



Образовательный проект
«Поколение За!»



СОХРАНИ ПРИРОДУ – УМЕНЬШАЙ ОТХОДЫ!



Материалы разработаны при методической поддержке
ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



Что требуется для жизни
каждый день?

ЕДА



Для кого еда необходимость,
а кому еще и удовольствие?

Необходимость

Необходимость
и удовольствие



Откуда берут еду?

Добывают

Магазины или
выращивают сами

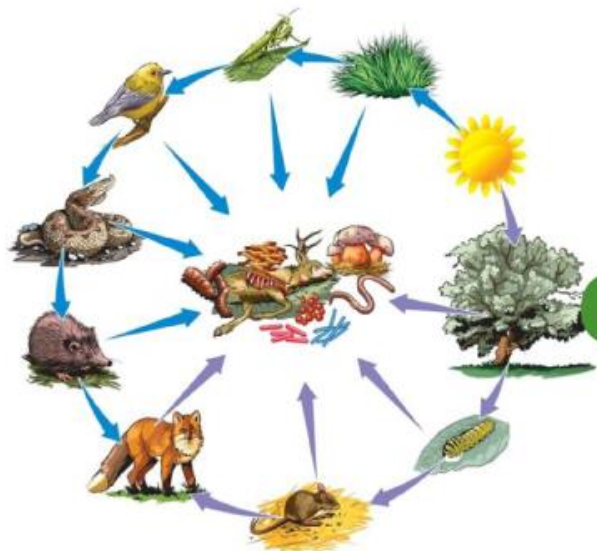




**У кого еды больше,
чем требуется?**

Только необходимая
для выживания

Больше, чем
необходимо



**У кого есть отходы
от пищи?**

Природа все продумала,
в пищевой цепочке устроено
все так, что нет отходов

Большая часть
пищевых отходов идет
на мусорные свалки



Из-за чего получаются пищевые отходы?



Покупаем
продуктов больше,
чем необходимо



Оставляем продукты
портиться
в холодильнике



Заказываем в кафе
больше, чем
сможем съесть



Выбрасываем
много упаковки
от продуктов питания

РАСТОЧИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

1/5 часть



**1/5 часть продуктов
выбрасывается ежегодно**

Из-за чего получаются пищевые отходы?



1 часть

МАГАЗИНЫ

продукты, которые испортились в продуктовых магазинах

ЭТО СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА

Во всем мире **ежедневно** теряются и выбрасываются тонны пригодного для потребления продовольствия



3 части

КАФЕ И СТОЛОВЫЕ

это то что остается в кафе, школьной и детских столовых в виде очистков и недоеденной еды, испорченных продуктов



6 частей

ДОМ

то, что люди выбрасывают, потому что истек срок годности продуктов, то что не доели, и очистки от продуктов питания и еще упаковки от продуктов питания

Какие продукты выбрасывают больше всего?



62%

В России, как и в других странах больше всего выбрасывается **хлеба, хлебобулочных изделий, макарон и муки** – 62%



15%



Много выбрасывают **картофеля** – 15%



5%



Чуть меньше **молока и молочных продуктов** – 5% и все остальные продукты



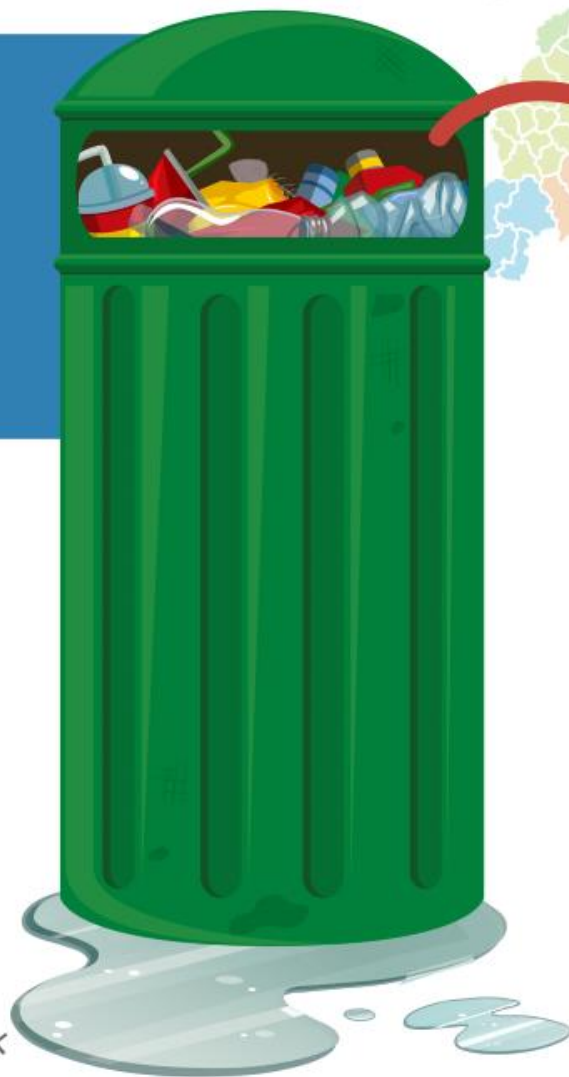
ГОРОДА ПРОИЗВОДЯТ МНОГО ОТХОДОВ

Какие продукты выбрасывают больше всего?



За год в мире
выбрасывается
**17 млн
ТОНН ЕДЫ**

Этой еды хватило бы,
чтобы прокормить
в течение года
30 млн человек



Получается, что этой едой
можно было прокормить
**12 самых населенных
городов России
в течение года***

* Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск,
Екатеринбург, Казань, Н. Новгород, Челябинск,
Самара, Омск, Ростов-на-Дону, Уфа, Красноярск





Расточительное отношение к еде - это дополнительное бремя для природных ресурсов и вред окружающей среде.

Зачем нам знать про отходы?

Когда мы выбрасываем еду

мы выбрасываем ресурсы* планеты, которые потребовались для её создания

мы выбрасываем рабочее время родителей, за которое они получили деньги, купили продукты, которые мы в результате выбросили

мы увеличиваем пищевые отходы и мусорные свалки, из-за которых растёт выброс парниковых газов и происходит изменение климата



**Про природные ресурсы посмотрите в нашей презентации «Школьная еда - пища для ума!»*

Зачем нужно сокращать пищевые отходы?



Когда тебе будет больше 30 лет (к 2050г.)
к каждому 10 жителям, живущим уже на нашей планете,
прибавится еще 3 человека,
население планеты вырастет и будет **около 9 миллиардов**.

Сокращение
пищевых отходов
поможет накормить
больше людей



И ты уже взрослый столкнёшься с тем, что будет требоваться больше продовольствия, чтобы всех прокормить.

Зачем нужно сокращать пищевые отходы?



Для получения еды мы используем ресурсы нашей планеты. Не все ресурсы быстро восстанавливаются, а некоторые не восстанавливаются вообще.

 Выбрасывание пищи наносит вред природе нашей планеты.



Лучший способ **сохранить** природу и **экономить ресурсы** планеты – **не создавать излишков** продуктов питания, которые потом выбрасываются



Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?



1

Делайте продуманные покупки



2

Организируйте разумное хранение продуктов



3

Готовьте дома, уменьшая отходы



4

Сокращайте отходы от своего питания вне дома



5

Уменьшайте количество упаковки от продуктов питания, которую выбрасываете

Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?



**Еноты такие же всеядные существа,
как и человек.**

Только у них нет, как у нас соблазна,
всё скупить в продуктовом магазине,
когда нам хочется есть.

**1
шаг**



Делайте продуманные покупки

Перекуси перед походом в магазин

Все выглядит особенно **вкусно,**
когда вы **голодны.**

Покупки натошак означают, что вы, скорее всего, купите лишние продукты, которые вам могут не понадобиться и в результате будут выброшены.

Перекусите или поешьте, прежде чем идти в магазин, чтобы оставаться сосредоточенным на списке продуктов.

Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?

Прежде чем отправиться за покупками...



Еноты очень сообразительные животные.

Их передние лапки, схожи с человеческими руками. И если бы они умели писать, то точно всегда составляли списки продуктов перед походом в магазин.

Делайте продуманные покупки

2
шаг

Продумайте список продуктов

Подготовьте вместе с родителями и заранее продумайте:

1. Какие рецепты вы будете готовить в течение недели
2. Какие ингредиенты вам понадобятся для этих рецептов
3. Какие ингредиенты у вас есть дома

Напишите список того, что вам нужно будет купить. Это поможет вам:

1. Уложиться в бюджет
2. Сократит время покупок
3. Поможет вам сократить количество продуктов, которые вы выбрасываете





Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?

Как организовать хранение на кухне,
чтобы не выбрасывать еду:



Бурундуки очень запасливы.

В своих жилищах они хранят порой огромные запасы пищи. Помимо еды, бурундуки охотно таскают к себе и разнообразную мелочь. Она им, скорее всего, никогда не пригодится, но природная запасливость берёт своё.

Организуйте разумное хранение продуктов



Отметьте срок годности маркером

Отметьте срок годности маркером.
Он напечатан на упаковках мелко и его легко не заметить.

1. Для продуктов, хранящихся в холодильнике.

Крупно отметьте даты на упаковке, вы сразу увидите, какая упаковка ещё может постоять, а какая испортится первой, и её уже нужно использовать.

2. Для продуктов, которые хранятся в кухонных ящиках.

На пачках можно крупно отметить даты.

Таким образом обозначенный срок годности поможет не пропадать продуктам.





Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?

Как организовать хранение на кухне,
чтобы не выбрасывать еду:



Бурундуки ведут дневной образ жизни, полосы на их спине помогают им выживать, скрывая их от дневных хищников. Продукты питания должны быть у нас на виду в местах хранения, чтобы они точно пошли в пищу.

Организируйте разумное хранение продуктов

2
шаг

Держите продукты на видном месте

Часто, приходя домой, мы отправляем продукты в ящики для хранения свежих продуктов. Здесь умирают фрукты и овощи. С глаз долой, из сердца вон. **Поставьте фрукты на видное место.**

3
шаг

Используйте прозрачные контейнеры

1. Замените контейнеры, через которые не видно, прозрачными версиями.
2. Сделав это, вы **не будете забывать о содержимом контейнера** и вовремя использовать его в пищу.



Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?

Как организовать хранение на кухне,
чтобы не выбрасывать еду:

4
шаг

Готовьте сразу или замораживайте

Купив **свежие продукты**, по возможности сразу **приготовьте из них**, что планировали, или **заморозьте то, что не использовали**.

Многие **продукты не теряют свои свойства при заморозке**.

Это гарантирует, что **еда останется свежей и будет использована**, а не испортится в холодильнике или будет там забыта.

Организуйте разумное
хранение продуктов





Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?

Уменьшайте количество упаковки
от продуктов питания, которую выбрасываете:

**Уменьшайте
количество упаковки**



1
шаг

Возьмите свою сумку

Во всех магазинах ты можешь купить пакет, который
в результате загрязняет окружающую среду.

**Но лучше возьмите с собой в магазин многоразовую
сумку**, чтобы помочь окружающей среде и сэкономить
семейный бюджет!

**Хотя многие люди называют
опоссумов большими крысами,**
на самом деле они сумчатые млекопитающие,
такие как кенгуру и коалы.

Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?



2 шаг

Уменьшайте количество упаковки

Обращайте внимание на упаковку

1. Покупайте продукты **в упаковке, пригодной для вторичной переработки**
2. Покупайте **меньше предметов, упакованных в пластик**
3. **Избегайте** упаковки, сделанной из нескольких материалов, поскольку ее сложнее перерабатывать
4. Выбирайте товар **в стеклянной таре**
5. Упаковывайте фрукты, овощи и другие свежие продукты, используя **многоцветные пакеты**

Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?

Уменьшайте количество упаковки
от продуктов питания, которую выбрасываете:

**Уменьшайте
количество упаковки**



**Опоссумы являются
всеядными хищниками и играют
важную роль в экосистеме.**
Ты тоже можешь внести большой
вклад в сохранение экосистемы
простыми действиями.

**3
шаг**



Покупайте товары из переработанных материалов

1. Покупайте товары, изготовленные из переработанных материалов или упакованные в них, так вы поддерживаете отрасль переработки, создавая спрос на материалы, которые мы помещаем в наши мусорные баки.

Примеры:

туалетная бумага



бумажные полотенца



бумага для письма



Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?

Уменьшайте количество упаковки
от продуктов питания, которую выбрасываете:

**Уменьшайте
количество упаковки**

**4
шаг**

Сортируйте упаковку

Разделяйте использованную упаковку
на стекло, пластик, бумагу и металл

Помещайте каждый вид упаковки в соответствующий
мусорный бак для этих материалов.



**У опоссумов противопоставленные
«большие пальцы» на задних лапах.**
Они помогают ему карабкаться и открывать
мусорные крышки. И если бы они могли,
то скорее всего они бы так проверяли, весь ли
мусор правильно рассортирован?



Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?



1 шаг

ГОТОВИМ ДОМА

Не выбрасывайте остатки пищи

1. **Заморозьте остатки**, если вы понимаете, что не сможете съесть их в течение трех дней. Не забудьте подписать дату. **Потом можете просто их разогреть.**
2. Используйте остатки риса или других круп для приготовления каши на завтрак или как гарнир.



Заводные белки общаются с помощью сложных систем высокочастотного чириканья и движений хвостом.

Исследования также показали, что они способны наблюдать и учиться друг у друга, особенно если это касается кражи еды. Нам не нужно красть еду, но научиться готовить, чтобы было мало пищевых отходов нужно.



Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?



ГОТОВИМ ДОМА

2
шаг

Используйте творческий подход

Придумайте способы использовать, а не выбрасывать продукты!

Овощные отходы и кожуру можно превратить в **бульон**.

Мягкие яблоки или черника прекрасно готовятся в **овсянке**.

Из перезрелого банана можно **приготовить кексы**.

Слегка подвяленные овощи отлично подходят **для супов или рагу**.

Одна из лучших особенностей супа заключается в том, что его можно приготовить практически **из чего угодно**.

**Зимой белка способна
учуять запах пищи
под слоем снега и отыскать её,
выкопав тоннель в снегу.**



Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?



**Белки не выкапывают все
закопанные орехи,
из-за чего растет больше деревьев!**

ГОТОВИМ ДОМА

3
ШАГ

Подарите старому хлебу новую жизнь

Чтобы превратить старый хлеб в новое блюдо, вы можете:

1. Сделать гренки

нарежьте хлеб кубиками и подрумяньте в духовке

2. Приготовить панировочные сухари

раскрошите хлеб и используйте в качестве хрустящей корочки.



Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?



4
шаг

ГОТОВИМ ДОМА

Подружитесь со своим морозильником

1. Замораживайте ингредиенты, разделяя на небольшие порции

Например, в рецептах, требующих томатной пасты часто не используется вся банка. Заморозьте и в следующий раз, когда в рецепте требуется небольшая порция этого ингредиента, у вас уже будет идеально отмеренное количество!

2. Замораживайте свежие травы, лук, цитрусовые

Отличный способ продлить срок годности сезонных продуктов, чтобы вы могли готовить из них круглый год. Большинство замороженных продуктов хорошо хранятся от трех до шести месяцев в герметичном контейнере.

**Зимой, чтобы не замерзнуть,
белки набирают лишний вес.**

Чтобы нам не набирать лишний вес
стоит готовить дома и правильно питаться.

Что мы можем сделать, чтобы уменьшить пищевые отходы?

**Готовьте дома,
уменьшая
отходы**



ГОТОВИМ ДОМА

5
ШАГ

ИМПРОВИЗИРУЙТЕ

1. Не бойтесь вносить изменения в рецепты.

2. Используйте все, что у вас есть!

Использование замены в рецептах на основе того, что у вас есть под рукой, и вашего личного вкуса научит вас проявлять творческий подход на кухне и сократить количество пищевых отходов.

Например, когда рецепт требует капусты, можно использовать любую зелень, которая у вас есть, вместо того, чтобы специально ходить в магазин за капустой. Большинство зелени взаимозаменяемы в рецептах. Любой член семейства луковых – лук, лук-порей, лук-шалот – будет работать как лук. И так далее.

Всероссийское
детское
сообщество



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ

Материалы, предоставляемые участникам до и во время проведения конкурса «Сохрани природу - уменьшай отходы!», реализуемого в рамках образовательного проекта «Поколение ЗА!», созданы Союзом «Национальный союз содействия формированию и развитию культуры здорового питания детей и подростков» (Союз «Здоровье наших детей») при методической поддержке ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора и являются объектами авторского права.

Все упомянутые материалы представляют собой произведения, на которые автор имеет исключительные права (ст. 1270 ГК РФ)

pokolenieza.ru

☎ 8 800 222 08 07

✉ info@pokolenieza.ru



vk.com/pokolenie_za

СОХРАНИ ПРИРОДУ – УМЕНЬШАЙ ОТХОДЫ!

