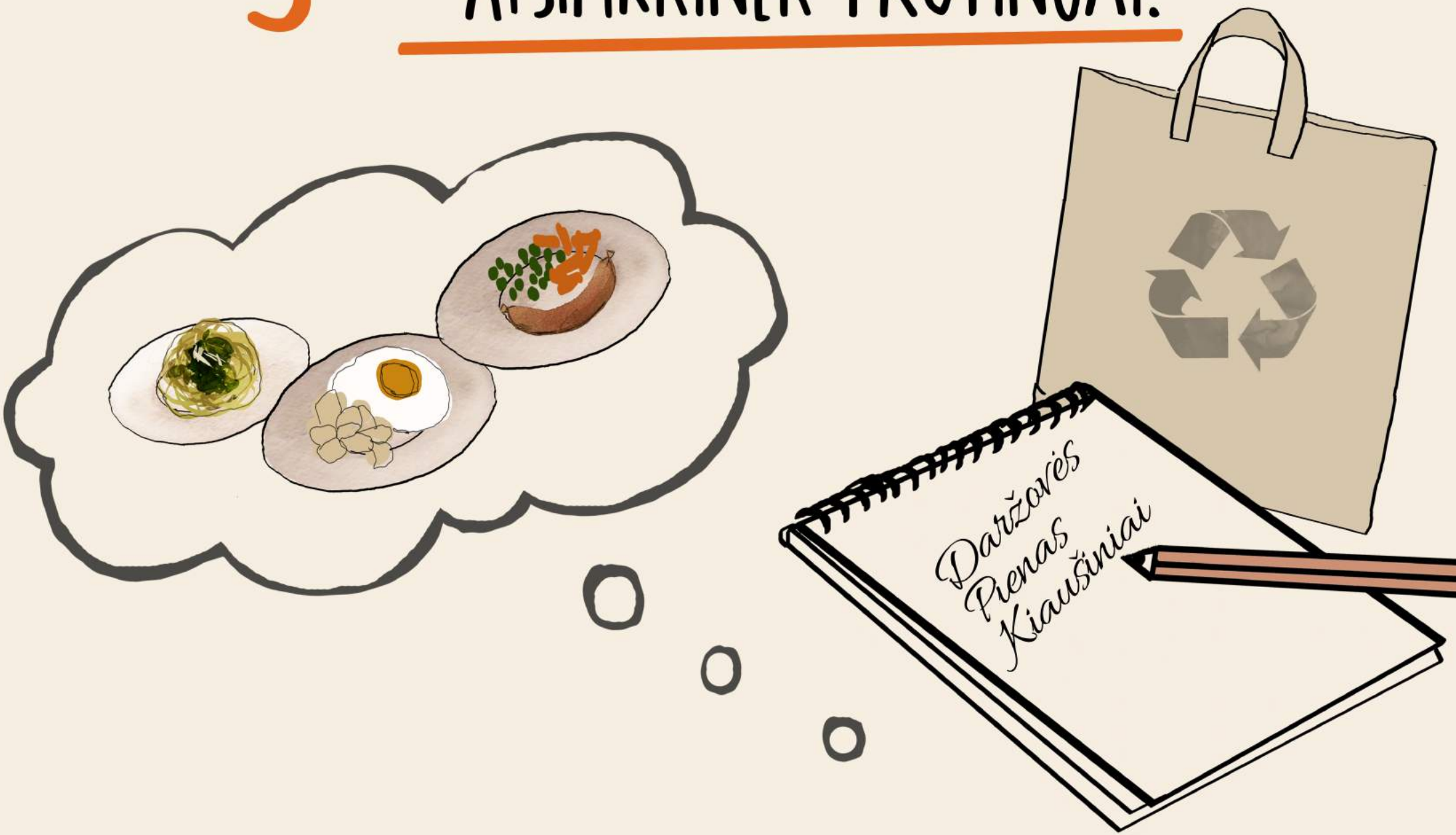
PADĖSIANTYS NEŠVAISTYTI MAISTO

1 PAPRAŠYK MAŽESNĖS POR(I)OS.

2 BRANGINK MAISTO LIKUČIUS.

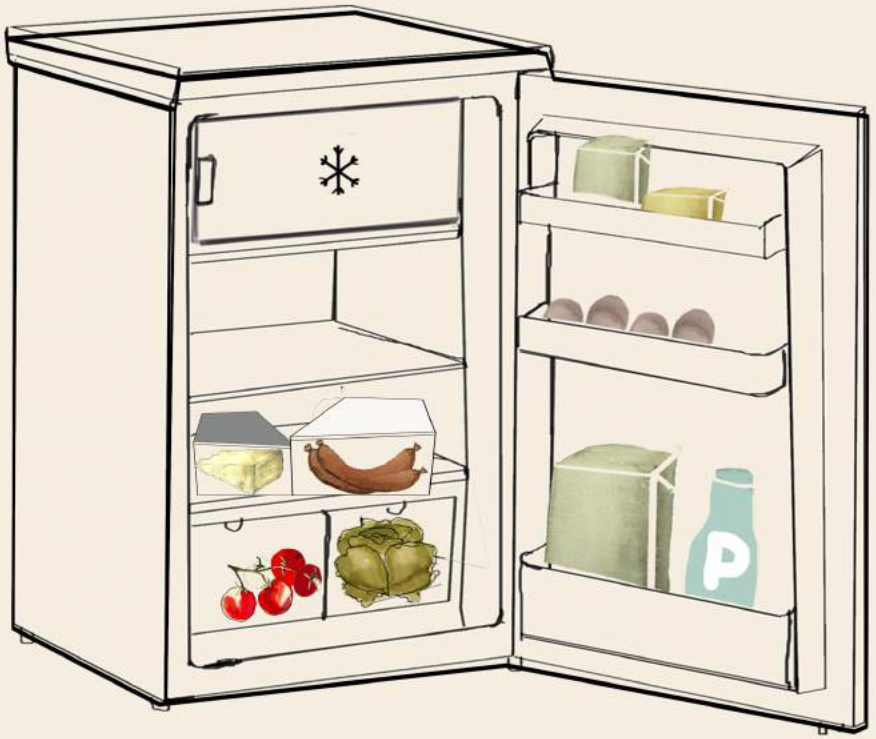


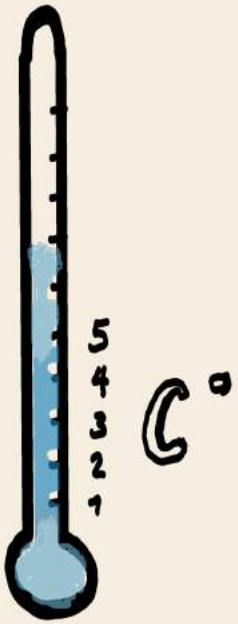
3 APSIPIRKINĖK PROTINGAI!



4 PIRK „NEGRAŽIUS" VAISIUS IR DARŽOVES

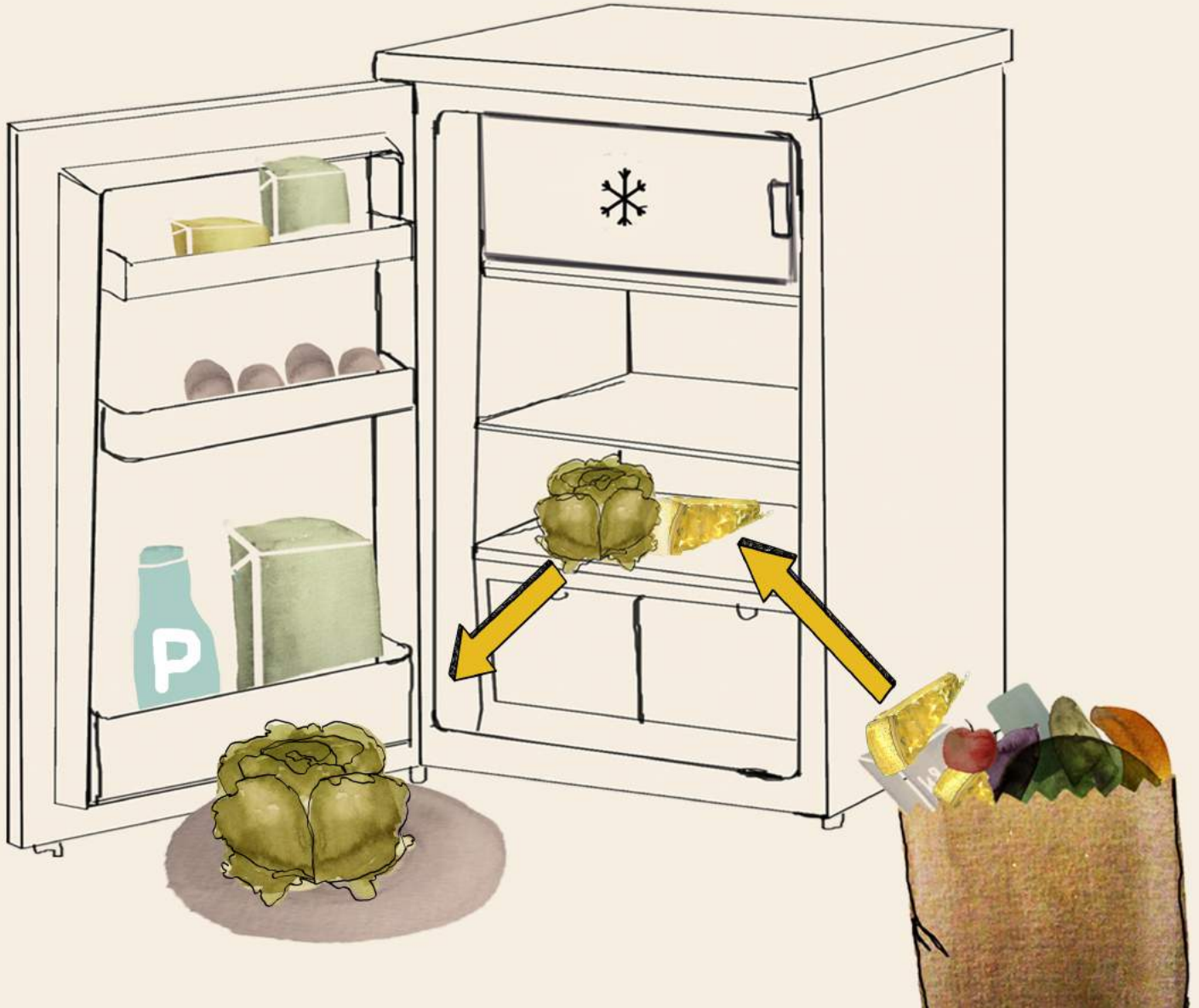
5 TIKRINK ŠALDYTUVĄ!





6

PIRMAS ĮEIS- PIRMAS IŠEIS



7 IŠSIAIŠKINK, KĄ REIŠKIA DATOS ANT PAKUOČIŲ

8 PAVERSK MAISTĄ TRĄŠOMIS!

9 DALINKIS!

MAITINK SAVE, NE ŠIUKŠLIADĖŽĘ

9 PAPRASTI PATARIMAI

PADĖSIANTYS NEŠVAISTYTI MAISTO

Mitybos ir maisto sistemų skyrius
Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italija

ISBN 978-92-5-133928-2

9 789251 339282

CA1170LT/1/02.21