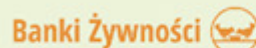




**WSKAZÓWKI DLA TRENERÓW
KSZTAŁCENIA I SZKOLENIA ZAWODOWEGO
ORAZ LIDERÓW PROGRAMÓW POMOCY
ŻYWNOŚCIOWEJ**

**VOCATIONAL EDUCATIONAL TRAINING FOR
STRENGTHENING CAPACITIES AND PROGRAM DELIVERY.**



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja (komunikat) odzwierciedla jedynie poglądy autora, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji. Numer projektu:

2021-2-PL01-KA220-VET-000048821



Spis treści

1. Wprowadzenie	6
2. Wyniki przewodnika metodologicznego dla osób zajmujących się dostarczaniem pomocy żywnościowej	7
2.1. Wyniki badań przeprowadzonych przez grupy fokusowe	7
2.2. Wyniki ankiety SUST-AID	8
2.3. Preferowane przez uczestników tematy, metody i materiały dydaktyczne	10
3. Zrównoważone świadczenie pomocy żywnościowej	12
3.1. Definicja zrównoważonego rozwoju w pomocy żywnościowej	13
3.2. Jak marnowanie żywności wpływa na środowisko?	14
3.3. Banki żywności i programy pomocy żywnościowej	16
3.4. Ćwiczenia	17
4. Zrównoważone systemy żywnościowe i rola łańcuchów dostaw	26
4.1. Definicje łańcuchów dostaw żywności	27
4.2. Zrównoważony projekt łańcucha dostaw	29
4.3. Jedzenie lokalne i sezonowe	30
4.2. Ćwiczenie	32
5. Bezpieczeństwo żywności i zapewnienie jakości artykułów spożywczych	36
5.1. Ocena sensoryczna po przyjeździe żywności do organizacji	37
5.2. Znajomość dat przydatności do spożycia	39
5.3. Jak uniknąć zanieczyszczenia krzyżowego	41
5. 4. Ćwiczenia	41





6. Strategie magazynowania żywności i gospodarowania odpadami żywnościowymi	45
6.1. Marnowanie żywności w liczbach	46
6.2. Porady i wytyczne dotyczące ograniczania marnotrawstwa żywności	48
6.3. Przechowywanie żywności	50
6.4. Pakowanie, dystrybucja, recykling i unieszkodliwianie odpadów spożywczych	52
6.5. Konserwowanie resztek	52
6.6. Ćwiczenia	54
7. Odżywianie, komunikacja i włączenie społeczne	58
7.1. Ocena indywidualnych potrzeb i aspektów, które mogą wpływać na nawyki żywieniowe	60
7.2. Jak dotrzeć do osób, które nie chcą korzystać z pomocy	62
7.3. Ćwiczenia	63
8. Zrównoważone planowanie diety	69
8.1. Zasady w zdrowym odżywianiu	70
8.2. Przetwórstwo spożywcze	71
8.3. Zrównoważone i zdrowe odżywianie	74
8.4. Grupy osób o szczególnym zapotrzebowaniu na składniki pokarmowe	75
8.5. Ćwiczenia	82
9. Ocena opracowanych szkoleń	89
10. Wskazówki dotyczące wdrażania szkoleń	98
10.1. Wielometodyczne podejście do szkolenia personelu i wolontariuszy pracujących w pomocy żywnościowej	98
10.2. Ciągła konieczność aktualizowania wiedzy zawodowej	100





10.3.	Współpraca między różnymi typami profesjonalistów	103
11.	Wnioski	107
12.	Odwołania	109







1. Wprowadzenie

Wobec globalnych wyzwań, takich jak brak bezpieczeństwa żywnościowego, zmiany klimatyczne czy niestabilność gospodarcza, włączenie zasad zrównoważonego rozwoju do programów pomocy żywnościowej stało się priorytetem. Rosnące zapotrzebowanie na zasoby oraz narastające nierówności wymagają ponownego przemyślenia tradycyjnych modeli wsparcia w tym obszarze. Niniejszy dokument ma na celu dostarczenie szczegółowych wskazówek dla osób i organizacji zajmujących się planowaniem oraz realizacją pomocy żywnościowej, kładąc szczególny nacisk na wdrażanie zrównoważonych praktyk.

Programy pomocy żywnościowej odgrywają istotną rolę w walce z głodem i niedożywieniem, jednak ich efektywność wymaga równoważenia działań doraźnych z długofalowymi strategiami na rzecz trwałego rozwoju. Na podstawie analiz przeprowadzonych w Austrii, na Cyprze, w Grecji, Polsce i Portugalii, w przewodniku zidentyfikowano kluczowe bariery, czynniki sprzyjające oraz najlepsze praktyki w obszarze zrównoważonego wsparcia żywnościowego.

Dokument koncentruje się na szczególnie istotnych zagadnieniach, takich jak bezpieczeństwo żywnościowe, zrównoważone systemy produkcji i dystrybucji, planowanie pełnowartościowych posiłków oraz zarządzanie magazynowaniem i ograniczaniem strat żywności. Podejście to zapewnia, że programy pomocy nie tylko odpowiadają na potrzeby żywieniowe osób najbardziej zagrożonych, lecz także przyczyniają się do realizacji celów środowiskowych i społecznych. Przykładowo, wykorzystanie lokalnych i sezonowych produktów zmniejsza ślad środowiskowy, wspierając jednocześnie rozwój lokalnej gospodarki. Z kolei planowanie posiłków uwzględniających różnorodność kulturową i potrzeby beneficjentów wspiera równość i godność odbiorców pomocy.

Dzięki tym kompleksowym ramom interesariusze mogą tworzyć programy pomocy żywnościowej, które są zarówno efektywne, jak i zgodne z Celami Zrównoważonego Rozwoju (SDGs). Dokument pełni rolę zasobu oraz inspiracji do działania dla praktyków, decydentów i liderów społeczności, zaangażowanych w rozwój bardziej sprawiedliwych i trwałych systemów wsparcia. Wykorzystując przedstawione tu strategie, zainteresowane strony mają szansę przekształcić pomoc żywnościową w proaktywne narzędzie budowania silniejszych i zrównoważonych społeczności.



2. Wyniki przewodnika metodologicznego dla osób zajmujących się dostarczaniem pomocy żywnościowej

Przewodnik metodologiczny SUST-AID prezentuje kluczowe wnioski z pracy grup fokusowych, jak i badania ankietowego z udziałem osób zaangażowanych w pomoc żywnościową. Prace te zostały przeprowadzone w każdym z krajów uczestniczących (Austria, Cypr, Grecja, Polska, Portugalia). Wyniki tych działań posłużyły do opracowania i dostosowania ostatecznego pakietu szkoleniowego SUST-AID, odpowiadającego na potrzeby i oczekiwania personelu oraz wolontariuszy działających w obszarze pomocy żywnościowej. Szczegółowe podsumowanie ustaleń znajduje się poniżej.

2.1. Wyniki badań przeprowadzonych przez grupy fokusowe

Postrzeżenie przez uczestników zrównoważonego rozwoju pomocy żywnościowej

Uczestnicy podkreślili znaczenie zrównoważonego rozwoju w programach pomocy żywnościowej, wskazując na potrzebę jasnej definicji oraz kluczowych elementów takich działań. Część uznała istniejące programy za zrównoważone, podczas gdy inni sugerowali konieczność wprowadzenia adaptacji. Zrównoważony rozwój można osiągnąć poprzez identyfikację odpowiednich sektorów i wdrożenie właściwych strategii.

Postawy uczestników wobec zrównoważonego rozwoju w pomocy żywnościowej

Zrównoważony rozwój uznano za istotny, choć nie priorytetowy. Uczestnicy wskazali, że jego wdrożenie wymaga ustalonych procedur, które nie zawsze są możliwe w ramach pomocy żywnościowej. Podkreślono znaczenie systemowego podejścia do produkcji i systemów żywnościowych oraz wdrażania strategii zrównoważonego rozwoju, gdy tylko jest to możliwe. Lokalna i sezonowa żywność została uznana za istotny element zrównoważoności, jednak wysoki koszt i ograniczony dostęp na lokalnych rynkach mogą stanowić wyzwanie.





Postrzegane przez uczestników bariery na drodze do zrównoważonego rozwoju w zakresie pomocy żywnościowej

Zidentyfikowano bariery operacyjne, takie jak wymogi prawne, problemy w łańcuchach dostaw, logistyce dystrybucji, zarządzaniu zasobami, separacji zasobów, nieprzewidywalność darowizn żywności oraz duże zapotrzebowanie na wsparcie. Skutkiem mogą być niedobory żywności, jej niska jakość i zwiększone marnotrawstwo. Dodatkowe bariery obejmowały ograniczoną komunikację między producentami a organizacjami lokalnymi, brak edukacji o żywności, niską świadomość ekologiczną, ignorowanie potrzeb beneficjentów oraz brak wsparcia ze strony państwa i decydentów.

Postrzegane przez uczestników czynniki sprzyjające osiągnięciu zrównoważonego rozwoju w pomocy żywnościowej

Uczestnicy wskazali, że czynniki sprzyjające zrównoważonemu rozwojowi obejmują szkolenia dla personelu i beneficjentów, angażowanie zainteresowanych stron, wdrażanie projektów takich jak zrównoważone jadłospisy oraz strategie ograniczające zużycie energii i koszty (np. korzystanie z samochodów elektrycznych). Podkreślono również znaczenie współpracy z lokalnymi producentami i tworzenia sieci kontaktów między zespołami.

2.2. Wyniki ankiety SUST-AID

Wiedza uczestników na temat zrównoważonego rozwoju

Uczestnicy wykazywali umiarkowany poziom wiedzy na temat zrównoważonego rozwoju. W szczególności odnotowano braki w wiedzy dotyczącej marnotrawstwa żywności na poziomie gospodarstw domowych, wpływu urządzeń kuchennych na środowisko, krótkich łańcuchów dostaw oraz bezpieczeństwa spożywania żywności po upływie terminu przydatności do spożycia.





Postawy uczestników wobec zrównoważonego rozwoju

Większość uczestników wyraziła przekonanie, że mogą wdrażać zrównoważony rozwój w swojej pracy, z wyjątkiem grupy z Austrii, w której tylko połowa zgodziła się z tym stwierdzeniem. Około połowa uczestników uznała, że „zrównoważony rozwój jest ważny, ale nie zawsze wykonalny w programach pomocy żywnościowej”.

Za kluczowe parametry wpływające na zrównoważony rozwój w programach pomocy żywnościowej uczestnicy uznali:

- straty/marnotrawstwo żywności,
- dostęp do lokalnie produkowanej żywności,
- kryzys gospodarczy.

Dodatkowo wskazano na logistykę dystrybucji, jakość i ilość darowizn żywnościowych, przechowywanie żywności, wiedzę o żywności, szkolenie personelu, wymogi prawne oraz dostępność zasobów i personelu.

Zrównoważone praktyki zawodowe uczestników

Do najczęściej stosowanych praktyk należały:

- przechowywanie żywności zgodnie z datami przydatności do spożycia,
- monitorowanie ilości podczas dystrybucji żywności lub przygotowywania posiłków,
- uwzględnianie potrzeb beneficjentów w dystrybucji,
- czytanie etykiet żywności.





Najbardziej stosowane praktyki to kompostowanie resztek jedzenia oraz korzystanie z energooszczędnych metod dystrybucji żywności.

2.3. Preferowane przez uczestników tematy, metody i materiały dydaktyczne

Uczestnicy wskazali, że program szkoleniowy powinien łączyć elementy teoretyczne i praktyczne oraz oferować zajęcia utrzymujące wysokie zaangażowanie. Wśród preferowanych tematów znalazły się ograniczanie marnotrawstwa żywności, przechowywanie żywności, zrównoważone łańcuchy dostaw oraz zasady zrównoważonego rozwoju w pomocy żywnościowej (szczegóły przedstawiono w tabeli 1). Najbardziej cenione metody nauki obejmowały uczenie się przez przykład, naukę praktyczną oraz formy interaktywne. Jeśli chodzi o materiały szkoleniowe, uczestnicy preferowali pomoce wizualne, takie jak infografiki, a następnie filmy i materiały do wydrukowania. Większość z nich opowiedziała się za hybrydowym modelem szkolenia (online i stacjonarnym) o czasie trwania nieprzekraczającym 40 godzin.





Tabela 1. Preferowane tematy dotyczące zrównoważonego rozwoju uczestników (N=100) uszeregowane od najważniejszego do najmniej ważnego.

Temat dotyczący zrównoważonego rozwoju Ranking	Ranking
Wskazówki i strategie ograniczania marnotrawstwa żywności	
Wskazówki dotyczące prawidłowego przechowywania żywności	
Bariery na drodze do trwałości programu pomocy żywnościowej i sposoby ich pokonywania	
Zasady zrównoważonego rozwoju w pomocy żywnościowej	
Procedury gospodarowania odpadami	
Krótkie łańcuchy dostaw żywności: wykorzystanie produktów lokalnych/sezonowych	
Pakowanie, przechowywanie, transport i dystrybucja: zrównoważony łańcuch dostaw	
Konserwowanie resztek	
Związek między bezpieczeństwem żywnościowym a zrównoważonym rozwojem	
Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia	
Czytanie etykiet i rozróżnianie „najlepiej spożyć przed” i „należy spożyć do”	
Działania następcze w kontaktach z rodzinami lub beneficjentami usług gastronomicznych/ wsparcia	
Zrównoważony rozwój w całym łańcuchu dostaw żywności	
Seria studiów przypadku z inicjatyw	
Od żywności nieprzetworzonej do ultraprzetworzonej: co preferować, a czego unikać	
Rola diet roślinnych	





3. Zrównoważone świadczenie pomocy żywnościowej

W obliczu globalnych wyzwań, takich jak zmiany klimatyczne, brak bezpieczeństwa żywnościowego i niestabilność gospodarcza, zrównoważona pomoc żywnościowa nabiera kluczowego znaczenia. Programy te wspierają wrażliwe grupy społeczne, ale ich sukces zależy od umiejętnego łączenia natychmiastowej pomocy z długoterminową stabilnością. Moduł ten podkreśla konieczność integracji zrównoważonego rozwoju z systemami pomocy żywnościowej, obejmując działania na rzecz ochrony środowiska, sprawiedliwego dostępu do żywności i wzmocnienia odporności społeczności na kryzysy.

Dążenie do zrównoważonej pomocy pozwala zmniejszyć odpady, wspierać lokalne łańcuchy dostaw i realizować Cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ (SDGs). Moduł wyposaża uczestników w narzędzia i wiedzę potrzebną do zrozumienia wzajemnych zależności między zrównoważonym rozwojem a pomocą żywnościową. Poprzez praktyczne strategie i innowacyjne rozwiązania uczestnicy nauczą się dostarczać wsparcie w sposób sprzyjający samodzielności beneficjentów. Moduł akcentuje rolę zrównoważonych praktyk jako podstawy efektywnych systemów pomocy, promując przejście od doraźnej pomocy do długoterminowego wzmocnienia społeczności.

Cele szkolenia:

1. Zrozumienie koncepcji zrównoważonego rozwoju pomocy żywnościowej.
2. Zidentyfikowanie strategii minimalizacji wpływu na środowisko w programach pomocy żywnościowej.
3. Uznanie roli społeczności w zapewnieniu sprawiedliwej dystrybucji żywności.
4. Opracowanie praktycznych rozwiązań w celu sprostania wyzwaniom związanym ze zrównoważonym dostarczaniem pomocy żywnościowej.

Cele Uczenia się:





1. Uczestnicy przedstawią koncepcję zrównoważonego rozwoju w dostarczaniu pomocy żywnościowej, obejmującą aspekty środowiskowe, społeczne i operacyjne.
2. Uczestnicy będą opracowywać strategie mające na celu zminimalizowanie wpływu na środowisko w programach pomocy żywnościowej.
3. Uczestnicy będą opracowywać rozwiązania kierowane przez społeczność na rzecz sprawiedliwej i zrównoważonej dystrybucji pomocy żywnościowej.

3.1. Definicja zrównoważonego rozwoju w pomocy żywnościowej

Zrównoważony rozwój pomocy żywnościowej polega na dostarczaniu długoterminowych rozwiązań problemu głodu i niedożywienia przy jednoczesnym minimalizowaniu negatywnego wpływu na środowisko i wspieraniu odporności społecznej i gospodarczej. W pomocy humanitarnej zrównoważony rozwój to nie tylko zaspokojenie najpilniejszych potrzeb żywnościowych, ale także zapewnienie, że działania pomocowe są zintegrowane w szerszych ramach, które dotyczą problemów środowiskowych, społecznych i gospodarczych.

3 filary zrównoważonego rozwoju



Zrównoważenie środowiskowe:

Wykorzystanie zasobów ziemi w taki sposób, by mogły się odnowić.



Zrównoważony rozwój gospodarczy:

Zrównoważony rozwój gospodarczy to praktyka ochrony zasobów naturalnych i finansowych w celu zapewnienia długoterminowej stabilności finansowej. Chodzi o ciągły dostęp do gospodarki dla wszystkich ludzi.





Zrównoważony rozwój społeczny:



Zrównoważony rozwój w pomocy żywnościowej oznacza stworzenie systemu, w którym każdy ma dostęp do zasobów i środków ekonomicznych potrzebnych do zaspokojenia swoich potrzeb, wolnego od wyzysku i dyskryminacji. Kluczowym celem jest równoczesne zaspokajanie bieżących potrzeb i ochrona przyszłych zdolności do wspierania wrażliwych grup społecznych. Osiąga się to poprzez promowanie partnerstw, ograniczanie odpadów oraz wdrażanie praktyk przyjaznych środowisku.

Jednym z najważniejszych aspektów zrównoważonej pomocy żywnościowej jest zmniejszenie wpływu na środowisko, zwłaszcza poprzez walkę z marnotrawstwem żywności – globalnym problemem wymagającym pilnych działań. Aby skutecznie mu przeciwdziałać, należy zrozumieć jego dwie podstawowe formy: **straty żywności** oraz **marnotrawstwo żywności**.

Straty żywności mają miejsce przed dotarciem produktów do konsumentów i wynikają z problemów na etapie produkcji, przechowywania, przetwarzania czy dystrybucji. Z kolei **marnotrawstwo żywności** dotyczy etapu konsumenckiego i jest efektem świadomych decyzji o wyrzuceniu jadalnych produktów.

Zrozumienie tych różnic jest kluczowe dla opracowania skutecznych strategii zapobiegania marnotrawstwu oraz wdrażania zrównoważonych praktyk w ramach pomocy żywnościowej.

W Bankach Żywności i programach pomocy żywnościowej planowanie jest kluczem do rozwiązania problemu marnotrawstwa. Obejmuje to pozyskiwanie produktów z krótkim terminem ważności, które są zagrożone zmarnowaniem i jak najszybsze przekazanie ich organizacjom charytatywnym, w celu wzmocnienia odporności społeczności. Ważne jest także optymalizowanie posiadanych przez organizację darowizn żywności, poprzez odpowiednie praktyki w magazynowaniu i transporcie.





3.2. Jak marnowanie żywności wpływa na środowisko?

1. Marnotrawstwo zasobów naturalnych
2. Wkład w zmianę klimatu
3. Degradacja gruntów
4. Szkody dla różnorodności biologicznej

Programy zrównoważonej pomocy żywnościowej i Banki Żywności wspierają dwa Cele Zrównoważonego Rozwoju – Cel numer 2 (Zero głodu) oraz Cel numer 12 (Odpowiedzialna konsumpcja i produkcja) poprzez zmniejszanie śladu węglowego, pozyskiwanie żywności lokalnie i wzmacnianie społeczności w walce z niedożywieniem. Przyczyniają się do tego promowanie zrównoważonego rolnictwa, minimalizację marnotrawstwa żywności i używania ekologicznych opakowań. Działania te zapewniają natychmiastową pomoc, a jednocześnie wspierają długoterminowe bezpieczeństwo żywnościowe i odpowiedzialną konsumpcję.



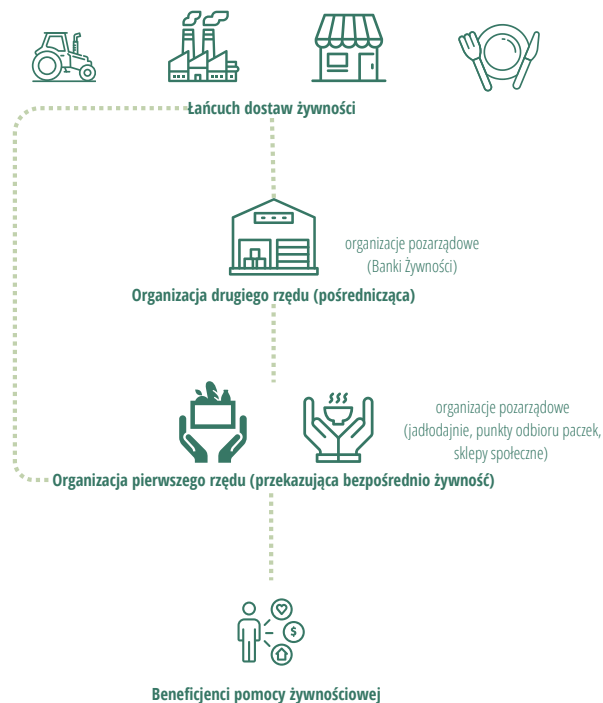
<https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13012-017-0637-1>



3.3. Banki żywności i programy pomocy żywnościowej

Bank Żywności gromadzą, przechowują i dystrybuują żywność do lokalnych organizacji, które następnie pomagają dzięki niej osobom i rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji. Podstawową rolą Banku Żywności jest pełnienie roli pośrednika łączącego producentów żywności, sprzedawców detalicznych i darczyńców z organizacjami pozarządowymi.

Program pomocy żywnościowej odnosi się do systemu wdrażanego przez rządy, organizacje międzynarodowe lub organizacje pozarządowe (NGO) w celu rozwiązania problemu braku bezpieczeństwa żywnościowego i pomocy grupom narażonym na niedożywienie. Programy te mogą przybierać różne formy, w tym bezpośrednią dystrybucję żywności, transfery pieniężne, programy żywieniowe i działania pomocowe w nagłych wypadkach.



https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5839GSDR%202015_SD_concept_definiton_rev.pdf





3.3.1. Banki Żywności przeciwdziałają paradoksowi głodu.

Banki Żywności są organizacjami non-profit, a ich model działania może się różnić w zależności od kraju. Żywność otrzymana z różnych źródeł jest, w zależności od terminu przydatności do spożycia i potrzeb, przechowywana, transportowana i przekazywana do sieci organizacji charytatywnych, z którymi współpracuje.

Paradoks głodu polega na tym, że jednocześnie w UE marnuje się około 88 mln ton żywności rocznie, a związane z tym koszty szacuje się na 143 mld euro, kiedy w tym samym czasie miliony ludzi głoduje, a jeszcze więcej żyje w skrajnym ubóstwie.

3.3.2. Działalność Banku Żywności

Zrównoważenie żywności w Unii Europejskiej (UE) oznacza wdrażanie praktyk w produkcji, dystrybucji i konsumpcji żywności, które zaspokajają obecne potrzeby żywieniowe, jednocześnie chroniąc zdolność przyszłych pokoleń do zaspokajania tych potrzeb. To kompleksowe podejście integruje względy ekonomiczne, społeczne i środowiskowe, mając na celu zapewnienie trwałego zdrowia planety, społeczeństwa i jednostek.

Związek między zrównoważonym rozwojem a bezpieczeństwem żywności

Zrównoważony rozwój produkcji żywności i marnotrawienie żywności są ze sobą ściśle powiązane, przy czym marnotrawienie żywności jest poważnym wyzwaniem, które wpływa na ogólny zrównoważony rozwój naszego systemu żywnościowego. Minimalizując ilość żywności, która nie zostaje zjedzona, możemy sprawić, że nasz system żywnościowy będzie bardziej wydajny i przyjazny dla środowiska.





3.4. Ćwiczenia

3.4.1. Badanie wymiarów zrównoważonego rozwoju w pomocy żywnościowej

Zrównoważony rozwój pomocy żywnościowej polega na harmonijnym uwzględnieniu aspektów środowiskowych, społecznych i ekonomicznych, aby skutecznie zaspokajać najpilniejsze potrzeby, jednocześnie tworząc trwałe, pozytywne efekty w dłuższej perspektywie. Ćwiczenie to pozwala uczestnikom zgłębić te trzy wymiary oraz ich wzajemne powiązania w kontekście działań związanych z pomocą żywnościową.

Cel warsztatu:

- Zrozumienie środowiskowych, społecznych i ekonomicznych wymiarów zrównoważonego rozwoju w pomocy żywnościowej i ich wpływu na działania w zakresie pomocy żywnościowej.
- Podnoszenie świadomości na temat znaczenia włączania zrównoważonego rozwoju do programów pomocy żywnościowej.
- Rozwijanie współpracy i krytycznego myślenia.

Czas trwania: 45 minut

Materiały:

- Flipchart lub tablica suchościeralna
- Markery lub pisaki
- Wstępnie przygotowane karty z przykładami zrównoważonych/niezrównoważonych praktyk (opcjonalnie)





Konspekt warsztatu:

Wprowadzenie (10 minut):

Rozpocznij sesję, zadając uczestnikom pytanie: „**Jakie są kluczowe filary zrównoważonego rozwoju?**” Zapisuj ich odpowiedzi na flipcharcie lub tablicy. W razie potrzeby wyjaśnij definicje filarów zrównoważonego rozwoju: środowiskowego, społecznego i gospodarczego, podkreślając ich znaczenie oraz związki z pomocą żywnościową.

Główna aktywność (15 minut)

Podziel uczestników na trzy grupy, przypisując każdej z nich jeden filar zrównoważonego rozwoju: **środowiskowy, społeczny lub ekonomiczny**. Poproś grupy o przeprowadzenie burzy mózgów dotyczącej praktyk w pomocy żywnościowej, które wspierają ich filar, oraz tych, które mu nie sprzyjają.

Przykłady do rozważenia:

- Środowiskowe: Pozyskiwanie lokalnej, sezonowej żywności w przeciwieństwie do importu przetworzonych towarów.
- Społeczne: Angażowanie lokalnych społeczności versus narzucanie zewnętrznych rozwiązań.
- Ekonomiczne: Wspieranie lokalnych rolników zamiast polegania na dostawcach zewnętrznych.

Grupy przedstawią swoje wyniki całej grupie.





Podsumowanie (20 minut):

Trener prowadzi rozmowę, zadając pytania mające na celu pogłębienie refleksji uczestników:

- W jaki sposób filary zrównoważonego rozwoju nakładają się na siebie lub wchodzą w konflikt w programach pomocy żywnościowej?
- Jakie wyzwania mogą wystąpić podczas równoważenia tych trzech filarów?
- Dlaczego istotne jest uwzględnienie wszystkich trzech filarów w działaniach związanych z pomocą żywnościową?

Rezultaty :

Uczestnicy zyskają lepsze zrozumienie złożonej natury zrównoważonego rozwoju i przemyślą sposoby wdrożenia zrównoważonych praktyk w swojej pracy.

Wskazówki dla trenera:

Podawaj konkretne przykłady, aby wesprzeć uczestników w tworzeniu pomysłów. Zachęcaj do krytycznego myślenia, analizując rzeczywiste wyzwania i potencjalne rozwiązania.

Pozytywne i negatywne przykłady:

Zrównoważenie środowiskowe

Plus:

1. **Pozyskiwanie lokalnej, sezonowej żywności:** Zmniejsza emisje transportowe i wspiera lokalne ekosystemy
 - **Przykład:** Program pomocy żywnościowej w Kenii pozyskuje kukurydzę i fasolę z pobliskich gospodarstw, zamiast importować produkty w puszkach.





- 2. Minimalizacja odpadów opakowaniowych:** Używanie pojemników biodegradowalnych lub wielokrotnego użytku zamiast jednorazowych tworzyw sztucznych.
- **Przykład:** Program w Indiach dostarcza ziarna w workach jutowych, które beneficjenci mogą ponownie wykorzystać do przechowywania.

Minus:

- 1. Import na duże odległości:** Poleganie na żywności wysyłanej z odległości tysięcy kilometrów, co zwiększa ślad węglowy.
- **Przykład:** Przewożenie ryżu z Azji do strefy kryzysowej w Afryce zamiast pozyskiwania lokalnych produktów pierwszej potrzeby.
 - 2. Nadmierne zużycie wody w rolnictwie:** Wspieranie metod nawadniania na dużą skalę, które wyczerpują lokalne zasoby wodne.
 - **Przykład:** Pomoc żywnościowa zależna od upraw na obszarach ubogich w wodę, takich jak migdały w Kalifornii.

Zrównoważony rozwój społeczny

Plus:

- 1. Angażowanie społeczności lokalnych:** Angażowanie beneficjentów w planowanie i realizację programów pomocy żywnościowej.
- **Przykład:** Program na Filipinach tworzy lokalne komitety w celu określenia preferencji żywnościowych i kulturowo odpowiednich metod dystrybucji.
- 2. Promowanie równości płci:** Zapewnienie równego dostępu do pomocy żywnościowej dla mężczyzn i kobiet oraz wzmocnienie pozycji kobiet poprzez programy szkoleniowe.



- **Przykład:** W Etiopii kobiety mają pierwszeństwo w kolejkach do dystrybucji żywności i mają zapewnione sesje edukacji żywieniowej.

Minus:

1. **Ignorowanie lokalnych zwyczajów:** Dystrybucja żywności, która narusza normy kulturowe lub religijne.
 - **Przykład:** Wysłanie produktów wieprzowych do regionów zamieszkałych głównie przez muzułmanów.
2. **Nierówny dostęp do pomocy:** Stawianie pierwszeństwa niektórym grupom w stosunku do innych bez wyraźnego uzasadnienia.
 - **Przykład:** Dostarczanie żywności do obszarów miejskich przy jednoczesnym zaniedbaniu społeczności wiejskich w tym samym regionie.

Zrównoważony rozwój gospodarczy

Plus:

1. **Wspieranie lokalnych rolników:** Zakup żywności od lokalnych spółdzielni rolniczych w celu pobudzenia gospodarki regionalnej.
 - **Przykład:** Program pomocy żywnościowej na Haiti pozyskuje maniok i banany od drobnych rolników, tworząc miejsca pracy i poprawiając warunki życia.
2. **Budowanie lokalnej infrastruktury:** Inwestowanie w magazyny lub centra dystrybucyjne, które mogą służyć społeczności w dłuższej perspektywie.
 - **Przykład:** W Ghanie organizacje pomocowe finansują silosy zbożowe, aby zmniejszyć straty po zbiorach i wspierać lokalny handel.





Minus:

- 1. Powodowanie zakłóceń na rynku:** Zalewanie lokalnych rynków bezpłatną pomocą żywnościową, co osłabia lokalnych rolników.
 - **Przykład:** Dystrybucja importowanego ryżu w Afryce Zachodniej powoduje utratę klientów przez lokalnych rolników.
- 2. Krótkoterminowe skupienie się na pomocy bez budowania zdolności:** Przekazywanie jednorazowych darowizn żywnościowych bez rozwiązywania podstawowych problemów gospodarczych.
 - **Przykład:** Dostarczanie pomocy żywnościowej do regionu dotkniętego cyklonem bez inwestowania w odbudowę systemów rolnych.

3.4.2. Nowe spojrzenie na marnotrawstwo żywności w programach pomocy żywnościowej

Ograniczenie marnowania żywności jest kluczowym aspektem zrównoważonej pomocy żywnościowej. To ćwiczenie podkreśla znaczenie minimalizacji odpadów i bada strategie osiągnięcia tego celu.

Cele warsztatu:

- Analiza wpływu marnowania żywności na programy pomocy żywnościowej.
- Identyfikacja przyczyn marnowania żywności w operacjach pomocy żywnościowej.
- Przeprowadzenie burzy mózgów w celu zmniejszenia ilości odpadów i poprawy wydajności.
- Wsparcie krytycznego myślenia o zrównoważonym wykorzystaniu zasobów.





Czas trwania: 45 minut

Materiały:

- Flipchart lub tablica suchościeralna
- Markery lub pisaki
- Karteczki

Konspekt warsztatu:

Wprowadzenie (10 minut):

Zapytaj osoby uczestniczące: „**Co powoduje marnowanie żywności w programach pomocy żywnościowej?**” Zapisz ich odpowiedzi na flipcharcie lub tablicy. Omów środowiskowe, społeczne i ekonomiczne skutki marnotrawienia żywności, podkreślając jego znaczenie w zrównoważonej pomocy żywnościowej.

Główna aktywność (15 minut):

Rozdaj uczestnikom karteczki samoprzylepne. Poproś ich, aby zapisali każdy przykład strategii ograniczania marnotrawstwa żywności w programach pomocy żywnościowej na osobnej kartce. Przykładem może być ulepszenie metod przechowywania, nawiązanie współpracy z lokalnymi producentami żywności lub efektywna redystrybucja nadwyżek żywności. Pogrupuj notatki w kategorii (np. logistyka, zaopatrzenie, zaangażowanie społeczności).

Podsumowanie (20 minut):

Trener prowadzi dyskusję na podstawie wygenerowanych pomysłów, zadając pytania takie jak:

- Które strategie wydają się najbardziej praktyczne lub skuteczne?





- Jakie bariery mogą uniemożliwić realizację tych strategii?
- W jaki sposób programy pomocy żywnościowej mogą nadać priorytet redukcji odpadów przy jednoczesnym zaspokojeniu pilnych potrzeb?

Rezultaty: Uczestnicy opracują praktyczne spostrzeżenia na temat ograniczania marnotrawstwa żywności i promowania zrównoważonego rozwoju w dostarczaniu pomocy żywnościowej.

Wskazówki dla trenera:

Wykorzystaj rzeczywiste przykłady udanych inicjatyw na rzecz ograniczenia marnotrawstwa żywności, aby zainspirować uczestników. Zachęć ich do podzielenia się doświadczeniami w tym obszarze.





4. Zrównoważone systemy żywnościowe i rola łańcuchów dostaw

Moduł Zrównoważone systemy żywnościowe i rola łańcuchów dostaw żywności wprowadza uczestników kursu w podstawowe pojęcia i różne rodzaje łańcuchów dostaw żywności, od lokalnych i małych operacji po większe, bardziej złożone sieci dostaw. Koncentrując się na zrównoważonych łańcuchach dostaw żywności, uczestnicy kursu uzyskują wgląd w kluczowe elementy projektowania zrównoważonego łańcucha dostaw, badając kluczowe elementy, takie jak zarządzanie odpadami żywnościowymi, opakowania przyjazne dla środowiska i praktyki transportowe. Głównym celem modułu jest wyposażenie osób uczestniczących w całościowe zrozumienie funkcjonowania łańcuchów dostaw żywności, podkreślając znaczenie zrównoważonego rozwoju w tej dziedzinie. Moduł podkreśla również rolę lokalnej i sezonowej żywności w planowaniu zrównoważonego rozwoju, pokazując, w jaki sposób te elementy przyczyniają się do tworzenia bardziej odpornych i przyjaznych dla środowiska systemów żywnościowych.

Cele szkolenia:

1. Zdefiniowanie różnych typów łańcuchów dostaw żywności.
2. Opisanie etapów łańcucha dostaw żywności, w tym jego funkcji i wpływu na zrównoważony rozwój.
3. Zapoznanie się z narzędziami i wskaźnikami zrównoważonego łańcucha dostaw.
4. Uznanie znaczenia lokalnej i sezonowej żywności w zrównoważonym rozwoju.

Cele uczenia się:

1. Uczniowie będą wiedzieć, jak definiować i rozpoznawać rodzaje łańcuchów dostaw żywności
2. Uczniowie zrozumieją aspekty, wskaźniki i narzędzia związane ze zrównoważonymi łańcuchami dostaw i zrównoważonym projektowaniem łańcuchów dostaw .
3. Uczniowie zrozumieją rolę, jaką odgrywa lokalna i sezonowa żywność w łańcuchach dostaw żywności.





4.1. Definicje łańcuchów dostaw żywności

Łańcuch dostaw żywności to złożony system obejmujący procesy przekształcania surowców w gotowe produkty spożywcze oraz ich dystrybucję do konsumentów. W jego skład wchodzi producenty, przetwórcy, dystrybutorzy, sprzedawcy detaliczni, konsumenci oraz instytucje rządowe.



Źródło: https://www.researchgate.net/figure/Food-Supply-Chain-stages-from-farm-to-fork-and-relevant-actors-across-stages-Source_fig1_368962422

Tekst na powyższym obrazku: Na górze rząd. Na dole od lewej: producenci, przetwórcy, dystrybutorzy, sprzedawcy, konsumenci.

4.1.1. Krótkie łańcuchy dostaw żywności

Krótkie łańcuchy dostaw żywności (SFSC, z ang. Short Food Supply Chains) koncentrują się na lokalnych interakcjach, w które zaangażowana jest niewielka liczba podmiotów współpracujących na rzecz rozwoju regionalnego. Charakteryzują się ograniczoną odległością geograficzną i społeczną, zazwyczaj wynoszącą od 30 do 100 kilometrów. SFSC kładą nacisk na szybkość transakcji – wymiana między producentami, przetwórcami i konsumentami często odbywa się w ciągu 5–24 godzin.





Przykłady takich łańcuchów to sprzedaż bezpośrednia w gospodarstwach rolnych, targi rolnicze, dostawy internetowe, programy pudełkowe, ogrody typu „wybierz swój własny” oraz rolnictwo wspierane przez społeczność (CSA), w którym konsumenci subskrybują lokalne produkty na dany sezon. Typowe produkty w ramach SFSC obejmują świeże, sezonowe owoce i warzywa, produkty pochodzenia zwierzęcego, nabiał oraz napoje.

4.1.2. Duże łańcuchy dostaw żywności

Duże łańcuchy dostaw żywności (LFSC, z ang. Long Food Supply Chains) to złożone systemy obejmujące wiele etapów i rozległe odległości od miejsca produkcji do konsumpcji. Łańcuchy te funkcjonują w ramach globalnej sieci handlowej, pozyskując półprodukty z różnych krajów i realizując kolejne etapy produkcji w różnych regionach. W ich skład wchodzi wielu pośredników, takich jak rolnicy, przetwórcy, producenci, dystrybutorzy i sprzedawcy detaliczni, a żywność wielokrotnie zmienia właściciela, zanim trafi do konsumenta.

Złożoność LFSC wiąże się z wyzwaniami w obszarach logistyki, ekonomii, ochrony środowiska oraz kwestii społecznych. Transport żywności na duże odległości przyczynia się do zwiększenia emisji dwutlenku węgla, zużycia energii i kosztów, zwłaszcza w przypadku łatwo psujących się produktów wymagających chłodzenia. Wydłużony czas transportu dodatkowo zwiększa ryzyko zepsucia, zanieczyszczenia oraz marnowania żywności.

Systemy te są również podatne na zakłócenia zewnętrzne, takie jak ekstremalne warunki pogodowe, problemy geopolityczne czy niestabilność gospodarcza. Przykładem jest pandemia COVID-19, która spowodowała zakłócenia w funkcjonowaniu systemów żywnościowych, panikę zakupową i niedobory w głównych supermarketach.

4.1.3. Zrównoważony łańcuch dostaw żywności

Zrównoważony łańcuch dostaw żywności to system obejmujący wszystkie etapy – od produkcji, przetwarzania i dystrybucji, po konsumpcję i utylizację żywności. Jego celem jest minimalizowanie wpływu na środowisko, wspieranie rentowności ekonomicznej oraz promowanie sprawiedliwości społecznej.



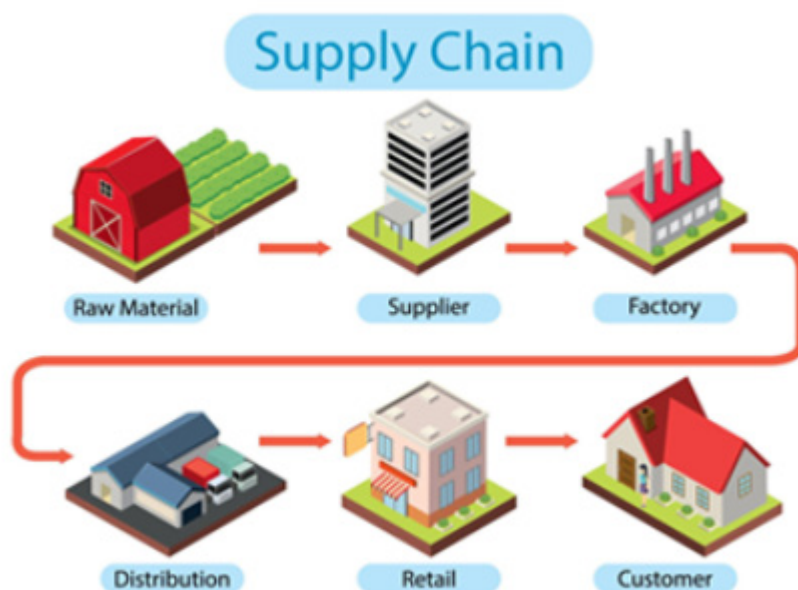


4.2. Zrównoważony projekt łańcucha dostaw

Łańcuch dostaw żywności obejmuje wszystkie procesy i działania związane z produkcją, przetwarzaniem, dystrybucją oraz konsumpcją żywności, obejmując każdy etap – od pola do stołu. Jego wydajność i zrównoważony rozwój odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa żywnościowego oraz minimalizacji wpływu na środowisko.

Łańcuch rozpoczyna się od surowców, takich jak uprawy, zwierzęta gospodarskie czy owoce morza, które stanowią podstawę produkcji żywności. Zrównoważone pozyskiwanie tych zasobów nie tylko wspiera bezpieczeństwo żywnościowe, ale również lokalną gospodarkę, zmniejszając jednocześnie zależność od transportu na duże odległości.

Przetwórstwo spożywcze przekształca surowce w produkty gotowe do konsumpcji lub sprzedaży. Obejmuje ono zarówno podstawowe metody konserwacji, takie jak suszenie i zamrażanie, jak i zaawansowane techniki wykorzystujące innowacje chemiczne i technologiczne. Kluczową rolę w łańcuchu odgrywają również opakowania, które pomagają zachować jakość żywności, przedłużyć jej trwałość oraz zapobiegać marnotrawstwu. Nowoczesne rozwiązania, takie jak polimery odnawialne, biodegradowalne folie czy pojemniki wielokrotnego użytku, wspierają cele zrównoważonego rozwoju poprzez redukcję odpadów, ochronę zasobów i ograniczenie emisji gazów cieplarnianych.



Teks na obrazku, od lewej:

materiały, dostawca, fabryka, dystrybucja, sprzedawca, klient

<https://wikiemanagement.com/features-of-supply-chain-management/>



Zrównoważony łańcuch dostaw żywności wymaga także innowacyjnych rozwiązań w dystrybucji i logistyce. Optymalizacja tras dostaw, wykorzystanie energii odnawialnej oraz udoskonalenie technologii transportowych są kluczowymi działaniami na drodze do ograniczenia wpływu dystrybucji żywności na środowisko.

4.3. Jedzenie lokalne i sezonowe

Lokalna i sezonowa żywność wspiera zrównoważone systemy żywnościowe, przyczyniając się do redukcji emisji związanych z transportem, ochrony różnorodności biologicznej oraz minimalizacji zużycia energii. Z perspektywy gospodarczej wzmacnia lokalne społeczności, wspierając drobnych producentów rolnych i przyczyniając się do rozwoju regionalnych rynków.

Na poziomie społecznym promuje zaufanie i przejrzystość w relacjach między producentami a konsumentami, jednocześnie zwiększając bezpieczeństwo żywnościowe dzięki ograniczeniu zależności od globalnych łańcuchów dostaw. Systemy te sprzyjają efektywności, ograniczają ilość odpadów i dostarczają świeższą, bardziej wartościową pod względem odżywczym żywność.

4.1.4. Lokalne jedzenie

Żywność lokalna to produkty wytwarzane, przetwarzane i konsumowane w określonym regionie, z naciskiem na krótsze łańcuchy dostaw i współpracę z pobliskimi producentami. Obejmuje zarówno świeże, jak i przetworzone produkty, takie jak owoce, warzywa, mięso czy tradycyjne potrawy charakterystyczne dla danego obszaru.

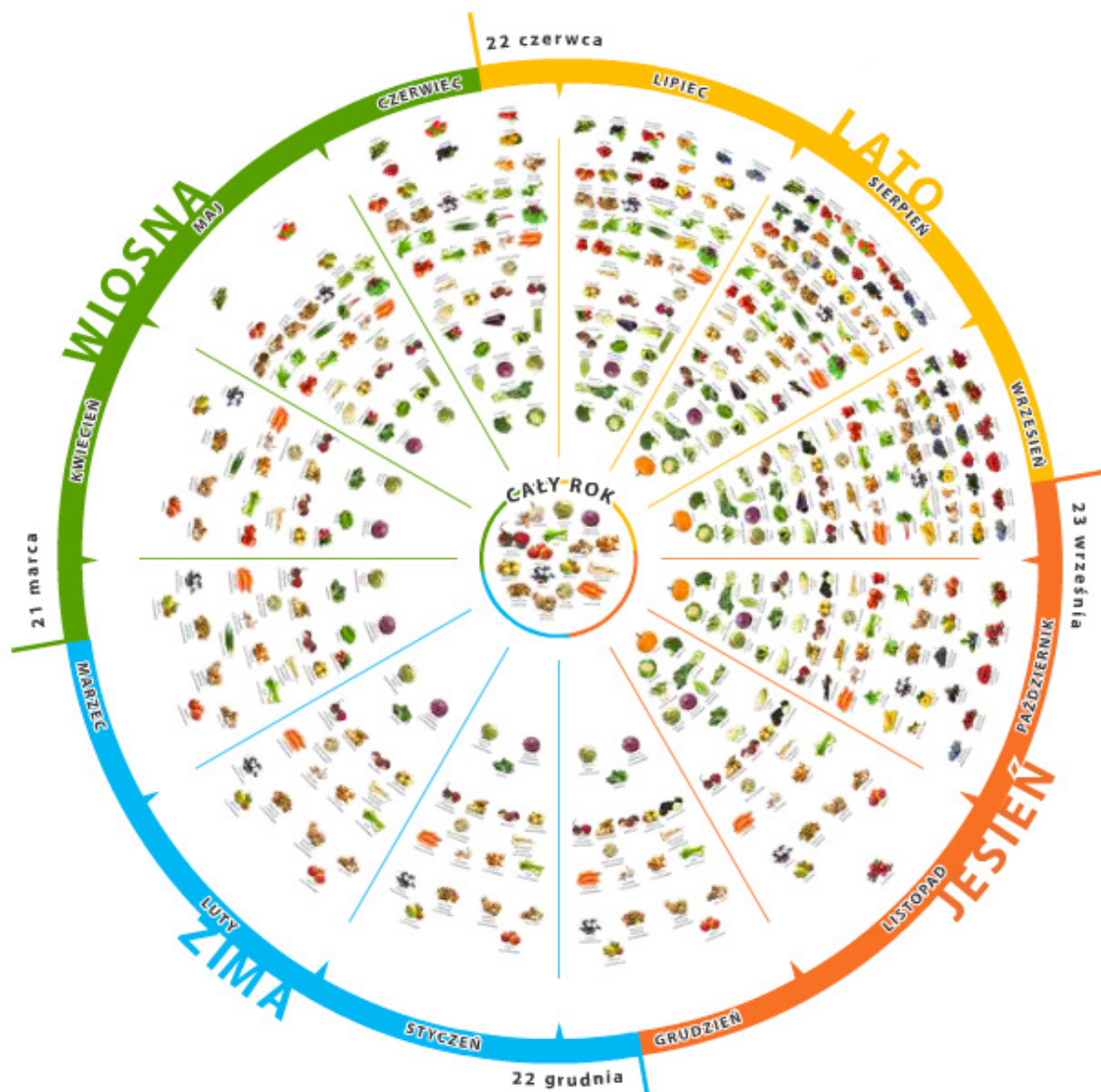
Lokalna żywność wspiera zrównoważony rozwój, przejrzystość oraz zaangażowanie społeczności. Oferuje korzyści, takie jak świeższe produkty, mniejszy wpływ na środowisko i wsparcie dla lokalnych gospodarek. Niemniej jednak może wiązać się z ograniczoną dostępnością asortymentu, wyższymi kosztami oraz większą podatnością na czynniki zewnętrzne wpływające na stabilność podaży i cen.



4.1.5. Żywność sezonowa

Choć brak prawnie określonej lub powszechnie uznanej definicji, żywność sezonowa odnosi się do produktów dostępnych w określonych porach roku, zgodnie z naturalnymi cyklami wegetacyjnymi. W przeciwieństwie do całorocznej żywności uprawianej komercyjnie, przestrzega ona naturalnych rytmów wzrostu.

Brytyjska DEFRA wyróżnia dwa rodzaje sezonowości: globalną (produkty uprawiane w sezonie w jednym regionie, ale spożywane gdzie indziej) oraz lokalną (produkty uprawiane i spożywane lokalnie, bez konieczności stosowania energochłonnej kontroli klimatu).





Żywność sezonowa oferuje liczne korzyści, takie jak intensywniejszy smak, wyższa wartość odżywcza oraz mniejszy wpływ na środowisko. Jednak ma także swoje wady, w tym ograniczoną różnorodność, sezonową dostępność, wahania cen i podatność na warunki pogodowe. Dlatego świadome, zrównoważone wybory wymagają wyważenia tych korzyści i wyzwań.

4.2. Ćwiczenie

4.2.1. Poruszanie się po łańcuchu dostaw żywności podczas globalnej pandemii

Łańcuch dostaw to system obejmujący procesy przekształcania surowców w gotowe produkty oraz ich dystrybucję do klientów końcowych.

W kontekście żywności, łańcuch dostaw funkcjonuje na podobnych zasadach, skupiając się na przekształcaniu surowców w produkty spożywcze, które trafiają do konsumentów końcowych. Proces ten obejmuje sześć kluczowych etapów, w których uczestniczą różni aktorzy: producenci, przetwórcy, dystrybutorzy, sprzedawcy detaliczni, konsumenci oraz instytucje rządowe.

Warsztat: Poruszanie się po łańcuchu dostaw żywności w czasie pandemii

Cel warsztatu: Wprowadzenie różnych elementów łańcucha dostaw żywności w celu przeciwdziałania zakłóceniom spowodowanym globalną pandemią

Czas trwania: 45-60 minut

Materiały:

- Karty ról (po jednej dla każdego uczestnika lub grupy: Rolnik, Dystrybutor, Sprzedawca detaliczny, Rząd, Konsument)
- Karty scenariuszy (różne wyzwania związane z pandemią dla łańcucha dostaw żywności)





- Flipchart lub tablica suchościeralna do burzy mózgów
- Markery lub pisaki

Konspekt działania:

Zadaniem warsztatu jest omówienie zrównoważonych praktyk w łańcuchu dostaw żywności.

Role: rolnik, dystrybutor, sprzedawca detaliczny, rząd, konsument

Wizualizacja: Krótki przegląd wyzwań stojących przed każdą rolą w łańcuchu dostaw (niedobory siły roboczej, opóźnienia w transporcie, problemy z zapasami itp.)

Wprowadzenie (5 minut):

- Krótko przedstaw łańcuch dostaw żywności (rolnik – > dystrybutor – > sprzedawca detaliczny – > konsument).
- Omów, w jaki sposób pandemia może zakłócić każdy etap (np. niedobory siły roboczej, opóźnienia w transporcie, gromadzenie zapasów, ograniczenia polityczne).

Przypisywanie ról (5 minut):

Przypisz każdemu uczestnikowi lub grupie jedną rolę w łańcuchu dostaw żywności: rolnik, dystrybutor, sprzedawca detaliczny, rząd, konsument.

Zapewnij każdej grupie kartę ról przedstawiającą ich obowiązki, priorytety i wyzwania podczas pandemii.

Scenariusze pandemii (15 minut):

- Rozdaj kartę scenariusza dla każdej roli (przykłady poniżej). Nakreśli ona problem, z którym borykają się podczas pandemii i który muszą rozwiązać, współpracując z innymi rolami.





- Rolnik: „Pracownicy zaczynają chorować. Brakuje rąk do pracy przy zbiorach plonów”.
- Dystrybutor: „Transport został opóźniony z powodu blokad i środków kwarantanny. Świeże produkty się marnują”.
- Sprzedawca detaliczny: „Klienci kupują w panice, co prowadzi do niedoborów zapasów i pustych półek”.
- Rząd: „Potrzebne są nowe przepisy zdrowotne, aby zapewnić bezpieczeństwo, ale mogą one spowodować dalsze opóźnienia”.
- Konsument: „Ceny rosną, a niektóre podstawowe artykuły są niedostępne. Rośnie zaniepokojenie opinii publicznej bezpieczeństwem żywnościowym”.

Wspólne rozwiązywanie problemów (15 minut):

- Każda grupa przedstawia swoje wyzwanie pozostałym uczestnikom.
- Uczestnicy współpracują, aby wypracować rozwiązania odpowiadające na wyzwania związane z każdą z ról. Na przykład:
- Rolnik może współpracować z rządem w celu zapewnienia bezpieczeństwa pracowników przy jednoczesnym utrzymaniu niezbędnych operacji rolniczych.
- Dystrybutor może nawiązać współpracę z sprzedawcą detalicznym w celu skonfigurowania usług dostawy bezpośredniej do konsumenta, aby ominąć wąskie gardła w transporcie.
- Sprzedawcy detaliczni mogą komunikować się z konsumentami, aby promować spokój i zapobiegać panice zakupowej.
- Rozwiązania powinny uwzględniać innowacje, zmiany w polityce i współzależność między rolami.



Podsumowanie i refleksja (5-20 minut):

- Zastanów się nad wynikami: Czy rozwiązania były realistyczne? Jakie kompromisy zostały osiągnięte? W jaki sposób te role były od siebie zależne?
- Omów rzeczywiste przykłady tego, jak łańcuch dostaw żywności zareagował na pandemię COVID-19 i jakie wnioski z tego wyciągnięto.





5. Bezpieczeństwo żywności i zapewnienie jakości artykułów spożywczych

Zapewnienie bezpieczeństwa i jakości żywności jest kluczowe dla ochrony zdrowia publicznego, zapobiegania chorobom przenoszonym drogą pokarmową oraz zachowania walorów sensorycznych i odżywczych produktów spożywczych. Moduł ten koncentruje się na trzech istotnych aspektach bezpieczeństwa żywności: ocenie sensorycznej po przybyciu, zrozumieniu dat ważności oraz zapewnieniu higieny podczas przygotowywania posiłków.

Uczestnicy kursu zdobędą umiejętność identyfikowania wskaźników jakości za pomocą oceny sensorycznej, prawidłowego interpretowania dat ważności w celu ograniczenia marnotrawstwa żywności oraz stosowania podstawowych zasad higieny, aby zapobiegać zanieczyszczeniom podczas przygotowywania posiłków. Zdobyte kompetencje przyczynią się do promowania bezpiecznych nawyków żywieniowych i ograniczenia zagrożeń zdrowotnych.

Cele szkolenia:

1. Zrozumienie roli oceny sensorycznej w określaniu świeżości i jakości żywności, w tym znaczenia wzroku, węchu, smaku, dotyku i dźwięku.
2. Rozróżnienie między terminem przydatności do spożycia a datą minimalnej trwałości oraz ich wpływ na bezpieczeństwo żywności i ograniczenie marnotrawstwa.
3. Zidentyfikowanie i zastosowanie podstawowych praktyk higienicznych podczas przygotowywania żywności, aby zapobiec zanieczyszczeniu.
4. Rozpoznanie metody unikania zanieczyszczenia krzyżowego podczas przechowywania, obchodzenia się i przygotowywania żywności.





Cele uczenia się

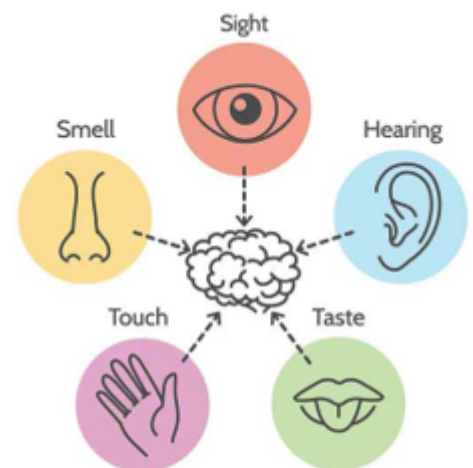
1. Uczestnicy będą mogli przeprowadzać oceny sensoryczne w celu oceny jakości żywności.
2. Uczestnicy zrozumieją i zastosują wiedzę na temat dat ważności, aby podejmować świadome decyzje dotyczące bezpieczeństwa żywności.
3. Uczestnicy wykażą się właściwymi praktykami higienicznymi w celu zapewnienia bezpieczeństwa żywności podczas przygotowywania.

5.1. Ocena sensoryczna po przyjeździe żywności do organizacji

Nasze zmysły odgrywają kluczową rolę w ocenie jakości żywności. Codziennie, często nieświadomie, wykorzystujemy wzrok, węch, dotyk, smak i słuch, aby ocenić, czy żywność jest świeża i nadaje się do spożycia.

Wzrok

Pozwala nam ocenić kolor i ogólny wygląd produktów - jeśli chleb jest blady lub warzywa zwiędnię, prawdopodobnie odmówimy ich zakupu. Podobnie reagujemy na zapach – nieprzyjemny zapach mięsa, ryby czy mleka jest wyraźnym sygnałem, że produkt nie nadaje się do spożycia.



https://pl.123rf.com/photo_54599671_pi%C4%99%C4%87-zmys%C5%82%C3%B3w-linii-ikony-symbole-ludzkie-ucho-i-oko-nos-i-usta-kontur-wektor-znak%C3%B3w.html

Dotyk

Tekstura żywności dostarcza cennych informacji o jej jakości. Na przykład śliska powierzchnia na wędlinach lub zgniłych warzywach wyraźnie wskazuje, że produkt nie nadaje się już do spożycia. Umiejętność rozpoznawania takich sygnałów jest kluczowa z punktu widzenia bezpieczeństwa żywności.



Smak

Smak jest kluczowym narzędziem oceny jakości i świeżości żywności. Nasze kubki smakowe rozpoznają smaki słodkie, kwaśne, gorzkie, słone i umami, dostarczając cennych informacji o stanie produktów. Na przykład kwaśny smak mleka może wskazywać na jego zepsucie, a gorzki posmak oleju sugeruje proces jęlczenia. Subtelne zmiany, takie jak mdły smak czerstwego chleba czy starych warzyw, również świadczą o starzeniu się produktu. Smak nie tylko podnosi przyjemność spożywania posiłków, ale także pozwala wykrywać pierwsze oznaki zepsucia.



Źródło: <https://stock.adobe.com/pl/images/tongue-taste-areas-sweet-bitter-and-salty-tastes-umami-and-sour-taste-receptors-diagram-cartoon-vector-illustration/268551375>

Słuch

Słuch również odgrywa rolę w ocenie żywności, choć może nie być tak oczywisty jak inne zmysły. Chrupkość produktów, takich jak świeże pieczywo, chipsy, warzywa czy owoce, dostarcza wyraźnych sygnałów o ich jakości. Dźwięki, takie jak cichy trzask łamanego chleba czy chrupnięcie podczas gryzienia jabłka, świadczą o świeżości. Z kolei brak chrupkości może wskazywać, że produkt stracił swoje walory.





W przemyśle spożywczym słuch jest także wykorzystywany do kontroli jakości – na przykład podczas badania wód gazowanych i napojów. Odpowiedni dźwięk przy otwieraniu butelki potwierdza właściwe gazowanie produktu.

5.2. Znajomość dat przydatności do spożycia

Daty ważności na opakowaniach żywności stanowią istotny element bezpieczeństwa i jakości produktów. Częstym błędem konsumentów jest mylenie terminu przydatności do spożycia z datą minimalnej trwałości. Obie te informacje pełnią jednak różne funkcje i wymagają odrębnego zrozumienia.

Różnica między „najlepiej spożyć przed” a „należy spożyć do”

„Najlepiej spożyć przed” – data minimalnej trwałości – odnosi się głównie do jakości – produkt może być spożywany po tej dacie, ale może już nie mieć idealnego smaku, zapachu lub konsystencji.

Z kolei „należy spożyć do” – termin przydatności do spożycia - to data, po której spożycie produktu może być niebezpieczne, ponieważ istnieje ryzyko, że składniki zaczną się psuć. Ważne jest, aby umiejętnie interpretować te daty, ponieważ pomaga to ograniczyć marnowanie żywności, które jest poważnym problemem globalnym.

– Dobrym przykładem jest mleko. Często ma określoną datę przydatności do spożycia, ale odpowiednie przechowywanie w lodówce może przedłużyć jego spożycie nawet po upływie daty przydatności do spożycia.

Z drugiej strony, jeśli mleko zaczyna pachnieć kwaśno lub jest grudkowate, nie należy go spożywać, nawet jeśli termin przydatności do spożycia formalnie jeszcze nie minął.





Bezpieczeństwo żywności podczas przygotowywania posiłków

Bezpieczeństwo żywności nie kończy się na zakupie żywności. Proces przygotowania żywności jest kluczowym momentem, w którym możemy albo zachować jakość i bezpieczeństwo, albo nieświadomie wprowadzić ryzyko zanieczyszczenia. Bardzo ważne jest, abyśmy podczas przygotowywania posiłków przestrzegali podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa.



Źródło: <https://masterpro-pl.techinfus.com/dlya-kuxni/xolodilnik/gde-samoe-xolodnoe-mesto-v-xolodilnike.html>

Jakie są podstawowe zasady higieny podczas przygotowywania posiłków

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała bardzo przydatną listę kontrolną

- Utrzymanie czystości
- Oddzielanie surowego mięsa od mięsa gotowanego
- Utrzymywanie żywności w odpowiedniej temperaturze
- Korzystanie z bezpiecznej wody i żywności







5.3. Jak uniknąć zanieczyszczenia krzyżowego

Do zanieczyszczenia krzyżowego dochodzi, gdy czynniki biologiczne, fizyczne lub chemiczne przechodzą z zanieczyszczonego produktu do innego.

Higieniczne przygotowywanie posiłków	Efektywne przechowywanie żywności
<p>Używaj różnych przyborów, talerzy i desek do krojenia do surowego i gotowanego jedzenia</p> <p>Dokładnie myj przybory, talerze i deski do krojenia surowej i gotowanej żywności między operacjami</p> <p>Upewnij się, że nie myjesz surowego mięsa</p>	<p>Przykryj surową żywność, w tym mięso, i trzymaj ją oddzielnie od żywności gotowej do spożycia</p> <p>Używaj dowolnego naczynia, które ma krawędź, aby zapobiec rozlaniu</p> <p>Przechowuj przykryte surowe mięso, drób, ryby i skorupiaki na dolnej półce lodówki</p>

5. 4. Ćwiczenia

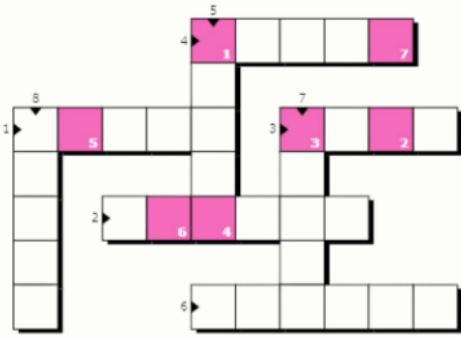
4.4.2. Ocena sensoryczna po przyjeździe- Krzyżówka


CROSSWORD

Sensory evaluation upon arrival

1. Which sense helps detect sweetness, bitterness, or sourness in food?
2. Which taste is commonly found in coffee with no sugar or dark chocolate?
3. Which taste is often associated with citrus fruits like lemons and limes?
4. What helps us detect the crunch of fresh food or the fizz of a carbonated beverage?
5. Which taste is commonly found in desserts like chocolate or ice cream?
6. A visual cue that helps determine food's quality and appeal?
7. What sense signals spoilage through an unpleasant odour in products like fish or meat?
8. Through which sense do we feel the texture of food, such as slimy surfaces?



Password







4.3.2. Ćwiczenie: Zasady higieny

Cel ćwiczenia:

Uczestnicy wspólnie określą i udokumentują podstawowe zasady higieny podczas przygotowywania posiłków, podzielone na konkretne obszary tematyczne.

Czas trwania: 20 minut

Materiały:

- Karteczki samoprzylepne
- Białe arkusze papieru
- Pisaki/markery

Konspekt ćwiczenia:

Wprowadzenie (5 minut):

Omów pokrótce znaczenie higieny podczas przygotowywania posiłków i jej rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności.

Rozdaj materiały i podziel uczestników na cztery grupy:

- Grupa 1 (grupa zielona): Utrzymanie czystości
- Grupa 2 (grupa żółta): Oddzielanie mięsa surowego od gotowanego





- Grupa 3 (grupa różowa): Utrzymywanie żywności w odpowiedniej temperaturze
- Grupa 4 (grupa niebieska): Korzystanie z bezpiecznej wody i żywności.

Wyjaśnij zadanie:

Każda grupa powinna przeprowadzić burzę mózgów i napisać na karteczkach samoprzylepnych co najmniej trzy zasady higieny związane z ich tematem, następnie przykleić notatki na kartce papieru

Ćwiczenie (5 minut):

Grupy dyskutują i piszą zasady higieny na karteczkach samoprzylepnych i przyklejają je do kartki papieru.

Przykłady:

Zielona grupa: Myj ręce przed kontaktem z żywnością, czyść przybory kuchenne po każdym użyciu, utrzymuj czyste miejsce pracy.

Grupa żółta: Używaj oddzielnych desek do krojenia dla surowej i gotowanej żywności, przechowuj surowe mięso z dala od produktów gotowych do spożycia, myj ręce po kontakcie z surowym mięsem.

Grupa różowa: Przechowuj w lodówce produkty łatwo psujące się bez zbędnej zwłoki, gotuj potrawy w zalecanych temperaturach i unikaj pozostawiania ugotowanych dań na zewnątrz przez dłuższy czas..

Niebieska grupa: Używaj przefiltrowanej lub przegotowanej wody, sprawdzaj daty ważności żywności, unikaj używania zepsutych składników.

Podsumowanie i refleksja (5-10 minut):

Grupy prezentują swoje kartki z karteczkami samoprzylepnymi pozostałym uczestnikom.





Omów pokrótce znaczenie każdej z zasad i sposób, w jaki praktyki te przyczyniają się do bezpieczeństwa żywności.

Rezultat:

Uczestnicy zdobędą klarowne zrozumienie podstawowych praktyk higienicznych w przygotowywaniu posiłków oraz umiejętność ich kategoryzowania według obszarów tematycznych.





6. Strategie magazynowania żywności i gospodarowania odpadami żywnościowymi

Moduł poświęcony jest ograniczaniu marnotrawstwa żywności, co w połączeniu z zarządzaniem jej nadwyżkami stanowi istotny element zrównoważonej pomocy żywnościowej. Działania te łączą wsparcie osób potrzebujących z troską o środowisko. W module przedstawiamy różnorodne inicjatywy, które mogą przyczynić się do redukcji marnowania żywności na każdym etapie łańcucha dostaw.

Straty można ograniczyć poprzez efektywne zarządzanie nadwyżkami żywności, odpowiednie planowanie zamówień w miejscach przygotowania i dystrybucji, a także właściwą segregację i recykling odpadów. Materiały w module opierają się w dużej mierze na doświadczeniach Banków Żywności, które specjalizują się w redystrybucji i recyrkulacji żywności w łańcuchu dostaw. Uzupełniliśmy je również perspektywami innych organizacji i instytucji, aby przedstawić różnorodne podejścia do tego ważnego zagadnienia.

Cele szkolenia:

1. Zmiana postaw wobec marnotrawienia i marnowania żywności poprzez poznanie praktycznych sposobów ich ograniczania w:
 - a. magazynie
 - b. gotowaniu posiłków w kuchni dla odbiorców pomocy
 - c. miejscu dystrybucji żywności (np. wydawanie paczek żywnościowych)
 - d. stołówce lub miejscu, w którym serwowane są posiłki
 - e. domach osób otrzymujących pomoc żywnościową
2. Zmiana postaw wobec marnowania żywności poprzez poznanie zasad przechowywania żywności i gotowania w duchu zero waste





3. Pogłębienie świadomości na temat problemu marnotrawienia żywności w Europie i na świecie oraz jego konsekwencji
4. Zwiększenie wiedzy na temat obowiązujących w Unii Europejskiej aktów prawnych określających sposób bezpiecznej dystrybucji żywności

Cele uczenia się

1. Uczestnicy kursu dowiedzą się, jak ograniczyć marnowanie żywności poprzez jej prawidłowy transport i przechowywanie w pomieszczeniach i lodówkach
2. Uczestnicy kursu poznają dokładne dane dotyczące marnowania żywności w Europie, a także konsekwencje
3. Uczestnicy kursu będą wiedzieć, jak zarządzać zbieraniem i dystrybucją nadwyżek żywności uzyskanych z nadwyżek
4. Uczestnicy kursu poznają praktyczne przepisy na zarządzanie żywnością zagrożoną marnowaniem

6.1. Marnowanie żywności w liczbach

Według FAO rocznie na świecie marnuje się 931 milionów ton jadalnej żywności, czyli 17% całej spożywanej żywności.

Na całym świecie szacuje się, że całkowite marnotrawstwo żywności wytwarzane na poziomie handlu detalicznego i konsumpcji wynosi obecnie 121 kg/mieszkańca.

W 2018 r. 110 mln osób w UE było zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, a w 2021 r. 32,6 mln osób nie było stać na wysokiej jakości posiłek co drugi dzień. (Eurostat 2021). W tym samym czasie każdego roku w UE wytwarza się 88 mln ton odpadów żywnościowych, a związane z tym koszty szacuje się na 143 mld euro. (174 kg na osobę).





Z badań i analiz przeprowadzonych przez ekspertów w ramach projektu PROM wynika że na etapach produkcji, przetwórstwa, dystrybucji i konsumpcji w Polsce rocznie marnuje się prawie 5 milionów (4 840 946) ton żywności. Najwięcej marnują jej konsumenci - aż 60%, czyli blisko 3 mln (2 917 775) ton. Produkcja i przetwórstwo odpowiadają łącznie za 30% strat. W Polsce w każdej sekundzie przez cały rok wyrzucanych do kosza jest blisko 153 kilogramy żywności w całym łańcuchu żywnościowym, a aż 92 kg w polskich domach. Warto zapamiętać także, że według raportu "Poverty Watch 2024: Polska na krawędzi kryzysu społecznego" – ok. 2,5 mln Polaków żyje poniżej minimum egzystencji, a ok. 17,3 mln poniżej minimum socjalnego.

6.1.1. Kto marnuje najwięcej?

Światowe badania pokazują, że konsumenci są odpowiedzialni za 53% całkowitego marnowania żywności. Producenci odpowiadają za 11% odpadów spożywczych, sklepy za 5%, przetwórcy za 19%, pozostali 12%

6.1.2. Dlaczego konsumenci tak dużo marnują?

Przyczyny marnowania żywności przez konsumentów:

- Brak planowania posiłków z wyprzedzeniem – nieprzemyślane zakupy prowadzą do gromadzenia nadmiaru produktów, które mogą się zmarnować.
- Środowisko zakupowe – oferty promocyjne, takie jak „kup jeden, a drugi otrzymasz gratis”, sprzyjają impulsywnym i nadmiernym zakupom, które często kończą się wyrzucaniem żywności.
- Nieporozumienia dotyczące dat ważności – błędne rozumienie terminów „najlepiej spożyć przed” i „należy spożyć do” skutkuje przedwczesnym wyrzucaniem produktów.
- Niewystarczające umiejętności w zarządzaniu żywnością – brak wiedzy na temat przygotowywania posiłków, wykorzystywania składników dostępnych w magazynie czy przetwarzania resztek prowadzi do marnotrawstwa.





- Brak wiedzy o konsekwencjach marnowania żywności – niska świadomość na temat środowiskowych, społecznych i finansowych skutków wyrzucania jedzenia powoduje lekceważenie tego problemu.

6.1.3. Praktyczne porady dla konsumentów, które pomogą ograniczyć marnowanie żywności w domu

- Wyjście na zakupy z pełnym żołądkiem
- Sporządzanie list zakupowych
- Unikanie wpływu promocji, kupowanie tylko potrzebnych produktów
- Rozróżnianie daty minimalnej trwałości od terminu przydatności do spożycia
- Kontrolowanie zawartości szafek i lodówek
- Kreatywne gotowanie z dostępnych produktów
- Właściwe przechowywanie i przetwarzanie żywności
- Gotowanie małych porcji

6.2. Porady i wytyczne dotyczące ograniczania marnotrawstwa żywności

Jednym ze sposobów na ograniczenie marnotrawstwa żywności w łańcuchu żywnościowym jest zarządzanie nadwyżkami żywności.

Nadwyżki żywności mogą być redystrybuowane, pod warunkiem, że nadają się do spożycia przez ludzi i są zgodne ze wszystkimi wymogami w zakresie bezpieczeństwa żywności, określonymi w przepisach UE dotyczących bezpieczeństwa żywności i informowaniu konsumentów o żywności, a także w odpowiednich przepisach krajowych.





Żywność nadająca się do redystrybucji to:

- Łatwo psujące się produkty spożywcze, których termin przydatności do spożycia zbliża się do końca; Niepsujące się produkty spożywcze, które zbliżają się do daty przydatności do spożycia*, a być może nawet ją przekraczają;
- Nieprawidłowo zważone lub zmierzone produkty spożywcze, których nie można sprzedać;
- Nieprawidłowo oznakowane produkty spożywcze – o ile możliwe jest podanie wszystkich obowiązkowych informacji, w tym alergenów i składników;
- Produkty z uszkodzonym opakowaniem, w przypadku których bezpieczeństwo żywności i informacje o żywności przekazywane konsumentom nie zostały naruszone;
- Nieotwarte, nadmiernie dostarczone produkty, zwroty produktów spożywczych;
- Nieaktualne artykuły promocyjne, produkty wycofane z produkcji i inne zapasy, które mają zostać usunięte;
- Zbierana na polach żywność za zgodą rolnika lub przez niego przekazana.

**nie każdy kraj UE zezwala na oddawanie żywności, której termin ważności przekroczone, np. w Polsce nie ma takiej możliwości*

Organizacje, które przekazują żywność uratowaną przed zmarnowaniem, w zależności od charakteru swojej działalności (przekazywanie paczek lub wydawanie posiłków), mogą:

- Zbudować bazę wolontariuszy, którzy mogą pomóc, gdy jedzenia jest dużo lub zaangażować osoby w trudnej sytuacji, aktywizując ich w ten sposób społecznie lub zawodowo.
- Wykorzystać narzędzie do sprawnej komunikacji z osobami znajdującymi się w trudnej sytuacji, np. za pośrednictwem komunikatorów, grup na Facebooku, masowej wysyłki SMS-ów.





- Rozwozić paczki do osób, które nie są w stanie samodzielnie ich odebrać.
- Gotując z darowizn żywności, wykorzystać każdą część produktu w duchu zero waste.
- Serwując posiłki proponować różne wielkości porcji.
- Dawać możliwość wyboru dodatków, takich jak warzywa czy skrobia (ziemniaki, kasze, makarony) i postarać się zaproponować dania wegetariańskie.
- Dać możliwość spakowania resztek

5.3. Przechowywanie żywności

Przechowywanie produktów spożywczych wymaga spełnienia określonych norm sanitarnych. Nie każde pomieszczenie może służyć jako magazyn żywności.

Pomieszczenie przeznaczone do przechowywania i/lub przechowywania żywności powinno:

- Być czyste, dobrze wentylowane
- Nie może zawierać śladów pleśni, ściany i sufit nie mogą być popękane, tynk nie może spadać ze ścian
- Żywność musi być przechowywana na półkach, paletach i w pudełkach, nie może stać bezpośrednio na ziemi.
- Być wyposażone w sprzęt niezbędny do przechowywania każdego rodzaju żywności (lodówki lub termoboxy).

Zasady przechowywania poszczególnych grup produktów:

Nabiał - mleko UHT może być przechowywane w zamkniętym kartonie do 6 miesięcy w temperaturze pokojowej.










Jajka - Jeśli przechowywanie w chłodni nie jest możliwe, przechowuj jajka w suchym, zacienionym i przewiewnym miejscu. W tych warunkach świeżość jaja zostanie zachowana przez około 2 tygodnie. Jaja należy przechowywać w oddzielnych miejscach lub w zamkniętych opakowaniach.

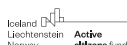
Pieczycwo - W workach wykonanych z naturalnego materiału, np. Inu lub bawełny. Chleb najlepiej przechowywać w zamkniętej szopie, najlepiej drewnianej.

Jagody (maliny, jagody), owoce pestkowe (wiśnie), winogrona, kapusta, kalafior, brokuły, zielone warzywa liściaste, seler należy przechowywać w chłodnych temperaturach.

Pomidory, ogórki, cukinia, bakłażany, papryka są przechowywane poza lodówką. Dynię i warzywa korzeniowe, ziemniaki, cebulę i czosnek najlepiej przechowywać w suchym, ciemnym i chłodnym miejscu poza lodówką.

Bezpieczna ścieżka produktu

Kategoria produktu	Przyjmowanie	Transport	Warunki przechowywania	Wydawanie
 owoce i warzywa	Świeże bez oznak uszkodzenia, poddawane selekcji.	W skrzyniach, pojemnikach lub kartonach.	Oddzielnie w chłodnym miejscu i przez krótki czas. Należy regularnie sprawdzać jakość w trakcie przechowywania.	W kartonach albo skrzynkach.
 pieczywo	Świeże, zapakowane w folie (zabezpieczone przed wyschnięciem).	W opakowaniach foliowych, pojemnikach do pieczywa.	W suchym miejscu w temperaturze pokojowej.	Konieczne w ciągu tego samego dnia.
 mrożonki	Produkty wyłącznie zamrożone i sprawdzone czy nie uległy rozmrożeniu.	W pojemnikach termoizolacyjnych (do 30 min poza temperaturą inną niż zalecił producent).	Wyłącznie w zamrażarkach / mroźniach. Raz rozmrożonego produktu nie wolno mrozić ponownie.	Rekomendujemy wydawanie żywności mrożonej osobom, które posiadają odpowiednie pojemniki, torby termoizolacyjne.
 nabiał, wędliny	Z czytelną etykietą, szczelnie zamknięte. Z nieprzekroczoną datą przydatności do spożycia.	W pojemnikach termoizolacyjnych (do 30 min poza temperaturą inną niż zalecił producent).	W warunkach chłodniczych zgodnie ze wskazaniami producenta na opakowaniu.	Według terminów z najkrótszymi datami.
 produkty do długiego przechowywania	Sprawdzenie czytelności etykiet, zamkniętego opakowania, daty przydatności do spożycia.	W skrzynkach, kartonach lub pojemnikach. Należy uważać, aby nie uszkodzić opakowania.	W temperaturze zgodnej z zaleceniami producenta.	Według terminów z najkrótszymi datami.



Projekt „Pała aktywności – wsparcie organizacji pomocowych ratujących żywność” realizowany jest z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Źródło: <https://ratujemyzywnosc.pl/bezpieczna-sciezka-produktu-infografika/>



6.4. Pakowanie, dystrybucja, recykling i unieszkodliwianie odpadów spożywczych

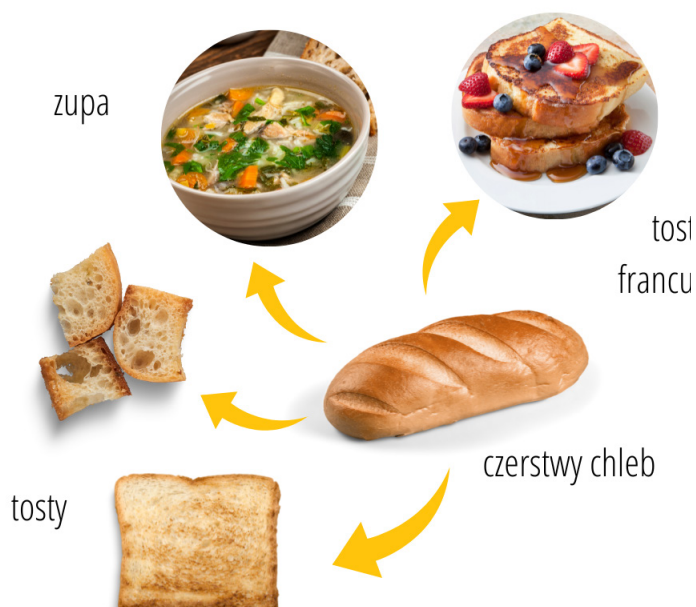
Różne produkty wymagają różnych warunków transportu, pakowania i dystrybucji. Poniższa grafika przedstawia ścieżki dystrybucji 4 popularnych grup produktów pojawiających się często w oferowanej pomocy żywnościowej.

6.5. Konserwowanie resztek

Do najczęściej marnowanych produktów spożywczych należą chleb, który często czerstwieje lub nie jest używany, oraz świeże warzywa, które psują się, zanim zostaną spożyte. Świeże mięso i ryby są również powszechnie wyrzucane ze względu na ich ograniczony okres przydatności do spożycia, podczas gdy produkty mleczne, takie jak mleko i ser, są często wyrzucane po przekroczeniu daty ważności. Ponadto resztki z posiłków w znacznym stopniu przyczyniają się do marnowania żywności, ponieważ często są pomijane lub niewłaściwie przechowywane, co prowadzi do psucia się.

Jak sobie z nimi poradzić:

1. Czerstwym chlebem



Źródło: Zasoby własne Banków Żywności



2. Resztki świeżych lub ugotowanych warzyw



Źródło: Zasoby własne Banków Żywności

3. Mięso ugotowane



Źródło: Zasoby własne Banków Żywności





6.6. Ćwiczenia

6.1.1. Zrozumienie wyzwań związanych z darowiznami nadwyżek żywności i odpowiadanie na nie

Cel ćwiczenia:

Wsparcie uczestników w zrozumieniu wyzwań, z jakimi mierzy się lokalna organizacja przekazująca nadwyżki żywności, oraz w opracowaniu skutecznych sposobów ich przewycięzania.

Czas trwania: 25 – 35 minut

Materiały:

- 2 historie do skopiowania
- Długopisy

Konspekt ćwiczenia:

Wprowadzenie (5 minut)

- Powiedz uczestnikom, że teraz wcielą się w rolę organizacji pomocowej, która przekazuje żywność w formie posiłków lub paczek.
- Podziel uczestników na grupy liczące maksymalnie 6 osób.
- Zadaniem grup jest zapoznanie się z jedną z dwóch historii, przeanalizowanie sytuacji, zidentyfikowanie wyzwań i zaproponowanie rozwiązań.

Analiza przypadku (10 - 15 minut):





Grupy czytają historię, analizują sytuację, identyfikują wyzwania i odpowiadają na pytania dotyczące historii.

Proponowanie rozwiązań (10 - 15 minut):

Każda grupa przedstawia na forum swoje wnioski i propozycje rozwiązań. Pozostałe grupy mogą zadawać pytania lub dodawać własne pomysły.

W trakcie dyskusji prowadzący może zadać dodatkowe pytania:

- Co było najtrudniejsze w tym zadaniu?
- Czy coś Cię zaskoczyło?

Rezultaty:

Uczestnicy mogą zrozumieć, że działania nawet małych organizacji pomocowych mogą być złożone, wymagające rozwiązywania problemów logistycznych, organizacyjnych i komunikacyjnych. Wyzwania powinny być rozwiązywane poprzez kreatywne działanie i zespołowe.

Przypadek 1

Jesteście małą organizacją pomocową, która opiekuje się 30 beneficjentami, są to osoby, które odbierają paczki dwa razy w tygodniu, zazwyczaj w godzinach popołudniowych. Jest poranek. Właśnie otrzymałeś telefon ze sklepu, że mogą przekazać Ci darowiznę w postaci 40 kanapek, niektóre z szynką, inne z serem lub jajkiem, które wygasają tego samego dnia, oraz około 4 kg jabłek i 3 kg gruszek. Dodatkowo z drugiego sklepu możesz otrzymać pudełko bułek oraz 50 jogurtów naturalnych.

- Co będzie największym wyzwaniem w dystrybucji żywności? Czy istnieje obawa, że żywność się zmarnuje?
- Na jakie warunki przechowywania i transportu trzeba zwrócić uwagę? Na co należy zwrócić





uwagę przyjmując taką darowiznę?

Przypadek 2

Jesteś dużą organizacją pomocy żywnościowej, która gotuje obiady. Zazwyczaj serwujesz 150 obiadów dziennie. Właśnie otrzymałeś darowiznę w postaci 10 kg kurczaka z datą ważności 2 dni, 3 skrzynek warzyw, które już lekko więdną i 50 jajek. Masz jeszcze budżet w wysokości 500 zł, za który możesz dokupić więcej produktów.

- Co robisz z otrzymanymi produktami (czy ich używasz, a jeśli tak, to w jaki sposób?)
- Co jeszcze chcesz kupić?
- Czy masz jakieś inne pomysły, skąd wziąć jedzenie?
- Co zrobisz, jeśli masz niezjedzone posiłki i co zrobisz, aby zminimalizować ilość resztek na talerzu po obiedzie?

6.1.2. Optymalizacja przechowywania żywności w celu zmniejszenia ilości odpadów i wydłużenia okresu przydatności do spożycia

Cel ćwiczenia:

- Uczestnicy utrwalają wiedzę na temat przechowywania produktów w kuchni w celu zmniejszenia ilości odpadów.
- Uczestnicy utrwalają wiedzę na temat wpływu warunków przechowywania na trwałość żywności.

Czas trwania: 20 minut

Materiały:





- Plansza z kuchnią
- Wycięte rysunki lub zdjęcia produktów (uwaga, aby utrudnić zadanie, na niektórych produktach można napisać daty ważności)

Konspekt ćwiczenia:

Wprowadzenie (5 minut)

Podziel uczestników na kilkusobowe grupy, najlepiej 3-4 osobowe.

Rozdaj plansze i rysunki/zdjęcia produktów uczestnikom. Ich zadaniem jest umieszczenie rysunków w odpowiednich miejscach w kuchni. Jeśli produkty zostały oznaczone datami ważności, przekaz również uczestnikom daty, do których powinni się odnieść, aby ocenić, czy dany produkt jest jeszcze zdatny do spożycia. Jak długo będzie można jeść dany produkt?

Uczestnicy wykonują zadanie (10 minut):

Omów zadanie (10 - 15 minut):

Sprawdź, jak grupom udało się ułożyć produkty, i omów ewentualne błędy. Zasady przechowywania produktów w kuchni można znaleźć w module 4, temat 3.2. Przeanalizuj również, jak prawidłowo rozróżniać daty ważności na opakowaniach oraz kiedy produkt nadaje się do spożycia, a kiedy już nie.

Rezultaty:

Uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę na temat zasad prawidłowego przechowywania produktów spożywczych. Nauczą się rozróżniać daty ważności na opakowaniach („najlepiej spożyć przed” i „należy spożyć do”) oraz prawidłowo je interpretować. Opanują umiejętność oceny przydatności produktów do spożycia w oparciu o daty ważności i ich aktualny stan.





7. Odżywianie, komunikacja i włączenie społeczne

Moduł ten prezentuje najlepsze praktyki dla pracowników i wolontariuszy zaangażowanych w programy pomocy żywnościowej, kładąc nacisk na wrażliwość kulturową, skuteczną komunikację i wsparcie. Zrozumienie, w jaki sposób czynniki kulturowe, religijne, zdrowotne i środowiskowe wpływają na nawyki żywieniowe i samopoczucie, jest kluczowe dla zaspokojenia potrzeb beneficjentów.

Używanie języka sprzyjającego włączeniu społecznemu odgrywa zasadniczą rolę w budowaniu pozytywnych relacji i zapewnianiu dostępności w różnorodnych środowiskach wielokulturowych i wielojęzycznych. Pracownicy są zachęceni do świadomego podejścia do indywidualnych wymagań żywieniowych, unikania stereotypów i oferowania wsparcia uwzględniającego unikalną sytuację każdej osoby. Promowanie zrównoważonych i zdrowszych praktyk żywieniowych dodatkowo zwiększa efektywność programów pomocy żywnościowej.

Stosując te zasady, pracownicy i wolontariusze mogą świadczyć skuteczne, inkluzywne i pełne szacunku wsparcie, które odpowiada na złożone potrzeby różnorodnych społeczności.

Cele szkolenia:

1. Identyfikacja i rozpoznanie różnych czynników, które mogą wpływać na nawyki żywieniowe: osobiste, społeczne, ekonomiczne, religijne, kulturowe, etyczne, środowiskowe i związane ze zdrowiem.
2. Zrozumienie znaczenia wiedzy o jedzeniu.
3. Zidentyfikowanie i zastosowanie dobrych praktyk.
4. Zrozumienie komunikacji jako narzędzia do integracji społecznej i zwiększania wiedzy na temat żywności.





Cele uczenia się:

1. Uczestnicy kursu zapoznają się z różnymi czynnikami, które mogą wpływać na nawyki żywieniowe.
2. Uczestnicy kursu zapoznają się ze znaczeniem wiedzy o jedzeniu oraz z tym, jak identyfikować i stosować dobre praktyki.
3. Uczestnicy kursu zapoznają się z komunikacją włączającą oraz wpływem wolontariatu i zaangażowania społecznego na włączenie społeczne.

„Komunikacja włączająca ma na celu „stworzenie wspierającego i skutecznego środowiska komunikacyjnego, wykorzystującego wszelkie dostępne środki komunikacji, aby zrozumieć i być zrozumianym „.

Użycie języka inkluzywnego zostało podkreślone jako odgrywające rolę w kształtowaniu postaw kulturowych i społecznych oraz jako narzędzie wspierające włączenie. Celem jest zapewnienie, aby wszyscy ludzie czuli się szanowani i włączeni, niezależnie od płci, pochodzenia etnicznego lub innej tożsamości.

W programach pomocy żywnościowej skuteczna komunikacja ma zasadnicze znaczenie dla sprostanania wyzwaniom i wspólnego znajdowania rozwiązań, zapewniając, że wsparcie jest inkluzywne, wzmacniające i szanujące różnorodność.

Jakie są kluczowe elementy inkluzywnego i prostego języka?

- Używaj języka inkluzywnego, np. „istota ludzka” lub „ludzkość” zamiast „rodzaj ludzki”.
- Używaj przystępnego języka: Używaj krótkich, znanych zdań (najlepiej od 15 do 20 słów).
- Przyjmij język zorientowany na osobę: na przykład „osoba z niepełnosprawnością” zamiast „osoba niepełnosprawna”.





- Unikaj stosowania etykiet i stereotypów społecznych: opieraj się na opisach związanych z indywidualnymi cechami i zachowaniami, zamiast na założeniach wynikających z wyglądu czy pochodzenia.
- Szanuj różnice kulturowe: unikaj języka, który mógłby być postrzegany jako obraźliwy lub niewrażliwy.

Promowanie wiedzy o jedzeniu umożliwia ludziom, zwłaszcza grupom znajdującym się w najbardziej niekorzystnej sytuacji, dokonywanie świadomych, zdrowych i zrównoważonych wyborów żywieniowych.

Ułatwia to ludziom podejmowanie przemyślanych decyzji dotyczących spożywanych produktów i ich wpływu na zdrowie, na przykład poprzez zrozumienie etykiet żywności, które stanowią kluczowe narzędzie wspierające świadome wybory.

7.1. Ocena indywidualnych potrzeb i aspektów, które mogą wpływać na nawyki żywieniowe

Czynniki osobiste i zdrowotne



Osobisty gust

Ludzie mają tendencję do spożywania produktów, które im smakują i unikania tych, których nie lubią.



Czynniki zdrowotne

Istnieje kilka czynników zdrowotnych, które mogą być związane ze złym odżywianiem i dlatego powinniśmy preferować zdrową dietę (na przykład nadwaga lub otyłość, wysokie ciśnienie krwi i/lub wysoki poziom cholesterolu itp.).



Styl życia

Ludzie o różnym stylu życia będą kupować różne rzeczy. Na przykład: osoby uprawiające sport mogą spożywać określone rodzaje żywności.



Czynniki społeczne



Jedzenie w domu i poza domem

Spożycie zdrowej żywności będzie zależało od jej dostępności w posiłkach przygotowywanych w domu i tych, które są przygotowywane poza domem, na przykład w szkołach i w pracy.



Ceny żywności

Na nawyki żywieniowe wpływa możliwość kupowania szerszej gamy produktów spożywczych. To, ile kosztuje żywność, jest ważnym czynnikiem wpływającym na wybory żywieniowe.



Warunki społeczno-ekonomiczne

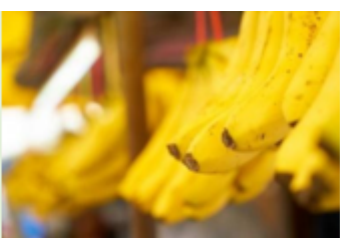
Ważne jest, aby wziąć pod uwagę warunki społeczno-ekonomiczne osób otrzymujących pomoc żywnościową. Na przykład osoby, które są w sytuacji bezdomności mogą nie mieć dostępu do kuchenki i ugotowania sobie półproduktu.

Czynniki etyczne i środowiskowe



Produkty ekologiczne

Ludzie mogą mieć tendencję do kupowania produktów ekologicznych, ponieważ są one produkowane w sposób chroniący środowisko.



Produkty pochodzące ze sprawiedliwego handlu

Ludzie mogą mieć tendencję do kupowania produktów pochodzących ze sprawiedliwego handlu, ponieważ rolnicy



Lokalne produkty

Etyczni konsumenci często chętnie wspierają lokalnych rolników.





Czynniki religijne i kulturowe

Na całym świecie na nawyki żywieniowe ludzi wpływają różnorodne czynniki, w tym przekonania religijne. Obejmują one praktyki takie jak dziękowanie i błogosławienie posiłków, przestrzeganie obrzędów religijnych związanych z dietą czy rozwijanie samodyscypliny poprzez post.

Zgodnie z raportem „Wartości i tożsamość obywateli UE” opublikowanym w 2021 roku, średnio 53% obywateli Unii Europejskiej identyfikuje się ze swoją religią lub przekonaniami, 21% nie utożsamia się z własną religią, a 24% nie identyfikuje się z tym aspektem w ogóle.

7.2. Jak dotrzeć do osób, które nie chcą korzystać z pomocy

Beneficjenci mogą odmawiać przyjęcia pomocy z powodu niedopasowania preferencji żywieniowych lub obawy przed stygmatyzacją społeczną. Dotarcie do osób potrzebujących, które nie chcą korzystać z oferowanego wsparcia, wymaga dwutorowego podejścia: zindywidualizowanego wsparcia i interwencji społecznej.

Zindywidualizowane wsparcie powinno angażować beneficjentów w proces podejmowania decyzji, obejmujący zrozumienie ich potrzeb, identyfikację i wybór najbardziej odpowiednich rozwiązań oraz umożliwienie im dostępu do żywności dopasowanej kulturowo. Interwencja społeczna powinna koncentrować się na podnoszeniu świadomości dotyczącej problemów ubóstwa i braku bezpieczeństwa żywnościowego za pomocą kampanii, badań i wymiany informacji. Może to obejmować:

Badania i projekty: badanie zjawisk ubóstwa i wykluczenia społecznego oraz opracowywanie ukierunkowanych interwencji.

Kampanie: Informowanie i podnoszenie świadomości na temat społecznego charakteru ubóstwa i wykluczenia społecznego, demistyfikowanie stereotypów i uprzedzeń oraz wspieranie integracji osób i grup narażonych na wykluczenie. Dzielenie się historiami sukcesu i pozytywnymi rezultatami działań może dodatkowo zachęcić do uczestnictwa i zaangażowania.

Informacja: rozpowszechnianie informacji za pomocą różnych narzędzi i wsparcia, od publikacji





po promowanie inicjatyw na rzecz wymiany doświadczeń, w tym rozpowszechniania w internecie.

Szkolenia: inwestowanie w szkolenia dotyczące wiedzy o żywności, w tym organizowanie kursów mających na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowych wyborów żywieniowych.

Wpływ wolontariatu i zaangażowania społecznego

Wolontariat - wolontariat wspiera wartości takie jak wspólnota, opieka i służba. Oprócz zapewniania natychmiastowego wsparcia osobom w trudnej sytuacji, przyczynia się do budowania bardziej wspólnoczącej, zintegrowanej i odpornej społeczności.

Wpływ wolontariatu wykracza poza samą dystrybucję żywności – pozytywnie oddziałuje zarówno na życie wolontariuszy, jak i beneficjentów, wspierając bardziej sprawiedliwe i troskliwe społeczeństwo.

7.3. Ćwiczenia

7.3.1. Czym jest równość, różnorodność, równość, dostępność, integracja i przynależność?

Uznaje się, że ludzkość tworzą osoby różnej płci, przekonań, ideologii, pochodzenia etnicznego i innych cech, ale wszyscy mają równe prawa i obowiązki, a także są równie godni szacunku. Aby rozwiązać wątpliwości i poszerzyć wiedzę na ten temat, kluczowe jest, by profesjonaliści i wolontariusze zaangażowani w programy pomocy żywnościowej byli dobrze zaznajomieni z podstawowymi pojęciami dotyczącymi różnorodności, równości i pluralizmu.

Cele warsztatu:

- Przeprowadzenie debaty na temat różnic między kluczowymi pojęciami społecznymi.
- Zwiększenie świadomości na temat różnych form dyskryminacji w społeczeństwie oraz znacze-





nia cech indywidualnych w porównaniu do stereotypów.

- Promowanie postaw niedyskryminacyjnych oraz szacunku dla różnorodnych opinii.
- Dyskusja na temat roli specjalistów ds. pomocy żywnościowej i wolontariuszy w budowaniu bardziej inkluzywnej społeczności.

Czas trwania: 45 minut

Materiały:

- Flipchart lub tablica suchościeralna
- Markery lub pisaki
- Karteczki

Konspekt działania:

1Wprowadzenie (10 minut):

Zacznij od pytania: „Co oznaczają równość, różnorodność, równość, dostępność, integracja i przynależność?”. Zapisz koncepcje na tablicy lub flipcharcie, w rzędach lub kolumnach, a następnie poproś uczestników o przeprowadzenie burzy mózgów na temat definicji. Facylitator może wnieść swój wkład w dyskusję, zadając pytania takie jak: Czy te pojęcia mają to samo znaczenie? Jak możemy je zdefiniować?

Ćwiczenie (15 minut)

Rozdaj uczestnikom karteczki samoprzylepne, na których będą mogli zapisać krótkie definicje lub pomysły dotyczące każdej z omawianych koncepcji. Następnie poproś ich o umieszczenie karte-





czek w odpowiednich wierszach lub kolumnach. Aktywność powinna zakończyć się w momencie, gdy uczestnicy wyczerpią swoje pomysły.

Podsumowanie (20 minut):

Przeanalizuj odpowiedzi uczestników i omów kluczowe wnioski. Przykładowe pytania:

- Czy niektóre pojęcia były trudniejsze do zdefiniowania? Czy łatwo je odróżnić?
- Czy te koncepcje znajdują odzwierciedlenie w programach pomocy żywnościowej?
- Czy uważa Pan/Pani, że osoby, które pracują lub są wolontariuszami w pomocy żywnościowej, są przeszkolone w tym zakresie? W jaki sposób szkolenia mogą poprawić inkluzywność w usługach pomocy żywnościowej?

Rezultaty:

Uczestnicy pogłębią zrozumienie pojęć związanych z integracją i poznają strategie ich zastosowania w programach pomocy żywnościowej.

Wskazówki dla trenera

Jeśli uczestnicy nie są zaznajomieni z tematem, przedstaw krótkie wprowadzenie i podziel się przykładami. W razie potrzeby przeznacz dodatkowy czas na wyjaśnienia i dyskusję.

7.7.2. Jakie są kluczowe elementy inkluzywnego i prostego języka?

Prosta i inkluzywna komunikacja zapewnia dostęp do informacji w sposób przystępny i zrozumiały dla każdego. Uwzględnia różnorodność społeczeństwa, obejmując takie aspekty jak pochodzenie etniczne, rasa, niepełnosprawność, płeć, orientacja seksualna czy wiek.





Komunikacja inkluzywna dotyczy nie tylko treści, które można przeczytać lub usłyszeć, ale także elementów wizualnych. Wybór neutralnego i inkluzywnego języka sprzyja wrażliwości na różnorodność, wspiera dialog i tworzy przestrzeń dla wszystkich, jednocześnie szanując wyjątkowość każdej osoby. Opiera się na języku skoncentrowanym na osobie, który stawia ludzi na pierwszym miejscu, uznając ich godność, wartość, mocne strony i indywidualność.

Cele warsztatu:

- Analiza roli języka jako narzędzia komunikacji.
- Podkreślenie znaczenia komunikacji włączającej jako środka integracji i reprezentacji.
- Zwiększenie świadomości na temat dyskryminacji społecznej oraz potrzeby patrzenia poza stereotypy i etykiety.
- Promowanie postaw niedyskryminacyjnych oraz szacunku dla różnorodnych opinii.
- Dyskusja na temat roli profesjonalistów i wolontariuszy w budowaniu bardziej inkluzywnej społeczności.

Czas trwania: 45 minut

Materiały:

- Flipchart lub tablica suchościeralna
- Markery lub pisaki
- Karteczki

Konspekt warsztatu:





Wprowadzenie (10 minut):

Zacznij od pytania: „Jakie są kluczowe elementy inkluzyjnego i prostego języka?”. Uczestnicy dzielą się pomysłami, a trener zapisuje je na flipcharcie lub tablicy. Zachęcaj do zwięzłych wpisów za pomocą krótkich słów lub zwrotów.

5 Główna aktywność (15 minut)

Kontynuuj zbieranie pomysłów na tablicy lub flipcharcie, aż uczestnicy wyczerpią swoje propozycje. Następnie trener przegląda zgromadzone sugestie, analizuje je i zachęca grupę do dzielenia się komentarzami oraz refleksjami na temat przedstawionych pomysłów.

Podsumowanie (20 minut):

Trener prowadzi dyskusję grupową, wykorzystując przedstawione pomysły, i zadaje pytania takie jak:

- Czy trudno było zdefiniować inkluzyjny i prosty język?
- Czy ten rodzaj języka jest obecny w Twoim codziennym życiu? A w pracy?
- W jaki sposób jest on stosowany w programach pomocy żywnościowej?
- Czy specjaliści i wolontariusze przechodzą odpowiednie szkolenia w tej dziedzinie? Dlaczego jest to ważne?
- Czy możecie podzielić się doświadczeniami lub najlepszymi praktykami w tym obszarze?

Rezultaty:

Ta dynamika grupy sprzyja refleksji nad praktykami komunikacyjnymi, budując zaufanie i poczucie przynależności. Inkluzyjna i prosta komunikacja uwzględnia różnorodność oraz dostosowuje się do konkretnych potrzeb, zapewniając, że każda osoba jest wysłuchana i zrozumiana. Promuje





równość i integrację zarówno w codziennym życiu, jak i w rolach zawodowych, wpływając na dobór słów, postrzeganie siebie oraz na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Programy pomocy żywnościowej wspierają ludzi na całym świecie, odpowiadając na różnorodne i specyficzne potrzeby. Ich nadrzędnym celem jest stworzenie środowiska, w którym każdy czuje się szanowany, wysłuchany i upodmiotowiony w społeczeństwie.

Wskazówki dla trenera

W razie potrzeby zacznij od krótkiego przeglądu inkluzywnego i prostego języka. Podaj przykłady na tablicy, aby wyjaśnić pojęcia. Zachęcaj uczestników do aktywnego słuchania oraz wspieraj ich w precyzyjnym formułowaniu i wyjaśnianiu swoich pomysłów.





8. Zrównoważone planowanie diety

Moduł ten omawia główne zasady zdrowego i zrównoważonego odżywiania. Przedstawia również zapotrzebowanie na składniki odżywcze dla określonych grup osób, takich jak dzieci, kobiety w ciąży i karmiące piersią oraz osoby starsze, uwzględniając czynniki dietetyczne istotne w kontekście pomocy żywnościowej dla tych grup.

Moduł podzielony jest na cztery części:

1. **Zasady zdrowia i odżywiania** – wprowadzenie do podstawowych koncepcji wspierających dobre samopoczucie.
2. **Przetwarzanie żywności** – analiza spektrum przetwarzania, od żywności nieprzetworzonej po wysoko przetworzoną, oraz jej wpływu na zdrowie.
3. **Diety roślinne** – omówienie zalet i znaczenia diet opartych na roślinach we współczesnym żywieniu.
4. **Zapotrzebowanie na składniki odżywcze specjalnych grup osób** – dostosowanie zaleceń dietetycznych do indywidualnych potrzeb dzieci, kobiet w ciąży, matek karmiących i osób starszych.

Moduł ten oferuje kompleksowe spojrzenie na zasady zdrowego odżywiania i dostosowywanie diety do potrzeb różnych grup społecznych.

Cele szkolenia:

1. Przedstawienie głównych zasad zdrowego żywienia.
2. Zdefiniowanie przetwórstwa żywności i tego, jak żywność wysoko przetworzona może wpływać na zdrowie i zrównoważony rozwój.
3. Przedstawienie głównych zasad zdrowego i zrównoważonego odżywiania.





4. Przedstawienie zapotrzebowania na składniki odżywcze dzieci, kobiet w ciąży/karmiących piersią i osób starszych oraz czynników związanych z dietą, które należy wziąć pod uwagę w programach pomocy żywnościowej.

Cele edukacyjne:

1. Uczestnicy kursu zapoznają się z głównymi zasadami zdrowego odżywiania.
2. Uczestnicy kursu zapoznają się z wysoko przetworzoną żywnością i zastanowią się nad jej wykorzystaniem w programach pomocy żywnościowej.
3. Uczestnicy kursu zapoznają się z głównymi zasadami zrównoważonego i zdrowego odżywiania oraz zastanowią się nad ich zastosowaniem w programach pomocy żywnościowej.

8.1. Zasady w zdrowym odżywianiu

W 2019 roku Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała wytyczne dietetyczne, aby doradzić zdrowym dorosłym, co jeść, a czego unikać w ramach zdrowej diety.

Co jeść na co dzień?

Staraj się jeść owoce, warzywa, rośliny strączkowe (np. soczewicę, fasolę), orzechy i produkty pełnoziarniste (np. nieprzetworzoną kukurydzę, proso, owies, pszenicę, brązowy ryż) KAŻDEGO DNIA. Staraj się jeść co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie. Ziemniaki, słodkie ziemniaki, maniok i inne korzenie skrobiowe nie są klasyfikowane jako owoce ani warzywa. Zdecyduj się na różnorodne i sezonowe owoce i warzywa jako część posiłków lub przekąsek.

Co jeść w tygodniu?

- Staraj się jeść czerwone mięso 1-2 razy w tygodniu, a drób 2-3 razy w tygodniu.





- Jedz ryby co najmniej 2 razy w tygodniu . Przynajmniej jedną porcję powinny stanowić tłuste ryby (np. makrela, pstrąg, śledź).

Co ograniczyć?

Staraj się ograniczać wolne cukry. Cukry wolne to wszystkie cukry dodawane do żywności lub napojów przez producenta, kucharza lub konsumenta, a także cukry naturalnie występujące w miodzie, syropach, sokach owocowych i koncentratach soków owocowych.

Staraj się ograniczyć całkowitą ilość tłuszczu. W szczególności:

- Ogranicz tłuszcze nasycone, zmniejszając spożycie tłustego mięsa, masła, śmietany i twardego sera.
- Preferuj pokarmy zawierające tłuszcze nienasycone, takie jak ryby, awokado, orzechy i oleje roślinne, takie jak słonecznik, rzepak i oliwa z oliwek.
- Przemysłowo produkowane tłuszcze trans znajdujące się w przetworzonej żywności, fast foodach, przekąskach, smażonych potrawach, mrożonej pizzy, ciastach, ciastkach, margarynach i produktach do smarowania NIE są częścią zdrowej diety i należy ich unikać.

Staraj się ograniczyć spożycie soli do mniej niż 5 g dziennie (około 1 łyżeczki) zarówno zawartej w żywności, jak i soli kuchennej dodawanej przy gotowaniu.

8.2. Przetwórstwo spożywcze

Przetwarzanie żywności to dowolna metoda stosowana do przekształcania świeżej żywności w produkty spożywcze, obejmująca jeden lub więcej etapów. Przetwarzanie żywności może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki.

Według Europejskiej Rady Informacji o Żywności, korzyści płynące z przetwórstwa żywności obejmują:





wydłużenie okresu przydatności do spożycia i ograniczenie marnotrawstwa żywności (np. sterylizacja, dodatki do żywności)

- dostępność produktów przez cały rok (np. konserwowanie, mrożenie)
- oszczędność czasu (np. dania gotowe, potrawy częściowo ugotowane)
- sprawianie, że pokarm jest strawny lub składniki są bardziej dostępne dla organizmu (np. mielenie ziaren na mąkę).

Do negatywnych skutków przetwarzania żywności można zaliczyć:

- utrata składników odżywczych podczas przetwarzania (np. witamin, błonnika pokarmowego)
- tworzenie się żywności o dużej gęstości energetycznej w wyniku dodawania dużych ilości cukru, soli i/lub tłuszczu
- powstawanie toksycznych związków w wyniku palenia, rafinacji itp
- zmiana w pierwotnej formie żywności, które mogą prowadzić do nadmiernego spożycia.

System klasyfikacji NOVA służy do klasyfikowania produktów spożywczych w 4 głównych grupach ze względu na charakter, zakres i cele ich przetwarzania, a nie ich składniki odżywcze.

- **NOVA 1: Żywność nieprzetworzona lub minimalnie przetworzona.** Jadalne części roślin (np. owoce, nasiona, liście, korzenie) lub zwierząt (np. jaja, mleko), woda z kranu. Żywność zmieniona metodami, w tym usuwaniem niejadalnych części (np. suszenie, kruszenie, pasteryzacja, chłodzenie, zamrażanie, pakowanie próżniowe).
- **NOVA 2: Przetworzone składniki kulinarne.** Produkty spożywcze otrzymane z NOVA 1 przez wyciskanie, rafinację, mielenie, mielenie i suszenie (np. olej, cukier, sól). Produkty z dodatkami przedłużającymi żywotność produktu, chroniącymi żywność lub zapobiegającymi namnażaniu się mikroorganizmów.





- **NOVA 3: Żywność przetworzona.** Produkty spożywcze wytwarzane przez dodanie soli, cukru lub składników z grupy NOVA 2 do nieprzetworzonej żywności przy użyciu metod konserwacji (np. konserwowanie, butelkowanie) i fermentacji bezalkoholowej (chleb, ser). Mogą również zawierać dodatki.
- **NOVA 4: Żywność wysoko przetworzona.** Produkty spożywcze wytwarzane przy użyciu szeregu technik przemysłowych, które wymagają wyrafinowanej technologii. Składnikami z tej grupy są substancje spożywcze niemające lub rzadko stosujące się do celów kulinarnych (np. syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, oleje uwodornione) lub dodatki (np. wzmacniacze smaku, emulgatory, substancje słodzące, substancje wypełniające). Przykładami:
 - Produkty gotowe do spożycia: napoje bezalkoholowe, czekolada, lody, pieczywo pakowane, margaryny, ciasta, ciasta, płatki śniadaniowe, napoje energetyczne, sosy instant.
 - Wstępnie przygotowane produkty gotowe do podgrzania: ciasta/makarony/pizza, nuggetsy drobiowe i rybne, kielbasy, burgery, zupy instant.
 - Inne produkty spożywcze: preparaty do początkowego żywienia niemowląt, produkty spożywcze dla niemowląt i produkty spożywcze „odchudzające”.

Ogólnie rzecz biorąc, należy unikać wysoko przetworzonej żywności, ponieważ jej wysokie spożycie może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne i środowiskowe, ekonomiczne i społeczne.

Nowe **polityki żywnościowe** dotyczące żywności wysoko przetworzonej są wdrażane na różnych poziomach. Zasady te obejmują:

- środki fiskalne (przede wszystkim podatki)
- przepisy mające na celu ograniczenie lub zakaz wprowadzania do obrotu żywności wysoko przetworzonej (zwłaszcza dla dzieci)
- etykiety ostrzegawcze z przodu opakowania





- ustalanie limitów zawartości sodu lub tłuszczów trans w przetworzonej żywności
- przepisy kontrolujące dostęp do żywności wysoko przetworzonej i jej promocję w szkołach

W związku z tym coraz więcej lokalnych i krajowych programów pomocy żywnościowej próbuje dostosować się do bardziej zrównoważonej wersji i zmniejszyć użycie wysoko przetworzonej żywności ze względu na jej wpływ na zdrowie.

8.3. Zrównoważone i zdrowe odżywianie

Według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zrównoważona, zdrowa dieta wspiera wszystkie aspekty zdrowia i dobrostanu jednostek. Charakteryzuje się niskim wpływem na środowisko, jest dostępna, przystępna cenowo, bezpieczna, sprawiedliwa oraz akceptowalna kulturowo.

Konsumowanie mniejszej ilości produktów, ograniczanie marnotrawstwa oraz wybieranie większej ilości żywności pochodzenia roślinnego przy jednoczesnym zmniejszeniu spożycia żywności pochodzenia zwierzęcego to kluczowe kroki w kierunku zrównoważonej i zdrowej diety.

Europejska Rada Informacji o Żywności opracowała 9 praktycznych wskazówek dotyczących zdrowej i zrównoważonej diety.





Rysunek 4. Na podstawie: Dziewięć praktycznych wskazówek dotyczących zdrowej i zrównoważonej diety. Europejskiej Rady Informacji o Żywności. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź: <https://www.eufic.org/en/food-production/article/practical-tips-for-a-healthy-and-sustain>

8.4. Grupy osób o szczególnym zapotrzebowaniu na składniki pokarmowe

Dzieci i młodzież

Dieta bogata w składniki odżywcze i energię jest kluczowa dla optymalnego wzrostu i rozwoju w dzieciństwie oraz okresie dojrzewania. Przyjęcie zdrowych nawyków żywieniowych w młodym wieku jest równie istotne, ponieważ może kształtować sposób odżywiania w dorosłym życiu.





W dzieciństwie należy szczególnie uwzględnić następujące składniki odżywcze:

- *Spożycie energii* (kalorii) u dzieci powinno być zrównoważone względem ich wydatków energetycznych, wynikających z codziennych aktywności. Nadmiar kalorii może prowadzić do nadwagi i otyłości w dzieciństwie, co w późniejszym życiu zwiększa ryzyko wystąpienia chorób niezakaźnych, takich jak cukrzyca czy choroby serca.
- *Białko* jest kluczowe dla wzrostu, regeneracji i utrzymania tkanek ciała. Dzieciom zaleca się spożywanie białkowych produktów, takich jak chude mięso, ryby, jajka, jogurt, ser, mleko, rośliny strączkowe i fasola
- *Kwasy tłuszczowe omega-3*: organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć kwasów tłuszczowych omega-3, dlatego muszą być dostarczane z dietą. Źródła omega-3 to tłuste ryby, takie jak pstrąg, sardynki, łosoś i makrela.
- *Wapń* jest niezbędny dla zdrowych kości i zębów, zwłaszcza w okresie dojrzewania, kiedy organizm intensywnie magazynuje ten minerał. Zaleca się spożywanie mleka o niskiej zawartości tłuszczu oraz niskotłuszczowych produktów mlecznych z niską zawartością soli przez zdrowe dzieci powyżej 2 roku życia.
- *Witamina D* wspiera wzrost, rozwój i prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego u dzieci. Głównym źródłem witaminy D jest ekspozycja skóry na światło słoneczne. Do produktów spożywczych bogatych w witaminę D należą tłuste ryby, jajka oraz żywność wzbogacona.
- *Żelazo* odgrywa kluczową rolę w zwiększaniu masy mięśniowej oraz produkcji komórek krwi. Do źródeł żelaza w diecie należą mięso, wątroba, ryby, jaja, rośliny strączkowe oraz zielone warzywa liściaste, takie jak brokuły, jarmuż, rzepa i szpinak.
- *Płyny*: prawidłowe nawodnienie organizmu zapewniają głównie woda i mleko, które są podstawowymi źródłami płynów. .

Z drugiej strony dzieci powinny unikać pokarmów zawierających duże ilości tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans, soli i dodanych cukrów.





Główne aspekty związane z żywnością, które należy wziąć pod uwagę przy udzielaniu pomocy żywnościowej dzieciom, podsumowano na rysunku 5.



Rysunek. 5. Na co zwrócić uwagę przy udzielaniu pomocy żywnościowej dzieciom.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią

Złe odżywianie przed ciążą i w jej trakcie wiąże się z niekorzystnymi skutkami, takimi jak nadciśnienie ciążowe, cukrzyca ciążowa, przedwczesny poród, urodzenie martwego dziecka i niemowlęta urodzone z niską masą urodzeniową.

Podczas karmienia piersią na produkcję i skład mleka kobiecego wpływa spożycie pokarmu przez kobiety oraz zapasy składników odżywczych w tłuszczu.












U kobiet w ciąży należy wziąć pod uwagę następujące zapotrzebowanie na składniki odżywcze:

- **Zapotrzebowanie energetyczne wzrasta w 2. i 3. trymestrze ciąży oraz u kobiet karmiących wyłącznie piersią.** Zapotrzebowanie na energię można pokryć poprzez zbilansowaną i zróżnicowaną dietę, skupiającą się na spożywaniu pokarmów bogatych w składniki odżywcze, a nie na jedzeniu większej ilości.
- **Zapotrzebowanie na białko** nieznacznie wzrasta zarówno w ciąży, jak i w okresie laktacji. Kobiety w ciąży, które karmią wyłącznie piersią, powinny spożywać pokarmy bogate w białko, takie jak fasola, rośliny strączkowe, ryby, jaja, mięso (z wyjątkiem wątroby), drób, nabiał i orzechy. Należy preferować chude mięso i niskotłuszczowy nabiał.
- **Kwas foliowy** jest ważny w zapobieganiu wadom wrodzonym. Zaleca się codzienną suplementację 400 µg, szczególnie we wczesnych stadiach ciąży. Oprócz suplementów zaleca się spożywanie pokarmów bogatych w kwas foliowy (ciemnozielone warzywa liściaste, owoce cytrusowe).
- **Zapotrzebowanie na żelazo** może wzrosnąć w czasie ciąży. Spożywanie pokarmów bogatych w żelazo (mięso, ryby, jaja) jest ważne, podczas gdy suplementacja może być konieczna dla zagrożonych kobiet w ciąży.
- **Suplementacja wapnia, witaminy D i jodu** może być konieczna u kobiet w ciąży z grupy ryzyka.

Udzielając pomocy żywnościowej, należy pamiętać o zapewnieniu żywności bezpiecznej do spożycia, jak również o poinformowaniu kobiet w ciąży i karmiących piersią o produktach, których powinny unikać. Informacje te są podsumowane na ilustracjach 6 i 7.



Pokarmy i napoje, których należy unikać w trakcie ciąży

	<ul style="list-style-type: none"> Należy unikać niedosmażonego mięsa z różowym lub czerwonym sokiem, wątroby, dziczyzny, paszтетów w celu ograniczenia ryzyka zakażenia toxoplazozą Wątróbka zawiera za dużo witaminy A, która w nadmiarze może szkodzić płodowi Każdy rodzaj mięsa w tym dojrzewające / surowe wędliny powinny zostać dobrze ugotowane.
	<ul style="list-style-type: none"> Wszelkie potrawy zawierające surowe lub niedogotowane jajka (np. musy, majonez) powinny być unikane ze względu na ryzyko zakażenia Salmonellą
	<ul style="list-style-type: none"> Ryby takie jak makrela królewska, rekin, tuńczyk mogą zawierać duże poziomy rtęci. Ich spożycie nie jest wskazane. Kobiety ciężarne i karmiące powinny jeść tygodniowo dwie porcje ryby, w tym ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak: sardynki, makrele, śledzie.
	<ul style="list-style-type: none"> Należy unikać spożycia serów typu camembert i pleśniowy w celu ograniczenia ryzyka zachorowania na listeriozę.
	<ul style="list-style-type: none"> W trakcie ciąży nie można pić alkoholu.
	<ul style="list-style-type: none"> Ciężarne i karmiące kobiety nie powinny spożywać więcej niż 200 mg kofeiny dziennie, z żywności i napojów. Maksymalnie dzienna ilość kawy i/lub herbaty nie powinna przekraczać 2 filiżanek.
	<ul style="list-style-type: none"> Żywność i napoje bogate w tłuszcz i cukry dodane takie jak: słodkie wypieki cukiernicze i słodzone napoje powinny być jak najbardziej ograniczane w celu utrzymania zrównoważonej podaży energii, utrzymania odpowiedniego poziomu cholesterolu i poziomu cukru we krwi w trakcie całej ciąży

Rysunek 6. Pokarmy i napoje, których należy unikać w ciąży lub laktacji

Bezpieczeństwo żywności w ciąży

<p>Wszystkie owoce i warzywa powinny być umyte w celu usunięcia pozostałości ziemi. Ograniczy to ryzyko zakażenia toxoplazmozą.</p>	
<p>Wszystkie powierzchnie i narzędzia oraz ręce powinny być myte po przygotowywaniu surowej żywności (drobiu, mięsa, ryb, jaj, owoców morza i surowych warzyw) w celu uniknięcia zatrucia</p>	
<p>Surowe produkty powinny być oddzielone od ugotowanych.</p>	
<p>Należy używać oddzielnej deski i noża do krojenia surowego mięsa</p>	
<p>Gotowe posiłki powinny być podgrzewane dopóki całość nie zostanie dobrze pogrzana - szczególnie jest to ważne w potrawach zawierających drób</p>	

Rysunek 7. Podstawowe zasady bezpiecznego przygotowania posiłków w czasie ciąży



Osoby starsze

Starzenie się prowadzi do zmian żołądkowo-jelitowych, które mogą obniżać biodostępność i wchłanianie składników odżywczych. Również zmiany hormonalne i utrata masy mięśniowej mogą prowadzić do problemów z połykaniem, upośledzenia smaku i pragnienia. Niedożywione osoby starsze są bardziej narażone na niekorzystne skutki kliniczne, takie jak osłabienie, osteoporoza i śmiertelność.

U osób starszych należy wziąć pod uwagę następujące zapotrzebowanie na składniki odżywcze:

- **Zapotrzebowanie na energię** zmniejsza się u osób starszych, dlatego ważne jest, aby spożywać pokarmy bogate w składniki odżywcze i unikać pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone/trans, sól i dodane cukry.
- **Zapotrzebowanie na białko** może wzrosnąć u osób starszych, aby utrzymać lub zminimalizować utratę mięśni, dlatego ważne jest, aby osoby starsze spożywały pokarmy bogate w białko przy każdym posiłku.
- **Wapń** jest ważny, szczególnie dla kobiet po menopauzie, dlatego osobom starszym zaleca się spożywanie 3 porcji niskotłuszczowych produktów mlecznych o niskiej zawartości soli każdego dnia. Alternatywnie mogą wybrać żywność bezmleczną wzbogaconą w wapń.
- **Niedobór witaminy D** jest powszechny wśród osób starszych, szczególnie u osób o ograniczonej sprawności ruchowej i ograniczonym dostępie do światła słonecznego. Pokarmy zawierające witaminę D to tłuste ryby, żółtka jaj i żywność wzbogacona. Suplementy witaminy D są również zalecane osobom starszym z niedoborem.
- **Witaminy B (kwas foliowy, B6, B12), żelazo i potas** przyjmowane przez osoby starsze są ważne, ponieważ utrata apetytu, problemy z zębami, leki i zmiany w organizmie spowodowane starzeniem się mogą osłabić ich przyjmowanie z dietą.





- **Przyjmowanie płynów i odpowiednie nawodnienie** jest ważne u osób starszych. Osobom starszym zaleca się picie 2,0-2,5 litra wody dziennie. Woda może być zwykłą wodą i wodą zawartą w napojach (herbata, kawa) oraz produktach spożywczych o dużej zawartości wody (zupy, owoce i warzywa).

Udzielając pomocy żywnościowej osobom starszym, należy wziąć pod uwagę parametry społeczno-ekonomiczne i inne parametry osobiste. Są one podsumowane na rysunku 8.

Co należy wziąć pod uwagę zapewniając pomoc żywnościową starszym osobom

- Osoby zapewniające pomoc żywnościową osobom starszym dbają także o zwiększenie ich niezależności, kontakty społeczne i ogólne poczucie lepszej jakości życia.
- Dla seniorów, którzy mogą być delikatni, niedożywieni, mieć problemy z połykaniem lub inne problemy wpływające na apetyt należy uwzględnić produkty łatwe do zjedzenia.

Produkty łatwe do żucia i połykania

Potrawy o gładkiej teksturze, np. musy, puree, jogurty, puddingi
Płynne potrawy jak zupy, smoothie
Produkty o odpowiedniej temperaturze
Gotowe do jedzenia posiłki



Czynniki, które mogą mieć wpływ na spożycie żywności

Ceny żywności
Dostęp do sklepów, a nawet warunki na dworze
Kupowanie i gotowanie dla jednej osoby

Rysunek 8. Czynniki, które należy wziąć pod uwagę zapewniając pomoc żywnościową osobom starszym.





8.5. Ćwiczenia

8.5.1. Zrozumienie poziomów przetwarzania żywności w celu zapewnienia skutecznych programów pomocy żywnościowej

Cel ćwiczenia:

Pomóc uczestnikom w identyfikacji i zapoznaniu się z minimalnie przetworzoną i wysoko przetworzoną żywnością, która może być wykorzystana w programach pomocy żywnościowej.

Czas trwania: 15 min

Materiały:

- Drukowane zdjęcia żywności minimalnie przetworzonej i ultra przetworzonej, powszechnie stosowanej w programach pomocy żywnościowej
- Tablica suchościeralna
- Pinezka lub Prestik
- Długopisy

Konspekt ćwiczenia:

Wprowadzenie (1 min)

Poproś uczestników, aby utworzyli małe grupy składające się z 3-4 osób.

Każda grupa dostaje zbiór zdjęć (np. 8-10 zdjęć na grupę) obrazujących minimalnie przetworzoną i wysoko przetworzoną żywność (ultraprzetworzoną).





Na tablicy utwórz dwie kolumny: jedną dla żywności minimalnie przetworzonej, a drugą dla żywności ultraprzetworzonej (jak pokazano na rysunku 9).

Przypisywanie ról (7 min)

Poproś uczestników, aby zidentyfikowali i przedyskutowali, które zdjęcia pokazują żywność minimalnie przetworzoną, a które pokazują żywność ultraprzetworzoną i odzielili je.

Przy każdym zdjęciu ultraprzetworzonej żywności poproś uczestników o zaproponowanie zdrowszej alternatywy dla danego produktu. Na przykład, przy zdjęciu gazowanego napoju o smaku pomarańczowym, mogą napisać „świeżo wyciskany sok pomarańczowy”.

Poproś jednego z członków grupy, aby przykleił każde zdjęcie do odpowiedniej kolumny na tablicy (jak pokazano na rysunku 9).



Rysunek 9. Tablica przedstawiająca efekt pracy uczestników C2.





Podsumowanie i refleksja (7 min)

- Przy wsparciu dietetyczki lub dietetyka przedyskutuj, czy prawidłowo zidentyfikowałeś produkty spożywcze należące do każdej kategorii.
- Jak łatwo było określić, czy żywność jest minimalnie czy ultraprzetworzona?
- Jakie zdrowe alternatywy polecono dla wysoko przetworzonej żywności?
- Omów, w jaki sposób można zminimalizować użycie ultraprzetworzonej żywności i zaoferować zdrowsze opcje w programach pomocy żywnościowej, w które jesteś zaangażowany.

8.5.2. Promowanie zrównoważonej i zdrowej diety: zasady i osobista refleksja

Cel ćwiczenia:

Wsparcie uczestników w zapoznaniu się z zasadami zrównoważonego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do refleksji nad własnymi praktykami w kontekście wykonywanej pracy.

Czas trwania: 15 min

Materiały:

Kartki w formacie A4 przedstawiające 9 praktycznych wskazówek EUFIC dotyczących zdrowej i zrównoważonej diety.

- Tablica ze zdjęciami 9 praktycznych wskazówek EUFIC dotyczących zdrowej i zrównoważonej diety (jak pokazano na rysunku 10)
- Kolorowe karteczki samoprzylepne





- Pinezka lub Prestik
- Długopisy

Konspekt ćwiczenia:

Wprowadzenie (1 min)

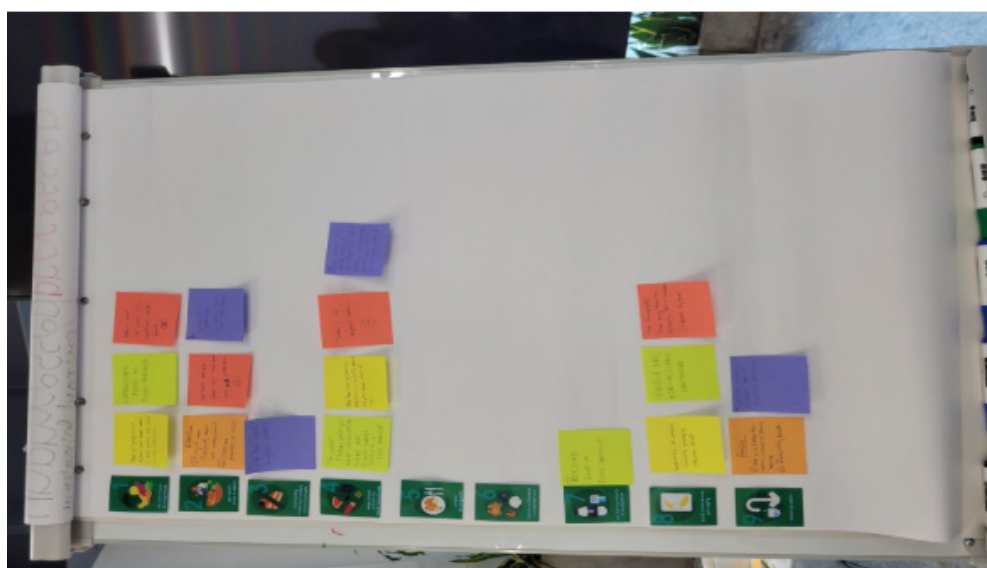
Poproś uczestników, aby utworzyli małe grupy liczące od 5 do 6 osób.

Przełącz każdą grupę karteczki samoprzylepne i kartkę A4 z 9 praktycznymi wskazówkami EUFIC dotyczącymi zdrowej i zrównoważonej diety.

Aktywność (7 min)

Poproś uczestników, aby napisali na karteczkach samoprzylepnych dwie zrównoważone praktyki, które zidentyfikowali lub praktykują w programie pomocy żywnościowej, w który są zaangażowani.

Poproś jednego z członków grupy, aby umieścił swoje karteczki samoprzylepne obok odpowiednich zdjęć na tablicy (jak pokazano na rysunku 10).



Rysunek 10. Tablica przedstawiająca efekt pracy uczestników C2.





Podsumowanie i refleksja (7 min)

Ile zrównoważonych praktyk udało Ci się zidentyfikować lub wdrożyć w ramach swojej pracy?

W jaki sposób możesz wprowadzić bardziej zrównoważone praktyki do swojej pracy?

8.5.3. Zrozumienie potrzeb żywieniowych grup wrażliwych: dzieci, kobiet w ciąży/karmiących piersią i osób starszych

Cel ćwiczenia:

Pomoc uczestnikom w zapoznaniu się z zapotrzebowaniem na składniki odżywcze i pokarmami, które dzieci, kobiety w ciąży / karmiące piersią i osoby starsze powinny spożywać lub unikać.

Czas trwania: 15 min

Materiały:

- Wydrukowane zdjęcia przedstawiające 2 dzieci, 2 kobiety w ciąży/karmiące piersią i 2 osoby starsze (przykłady pokazane na zdjęciach 11-13).
- Kolorowe papiery kartonowe formatu A3. Na każdym kartonie przyklej jeden z powyższych obrazków (jak pokazano na rysunkach 11-13).
- Markery.

Konspekt ćwiczenia:

Wprowadzenie (1 min)





Poproś praktykantów, aby utworzyli małe grupy liczące od 5 do 6 osób.

Daj każdej grupie karton i markery.

Aktywność (7 min)

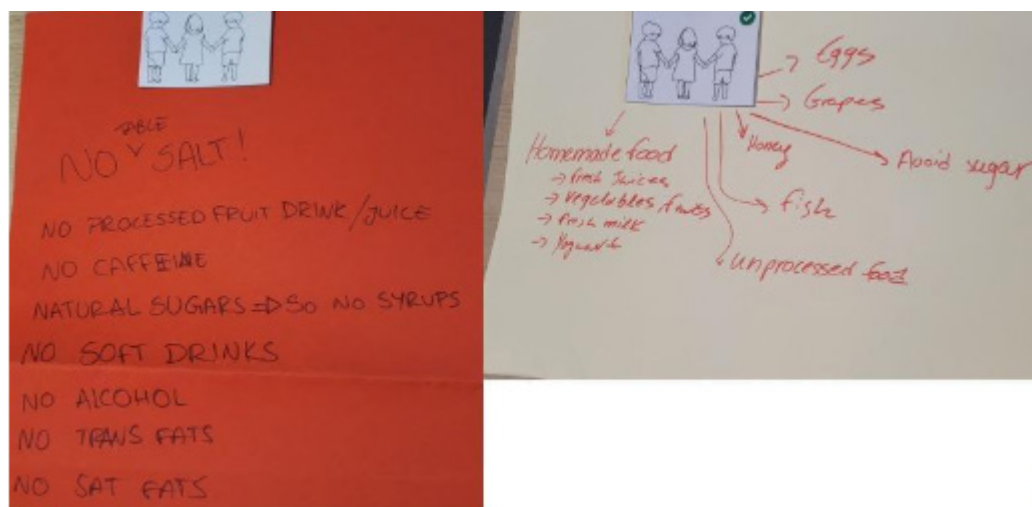
Poproś uczestników, aby zapisali na kartkach A3, co osoby powinny, a czego nie powinny jeść w zależności od etapu życia, jak pokazano na rysunkach 11-13.

Poproś jednego z członków grupy, aby pokazał publiczności swój karton i wyjaśnił powody, dla których wybrał konkretne produkty spożywcze.

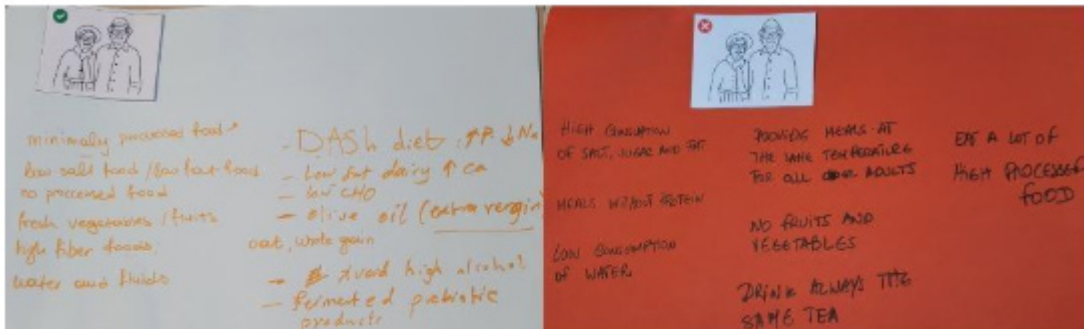
Podsumowanie i refleksja (7 min)

Przy wsparciu dietetyczki lub dietetyka omów pokarmy lub napoje, które każda grupa powinna jeść lub których powinna unikać.

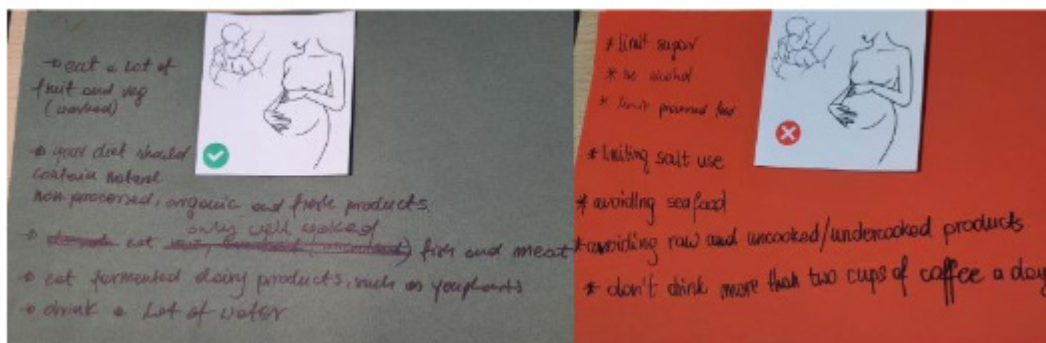
Omów żywność, której używasz w ramach swojego programu pomocy żywnościowej i która jest odpowiednia dla każdej grupy ludzi, a także praktyki, które możesz włączyć do swojej pracy, aby rozważyć zapotrzebowanie na składniki odżywcze osób z tych grup.



Poglądy uczestników na temat pokarmów, które dzieci powinny jeść lub których powinny unikać (zdjęcie zrobione podczas szkolenia SYSTAID C2 w Warszawie).



Rysunek 12. Poglądy uczestników na temat pokarmów, które osoby starsze powinny jeść lub których powinny unikać (zdjęcie zrobione podczas szkolenia SYSTAID C2 w Warszawie).



Rysunek 13. Poglądy uczestniczek na temat pokarmów, które kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny spożywać lub których powinny unikać (zdjęcie zrobione podczas szkolenia SYSTAID C2 w Warszawie).

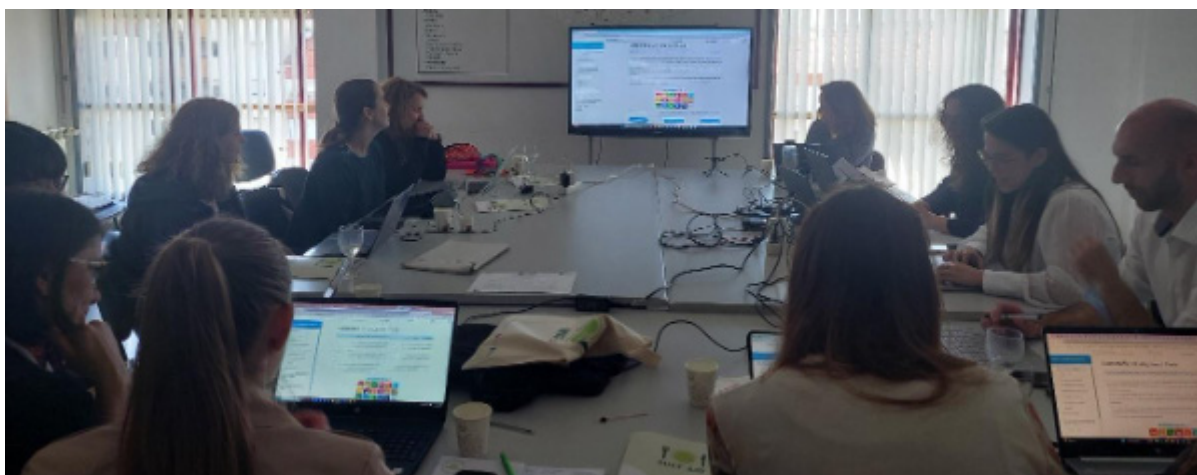




9. Ocena opracowanych szkoleń

Działania w zakresie uczenia się, nauczania i szkolenia (LTTA) w ramach projektu SUST-AID miały zasadnicze znaczenie dla osiągnięcia celów projektu. Działania zostały podzielone na 2 wydarzenia: krótkoterminowe wspólne wydarzenie dla pracowników C1 oraz wydarzenie mobilności mieszanej C2.

Krótkoterminowe wspólne spotkanie pracowników C1



Zdjęcie 1. SUST-AID's C1 Event in Portugal (8 to 12/04/2024)

W dniach 9-11 kwietnia 2024 r. w Coimbrze w Portugalii odbyło się krótkoterminowe wspólne spotkanie pracowników C1 SUST-AID. Celem wydarzenia była wzajemna ocena pakietu szkoleniowego SUST-AID przed przetestowaniem go pilotażowo podczas wydarzenia C2. Proces ten umożliwił partnerom projektu zwiększenie własnych zdolności do prowadzenia długoterminowych działań szkoleniowych. W ciągu 3 dni uczestnicy dokonali przeglądu i oceny treści edukacyjnych i szkoleniowych, ich metodologii, procesu oceny oraz znaczenia treści szkoleniowych dla pracowników i wolontariuszy zaangażowanych w programy pomocy żywnościowej. Bezpośrednie wydarzenie obejmowało takie elementy jak m.in. prezentacje, studia przypadków, filmy i quizy.





Wydarzenie związane z mobilnością mieszaną C2

Wydarzenie w ramach mobilności mieszanej C2 było głównym działaniem mającym na celu ocenę przydatności pakietu szkoleniowego SUST-AID w grupie docelowej projektu (personel i wolontariusze programów pomocy żywnościowej), a także dostarczenie konsorcjum cennych informacji na temat modyfikacji i dostosowań przed zakończeniem projektu. Wydarzenie składało się z dwóch etapów: 1) szkolenia bezpośredniego oraz 2) kształcenia na odległość za pośrednictwem platformy e-learningowej.

Szkolenie bezpośrednie

W dniach 1-3 października 2024 r. w Warszawie odbyło się wydarzenie mobilności mieszanej C2 (szkolenie twarzą w twarz) organizowane przez SUST-AID pod nadzorem Federacji Polskich Banków Żywności. W wydarzeniu wzięło udział 27 uczestników, w tym partnerzy, pracownicy i wolontariusze pracujący przy programach pomocy żywnościowej. Podczas wydarzenia pracownicy, którzy wcześniej uczestniczyli w szkoleniu C1, przedstawili krótką prezentację kluczowych treści modułów platformy e-learningowej, a następnie wykonali z uczestnikami ćwiczenia.



Zdjecie 2 – Wydarzenie mobilności mieszanej C2 SUST-AID w Warszawie (1 do 3.10.2024 r.)





Ocena pakietu szkoleniowego SUST-AID

Ewaluacja pakietu szkoleniowego SUST-AID została podzielona na dwa etapy: a) C1 Event – ocena wstępna oraz C2 Event – ocena końcowa. W tym celu opracowano Kwestionariusze Ewaluacyjne Modułów (moduły od 1 do 7), które zostały udostępnione wszystkim uczestnikom. W kwestionariuszach oceniano następujące wskaźniki: kompozycję tematów, oferowane nauczanie, quizy, układ, funkcje, strukturę, przydatność i użyteczność, „łatwość użycia”, prosty język i ogólne zadowolenie z modułu.

W przypadku wydarzenia C1 celem była wzajemna ocena pakietu szkoleniowego SUST-AID przed przetestowaniem go w ramach pilotażu w kontekście wydarzenia C2. W ramach tej oceny co najmniej jeden uczestnik z każdego partnera wypełnił kwestionariusze. Po zastosowaniu kwestionariuszy ewaluacyjnych modułu podczas wydarzenia C1 opracowano raport z wynikami, który został udostępniony partnerom. Pomiędzy wydarzeniami C1 i C2 moduły były poprawiane i aktualizowane w oparciu o zebrane opinie. Podczas wydarzenia C2 wszyscy 27 uczestnicy wypełnili kwestionariusze.

Wstępna dystrybucja modułów:

- Moduł 1: Zrównoważone świadczenie pomocy żywnościowej (CSI)
- Moduł 2: Zrównoważone systemy żywnościowe i rola łańcuchów dostaw (ISEKI)
- Moduł 3: Bezpieczeństwo żywności i zapewnienie jakości artykułów spożywczych (PFA)
- Moduł 4: Strategie gospodarowania magazynowaniem żywności i marnotrawieniem żywności (FPFB)
- Moduł 5: Zrównoważone planowanie żywieniowe (Prolepsis)
- Moduł 6: Odżywianie, komunikacja i integracja społeczna (CDC)
- Moduł 7: Planowanie i zarządzanie pomocą żywnościową i pomocą żywnościową (wszyscy partnerzy)



Po zapoznaniu się z sugestiami i odpowiedziami ze wstępnej oceny (C1 Event) podjęto decyzję o zmianie kolejności modułów 5 i 6. W tym przypadku moduł 5 stał się „Odżywianie, komunikacja i włączenie społeczne” (CDC), a moduł 6 „Zrównoważone planowanie żywieniowe” (Prolepsis).

Ostateczny rozkład modułów:

- Moduł 1: Zrównoważone świadczenie pomocy żywnościowej (CSI)
- Moduł 2: Zrównoważone systemy żywnościowe i rola łańcuchów dostaw (ISEKI)
- Moduł 3: Bezpieczeństwo żywności i zapewnienie jakości artykułów spożywczych (PFA)
- Moduł 4: Strategie gospodarowania magazynowaniem żywności i marnotrawieniem żywności (FPFB)
- Moduł 5: Odżywianie, komunikacja i integracja społeczna (CDC)
- Moduł 6: Zrównoważone planowanie żywieniowe (Prolepsis)
- Moduł 7: Planowanie i zarządzanie pomocą żywnościową i pomocą żywnościową (wszyscy partnerzy)

Wyniki

Proces oceny uwypuklił znaczny postęp w zakresie jakości, użyteczności i zadowolenia z modułów szkoleniowych, co świadczy o wartości wypracowanych stacjonarnie udoskonaleń. Początkowo moduły otrzymały ogólnie pozytywne oceny, z kombinacją ocen „dobry” i „bardzo dobry”. Moduł 6: Odżywianie, komunikacja i włączenie społeczne (moduł 5 we wstępnej ocenie) okazał się wyróżniający. W wyniku oceny końcowej wszystkie moduły wykazały wyraźną poprawę, w szczególności w zakresie eliminacji niższych ocen, takich jak „akceptowalny”, oraz powszechnego wzrostu ocen „bardzo dobrych” we wszystkich kategoriach.





Postrzeżenie efektów uczenia się uległo znacznej poprawie w całym procesie ewaluacji. Podczas gdy początkowe informacje zwrotne były ogólnie pozytywne, ocena końcowa wykazała znaczny postęp, a moduły takie jak moduł 6: Odżywianie, komunikacja i integracja społeczna (moduł 5 w ocenie wstępnej) osiągnęły 92,59% ocen „bardzo dobrych”. Quizy, krytyczny aspekt szkolenia, również wykazały znaczną poprawę, czego przykładem jest wzrost oceny „bardzo dobrej” modułu 1 z 12,5% do 59,26% i odpowiadający jej spadek niższych ocen.

Informacje zwrotne na temat układu różniły się podczas wstępnej oceny, szczególnie w przypadku modułu 1, gdzie 62,5% odpowiedzi oceniło go jako „akceptowalny”. Udoskonalenia doprowadziły jednak do znacznego wzrostu ocen „bardzo dobrych” w ocenie końcowej, przy czym moduł 5 (moduł 6 w ocenie wstępnej) wyróżniał się na tle konkurencji, wzrastając do 77,78%. Funkcje również odnotowały znaczną poprawę, przy czym moduł 5 odnotował skok z 22,22% do 88,48% w ocenach „bardzo dobrych”, czemu towarzyszyła prawie całkowita eliminacja negatywnych kategorii.

Struktura modułów, która początkowo spotkała się z mieszanymi opiniami, również wykazała znaczny postęp. Moduł 5 (moduł 6 w ocenie wstępnej) uzyskał 85,19% ocen „bardzo dobrych” w ocenie końcowej, natomiast moduł 1 poprawił się z 12,5% do 59,26%. Postrzegana adekwatność i przydatność materiałów szkoleniowych podążała podobną trajektorią, przy czym moduł 4 okazał się najwyższej oceniony w ocenie końcowej, uzyskując 92,59% ocen „bardzo dobrych”.

Łatwość obsługi początkowo spotkała się z mieszanymi reakcjami. W wyniku oceny końcowej wszystkie moduły wykazały znaczną poprawę, przy czym moduł 5 (moduł 6 we wstępnej ocenie) osiągnął 81,48% ocen „bardzo dobrych”. Stosowanie prostego języka, które początkowo uznano za obszar wymagający poprawy w niektórych modułach, również przyniosło znaczny postęp, przy czym większość modułów uzyskała wysokie oceny w ocenie końcowej.

Ogólnie rzecz biorąc, ogólne zadowolenie gwałtownie wzrosło, a mniej pozytywne kategorie, takie jak „zły” i „akceptowalny”, zostały prawie wyeliminowane. Moduł 6 (poprzednio moduł 5) osiągnął najwyższy ogólny wynik zadowolenia wynoszący 85,19% „bardzo dobry”, co odzwierciedla skuteczność iteracyjnego podejścia do ulepszania treści i dostarczania. Wyniki te podkreślają sukces ciągłego przekazywania informacji zwrotnych w celu poprawy jakości, przydatności i wpływu programów szkoleniowych.





Wnioski

Ocena pakietu szkoleniowego SUST-AID wykazała znaczną poprawę we wszystkich modułach, począwszy od oceny wstępnej do końcowej. Te ulepszenia odzwierciedlają wysiłki zespołu mające na celu uwzględnienie informacji zwrotnych, udoskonalenie treści i optymalizację środowiska szkoleniowego dla uczestników. W kluczowych obszarach, takich jak kompozycja oferowanych tematów, quizy, układ, funkcje, struktura i znaczenie, odnotowano znaczny postęp, a oceny „bardzo dobre” stale rosły we wszystkich obszarach. Moduły, które początkowo otrzymały mieszane opinie, wykazały zauważalne korzyści, podczas gdy moduły 5 i 6 okazały się wyróżniające się w końcowej ocenie. Co więcej, kategorie „akceptowalnych” i „złych” odpowiedzi w dużej mierze zniknęły, sygnalizując poprawę zadowolenia uczestników i skuteczności interwencji. Pomimo ogólnego sukcesu, niektóre moduły mogłyby skorzystać z dalszej analizy w celu zidentyfikowania obszarów wymagających dodatkowej poprawy. Niemniej jednak wyniki podkreślają zdolność programu do adaptacji i poprawy, czego kulminacją jest wysoce skuteczny i dobrze przyjęty pakiet szkoleniowy. Pozytywne wyniki tej oceny stanowią solidną podstawę dla przyszłych iteracji pakietu szkoleniowego SUST-AID, ustanawiając punkt odniesienia dla jakości i znaczenia szkoleń w zakresie zrównoważonej pomocy żywnościowej.

Doświadczeń

Ewaluacja jest podstawowym elementem opracowywania programów szkoleniowych i edukacyjnych. Odgrywa on kluczową rolę w zapewnianiu jakości, adekwatności i skuteczności treści przy jednoczesnym zaspokajaniu potrzeb uczestników.

Proces wstępnej oceny pozwolił na jasne zrozumienie spostrzeżeń i oczekiwań uczestników przed pełnym wdrożeniem programu. Analizując m.in. strukturę, treść i cechy każdego modułu, możliwe jest zidentyfikowanie dobrych elementów nauczania, które należy poprawić, oraz obszarów wymagających poprawy. Proces ten zapewnia, że program szkoleniowy spełnia potrzeby grupy docelowej, tworząc bardziej efektywne i dostosowane do potrzeb doświadczenie edukacyjne.

Końcowa ocena uzupełnia fazę wstępną, oceniając wpływ wprowadzonych zmian i postępy osią-





gnięte w całym procesie. Świadczy to o zwiększonym zadowoleniu uczestników, poprawie postrzeganej jakości modułów oraz rozwiązaniu zidentyfikowanych wcześniej problemów. Wyniki oceny końcowej służą jako kluczowe wskaźniki sukcesu, podkreślając strategie i interwencje, które przyniosły najlepsze wyniki, co znajduje odzwierciedlenie w znaczącej poprawie ocen „bardzo dobrych” w różnych kategoriach.

Testowanie modułów bezpośrednio z uczestnikami to kolejny istotny aspekt procesu rozwoju. Weryfikuje treść i metodologie w realistycznych warunkach, dostarczając cennych informacji na temat ich zastosowania, jasności i trafności. Informacje zwrotne od partnerów projektu, pracowników i wolontariuszy pomogły zidentyfikować luki i zaproponować ulepszenia. Co więcej, aktywne zaangażowanie uczestników sprzyja zaangażowaniu, czyniąc ich integralną częścią procesu rozwoju.

1. Wstępna ocena dokonana przez partnerów projektu

- Wykorzystanie wiedzy specjalistycznej partnerów: Partnerzy wnoszą specjalistyczną wiedzę, która umożliwia im zidentyfikowanie luk w treści i zaproponowanie ulepszeń zgodnych z celami projektu.
- Walidacja techniczna materiałów: Zapewnia, że moduły są naukowo dokładne, spójne i dostosowane do potrzeb grupy docelowej.
- Zgodność z celami projektu: Partnerzy mogą potwierdzić, że szkolenie odzwierciedla wizję, misję i cele konsorcjum.
- Możliwość szybkich dostosowań: Techniczne informacje zwrotne od partnerów ułatwiają natychmiastowe zmiany, oszczędzając czas i zasoby przed udostępnieniem szkolenia ostatecznym użytkownikom końcowym.

2. Udoskonalenia i ulepszenia jakościowe materiałów

- Dostosowywanie się do informacji zwrotnych: Umożliwia uwzględnienie sugestii w celu lepsze-





go zaspokojenia potrzeb uczestników.

- Poprawa struktury i prezentacji: Udoskonala kolejność, język lub układ materiałów, czyniąc je bardziej intuicyjnymi i przyjaznymi dla użytkownika.
- Identyfikowanie i rozwiązywanie problemów: Dotyczy treści lub metodologii, które mogą początkowo powodować zamieszanie lub brak zaangażowania.
- Stopniowe ulepszanie: Zapewnia, że moduły osiągają wysoki poziom doskonałości przed ich ostatecznym wdrożeniem.

3. Końcowa ocena dokonana przez personel projektu, wolontariuszy i pracowników programów pomocy żywnościowej

- Walidacja w rzeczywistych kontekstach: umożliwi przyszłym użytkownikom szkolenia sprawdzenie jego praktycznego zastosowania i znaczenia w ich codziennych działaniach.
- Spostrzeżenia doświadczonych profesjonalistów i wolontariuszy: pracownicy i wolontariusze zapewniają cenne perspektywy zakorzenione w ich wiedzy i rzeczywistych doświadczeniach w ramach inicjatyw pomocy żywnościowej.
- Ukierunkowane dostosowania dla użytkowników końcowych: Upewnij się, że treści i narzędzia są dostępne, zrozumiałe i przydatne dla użytkowników końcowych.
- Ulepszone wdrażanie: Szkolenia są udoskonalane, aby ułatwić przyjęcie i zmaksymalizować ich pozytywny wpływ na programy pomocy żywnościowej.
- Większa satysfakcja i zaangażowanie: Program dostosowany do potrzeb klienta oparty na rzeczywistych informacjach zwrotnych sprzyja większej akceptacji i motywacji wśród użytkowników końcowych.





4. Szersze korzyści płynące z procesu oceny

- Wyższa jakość programu: Integracja technicznych i praktycznych informacji zwrotnych skutkuje bardziej skutecznymi, odpowiednimi i skoncentrowanymi na użytkowniku szkoleniami.
- Zwiększona wiarygodność i zaufanie: Zaangażowanie w jakość, wykazane poprzez wspólną ocenę, zwiększa zaufanie wśród partnerów, wolontariuszy i profesjonalistów.
- Namacalne rezultaty: Poprawa praktyk w zakresie pomocy żywnościowej podkreśla wpływ szkolenia, promując zrównoważony rozwój, wydajność i pozytywne wyniki.
- Trwałe upodmiotowienie: pracownicy i wolontariusze otrzymują wysokiej jakości materiały, które umożliwiają im skuteczne radzenie sobie z rzeczywistymi wyzwaniami w ramach programów pomocy żywnościowej.

To podwójne podejście do oceny wstępnej i końcowej zapewnia zrównoważone skupienie się na rygorze technicznym, praktycznym znaczeniu i ogólnej doskonałości, co prowadzi do wpływowego i wszechstronnego szkolenia.





10. Wskazówki dotyczące wdrażania szkoleń

10.1. Wielometodyczne podejście do szkolenia personelu i wolontariuszy pracujących w pomocy żywnościowej

Mając na uwadze zróżnicowane pochodzenie i potrzeby pracowników pomocy żywnościowej, w ramach projektu SUST-AID opracowano wielometodowe podejście szkoleniowe, które integruje różne techniki nauczania, aby zapewnić wszechstronne, elastyczne i skuteczne uczenie się. Szczególnie przy zwiększonej dostępności zasobów cyfrowych, e-learning stał się nieocenionym elementem nowoczesnych programów szkoleniowych. Kursy online pozwalają uczestnikom uczyć się we własnym tempie, przeglądać rozdziały w razie potrzeby i uzyskiwać dostęp do materiałów w dowolnym momencie. Cyfrowe uczenie się może być szczególnie przydatne w szkoleniu dużej liczby wolontariuszy lub w ustawicznej edukacji. Właśnie dlatego wykorzystujemy platformę internetową SUST-AID do stworzenia ustrukturyzowanego, ale wszechstronnego programu nauczania, który łączy podstawową wiedzę z praktycznymi, interaktywnymi komponentami.

Punktem wyjścia do opracowania materiałów szkoleniowych były dogłębne badania wstępne przeprowadzone przez konsorcjum, które ujawniły, że personel i wolontariusze zajmujący się dostarczaniem pomocy żywnościowej często nie mają niezbędnego przeszkolenia, aby zapewnić wysokiej jakości, zrównoważone wsparcie żywieniowe dla wrażliwych populacji. Badania te uwypukliły znaczne luki w wiedzy, a także liczne wyzwania, z którymi pracownicy pomocy żywnościowej spotykają się na co dzień. Opierając się na tych ustaleniach, przeprowadzono dalsze badania partycypacyjne w konsorcjach i wybranych krajach UE, aby lepiej zrozumieć konkretne potrzeby i przeszkody, z jakimi borykają się pracownicy pomocy żywnościowej. W badaniu zastosowano podejście oparte na metodach mieszanych, integrując gromadzenie danych zarówno jakościowych, jak i ilościowych, aby zapewnić kompleksowe zrozumienie omawianych problemów. Sesje współtworzenia z pracownikami pomocy żywnościowej i wolontariuszami, a także ankiety online zostały wykorzystane do uzyskania głębszych spostrzeżeń z pierwszej ręki. Ten proces partycypacyjny pozwolił na ściśle dostosowanie programu szkoleniowego do rzeczywistych doświadczeń pracowników pomocy żywnościowej, zapewniając, że program nauczania będzie zarówno praktyczny, jak i odpowiedni.





W rezultacie, opracowane materiały szkoleniowe zapewniają, że pracownicy i wolontariusze zajmujący się pomocą żywnościową są wyposażeni w wiedzę i umiejętności niezbędne do dostarczania trwałej i skutecznej pomocy żywnościowej oraz wnoszenia znaczącego wkładu w swoje społeczności. Program nauczania został zaprojektowany tak, aby był zarówno wszechstronny, jak i praktyczny, zapewniając zrównoważone połączenie teorii i praktycznej nauki, która bezpośrednio odnosi się do potrzeb i wyzwań pracowników pomocy żywnościowej. W sumie stworzono siedem modułów szkoleniowych, z których każdy poświęcony jest innemu aspektowi pomocy żywnościowej, przy czym 40% programu nauczania to prezentacje teoretyczne, a 60% to metody uczenia się oparte na doświadczeniu, takie jak infografiki, filmy, quizy i studia przypadków. Moduły obejmują tematy od zasad żywienia i bezpieczeństwa żywności po zrównoważone pozyskiwanie, redukcję marnotrawstwa żywności i skuteczne zaangażowanie społeczności. Każdy moduł dostarcza niezbędnej wiedzy i praktycznych strategii, które można bezpośrednio zastosować w placówkach pomocy żywnościowej, takich jak banki żywności, kuchnie społeczne i mobilne programy dystrybucji żywności.

Podejście oparte na wielu metodach zostało wybrane do stworzenia doświadczenia szkoleniowego, które łączy wizualizacje, interaktywne ćwiczenia i treści teoretyczne, dostarczając niezbędnych informacji w sposób, który jest zarówno praktyczny, jak i łatwy do zrozumienia. Takie podejście zapewnia, że treść jest prezentowana w formacie, który jest przystępny i angażujący dla wszystkich uczniów, zwłaszcza wolontariuszy, którzy mogą mieć ograniczony czas i pochodzić z różnych środowisk. Dzięki włączeniu obrazów i infografik materiał staje się dostępny nawet pomimo barier językowych. Jest to szczególnie ważne, ponieważ nie wszystkie materiały szkoleniowe są dostępne w językach ojczystych uczniów. Na przykład infografiki dzielą skomplikowane tematy na uproszczone, wizualne kroki. Włączenie treści wideo i elementów interaktywnych również utrzymuje wysokie zaangażowanie, prezentując informacje w sposób, który można łatwo zrozumieć, zachować i udostępnić. Ten format odwołuje się do różnych stylów uczenia się i stanowi dynamiczną alternatywę dla tradycyjnych materiałów edukacyjnych. Elementy interaktywne, takie jak quizy, studia przypadków i ćwiczenia praktyczne, sprzyjają aktywnemu uczeniu się, które, jak wykazano, poprawia zapamiętywanie, zachęcając uczniów do bezpośredniego zastosowania tego, czego się nauczyli.

Na przykład wolontariusze mogą nauczyć się, jak priorytetowo traktować sezonowe i lokalne produkty spożywcze w planowaniu posiłków, co wspiera zrównoważony rozwój, a jednocześnie uwzględnia potrzeby żywieniowe odbiorców. Podobnie, lekcje na temat redukcji odpadów i wła-





ściwych praktyk przechowywania mogą pomóc im w jak najlepszym wykorzystaniu dostępnych zasobów, przynosząc bezpośrednie korzyści społeczności, którym służą. Takie podejście gwarantuje, że dostarczane informacje są nie tylko łatwe do zrozumienia, ale także bardzo istotne dla praktycznych realiów pracy w zakresie pomocy żywnościowej. Niezależnie od tego, czy dostarczają, przygotowują czy zarządzają programami pomocy żywnościowej, wolontariusze są wyposażeni w umiejętności i strategie, które mogą natychmiast wdrożyć, dzięki czemu szkolenie jest nie tylko edukacyjne, ale także bezpośrednio korzystne dla ich codziennych obowiązków.

Dodatkowo, aby nauka była bardziej dynamiczna i oparta na współpracy, platforma zawiera funkcję wsparcia peer-to-peer. W tej przestrzeni uczestnicy mogą komunikować się ze sobą, aby dzielić się doświadczeniami, omawiać najlepsze praktyki i zadawać pytania, wspierając społeczność internetową, w której zachęca się do wzajemnego wsparcia i wymiany wiedzy. Ta funkcja tworzy środowisko, w którym wolontariusze, niezależnie od ich lokalizacji lub roli, mogą współpracować z innymi osobami, które stoją przed podobnymi wyzwaniami w dostarczaniu pomocy żywnościowej.

Podsumowując, wielojęzyczna platforma e-learningowa SUST-AID jest interaktywnym wirtualnym środowiskiem edukacyjnym zaprojektowanym w celu wspierania użytkowników w dostępie do kompleksowego kursu szkoleniowego i pogłębiania ich zrozumienia zrównoważonej pomocy żywnościowej poprzez różnorodne działania edukacyjne. Uczestnicy mogą eksplorować różne moduły, angażować się w interaktywne ćwiczenia, aby wzmocnić swoją wiedzę i śledzić swoje postępy za pomocą zintegrowanych narzędzi do samooceny. Po pomyślnym ukończeniu końcowego quizu każdego modułu uczestnicy otrzymają certyfikat ukończenia, co czyni go cennym zasobem do ciągłego rozwoju zawodowego.

10.2. Ciągła konieczność aktualizowania wiedzy zawodowej

Obecny rynek pracy, podobnie jak świat, w którym funkcjonuje, jest zmienny, niepewny, złożony i niejednoznaczny. Z tego powodu osoby aktywne zawodowo powinny stale się kształcić i w razie potrzeby zmienić zawód, jeśli chcą sprostać jego wymaganiom. Elastyczność, skuteczność i konkurencyjność są warunkami koniecznymi do przystosowania się do zawodu. W odpowiedzi na te wyzwania coraz większą popularność zyskuje idea uczenia się przez całe życie (LLL), która wywo-





dzi się z czasów starożytnych. Dziś, gdy świat przyspieszył, nabiera to zupełnie nowego znaczenia.

Dlaczego nie powinieneś zaniedbywać swojej edukacji?

Od lat na rynku pracy pojawiają się nowe zawody, inne odchodzą w zapomnienie. Na przykład dziś niewiele osób potrzebuje kowala, introligatora, a w dobie smartwatchy nawet zegarmistrza. Coraz częściej pojawia się zapotrzebowanie na analityków danych, specjalistów AI czy biotechnologów. Zmiany na dzisiejszym rynku pracy spowodowane są przede wszystkim szybkim rozwojem technologii.

Możemy zaobserwować, że coraz więcej pracodawców wymaga od swoich pracowników posiadania coraz szerszej wiedzy z wielu dziedzin. Świetnym przykładem potwierdzającym to zjawisko jest autorka tego artykułu, która zapytana „Czym się zajmujesz?”, często potrafi wymienić długą listę zadań realizowanych w różnych obszarach funkcjonowania organizacji pozarządowej :).

Na rynku pracy będzie rosło zapotrzebowanie na pracowników, którzy rozumieją technologię i jednocześnie mają rozwinięte umiejętności miękkie, które będą odróżniać ich od sztucznej inteligencji. Rosnąca potrzeba wszechstronności pracowników i odpowiadania na różnorodne potrzeby może również doprowadzić do zmiernienia istnienia konkretnych „zawodów”. Tych zmian nie da się uniknąć, dlatego musimy się na nie przygotować.

W jaki sposób możemy poszerzać swoją wiedzę i kompetencje?

Możliwości jest wiele, do wyboru mamy kursy stacjonarne i online, szkolenia, studia podyplomowe, konferencje branżowe czy nawet książki, artykuły i platformy edukacyjne. Unia Europejska wspiera również różnorodne programy i inicjatywy.

Oprócz zwykłej wiedzy dziedziny realizowania projektów, np. w przypadku koordynatora projektów – jak skutecznie planować projekty, jak rozliczać projekty, jak organizować swoją pracę, jak składać wnioski w konkretnych konkursach – warto też rozwijać kompetencje miękkie i kompetencje przyszłości. Kompetencje przyszłości, które warto rozwijać, to m.in.:

- Krytyczne myślenie i rozwiązywanie problemów.





- Współpraca i praca zespołowa, wirtualne zespoły.
- Kreatywność i innowacyjność.
- Komunikacja i umiejętność korzystania z technologii cyfrowych, pracy z danymi i analizą
- Inteligencja emocjonalna.
- Dbanie o dobre samopoczucie (swoje i zespołu).
- Zdolności adaptacyjne i odporność, uczenie się przez całe życie.
- Kompetencje globalne i międzykulturowe.
- Etyka i odpowiedzialność społeczna.

Rozwijanie tych kompetencji pozwoli nam nie tylko stać się wartościowym pracownikiem, ale może ogólnie poprawić jakość naszego życia osobistego. Między innymi pozwala nam zachować równowagę między pracą a życiem osobistym. Dodatkowe umiejętności pozwolą nam również zwiększyć naszą odporność na kryzysy, takie jak globalna pandemia.

Rozwijanie kompetencji przyszłości przyczynia się do budowania nowoczesnego społeczeństwa, w którym innowacje i wiedza stają się głównymi motorami rozwoju gospodarczego i społecznego. Stwarza to szansę na bardziej zrównoważony rozwój i lepsze wykorzystanie zasobów.

Wyzwania związane z kształceniem ustawicznym

Jeśli nie rozwiemy swoich umiejętności, możemy stać się mniej atrakcyjni na rynku pracy, stracić konkurencyjność, być bardziej podatni na popełnianie błędów lub przez długi czas pozostawać w stagnacji na wybranej przez nas ścieżce kariery.

Oczywiście ciągły rozwój niesie ze sobą wyzwania czasowe i finansowe. Nie wszystkie kraje tak dobrze wspierają rozwój i edukację swoich obywateli, to samo dotyczy pracodawców, którzy nie





będą chcieli przeznaczać budżetu na rozwój pracowników. Co będzie niekorzystne zarówno dla kraju, jak i organizacji.

Kolejnym wyzwaniem jest trudność w doborze odpowiednich źródeł wiedzy. Współczesny rynek edukacyjny jest przesycony ofertami, co może prowadzić do zamieszania i ryzyka inwestowania czasu lub pieniędzy w programy o niewielkiej wartości. Ponadto szybkość, z jaką zmieniają się technologie i standardy, oznacza, że wiedza zdobyta w jednym roku może stać się nieaktualna w następnym.

Nie można również ignorować czynników psychologicznych, takich jak opór przed zmianą czy brak motywacji. Wiele osób obawia się, że nie będzie w stanie poradzić sobie z nowymi wyzwaniami, zwłaszcza jeśli znajdują się na późniejszym etapie swojej kariery. Niektórzy uważają, że ich wcześniejsze doświadczenie wystarczy, aby sprostać wymaganiom ich pracy, co prowadzi do samoza-dowolenia i stagnacji. Ostatecznie pokonanie tych barier wymaga świadomego planowania rozwoju kariery, wsparcia ze strony pracodawców oraz tworzenia elastycznych i dostępnych form kształce-nia, takich jak szkolenia online czy krótkoterminowe warsztaty.

Uczenie się przez całe życie jest jedną z najbardziej pożądaných kompetencji we współczesnym świecie. Wiedzę można zdobywać, podążając ścieżkami kształcenia formalnego i ustawicznego. Obecnie w procesach rekrutacyjnych na znaczeniu zyskuje nie tylko dyplom i wykształcenie kan-dydata, ale także gotowość i chęć rozwoju, czyli wdrażania w życie założeń idei uczenia się przez całe życie. Uczenie się przez całe życie z wykorzystaniem różnych metod daje osobom aktywnym zawodowo większe szanse na sukces na rynku pracy.

10.3. Współpraca między różnymi typami profesjonalistów

Skuteczne dostarczanie pomocy żywnościowej zależy od połączonej wiedzy fachowej profesjonali-stów z różnych dziedzin, w tym logistyki, żywienia, pracy socjalnej i rozwoju społeczności. Aby roz-wiązać ten problem, zespół projektu SUST-AID kładzie nacisk na znaczenie współpracy interdyscy-plinarnej jako kluczowego elementu zrównoważonych i skutecznych szkoleń w zakresie pomocy żywnościowej. Skupienie się na współpracy ma na celu usprawnienie rozwiązywania problemów, zachęcanie do innowacji i poprawę wydajności operacyjnej.





Znaczenie współpracy

1. Kompleksowe rozwiązania: Wyzwania związane z pomocą żywnościową często wymagają wkładu z wielu dyscyplin. Współpraca umożliwia opracowywanie wszechstronnych rozwiązań, które uwzględniają różne aspekty, od jakości odżywczej po wydajność logistyczną.
2. Różnorodne perspektywy: Angażowanie profesjonalistów z różnych środowisk sprzyja innowacyjnemu myśleniu i zapewnia, że priorytetowe kwestie nie zostaną pominięte.
3. Zoptymalizowane wykorzystanie zasobów: Wspólna wiedza specjalistyczna i skoordynowane wysiłki zmniejszają nieefektywność i poprawiają alokację czasu i zasobów.

Integracja współpracy ze szkoleniem

Aby upewnić się, że uczestnicy są dobrze przygotowani do pracy w różnych dyscyplinach, szkolenie obejmuje:

1. Zajęcia integracyjne: Zaprojektowane w celu wzmocnienia komunikacji i zaufania między profesjonalistami z różnych sektorów.
2. Moduły Świadomości Ról: Ukierunkowane sesje, które nakreślają unikalny wkład i obowiązki różnych ról w programach pomocy żywnościowej.
3. Ćwiczenia oparte na scenariuszach: Praktyczne symulacje i studia przypadków, w których uczestnicy współpracują ze sobą, aby rozwiązać rzeczywiste wyzwania związane z pomocą żywnościową.
4. Strategie rozwiązywania konfliktów: Szkolenie na temat konstruktywnego radzenia sobie i rozwiązywania różnic w celu poprawy pracy zespołowej i wyników.





Narzędzia i zasoby do współpracy

Platforma SUST-AID wspiera wspólne uczenie się poprzez:

- Fora dyskusyjne: interaktywna przestrzeń do dzielenia się spostrzeżeniami, doświadczeniami i najlepszymi praktykami.
- Biblioteki zasobów: dostęp do udostępnionych materiałów, takich jak wytyczne, studia przypadków i wyniki badań, w celu informowania i koordynowania działań.
- Warsztaty: Możliwości takie jak uczenie się, nauczanie, szkolenia i wydarzenia związane z mobilnością, Dzień Informacyjny UE i Krajowe Dni Informacyjne umożliwiające bezpośrednią współpracę z wolontariuszami i ekspertami z różnych dyscyplin.

Wyniki szkoleń opartych na współpracy

Koncentrując się na współpracy, szkolenie ma na celu:

1. Poprawę szybkości reagowania: Zespoły będą lepiej przygotowane do radzenia sobie z pojawiającymi się wyzwaniami dzięki skoordynowanej wiedzy specjalistycznej.
2. Usprawnienie pracy zespołowej: Współpraca umożliwia profesjonalistom bardziej efektywną pracę.
3. Zwiększenie wpływu na społeczność: Podejście oparte na współpracy zapewnia, że programy pomocy żywnościowej są bardziej skuteczne i lepiej dostosowane do potrzeb wrażliwych populacji.

Jak wspierać i wdrażać współpracę między różnymi profesjonalistami

Współpraca między profesjonalistami o zróżnicowanej wiedzy specjalistycznej ma kluczowe zna-





czenie dla zapewnienia powodzenia programów pomocy żywnościowej. Skuteczna praca zespołowa może poprawić efektywność i wpływ dostarczania pomocy poprzez wykorzystanie unikalnych umiejętności i perspektyw osób z różnych dziedzin.





11. Wnioski

Ten dokument podkreśla wzajemne powiązania między zrównoważonym rozwojem, bezpieczeństwem żywnościowym i integracją społeczną w sferze programów pomocy żywnościowej. Podkreślono w nim, w jaki sposób przyjęcie podejścia systemowego może przekształcić inicjatywy w zakresie pomocy żywnościowej w siłę napędową trwałych pozytywnych zmian. Z informacji zebranych w Austrii, na Cyprze, w Grecji, Polsce i Portugalii jasno wynika, że włączenie zrównoważonego rozwoju do pomocy żywnościowej wymaga delikatnej równowagi między natychmiastowymi potrzebami humanitarnymi a długoterminowymi strategiami odporności.

Zrównoważony rozwój musi być kamieniem węgielnym nowoczesnych programów pomocy żywnościowej. Wymaga to działań, które wykraczają poza zwykłe dostarczanie zasobów, a zamiast tego mają na celu zminimalizowanie wpływu na środowisko przy jednoczesnym budowaniu odporności społeczności. Obejmuje to ograniczenie marnotrawstwa żywności, optymalizację praktyk przechowywania i transportu oraz pozyskiwanie lokalnych, sezonowych produktów, gdy tylko jest to możliwe. Takie środki nie tylko zmniejszają obciążenie ekosystemów, ale także wzmacniają lokalne gospodarki i wzmacniają więzi społeczne w społecznościach.

Wyposażenie osób zaangażowanych w pomoc żywnościową – zarówno pracowników, wolontariuszy, jak i beneficjentów – w niezbędną wiedzę i umiejętności ma zasadnicze znaczenie dla zapewnienia pomyślnego wdrożenia zrównoważonych praktyk. Praktyczne szkolenie, które łączy wiedzę teoretyczną z praktycznymi strategiami, może wypełnić istniejące luki i utarować drogę do bardziej efektywnych, świadomych operacji. Ten nacisk na edukację jest zgodny z szerszym celem, jakim jest wspieranie kultury zrównoważonego rozwoju w systemach pomocy żywnościowej.

Nie można przecenić roli zaangażowania społeczności. Angażując lokalne społeczności w projektowanie i realizację programów pomocy żywnościowej, interesariusze mogą zapewnić, że interwencje są nie tylko odpowiednie kulturowo, ale także odzwierciedlają unikalne potrzeby i aspiracje ludzi, którym służą. To partycypacyjne podejście sprzyja zaufaniu i odpowiedzialności, sprawiając, że zrównoważony rozwój staje się osiągalnym i wspólnym celem.

Ramy polityczne i sieci współpracy również odgrywają kluczową rolę we wspieraniu zrównoważo-





nej pomocy żywnościowej. Skoordynowane wysiłki rządów, organizacji pozarządowych i lokalnych producentów mogą pomóc w demontażu barier systemowych, usprawnieniu operacji i zapewnieniu zgodności z normami ochrony środowiska i bezpieczeństwa. Takie partnerstwa wzmacniają wpływ poszczególnych inicjatyw, tworząc spójną i solidną odpowiedź na wyzwania związane z brakiem bezpieczeństwa żywnościowego.

W ostatecznym rozrachunku przejście na zrównoważoną pomoc żywnościową jest zarówno wyzwaniem, jak i szansą. Chociaż ograniczone zasoby, ograniczenia prawne i różny poziom świadomości wśród zainteresowanych stron stanowią poważne przeszkody, wskazują one również na obszary dojrzałe do innowacji i wzrostu. Wykorzystując strategie przedstawione w niniejszym dokumencie, interesariusze mogą przekształcić te wyzwania w możliwości znaczących zmian.

W miarę jak społeczność globalna nadal porusza się w erze naznaczonej niepewnością i transformacją, rola zrównoważonej pomocy żywnościowej staje się coraz bardziej krytyczna. Jest to narzędzie nie tylko służące do zaspokajania najpilniejszych potrzeb, ale także do wzmacniania pozycji społeczności, ochrony środowiska i wspierania poczucia wspólnej odpowiedzialności. Przyjmując holistyczne podejście do zrównoważonego rozwoju, programy pomocy żywnościowej mogą przekształcić się w potężne katalizatory przyszłości definiowanej przez równość, odporność i zbiorowy dobrobyt.





12. Odwołania

1. Alamri, M. S., Qasem, A. A., Mohamed, A. A., Hussain, S., Ibraheem, M. A., Shamlan, G., Alqah, H. A. S., & Qasha, A. S. (2021). Food packaging's materials: A food safety perspective. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(8), 4490–4499. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.04.047>
2. Anastasiou, K., Baker, P., Hadjikakou, M., Hendrie, G. A., & Lawrence, M. (2022). A conceptual framework for understanding the environmental impacts of ultra-processed foods and implications for sustainable food systems. *Journal of Cleaner Production*, 368, 133155. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.133155>
3. Annette, F. (2008). *Future food and drinks packaging*. Simon Fraser University.
4. Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA). (2023). Cold food storage chart. FoodSafety.gov. Retrieved from <https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/cold-food-storage-charts>
5. Avram, D. (2023). Why a product „expiry” date matters for more than just food.
6. BBC (n.d.). Personal, social and economic factors that affect food choice. Retrieved from <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/z7fw7p3/revision/1> [Accessed: 18th July 2023]
7. BDA The Association of UK Dietitians. Food labelling: nutrition information: Food Fact Sheet. Retrieved from <https://www.bda.uk.com/resource/food-labelling-nutrition-information.html> [Accessed: 2023-07-06]
8. Bloemhof-Ruwaard, J., Van Der Vorst, J., Bastl, M., & Allaoui, H. (2015). Sustainability assessment of food chain logistics. *International Journal of Logistics: Research and Applications*, 18(2), 101–117. <https://doi.org/10.1080/13675567.2015.1015508>
9. Brundtland, G. H., & Khalid, M. (1991). Our common future. In Elsevier eBooks (pp. 29–31). <https://doi.org/10.1016/b978-0-7506-1049-0.50009-5>





10. Campaigns. EFSA. (n.d.). EU Choose Safe Food. Retrieved from <https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/#/topic/pl/food-hygiene>
11. Clodoveo, M. L., Tarsitano, E., Sabbá, C., Gesualdo, L., & Corbo, F. (2021). Med-index: A food product labeling system to promote adherence to the Mediterranean diet encouraging producers to make healthier and more sustainable food products. *Italian Journal of Food Science*, 33(4), 67–83. <https://doi.org/10.15586/ijfs.v33i4.2127>
12. Costa, A., & Jongen, W. (2006). New insights into consumer-led food product development. *Trends in Food Science and Technology*, 17(8), 457–465. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2006.02.003>
13. Craig, W. J., Mangels, A. R., Fresán, U., Marsh, K., Miles, F. L., Saunders, A., Haddad, E., He-skey, C., Johnston, P. K., Larson Meyer, E., & Orlich, M. J. (2021). The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Nutrients*, 13(11), 4144. <https://doi.org/10.3390/nu13114144>
14. Dalma, A., Kastorini, C., Zota, D., Veloudaki, A., Petralias, A., Yannakoulia, M., & Linos, A. (2016). Perceptions of parents and children, participating in a school-based feeding programme in disadvantaged areas in Greece: A qualitative study. *Child: Care, Health and Development*, 42(2), 267–277. <https://doi.org/10.1111/cch.12315>
15. Danone. Our climate actions. Retrieved from <https://www.danone.com/impact/planet/climate-actions.html>. Accessed: 2023-12-21.
16. DIATROFI – Program on Food Aid and Promotion of Healthy Nutrition. Retrieved from <http://diatrofi.prolepsis.gr/en/> [Accessed: 2023-07-25]
17. Dobbs, R., Oppenheim, J., Thompson, F. M. L., Brinkman, M. L., & Zornes, M. (2011). Resource Revolution: Meeting the world’s energy, materials, food, and water needs. <https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=XF2015000358>
18. EAT-Lancet Commission. Healthy Diets From Sustainable Food Systems – Food Planet Health. Retrieved from https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Sum-





mary_Report.pdf

19. Engelhaupt, E. (2008). Do food miles matter? *Environmental Science & Technology*, 42(10), 3482. <https://doi.org/10.1021/es087190e>
20. European Food Information Council (EUFIC). (2018). Towards more sustainable diets. Retrieved from <https://www.eufic.org/en/food-production/article/towards-more-sustainable-diets> [Last Updated: 19 April 2018. Accessed: 19th July 2023]
21. European Food Information Council (EUFIC). (2023). What is processed food? Retrieved from <https://www.eufic.org/en/food-production/article/what-is-processed-food> [Accessed: 2023-06-28]
22. European Food Information Council (EUFIC). (n.d.). Short food supply chains: Reconnecting producers and consumers. <https://www.eufic.org/en/food-production/article/short-food-supply-chains-reconnecting-producers-and-consumers>
23. European Parliament. (2018). Gender-Neutral Language in the European Parliament. Retrieved from https://www.europarl.europa.eu/cmsdata/151780/GNL_Guidelines_EN.pdf [Accessed: 26th July 2023]
24. European Union. (2020). Farm to Fork Strategy: For a fair, healthy, and environmentally-friendly food system. Retrieved from https://ec.europa.eu/food/farm-fork-strategy_en [Accessed: 20th July 2023]
25. FAO (2022). Thinking about the future of food safety – A foresight report. Rome. <https://doi.org/10.4060/cb8667en>
26. FAO and WHO. (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome.
27. FAO. (2014). Developing Sustainable Food Value Chains – Guiding Principles. ISBN 978-92-5-108481-6





28. FAO. (n.d.). Food Loss and Food Waste. Retrieved from <https://www.fao.org/policy-support/policy-themes/food-loss-food-waste/en/>
29. Fardet, A., & Rock, E. (2020). Ultra-Processed foods and food system sustainability: What are the links? Sustainability, 12(15), 6280. <https://doi.org/10.3390/su12156280>
30. Farm to fork strategy. (2020). Food Safety. Retrieved from https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en Accessed: 12.02.2024.
31. Federation of Polish Food Banks. (2023). Don't waste food. Federation of Polish Food Banks.
32. Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., et al. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: Results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ, k322. <https://doi.org/10.1136/bmj.k322>
33. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2012). Statistical Yearbook: World food & agriculture. ISBN: 978-92-5-106913-4.
34. Forbes, H., Quested, T., & O'Connor, C. (2021). UNEP Food Waste Index Report 2021. ISBN: 978-92-807-3868-1.
35. Ghiani, G., Laporte, G., & Musmanno, R. (2004). Introduction to Logistics Systems Planning and Control. John Wiley & Sons. ISBN 9780470849170
36. Girling, P. (2003). Food Packaging Technology. Blackwell Publishing. ISBN: 1-84127-221-3.
37. Hebebrand, K. (2021). Food Expiration Dates: What to Know.
38. Helwak, M., Lipka-Szostak, K., Czapnik-Jurak, M., Jasińska, A., Kochan, P., Chowaniec, M., & Zakrzewska-Sobaczek, N. (2023). Dobre praktyki zero waste w polskich samorządach.
39. Hussain, H. (2021). How to Read Best Before Dates. Food Safety.





40. Irani, Z., & Sharif, A. M. (2016). Sustainable food security futures. *Journal of Enterprise Information Management*, 29(2), 171–178. <https://doi.org/10.1108/jeim-12-2015-0117>
41. Kneafsey, M., Venn, L., Schmutz, U., Balint, B., Liz, T., Trish, E., Bos, E., Gemma, S., & Blackett, M. (2013). Short Food Supply Chains and Local Food Systems in the EU: A State of Play of their Socio-Economic Characteristics. *RePEc: Research Papers in Economics*. <https://doi.org/10.2791/88784>
42. Kneafsey, M., Venn, L., Schmutz, U., Balint, B., Liz, T., Trish, E., Bos, E., Gemma, S., & Blackett, M. (2013). Short food supply chains and local food systems in the EU. *RePEc*. <https://doi.org/10.2791/88784>
43. Korzeniewska-Ginter, R., & Czarniecka-Skubina, E. (2011). Przestrzeganie zasad higieny podczas przygotowywania posiłków w warunkach domowych. *Probl Hig Epidemiol*. Retrieved from http://swfis.ump.edu.pl/files/12_69_pp_2_2012_pdf_internet.pdf
44. Krawczyk, E. (2023). Bezpieczeństwo dystrybuowanej żywności. Federacja Polskich Banków Żywności.
45. Krawczyk, E. (n.d.). Bezpieczeństwo dystrybuowanej żywności. Federacja Polskich Banków Żywności. Warszawa.
46. Li, M., Jia, N., Lenzen, M., Malik, A., Wei, L., Jin, Y., & Raubenheimer, D. (2022). Global food-miles account for nearly 20% of total food-systems emissions. *Nature Food*, 3(6), 445–453. <https://doi.org/10.1038/s43016-022-00531-w>
47. Lockyer, S., Spiro, A., Berry, S., He, J., Loth, S., Martinez-Inchausti, A., Mellor, D., Raats, M. M., Sokolović, M., Vijaykumar, S., & Stanner, S. (2023). How do we differentiate not demonise – Is there a role for healthier processed foods in an age of food insecurity? *Nutrition Bulletin*, 48(2), 278–295. <https://doi.org/10.1111/nbu.12617>
48. Macdiarmid, J. I. (2013). Seasonality and dietary requirements: Will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability? *Proceedings of the Nutrition Society*, 73(3),



368–375. <https://doi.org/10.1017/s0029665113003753>

49. Maulik, P. (2018). What Factors Affect My Eating Habits? DoveMed. Retrieved from <https://www.dovemed.com/healthy-living/wellness-center/what-factors-affect-my-eating-habits> [Accessed: 17th April 2024]
50. Maxey, L., Laughton, R., Rodker, O., & Wangler, Z. (2011). Small is successful: Creating sustainable livelihoods on ten acres or less. The Ecological Land Co-operative Ltd. Retrieved from www.ecologicalland.coop
51. McCrickerd, K., & Forde, C. G. (2016). Sensory influences on food intake control: Moving beyond palatability.
52. Medina, F. X., & Solé-Sedeño, J. M. (2023). Social Sustainability, Social Capital, Health, and the Building of Cultural Capital around the Mediterranean Diet. *Sustainability*, 15(5), 4664. <https://doi.org/10.3390/su15054664>
53. Miranda-Ackerman, M. A., & Azzaro-Pantel, C. (2017). Extending the scope of eco-labeling in the food industry. *Journal of Environmental Management*, 204, 814–824. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2017.05.027>
54. Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M. L., & Pereira Machado, P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome: FAO.
55. Monteiro, C. A., Levy, R. B., Claro, R. M., De Castro, I. R. R., & Cannon, G. (2010). A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cadernos De Saude Publica*, 26(11), 2039–2049. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2010001100005>
56. Moreira Dantas, I. R., Martínez-Zarzoso, I., & Torres-Munguía, J. (2023). Sustainable Food Chains to Achieve SDG-12 in Europe: Perspectives from Multi-stakeholders Initiatives. https://doi.org/10.1007/978-3-030-91261-1_90-1





57. Nasereldin, Y. A., Brenya, R., Bassey, A. P., Ibrahim, I. E., Alnadari, F., Nasiru, M. M., & Ji, Y. (2021). Is the Global Food Supply Chain during the COVID-19 Pandemic Resilient? *Open Journal of Business and Management*, 9(1), 184–195. <https://doi.org/10.4236/ojbm.2021.91010>
58. Nestlé. Climate actions. Retrieved from <https://www.nestle.com/sustainability/climate-change>. Accessed: 2023-12-21.
59. Paciarotti, C., & Torregiani, F. (2021). The logistics of the short food supply chain: A literature review. *Sustainable Production and Consumption*, 26, 428–442. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2020.10.002>
60. Parfitt, J., Barthel, M., & Macnaughton, S. J. (2010). Food waste within food supply chains: Quantification and potential for change to 2050. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 365(1554), 3065–3081. <https://doi.org/10.1098/rstb.2010.0126>
61. Pierce, R. (2023). 10 Ways to Tell Your Food is Spoiled. Retrieved from <https://www.araya.org/en/projects/visual-inspection-food/>
62. Redclift, M. (1987). Sustainable Development: Exploring the contradictions. Retrieved from <https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=GB8905482>
63. Regulation No. 852/2004 of the European Parliament and of the Council of 29 April 2004.
64. Rejeb, A., Keogh, J. G., & Rejeb, K. (2022). Big data in the food supply chain: A literature review. *Journal of Data, Information and Management*, 4(1), 33–47. <https://doi.org/10.1007/s42488-021-00064-0>
65. Renting, H., Marsden, T., & Banks, J. (2003). Understanding Alternative Food Networks: Exploring the Role of Short Food Supply Chains in Rural Development. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 35(3), 393–411. <https://doi.org/10.1068/a3510>
66. Rezaei, M., & Liu, B. (2017). Food loss and food waste in the food supply chain. *NutFruit*, 71, 26-27.





67. Smith, B. G. (2007). Developing sustainable food supply chains. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 363(1492), 849–861. <https://doi.org/10.1098/rstb.2007.2187>
68. Stenmarck, A., Jensen, C., Quested, T., & Moates, G. (2016). Estimates of European food waste levels. FUSION.
69. Szubert, A. (2018). Przewóz ładunków spożywczych – Znaczenie i specyfika transportu w branży spożywczej. Retrieved from <http://quality-management.pl/zarzadzanie-jakoscia/5-etapow-kontroli-jakosci-dostaw/>
70. Tiwari, B. K., Norton, T., & Holden, N. M. (2013). *Sustainable food processing*. John Wiley & Sons. ISBN: 978-0470672235.
71. United Nations. (2015). The Concept of Sustainability Development. Retrieved from https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5839GSDR%202015_SD_concept_definition_rev.pdf
72. United Nations. (n.d.). Take Action for the Sustainable Development Goals. Retrieved from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>
73. Vaarst, M., Steinfeldt, S., & Horsted, K. (2015). Sustainable development perspectives of poultry production. *Worlds Poultry Science Journal*, 71(4), 609–620. <https://doi.org/10.1017/s0043933915002433>
74. Waltz, C. L. (2011). *Local food systems: Background and issues*. Nova Science Publishers. ISBN: 978-1617615948.
75. World Health Organization (WHO). (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. ISBN: 924120916X.



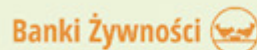




ENVIRONMENTALLY SUSTAINABLE FOOD

AID PROGRAMS IN EUROPE:

VOCATIONAL EDUCATIONAL TRAINING FOR
STRENGTHENING CAPACITIES AND PROGRAM DELIVERY.



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja (komunikat) odzwierciedla jedynie poglądy autora, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji. Numer projektu:

2021-2-PL01-KA220-VET-000048821

