



# MATERIAŁY TRENINGOWE DLA TRENERÓW

Edukacja  
w zakresie  
ograniczania  
marnowania  
żywności

# WSTĘP

Materiał szkoleniowy dla trenerów na temat ograniczania marnowania żywności, który masz przed sobą, został stworzony w ramach projektu COOK WISE w zespole partnerów z pięciu krajów: Federacja Polskich Banków Żywności z Polski, Centre Dot z Cypru, Not So Big Fish z Cypru, Nikolaou Konstantina & Cie EE z Grecji oraz Mate Kitchen Foundation z Bułgarii. Plik jest dostępny w języku polskim, greckim i bułgarskim.

Materiały te zostały opracowane w celu zapewnienia dorosłym trenerom zasobów do nauczania o gospodarce o obiegu zamkniętym, redukcji odpadów żywnościowych i strategiach zmiany zachowań. Trenerzy, nauczyciele i wszyscy zainteresowani tematem ograniczania marnotrawstwa żywności mogą uczyć się z tego podręcznika:

- Jakie są główne zasady gospodarki o obiegu zamkniętym
- Poznać dane dotyczące marnowania żywności w Europie, w tym kto marnuje najwięcej i dlaczego
- Co kształtuje zachowania konsumentów i jak można na nie wpływać.
- Jak zaangażować i wzmocnić pozycję społeczności w działaniach związanych z marnowaniem żywności?

**Strona projektu: <https://cookwise.eu/pl/>**



Niniejsza publikacja jest dostępna na licencji Attribution-ShareAlike 4.0 International licence (CC BY-SA 4.0).



Co-funded by  
the European Union

Finansowane przez UE. Wyrażone poglądy i opinie są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

**MODUŁ 1****Wstęp do Gospodarki Obiegu Zamkniętego w systemach żywnościowych ..... 6**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Słowem wstępu.....                                              | 7  |
| Definicje i zasady GOZ .....                                    | 7  |
| Zasada 6R .....                                                 | 8  |
| Główne korzyści wprowadzenia GOZ w systemach żywnościowych..... | 10 |
| Zero waste .....                                                | 11 |
| Hierarchia postępowania z odpadami.....                         | 11 |
| Sprawdź swoją wiedzę .....                                      | 14 |
| Aktywność .....                                                 | 15 |
| References module 1 .....                                       | 17 |

**MODUŁ 2****Ograniczenie marnowanie żywności w domach .....18**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Słowem wstępu.....                                                 | 19 |
| Podstawowe definicje.....                                          | 19 |
| Skala marnowania żywności.....                                     | 20 |
| Skutki marnowania żywności.....                                    | 23 |
| Co marnujemy i dlaczego .....                                      | 23 |
| Przyczyny marnowania żywności przez konsumentów .....              | 24 |
| Czynniki mające wpływ na ilość marnowanej żywności .....           | 25 |
| Nawyki i zachowania ograniczające marnowanie żywności w domach.... | 26 |
| Przechowywanie żywności w kuchni .....                             | 26 |
| Opakowania do przechowywania żywności .....                        | 28 |
| Planowanie posiłków i listy zakupów .....                          | 28 |
| Mrożenie.....                                                      | 29 |
| Daty ważności.....                                                 | 30 |
| Kiedy żywność na pewno nie nadaje się do spożycia? .....           | 31 |
| Aplikacje wspierające niemarnowanie żywności.....                  | 32 |
| Pytania kontrolne .....                                            | 34 |
| Aktywności .....                                                   | 35 |
| References module 2.....                                           | 36 |

# SPIS TREŚCI

## MODUŁ 3

### Dieta planetarna – sposób żywienia zdrowy dla człowieka i planety .... 37

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Słowem wstępu.....                             | 38 |
| Na czym polega dieta planetarna? .....         | 38 |
| Ogólne zasady diety planetarnej.....           | 39 |
| Korzyści ze stosowania diety planetarnej ..... | 40 |
| Pytania kontrolne .....                        | 41 |
| Aktywności .....                               | 42 |
| References module 3 .....                      | 43 |

## MODUŁ 4

### Strategie zmiany zachowań konsumentów ..... 44

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Słowem wstępu.....                                         | 45 |
| Zrozumieć zachowania konsumentów marnujących żywność ..... | 45 |
| Strategie zmiany nawyków konsumentów .....                 | 47 |
| Pętla nawyku – schemat w który wpadamy .....               | 47 |
| Sześć etapów zmiany .....                                  | 48 |
| Dialog motywacyjny jako metoda zmiany zachowań .....       | 49 |
| Podsumowanie: Kroki do zmiany .....                        | 50 |
| Pytania kontrolne .....                                    | 52 |
| Aktywność .....                                            | 53 |
| References module 4 .....                                  | 55 |

## MODUŁ 5

### **Działania w lokalnych społecznościach, akcje i inicjatywy dookoła niemarnowania żywności ..... 57**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Słowem wstępu.....                           | 58 |
| Elementy wydarzenia w duchu zero waste ..... | 58 |
| Kto? .....                                   | 58 |
| Kiedy?.....                                  | 58 |
| Jak? .....                                   | 59 |
| Foodsharing .....                            | 60 |
| Dobre praktyki .....                         | 61 |
| Aktywność .....                              | 73 |
| References module 5.....                     | 74 |



# MODUŁ **1**

Wstęp do Gospodarki  
Obiegu Zamkniętego  
w systemach  
żywnościowych

## SŁOWEM WSTĘPU

**W tym module** przedstawiamy podstawowe informacje o gospodarce obiegu zamkniętego, na czym polega i jakie są jej główne zasady. Przedstawiamy też jakie są przyjęte w Unii Europejskiej zasady postępowania z odpadami, które powinny być zredukowane. Głównym założeniem tego modułu jest przedstawienie idei i modelu, który promuje niemarnowanie żywności. Jakie strategie i polityki stoją za ideą zero waste.

Po ukończeniu tego modułu uczestnik/trener/edukator będzie potrafił:

- Przedstawić najważniejsze informacje o gospodarce o obiegu zamkniętym.
- Będzie znać korzyści jakie przynosi stosowanie gospodarki o obiegu zamkniętym.
- Będzie wiedział jak postępować z odpadami dzięki zapoznaniu się z hierarchią zarządzania odpadami, także w systemie żywnościowym.
- Zidentyfikować wpływ współczesnych systemów żywnościowych na środowisko.

## DEFINICJE I ZASADY GOZ

Gospodarka o obiegu zamkniętym to model produkcji i konsumpcji dóbr, który zakłada takie gospodarowanie produktem, aby ograniczyć powstawanie odpadów. Wydłuża on cykl życia produktu, który może być użyty ponownie, naprawiony, pożyczony, odnowiony i poddany recyklingowi. Każdy materiał jest traktowany jako surowiec do ponownego wykorzystania.[1]



„Gospodarka o obiegu zamkniętym to strategia rozwoju zakładająca wzrost gospodarczy bez zwiększania konsumpcji zasobów, głęboką przemianę łańcuchów produkcji i nawyków konsumpcyjnych oraz przekształcenie systemów przemysłowych na poziomie systemowym. Opiera się ona na innowacyjności technologicznej, społecznej i organizacyjnej” [2]. Gospodarka o obiegu zamkniętym jest wpisana w jedną z głównych strategii rozwoju Unii Europejskiej. Model GOZ powinien zostać wprowadzony w krajach UE do 2030 roku.

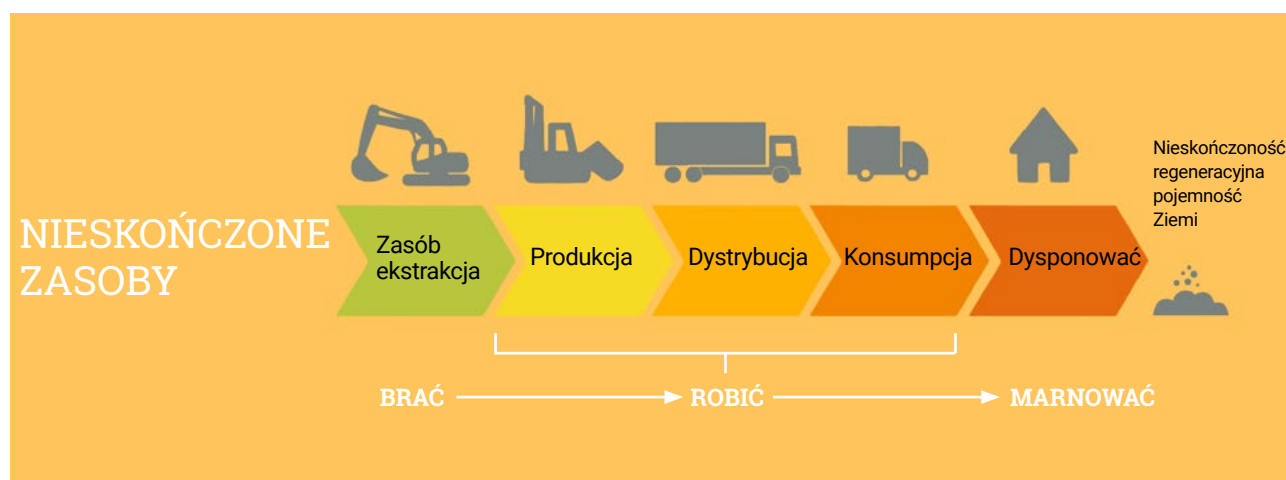
Od 2015 roku Komisja Europejska wydała szereg dyrektyw dotyczących poszczególnych aspektów GOZ, a w 2020 roku opublikowała nowy plan działań stanowiący element Europejskiego Zielonego Ładu i wysiłków na rzecz osiągnięcia neutralności klimatycznej i zasobooszczędności do 2050 roku.

### Film o gospodarce obiegu zamkniętego:

[https://multimedia.europarl.europa.eu/pl/video/embed\\_V007-0034](https://multimedia.europarl.europa.eu/pl/video/embed_V007-0034)

[dostęp: 08.04.2025]

GOZ kontrastuje z tradycyjnym, liniowym modelem ekonomicznym, który opiera się na schemacie „weź - wyprodukuj - użyj - wyrzuć”. Model linearny opiera się na dużych ilościach tanich i łatwo dostępnych materiałów i energii.



Ten sposób funkcjonowania gospodarki zakłada, że surowce potrzebne do wytwarzania nowych produktów nigdy się nie skończą, a odpady zawsze będzie można gdzieś wyrzucić, pozostawić. Stoi to w sprzeczności z faktem, że planeta ma ograniczoną zdolność do odnawiania zasobów i mogą się ona pewnego dnia wyczerpać. Według Global Footprint Network w chwili obecnej planeta potrzebuje 1,75 roku na odnowienie zasobów zużywanych przez ludzkość w ciągu roku. Oznacza to, że już w tej chwili do utrzymania konsumpcji na niezmienionym poziomie potrzebowalibyśmy prawie dwóch planet Ziemia. Efektem takiego gospodarowania zasobami naturalnymi są zmiany klimatu i nadchodząca katastrofa klimatyczna. [3]

## ZASADA 6R

Idea GOZ jest oparta m.in. na hierarchii postępowania z odpadami i zasadzie „6R”.



### RETHINK – przemyśl czy czegoś potrzebujesz.

W praktyce:

- Myśl krytycznie jako konsument i nie ulegaj reklamom i promocjom, szczególnie jeśli nie planowałeś zakupu danej rzeczy.
- Badaj swoje autentyczne potrzeby, np. zanim coś kupisz wpisz to na listę potrzebnych rzeczy i zastanów się czy jest Ci to naprawdę niezbędne.
- Wybierając produkt zwróć uwagę na kraj pochodzenia, materiał, użyte do produkcji metody lub chemikalia. Czytaj etykiety.
- Poszukaj czy producenci w Twoim kraju nie robią też butów, ubrań, kosmetyków lub mebli i dodatków do mieszkań. Może są mniej popularni i dlatego wcześniej o nich nie słyszałeś.
- Kupuj certyfikowane produkty (GOTS, Fairtrade, FairWear, OEKO-TEX).

**REFUSE** – czyli nie kupuj tego, co szybko stanie się odpadem (np. Foliowe opakowania owoców lub warzyw) oraz tego co nie jest ci potrzebne (np. kolejny tani t-shirt lub plastikowa ozdoba).

- Nie traktuj chodzenia do sklepu jako rozrywki, zaoszczędzi to twój czas i nauczy lepszej organizacji oraz planowania.
- Staraj się podchodzić do kupowania ubrań z umiarem, spraw czym jest szafa kapsułkowa i podejmij to wyzwanie.
- Nie przeglądaj dla rozrywki stron zakupowych i promocyjnych. Może zrobisz coś innego z tym wolnym czasem.

**REDUCE** – ogranicz ilość używanych rzeczy, zastanów się czy na pewno każda z nich jest ci niezbędna.

- Kupuj tylko tyle jedzenia ile potrzebujesz.
- Zrezygnuj z produktów pakowanych w dużą ilość plastiku np. małe paczki żelek zapakowane jeszcze w dużą plastikową torbę.
- Noś własną torbę na zakupy i woreczki oraz pojemniki na mniejsze produkty.
- Korzystaj z programów eco w swoich domowych urządzeniach typu pralka, zmywarka, lodówka, pomagają one oszczędzić wodę i energię.

- Wybieraj komunikację miejską zamiast samochodu, a rower zamiast komunikacji miejskiej.

**REUSE** — wymieniaj się i przekazuj niepotrzebne rzeczy komuś, kto może ich potrzebować, zastanów się, czy nie mogą pełnić innej funkcji. Szukając czegoś nowego zastanów się, czy nie lepiej zdecydować się na rzecz z drugiej ręki.

- Wymieniaj się z przyjaciółmi książkami, filmami czy ubraniami.
- Jeśli masz coś czego nie używasz z różnych powodów, spróbuj to sprzedać lub oddać. Możesz też przekazać to do sklepu charytatywnego.
- Wykorzystuj opakowania po produktach do innych celów np. słoiki do ponownego wekowania, jako pojemniki na przyprawy.
- W kuchni używaj do gotowania zup końcówek i obierków z warzyw (najlepiej bio), rób domowe octy.

**REPAIR** — nie wyrzucaj od razu lekko uszkodzonej rzeczy, być może uda się ją naprawić i posłuży ci przez kolejne lata.

- Buty możesz zanieść do szewca lub kaletnika, może istnieje w twojej okolicy firma która doczyści i odświeży twoje stare sneakersy.
- Najlepiej kupować przedmioty wykonane z naturalnych i dobrych jakościowo materiałów, ciężko naprawić pęknięty lub uszkodzony plastik lub poliestr.
- Zgłaszaj nieuczciwe praktyki producentów do specjalnych organów.

**RECYCLE** — segreguj odpady i przyczyniaj się do przetwarzania surowców wtórnych np. szklanych butelek.

- Segreguj odpady według wskazówek w twoim kraju i gminie.
- Elektrośmieci i odpady chemiczne oraz duże gabaryty oddawaj w punktach specjalnych zbiórek, często sklepy prowadzą takie usługi.
- Przeterminowane leki możesz oddać w aptecę.
- Sprawdź czy w twojej okolicy nie punktów zbiórki oleju ze smażenia.
- Jeśli masz taką możliwość prowadź kompost, może w twojej okolicy znajduje się społeczny kompostownik [3][4].

## GLÓWNE KORZYŚCI WPROWADZENIA GOZ W SYSTEMACH ŻYWNOŚCIOWYCH

- Zmniejszona emisja, mniejsze zużycie energii i jej odzyskiwanie ( np. z ciepła odpadowego, fermentacji beztlenowej lub odpadów organicznych).
- Zmniejszona zależność od ograniczonych zasobów i dywersyfikacja źródła kluczowych przepływów zasobów, takich jak energia i woda.
- Regeneracja ekosystemów, dzięki przyjęciu naturalnego tempa procesów produkcji.
- Możliwość tworzenia lokalnych innowacji i możliwe zwiększenie zatrudnienia dzięki krótszym łańcuchom dostaw.
- Możliwa poprawa bezpieczeństwa żywnościowego poprzez zwiększenie produktywności żywności, poprawę dostępu do żywności i zwiększenie odporności miast. [5]

### Jak zmierzyć naszą cyrkularność?

W ostatnich latach stworzono wskaźniki, które mają monitorować postępy w osiąganiu ambitnych celów oraz pomagać planować dalsze działania. Różnią się one na poziomach globalnym, europejskim i krajowym, a nawet dla pojedynczych firm. Świat jest dziś cyrkularny tylko w 8.6%. Tak wyliczyli eksperci skupieni w międzynarodowej inicjatywie Global Data Alliance.

**Więcej o stworzonym przez nich wskaźniku cyrkularności świata możesz przeczytać tutaj:**

<https://www.circularity-gap.world/methodology>

Stan cyrkularności świata można śledzić też za pomocą wskaźników Agendy na rzecz zrównoważonego rozwoju 2030.

**W Unii Europejskiej raporty na temat jej cyrkularności prowadzi Eurostat, który przygotował oddzielną stronę poświęconą BOZ.**

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/circular-economy>

Na poziomie krajowym mogą to śledzić odrębne instytucje, które np. przekazują dane do Eurostat. Zachęcamy do sprawdzenia kto jest za to odpowiedzialny w Twoim państwie. [6]

## ZERO WASTE

Międzynarodowo akceptowana definicja „zero waste” brzmi:

*„Zero Waste: Zachowanie wszystkich zasobów poprzez odpowiedzialną produkcję, konsumpcję, ponowne użycie i odzysk wszystkich produktów, opakowań i materiałów, bez ich spalania oraz bez emisji do ziemi, wody czy powietrza, które zagrażałyby środowisku lub zdrowiu ludzkiemu.”*

Wersja 8.0 – Ostatnia aktualizacja: 19 maja 2022 r. [7]

Zero waste to ruch i idea, która wdraża w codzienne życie zasady gospodarki obiegu zamkniętego.

**Więcej o zero waste możesz przeczytać na stronach:**

<https://ecocycle.org/learn-about-zero-waste/what-is-zero-waste/>

<https://zwia.org/>

## HIERARCHIA POSTĘPOWANIA Z ODPADAMI

Kolejność priorytetów w gospodarowaniu odpadami określana jest przez hierarchię postępowania z odpadami. Hierarchia ta opisuje strategię wykorzystania odpadów od najbardziej wskazanego postępowania do najmniej odpowiedniego.

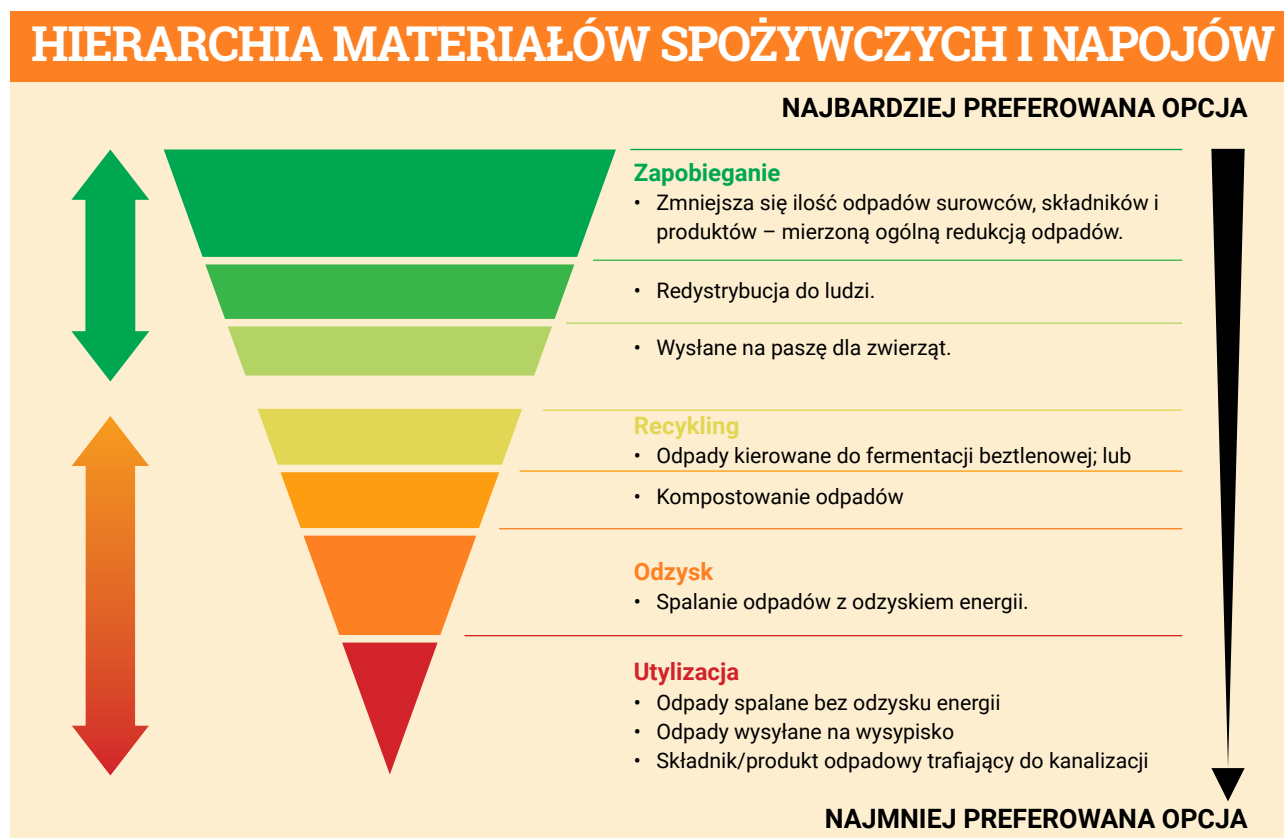
**Na stronie International Zero Waste Alliance możesz znaleźć dodatkowe pytania i wskazówki które pomogą ci lepiej zrozumieć poszczególne poziomy hierarchii.**

<https://zwia.org/>



### Hierarchia odpadów spożywczych

Ponieważ nasz projekt skupia się na prewencji marnowania żywności, dodatkowo pragniemy przedstawić hierarchię zarządzania odpadami żywnościowymi. W porównaniu do ogólnej hierarchii, nacisk położony jest na wykorzystanie żywności jeszcze jako zdalna do spożycia przez ludzi, dodany jest też kolejny krok – przekazanie na spożycie przez zwierzęta. W ogólnej hierarchii priorytetem jest minimalizacja i ponowne użycie, a w hierarchii dotyczącej żywności zapobieganie i redystrybucja, całe podejście jest też bardziej etyczno-społeczne.



Przykłady sposobów wykorzystania nadwyżek żywności i przeciwdziałania jej marnotrawieniu zgodnie z zasadami GOZ:

- Przekazywanie przez rolników, producentów i sprzedawców żywności do Bankom Żywności
- Jadłodzielnie
- Wytwarzanie biogazu, czyli uzyskanie energii w postaci gazu powstałego w procesie fermentacji metanowej. [4]

Aby wdrożenie modelu GOZ w tym zakresie było możliwe, potrzebna jest wysoka świadomość społeczna problematyki właściwego postępowania z odpadami spożywczymi (głównie wśród konsumentów).

### **Współczesny system żywnościowy**

Współczesny system żywnościowy obejmuje wszystkie procesy związane z efektywnym dostarczaniem ludziom żywności, w tym uprawę, zbiory, przetwarzanie, pakowanie, transport, a także utylizację żywności i opakowań.

### **Wpływ na środowisko**

Co roku produkcja żywności jest odpowiedzialna za 26% całkowitej emisji gazów cieplarnianych. Nawozy które są używane do użytkowania gleb niszczą glebę ok 30 razy szybciej niż jest ona sama w stanie się zregenerować, co zaskakujące ilość stosowanych nawozów jest tak duża, że ziemia nie nadąża z jej absorpcją, co powoduje że ich duża część jest po prostu marnowana i spływa do wód, co prowadzi do eutrofizacji, czyli zanieczyszczenia w składniki odżywcze. Dzisiaj 78% światowej eutrofizacji oceanów i wód słodkich spowodowane jest przez rolnictwo. Szczególnie duży wpływ na środowisko ma systemowa produkcja mięsa i mleka. 80% powierzchni gruntów rolnych, łąk i pastwisk na świecie jest wykorzystywanych do produkcji zwierzęcej (mleko, jaja, mięso) i uprawy roślin na pasze. Zaś 16 % gruntów jest bezpośrednio wykorzystywane na uprawy roślin do konsumpcji przez ludzi. Warto jednak zwrócić uwagę, że większość energii i białka w diecie ludzi pochodzi z produktów roślinnych, czyli uprawa zbóż na paszę dla zwierząt gospodarskich jest nieefektywna. [5]

Współczesne systemy produkcji żywności mają też wpływ na zachwianie różnorodności biologicznej. Wg WWF od 1970 roku populacja dzikich zwierząt spadła o 69%. 77% gatunków ryb jest zagrożona całkowitym wyginięciem. Zwierzęta hodowlane stanowią aż 60% biomasy ssaków (zwierzęta dzikie to tylko 4%, resztę stanowimy my – ludzie), a drób hodowlany 71% biomasy wszystkich ptaków na Ziemi.

**Jeszcze więcej o wpływie produkcji żywności na środowisko przeczytasz tutaj:**

<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food?insight=meat-and-dairy-foods-tend-to-have-a-higher-carbon-footprint#key-insights>

**Zachęcamy też do zapoznania się z raportem przygotowanym przez Komisję ds. Ekonomiki Systemu Żywnościowego (FSEC) na temat możliwej przyszłości światowego systemu żywnościowego.**

<https://foodsystemeconomics.org/policy/global-policy-report/>

Na temat wpływu współczesnej diety na zdrowie człowieka przeczytasz w module 3.

### **Dlaczego żywność jest marnowana w łańcuchu dostaw**

Poziom strat różni się na poszczególnych etapach łańcucha dostaw żywności. Na różnice te wpływają:

- rodzaj upraw.
- poziom rozwoju gospodarczego i społecznego.

Przyczyny strat na różnych etapach łańcucha żywnościowego obejmują:

- Wysokie standardy jakości.
- Nadprodukcja.
- Nieodpowiednie przechowywanie i transport.
- Krótki okres przydatności do spożycia świeżej i nieprzetworzonej żywności.
- Niski poziom technologii przetwarzania.

## **SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ**

### **1. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje model gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ)? (jedna odpowiedź jest prawidłowa)**

- A. Opiera się na maksymalnym wykorzystaniu paliw kopalnych i surowców naturalnych
- B. Zakłada jednorazowe użycie produktów i ich natychmiastowe wyrzucenie
- C. Promuje ponowne użycie, naprawę i recykling w celu ograniczenia odpadów
- D. Wspiera zwiększenie produkcji bez względu na środowiskowe konsekwencje

### **2. Które z poniższych działań wpisują się w zasadę "Reduce" w modelu GOZ? (wybierz wszystkie prawidłowe odpowiedzi)**

- A. Korzystanie z programów eco w urządzeniach domowych
- B. Zakup dużych ilości jedzenia „na zapas”
- C. Rezygnacja z produktów pakowanych w dużo plastiku
- D. Noszenie własnych toreb i pojemników na zakupy

### **3. Pytanie z lukami (wstaw brakujące słowa: liniowego, surowiec, obieg zamknięty)**

Model gospodarki \_\_\_\_\_ zakłada, że każdy materiał jest traktowany jako \_\_\_\_\_ do ponownego wykorzystania. W przeciwieństwie do modelu \_\_\_\_\_, nie zakłada on nieograniczonej dostępności surowców ani możliwości nieskończonego składowania odpadów.

### **4. Które z poniższych NIE jest korzyścią wprowadzenia GOZ w systemach żywnościowych? (jedna odpowiedź jest prawidłowa)**

- A. Zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych
- B. Wybór jednego źródła energii i wody
- C. Regeneracja ekosystemów
- D. Możliwość tworzenia lokalnych innowacji

### 5. Połącz działania z odpowiednimi poziomami hierarchii zarządzania odpadami żywnościowymi:

| Działanie                                              | Poziom hierarchii                        |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1. Przekazywanie żywności do Banków Żywności           | A. Redystrybucja                         |
| 2. Produkcja biogazu z odpadów organicznych            | B. Odzysk energii                        |
| 3. Używanie produktów spożywczych przed końcem terminu | C. Zapobieganie                          |
| 4. Przekazywanie nadwyżek żywności do jadłodzielni     | D. Wykorzystanie do karmienia ludzi      |
| 5. Kompostowanie odpadków kuchennych                   | E. Recykling biologiczny (kompostowanie) |

*Poprawne odpowiedzi:*

1. C | 2. A, C, D | 3. obieg zamknięty, surowiec, liniowego | 4. B | 5. Poprawne połączenie: 1 - A 2 - B 3 - C 4 - D 5 - E

## AKTYWNOŚĆ

**Tytuł aktywności:** „6R w moim domu – osobisty audyt nawyków”

**Czas trwania:** 30 minut

**Forma pracy:** Indywidualna refleksja + praca w parach lub małych grupach (opcjonalnie prezentacja)

**Materiały:**

Karta pracy: „Mój osobisty audyt 6R” (do wypełnienia ręcznie lub online)

Długopisy, notatniki

Flipchart z zasadami 6R (wizualna ściągą)

**Cele ćwiczenia:**

Pogłębienie zrozumienia zasady 6R na podstawie własnych doświadczeń.

Rozpoznanie działań zgodnych z GOZ w życiu codziennym.

Zidentyfikowanie obszarów do zmiany i zaplanowanie realnych mikrokroków.

**Przebieg ćwiczenia:**

#### 1. Wprowadzenie (5 min)

Trener przypomina zasadę 6R i podaje po jednym przykładzie działania dla każdej litery.

Pytanie otwierające:

- „Z którą literą 6R najbardziej się utożsamiasz? A która wydaje się najtrudniejsza?”

## 2. Audyt nawyków – część indywidualna (15 min)

Każdy uczestnik otrzymuje kartę audytu z sześcioma polami (Rethink, Refuse, Reduce, Reuse, Repair, Recycle). Zamiast napisów można przygotować także obrazki z symbolami lub ikonami.

Zadanie:

Wypisz w każdej kolumnie:

- Jedną rzecz, którą już robisz zgodnie z daną zasadą.
- Jedną rzecz, którą chcesz zmienić lub wdrożyć.
- Jedną przeszkodę, która Ci to utrudnia.

Przykład (dla „Refuse”):

- Już robię: nie biorę foliowych reklamówek w sklepie.
- Chcę wdrożyć: nie kupować ubrań z sieciówek „na przecenie”.

Przeszkoda: kuszące promocje, brak czasu na alternatywne zakupy.

## 3. Omówienie w parach / grupach (5–7 min)

Uczestnicy dzielą się tym, co zapisali:

- Co ich zaskoczyło?
- Co najłatwiej im zmienić, a co wymaga większego wysiłku?

## 4. Plan działania – wybierz swoją „1R” (3–5 min)

Uczestnicy wybierają jedną literę z 6R, na której chcą się skupić w najbliższym tygodniu. Zapisują swój cel: „W tym tygodniu zrobię... (konkretne działanie)”

### **Efekt końcowy:**

Uczestnicy mają zmapowane swoje działania i nawyki względem zasady 6R

Każdy wychodzi z jednym osobistym celem, który może wdrożyć natychmiast

## ZAŁĄCZNIK

Mój audyt nawyków – Zasada 6R

Przyjrzyj się swoim codziennym nawykom. Zastanów się, co już robisz zgodnie z zasadą gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), co chciałbyś zmienić i jakie widzisz przeszkody. Wypełnij poniższą tabelę – szczerze i praktycznie.

| Zasada 6R | Co już robię? | Co chcę wdrożyć/zacząć? | Jakie widzę przeszkody? |
|-----------|---------------|-------------------------|-------------------------|
| Rethink   |               |                         |                         |
| Refuse    |               |                         |                         |
| Reduce    |               |                         |                         |
| Reuse     |               |                         |                         |
| Repair    |               |                         |                         |
| Recycle   |               |                         |                         |

Mój cel na nadchodzący tydzień

Z sześciu zasad 6R wybierz jedną, na której chcesz się skupić w tym tygodniu. Zapisz jedno konkretne działanie, które podejmiesz w codziennym życiu.

W tym tygodniu zrobię: \_\_\_\_\_

Dlaczego to jest dla mnie ważne? \_\_\_\_\_

Co może mi pomóc? \_\_\_\_\_

## REFERENCES MODULE 1

- [1] Leśkiewicz K. (2017) Produkcja żywności w gospodarce o zamkniętym obiegu – wybrane aspekty prawne, *Studia Iuridica Lublinensia* vol. XXVI,, 503-518 DOI: 10.17951/sil.2017.26.1.503
- [2] Circular economy: definition, importance and benefits (2023) European Parliament, <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20151201STO05603/circular-economy-definition-importance-and-benefits> [accessed: 10 th March 2025]
- [3] GOZ – co to takiego? (n.d) PARP <https://www.parp.gov.pl/goz/#jakdziala> [access: 05 th March 2025]
- [4] Cieślak D. (2020) Zasada 6R w praktyce, czyli praktyczny poradnik jak konsumować odpowiedzialnie [https://www.ekonsument.pl/a67196\\_zasada\\_6r\\_w\\_praktyce\\_czyli\\_praktyczny\\_poradnik\\_jak\\_konsumowac\\_odpowiedzialnie\\_.html](https://www.ekonsument.pl/a67196_zasada_6r_w_praktyce_czyli_praktyczny_poradnik_jak_konsumowac_odpowiedzialnie_.html) [accessed: 09 th April 2025]
- [5] Building circular food systems that are regenerative, fair and resilient (n.d) Circle economy <https://www.circle-economy.com/circular-food-systems> [accessed: 10 th March 2025]
- [6] <https://gozwpraktyce.pl/czym-jest-goz/> [accessed: 08 th April 2025]
- [7] Ritchie H. Roser M. (2019) Half of the world's habitable land is used for agriculture. <https://ourworldindata.org/global-land-for-agriculture> [accessed: 1th April 2025]
- [8] Rezaei M, Liu B,(2017) Food loss and food waste in the food supply chain, *NutFruit*, 71, 26-27 [accessed: 10 th March 2025] [https://www.researchgate.net/publication/318760768\\_Food\\_loss\\_and\\_waste\\_in\\_the\\_food\\_supply\\_chain](https://www.researchgate.net/publication/318760768_Food_loss_and_waste_in_the_food_supply_chain)



# MODUŁ 2

Ograniczenie  
marnowania  
żywności w domach

## SŁOWEM WSTĘPU

W tym module skupiamy się na przedstawieniu szczegółowo informacji o marnowaniu żywności. Na początku prezentujemy dane statystyczne ze świata i Europy, podajemy konsekwencje marnowania żywności dla środowiska, w tym nas obywateli. Uważamy, że każdy konsument powinien poznać i zrozumieć skalę problemu jakim jest marnowanie żywności, tym bardziej że to właśnie my konsumenci jesteśmy za to głównie odpowiedzialni i to my możemy podjąć najważniejsze działania, aby to zmienić.

W dalszej części moduły przedstawiamy także jakie są powody marnowania żywności wśród konsumentów, jakie zachowania mogą stać za takim działaniem oraz przekazujemy kilka zasad, które pomogą ograniczać marnowanie żywności w domach.

Na końcu informujemy także jakie cechy powodują, że dany produkt nie może być już spożyty, ponieważ zagraża to zdrowiu człowieka. Wierzimy, że każdą żywność da się uratować, jednak musi być ona zdatna do spożycia i bezpieczna.

Po ukończeniu tego modułu uczestnik/trener/edukator będzie potrafił:

- Rozróżniać pojęcia: marnowanie żywności, straty żywności, nadwyżki żywności.
- Będzie umiał wskazać kto marnuje najwięcej żywności i jakie są tego przyczyny.
- Przedstawić skalę marnowania żywności w UE i na świecie.
- Będzie wiedział co można zrobić, aby ograniczyć marnowanie żywności w domu.
- Będzie umiał znaleźć aplikację, która pomoże mu ograniczyć marnowanie żywności w domu.
- Wskazać skutki środowiskowe, ekonomiczne i społeczne związane z marnowaniem żywności.

## PODSTAWOWE DEFINICJE

Marnowanie żywności obejmuje żywność przeznaczoną do spożycia przez ludzi, która jest wyrzucana i tracona na każdym etapie łańcucha dostaw, od rolnictwa po gospodarstwa domowe.

Istnieją dwa pojęcia: utrata żywności i marnowanie żywności, rozróżniane ze względu na to, kiedy i dlaczego żywność jest wyrzucana.

Straty żywności wynikają z problemów podczas produkcji, przechowywania, przetwarzania i dystrybucji, zanim żywność dotrze do konsumentów.

**Unijna definicja marnowania żywności:** Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) pracowała nad harmonizacją tych pojęć, natomiast straty żywności są zwykle uważane za występujące w całym łańcuchu dostaw żywności, od zbiorów/ uboju/połowu do poziomu sprzedaży detalicznej, ale z wyłączeniem tego poziomu. Z drugiej strony marnotrawstwo żywności występuje na poziomie sprzedaży detalicznej i konsumpcji. Żywność skierowana do innych zastosowań gospodarczych, takich jak pasza dla zwierząt, nie jest uważana za ilościową stratę lub marnotrawstwo żywności. Podobnie, niejadalne części nie powinny być uważane za odpady żywnościowe.

| FOOD LOSS                                                                                                                                                                                                                                             | FOOD WASTE                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Food that is lost post-harvest but before packaging or at retail levels. This can occur at harvest, in storage, and during transit.                                                                                                                   | Food that is lost at the retail or consumer levels. This can occur at grocery stores, restaurants, and in consumers' homes.                                                                                                                                |
| Nearly 14% of food produced is lost                                                                                                                                                                                                                   | Nearly 17% of food produced is wasted                                                                                                                                                                                                                      |
|    |    |

**Resource:** <https://solenvn.com/en/food-loss-the-other-side-of-food-waste/>

Nadwyżki żywności powstają na każdym etapie łańcucha dostaw, od gospodarstwa rolnego do stołu.

Nadwyżki żywności nie są marnotrawstwem żywności, ale niestety często kończą jako odpady. W rzeczywistości w większości przypadków jest to całkowicie dobra żywność, która z wielu powodów prawdopodobnie nie zostanie sprzedana lub skonsumowana. Wykorzystanie nadwyżek żywności to świetny sposób na ograniczenie marnotrawstwa żywności (FAO, 2018).

## SKALA MARNOWANIA ŻYWNOSTCI

W UE rocznie generowanych jest ponad 59 mln ton odpadów żywnościowych (132 kg/mieszkańca). [1]

Jednocześnie ponad 42 miliony ludzi nie może sobie pozwolić na dobrej jakości posiłek, co drugi dzień. [1]

Na całym świecie około jedna trzecia całej żywności produkowanej do spożycia przez ludzi jest tracona lub marnowana (FAO, 2011). Wskaźnik strat żywności FAO (FLI) szacuje, że na całym świecie około 14% całej wyprodukowanej żywności jest tracone od etapu po zbiorach do etapu sprzedaży detalicznej, ale z wyłączeniem tego etapu (FAO, 2019). [1]

## The Enormous Scale of Global Food Waste

Total annual household food waste produced in selected countries\*

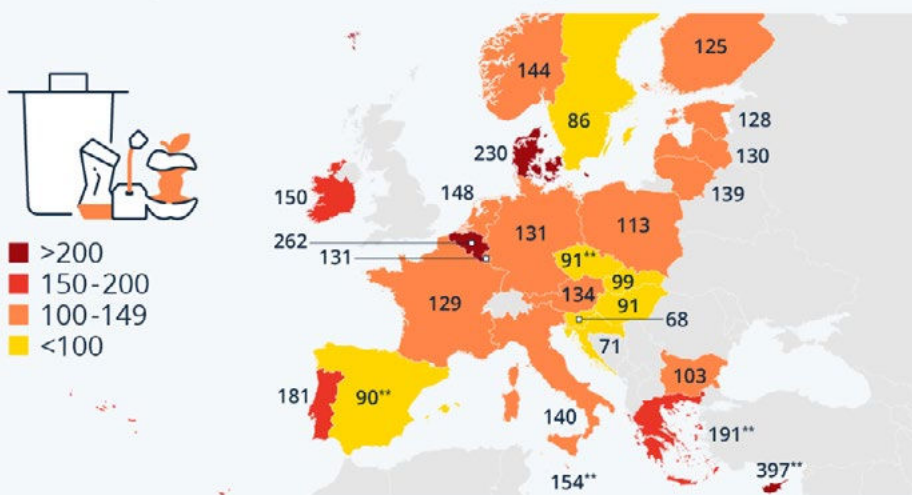


\* UNEP estimates with high or medium confidence

Source: UNEP Food Waste Index Report 2024

## The Scale of Food Waste in Europe

Estimated amount of food wasted per capita in European countries in 2021, in kg\*



\* Processing and manufacturing, retail/distribution, restaurants and private households \*\* 2020

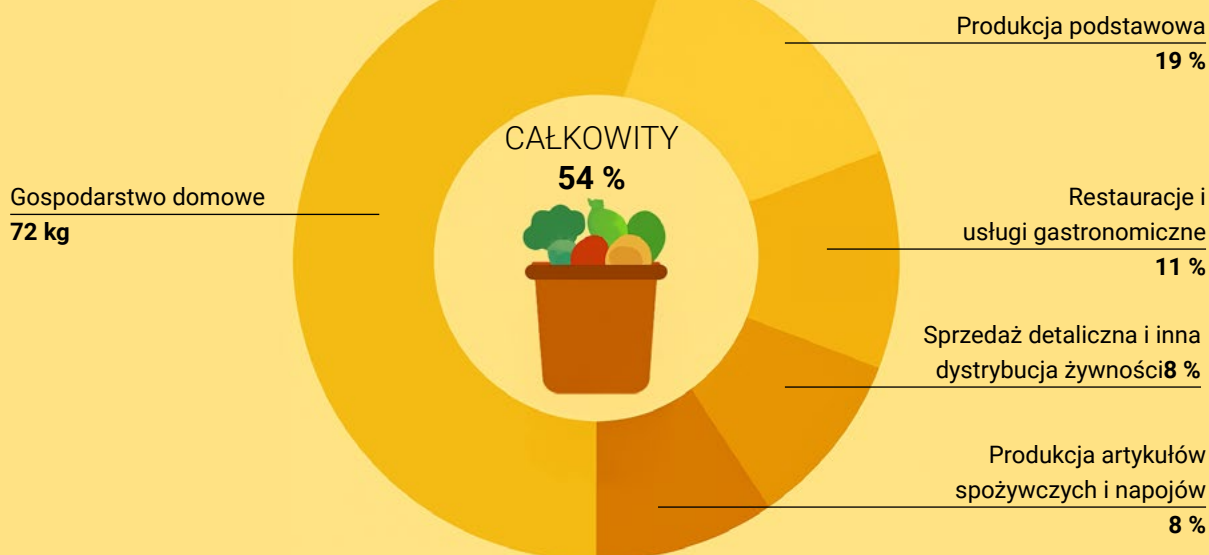
### Resource:

<https://www.statista.com/chart/24350/total-annual-household-waste-produced-in-selected-countries/>

<https://www.statista.com/chart/31072/food-wasted-per-capita-in-european-countries/>

## MARNOTRAWIENIE ŻYWNOSTI W UE WEDŁUG GŁÓWNYCH SEKTORÓW GOSPODARCZYCH, 2024

(kg na mieszkańca)



**Resource:** <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20240927-2>

Gospodarstwa domowe generują ponad połowę wszystkich odpadów żywnościowych (54%) w UE (72 kg na mieszkańca) (Eurostat, 2024). Pozostałe 46% to odpady generowane na różnych etapach łańcucha dostaw żywności: 19% w produkcji, 11% w restauracjach i usługach gastronomicznych, 8% w sprzedaży detalicznej i innej dystrybucji żywności oraz 8% w produkcji podstawowej. [1]

Pomiar marnotrawstwa żywności stanowi poważne wyzwanie ze względu na ograniczoną dostępność danych z przemysłu spożywczego oraz brak powszechnie akceptowanych definicji marnotrawstwa żywności, strat żywności i nadwyżek żywności. Kwestia ta jest dodatkowo skomplikowana, co podkreślają różnice w sposobie operacjonalizacji tych pojęć przez instytucje w różnych skalach, sektorach i kontekstach. Definicje tych terminów mogą się zmieniać w zależności od konkretnej lokalizacji i celów. W przeciwieństwie do strat żywności podczas produkcji, po zbiorach i przetwarzania, a także marnotrawstwa żywności w gospodarstwach domowych, usługach gastronomicznych i handlu detalicznym, nadwyżka żywności jest często określana jako każda żywność w systemie żywnościowym, którą można łatwo przekierować do spożycia przez ludzi.

Według FAO, mierzenie odpadów wyłącznie na podstawie wagi, zazwyczaj przy użyciu ton jako części sprawozdawczej, ma swoje ograniczenia, ponieważ pomija wartość ekonomiczną różnych towarów. Takie podejście może potencjalnie prowadzić do przeceniania produktów o niskiej wartości tylko dlatego, że są one cięższe. Pod względem wagi tona zboża jest równoważna tonie owoców lub tonie mięsa. Jednakże, jeśli chodzi o tworzenie polityk mających na celu ograniczenie marnotrawstwa żywności, kluczowe staje się również uwzględnienie wartości

ekonomicznej tych towarów. Aby rozwiązać tę kwestię, FAO i Program Środowiskowy ONZ wspólnie opracowały dwa odrębne wskaźniki, a mianowicie wskaźnik strat żywności (FLI) i wskaźnik marnotrawstwa żywności (FWI). [2]

Zmniejszenie ilości marnowanej żywności oraz strat żywnościowych to dwa z głównych celów UE na drodze do osiągnięcia gospodarki o obiegu zamkniętym do 2050 roku.

Ograniczenie marnowania żywności o połowę stało się jednym z 17 celów zrównoważonego rozwoju, a dokładnie jest to cel 12.3

W ramach tego zobowiązania Komisja Europejska prowadzi wielostronną platformę (Platforma UE ds. Strat i Marnowania Żywności), obejmującą zarówno kraje UE, jak i podmioty w łańcuchu żywnościowym, aby pomóc określić środki potrzebne do osiągnięcia tego celu.[2]

## SKUTKI MARNOWANIA ŻYWNOSTCI

### Środowiskowe

8% globalnej emisji CO<sub>2</sub> powstaje w wyniku marnowania żywności. Marnowanie żywności odpowiada za trzecią, po Chinach i Stanach Zjednoczonych, emisję CO<sub>2</sub> na świecie.

Zwiększona produkcja odpadów - zmarnowana żywność staje się odpadem, który jest dość kłopotliwy do selektywnego zbierania i gospodarowania

Szacuje się, że na 28% światowych gruntów rolnych uprawia się rośliny, które w wyniku niegospodarności zostaną zmarnowane. Marnowanie żywności w rolnictwie oznacza też ogromne straty zasobów wody.

### Społeczne i ekonomiczne

Zwiększona konsumpcja/zakupy - wzrost cen żywności – ograniczona dostępność pełnowartościowych produktów spożywczych – prosta droga do ubóstwa jakościowego spożywanych posiłków.

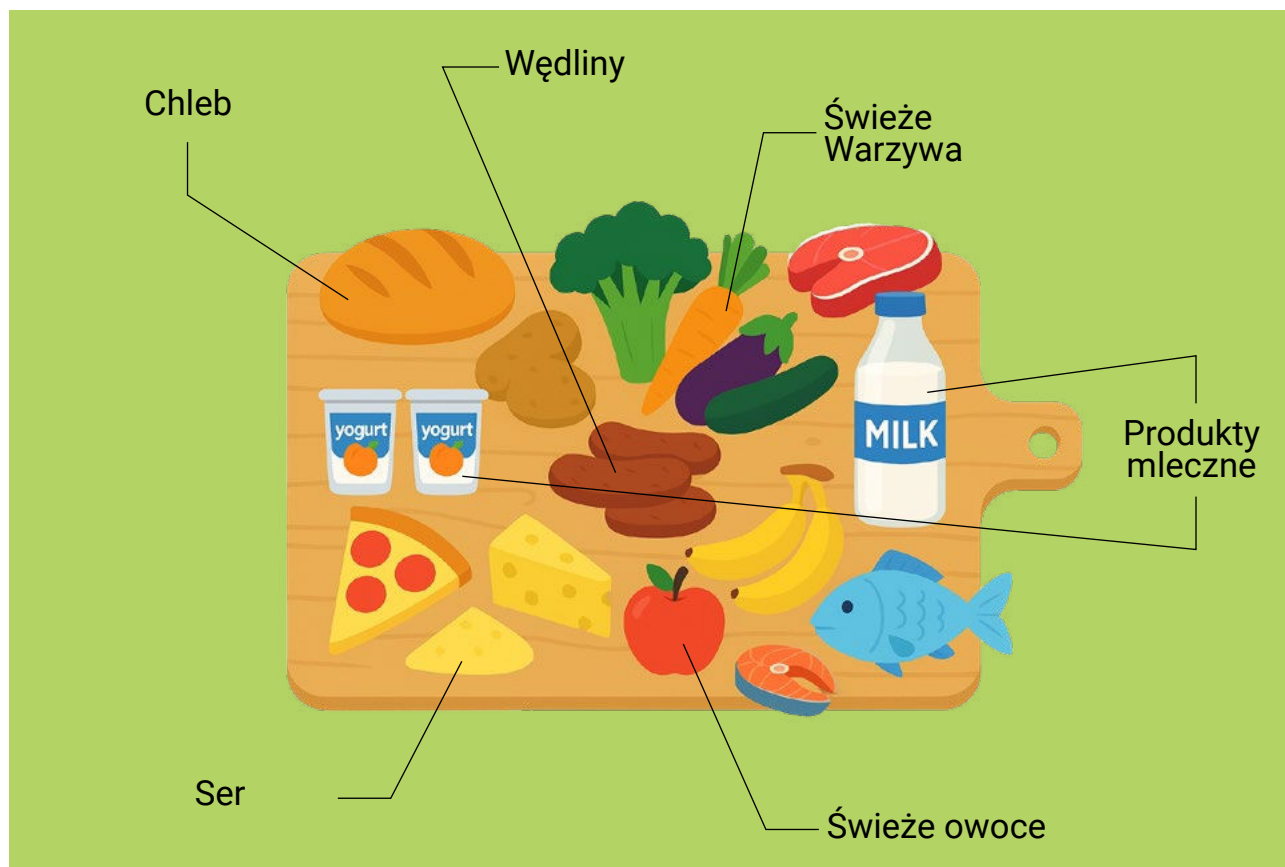
### Marnowanie żywności jest nieetyczne.

Strata pieniędzy. Szacowana wartość zmarnowanych 59 ton żywności w UE szacunkowo 132 mld euro.

## CO MARNUJEMY I DLACZEGO

Najczęściej marnowane produkty to:

- Chleb
- Wędliny
- Ser i produkty mleczne
- Świeże warzywa i owoce



## PRZYCZYNY MARNOWANIA ŻYWNOSTI PRZEZ KONSUMENTÓW

- Niezrozumienie znaczenia etykiet z datami przydatności do spożycia, co prowadzi do wyrzucania nadal dobrych produktów spożywczych.
- Nieprzygotowywanie listy zakupów i planowania posiłków.
- Impulsywne zakupy.
- Uleganie impulsom zakupowym – promocjom, przecenom, które prowadzą do kupowania w nadmiarze.
- Niewystarczające umiejętności zarządzania żywnością (np. przygotowywanie za dużych posiłków, niekorzystanie z zapasów żywności/składników żywności, niekorzystanie z resztek).
- Dostępność dużych opakowań produktów, które trudno skonsumować lub wykończyć.
- Względy estetyczne (obite owoce i warzywa itp.).
- Kupowanie produktów niskiej jakości (nadgniłe, nadpleśniałe, wysoko przetworzone, mało smakowite).
- Brak możliwości dostosowania porcji dań gotowych kupowanych w sklepie jak również na stołówkach lub w restauracjach.
- Nieodpowiednie przechowywanie oraz transport żywności, szczególnie mrożonej.
- Brak wiedzy i/lub błędne informacje na temat środowiskowych, społecznych i finansowych skutków marnowania żywności.
- Niska postrzegana wartość żywności.
- Zajęty tryb życia i sprzeczne priorytety.

## CZYNNIKI MAJĄCE WPLYW NA ILOŚĆ MARNOWANEJ ŻYWNOSCI

### Dochód

Gospodarstwa z większym dochodem konsumują więcej owoców i warzyw, nabiału ryb i mięsa. Im mniej różnorodna dieta, tym mniej zmarnowanej żywności, ponieważ możliwe jest ponowne wykorzystanie składników, które są zawarte w prawie każdym posiłku. Więcej marnuje się także w krajach, gdzie żywność jest stosunkowo tania i wydatki na nią stanowią mniejszy procent budżetu domowego.

### Wielkość i skład gospodarstwa domowego

Ilość członków rodziny i wiek domowników mają znaczący wpływ na ilość marnowanej żywności. Gospodarstwa domowe z mniejszą liczbą członków mogą wyrzucać więcej, ponieważ przygotowywana lub kupowana żywność jest zwykle większa niż rzeczywiste potrzeby mniejszego gospodarstwa domowego. Osoby mieszkające samotnie generują więcej zmarnowanej żywności per capita niż inne gospodarstwa domowe. Rodziny z dziećmi będą marnowały żywność częściej niż rodziny w których nie ma dzieci.

### Umiejętności kulinarne

Często osoby, które nie posiadają wiedzy lub umiejętności kulinarnych będą marnowały żywność częściej.

### Demografia

Młodszy ludź (18-24 lata) marnują więcej niż osoby starsze (65 lat i więcej).

### Postawy kulturowe

Każda kultura ma swoje własne zwyczaje dotyczące tego, które części żywności są uważane za jadalne, a które są wyrzucane, dlatego marnowanie żywności zależy od postaw i nawyków kulturowych. Kraje, które mają głęboką kulturę żywności, w których jakość ma znaczenie a świadomość i wiedza o produkcji i przygotowaniu jest większa marnują mniej. Wydarzenia i sposób ich obchodzenia, takie jak wesela, przyjęcia i ceremonie religijne, również generują straty żywności. Na przykład podczas Ramadanu (rytuał postu) w niektórych krajach arabskich marnowana jest znaczna część przygotowanych posiłków.

### Indywidualne nastawienie i wiedza

Nawet jeśli marnowanie żywności jest poważnym problemem środowiskowym, który przyciąga uwagę całego świata, może nie być kluczową kwestią dla danego kraju lub konkretnej osoby w danym kraju. Oznacza to, że wiedza lub postawa danej osoby na temat powagi problemu może mieć znaczący wpływ na faktyczną redukcję marnowanej żywności, jak również na zamiar jej ograniczenia. Wpływ postaw i zachowań jednostek na zapobieganie marnowaniu żywności może być ograniczony, gdy postawy nie są w pełni spójne z rzeczywistymi zachowaniami.

### Umiejętności kulinarne i gospodarowanie żywnością

Poziom wiedzy o gospodarowaniu żywnością ma duży wpływ na ilość marnowanej żywności. Także umiejętności kulinarne oraz wybierane sposoby obróbki kulinarnej mają znaczenie.

## NAWYKI I ZACHOWANIA OGRANICZAJĄCE MARNOWANIE ŻYWNOSTI W DOMACH

### PRZECHOWYWANIE ŻYWNOSTI W KUCHNI

#### Lodówka

Pamiętaj, że produkty o najkrótszym terminie powinny być na wierzchu i wykorzystane jako pierwsze. Miej na uwadze, że w lodówce, w różnych miejscach panuje inna temperatura!

Poniższa tabela przedstawia jak rozlokowywać żywność w lodówce.

|                                          |                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Na górnej półce (temp. ok. 8°C)          | dżemy, kefiry i jogurty                                                                                           |
| Na środkowej półce (temp. ok. 4-7°C)     | biały i żółty ser, wędliny i pasztety, świeże sałatki i surówki, gotowe potrawy - koniecznie szczelnie zamknięte. |
| Dolna półka (temp. Ok. 2°C)              | surowe mięso, ryby, owoce morza                                                                                   |
| Dolne szuflady (temp. ok. 7-10°C)        | warzywa i owoce                                                                                                   |
| Boczne półki, drzwiczki (temp. ok. 10°C) | nierafinowany olej roślinny, sok w kartonach, sosy, jajka                                                         |

Owoców i warzyw nie myj przed włożeniem do lodówki. Skórki są pokryte naturalną, specjalną warstwą ochronną, która nie przepuszcza drobnoustrojów. Jeśli warzywa lub owoce są szczelnie zapakowane w folię, koniecznie wyjmij je z niej, przed umieszczeniem w lodówce.

#### OWOCE I WARZYWA, KTÓRE POWINNIŚMY PRZECHOWYWAĆ W LODÓWCE:

paprykę, pora, rzodkiewki, sałatę, selera, szparagi, brukselkę, szczypiorek, kalafiora, brokuły, śliwki, czereśnie, winogrona, owoce jagodowe

#### OWOCE I WARZYWA TRZYMANE POZA LODÓWKĄ:

pomidory, ogórki, banany, cukinia, warzywa strączkowe, owoce egzotyczne, świeże zioła, czosnek i cebula

Zarządzając lodówką stosuj zasadę FIFO

FIFO - (ang. first in, first out) pierwsze weszło, pierwsze wyszło. Nowo zakupione produkty z dłuższą datą ważności chowaj w głębi szafki lub lodówki, zaś produkty, którym kończy się niedługo termin ważności lub leżą w naszych zapasach dłużej wykładaj na przód, aby szybciej je zużyć.

## Przechowywanie pieczywa

Pieczyno najlepiej przechowywać:

- W materiałowym woreczku lub ściereczce z naturalnego materiału, najlepiej z lnu.
- W chlebaku z drewna, takie chlebaki zapewnią odpowiedni obieg powietrza; metalowy też się sprawdzi, bo nie sprzyja rozwijaniu się pleśni, jednak szybko się nagrzewa, więc nie powinien stać przy źródle ciepła.
- Pieczywo wspaniale nadaje się do mrożenia, w całości lub poporcjowane na kromki.

W przypadku chleba należy unikać przechowywania go bez opakowania na blacie, w lodówce czy parapecie okna, ponieważ szybko szczyrwieje.

Najpierw zakupy, potem odkładanie jedzenia – ale gdzie?

Możesz być zaskoczony, gdy dowiesz się, gdzie najlepiej przechowywać artykuły spożywcze! Oto pomocny przewodnik od Akademii Żywnienia i Dietetyki.

Zawiń i opis  
mięso, ryby i drób,  
które zamierzasz  
zamrozić

Konserwy zachowują świeżość  
przez ponad 2 lata, ale  
mogą ulec uszkodzeniu w  
temperaturach powyżej 100°F

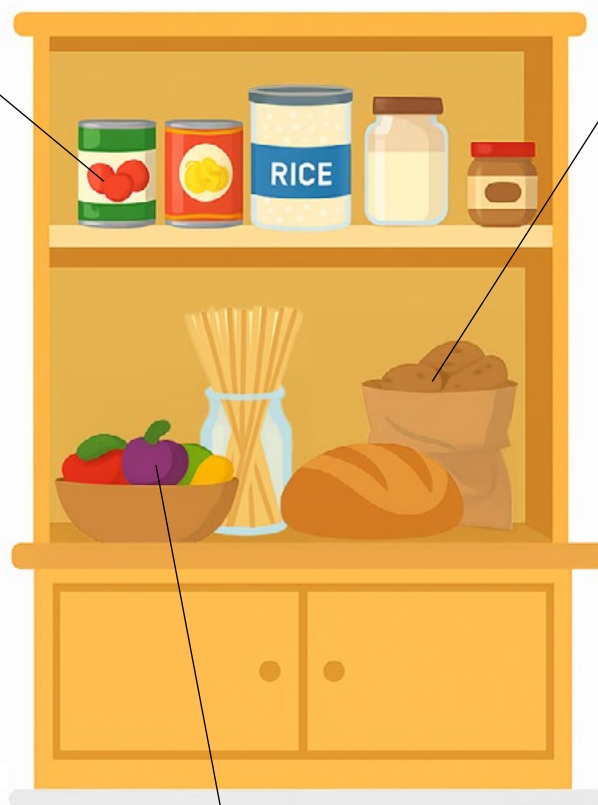
Przechowuj ziemniaki w chłodnym,  
ciemnym miejscu spiżarni i usu-  
waj te, które zaczynają psuć się.  
Cebula lubi te same warunki, ale  
nie umieszczaj ich razem



Produkty mlecz-  
ne i jaja należy  
przechowywać  
w najzimniejszej  
części lodówki,  
zwykle z tyłu i z dala  
od drzwi.

Mięso należy umieścić  
w szufladzie na mięso lub  
na najniższej półce lodówki.

Użyj pojemnika na warzywa  
w szufladach na warzywa



Owoce z pestkami, takie jak brzoskwinie  
i śliwki, należy umieścić w zamkniętej  
papierowej torbie, aż dojrzeją – a na-  
stępnie schłodzić. Pomidory należy trzy-  
mać w spiżarni tylko wtedy, gdy zostaną  
zjedzone w ciągu 1-2 dni, w przeciwnym  
razie należy je umieścić w lodówce.

## OPAKOWANIA DO PRZECHOWYWANIA ŻYWNOSCI

### W jakich opakowaniach przechowywać żywność?

Aby jeszcze lepiej zadbać o trwałość jedzenia, należy je przełożyć do odpowiedniego opakowania.

Wszystkie produkty poza warzywami i owocami powinny być szczelnie zapakowane, aby ograniczyć ich wysychanie i przechodzenie innymi zapachami. Owoce i warzywa należy zawsze rozpakować z folii, w które szybciej się psują.

Szklane i porcelanowe pojemniki nadają się do przechowywania każdego rodzaju żywności, ponieważ nie wchodzi z nią w reakcje chemiczne. Pojemniki metalowe nie są dobre do przechowywania kwaśnych produktów, ponieważ zawarte w nich substancje wchodzi w szkodliwe dla zdrowia interakcje z metalem.

Papier spożywczy z kolei świetnie nadaje się do zapakowania wędliny, pozwoli zachować na dłużej jej smak i ograniczy gromadzenie się wilgoci. Folia aluminiowa nie przepuszcza powietrza i pary wodnej, najlepiej sprawdzi się przy przechowywaniu produktów suchych, z kolei na produktach wilgotnych może przyspieszać rozwój pleśni.

### Domowe rozwiązania zero waste

Na koniec jeszcze kilka tanich i bardzo prostych sposobów na przechowywanie w duchu zero waste.

Do przechowywania suchych produktów zbożowych, przypraw i gotowych dań świetnie nadają się słoiki, które pozostają nam po przetworach. Nie musimy od razu kupować nowych pojemników i pudełek, najlepiej wykorzystać ponownie to co mamy już pod ręką.

Woskowijki to wielorazowa alternatywa dla folii aluminiowej i spożywczej. Jest to rodzaj bawełnianej szmatki nasączonej specjalną mieszaniną na bazie wosku pszczelego lub sojowego. Przeznaczone są do przechowywania chleba, kanapek, warzyw, owoców, serów, przekąsek, do przykrycia miseczki lub kubeczka. W Internecie można bez problemu znaleźć instrukcję jak samodzielnie wykonać własną woskowijkę. Niezbędne są do tego jedynie bawełniane szmatki i wosk pszczeli lub sojowy.

Torebki silikonowe posiadające zamknięcie typu „ziplock” mają zastępować jednorazowe torebeczki foliowe, ale nadają się do zamrażania, gotowania, pieczenia i podgrzewania w mikrofalówce.

## PLANOWANIE POSIŁKÓW I LISTY ZAKUPÓW

Jak skutecznie zaplanować swój jadłospis i listę zakupów:

1. Przygotuj sobie tygodniowy planer posiłków, ty decydujesz czy chcesz rozplanować 4 czy 2 posiłki na każdy dzień.
2. Przejrzyj lodówkę i szafki kuchenne w poszukiwaniu produktów, które należy niedługo wykorzystać, bo zbliża się ich termin ważności lub tracą świeżość.
3. Na bazie posiadanych już produktów i założeń (przykładowe założenia: 2 posiłki bez mięsa w tygodniu, lekkie śniadania, jedno danie na dwa dni z modyfikacjami) zacznij

planować swój jadłospis - zaproś do tego innych domowników. Pamiętaj, że możesz też zaplanować jeden dzień na dojadanie resztek.

4. Na podstawie swojego planu zrób listę zakupów. Pamiętaj, nie kupuj na zapas.
5. Gotowy plan powieś w widocznym miejscu

## MROŻENIE

Mrożenie to doskonały sposób na przedłużanie trwałości żywności, należy jednak stosować się do kilku zasad korzystania z zamrażarki. Zamrażarka ma swoje reguły – producenci zamrażarek również podają, ile czasu i w jakiej temperaturze powinniśmy przechować poszczególne grupy produktów.

Ogólne zasady przechowywania w zamrażarce:

- pieczywo 2-3 m-ce
- jajka – żółtko do 8 miesięcy
- białko do 10 miesięcy
- całe jajko (wyjęte ze skorupki) do 12 miesięcy
- surowe ciasto (drożdżowe, francuskie, naleśnikowe, kruche) 2 - 3 miesiące
- wędlina, pakowana próżniowo – do 2 miesięcy
- grzyby – do 8 miesięcy
- zupy, buliony, gulasze – do 3 miesięcy

| CO NAPRAWDĘ WARTO MROZIĆ!                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NIE POWINNIŚMY MROZIĆ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo, najlepiej już podzielone na kromki.</li> <li>• Sezonowe owoce i warzywa.</li> <li>• Mrożonki sklepowe.</li> <li>• Ugotowane i poporcjowane strączki.</li> <li>• Masło.</li> <li>• Domowe kostki bulionowe.</li> <li>• Gotowy bulion.</li> <li>• Świeże zioła.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaj w skorupce ani gotowanych na twardo.</li> <li>• Warzyw z dużą zawartością wody – sałaty, selera naciowego, pomidora.</li> <li>• Napojów gazowanych i piwa.</li> <li>• Ugotowanego makaronu.</li> <li>• Miękkich, tłustych serów – typu camembert.</li> <li>• Budyni, kremów na bazie budyniu, bitej śmietany.</li> <li>• Mleka i jego przetworów (miękkich serów- kanapkowych, twarożków, fety, itp., jogurtów, śmietany kwaśnej).</li> <li>• Mięsa w puszcze i konserwowanego.</li> <li>• Raz rozmrożonego produktu.</li> </ul> |

## UŻYĆ DO

**Dotyczy bezpieczeństwa żywności:** żywności nie należy spożywać po tej dacie



## NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED

**Dotyczy jakości żywności:** żywność często nadaje się do spożycia po tej dacie



### DATY WAŻNOŚCI

**„NALEŻY SPOŻYĆ DO”** – Termin przydatności do spożycia

**„NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED”** – Data minimalnej trwałości

Na etykietach produktów znajduje się wiele dat, a każda z nich ma odrębny cel. Daty te są wykorzystywane przez producentów do przekazywania klientom określonych informacji, chociaż często istnieją niejasności co do znaczenia każdej daty i jej zamierzonego zastosowania.

Daty, takie jak termin przydatności do spożycia i data minimalnej trwałości, mają różne funkcje i dlatego powinny być w pełni zrozumiałe dla odbiorców docelowych.

Termin przydatności do spożycia **„należy spożyć do”** to data, po której spożycie niektórych produktów spożywczych może stać się ryzykowne. Data ta nie powinna zostać przekroczona, gdyż może być to niebezpieczne.

Data minimalnej trwałości **„najlepiej spożyć przed”** to data, po której właściwości organoleptyczne i wizualne żywności mogą ulec pogorszeniu poniżej optymalnej jakości. Nie oznacza to, że żywność nie nadaje się już do spożycia, jest to jedynie wskazówka. Na przykład data przydatności do spożycia na bochenku chleba wskazywałaby, że po tej dacie bochenek będzie czerstwy, ale nie niezdatny do spożycia.

Niektóre produkty spożywcze nie muszą być oznaczone datą minimalnej trwałości. Należą do nich:

- Świeże owoce, warzywa (w tym ziemniaki), które zazwyczaj nie mają minimalnej daty przydatności do spożycia.
- Produkty piekarnicze lub cukiernicze, które są zwykle spożywane w ciągu 24 godzin od wyprodukowania, dzięki czemu etykiety z datą minimalnej trwałości nie są dla nich wymagane.
- Produkty takie jak ocet, sól kuchenna, cukier, wyroby cukiernicze oparte głównie na cukrze z aromatami lub barwnikami oraz guma do żucia.

## KIEDY ŻYWNOSĆ NA PEWNO NIE NADAJE SIĘ DO SPOŻYCIA?

Jak już wiadomo z poprzedniej części tego modułu, marnowanie żywności można ograniczyć. Jednak należy zawsze pamiętać, że w pewnym momencie nasza żywność może się zepsuć, a jej spożycie może stanowić dla nas zagrożenie. Jak rozpoznać zepsucie?

Do wstępnej oceny najlepiej użyć swoich zmysłów.

Oznaki zepsucia:

### Śluz

Jeśli mięso surowe lub ugotowane ma połysk lub jest rozmoczone, oznacza to, że nie jest już najlepsze. Dotyczy to również warzyw. Ogólnie surowe mięso powinno być przechowywane maksymalnie 10 dni.

### Pleśń

Pleśń jest zwykle dość oczywistą oznaką zepsucia, co czyni ją łatwym sposobem na stwierdzenie, czy żywność jest zepsuta. Psucie zaczyna się od małych zarodników, które następnie szybko rozprzestrzeniają się na starzejącą się żywność. Powszechne na owocach, warzywach i chlebie, jest to znak ostrzegawczy, że żywność należy wyrzucić.

### Przebarwienia

Nie zawsze jest to oznaką zepsucia, ponieważ żywność czasami zmienia kolor w miarę starzenia się, bez wpływu na jakość lub bezpieczeństwo żywności. Np. owoce, warzywa czy surowe mięso zmieniają barwę pod wpływem powietrza. Często spotykane w naszych domach czarne banany świetnie nadają się do wykorzystania w wypiekach.

Zepsute warzywa, takie jak brokuły lub jarmuż, często żółkną, ale niektóre, takie jak seler lub cebula, można uratować, mocząc je w lodowatej wodzie przez kilka minut.

Wyjątkiem są ziemniaki. Wyrzucić je, jeśli staną się zielone. Mogą wywołać wymioty.

## WYKORZYSTANIE ZMYŚŁÓW W ANALIZIE SENSORYCZNEJ

|  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| WZROK                                                                               | ZAPACH                                                                              | PRZESŁUCHANIE                                                                       | TASTE                                                                                | TOUCH                                                                                 |
| Wygląd<br>Kolor<br>Rozmiar<br>Kształt                                               | Aromat<br>Smak<br>Aromaty                                                           | Dźwięk<br>Intensywność<br>Jakość                                                    | Smak<br>Słodki<br>Kwaśny                                                             | Tekstura<br>Mechaniczna<br>Właściwości<br>dotykowe                                    |

### Nieprzyjemny zapach

Jeśli coś brzydko pachnie, nie ryzykuj, jedząc to. I tak nie będzie dobrze smakować.

### Zmieniona tekstura

Szczególnie w przypadku owoców i warzyw. Jeśli stają się one miękkie, wklęsłe lub mają inną konsystencję niż w momencie przechowywania, są gotowe do wyrzucenia.

W przypadku zepsutych produktów mlecznych często można również zaobserwować zmianę tekstury. Należy unikać zarówno zbrylonego mleka, jak i sera, który zaczął przemakać. Należy pamiętać, że miękki ser zazwyczaj psuje się szybciej niż ser twardy. Pamiętaj jednak, że pomarszczone owoce i warzywa nadają się jeszcze do spożycia.

Szron i uszkodzenia opakowania - W przypadku mrozonek, jeśli zauważysz, że są pokryte szronem, mogą być zepsute. Czasami szron wskazuje jedynie na łagodne oparzenie zamrażarki, które może wpływać na smak i konsystencję żywności, ale niekoniecznie na jej bezpieczeństwo.

Należy wyrzucić zamrożoną żywność, która jest zanurzona w lodowatej kałuży. Sugeruje to, że w pewnym momencie zaczęło się rozmrażać, a żywność może być teraz skażona.

Są w naszych kuchniach popularne produkty, które mogą zostać przedwcześnie uznane za niezdatne do spożycia. Oto kilka z nich:

- **OLIWA** nieotwarta nawet do 3 lat, otwartą można trzymać kolejne 2-3 lata poza lodówką.
- **SOS SOJOWY** nieotwarty bezterminowo, po otwarciu w lodówce do 2-3 lat.
- **PUSZKI** zamknięte do roku, po otwarciu ok. Tygodnia w lodówce, przełożone do szczelnego pojemniczka.
- **MIÓD I CUKIER** ważne bezterminowo, przechowuj w suchym miejscu.
- **MUSZTARDA** zamknięta w szafce nawet 2 lata, po otwarciu w lodówce przez ok. rok.
- **DŻEM** do 2 lat, po otwarciu w lodówce, aż do pojawienia się pleśni.
- **BOCZNIAKI** Na grzybach może pojawić się biały delikatny meszek, są to najczęściej zarodniki grzyba, które pod wpływem wilgoci i braku dostatecznej cyrkulacji powietrza, zaczynają pęcznieć. Jest to naturalny proces.

## APLIKACJE WSPIERAJĄCE NIEMARNOWANIE ŻYWNOSTCI

### Too Good To Go

Restauracje, piekarnie i sklepy oferują niesprzedane jedzenie po niższych cenach. Możesz kupić „paczkę niespodziankę” z jedzeniem, które inaczej zostałoby wyrzucone.

**OLIO** <https://olioapp.com/en/>

Spółdzielczościowa aplikacja do dzielenia się nadmiarem jedzenia z sąsiadami i lokalnymi sklepami. Możesz dodać produkty, których nie wykorzystasz, aby inni mogli je odebrać za darmo.

**NoWaste** <https://www.nowasteapp.com/>

Pomaga zarządzać zapasami żywności w domu. Skanujesz kody kreskowe lub ręcznie dodajesz produkty, a aplikacja przypomina o terminie ważności.

**Nosh**

Śledzi terminy przydatności produktów i sugeruje przepisy na wykorzystanie kończącej się żywności.

**Kitche**

Zapisuje produkty spożywcze na podstawie zeskanowanych paragonów i pomaga monitorować ich daty ważności.

**Fridge Hero** <https://www.fridgehero.app/>

Zarządza lodówką i spiżarnią, przypomina o terminach przydatności i podpowiada przepisy na wykorzystanie jedzenia.

Aplikacje łączące planowanie posiłków i listy zakupów:

**Mealime**

Tworzy spersonalizowane plany posiłków na podstawie preferencji dietetycznych. Automatycznie generuje listę zakupów na podstawie wybranych przepisów.

**Yummly**

Inteligentne rekomendacje przepisów dostosowane do Twojego gustu. Lista zakupów i możliwość zamawiania składników online.

**Paprika Recipe Manager** <https://www.paprikaapp.com/>

Organizuje przepisy, tworzy harmonogram posiłków i generuje listę zakupów. Możliwość dodawania własnych przepisów i synchronizacji na różnych urządzeniach.

**Plan to Eat** <https://www.plantoeat.com/>

Tworzenie planów posiłków, list zakupów i przechowywanie przepisów w jednym miejscu. Możliwość dostosowania liczby porcji i automatycznego generowania zakupów.

Aplikacje do zarządzania listami zakupów:

**Bring!** <https://www.getbring.com/en/home>

Interaktywna lista zakupów z opcją dodawania zdjęć i współdzielenia listy z rodziną. Możliwość synchronizacji między urządzeniami.

**Out of Milk** <https://outofmilk.com/>

Tworzenie list zakupów, śledzenie zapasów spiżarni i harmonogramów posiłków. Poszukaj też aplikacji dostępnych tylko w Twoim kraju.

## PYTANIA KONTROLNE

**1. Która z poniższych sytuacji jest przykładem marnowania żywności, a nie jej straty według definicji FAO?** (jedna odpowiedź jest prawidłowa)

- A. Zepsucie warzyw w czasie transportu z gospodarstwa do magazynu
- B. Niewłaściwe przechowywanie mięsa w sklepie detalicznym
- C. Wyrzucenie przeterminowanego jogurtu z domowej lodówki
- D. Straty wynikające z nieodpowiednich metod zbioru

**2. Które z poniższych zachowań konsumenckich najczęściej prowadzą do marnowania żywności?** (wybierz wszystkie prawidłowe odpowiedzi)

- A. Brak listy zakupów
- B. Czytanie etykiet z datą „najlepiej spożyć przed”
- C. Impulsywne zakupy na promocjach
- D. Kupowanie lokalnych, sezonowych produktów
- E. Niewłaściwe przechowywanie produktów w lodówce

**3. Połącz definicje z odpowiednimi terminami:**

| Opis                                                                   | Termin                 |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1. Występuje przed dotarciem produktu do sklepu                        | A. Nadwyżka żywności   |
| 2. Występuje głównie w domach i restauracjach                          | B. Strata żywności     |
| 3. Pełnowartościowa żywność, która prawdopodobnie nie zostanie spożyta | C. Marnowanie żywności |

**4. Jakie są skutki środowiskowe marnowania żywności?** (wybierz wszystkie prawidłowe odpowiedzi)

- A. Wzrost emisji gazów cieplarnianych
- B. Zwiększone zużycie zasobów wody
- C. Zmniejszenie produkcji odpadów
- D. Nadmierne wykorzystywanie gruntów rolnych
- E. Poprawa jakości gleby

**5. Który z poniższych produktów NIE powinien być mrożony?** (wybierz wszystkie prawidłowe odpowiedzi)

- A. Domowy bulion
- B. Sezonowe owoce
- C. Sałata lodowa
- D. Kromki chleba

**6. Pytanie z lukami** (wstaw brakujące słowa)

Data „\_\_\_\_\_” oznacza, że po jej upływie spożycie produktu może być niebezpieczne dla zdrowia.

Data „\_\_\_\_\_” oznacza, że produkt może stracić na jakości, ale nadal może być zdatny do spożycia.

*Poprawne odpowiedzi:*

1. C | 2. A, C, E | 3. 1 - B | 2 - C | 3 - A | 4. A, B, D | 5. C | 6. Należy spożyć do, Najlepiej spożyć przed

**AKTYWNOŚCI**

**Tytuł aktywności:** Gra skojarzeń i refleksji

**Czas trwania:** 30–35 minut

**Forma:** praca indywidualna + małe grupy + rozmowa plenarna

**Materiały:**

- karty pracy
- opcjonalnie flipchart

**Cel ćwiczenia:**

- Zwiększenie świadomości konsekwencji marnowania żywności
- Pogłębienie refleksji nad powiązaniem między codziennymi wyborami a ich skutkami środowiskowymi
- Zainspirowanie uczestników do spojrzenia na żywność jako zasób, a nie towar

**Przebieg ćwiczenia:**

**1. Część indywidualna – gra skojarzeń (10 minut)**

Każdy uczestnik otrzymuje kartę pracy z pytaniami do szybkiej refleksji:

Karta może zawierać pytania typu:

- Gdy myślę o jedzeniu, pierwsze słowo, które przychodzi mi do głowy to...
- Marnowanie jedzenia kojarzy mi się z...
- Najczęściej wyrzucam... bo...
- Jedzenie, którego nigdy nie wyrzucam, to...
- Dla mnie żywność to przede wszystkim... (zasób, smak, obowiązek, wyzwanie, przyjemność, coś innego?)

Opcja: zamiast pisać – rysunek/sketchnote/skala nastrojów

**2. Część grupowa – wymiana w małych grupach (10–15 minut)**

W parach lub trójkach uczestnicy dzielą się swoimi refleksjami – mogą korzystać z pytań pomocniczych:

- Czy coś cię zaskoczyło w twoich odpowiedziach?
- Co było dla was podobne, a co różne?
- Jakie emocje budzi w was temat marnowania żywności?

### 3. Część plenarna – wspólne podsumowanie (10 minut)

Prowadzący zaprasza do dzielenia się wnioskami z rozmów (opcjonalnie: zapisuje hasła na flipcharcie).

Przykładowe pytania otwarte:

- Jakie nowe myśli lub spostrzeżenia pojawiły się dzięki tej rozmowie?
- Co najbardziej poruszyło was w wypowiedziach innych?
- Jakie jedno zdanie zapamiętacie z tej rozmowy?

#### **Zakończenie ćwiczenia:**

Zamiast formułowania celu, uczestnicy piszą jedno zdanie-manifest, np. na kartce, samoprzylepnej karteczce lub wspólnej planszy:

„Dla mnie świadome obchodzenie się z jedzeniem to...”

albo

„Zabieram ze sobą tę jedną myśl...”

Te zdania mogą zostać przeczytane na głos (chętni), wywieszone na ścianie lub sfotografowane jako wspólna „galeria myśli”.

## REFERENCES MODULE 2

- [1] European Commission. (n.d.). Food waste. [accessed: 24 th March 2025] [https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste\\_en](https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste_en)
- [2] Rovshen I, Sanghyo K, Sang Hyeon L, (2019) Understanding Food Loss and Waste—Why Are We Losing and Wasting Food? Foods 8 (8) 297, <https://doi.org/10.3390/foods8080297>
- [3] Ensure sustainable consumption and production patterns, SDG's: <https://sdgs.un.org/goals/goal12> [accessed: 20 th March 2025]
- [4] Lewis J. (2022) How Does Food Waste Affect the Environment? <https://earth.org/how-does-food-waste-affect-the-environment/> [accessed: 20 th March 2025]
- [5] Best before, use by and sell by dates explained (n.d.) (2021) <https://www.eufic.org/en/food-safety/article/best-before-use-by-and-sell-by-dates-explained> [accessed: 10 th March 2025]



# MODUŁ 3

Dieta planetarna –  
sposób żywienia zdrowy  
dla człowieka i planety

## SŁOWEM WSTĘPU

W tym rozdziale chcemy przybliżyć opracowany przez naukowców model diety – zwany dietą planetarną. Uważamy, że edukując o niemarnowaniu żywności, gospodarce cyrkularnej i gotowaniu z resztek dobrze jej zapoznać się także z wytycznymi jak powinna wyglądać nasza dieta, aby jak najmniej szkodzić środowisku i przy okazji w pełni zaspokajać potrzeby naszego organizmu. Jedzenie które wybieramy może mieć większy lub mniejszy wpływ na nasze środowisko.

Po zapoznaniu się z treścią modułu każdy uczestnik/trener/edukator powinien:

- Wiedzieć co to jest dieta planetarna, jakie ma naukowe podstawy.
- Wiedzieć jakie produkty powinny stanowić podstawę diety planetarnej, a jakie należy ograniczać.
- Rozumieć dlaczego to co jemy ma wpływ na nasze środowisko.
- Rozumieć i wymienić korzyści dla zdrowia ludzi i środowiska wynikające ze stosowania diety planetarnej.

## NA CZYM POLEGA DIETA PLANETARNA?

Dieta planetarna - dieta dla zdrowej planety to sposób żywienia zaproponowany w 2019 roku przez naukowców z komisji EAT – Lancet Commission on Food, Planet, Health, który ma na celu polepszenie stanu zdrowia populacji ludzi i jednocześnie poprawę stanu środowiska.

EAT to globalna fundacja non-profit założona przez Stordalen Foundation, Stockholm Resilience Centre i Wellcome Trust w celu przyspieszenia transformacji systemu żywnościowego.

**EAT sporządził raport. Ustalenia raportu zostały wyjaśnione w tym filmie:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Plc42oIU0Ik>

Dieta, którą współcześnie stosujemy przyczynia się do:

- Zmniejszenia bioróżnorodności gatunków roślin i zwierząt.
- Zmniejszenia obszarów leśnych na rzecz przemysłowej hodowli zwierząt i uprawy roślin.
- Przyczynia się do 1/3 emisji gazów cieplarnianych.
- Jest odpowiedzialna za zużycie 70% zasobów wody pitnej na ziemi.
- Zwiększenia rozwoju otyłości w krajach wysokorozwiniętych (2 miliardy ludzi na świecie jest otyłych).

Jeśli zmienimy sposób w jaki produkujemy, konsumujemy, transportujemy i marnujemy żywność - możemy przyczynić się do poprawy ogólnego zdrowia populacji oraz do uchronienia naszej planety przez kataklizmem ekologicznym.

Marnowanie żywności powinno spaść do 15% na całym świecie, a najlepiej w ogóle je wyeliminować.

## OGÓLNE ZASADY DIETY PLANETARNEJ

Dieta planetarna powinna opierać się głównie na produktach pochodzenia roślinnego: warzywach i owocach, nasionach roślin strączkowych, produktach zbożowych pełnoziarnistych, orzechach, nasionach i tłuszczach roślinnych. Rzadziej powinniśmy sięgać po ryby i owoce morza, drób, jaja, mleko i produkty mleczne, zaś bardzo rzadko po czerwone mięso. Dodatkowo powinniśmy sięgać po jak najmniej przetworzone produkty.

| SPOŻYWAJ REGULARNIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPOŻYWAJ W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Różnokolorowe warzywa i owoce</li> <li>Produkty zbożowe z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, różnorodne kasze)</li> <li>Orzechy, nasiona pestki</li> <li>Nasiona roślin strączkowych (np. fasolę, soczewicę, groch, bób)</li> </ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ryby i owoce morza</li> <li>Mleko i produkty mleczne</li> <li>Jaja</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| OGRANICZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DODATKOWO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Spożycie mięsa, a w szczególności mięsa czerwonego (np. wołowiny i wieprzowiny)</li> <li>Spożycie przetworów mięsnych do minimum (np. kiełbasy, wędliny czy boczku)</li> <li>Spożycie cukru dodanego i wysokoprzetworzonych produktów (np. słonych i słodkich przekąsek, żywności typu fast food)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jedz różnorodnie, postaraj się, aby na Twoim talerzu znalazło się jak najwięcej kolorowych produktów</li> <li>Jedz posiłki w miłej atmosferze, z rodziną i przyjaciółmi</li> <li>Nie przejadaj się</li> <li>Gotuj sprytnie, tak aby wykorzystać jak najwięcej różnych elementów warzyw i owoców</li> <li>Nie wyrzucaj resztek – wykorzystaj je do innego dania</li> </ul> |

Większe spożycie warzyw, owoców, orzechów, nasion roślin strączkowych. Według wytycznych naukowców z EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health Europejczycy powinni zmniejszyć konsumpcję czerwonego mięsa o 7% i 15 razy więcej orzechów i nasion, by spełnić zalecenia zawarte w raporcie dotyczącym diety planetarnej. Podczas gdy Amerykanie powinni ograniczyć konsumpcję czerwonego mięsa aż o 84 %.

Najlepiej wybierać produkty uprawiane lokalnie, ponieważ przebyły one najkrótszą drogę na nasz stół. Dodatkowo sezonowe, bo zostały wyprodukowane przy mniejszym zużyciu wody i energii. Zwracamy tutaj szczególną uwagę, że dla różnych krajów będą to inne produkty. Np. w Polsce polecimy wybór polskich truskawek, jabłek i śliwek zamiast tych z Grecji, Hiszpanii czy Ameryki

Południowej. Zastanów się jakie orzechy, nasiona, owoce i warzywa są uprawiane w Twoim kraju, a jakie na pewno pochodzą z dalekich regionów. Jakie oleje są produkowane w Twoim kraju? Np. w Polsce lepiej wybierać olej rzepakowy, zaś w Grecji oliwę.

## KORZYŚCI ZE STOSOWANIA DIETY PLANETARNEJ

### DLA ZDROWIA CZŁOWIEKA

Naukowcy szacują, że zmiana diety może przyczynić się do zmniejszenia liczby zgonów osób dorosłych o 11 mln rocznie.

Wdrożenie koncepcji diety planetarnej pozwala na obniżenie gęstości energetycznej posiłków, zwiększenie korzystnych składników o charakterze prozdrowotnym, m.in.: białka pochodzenia roślinnego, błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy, jedno i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz ograniczenie w diecie niekorzystnych składników, m.in. nasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów prostych, soli oraz innych szkodliwych związków. [1]

Zdrowsze społeczeństwo pozwoli ograniczyć wydatki służby zdrowia na leczenie powikłań otyłości i innych chorób dietozależnych (typu cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca).

Porównanie diety zachodniej i planetarnej [1]:

| DIETA TYPU ZACHODNIEGO<br>(DIETA KRAJÓW<br>WYSOKOROZWINIĘTYCH)                                               | DIETA PLANETARNA                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Więcej:</b> soli, cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans kwasów tłuszczowych, cholesterolu | <b>Więcej:</b> witamin i składników mineralnych, antyoksydantów, bioaktywnych składników żywności, błonnika pokarmowego, nienasyconych kwasów tłuszczowych |

### DLA ZDROWIA PLANETY

Ograniczając spożycie produktów odzwierzęcych zmniejszymy emisję gazów cieplarnianych pochodzących z rolnictwa na terenie Unii Europejskiej o 25-40%. Pula gatunków roślin i zwierząt na całym świecie przestanie się zmniejszać, a liczba gatunków zagrożonych wymarciem zmaleje, natomiast większa część obszarów planety będzie mogła ponownie zostać zalesiona.

## PYTANIA KONTROLNE

- 1. Które z poniższych produktów powinny stanowić podstawę diety planetarnej?** (Wybierz wszystkie poprawne odpowiedzi)
  - A) Warzywa i owoce
  - B) Produkty zbożowe pełnoziarniste
  - C) Czerwone mięso
  - D) Nasiona roślin strączkowych
  - E) Słodkie przekąski
- 2. Jakie są potencjalne korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania diety planetarnej?** (Jedna odpowiedź jest prawidłowa)
  - A) Zwiększenie ryzyka nadwagi i cukrzycy
  - B) Ograniczenie ryzyka chorób dietozależnych
  - C) Zwiększenie spożycia soli i tłuszczów nasyconych
  - D) Zmniejszenie liczby zgonów dorosłych o milion rocznie
- 3. Czym jest dieta planetarna?** (Jedna odpowiedź jest prawidłowa)
  - A) Dieta oparta wyłącznie na produktach lokalnych
  - B) Dieta promująca wysokie spożycie mięsa i produktów mlecznych
  - C) Model żywienia sprzyjający zdrowiu ludzi i planety, oparty głównie na roślinach
  - D) Sposób odżywiania zalecany wyłącznie dla osób z problemami zdrowotnymi
- 4. Które z poniższych stwierdzeń dotyczących wpływu diety na środowisko jest prawdziwe?** (Jedna odpowiedź jest prawidłowa)
  - A) Produkcja żywności odpowiada za około 10% zużycia wody pitnej
  - B) Hodowla zwierząt i przemysł spożywczy przyczyniają się do 1/3 emisji gazów cieplarnianych
  - C) Ograniczenie marnowania żywności nie ma znaczenia dla środowiska
  - D) Dieta nie ma wpływu na bioróżnorodność roślin i zwierząt
- 5. Co według raportu EAT–Lancet powinni zrobić Europejczycy, by ich dieta była bardziej planetarna?** (Jedna odpowiedź jest prawidłowa)
  - A) Zwiększyć spożycie czerwonego mięsa
  - B) Jeść więcej orzechów i nasion
  - C) Całkowicie zrezygnować z produktów mlecznych
  - D) Zmniejszyć konsumpcję przetworzonych produktów

*Prawidłowe odpowiedzi:*

1. A, B, D | 2. B, D | 3. C | 4. B | 5. B, D

## AKTYWNOŚCI

**Tytuł:** Warsztat kulinarny – propozycja warsztatu w duchu zero waste

**Czas trwania:** 120 minut

**Formy pracy:** wystąpienie, ćwiczenia praktyczne, praca grupowa, dyskusja

### 1. Wprowadzenie do tematu gotowania według zasad zero waste (15 minut)

Przykłady tematyki: jak planować jadłospisy, jak gospodarować zapasami, najczęściej marnowane produkty i jak je wykorzystywać. Na pewno należy wyjaśnić uczestnikom co to znaczy gotowanie w duchu zero waste, dlaczego warto dążyć do takiego sposobu gotowania, jakie są tego korzyści. Warto przytoczyć zasadę 6R.

Pytania do grupy:

- „Jakie macie własne triki na niemarnowanie jedzenia?”
- „Co najczęściej Wam się psuje w kuchni?”
- „Z czego najtrudniej coś ugotować?”

### 2. Przedstawienie potraw i produktów jakie będą wykorzystywane w trakcie warsztatu. (5 minut)

Jeśli starczy na to czasu warto też opowiedzieć trochę o walorach zdrowotnych danego dania, można też powiązać wybór danych produktów z sezonowością, podkreślić, że są od lokalnych dostawców, lub wybrano je w zgodzie z zasadami diety planetarnej jeśli taki element uda się włączyć do warsztatu. Propozycje potraw:

- Kotlety/ pasta na kanapki z warzyw z gotowania rosółu/bulionu
- Kompot z ogryzków i obierek jabłek, które wcześniej wykorzystano np. do szarlotki
- Angielski pudding z czerstwej chałki, kluski z czerstwym chlebem
- Placki z czarnych bananów

Dobrą praktyką w przypadku warsztatów zero waste jest tak zaplanować dania, aby ugotować danie „podstawowe” np. twarożek z rzodkiewką a potem przygotować z coś z elementów/ resztek których na co dzień nie wykorzystujemy, w tym przypadku z liści rzodkiewki zrobić pesto/zupę. Tak, aby zaprezentować uczestnikom zero waste w praktyce.

### 3. Gotowanie (60 minut)

Podziel uczestników na grupy, każdej grupie przekaż przepis i przydziel stanowisko pracy. Możesz, albo wcześniej przygotować dla każdej z grup sprzęt i składniki lub jako pierwsze zadanie dla uczestników zlecić im zgromadzenie niezbędnych zasobów.

Zadbaj o:

- Opisy przepisów i stanowisk pracy
- Wykaz alergenów i informację, czy ktoś jest na coś uczulony
- Fartuchy, rękawiczki, zapasowe gumki do włosów, plastry i preparat do odkażania rąk w razie skaleczeń

- Wszystkie potrzebne sprzęty do warsztatu i instrukcję jak z nich korzystać
- Zwróć uwagę czy w danym miejscu jest odpowiednia infrastruktura do gotowania, czy jest gdzie umyć produkty i brudne naczynia
- Przedstawienie uczestnikom zasady higieny

#### 4. Sprzątanie (10 minut)

Po przygotowaniu potraw razem z uczestnikami posprzątaj miejsce pracy, część grupy może w tym czasie jeszcze nakładać i dekorować dania.

#### 5. Degustacja (20 minut)

Poproś przedstawicieli grup, aby opowiedzieli o swoim daniu, jak je przygotowali i jakie nowinki zero waste można wykorzystać przy jego przygotowywaniu.

#### 6. Podsumowanie i zakończenie (10 minut)

Pytania do dyskusji (np. w parach lub na forum):

- Co Cię dziś zaskoczyło?
- Czego się dowiedziałeś/-aś o sobie w kuchni?
- Czy coś zmieniłbyś/-abyś w swoim codziennym gotowaniu?
- Jaki nawyk zero waste chciałbyś/-abyś wprowadzić od jutra?
- Co zapamiętasz z tego warsztatu?

Na koniec dobrze jest rozdać uczestnikom przepisy i spisane porady, które były omówione na warsztacie.

## REFERENCES MODULE 3

[1] EAT- Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Healthy Diets From Sustainable Food Systems- Food Planet Health, available at: [https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)



# MODUŁ 4

Strategie zmiany  
zachowań  
konsumentów

## SŁOWEM WSTĘPU

W tym module przyjrzymy się temu, jakie bariery wewnętrzne, społeczne, a także systemowe stają na drodze konsumentów do zmiany swoich nawyków. Co wpływa na nasze zachowania związane z żywnością, dlaczego zmiana bywa trudna, a przede wszystkim – jak ją skutecznie wspierać.

Zrozumienie mechanizmów psychologicznych i społecznych, które stoją za codziennymi nawykami, pozwoli edukatorom, trenerom i entuzjastom działań społecznych lepiej projektować swoje działania edukacyjne, kampanie i interakcje z odbiorcami. Moduł dostarcza wiedzy o tym, jak formułować realistyczne cele, jak wspierać proces zmiany oraz jak korzystać z narzędzi takich jak dialog motywujący czy metoda SMART.

Po ukończeniu tego modułu uczestnik/trener/edukator będzie potrafił:

Zidentyfikować wewnętrzne i zewnętrzne czynniki wpływające na marnowanie żywności przez konsumentów.

- Rozpoznać bariery psychologiczne, społeczne, ekonomiczne i infrastrukturalne, które utrudniają zmianę zachowań.
- Zrozumieć i opisać proces formowania nawyków oraz etapy zmiany zachowania (model Prochaski i DiClemente).
- Zastosować praktyczne strategie zmiany nawyków, takie jak metoda małych kroków, mikrozmiiany oraz metoda SMART.
- Prowadzić wspierającą rozmowę zgodną z zasadami dialogu motywującego, by zachęcić do refleksji i działania w duchu proekologicznym.
- Tworzyć środowisko edukacyjne, które wzmacnia motywację wewnętrzną i poczucie sprawczości uczestników.

## ZROZUMIEĆ ZACHOWANIA KONSUMENTÓW MARNUJĄCYCH ŻYWNOSĆ

Marnowanie żywności nie może być definiowane poprzez pojedyncze zachowanie, ale raczej poprzez kombinację wielu zachowań, które mogą zwiększyć lub zmniejszyć prawdopodobieństwo marnowania żywności.[1]

Wpływ na marnowanie żywności przez konsumentów mają zachowania wewnętrzne takie jak postawy, wartości, wiedza, nawyki i umiejętności oraz zewnętrzne takie jak normy społeczne, cechy produktu, regulacje. Czynniki, które powodują marnowanie żywności w jednym konkretnym kontekście i dla jednego konkretnego typu konsumenta, są nieistotne w innych kontekstach z innymi konsumentami. Czynniki mogą również wchodzić ze sobą w interakcje i wpływać na zachowanie poprzez połączony efekt.

Jedną z najsilniejszych motywacji do ograniczania marnowania żywności jest oszczędzanie pieniędzy. Silniejsza nawet niż obawy środowiskowe i społeczne [2,4]. Co ciekawe, obawy do-

tyczące wpływu marnowania żywności na środowisko żywności okazują się być niewielkim motywem do ograniczenia marnotrawstwa.

Wprowadzenie zachowań ograniczających marnowanie żywności napotyka na szereg barier, które można podzielić na:

### **BARIERY PSYCHOLOGICZNE I BEHAWIORALNE**

- Brak świadomości – konsumenci często nie zdają sobie sprawy z konsekwencji marnowania żywności [2]
- Błędna interpretacja terminów przydatności do spożycia – ludzie myślą „najlepiej spożyć przed” z „należy spożyć do”, co prowadzi do przedwczesnego wyrzucania jedzenia [3].
- Przyzwyczajenia konsumenckie – utarte nawyki, np. kupowanie na zapas, sprawiają, że trudno jest zmienić zachowania

### **BARIERY SPOŁECZNE I KULTUROWE**

- Normy społeczne – w niektórych kulturach obfite jedzenie jest oznaką dobrobytu i gościnności [4]
- Presja promocyjna – oferty „kup więcej, zapłać mniej” skłaniają konsumentów do nadmiernych zakupów [5]
- Niechęć do korzystania z żywności „nieperfekcyjnej” – produkty z niewielkimi defektami (np. lekko pomarszczone owoce) są odrzucane, mimo że nadal są zdatne do spożycia [6]

### **BARIERY EKONOMICZNE**

- Niska motywacja finansowa – dla osób o wyższych dochodach marnowanie żywności nie jest problemem finansowym, więc nie mają silnej motywacji do zmiany zachowań [7]
- Niski koszt żywności – łatwy dostęp do taniej żywności sprawia, że konsumenci mniej się przejmują jej stratami [8]

### **BARIERY INFRASTRUKTURALNE I SYSTEMOWE**

- Brak infrastruktury do ograniczania strat – ograniczone możliwości przechowywania żywności w odpowiednich warunkach zwiększają jej marnowanie [9]
- Ograniczone regulacje prawne – brak zachęt dla supermarketów i restauracji do przekazywania nadwyżek żywności [10]

Ograniczenie marnowania żywności wymaga wielopoziomowego podejścia, ponieważ bariery obejmują zarówno czynniki psychologiczne i społeczne, jak i ekonomiczne oraz infrastrukturalne. Kluczowe działania to edukacja konsumentów, zmiana polityki sprzedaży detalicznej oraz poprawa infrastruktury i regulacji dotyczących gospodarowania nadwyżkami żywności.

## STRATEGIE ZMIANY NAWYKÓW KONSUMENTÓW

Niektóre bariery opisane w poprzednim rozdziale są trudne do pokonania i niezależne od nas. Jednak część z nich to nawyki nad którymi możemy pracować.

Nawyk to jedno lub więcej zachowań, które powtarzamy na tyle często, że zaczynamy je wykonywać automatycznie. Np. poranne mycie zębów, prowadzenie samochodu czy podjadanie w trakcie oglądania filmu.

Naszym nawykiem może także stać się przygotowywanie listy zakupów przed pójściem na zakupy albo przeglądanie lodówki lub spiżarni w dniu, kiedy będziemy robić listę zakupów czy nawet sięganie po artykułu będące w promocji bez refleksji czy ich potrzebujemy czy nie.

### PĘTLA NAWYKU – SCHEMAT W KTÓRY WPADAMY

Pętla nawyku – schemat każdego działania, jakie podejmujemy, w tym proces działania nawyku, opracowany przez Charlesa Duhigga w książce „Siła nawyku” w 2012 roku. Schemat składa się z trzech ogniw:

- wskazówki/wyzwalacza,
- zwyczaju,
- nagrody [11]

Pętla nawyku to mechanizm, któremu ulegamy nieświadomie, a który kształtuje nasze zachowania. Wskazówka to jakiś sygnał lub zdarzenie, które wywołuje nasze zwyczajowe zachowanie np. spada nam koncentracja i energia w drugiej połowie dnia. Wskazówka powoduje wyzwolenie zachowania w tym przykładzie jest to zjedzenie czegoś słodkiego. Aby pętla się zamknęła musi nastąpić nagroda – wzrost pobudzenia, przyjemne uczucie. [11]

Przykład zmiany nawyków:

| Schemat zastąpienia nawyku | Stary nawyk                 | Nowy nawyk                  |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Wskazówka                  | Uczucie znużenia            | Uczucie znużenia            |
| Zwyczaj                    | Zjedzenie batonika          | Ruch / wypicie herbaty      |
| Nagroda                    | Wzrost energii, zadowolenie | Wzrost energii, zadowolenie |

Zmiana pętli nawyku wymaga starannie przemyślanej strategii. Najlepiej jest tworzyć pozytywne nawyki, wtedy będą nam dłużej służyć.

Według autora „Siły nawyku” należy:

1. Zidentyfikować wskazówkę - może to być sytuacja, emocja, pora dnia.
2. Zmodyfikować zwyczaj - zastąp istniejący zwyczaj nowym, który będzie bardziej zgodny z Twoimi celami.
3. Wybrać nagrodę – powinna być równie satysfakcjonująca. [11]

Według badaczy Gardnera, Lally i Wardle można także zastosować taki plan:

1. Zdefiniować cel i motywację, np. będę kupować tylko to co potrzebuję.
2. Wybrać prostą czynności, której wykonywanie przybliży do nas celu i którą można robić codziennie, np. przygotowanie przed zakupami listy.
3. Utworzyć plan, kiedy i gdzie będziemy wykonywać tę czynność. Wybór takich okoliczności, z którymi stykamy się każdego dnia.
4. Wykonywać czynność zawsze w wybranej sytuacji. Np. przygotowanie listy w sobotę po śniadaniu i pójście na zakupy najedzonym. [12]

## SZEŚĆ ETAPÓW ZMIANY

Zmiana to proces, który możemy podzielić na konkretne etapy. Poniżej przedstawiamy 5 etapów zdefiniowanych przez naukowców m.in. Prochaski, DiClemente i Norcrossa, którzy analizowali postępowanie osób, którym nie udało się nic zmienić oraz tych którzy z powodzeniem wprowadzali zmiany w swoim życiu.

Sama świadomość struktury procesu zmiany może nam pomóc dostrzec na jakim etapie się znajdujemy i co dalej możemy zrobić, albo czego się spodziewać. [13]

### 1. Prekontemplacja

Na tym etapie nie chcemy zmiany, nie jesteśmy na nią gotowi chociaż często chcemy pozytywnych efektów, które z tej zmiany mogłyby wynikać. Na tym etapie może dochodzić do przerzucania odpowiedzialności na czynniki zewnętrzne, opór na jakiegokolwiek sugestie zmiany, zaprzeczenie, umniejszenie.

### 2. Kontemplacja

Zaczynamy rozważać zmianę. Jesteśmy świadomi jakiegoś problemu i chcemy go rozwiązać, jednak jeszcze nie podejmujemy działań. Szukamy informacji, rozważamy za i przeciw. Na tym etapie można utknąć na długie lata. Pojawiają się ambiwalentne uczucia, z jednej strony ogromna chęć zmiany, z drugiej lęk i opór przed nią.

### 3. Przygotowanie

Podejmujemy już decyzję o zmianie, ale jeszcze ciągle kontemplujesz. Podejmowane działania nie są jeszcze efektywne, bardziej wstępne. Może pojawić się myślenie życzeniowe, czekanie na odpowiedni moment, zaczynamy zbierać zasoby i energię do zmiany. Nie należy tego etapu zbytnio skracać, bo może to grozić niepowodzeniem.

### 4. Działanie

Rozpoczęcie zmiany, proaktywne działanie. Angażujesz dużo energii i czasu w zmianę, dlatego bardzo ważne jest tutaj odpowiednie nią zarządzanie. Jeśli zbyt szybko wykorzystamy nasze zasoby uda nam się wprowadzić zmianę na krótko. Wyzwaniem jest radzenie sobie z dawnymi przyzwyczajeniami, ale i z naszym otoczeniem, które może bardzo ułatwiać powrót do naszego dawnego życia. Zmiana nigdy nie kończy się w momencie podjęcia działania.

### 5. Utrzymanie

Skupiasz się na podtrzymaniu działania i zapobieganiu powrotom do poprzednich zachowań. Pra-

cujesz nad wzmocnieniem zachowań. Nie można ignorować znaczenia podtrzymania. O sukcesie tej fazy decyduje konsekwentny, długotrwały wysiłek, cierpliwość, wytrwałość i zaangażowanie.

## 6. Rozwiązanie

Znika pokusa powrotu do starych zachowań, a nowe są już ugruntowane i nie wymagają dalszego wysiłku. Ważne jest, aby rozpoznawać wczesne sygnały ostrzegawcze zbliżającego się nawrotu do starych zachowań. Za pierwszym podejściem nieliczni docierają do tego etapu. Najważniejsze to wyciągnąć wnioski i nauczyć się na swych błędach bo proces zmiany to cykl.

## DIALOG MOTYWACYJNY JAKO METODA ZMIANY ZACHOWAŃ

Dialog motywacyjny to forma rozmowy skupiająca się na wprowadzaniu zmian. Ta metoda rozwinęła się w kontekście pracy z osobami zmagającymi się z uzależnieniami, gdzie zauważono, że sposób prowadzenia dyskusji może znacząco wpłynąć na podejście do procesu leczenia. Dziś dialog motywujący znajduje zastosowanie w różnych problematycznych obszarach, gdzie kluczowa jest chęć zmiany. Z powodzeniem jest wykorzystywany w praktykach psychologicznych, medycznych, terapeutycznych oraz edukacyjnych. Od momentu wprowadzenia metody w 1983 roku przeprowadzono ponad 200 badań klinicznych, co sprawia, że jest ona nadal aktualizowana, doskonalona i rozwijana.

Głównym celem dialogu motywacyjnego jest wzmocnienie osobistej motywacji do zmiany. Twórcy tej metody, William Miller i Stephen Rollnick, są zdania, że każdy z nas ma w sobie motywację oraz zasoby potrzebne do wprowadzenia zmian, znajomość samego siebie oraz świadomość tego, co jest dla nas dobre. Dlaczego więc tak często napotykamy trudności w osiągnięciu zamierzonych celów? Najczęstsza przeszkoda na drodze do zmiany to ambiwalencja – czyli istnienie zarówno argumentów za, jak i przeciw zmianie. Nawet jeśli jesteśmy świadomi pozytywnych aspektów zmiany, możemy utknąć w monologu w stylu: „Wiem, że powinienem wyrzucać mniej jedzenia do kosza, bo jest to dobre dla planety i mojego portfela, ale nie mam czasu robić list zakupów i sprawdzać regularnie szafek. Często głód dopada mnie poza domem, więc jem na mieście a to co mam w domu się marnuje” Ten rodzaj myślenia, znany w kontekście dialogu motywacyjnego jako „język podtrzymania”, może skutecznie zniechęcać nas do podjęcia decyzji o zmianie.

### Jak zastosować dialog motywujący w edukacji ekologicznej i zmianie nawyków proekologicznych?

1. Zamiast mówić ludziom, co mają robić – pytaj – wydobędzie to z nich samych refleksję
  - „Co wiesz o wpływie marnowania jedzenia na środowisko?”
  - „Co myślisz o tym, by planować posiłki, by mniej wyrzucać?”
2. Okaż zrozumienie i uznaj ambiwalencję – zmniejszy to opór i stworzy przestrzeń do rozmowy.
  - „Z jednej strony chciałbyś marnować mniej jedzenia, ale z drugiej boisz się, że planowanie posiłków będzie trudne. To zupełnie naturalne.”
3. Zadawaj pytania ukierunkowujące zmianę – spraw by rozmówca sam nazwał powody do zmian.
  - „Co by się zmieniło, gdybyś zaczął zamrażać jedzenie, którego nie dasz rady zjeść od razu?”
  - „Jakie korzyści mogłaby przynieść Ci ta zmiana – nie tylko dla środowiska, ale i dla Ciebie?”

#### 4. Podkreśl autonomię – wzmacniaj sprawczość i motywację wewnętrzną.

- „To Ty decydujesz, co zrobisz. Moim zadaniem jest pomóc Ci zobaczyć różne możliwości.”

#### 5. Pomóż sformułować cel lub mikrocel – przekuj refleksję w działanie.

- „Jaką jedną rzecz mógłbyś zrobić w tym tygodniu, żeby marnować mniej żywności?”  
[14][15][16]

### PODSUMOWANIE: KROKI DO ZMIANY

**Nie zmieniaj wszystkiego na raz, przyjmij metodę małych kroków, czyli wprowadzaj zmiany stopniowo, jedna po drugiej.**

Ta metoda jest skuteczna, ponieważ pozwala na stopniowe zwiększanie trudności:

- łatwo połączyć z już istniejącym nawykiem (np. „przeglądam lodówkę przy robieniu kawy”),
- nie wymagają specjalnych zasobów czy narzędzi,
- podzielenie dużego celu na mniejsze elementy,
- ogranicza zniechęcenia i uczucie przytłoczenia przy wprowadzaniu zmian.

Przykłady małych zmian:

- Zawsze odkładam warzywa z najkrótszym terminem na przód lodówki.
- Robię zdjęcie zawartości lodówki przed wyjściem na zakupy.
- Raz w tygodniu planuję jeden posiłek z „resztek” lub „końcówek”.
- Otwieram jedno opakowanie produktu na raz, zamiast kilku naraz.
- Zamrażam połowę pieczywa od razu po zakupie.

#### Wyznaczaj realny i mierzalny cel.

Metoda SMART – jak wybierać mierzalne cele

Metoda SMART to technika która pozwala ustalić i zaplanować realizację celów, jest popularna w biznesie, ale świetnie nadaje się także w życiu osobistym. Jej nazwa to akronim, który określa też 5 kryteriów jakie musi spełniać wyznaczony przez nas cel.

|          |                                        |
|----------|----------------------------------------|
| <b>S</b> | <b>Specific (Konkretny)</b>            |
| <b>M</b> | <b>Measurable (Mierzalny)</b>          |
| <b>A</b> | <b>Attainable (Osiągalny)</b>          |
| <b>R</b> | <b>Realistic (Realistyczny)</b>        |
| <b>T</b> | <b>Time-bound (Określony w czasie)</b> |

**Konkretny**, czyli jak najlepiej doprecyzowany, jasny i szczegółowy. Aby to określić mogą nam pomóc pytania: Co chcę osiągnąć? Dlaczego ten cel jest ważny? Kto jest zaangażowany? Gdzie to się znajduje? Jakie zasoby lub ograniczenia są zaangażowane?

**Mierzalny**, aby umożliwić nam śledzenie postępów i utrzymanie koncentracji na celu, szczególnie długoterminowym. Mierzalny cel powinien odpowiadać na pytania takie jak: Ile? Jak dużo? Jak rozpoznam, że to osiągnięto?

**Osiągalny**, czyli na miarę naszych aktualnych możliwości. Zawsze można zwiększyć poziom wyzwania w trakcie realizacji. Pytania pomocnicze: Jak mogę osiągnąć ten cel? Jak realistyczny jest cel, biorąc pod uwagę inne ograniczenia, takie jak czynniki finansowe?

**Istotny**, czyli ważny dla nas i naszych obecnych priorytetów. W przeciwnym wypadku nie zmobilizujemy się do działania. Pytania pomocnicze: Czy to wydaje się wartościowe? Czy to odpowiedni moment? Czy to odpowiada naszym innym wysiłkom/ potrzebom?

**Określony w czasie**, powinien mieć określony ramy czasowe, abyśmy wiedzieli czy zbliżamy się do jego osiągnięcia.

Pytania pomocnicze: Kiedy? Co mogę zrobić za sześć miesięcy? Co mogę zrobić za sześć tygodni? Co mogę zrobić dzisiaj?

Przykłady celów SMART:

Cel: Chcę marnować mniej żywności.

- Konkretny: Ilość wyrzucanej przeze mnie żywności w tygodniu zmniejszy się o połowę.
- Mierzalny: Będę przez kwartał śledzić ile żywności zmarnowałam.
- Osiągalny: Zacznę raz w tygodniu przeglądać daty ważności produktów które mam w kuchni i robić listę zakupów.
- Istotny: Ten cel ma dla mnie znaczenie, bo nie chcę marnować pieniędzy na niezjedzone jedzenie i zależy mi na działaniu na rzecz ochrony planety.
- Czasowo określony: Zacznę śledzenie ile marnuję w przyszłym tygodniu i zakończę za 3 miesiące, aby zobaczyć efekt. Wtedy przeanalizuję co jeszcze mogę zmienić.

### Wybierz na zmianę nawyku odpowiedni moment

Sprawdź czy dysponujesz wewnętrznymi zasobami (czas, energia, wiedza, środowisko i relacje), aby podołać zmianie. Wybór momentu kiedy mamy np. dużo innych obowiązków może powodować spadek motywacji i niepowodzenie.

Znajomość naszych zasobów pozwoli nam dostosować plan wprowadzania zmian do naszych aktualnych możliwości, Przykładowo, planując posiłki warto zadać sobie pytania: Ile czasu każdego dnia możemy poświęcić na przygotowanie posiłków? Jakie czynności w kuchni nie sprawiają nam problemu? Co możemy przygotować w momencie ograniczonego czasu? [13]

### Kiedy dojdzie do niepowodzenia

W procesie zmiany zachowań naturalne jest, że pojawią się potknięcia. Dlatego kluczowe jest wsparcie w duchu empatii, normalizacji błędów i refleksji. Zastanówmy się co do tego doprowadziło i wyciągnijmy z tego naukę na przyszłość.

Nawet powrót do starych nawyków jest częścią procesu uczenia się.

**Jak wspierać uczestników w trudnych momentach?**

Nie oceniaj. Zamiast: „Znowu zmarnowałeś jedzenie?”, powiedz:

- „Co Twoim zdaniem zadziałało w tym tygodniu? A co można by zmienić?”

Zachęcaj do autorefleksji:

- „Co sprawiło, że tym razem się nie udało? Jakie okoliczności miały na to wpływ?”

Pomóż wyciągnąć wnioski i wrócić do działania:

- „Jaka jedna rzecz pomogłaby Ci następnym razem?”

Normalizuj trudności:

- „Większość osób nie zmienia swoich nawyków za pierwszym podejściem – to zupełnie normalne.”

Warto podkreślać:

- Zmiana to proces, nie wynik z dnia na dzień.
- Każda próba, nawet nieudana, to krok do przodu.
- Ważniejsze od „idealnej skuteczności” jest trwanie w intencji i powracanie do celu.

Zachęcamy też do zapoznania się z kilkoma krótkimi wystąpieniami o zmianie zachowań i nawyków:

**Wystąpienia z serii TED talks:**

**The Battle of Changing Your Behavior | Eric Zimmer**

[https://www.youtube.com/watch?v=93\\_S0vEGE5A](https://www.youtube.com/watch?v=93_S0vEGE5A)

**Empowering sustainable behaviour | Madeleine Genzsch**

<https://www.youtube.com/watch?v=aoEh1Dg2vJA>

## PYTANIA KONTRONE

**1. Które z poniższych czynników należą do barier psychologicznych i behawioralnych w ograniczaniu marnowania żywności?** (Wybierz wszystkie prawidłowe odpowiedzi)

- A. Brak infrastruktury do przechowywania żywności
- B. Brak świadomości skutków marnowania
- C. Mylenie oznaczeń „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed”
- D. Przyzwyczajenie do robienia zakupów „na zapas”
- E. Presja promocji „kup więcej, zapłać mniej”

**2. Przeczytaj poniższe zdania i zaznacz, które z nich są prawdziwe (P), a które fałszywe (F):**

- A. Zmiana nawyków konsumenckich odbywa się zazwyczaj w jednej fazie, jeśli osoba ma wystarczającą motywację.
- B. Jednym ze sposobów wspierania zmiany jest pomaganie osobie w sformułowaniu własnego mikrocelu.

- C. Etap kontemplacji to moment, w którym osoba nie jest jeszcze świadoma potrzeby zmiany.
- D. Małe kroki w zmianie nawyków pomagają uniknąć poczucia przytłoczenia i zwiększają szanse powodzenia.

**3. Co według badań jest najsilniejszym motywatorem do zmiany zachowań konsumenckich związanych z marnowaniem żywności? (jedna odpowiedź jest prawidłowa)**

- A. Względy środowiskowe
- B. Względy społeczne
- C. Chęć zaimponowania innym
- D. Oszczędność pieniędzy

**4. Ćwiczenie typu „połącz” – Pętla nawyku**

Połącz elementy pętli nawyku z ich opisem:

| Element      | Opis                                                   |
|--------------|--------------------------------------------------------|
| 1. Wskazówka | A. Coś, co daje nam satysfakcję po wykonaniu czynności |
| 2. Zwyczaj   | B. Okoliczność lub emocja, która uruchamia nawyk       |
| 3. Nagroda   | C. Zachowanie, które wykonujemy automatycznie          |

**5. Która z poniższych odpowiedzi jest przykładem podejścia zgodnego z zasadami dialogu motywującego? (jedna odpowiedź jest prawidłowa)**

- A. „Powinieneś przestać marnować jedzenie, to nieekologiczne.”
- B. „Większość osób radzi sobie z planowaniem posiłków, Ty też dasz radę.”
- C. „Na Twoim miejscu zacząłbym od planowania listy zakupów.”
- D. „Z jednej strony chcesz ograniczyć marnowanie, ale z drugiej obawiasz się, że planowanie posiłków jest trudne. To całkiem naturalne.”

*Poprawne odpowiedzi:*

1. B, C, D | 2. A - Fałsz, B - Prawda, C - Fałsz, D - Prawda | 3. D | 4. 1 - B, 2 - C, 3 - A | 5. D

## AKTYWNOŚĆ

**Tytuł ćwiczenia:** Mój mikrocel SMART

**Czas trwania:** 20–30 minut

**Forma pracy:** Indywidualna lub w parach / małych grupach (2–3 osoby)

**Materiały pomocnicze:**

- Slajd lub plakat z wyjaśnioną metodą SMART
- Karta pracy: „Mój mikrocel SMART”
- Długopisy / mazaki / notatniki
- Flipchart z hasłem: „Małe zmiany robią wielką różnicę”

**Cele ćwiczenia:**

- Rozwijanie umiejętności formułowania konkretnych i realistycznych celów.
- Zastosowanie metody SMART w kontekście zmiany nawyków ograniczających marnowanie żywności.
- Zwiększenie świadomości osobistego wpływu i przełożenie wiedzy na działanie.

**Przebieg ćwiczenia:****1. Wprowadzenie (5–7 minut)**

Trener przypomina zasady metody SMART (np. na slajdzie lub flipcharcie):

| Skrót | Znaczenie          | Przykłowe pytania pomocnicze  |
|-------|--------------------|-------------------------------|
| S     | Specyficzny        | Co dokładnie chcesz osiągnąć? |
| M     | Mierzalny          | Jak zmierzysz postęp?         |
| A     | Osiągalny          | Czy ten cel jest realny?      |
| R     | Istotny            | Dlaczego to dla Ciebie ważne? |
| T     | Określony w czasie | Kiedy chcesz to osiągnąć?     |

Trener może podać 1–2 przykłady mikrocelów SMART, np.:

„Od przyszłego tygodnia, co sobotę przed zakupami zrobię przegląd lodówki i zaplanuję trzy posiłki z użyciem produktów, które już mam.”

**2. Praca indywidualna / w parach (10–15 minut)**

Uczestnicy samodzielnie formułują jeden mikrocel SMART dotyczący ograniczania marnowania żywności w swoim życiu.

Trener może rozdać krótką kartę pracy z miejscem na wypełnienie 5 pól SMART.

Przykładowe pytania pomocnicze:

- Czy Twój cel jest możliwy do wykonania w ciągu tygodnia?
- Czy będzie łatwy do śledzenia?
- Czy jesteś gotów/gotowa wprowadzić go już od dziś?

**3. Omówienie w parach lub na forum (5–10 minut)**

Uczestnicy dzielą się swoimi mikrocelami (w parach lub z całą grupą – w zależności od liczby osób i czasu).

Trener może zadać pytania:

- Co było najłatwiejsze do określenia? A co najtrudniejsze?
- Czy cel wydaje się Ci ekscytujący czy raczej wymuszony?
- Jakie mogą być przeszkody? Jak im zapobiegiesz?

#### 4. Zakończenie i podsumowanie (3–5 minut)

Trener zachęca do:

- Wdrożenia mikrocelu w ciągu najbliższych 7 dni.
- Zapisania celu w widocznym miejscu w domu.
- Ustalenia małej „nagrody” za realizację celu (np. wspólna kolacja, coś przyjemnego).

Opcjonalnie:

Trener może zaproponować uczestnikom wysłanie do siebie maila lub wiadomości z celem – jako forma sam zobowiązania lub stworzenia mikrogrupy wsparcia.

#### **Efekt końcowy:**

Każdy uczestnik wychodzi z warsztatu z jednym konkretnym, osobistym planem działania, który jest:

- realistyczny,
- dopasowany do jego stylu życia,
- możliwy do wdrożenia od zaraz.

## REFERENCES MODULE 4

- [1] Bogdan Wojciszke, Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej, Warszawa 2003, s. 180–181. ISBN: 8373831819
- [2] Graham-Rowe, E., Jessop, D. C., & Sparks, P. (2014). Identifying motivations and barriers to minimising household food waste. *Resources, Conservation and Recycling*, 84, 15-23. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2013.12.005>
- [3] Wilson, N. L., Rickard, B. J., Saputo, R., & Ho, S. T. (2017). Food waste: The role of date labels, package size, and product category. *Food Quality and Preference*, 55, 35-44. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.08.004>
- [4] Stancu, V., Haugaard, P., & Lähteenmäki, L. (2016). Determinants of consumer food waste behavior: Two routes to food waste. *Appetite*, 96, 7-17. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.025>
- [5] Aschemann-Witzel, J., de Hooge, I., Amani, P., Bech-Larsen, T., & Oostindjer, M. (2015). Consumer-related food waste: Causes and potential for action. *Sustainability*, 7(6), 6457-6477. <https://www.mdpi.com/2071-1050/7/6/6457>
- [6] de Hooge, I. E., van Dulm, E., & van Trijp, H. C. (2017). Cosmetic specifications in the food waste issue: Supply chain considerations and consumer preferences for different categories of sub-optimal products. *Food Quality and Preference*, 56, 80-92. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.02.132>
- [7] Hebrok, M., & Boks, C. (2017). Household food waste: Drivers and potential intervention points for design – An extensive review. *Journal of Cleaner Production*, 151, 380-392. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.03.069>
- [8] Qi, D., & Roe, B. E. (2016). Household food waste: Multivariate regression and principal components analyses of awareness and attitudes among US consumers. *PLOS ONE*, 11(7), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159250>
- [9] van Geffen, L., van Herpen, E., & van Trijp, H. (2020). Causes and determinants of consumer food waste: A theoretical framework. *Waste Management*, 105, 198-210. <https://ec.europa.eu/research/participants/documents/downloadPublic?documentIds=080166e5acfe5b6f&appId=PPGMS>
- [10] Halloran, A., Clement, J., Kornum, N., Bucatariu, C., & Magid, J. (2014). Addressing food waste reduction in Denmark. *Food Policy*, 49, 294-301. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2014.09.005>
- [11] Zając, S. (n.d.). Pętla nawyku, Witalni: [https://witalni.pl/baza\\_wiedzy/petla-nawyku/](https://witalni.pl/baza_wiedzy/petla-nawyku/) [access: 25 th march 2025]

- [12] Kazięko M (2013) Działania nawykowe a zachowania kierowane przez cele. Coaching review 1/2013 (5), 22-36, <https://repozytorium.kozminski.edu.pl/pl/system/files/Kazięko2013.pdf>
- [13] Szymańska B. Jak się zmienić? 5 etapów zmiany. <https://barbaraszymanska.pl/jak-sie-zmienic-5-etapow-zmiany/jak-sie-zmienic-5-etapow-zmiany.html> [accessed: 10th April 2025]
- [14] Miller, W. R, Rollnick, S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change (3rd ed.) [15] Resnicow, K, McMaster, F. (2012). Motivational Interviewing: Moving from why to how with autonomy support. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9(1), 19.
- [16] Hardcastle, S. J, Fortier, M, Blake, N, Hagger, M. S. (2017). Identifying content-based and relational techniques to change behavior in motivational interviewing. Health Psychology Review, 11(1), 1–16.
- [17] Objectives and goals: Writing meaningful goals and SMART objectives (2023) <https://www.health.state.mn.us/communities/practice/resources/phqitoolbox/objectives.html>
- [18] Pacyna-Szymańska, S. (2022). Zmiana nawyków żywieniowych – od czego zacząć?, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, <https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/zmiana-nawykow-zywniowych-od-czego-zaczac/> [access: 20 th March 2025]



# MODUŁ 5

Działania w lokalnych społecznościach, akcje i inicjatywy dookoła niemarnowania żywności

## SŁOWEM WSTĘPU

W tym module chcemy przybliżyć rolę trenera jako lidera działań lokalnych i animatora, który angażujące społeczności w akcje i inicjatywy zero waste.

Ostatnia część tego modułu to konkretne przykłady dobrych praktyk z krajów partnerskich Polski, Cypru, Grecji i Bułgarii.

Każdy kto przeczyta rozdział ...

- Kiedy w ciągu roku warto organizować eventy związane z niemarnowaniem żywności
- Jak zorganizować jak najbardziej "zielone" wydarzenie
- Jak działają Banki Żywności
- Poznać dobre praktyki społecznych inicjatyw z krajów konsorcjum projektu.

## ELEMENTY WYDARZENIA W DUCHU ZERO WASTE

### KTO?

Trener edukator może także przyjąć w swojej społeczności lokalnej rolę lidera działań lokalnych lub animatora. W ten sposób może promować idee zero waste. Działania takie mogą przybrać różną formę, bardziej systematyczną, jak np. założenie i opieka nad lodówką foodsharingowa, lub jednorazowych działań akcyjnych, mających na celu zwrócenie uwagi na problem marnowania żywności.

### KIEDY?

Od wielu lat wydarzenia mające na celu zwrócenie uwagi na problem marnowania żywności skupiają się wokół konkretnych dat, związanych z tą ideą. Są to:

#### **16 października Światowy Dzień Żywności.**

Ustanowiony w 1979 roku przez Organizację ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO). Jego celem jest pogłębianie świadomości opinii publicznej na temat globalnych problemów żywnościowych i wzmocnienie poczucia solidarności w walce z głodem i niedożywieniem.

#### **29 września -Międzynarodowy Dzień Świadomości Na Temat Strat i Marnowania Żywności**

Święto zostało ustanowione przez ONZ w 2019, pierwsze obchody miały miejsce w 2020 roku. Jest ono powiązane z Celami Zrównoważonego Rozwoju, w którym zapisano zobowiązanie do osiągnięcia zerowego poziomu głodu, oraz zmniejszenia o połowę marnotrawstwa żywności i ograniczenia strat do 2030 roku.

Oprócz tych dwóch dat bezpośrednio związanych z żywnością, działania można podjąć w innych dniach tematycznych, takich jak:

**22 kwietnia - Dzień ziemi**, obchodzony od 1970 roku, podczas którego organizacje inicjują akcje

ekologiczne, mające zwrócić uwagę polityków i społeczeństwa potrzeby planety i uświadomić potrzebę jej ochrony. Podczas tego dnia warto promować niemarnowania żywności, wskazując głównie na ekologiczne skutki jej marnowania.

**17 października** - Międzynarodowy dzień walki z ubóstwem, ustanowiony przez ONZ w 1992 roku. Jest to dobra data aby uświadamiać paradoks związany z żywnością, wskazywać ile żywności jest marnowanej, gdy jednocześnie wielu ludzi doświadcza głodu, i to - być może w naszym sąsiedztwie. Jest to dobry dzień, aby promować akcje typu foodsharing, wskazując gdzie można przekazać nadwyżki żywności z naszej lodówki, tak aby inni mogli z niej skorzystać.

Oprócz dni, które skłaniają aby mówić o problematyce marnowania żywności, warto o niej przypominać przy innych okazjach, np.:

- W przededniu świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia podczas których zwyczajowo przygotowujemy wiele potraw. Akcje typu "niezmarnowane święta" można organizować zarówno stacjonarnie, jak i poprzez kampanie uświadamiające w mediach społecznościowych.
- Podczas wakacji, ferii i długich weekendów, przypominając jak gospodarować świeżymi produktami sezonowymi, lub jak zabezpieczyć lodówkę wyjeżdżając na wakacje.

## JAK?

Organizując wydarzenie na temat niemarnowania żywności, nie powinniśmy zapominać o zasadach organizacji wydarzenia tak, aby było jak najbardziej zielone, dbając o ograniczenie plastiku, korzystanie z produktów lokalnych itp. Jeśli podamy przygotowywane posiłki na jednorazowych plastikowych talerzykach, nasze wysiłki mogą zostać odebrane jako niewiarygodne, a przekaz straci na spójności.

Poniżej prezentujemy kilka zasad organizacji wydarzenia w duchu zero waste:

- Korzystaj z usług lokalnych dostawców i lokalnych produktów, dbając o jakość jedzenia, redukcję śladu węglowego i sprawiedliwy handel.
- Wybierając lokalizację wydarzenia weź pod uwagę czy dane miejsce stosuje ekologiczne rozwiązania (zielony dach, ogrzewanie oparte ma źródłach odnawialnych, odzyskiwanie ciepła/ wody, energia słoneczna, automatyczne wyłączanie światła, segregacja odpadów, kombajny do wody deszczowej, suche toalety, brak konieczności codziennej wymiany ręczników itp.) ale także czy dotarcie do niego nie będzie kłopotliwe. Zaproponuj uczestnikom caresharing
- Korzystaj ze zrównoważonego transportu. Jeśli zapraszasz uczestników daj im możliwość skorzystania z różnych środków transportu. Zastanów się czy podróżowanie w ogóle jest konieczne, może wystarczy spotkać się online?
- Pij wodę z lokalnych źródeł np. Z kranu jeśli jest zdatna do picia.
- Wybieraj kawę Fair Trade lub lokalne substytuty (np. cykoria, ziarna).
- Stosuj opakowania wielorazowe: torby tekstylne, szklane butelki i recyklingowalne pojemniki. A najlepiej poproś uczestników, aby przynieśli swoje opakowania!

- Serwuj posiłki w wielorazowych naczyniach – to estetyczniejsze i bardziej ekologiczne.
- Oszczędzaj inne zasoby: przygotowując materiały dla uczestników, twórz je w formie elektronicznej z QRcodem, a jeśli je drukujesz, chcąc np. zapewnić dostępność dla osób mniej biegłych w obsłudze komputera, drukuj dwustronnie, na ekologicznym papierze.
- Bądź dobrym przykładem dla innych: Aby wpływać na uczestników, bądź spójny eko-przesłaniem. Ludzie uczą się przez obserwację – zarówno podczas szkolenia, jak i po nim. Zastanów się, jak jesteś ubrany i co to mówi o Tobie w kontekście poszanowania „zielonych wartości”? Czy Twój styl życia i sposób konsumpcji mówią o tym, jaki masz stosunek do wartości ekologicznych? [1]

## FOODSHARING

Foodsharing narodził się w Niemczech, po czym idea ta stała się szybko popularna w innych krajach europejskich. Jak opowiada inicjator foodsharingu, Raphael Fellmer:

„Zdaję sobie sprawę, że nie wszyscy mają ochotę i czas, aby w taki sposób zdobywać jedzenie, dlatego założyłem serwis społecznościowy Foodsharing.de, w którym ludzie pomagają sobie w zdobywaniu żywności za darmo. W ramach serwisu ponad pięć tysięcy osób w legalny sposób odzyskuje jedzenie z dziesięciu tysięcy supermarketów, lokalnych sklepów, piekarni, kawiarni, restauracji, od rolników. Użytkownicy - ponad osiemdziesiąt tysięcy w Niemczech i Szwajcarii - odbierają jedzenie, ratując je przed zniszczeniem, i dzielą się nim z tymi, którzy go potrzebują” [2]

W Polsce ruch ten działa od 2016 roku. W założeniu w lodówek mogą korzystać wszyscy bez względu na status materialny.

Foodsharing to idea, która wpisuje się w trend znany w gospodarce jako ekonomia współdzielenia. Zgodnie z jej założeniami ludzie dzielą się wspólną własnością. Do ekonomii współdzielenia zaliczają się takie inicjatywy jak BlablaCar i Airbnb polegające na współdzieleniu majątku trwałego i często stylu życia, portal TaskRabbit, który umożliwia wymianę usług, a także ogrody społeczne będące formą ogólnodostępnej, wspólnie uprawianej przez grupę osób, miejskiej zieleni.

**Więcej o ekonomii współdzielenia można przeczytać w artykule: A.A.H. Haqqani, A.Elomri Sharing Economy: A Systematic Review of Definitions, Drivers, Applications, Industry status and Business models:**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405896322017311>

W praktyce do wymiany żywnością służą miejsca wyposażone w lodówkę oraz półki gdzie każdy może z jednej strony zostawić żywność, której już nie potrzebuje z drugiej zaś wziąć ją jeśli jej potrzebuje. Lodówki mogą być zlokalizowane jak wolnostojące punkty lub umieszczone np. na uniwersytecie, centrum aktywności społecznej lub w inny łatwo dostępnym miejscu.

Jakie produkty można zostawiać w jadłodzielni?

Produkty, które sam mógłbyś zjeść – jeśli masz wątpliwości, czy jedzenie nadaje się do spożycia, lepiej go nie zostawiać.

Zapakowane lub zabezpieczone produkty – np. w pojemnikach, słoikach lub oryginalnych opakowaniach.

Produkty po dacie „najlepiej spożyć przed” (minimalna trwałość) – jeśli opakowanie jest nienaruszone, a produkt wygląda i pachnie normalnie, nadal jest bezpieczny.

Wyroby własne (domowe) – np. ciasta, zupy, przetwory – pod warunkiem, że są:

- szczelnie zapakowane,
- opisane (co to jest i data przygotowania).

Produkty takie jak:

- Sery, jogurty, twarogi (z pasteryzowanego mleka),
- Warzywa i owoce (w dobrym stanie),
- Pieczywo (najlepiej zapakowane),
- Słodyczne i napoje (zamknięte).

## DOBRE PRAKTYKI

Poniżej przedstawiamy przykłady wydarzeń i działań promujących ideę niemarnowania żywności wśród lokalnych społeczności.

### ZUPA DISCO

**Kraj:** Polska

**Nazwa organizacji inicjatywy:** Federacja Polskich Banków Żywności

**Opis dobrej praktyki:** Pierwsze wydarzenie „Zupa Disco” miało miejsce w 2012 roku w Berlinie. Podczas schnippeldisko („disco resztek”) aktywiści z Slow Food Youth Deutschland przygotowali „zupę protestacyjną” przeciwko marnowaniu żywności. Pomysł szybko rozprzestrzenił się na całym świecie. W 2017 roku sieć Slow Food Youth zainicjowała pierwszą światową edycję World Disco Soup Day, obchodzoną corocznie pod koniec kwietnia.

W Polsce Banki Żywności zorganizowały pierwsze wydarzenia Zupa Disco we wrześniu 2017 roku w Warszawie i Olsztynie. Od tego czasu Federacja Polskich Banków Żywności oraz lokalne Banki Żywności organizują takie wydarzenia cyklicznie.

Zupa disco to wydarzenie edukacyjne, kulinarne i społecznościowe, w ramach którego ludzie gotują zupę z uratowanej żywności, słuchając muzyki i integrując się. Jeden z organizatorów podsumował to tak: „żeby uratować planetę, trzeba zorganizować lepsze wydarzenie niż ci, którzy ją niszczą.”

**Opis dobrej praktyki:** Pierwsze wydarzenie „Zupa Disco” miało miejsce w 2012 roku w Berlinie. Podczas schnippeldisko („disco resztek”) aktywiści z Slow Food Youth Deutschland przygotowali „zupę protestacyjną” przeciwko marnowaniu żywności. Pomysł szybko rozprzestrzenił się na całym świecie. W 2017 roku sieć Slow Food Youth zainicjowała pierwszą światową edycję World Disco Soup Day, obchodzoną corocznie pod koniec kwietnia.

W Polsce Banki Żywności zorganizowały pierwsze wydarzenia Zupa Disco we wrześniu 2017 roku w Warszawie i Olsztynie. Od tego czasu Federacja Polskich Banków Żywności oraz lokalne Banki Żywności organizują takie wydarzenia cyklicznie.

Zupa disco to wydarzenie edukacyjne, kulinarne i społecznościowe, w ramach którego ludzie gotują zupę z uratowanej żywności, słuchając muzyki i integrując się. Jeden z organizatorów podsumował to tak: „żeby uratować planetę, trzeba zorganizować lepsze wydarzenie niż ci, którzy ją niszczą.”

**Opis działania:** Głównym założeniem wydarzenia jest wspólne gotowanie zupy z nadmiarowej żywności, przekazanej przez lokalną społeczność lub dostarczonej przez sklepy i producentów.

Znane osoby często pełnią rolę kucharzy, prowadząc warsztaty i pokazując, jak wykorzystać zgromadzone składniki. Gotowa zupa przekazywana jest organizacjom pomocowym, które rozdzielają ją osobom potrzebującym. Dodatkowo wydarzenie może być wzbogacone o warsztaty zero waste, lekcje o datach ważności produktów oraz inne działania edukacyjne.

#### **Cel i kontekst:**

- Edukacyjny — podnoszenie świadomości na temat marnowania żywności i nauka zapobiegania temu zjawisku
- Kulinarny — promowanie zdrowego, smacznego, sezonowego, taniego i bezodpadowego gotowania

**Efekty:** Skala wydarzenia i promocji wpływa na jego rezultaty. Może być transmitowane online, wspierane przez lokalne władze, a jego zasięg może sięgać tysięcy osób, które zostaną zainspirowane do działania przeciwko marnowaniu żywności.

#### **Rekomendacje:**

- Zaangażowanie lokalnych celebrytów oraz instytucji
- Organizacja zbiórki nadmiarowej żywności przed wydarzeniem
- Prowadzenie kampanii informacyjnej
- Współpraca z organizacjami pomocowymi

Wsparcie medialne i promocja

## **SESC MESA BRASIL PROGRAM**

**Kraj:** Brazylia

**Nazwa organizacji inicjatywy:** Sesc Mesa Brasil

**Opis dobrej praktyki:** Program Sesc Mesa Brasil to jeden z wiodących przykładów dobrej praktyki w zakresie przeciwdziałania marnowaniu żywności. Zbiera nadwyżki żywności z gospodarstw,

supermarketów i przemysłu spożywczego, które nadają się jeszcze do spożycia, ale nie mogą zostać sprzedane. Żywność ta trafia do instytucji społecznych, takich jak kuchnie społeczne, schroniska i przedszkola, wspierając ponad 2 miliony osób miesięcznie. Łącząc ratowanie żywności z pomocą społeczną, program nie tylko zmniejsza marnotrawstwo i emisje gazów cieplarnianych, ale również walczy z głodem i promuje bezpieczeństwo żywnościowe w całym kraju.

**Cel i kontekst:** Program został uruchomiony w 1994 roku przez Sesc São Paulo w odpowiedzi na paradoks głodu i jednoczesnego marnotrawstwa żywności w Brazylii. Jego głównym celem jest zwiększenie bezpieczeństwa żywnościowego wśród osób w trudnej sytuacji poprzez redystrybucję żywności nadającej się do spożycia. Dodatkowo Sesc Mesa Brasil prowadzi działania edukacyjne promujące zdrowe odżywianie oraz efektywne wykorzystanie zasobów żywności, zgodnie z celami zrównoważonego rozwoju ONZ.

**Opis działania:** W 2025 roku program rozszerzył swoje działania o projekty w stanie Espírito Santo, m.in. "Territórios Solidários" (wspierający suwerenność żywnościową) i "Reforço Nutricional do Café da Manhã" (poprawa wartości odżywczych śniadań dla dzieci w instytucjach społecznych). Program bierze również udział w spotkaniach międzynarodowych, takich jak Regionalne Spotkanie Banków Żywności w Kolumbii, gdzie prezentuje swoje działania edukacyjne.

Współpraca z lokalnymi przedsiębiorstwami i społecznościami jest kluczowa – przykładem może być wydarzenie "Café com Parceiros" w Santa Catarina, świętujące zaangażowanie darczyńców i organizacji społecznych.

#### **Efekty:**

- W 2024 roku program rozdystrybuował ponad 57 milionów kg żywności i artykułów pierwszej potrzeby, wspierając średnio 2,3 mln osób miesięcznie.
- Zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych poprzez redukcję ilości odpadów organicznych.
- Uznanie w postaci nagrody Prêmio ODS SC 2023 za wkład w realizację Celów Zrównoważonego Rozwoju.

#### **Rekomendacje:**

- Budowa silnych partnerstw z producentami i instytucjami społecznymi.
- Przejrzysta logistyka zbiórki, przechowywania i dystrybucji z uwzględnieniem bezpieczeństwa żywności.
- Działania edukacyjne na temat niemarnowania i zdrowego odżywiania.
- Powiązanie działań z globalnymi celami, np. ONZ, dla uzyskania wsparcia i finansowania.
- Efektywność operacyjna, współpraca społeczna i strategiczna promocja jako filary skutecznego programu zero waste.

## **PROJEKT KOT-KOT**

**Kraj:** Cypr

**Nazwa organizacji inicjatywy:** Projekt Kot-Kot w Gaju Akaki

**Opis dobrej praktyki:** Projekt Kot-Kot to innowacyjna inicjatywa, która daje drugie życie kurom nioskom, które nie znoszą już jajek, wykorzystując je do poprawy żyzności gleby

w gajach oliwnych. Zamiast trafiać na ubój, kury otrzymują nowe zadanie w Gaju Akaki – wspierają rolnictwo regeneracyjne, karmione resztkami żywności z lokalnych szkół, piekarni i restauracji. Ich naturalne zachowanie (dziobanie, drapanie i wydalenie) przyczynia się do nawożenia gleby, zwalczania szkodników oraz kontrolują ilość roślinności, tworząc bioróżnorodny, samowystarczalny ekosystem.

**Cel i kontekst:** Cypr zmaga się z poważnym problemem marnowania żywności – około 300 kg na osobę rocznie, co stanowi najwyższy wskaźnik w Europie. Duża część tych odpadów trafia na wysypiska, przyczyniając się do emisji metanu i degradacji środowiska. Celem projektu Kot-Kot jest:

- Redukcja marnowania żywności poprzez wykorzystanie jej jako paszy dla zwierząt.
- Poprawa zdrowia i żyzności gleby bez użycia nawozów chemicznych.
- Etyczne traktowanie zwierząt poprzez zapewnienie im naturalnego środowiska życia.
- Edukacja społeczna, zwłaszcza dzieci, na temat zrównoważonych praktyk.

**Opis działania:**

- Zbiórka odpadów żywnościowych z lokalnych szkół, piekarni i restauracji.
- Karmienie ocalonych kur, które zakończyły okres znoszenia jaj.
- Naturalne nawożenie i spulchnianie gleby dzięki ich aktywności.
- Zwalczanie szkodników (np. larw much oliwnych) i chwastów poprzez żerowanie.
- Współpraca ze szkołami w zakresie edukacji ekologicznej i aktywnego zaangażowania uczniów.

**Skala i uczestnictwo:**

- Aktualnie projekt obejmuje 150 kur.
- Współpraca z lokalnymi szkołami – zaangażowanych ok. 800 uczniów.
- Planowana rozbudowa do 15 000 kur i redystrybucja 547 ton odpadów rocznie.

**Efekty:**

- Redukcja emisji metanu przez ograniczenie ilości odpadów trafiających na wysypiska.
- Poprawa plonów i zdrowotności oliwek – produkcja oliwy bogatej w polifenole.
- Humanitarne warunki dla kur – możliwość przeżycia naturalnego cyklu życia.
- Edukacja społeczności, w tym dzieci, na temat zrównoważonych rozwiązań.

**Rekomendacje:**

- Wdrażanie zasad gospodarki o obiegu zamkniętym – wykorzystanie odpadów jako zasobów.
- Zaangażowanie społeczności (szkoły, biznes lokalny) w projekt.
- Priorytet etycznego traktowania zwierząt.
- Programy edukacyjne o zrównoważonym rozwoju i niemarnowaniu.
- Projekt powinien być skalowalny i dostosowywalny do lokalnych warunków.

Zalecamy, by żywność nadająca się do spożycia w pierwszej kolejności trafiała do ludzi, a dopiero potem do zwierząt, zgodnie z hierarchią postępowania z odpadami żywnościowymi.

## BEZPŁATNE WARSZTATY KOMPOSTOWANIA

**Kraj:** Polska

**Nazwa organizacji inicjatywy:** Federacja Polskich Banków Żywności

**Opis dobrej praktyki:** Mieszkańcy wsi Rzuchowa skarżyli się na firmę wywożącą odpady, która przestała odbierać worki z trawą, liśćmi, gałęziami, odpadami organicznymi i kuchennymi. "Wtedy wpadliśmy na pomysł warsztatów kompostowania. Kompost to doskonały nawóz do warzywników, a przecież ceny warzyw mocno wzrosły przez inflację" – mówi Jan Czaja ze Stowarzyszenia Grupa Od Rolnika, wyjaśniając lokalny kontekst warsztatów, które odbyły się w ramach projektu "#nasza rada na odpady – krązenie materii w gospodarstwie domowym, zero waste, gospodarka odpadami" w Centrum Produktu Lokalnego w Rzuchowej.

**Cel i kontekst:** Zarządzanie odpadami organicznymi.

**Opis działania:** W pięciu bezpłatnych warsztatach, które odbyły się od końca sierpnia do połowy listopada, wzięło udział 100 osób. Każde spotkanie trwało trzy godziny. Dwie osoby były odpowiedzialne za organizację wydarzenia. Jedna zajęła się rekrutacją uczestników – przygotowała formularz, który opublikowała na stronie internetowej organizatora. Na tej podstawie przyjmowano zgłoszenia i przekazywano informacje mediom.

"Największym wyzwaniem było dotarcie do ludzi potencjalnie zainteresowanych tematem. Wyrzucenie liści, gałęzi czy trawy do lasu to prosty sposób na pozbycie się problemu. Kompostowanie wymaga zaangażowania i czasu. To propozycja dla tych, którzy chcą oszczędzać i mieć ekologiczne podejście" – przyznaje Jan Czaja.

Warsztaty prowadziła Joanna Albin, ogrodniczka, która oprócz praktycznych metod kompostowania tłumaczyła również, jak kompost leczy glebę. Przygotowanie kompostownika wymaga umiejętności – odpady muszą być odpowiednio układane, by ulegały rozkładowi, a nie gniły. Omówiono różne typy kompostowników, a organizatorzy zachęcali uczestników do tworzenia ogrodów przydomowych. Warsztaty odbywały się w Centrum Produktu Lokalnego w Rzuchowej, dostosowanym do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i wyposażonym w sprzęt do zajęć ogrodniczych (wiadra, rękawice, odpowiednie podłoża itp.).

**Efekty:** Mieszkańcy gminy zdobyli nowe umiejętności i nauczyli się samodzielnie gospodarować odpadami organicznymi, co przełożyło się również na oszczędności w domowym budżecie.

**Rekomendacje:** Najważniejsze jest znalezienie odpowiednich argumentów, które przekonają mieszkańców, że warto kompostować. Warto podkreślać praktyczne korzyści (dla zdrowia, dla budżetu), ale także kształtować postawy proekologiczne i zwracać uwagę na ochronę planety. Istotne jest również znalezienie odpowiedniego miejsca, w którym warsztat można przeprowadzić w sposób praktyczny, umożliwiający samodzielne działanie uczestników.

## WARSZTATY Z GOTOWANIEM NA ŻYWO

**Kraj:** Bułgaria

**Nazwa organizacji inicjatywy:** Rotary Club Plovdiv i Fundacja Mate Kitchen

**Opis dobrej praktyki:** W 2019 roku Fundacja Mate Kitchen oraz Rotary Club z Płowdiwu w Bułgarii

zorganizowali szkolenie dla 35 studentów (w wieku 19–26 lat) na temat zapobiegania marnowaniu żywności i praktycznego zarządzania zasobami spożywczymi. Podczas sesji trener wprowadził kluczowe elementy takie jak: planowanie posiłków na tydzień, budżetowanie, tworzenie list zakupów, prawidłowe przechowywanie żywności i wykorzystanie resztek. Praktyczna część obejmowała pokaz gotowania z przepisami zero waste, np. plackami ze starego chleba i przejrzałych bananów. Wydarzenie miało na celu wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności potrzebne do świadomego podejmowania decyzji związanych z konsumpcją, ograniczaniem odpadów i zrównoważonym stylem życia.

**Cel i kontekst:** Głównym celem wydarzenia było zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat problemu marnowania żywności oraz przekazanie im praktycznych umiejętności umożliwiających zapobieganie temu zjawisku. Szkolenie było skierowane do studentów uczelni wyższych, którzy są samodzielni i zarządzają własnym budżetem i jedzeniem. Poprzez rozmowy i działania praktyczne inicjatorzy chcieli zainspirować zmianę nawyków, promować zrównoważoną konsumpcję i kreatywne wykorzystanie resztek.

**Opis działania:** Wydarzenie zostało zorganizowane przez Fundację Mate Kitchen i Rotary Club w Płodwiwie w ramach działań promujących zrównoważony rozwój, odpowiedzialne obywatelstwo i zasady zero waste. Udział wzięło 35 studentów. Główne zajęcia prowadził jeden trener, wspierany przez wolontariuszy klubu organizującego. Atmosfera była nieformalna i sprzyjała aktywności oraz otwartemu dialogowi.

Szkolenie obejmowało interaktywne rozmowy i pokaz gotowania, podczas których omawiano tematy takie jak: planowanie posiłków, zakupy, przechowywanie żywności oraz kreatywne wykorzystanie resztek. Praktyczna część obejmowała proste przepisy zero waste, m.in. placki z czerstwego chleba i przejrzałych bananów. Uczestnicy uczyli się, jak ograniczyć marnowanie jedzenia w domu, podejmując świadome decyzje. Zachęcano ich także do dzielenia się zdobytą wiedzą z rodziną i przyjaciółmi.

**Efekty:** Szkolenie wywarło silny wpływ na uczestników – zwiększyła się ich świadomość problemu marnowania jedzenia i roli, jaką mogą odegrać w jego ograniczaniu. Wielu było zaskoczonych, jak proste zmiany (np. planowanie posiłków czy wykorzystywanie resztek) mogą zrobić realną różnicę. Pokaz kulinarny pomógł przełożyć abstrakcyjne idee zrównoważonego rozwoju na konkretne działania, czyniąc filozofię zero waste bardziej przystępną.

Studenci czuli się bardziej pewni w zarządzaniu żywnością w domu i zmotywowani do wdrażania zdobytej wiedzy w życiu codziennym. Wydarzenie wzmocniło również relacje między organizacjami Rotary a lokalną społecznością, pokazując, że zrównoważony rozwój to wspólne działanie. Inicjatywy tego typu kształtują odpowiedzialnych konsumentów i promują kulturę zrównoważonego życia oddolnie

#### **Rekomendacje:**

- Zacznij od jasnego i praktycznego przesłania – ludzie najlepiej reagują na tematy, które są bezpośrednio użyteczne.
- Połącz teorię z praktyką, aby utrzymać zaangażowanie uczestników.
- Wykorzystuj proste, łatwo dostępne składniki i pokazuj, że kuchnia zero waste nie wymaga specjalnych umiejętności.

- Współpracuj z organizacjami młodzieżowymi, aby dotrzeć do studentów.
- Stwórz przyjazną, interaktywną i nieoceniającą atmosferę.
- Zachęcaj do dzielenia się doświadczeniem i zadawania pytań.
- Partnerstwo z lokalnymi klubami (np. Rotary) może pomóc w dotarciu do większej grupy odbiorców.
- Najważniejsze jest wzmacnianie uczestników – nawet małe działania mogą prowadzić do dużych zmian, gdy młodzi ludzie czują się pewni i zainspirowani.

## FOODBAG

**Kraj:** Grecja

**Nazwa organizacji inicjatywy:** FOOD BAG

**Opis dobrej praktyki:** FoodBag to program zorientowany na zrównoważony rozwój, uruchomiony w Grecji w 2023 roku, którego celem jest ograniczenie marnowania żywności poprzez redystrybucję nadwyżek jedzenia z supermarketów, restauracji i lokalnych producentów do osób potrzebujących. Dzięki partnerstwom z firmami i organizacjami, inicjatywa promuje świadomą konsumpcję i pomaga minimalizować wpływ wyrzucanej żywności na środowisko. Przekształcając potencjalne odpady w cenne zasoby, FoodBag przyczynia się do bardziej zrównoważonej i odpowiedzialnej społecznie przyszłości.

**Cel i kontekst:** FoodBag to grecka inicjatywa stworzona, by przeciwdziałać rosnącemu problemowi marnowania żywności, jednocześnie wspierając społeczności potrzebujące. Działa za pośrednictwem aplikacji mobilnej, która łączy przedsiębiorców (np. piekarnie, restauracje, supermarkety) z konsumentami, oferując niesprzedaną, ale wciąż świeżą żywność w obniżonych cenach. Podejście to nie tylko zapobiega wyrzucaniu jedzenia na wysypiska, ale także promuje zrównoważone nawyki konsumpcyjne, wpisując się w cele zero waste i ochrony środowiska.

**Opis działania:** FoodBag to cyfrowa platforma opracowana w celu przeciwdziałania marnotrawieniu żywności poprzez ułatwienie jej redystrybucji. Główna funkcjonalność polega na łączeniu firm posiadających nadmiar niesprzedanego jedzenia (np. piekarni, kawiarni, sklepów spożywczych i restauracji) z osobami szukającymi tanich, ale pełnowartościowych posiłków.

**Cele inicjatywy:**

- Środowiskowy: ograniczenie emisji gazów cieplarnianych związanych z produkcją i rozkładem żywności
- Ekonomiczny: wsparcie małych i średnich firm w zarządzaniu zapasami
- Społeczny: zwiększenie dostępności pełnowartościowej żywności dla osób w trudnej sytuacji

Ponadto, FoodBag zwiększa świadomość społeczną na temat kosztów środowiskowych związanych z marnowaniem żywności oraz promuje zmianę zachowań konsumentów w kierunku bardziej zrównoważonej konsumpcji. Funkcjonując na styku technologii, ekologii i odpowiedzialności społecznej, FoodBag jest wzorem praktyk zero waste we współczesnym przemyśle spożywczym.

**Efekty:** FoodBag pozytywnie wpłynął zarówno na środowisko, jak i społeczeństwo w Grecji. Codzienne ograniczanie marnowania żywności pomaga zmniejszyć ślad węglowy sektora spożywczego oraz zapobiega trafilaniu jadalnych produktów na wysypiska. Równocześnie wspiera lokalne społeczności, oferując tani dostęp do wysokiej jakości jedzenia – szczególnie studentom, rodzinom i osobom w trudnej sytuacji finansowej. Inicjatywa wspiera też świadomość ekologiczną i kulturową zmianę w kierunku odpowiedzialnych nawyków konsumenckich.

**Rekomendacje:** Organizacje lub liderzy społeczności chcący uruchomić podobną inicjatywę powinni:

- Budować silne partnerstwa z lokalnymi firmami branży spożywczej.
- Zadbać o prostotę i dostępność procesu dzięki narzędziom cyfrowym (np. aplikacja mobilna).
- Tworzyć rozwiązania typu win-win, w których firmy ograniczają straty, a konsumenci zyskują dostęp do taniego jedzenia.
- Prowadzić działania edukacyjne i kampanie informacyjne na temat marnowania żywności i zrównoważonej konsumpcji.

## LODÓWKA SPOŁECZNA

**Kraj:** Polska

**Nazwa organizacji inicjatywy:** W oparciu o projekt „Jedzenie to największa ludzka potrzeba” realizowany przez Bank Żywności w Olsztynie i sfinansowany z grantu CITI FOUNDATION, powstała społeczna lodówka, której celem było rozwiązanie dwóch kluczowych problemów społecznych: marnowania żywności oraz niedożywienia osób w trudnej sytuacji życiowej.

**Opis dobrej praktyki:** Lodówka społeczna została stworzona, aby przeciwdziałać marnowaniu żywności i niedożywieniu. Jej idea polega na stworzeniu przestrzeni, w której ludzie mogą dzielić się nadmiarowym jedzeniem, wspierając tym samym potrzebujących. To innowacyjne podejście angażuje lokalną społeczność w walkę z głodem i marnotrawstwem żywności, mobilizując zasoby lokalne i tworząc platformę wymiany.

**Cel i kontekst:**

- Ograniczenie marnowania żywności: lodówka umożliwia redystrybucję nadwyżek, które inaczej zostałyby wyrzucone.
- Budowanie wspólnoty: staje się miejscem spotkań i wymiany, wzmacniając więzi społeczne i solidarność.
- Podnoszenie świadomości ekologicznej: promuje odpowiedzialną konsumpcję i troskę o środowisko.
- Edukacja społeczna: uczy o problemie marnowania żywności, zdrowym odżywianiu i stylu życia w duchu zrównoważonego rozwoju.

W ten sposób lodówka społeczna nie tylko przeciwdziała marnowaniu jedzenia, ale też kształtuje społeczeństwo oparte na solidarności i trosce o innych.

**Opis działania:**

- Analiza potrzeb lokalnych – rozpoznanie zapotrzebowania na pomoc żywnościową oraz dostępnych zasobów i partnerów.
- Zaangażowanie społeczności lokalnej – spotkania informacyjne, konsultacje społeczne, zbieranie opinii mieszkańców.
- Zabezpieczenie wsparcia finansowego i organizacyjnego – granty, zbiórki, współpraca z biznesem.
- Wybór lokalizacji i montaż sprzętu – odpowiednie miejsce, sprzęt chłodniczy, przeszkolenie wolontariuszy (zasady bezpieczeństwa żywności, interakcje z użytkownikami).
- Monitorowanie i ocena działania – liczba użytkowników, ilość i rodzaj przekazywanego jedzenia, opinie i zgłaszane problemy.

**Efekty:**

- Wpływ edukacyjny: zwiększenie świadomości na temat marnowania żywności i jej wpływu na środowisko.
- Wsparcie społeczne: wzmacnianie więzi sąsiedzkich i promowanie współpracy.
- Zdrowie i bezpieczeństwo: poprawa bezpieczeństwa żywnościowego poprzez dostęp do świeżego i zdrowego jedzenia.
- Oszczędności: zmniejszenie wydatków w gospodarstwach domowych o niskich dochodach i ograniczenie kosztów utylizacji jedzenia.
- Korzyści ekologiczne: mniej zmarnowanej żywności to mniej odpadów i zanieczyszczenia środowiska.

**Rekomendacje:**

- Lokalizacja: widoczne, dostępne miejsce, najlepiej w centrum lub w miejscach o dużym ruchu pieszym.
- Pozyskiwanie żywności: współpraca z lokalnymi sklepami, piekarniami, restauracjami, producentami i mieszkańcami. Zaleca się zaangażowanie restauracji do przekazywania niesprzedanych posiłków pod koniec dnia.
- Zarządzanie wolontariuszami: grafik dyżurów, szkolenia z zakresu higieny i procedur obsługi.
- Bezpieczeństwo żywności: regularna kontrola, odpowiednia temperatura chłodzenia, usuwanie przeterminowanych produktów, czystość.
- Współpraca z instytucjami: wsparcie logistyczne, promocyjne i edukacyjne ze strony szkół, organizacji społecznych i samorządów.

**PLATFORMA DO SPRZEDAŻY NADWYŻEK ŻYWNOSTCI**

**Kraj:** Rozpoczęto w Danii (obecnie działa w całej południowej Europie, w tym we Włoszech, Hiszpanii, Portugalii, Francji, Grecji i innych)

**Nazwa organizacji/ inicjatywy:** Too Good To Go

**Opis dobrej praktyki:** Too Good To Go to aplikacja mobilna, która łączy użytkowników

z lokalnymi firmami (piekarniami, supermarketami, restauracjami, hotelami) oferującymi nadwyżki jedzenia pod koniec dnia. Zamiast wyrzucać jedzenie, firmy sprzedają je użytkownikom aplikacji po znacznie obniżonej cenie w tzw. „Magic Bags” (magiczne torby). Inicjatywa przeciwdziała marnowaniu żywności, tworząc prosty, dochodowy i łatwo skalowalny model redystrybucji niesprzedanego, ale wciąż dobrego jedzenia.

**Cel i kontekst:** Marnowanie żywności to poważny globalny problem, odpowiadający za około 10% emisji gazów cieplarnianych. W południowej Europie sektor żywności śródziemnomorskiej (restauracje, targi, piekarnie) generuje duże ilości odpadów z powodu nadprodukcji i krótkiego okresu przydatności produktów. Celem Too Good To Go jest uczynienie walki z marnowaniem żywności dostępną dla każdego – pomagając firmom odzyskiwać koszty i umożliwiając konsumentom tanie zakupy dobrej jakości jedzenia.

Opis – jak to działa, liczba zaangażowanych osób i organizacji:

- Partnerzy biznesowi rejestrują się: Restauracje, piekarnie i supermarkety dodają do aplikacji informacje o przewidywanych nadwyżkach jedzenia.
- Użytkownicy przeglądają i kupują: Mogą przeglądać dostępne „Magic Bags” w pobliżu, zapłacić przez aplikację i odebrać je w wyznaczonym czasie.
- Element niespodzianki: Zawartość torby jest niespodzianką, ale zawsze nadaje się do spożycia i jest dobrej jakości.
- Model „win-win”: Firmy oszczędzają i ograniczają odpady; konsumenci otrzymują jedzenie po niskich cenach.

#### **Skala i udział:**

- Obecna w 17 krajach
- Ponad 85 milionów użytkowników na całym świecie
- Ponad 190 000 partnerów biznesowych (w tym tysiące w południowej Europie)
- Ponad 300 milionów uratowanych posiłków

#### **Efekty:**

- Wpływ na środowisko: Znaczne ograniczenie emisji CO<sub>2</sub> dzięki ratowaniu żywności przed rozkładem i emisją metanu.
- Zrównoważony rozwój biznesów: Pomaga firmom ograniczyć koszty utylizacji i odzyskać część wydatków.
- Świadomość konsumencka: Edukuje miliony użytkowników o skali marnowania jedzenia i promuje odpowiedzialne nawyki.
- Korzyść społeczna: Umożliwia dostęp do dobrej żywności szerszemu gronu odbiorców, wspierając pośrednio bezpieczeństwo żywnościowe.

#### **Rekomendacje dla innych organizacji/liderów:**

- Wykorzystaj technologię jako łącznik – proste aplikacje mogą skutecznie łączyć dostawców i konsumentów.
- Stwórz model korzyści dla obu stron.

- Promuj element niespodzianki – tajemnicze torby sprawiają, że doświadczenie jest ciekawsze i łatwiejsze logistycznie.
- Stale edukuj – wykorzystaj platformę do budowania świadomości ekologicznej.
- Rozwijaj się stopniowo – zacznij od gęsto zaludnionych miast, zanim przejdziesz do regionów wiejskich.

## PLATFORMA MATEKITCHEN

**Kraj:** Bułgaria

**Nazwa organizacji:** Mate Kitchen i Fundacja Mate Kitchen

**Opis dobrej praktyki:** Matekitchen.com to bułgarska platforma cyfrowa uruchomiona w 2019 roku, promująca domowe gotowanie jako drogę do zdrowszego odżywiania i bardziej zrównoważonego stylu życia. To pierwsze w kraju narzędzie planowania posiłków z funkcją tygodniowego menu, które pomaga użytkownikom wybierać przepisy, dostosowywać je do liczby osób i generować dokładne listy zakupów. Platforma kierowana jest do młodych ludzi, zapracowanych osób oraz rodzin, upraszczając gotowanie, ograniczając nadmierne zakupy i marnowanie żywności. Dodatkowo edukuje użytkowników w zakresie przechowywania żywności, wyboru produktów sezonowych i odpowiedzialnego konsumpcjonizmu.

**Cel i kontekst:** Powstanie matekitchen.com było odpowiedzią na brak narzędzi wspomagających planowanie posiłków i zakupy spożywcze w bułgarskich domach. Misją platformy jest przywrócenie wartości domowego gotowania jako drogi do lepszego zdrowia, silniejszej więzi rodzinnej i bardziej świadomej konsumpcji.

W czasie, gdy temat marnowania żywności był w Bułgarii niemal nieobecny w debacie publicznej, a impulsywne zakupy i brak planowania prowadziły do niskiej jakości diety, Mate Kitchen postanowiło to zmienić.

**Opis działania:** Główna innowacja to unikalna funkcja „Tygodniowe Menu” – pierwsza tego typu w Bułgarii. Pozwala ona użytkownikom wybierać przepisy dostosowane do liczby osób, automatycznie generując precyzyjną listę zakupów.

Funkcja ta wspiera planowanie, zarządzanie budżetem domowym i zapobiega marnowaniu jedzenia.

Platforma łączy inspirację kulinarną z praktycznymi narzędziami, umożliwiając lepsze wykorzystanie produktów i ograniczenie odpadów spożywczych.

**Efekty:** Od czasu uruchomienia platforma zyskała stabilną i rosnącą bazę użytkowników. Wzrost zainteresowania gotowaniem domowym – szczególnie podczas lockdownu COVID-19 – potwierdził znaczenie łatwo dostępnych rozwiązań kulinarnych. Mate Kitchen odegrała ważną rolę w promowaniu bardziej świadomej konsumpcji, a jej popularność stale rośnie, odpowiadając na rosnące potrzeby związane ze zrównoważonym stylem życia.

**Rekomendacje:**

- Skoncentruj się na praktycznych narzędziach i zaangażowaniu użytkowników.
- Wykorzystaj potencjał platform cyfrowych – media społecznościowe, SEO, content marketing.
- Zawieraj treści edukacyjne nt. zrównoważonego rozwoju.
- Dostosowuj się do okoliczności – elastyczność wobec zmian społecznych (np. pandemia).
- Buduj społeczność wokół idei – wspieraj dzielenie się przepisami i doświadczeniem.

**WARSZTATY „MARNUJĘ MNIEJ, JEM LEPIEJ, WIĘC OSZCZĘDZAM!”**

**Kraj:** Francja

**Nazwa organizacji:** Métropole Européenne de Lille (Lille Métropole)

**Opis dobrej praktyki:** Warsztaty miały na celu zwiększenie świadomości mieszkańców i edukację w zakresie redukcji marnowania żywności w gospodarstwach domowych. W ramach Europejskiego Tygodnia Redukcji Odpadów w 2024 roku, Lille Métropole zorganizowało 21 warsztatów pod tytułem „Marnuję mniej, jem lepiej, więc oszczędzam!”. Zajęcia obejmowały praktyczne porady na temat planowania posiłków, właściwego przechowywania żywności oraz kreatywnego wykorzystywania resztek. Uczestnicy otrzymali książeczki z przepisami przeciw marnowaniu żywności.

**Cel i kontekst:** Warsztaty były częścią lokalnego programu „Program Zapobiegania Odpadom z Gospodarstw Domowych i Podobnych 2023–2029”, na który przeznaczono 1,2 mln euro, z czego znaczną część na zapobieganie marnowaniu żywności.

**Efekty:**

- Zwiększenie zaangażowania społeczności i świadomości.
- Uczestnicy zdobyli praktyczne umiejętności redukcji odpadów.
- Program dąży do zmniejszenia ilości odpadów o 50 kg na mieszkańca do 2030 roku, ze szczególnym uwzględnieniem bioodpadów.

**Rekomendacje:**

- Organizuj praktyczne, angażujące warsztaty dla mieszkańców.
- Udostępniaj materiały (np. książeczki z przepisami), które ułatwią wdrażanie zdobytej wiedzy.
- Zapewnij finansowanie i włącz inicjatywy w szersze programy redukcji odpadów, by zwiększyć ich skuteczność i trwałość.

## AKTYWNOŚĆ

**Tytuł ćwiczenia:** Mapa możliwości – Zero Waste w mojej okolicy

**Cele ćwiczenia:**

- Zidentyfikowanie konkretnych możliwości promowania idei zero waste w lokalnej społeczności.
- Wzmocnienie poczucia sprawczości i lokalnego zaangażowania.
- Rozpoznanie lokalnych zasobów, potencjalnych partnerów i przestrzeni do działania.
- Zainspirowanie do działania poprzez analizę tego, co już istnieje i co można stworzyć.
- Stworzenie sieci kontaktów i partnerstw wokół idei zero waste.

**Czas trwania:** 60–75 minut

**Materiały :**

- Duży arkusz papieru (np. brystol) lub flipchart
- Kolorowe markery, karteczki samoprzylepne
- (opcjonalnie) Mapa okolicy (np. dzielnicy, miasta, wsi)
- Szablon „mapy zasobów” (mogę go przygotować – daj znać!)

**Przebieg ćwiczenia:**

### 1. Wprowadzenie (10 min)

Krótką rozmowę w grupie:

- Co oznacza dla Ciebie „działanie w duchu zero waste”?
- Jakie działania tego typu widziałeś już w swoim otoczeniu?

### 2. Tworzenie mapy (25–30 min)

Na dużym arkuszu uczestnicy (indywidualnie lub w grupach) tworzą mapę swojej społeczności, zaznaczając:

- Miejsca i osoby, które mogą być sojusznikami (np. biblioteka, szkoła, aktywni sąsiedzi, eko-kawiarnia).
- Zasoby lokalne, które można wykorzystać (np. przestrzeń na warsztaty, jadalnię, ogród społeczny, punkt napraw).
- Problemy lub wyzwania, które można zmniejszyć dzięki działaniom zero waste (np. brak kompostownika, marnowanie jedzenia po imprezach szkolnych).
- Pomysły na działania, które można zorganizować (np. „niezmarnowane święta”, wymiana ubrań, warsztat z robienia woskowijek, wspólne gotowanie z resztek, „dzień bez plastiku”).

### 3. Galeria i dyskusja (15–20 min)

Każda grupa/uczestnik przedstawia swoją mapę i krótko opowiada:

- Co już działa?
- Co można zrobić w najbliższych tygodniach?
- Z kim warto połączyć siły?

#### **4. Wspólna refleksja (10–15 min)**

- Co najbardziej Cię zaskoczyło?
- Które z pomysłów są możliwe do zrealizowania tu i teraz – bez dużych nakładów?

## **REFERENCES MODULE 5**

[1] Kodeks postępowania Eko-trenerki i Eko-trenera (2021)

[2] Knap Ł. (2015) Życie bez pieniędzy? Raphael Fellmer udowadnia, że to możliwe. Od kilku lat nie wydał ani grosza <https://weekend.gazeta.pl/weekend/7,177333,18000473,zycie-bez-pieniedzy-raphael-fellmer-udowadnia-ze-to-mozliwe.html> [accessed: 17th April 2025]

[3] Dziel się zamiast wyrzucać! (2025) <https://www.foodsharing.pl/aktualnosci/dziel-sie-zamiast-wyrzucac/> [accessed: 15 April 2025]