



## Plan de activitate

<b>Titlul activității</b>	<b>Cum să reduci risipa alimentară</b>
<b>Profesor propunător</b>	<b>Schuster Helena</b> <b>Colegiul Național „Liviu Rebreanu”, Bistrița</b>
<b>Introducere</b>	Risipa alimentare reprezintă o problemă majoră care afectează mediul, societatea și economia unei țări. Elevii trebuie să fie bine informați despre impactul distructiv al acesteia asupra vieților noastre de zi cu zi, astfel că noi, ca profesori, trebuie să creștem gradul de conștientizare cu privire la un mod de trai sustenabil, la o alimentație conștientă și la metode de reducere a deșeurilor alimentare.
<b>Durata</b>	60 minute
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creșterea gradului de conștientizare asupra problemei deșeurilor alimentare</li><li>• Identificarea tipurilor de deșeuri alimentare</li><li>• Identificarea strategiilor pentru reducerea deșeurilor alimentare acasă</li><li>• Dezvoltarea abilităților de gândire critică</li><li>• Dezvoltarea abilităților de înțelegere a textului</li><li>• Exersarea lucrului în echipă</li></ul>
<b>Rezultatele învățării</b>	Elevii vor dobândi cunoștințele necesare pentru a adopta o atitudine mai conștientă față de consumul responsabil, ceea ce va duce la o societate mai responsabilă și mai sustenabilă.
<b>Metode și resurse</b>	Investigare prin dialog Colaborare și cercetare Folosirea abilităților de gândire critică  Resurse necesare: tablă interactivă, smartphone-uri, acces la internet, fișe de lucru.  Cunoștințe de limba engleză
<b>Descrierea activităților</b>	<b>Introducere:</b> <b>Întrebați elevii:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ți place să mănânci? Ți place să vezi farfuria plină de mâncare?</li><li>• Mănânci toată mâncarea din farfurie sau arunci unele resturi după masă?</li><li>• Ai aruncat vreodată un întreg produs alimentar, cum ar fi o banană întreagă sau un pachet de biscuiți? De ce?</li><li>• Ce se întâmplă cu mâncarea pe care o arunci?</li></ul>





- Ar fi putut unele dintre alimentele pe care le-ai aruncat să fie păstrate pentru a fi consumate la alte mese?
- Familia ta își planifică ce să mănânce în fiecare săptămână?
- Folosești o listă de cumpărături atunci când cumperi mâncare?
- În opinia ta, există o problemă cu deșeurile alimentare la nivel mondial?
- Există o legătură între deșeurile alimentare și schimbările climatice?

### Activitatea 1:

Arătați videoclipul: „Risipa alimentare sau tratarea resurselor planetei ca gunoi”: <https://www.youtube.com/watch?v=sDGDZ9qhbDY>, apoi organizați o discuție scurtă în clasă prin care elevii să își împărtășească gândurile despre ceea ce au văzut.

- Știați despre această problemă?
- Cum te face să te simți ceea ce ai văzut?
- Poate acest proces să fie oprit?

### Activitatea 2:

Introduceți conceptele cheie: risipa alimentară, tipurile de risipă alimentară (evitabile, inevitabile și potențial evitabile) și cum să interpretăm corect datele de expirare.

- **Risipa alimentară:** se referă la alimentele destinate consumului uman care sunt irosite și pierdute. Poate apărea oriunde de-a lungul lanțului de aprovizionare, de la fermă la recoltă până la gospodăria. (<https://earth.org/what-is-food-waste/>)
- **Risipa alimentară evitabilă:** include alimente sau băuturi care au fost comestibile la un moment dat înainte de a fi aruncate. Oferiți exemple și cereți elevilor să aducă exemple.
- **Risipa alimentară inevitabilă:** părți din alimentele aruncate care nu au fost niciodată destinate consumului, deci nu le putem mânca. Oferiți exemple și cereți elevilor să aducă exemple.
- **Risipa alimentară potențial evitabilă:** includ alimente cu părți care pot fi ușor integrate într-o masă standard sau într-un preparat alimentar (de exemplu, pot fi transformate în supă, sosuri sau un smoothie). Oferiți exemple și cereți elevilor să aducă exemple.

Multe alimente sunt irosite pentru că consumatorii nu pot interpreta corect datele de expirare.

Clarificați termenii utilizați pentru a descrie datele de expirare:

- „Best if used by/Before” indică cel mai bun gust și calitate.
- „Sell-by” indică cât timp produsul trebuie să rămână pe raft.
- „Use-by” este ultima dată recomandată pentru consumul produsului, când acesta se află la calitatea sa optimă.

Arătați videoclipul: <https://www.youtube.com/watch?v=jDg8DQl7ZeQ>

Întrebați elevii dacă aruncă mâncarea prea devreme.



Întrebați ce tip de alimente aruncă de obicei fără a verifica dacă sunt încă comestibile.

Pentru a clarifica aspectele legate de depozitarea alimentelor, arătați tabelul cu datele de expirare ale alimentelor folosind următorul website: <https://www.realsimple.com/food-recipes/shopping-storing/food/food-expiration-dates-guidelines-chart>. Discutați despre tabel.

### **Activitatea 3:**

Distribuiți o fișă de lucru pentru ca elevii să sorteze alimentele în funcție de categoriile de risipă alimentară (evitabilă, inevitabilă și potențial evitabilă). Această activitate poate fi realizată în perechi.

pâine, lapte, coji de ou, banană, coji de fructe, capete și mijloc de ardei gras, mere, coajă de morcov, brânză și produse lactate, plicuri de ceai, oase de carne, prăjitură, biscuiți, coajă de kiwi, coajă de pâine, nuci, coajă de nucă, sămburi, pui, coajă de cartof, paste, orez, ulei, gustări, tulpină de broccoli, cotor de măr

Evitabilă	Inevitabilă	Potențial evitabilă

Când elevii au terminat sarcina, vor explica de ce au plasat un anumit aliment într-o anumită categorie și dacă unele tipuri pot fi plasate în mai multe categorii. După aceea, cereți elevilor să verifice conținutul coșului de gunoi din clasa lor și să completeze tabelul cu alimentele pe care le-au aruncat.

### **Discuție în clasă:**

- Ce se află în gunoiul vostru și nu ar trebui să fie acolo?
- De ce l-ați aruncat? A fost necesar?
- Ați fi putut face altceva cu acesta?

### **Activitatea 4:**

Împărțiți clasa în grupuri mici. Cereți elevilor să discute despre alți factori care pot contribui la risipa alimentară și să vină cu idei despre cum să prevină risipa. Fiecare grup va desemna un purtător de cuvânt care va prezenta ideile grupului în fața clasei. Elevii vor comenta ideile colegilor lor.

Apoi, cereți elevilor să acceseze următoarele pagini web, să parcurgă articolele pentru a vedea dacă au avut idei similare și să selecteze alte modalități de a reduce deșeurile alimentare pentru a completa lista lor. Grupurile își vor prezenta concluziile în fața clasei.



	<p><a href="https://foodcycler.com/blogs/sustainability/what-s-the-difference-between-avoidable-and-unavoidable-food-waste">https://foodcycler.com/blogs/sustainability/what-s-the-difference-between-avoidable-and-unavoidable-food-waste</a> <a href="https://www.fao.org/flw-in-fish-value-chains/value-chain/consumption/consumer-food-waste/en/">https://www.fao.org/flw-in-fish-value-chains/value-chain/consumption/consumer-food-waste/en/</a></p> <p><b>Încheierea lecției</b></p> <p>Puneți câteva întrebări pentru a încheia subiectul:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Este greu să eviți risipa alimentară?</li><li>• Vei fi mai atent/ă atunci când cumperi alimente de acum înainte?</li><li>• Vei discuta despre risipa alimentară cu familia ta?</li><li>• Vei convinge prietenii/familia să-și schimbe obiceiurile legate de aruncarea alimentelor?</li></ul>
<b>Evaluare</b>	<p>Cereți elevilor să completeze chestionarul despre risipa alimentară pentru a-și testa cunoștințele:</p> <p><a href="https://www.worldwildlife.org/pages/take-the-food-waste-quiz">https://www.worldwildlife.org/pages/take-the-food-waste-quiz</a></p>
<b>Temă de casă</b>	<p><b>Atribuiți aleatoriu grupurilor una dintre următoarele sarcini:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Proiectați materiale informative despre deșeurile alimentare și postați-le pe conturile voastre de social media.</li><li>• Realizați un poster cu sfaturi și trucuri pentru a reduce risipa alimentară și puneți-l în clasă.</li><li>• Inventați o rețetă folosind resturi de mâncare găsite în frigiderul vostru.</li><li>• Redactați o rezoluție de a opri risipa alimentară, imprimați-o și semnați-o împreună cu toată clasa.</li><li>• Țineți timp de o săptămână un jurnal al alimentelor pe care le consumați și le irosiți.</li></ul>
<b>Concluzie</b>	<p>Deși risipa alimentară reprezintă o problemă reală și actuală de mediu, din fericire, există multe acțiuni pe care le putem întreprinde pentru a aduce o schimbare în bine. Dacă oamenii sunt dispuși să își transforme obiceiurile zilnice, efectele negative ale risipei alimentare asupra planetei noastre vor fi semnificativ reduse.</p>

