




Climate box

UNBOX IT

Climate Box

IO2 Учебни Дейности

Проект № 2020-1-DE02-KA204-007443



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Модул 3: Личен избор – Храна § Хранене

Съдържание:

Всички хора се нуждаем от храна, за да бъдем жизнеспособни. Тя ни помага да бъдем здрави и силни, доставя ни удоволствие и затова е част от нашето ежедневие. Тази важност в живота ни обяснява и огромното значение на адекватната храна и хранителните вещества за справянето с изменението на климата. Без здрава земя не можем да имаме здравословна храна. Ето защо в този модул се разглежда въпросът как можем да допринесем за опазването на климата и околната среда с избора си на храна. За тази цел ще бъдат разгледани теми като подходящото опаковане на храните и ще бъдат обсъдени алтернативни хранителни варианти, както и разходите за устойчива храна.

Теми:



Тема 1:
Алтернативни храни



Тема 2: Опаковане на
храните



Тема 3: Разходи
срещу ползи

Тема 3.1: Алтернативни храни

Ние можем да повлияем на здравето на нашата планета и на нас самите не само като избираме храната, която купуваме по отношение на опаковката ѝ, но и по отношение на това КАКВО има в нея.

Устойчивото хранене е важно, за да спрем изменението на климата, да се справим с нарастващия брой на населението и по този начин да дадем възможност на нас, а и на бъдещите поколения да живеят достойно.

Но как изглежда "устойчивото хранене"? Какви са проблемите в храненето на много хора?
И как мога да променя нещо?

Методология:


Всички дейности са методически структурирани така, че обучаемите да бъдат насърчавани самостоятелно да търсят нова информация и да я подготвят по подходящ начин. За генериране на нови знания се използват практически и реални примери и ситуации. Обучителят е там, за да подкрепя и помага при възникнали въпроси, но не и да налага знания.


Цели на обучението:


- Запознаване с последствията от избора на храна
- Разбиране, че умереността е от ключово значение


Учебни материали:

Материали за раздаване:

 M3-U1-H1

 M3-U1-H2

 M3-U1-H3

 M3-U1-H5

Допълнителна информация:



Изборите ни имат значение (UN Climate Change: Learn, 2019):

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



Здравословни диети от устойчиви хранителни системи - Food Planet Health:

Обобщен доклад на Комисията на EAT Lancet (2019):

[https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)



По-добро Фермерство (UN Climate Change: Learn, 2019):

<https://www.youtube.com/watch?v=EDTwqi2DsZU&t=301s>

Learning Activities

Дейност №1

M3-U1-A1

| | |
|---------------------------|---|
| Име на дейността | Какво ядох вчера? |
| Тип дейност | Учене чрез открития |
| Продължение | Около 30 минути |
| Брой участници | Без ограничение (индивидуална задача) |
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
| Дълбочина на информацията | <input checked="" type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни познания) <input type="checkbox"/> За напреднали |
| Цели на обучението | Повишаване на осведомеността относно личните хранителни навици. |

Описание

Стъпка 1: Участниците биват помолени да запишат всички храни, които са яли вчера, включително закуски и напитки.

Стъпка 2: Участниците получават брошурата (M3-U1-N1) с въпросите за размисъл и си правят бележки по тях.

Стъпка 3: Участниците сравняват записките си с обясненията на всеки въпрос.

Живеем в свят, който се развива на бързи обороти. Храната обикновено е на разположение постоянно и в напрегнатото ежедневие приемът на храна се превръща във второстепенен въпрос. Ето защо целта на тази дейност е да се запише какво е ял човек през предходния ден, за да го осъзнае. За тази цел се използва въпросник за размисъл върху собствената консумация.

Допълнителни бележки По желание продължаване на дейността със следващата дейност от този раздел (M3-U2-A2).

Онлайн приложение За тази дейност може да се използва съответното приложение за учене, за да се записва храната по време на дадена среща и да се работи с нея на по-късен етап.

Източници -

Дейност №2

M3-U1-A2

Име на дейността Фактологичност

Тип дейност Изследователска дейност

Продължителност Около 2 часа

Брой участници Не повече от 25

Ниво на език Умерено

Прогресивно

Дълбочина на информацията Основни (не се изискват предварителни познания)

За напреднали

Цели на обучението Да предостави обща картина на проблемите в хранителната индустрия.

Описание

Стъпка 1: Участниците получават брошурата (M3-U1-H2) с насочващите въпроси за проучване на основните проблеми на хранително-вкусовата промишленост по отношение на устойчивостта. Те се разделят на групи от по 2-4 души, за да работят заедно.

Стъпка 2: Всяка група трябва да създаде информационен лист по темата "устойчиви храни и хранене" въз основа на своите констатации.

Човек вече знае какво е ял вчера. Но може би все още не знае много за производството на тази храна и за влиянието на този процес върху околната среда. За да могат да класифицират собствените си хранителни навици и да намерят отправна точка за промяна, сега задачата на участниците е да проучат проблемите на хранителната промишленост и да съберат резултатите в информационен лист.

Допълнителни бележки За предпочитане е тази дейност да се извършва като работа в екип.

Онлайн приложение Тази дейност може да се проведе и онлайн, например можете да работите в Zoom със стаи (break-out rooms) и да използвате инструменти за съвместна работа като Miro или други подобни.

Източници -

Дейност №3

M3-U1-A3

Име на дейността Хайде на пазар!

Тип дейност Учене чрез открития

Продължителност Около 2 часа

Брой участници Не повече от 10 или индивидуално

Ниво на език Умерено
 Прогресивно

Дълбочина на информацията Основни (не се изискват предварителни познания)
 За напреднали

Цели на обучението Запознаване с проблемите на хранително-вкусовата промишленост.

Описание

Стъпка 1: В група от най-много 10 души учителят води участниците в супермаркет, за да пазаруват хранителни продукти.

Стъпка 2: След като се върнат, участниците могат индивидуално или разделени на групи да проверят информацията за произхода на всеки артикул, като използват насочващите въпроси в съответната брошура (M3-U1-H3).

Когато говорим за устойчиво хранене, винаги стои въпросът за регионалността. За нашите баби и дядовци е било напълно нормално да консумират зеленчуци от собствената си градина и мляко и месо от фермера в съседство. Днес храната ни идва от цял свят. В тази дейност първата стъпка е да пазарувате и след това да проверите къде е произведен всеки продукт. С помощта на насочващите въпроси ще разберете какви са последиците от това развитие.

| | |
|-----------------------------|---|
| Допълнителни бележки | Тази дейност може да се извършва индивидуално, в тандем или в група. Друга възможност е учителят да пазарува, за да съкрати дейността и да премине директно към стъпка 2. |
|-----------------------------|---|

| | |
|--------------------------|---|
| Онлайн приложение | - |
|--------------------------|---|

| | |
|------------------|---|
| Източници | - |
|------------------|---|

Дейност №4

M3-U1-A4

| | |
|-------------------------|---|
| Име на дейността | Сезонен календар за плодове и зеленчуци |
|-------------------------|---|

| | |
|--------------------|-------------------------|
| Тип дейност | Изследователска дейност |
|--------------------|-------------------------|

| | |
|------------------------|----------------|
| Продължителност | Между 1-2 часа |
|------------------------|----------------|

| | |
|-----------------------|---|
| Брой участници | Не повече от 25 (групи по трима и четирима) |
|-----------------------|---|

| | |
|---------------------|---|
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
|---------------------|---|

| | |
|----------------------------------|---|
| Дълбочина на информацията | <input checked="" type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни познания) <input type="checkbox"/> За напреднали |
|----------------------------------|---|

| | |
|---------------------------|---|
| Цели на обучението | Разбиране кои плодове и зеленчуци растат през кои месеци, за да можем да купуваме местно произведена храна. |
|---------------------------|---|

Описание

Стъпка 1: Участниците се разделят на групи от по трима-четирима души и се подканят да потърсят в интернет или в книги информация за своя регион по отношение на производството на плодове и зеленчуци.

Стъпка 2: Като използват намерената информация, те трябва заедно да създадат сезонен календар за зеленчуците и плодовете в своя регион.

Някои продукти като мляко или яйца се предлагат през цялата година. Други продукти обаче, растат само през определен период от годината - ако все още ги намираме в супермаркета, те обикновено са били транспортирани отдалече. Тъй като времето за отглеждане и прибиране на реколтата е различно в различните региони поради различните климатични условия, човек може да си създаде индивидуален сезонен календар, за да има добра представа и да може да пазарува регионално.

| | |
|-----------------------------|---|
| Допълнителни бележки | За тази дейност е необходимо устройство с достъп до интернет. Ако няма достатъчно устройства на разположение, работата може да се извърши и в малки групи. Календарът може да бъде създаден по много начини: с химикал и хартия, в цифров вид, със снимки от списания и съответните надписи и др. |
|-----------------------------|---|

Онлайн приложение

-

| | |
|------------------|---|
| Източници | Намерете примери и вдъхновение за създаване на собствен календар на https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/bunter-kalender-von-gemuese-und-fruechten-der-saison_4150494.htm |
|------------------|---|

Дейност №5

M3-U1-A5

Име на дейността Пазаруване на моркови

Тип дейност Викторина

Продължителност Около 15 минути

Брой участници Неограничен

Ниво на език Умерено

Прогресивно

Дълбочина на информацията Основна (не се изискват предварителни знания)
 Advanced

Цели на обучението Обучаемите да могат да сравняват продукти, като отчитат социалните, екологичните и здравните фактори, свързани с тяхното производство.

Описание

Обучителят представя на участниците следния сценарий: "Нека си представим, че искате да си купите моркови. В близкия супермаркет намирате два вида моркови: устойчиви и конвенционални."

Стъпка 1: След това участниците получават брошурата (M3-U1-H5), съдържаща твърдения за устойчивото и конвенционалното земеделие. Всички биват помолени да разберат повече за двата вида моркови, като подредят твърденията в двете категории.

Стъпка 2: След това учителят моли участниците да отговорят на въпроса: "Кои моркови ще купите и защо?"

Допълнителни бележки Трябва да се познават термините "устойчив" и "конвенционален".

Онлайн приложение -

Източници -

Дейност №6

M3-U1-A6

Име на дейността Градинарство на перваза на прозореца

Тип дейност Учене чрез открития

Продължителност Около 1 час (Стъпка 1)

Брой участници Неограничен

Ниво на език Умерено

Прогресивно

Дълбочина на информацията Основна (не се изискват предварителни познания)
 За напреднали

Цели на обучението Участниците да могат да отглеждат и да се грижат за билки, зеленчуци и плодове.

Описание

Тази дейност има за цел да помогне на участниците да осъзнаят, че не се нуждаят от голяма градина, дори от балкон, за да отглеждат собствени зеленчуци и билки. В апартамента или на перваза на прозореца може да се отглеждат много неща. Учащите ще научат, че след като купят необходимите материали, ще пестят и от пари, защото растенията винаги ще пораснат отново.

Стъпка 1: В група от най-много 10 души учителят отвежда участниците в градински център, където те имат задачата да поискат съвет за това какво им е необходимо, за да отглеждат билки или зеленчуци на перваза на прозореца си. Те ще им помогнат да изберат подходящите саксии, почва и семена. Могат да дадат и съвети как да се грижат правилно за тях.

Стъпка 2: Отново в залата (или вкъщи) учащите могат да имат свой малък проект и ще видят - вкусът е още по-добър, когато е собственоръчно направен.

Допълнителни бележки Тази дейност може да бъде извършена в различни варианти: вместо посещение на градински център, може да се използват книги или да се търси в интернет; вместо индивидуален проект вкъщи, може да се отглежда растение/храст в стаята за обучение като групов проект или да се използва градината на институцията и т.н.

Онлайн приложение -

Източници -

Дейност №7

M3-U1-A7

| | |
|---------------------------|---|
| Име на дейността | Време за филм! |
| Тип дейност | Визуално обучение |
| Продължителност | Около 2 часа |
| Брой дчастници | Неограничен |
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
| Дълбочина на информацията | <input checked="" type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни познания) <input type="checkbox"/> За напреднали |
| Цели на обучението | Запознаване с последиците от интензивното хранене с месни и млечни продукти. |

Описание

Тази дейност включва гледане на документален филм, който има за цел да насочи вниманието към опустошителните последици от „западния“ начин на хранене, в който преобладава консумацията на месо и млечни продукти.

Стъпка 1: Обучителят гледа филма заедно с участниците.

Стъпка 2: След това обучителят модерира дискусия. Възможните въпроси за обсъждане са:

- Кои аспекти на филма бяха изненадващи за вас?
- Какво чувство предизвика у вас филмът?
- Можете ли да назовете едно нещо, което си взехте от филма?

| | |
|----------------------|--|
| Допълнителни бележки | Филмът е на английски език, но може да бъде гледан със субтитри. |
|----------------------|--|

| | |
|-------------------|--|
| Онлайн приложение | Ако не е възможно да гледате филма заедно, всеки може да го гледа поотделно с молба да си води бележки по въпросите (които при това положение ще бъдат споделени |
|-------------------|--|

предварително). Те могат да бъдат обсъдени заедно след това чрез Zoom или подобен инструмент.

Източници

„Надежда за всички“ от Нина Месингер (2016) (наличен в amazon видео или може да се поръча чрез <https://www.hopeforall.at/wozusehen/#title2>)

Обобщение на този раздел - Какво можете да направите?

- Бъдете по-осъзнати по отношение на избора си на храна: не е необходимо да сте перфектни и не е необходимо да променяте всичко наведнъж. Правете малки промени в диетата си! Опитайте се да ядете по-малко месо и повече растителни храни.
- Когато пазарувате, мислете за това колко път е изминала храната, за да се появи във вашия супермаркет.
- Опитайте се да купувате местно произведени храни. Ако няма сезонни пресни храни, помислете за алтернативи като замразени или консервирани храни (които са от вашия регион) или продукти с по-дълъг срок на годност.

Тема 3.2: Опаковане на храни

Когато купувате храна в супермаркета, тя обикновено вече е опакована в пластмасови или хартиени опаковки. Когато купувате храна от общински/фермерски пазар, тя ще бъде опакована в момента, в който я изберете - също в пластмасови или хартиени опаковки. Когато купувате храна от ресторант за въщи, също се използва пластмасов или хартиен контейнер. Имайки предвид този на пръв поглед едностранчив фактор, в тази тематична област предстои да бъдат изяснени следните важни допълнителни въпроси:

- Какви са възможностите за опаковане на храни?
- Как може да се пестят пари и в същото време да се действа природосъобразно по отношение на опаковките за храни?

- Какво влияние оказват опаковките на храните върху замърсяването на климата и личното здраве?

Методология:

Всички дейности са методически структурирани по такъв начин, че участниците биват насърчавани да търсят самостоятелно нова информация и да ѝ намират подходящи ползи. За генериране на нови знания се използват практически и реални примери и ситуации. Обучителят е там, за да подкрепя и помага при възникнали въпроси, но не и да налага знания.

Цели на обучението:

- Проучване на различните видове съществуващи опаковки и техните предимства/недостатъци за лична употреба, както и по отношение на здравето на климата.
- Запознаване със стратегии за намаляване на отпадъците, получени от опаковането на храни.
- Осъзнаване на последиците от замърсяването с пластмаса.

Учебни материали:

Брошури:



M3-U2-H1

Учебни Дейности

Дейност №8

M3-U2-A1

| | |
|---------------------------|---|
| Име на дейността | Възможности за опаковане на храни 1 |
| Тип дейност | Викторина |
| Продължителност | Около 5 минути |
| Брой участници | Неограничен |
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
| Дълбочина на информацията | <input checked="" type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни познания) <input type="checkbox"/> За напреднали |
| Цели на обучението | Проверка на знанията за различните варианти за опаковане на храни. |

Описание

Заниманието е подходящо за въвеждане в темата за опаковките на храните. В кратка викторина участниците могат да проверят знанията си за съществуващите възможности за опаковане на храни и евентуално да научат нещо ново, което да ги накара да проявят любопитство да научат повече.

Стъпка 1: Участниците получават брошурата (M3-U2-N1), за да изиграят викторината индивидуално.

Стъпка 2: След това учителят обсъжда всеки въпрос и правилния отговор с участниците в пленарна сесия и дава обратна връзка.

| | |
|----------------------|--|
| Допълнителни бележки | Тестът може да се използва в печатен формат или чрез приложението за обучение. И при двете версии трябва да се даде възможност за решаване на въпросите от теста, включително за обратна връзка. |
|----------------------|--|

По желание, продължение на дейността може да се направи със следващата дейност от този раздел (M3-U1-A2).

Онлайн приложение -

Източници -

Дейност №9

M3-U2-A2

Име на дейността Възможности за опаковане на храни 2

Тип дейност Изследователска деност

Продължителност Между 30-60 минути

Брой участници Не повече от 25

Ниво на език Умерено

Прогресивно

Дълбочина на Основна (не се изискват предварителни познания)

информацията За напреднали

Цели на обучението Да се научи повече за различните варианти за опаковане на храни.

Описание

Тази дейност е посветена на темата за новите и необичайни варианти за опаковки на храни. В днешно време вече има различни решения за производство на опаковки за храни по екологичен начин. Някои опаковки се произвеждат от т.нар. отпадъчни продукти, други са дори годни за консумация, а трети са за многократна употреба.

Стъпка 1: Участниците биват помолени да потърсят в интернет или в книги повече решения за опаковането на храни: "Какви са алтернативните нови решения за опаковане на храни или необичайните, но по-устойчиви варианти за опаковане на храни?".

Стъпка 2: Участниците представят резултатите си пред останалите.

| | |
|-----------------------------|---|
| Допълнителни бележки | За тази дейност е необходимо устройство с достъп до интернет. Ако няма достатъчно устройства на разположение, работата може да се извърши и в малки групи. Може да посочите как да бъдат представени резултатите (напр. като плакат, инфографика и т.н.). |
|-----------------------------|---|

| | |
|--------------------------|---|
| Онлайн приложение | - |
|--------------------------|---|

| | |
|------------------|---|
| Източници | - |
|------------------|---|

Дейност №10

M3- U2-A3

| | |
|-------------------------|--|
| Име на дейността | Предимствата и недостатъците на различните възможности за опаковане на храни |
|-------------------------|--|

| | |
|--------------------|--|
| Тип дейност | <ul style="list-style-type: none"> • Разказване на истории • Изследователска дейност |
|--------------------|--|

| | |
|------------------------|----------------|
| Продължителност | Между 1-2 часа |
|------------------------|----------------|

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| Брой участници | Не повече от 25 (групи от 4-5) |
|-----------------------|--------------------------------|

| | |
|---------------------|---|
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
|---------------------|---|

| | |
|----------------------------------|---|
| Дълбочина на информацията | <input type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни знания) <input checked="" type="checkbox"/> За напреднали |
|----------------------------------|---|

| | |
|---------------------------|--|
| Цели на обучението | Да се научи повече за въздействието на опаковките на хранителните продукти за лична употреба, както и по отношение на здравето на климата. |
|---------------------------|--|

Описание

Участниците вече познават различните варианти за опаковане на храни. Целта на тази дейност е да се потърсят предимствата и недостатъците на тези варианти. Те могат да бъдат свързани със здравето на природата (напр. един от недостатъците на пластмасата е, че тя не се компостира по естествен път) или със здравето на хората (напр. друг недостатък на пластмасата е, че тя се разпада на микрочастици, които след

това попадат във водата и оттам в човешкия организъм, където причиняват увреждания).

Стъпка 1: Участниците се разделят на групи от по 4-5 души. От тях се иска да потърсят в интернет или в книги предимства и недостатъци на решенията за опаковане на храни.

Стъпка 2: След това участниците могат да представят откритията си в кратък разказ, който илюстрира последиците, отрицателни или положителни, от различните опаковки за храни (например историята на костенурка, попаднала в морето в стара пластмасова опаковка).

| | |
|-----------------------------|---|
| Допълнителни бележки | За тази дейност е необходимо устройство с достъп до интернет. Имайте предвид, че не всеки може да пожелае да сподели своята история. |
|-----------------------------|---|

| | |
|--------------------------|---|
| Онлайн приложение | - |
|--------------------------|---|

| | |
|------------------|---|
| Източници | - |
|------------------|---|

Дейност №11

M3-U2-A4

| | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Име на дейността | Опаковането на храни в ежедневието ми |
|-------------------------|---------------------------------------|

| | |
|--------------------|---------------------|
| Тип дейност | Учене чрез открития |
|--------------------|---------------------|

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| Продължителност | Не повече от час (Стъпка 2) |
|------------------------|-----------------------------|

| | |
|-----------------------|-------------|
| Брой участници | Неограничен |
|-----------------------|-------------|

| | |
|---------------------|---|
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
|---------------------|---|

| | |
|----------------------------------|---|
| Дълбочина на информацията | <input checked="" type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни познания) <input type="checkbox"/> За напреднали |
|----------------------------------|---|

| | |
|---------------------------|--|
| Цели на обучението | Осъзнаване на количеството опаковки за храна, които произвеждаме за един ден и обмисляне на начини да променим това. |
|---------------------------|--|

Описание

Ставаме сутрин, изваждаме киселото мляко в пластмасова кофичка от хладилника; ходим до влака и купуваме кафето в пластмасова чаша от павилиона; по време на обяд взимаме сандвича от столовата и го изваждаме от фолиото му... Този списък може да продължи още и още.

Стъпка 1: В един ден участниците биват помолени да вземат торба, кутия или нещо подобно и да съберат в нея всяка опаковка от храна, която използват в деня си.

Стъпка 2: На другия ден учителят работи с участниците по въпроса "как можеше да се избегне всяка от тези опаковки", задавайки следните въпроси:

- От какви материали са направени?
- Могат ли да бъдат рециклирани?
- Можете ли да ги използвате повторно?
- Има ли алтернативни опаковки за тези продукти, които са по-екологични?
Имате ли вече такива?

Тази дейност може да се разшири, като се интервюира експерт, например собственик на магазин за нулеви отпадъци.

| | |
|-----------------------------|---|
| Допълнителни бележки | Ако имате под ръка смартфон, вместо да събирате пакетите, можете да направите снимка и да запишете бележки в приложението Learning. |
|-----------------------------|---|

| | |
|--------------------------|---|
| Онлайн приложение | - |
|--------------------------|---|

| | |
|------------------|---|
| Източници | - |
|------------------|---|

Дейност №12

M3-U2-A5

| | |
|-------------------------|---|
| Име на дейността | Произвеждаме своите устойчиви опаковки за храни |
|-------------------------|---|

| | |
|--------------------|---------------------|
| Тип дейност | Учене чрез открития |
|--------------------|---------------------|

| | |
|------------------------|--|
| Продължителност | Около 2 часа (без снабдяването с материали, инструменти и др.) |
|------------------------|--|

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Брой участници | Не повече от 25 |
|-----------------------|-----------------|

| | |
|---------------------|---|
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
|---------------------|---|

| | |
|----------------------------------|---|
| Дълбочина на информацията | <input type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни знания) <input checked="" type="checkbox"/> За напреднали |
|----------------------------------|---|

| | |
|---------------------------|---|
| Цели на обучението | Запознаване със стратегиите за минимизиране на отпадъците от хранителни опаковки. |
|---------------------------|---|

Описание

Тази дейност може да се извърши след МЗ-У1-А4. Алтернативните варианти за опаковане вече са известни и сега могат да се направят самостоятелно.

Стъпка 1: Участниците трябва да изберат материали и да помислят какво могат да направят от тях, за да разработят своя собствена устойчива опаковка за храна. Няма ограничения за творчеството: от просто боядисване на закупените устойчиви торбички, през ушиване на торбички от стари дрехи или остатъци от платове до домашно направени дървени кутии за суха храна.

Стъпка 2: В групи или поотделно те могат да изработят, залепят, ушият... и да използват своите домашно приготвени опаковки.

| | |
|-----------------------------|---|
| Допълнителни бележки | - |
|-----------------------------|---|

| | |
|--------------------------|--|
| Онлайн приложение | Участниците могат да изпълнят задачата индивидуално у дома, а след това да представят пред останалите в Zoom собствените си опаковки за устойчива храна. |
|--------------------------|--|

| | |
|------------------|---|
| Източници | - |
|------------------|---|

Дейност №13

M3-U2-A6

| | |
|---------------------------|---|
| Име на дейността | Време за филм! |
| Тип дейност | Визуално обучение |
| Продължителност | Около 2 часа |
| Брой участници | Без ограничение |
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
| Дълбочина на информацията | <input checked="" type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни познания) <input type="checkbox"/> За напреднали |
| Цели на обучението | Запознаване с последиците от замърсяването с пластмаса. |

Описание

Тази дейност включва гледане на документален филм, в който се разглежда въпросът за замърсяването с пластмаса.

Стъпка 1: Обучителят гледа филма заедно с участниците.

Стъпка 2: След това обучителят модерира дискусия. Възможни въпроси са:

- Кои аспекти на филма бяха изненадващи за вас?
- Какво чувство предизвика у вас филмът?
- Можете ли да назовете едно нещо, което си взехте от филма?

| | |
|----------------------|---|
| Допълнителни бележки | Филмът е на английски език, но може да се гледа със субтитри. |
|----------------------|---|

Онлайн приложение Ако не е възможно да гледате филма заедно, всеки може да го гледа самостоятелно и да си води бележки по въпросите (които в такъв случай ще бъдат споделени предварително). Те могат да бъдат обсъдени заедно с останалите след това по Zoom или подобен инструмент.

Източници

Plastic Planet by Werner Boote (2009) (налично на amazon видео, или по поръчка на <http://www.wernerboote.com/cms/wernerboote/index.php?lang=2&idcatside=85> – също така на различни езици)

Обобщение на този раздел - Какво можете да направите??

- 👉 Потърсете продукти, опаковани в алтернативни пластмасови опаковки за еднократна употреба или продукти с нулеви отпадъци.
- 👉 Носете свои опаковки за многократна употреба, когато пазарувате.

Тема 3.3: Разходи срещу ползи

Устойчивият начин на живот е скъп? Не е задължително! Целта на този раздел е да научим как да се храним евтино и по екологичен начин.

Методология:

Всички дейности са методологически структурирани по такъв начин, че обучаемите да бъдат насърчавани да търсят самостоятелно нова информация и да я подготвят по подходящ начин. За генериране на нови знания се използват практически и реални примери и ситуации. Обучителят е там, за да подкрепя и помага при възникнали въпроси, но не и да налага знания.

Цели на обучението:

- Опит за прилагане на стратегии за евтино и природосъобразно потребление и живот

Учебни Дейности

Дейност №14

МЗ-УЗ-А1

Име на дейността Книга с рецепти на спасителя на храна

- Тип дейност**
- Споделяне на истории/опит
 - Изследователска дейност

Продължителност Около 1 час

Брой участници Не повече от 25 (групи от по 3-4)

Ниво на език

Умерено

Прогресивно

Дълбочина на информацията

Основна (не се изискват предварителни познания)

За напреднали

Цели на обучението Да знаем как да планираме храненето, за да не се изхвърля нищо.

Описание

Случва се отново и отново: очите са по-големи от глада и купуваме твърде много, готвим твърде много. Какво да правим с остатъците? За да не изхвърляме нищо, е добре да създадем нови вкусни ястия от многото малки остатъци. Често е достатъчно само малко да променим любимо ястие. Или просто да опитаем нещо щуро и ново. За творчеството няма граници.

Стъпка 1: Участниците биват помолени да помислят за любимите си ястия: какво е необходимо за тях? Кои съставки могат да бъдат заменени с алтернативи, за да има по-малко остатъци?

Стъпка 2: След това участниците се разделят на групи от по 3-4 души и биват помолени да запишат своите рецепти със забележки към алтернативите. Книгата с рецепти става особено разнообразна, когато се състои от сборник с индивидуалния принос на

групата. Различните хора ще имат различни хранителни предпочитания и идеи и могат да помогнат на другите да намерят ново вдъхновение.

| | |
|-----------------------------|---|
| Допълнителни бележки | Дейността може да се извърши индивидуално или в група, може да потърсите идеи в интернет или в книги, или да отидете в ресторант, за да разпитате хората. |
|-----------------------------|---|

| | |
|--------------------------|---|
| Онлайн приложение | - |
|--------------------------|---|

| | |
|------------------|---|
| Източници | - |
|------------------|---|

Дейност №15

M3-U3-A2

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| Име на дейността | Моята седмица в храна |
|-------------------------|-----------------------|

| | |
|--------------------|-------------------------|
| Тип дейност | Изследователска дейност |
|--------------------|-------------------------|

| | |
|------------------------|-----------------|
| Продължителност | Около 30 минути |
|------------------------|-----------------|

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Брой участници | Неограничен (индивидуална задача) |
|-----------------------|-----------------------------------|

| | |
|---------------------|---|
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
|---------------------|---|

| | |
|----------------------------------|---|
| Дълбочина на информацията | <input checked="" type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни познания) <input type="checkbox"/> За напреднали |
|----------------------------------|---|

| | |
|---------------------------|---|
| Цели на обучението | - |
|---------------------------|---|

Описание

Най-добрият начин да избегнете разхищението на храна и да спестите и пари, и време, е да създадете план за хранене за седмицата. Вместо да се пазарува безразборно, трябва да се купува само това, което е необходимо. Алтернативно, човек може да приготви повече храна за един ден и да запази част от ястието, да го замрази и да го изяде отново в края на седмицата - или да го опакова за из път, така че да не се налага скъпото хранене в заведенията за бързо хранене.

Стъпка 1: Всеки участник трябва да направи план на седмичните си дейности и да планира съответно храненето.

Изготвянето на план за хранене може да бъде разделено на прости стъпки:

- Прегледайте графика си.
- Изберете рецептите си.
- Направете списък с хранителни продукти и отидете да пазарувате.
- Включете времето необходимо за готвене в графика си или предварително го пригответе.
- Яжте, наслаждавайте се и повторете!

Допълнителни
бележки -

Онлайн приложение -

Източници Шаблони за планиране на храненето:
<https://www.designwizard.com/template/planner/meal-planning-templates/>

Дейност №16

МЗ-УЗ-АЗ

Име на дейността Преработена храна срещу домашно приготвени ястия

Тип дейност Учене чрез открития

Продължителност Около 2 часа

Брой участници Не повече от 5 в група

Ниво на език Умерено
 Прогресивно

Дълбочина на
информацията Основна (не се изискват предварителни познания)
 За напреднали

Цели на обучението Запознаване с последиците от замърсяването с пластмаса.

Описание

Разбира се, лесно е да си купите оризов пудинг в кофичка от кисело мляко, вместо да го пригответе сами. Но какво да кажем за съставките? Не са ли някои неща може би излишни (като например твърде многото захар, която е нездравословна за нас)?

Стъпка 1: Участниците биват помолени да изберат готов продукт, който обичат да консумират (например оризов пудинг, лазаня, замразена пица или нещо подобно).

Стъпка 2: След това те трябва да сравнят готовия продукт с домашно приготвения вариант по отношение на съставките, отпадъците от опаковки, цената и вкуса.

Възможните въпроси за обсъждане са:

- Какво ще кажете за опаковката, може би е направена от пластмаса и алуминий и замърсява околната среда?
- Колко оризов пудинг всъщност има в чашата, колко е струвал той? Колко би струвало приготвянето на същото количество?

Допълнителни бележки Тази дейност може да бъде изпълнена групово или индивидуално.

Онлайн приложение Ако не е възможно тази дейност да бъде извършена на живо в група, това може да се случи индивидуално вкъщи, а резултатите могат да бъдат обсъдени в онлайн пленарна сесия след това. Като алтернатива, задачите могат да се разработят теоретично в групи в break-out rooms. В идеалния случай се купува и приготвя готов продукт (възможно само в малки групи и при физическо присъствие).

Източници -

Дейност №17

M3-U3-A4

Име на дейността Време за филм!

Тип дейност Визуално обучение

Продължителност Около 2 часа

| | |
|---------------------------|---|
| Брой участници | Неограничено |
| Ниво на език | <input checked="" type="checkbox"/> Умерено <input type="checkbox"/> Прогресивно |
| Дълбочина на информацията | <input checked="" type="checkbox"/> Основна (не се изискват предварителни познания) <input type="checkbox"/> За напреднали |
| Цели на обучението | Научете повече за разхищението на храна. |

Описание

Тази дейност включва гледане на документален филм, който разглежда въпроса за разхищението на храна.

Стъпка 1: Обучителят гледа филма заедно с участниците.

Стъпка 2: След това обучителят модерира дискусия. Възможните въпроси за обсъждане са:

- Кои аспекти на филма бяха изненадващи за вас?
- Какво чувство предизвика у вас филмът?
- Можете ли да назовете едно нещо, което си взехте от филма?

| | |
|----------------------|---|
| Допълнителни бележки | Филмът е на английски език, но може да се гледа със субтитри. |
| Онлайн приложение | Ако не е възможно да гледате филма заедно, всеки може да го гледа поотделно с молба да си води бележки по въпросите (които в такъв случай ще бъдат споделени предварително). Те могат да бъдат обсъдени заедно след това в Zoom или подобен инструмент. |
| Източници | „Вкусът на отпадъците“ от Валентин Тун (2011 г.) (достъпен на http://tastethewaste.com/info/film) |

Обобщение на този раздел - Какво можете да направите?

- Планирайте храненията си предварително, за да избегнете разхищението на храна.
- Не решавайте просто да купите евтината храна, а помислете какво ще струва тя на хората и планетата. Девиз: Каквото повикало, такова се обадило!