

Karta pracy

1. Kto jest twórcą diety planetarnej? Dlaczego powstała?

--

2. Wymień po 3 skutki prowadzenia obecnego modelu produkcji żywności dla nas i dla środowiska?

3. Jakie konkretne zmiany mogę wprowadzić w swojej diecie?
Zastanów się i zapisz, co już jutro mógłbyś zmienić?

Od jutra...

4. Jakie korzyści dla naszego zdrowia ma stosowanie diety planetarnej?
Wymień minimum 3.

5. Wpisz do tabeli w pierwszej kolumnie: jakie są przyczyny marnowania żywności, w drugiej kolumnie: jak ograniczyć marnowanie żywności?

Przyczyny marnowania żywności	Jak ograniczyć marnowanie żywności?

6. Jakie produkty należy mocno ograniczać w diecie planetarnej?
Wymień minimum 4.

7. Jakie produkty powinny stanowić podstawę diety planetarnej?
Wymień minimum 4.

8. Zaproponuj przepis na śniadanie lub kolację złożoną tylko z polskich, lokalnych produktów. Uwaga, weź pod uwagę również sezonowość produktów.

--

