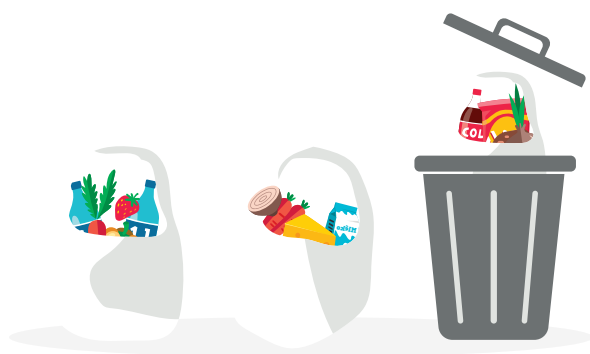


ŠETRNĚ K PLANETĚ



Společně pro vyvážený životní styl našich dětí.

Program „Nestlé pro zdraví dětí“ je součástí globálního programu „Nestlé for Healthier Kids“. Cílem je motivovat rodiny a především žáky základních škol ke zdravému životnímu stylu, správným stravovacím návykům a podpořit zájem o pohybové aktivity. Tato mise reaguje na stále narůstající trend stravovacích potíží mladé generace. Více než pětina populace českých dětí ve věku 11–15 let má buď nadváhu nebo je obézní. Meziroční srovnání navíc ukazuje, že počet dětí s nadměrnou hmotností roste. Potížím s vyšší hmotností čelí častěji chlapci než dívky. Výrazně více dětí s nadváhou či obezitou najdeme v rodinách s nižšími příjmy.*

Program „Nestlé pro zdraví dětí“ byl spuštěn v České republice v roce 2015 a od té doby jím prošlo více než 140 000 dětí po celé ČR. Program získal záštitu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a je provozován a financován společností Nestlé Česko s.r.o. ve spolupráci s odborníky na danou problematiku. Za úspěchem programu stojí také kvalitní expertní tým společnosti ResponsiVibe, který vzdělávací materiály připravuje a realizuje další aktivity programu, které jsou navrženy pro aktuální potřeby českých škol.

Nestlé věří, že díky programu „Nestlé pro zdraví dětí“ si žáci osvojí zásady zdravého životního stylu a nabyté znalosti pro ně budou přínosné v průběhu celého jejich života.

*zdroj [HBSC](#)

Součást globálního programu:



Záštita:



Expertní partner:



Ve školách realizováno:



Spolupracující odborník:
PhDr. Roman Kroufek, Ph.D.



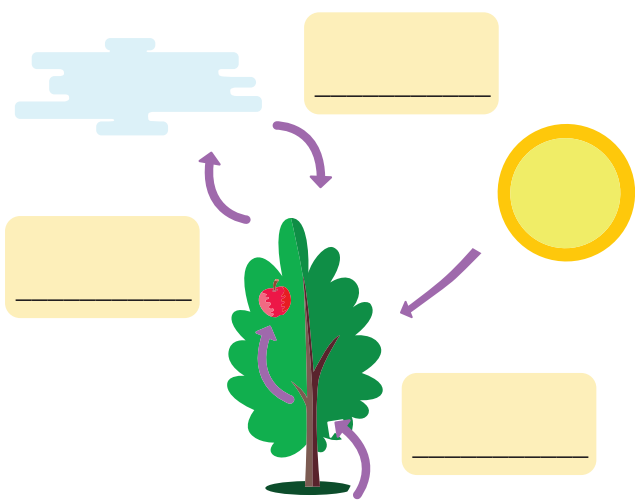
Planetu máme jen jednu

Proč potřebujeme rostliny?

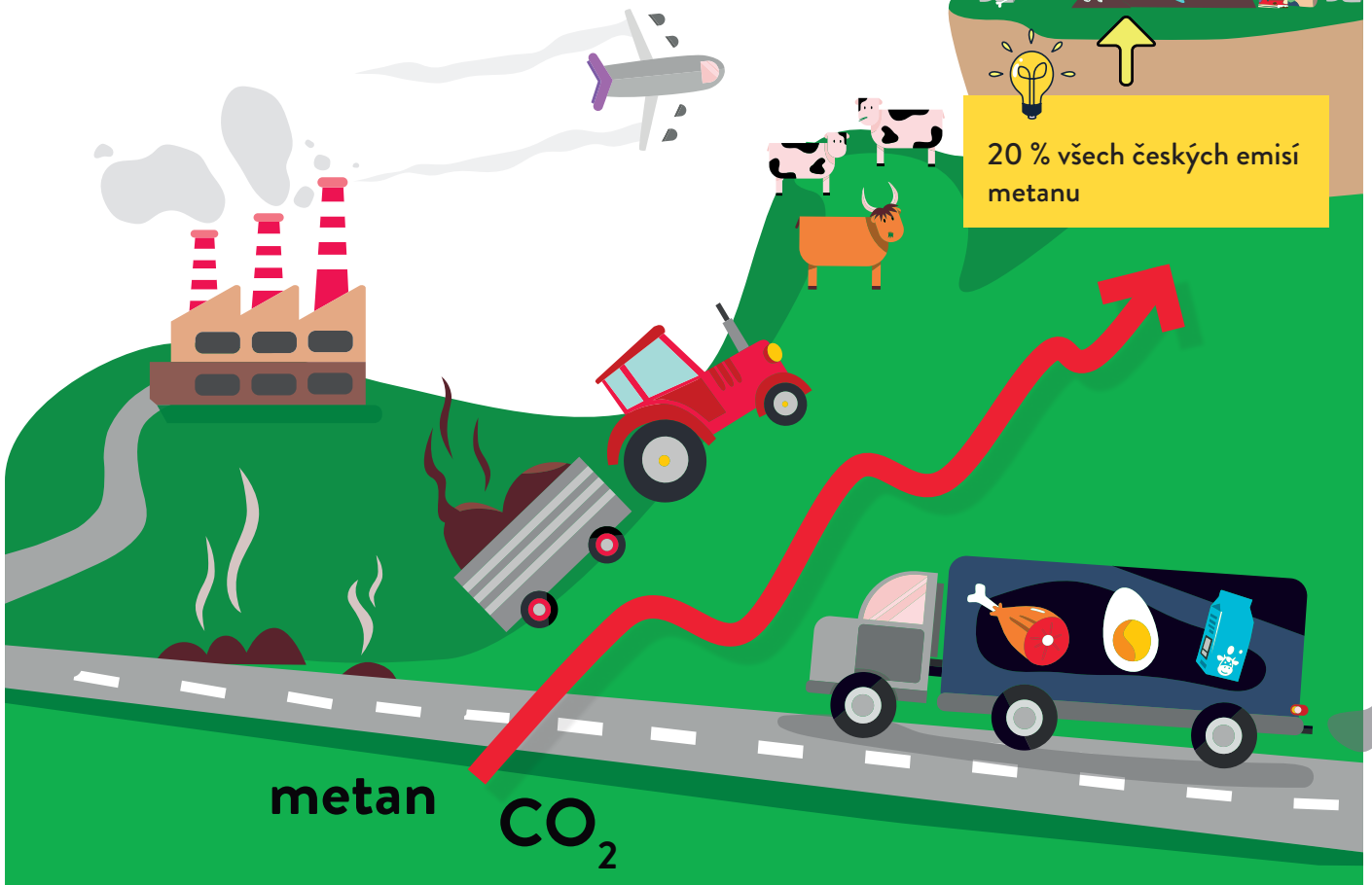
- _____
- _____
- _____
- _____

Rostlin:

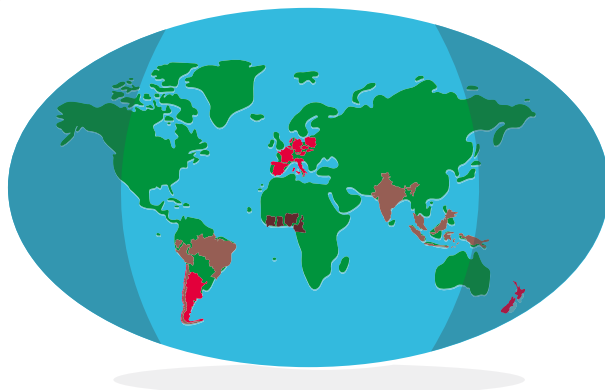
přibývá × ubývá



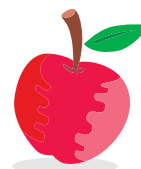
Ročně se odlesní cca 10 milionů hektarů, což odpovídá přibližně rozloze Islandu.



Za jakou cenu?



ČR/osoba:
20–25 kg ročně



Pokud pěstování a získávání surovin přírodu zbytečně nezatěžuje, vyplatí se nám je dovážet i z větší vzdálenosti. V našem podnebném pásu například kakaové boby nevypěstujeme. Je tedy nutné spoléhat se na kvalitní certifikované zdroje. Nákupem výrobků z takovýchto surovin nezatížíme planetu tolik, jako když si koupíme výrobek, jehož suroviny sice ujely jen pár kilometrů, ale způsobem pěstování napáchaly mnohem víc škody.

Nákupem správně pěstovaných lokálních potravin podpoříme místí pěstitelé, dostaneme produkt, který necestoval stovky kilometrů, neplatil clo a v případě sezónního ovoce a zeleniny dozrával na sluníčku.



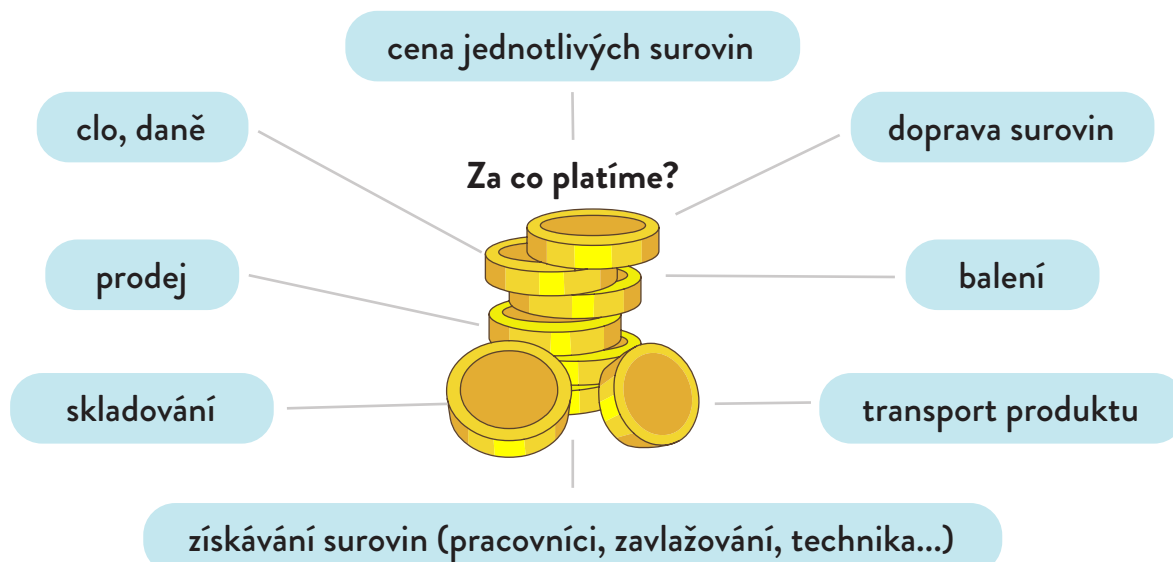
- ✓ moje zdraví
- ✓ úspora peněz
- ✓ šetrné k planetě

CERTIFIKACE – Pomáhají zákazníkům snáze rozpoznat produkty, které vznikaly šetrně k přírodě.



Věrohodnost – certifikace

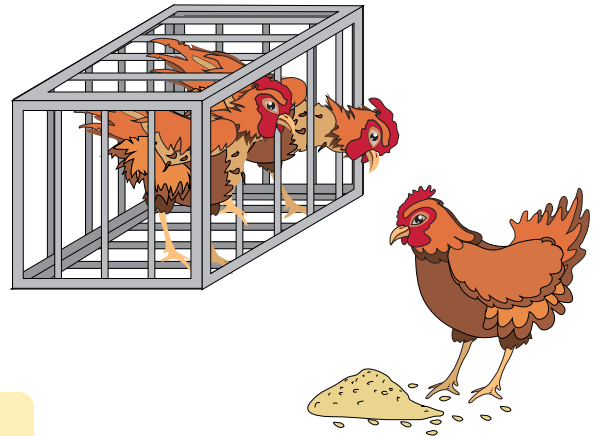
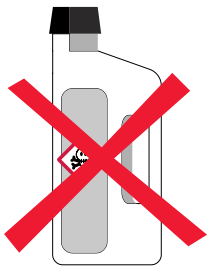
Vždy je nutné informovat se ohledně věrohodnosti certifikátů – jak kvalitní a spolehlivý je proces certifikace, jak důvěryhodná je certifikační instituce. To vše se může časem měnit.



Video - šetrně k planetě

Při nákupu potravin je vhodné zabývat se tím:

- jak se _____ to, co kupujeme (_____ svými penězi podporujeme)
- _____ toho kupujeme
- _____ to pochází



vytahují živiny z hloubky

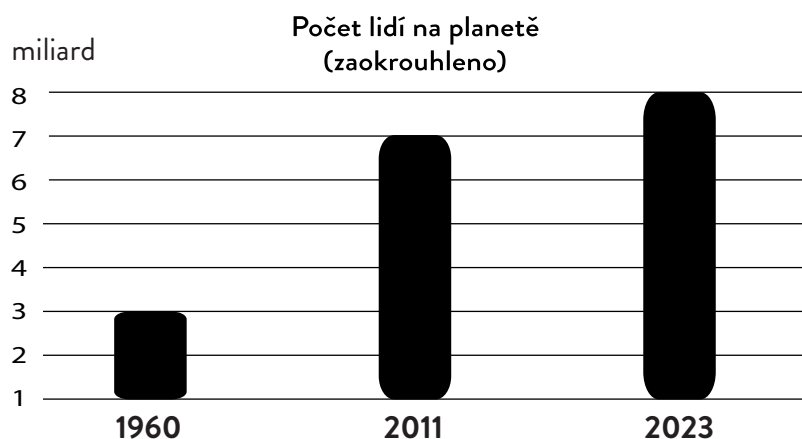
druhá rozmanitost živočichů

sníží erozi („větrolamy“)

útočiště pro živočichy
(opylovače, hubiče škůdců...)

podporují zadržování vody

zabraňují odplavení živin

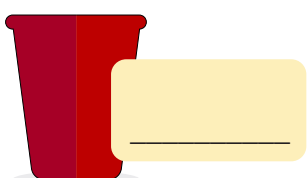
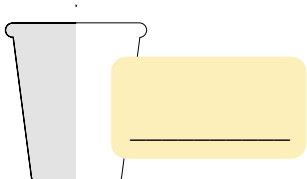
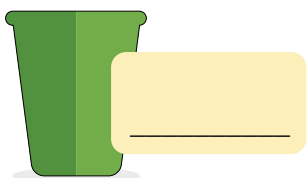
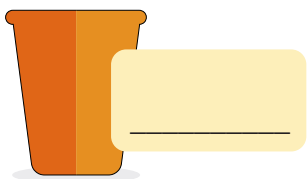
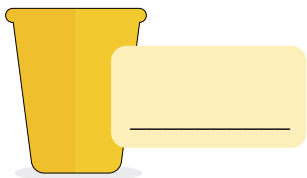
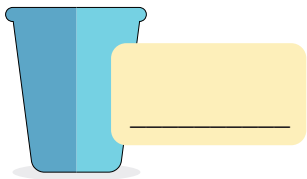
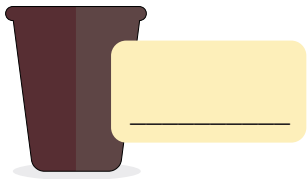


Třídění odpadu



Třídění odpadů

Stále více se využívá tak zvaný multikomoditní sběr. To znamená, že do jedné nádoby vztahujeme víc druhů odpadů. Nejčastěji se různě kombinuje vyhazování plastu, papíru, nápojových kartonů nebo kovu. Kombinace se mohou v různých obcích lišit.



nápojový karton

plast

bioodpad

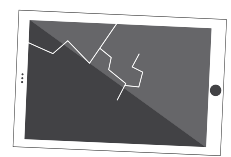
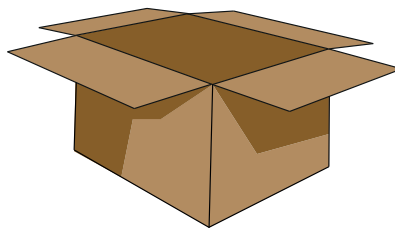
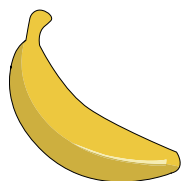
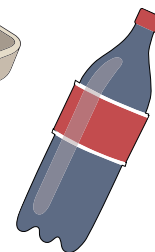
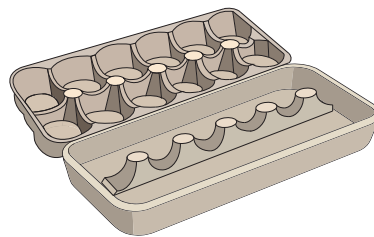
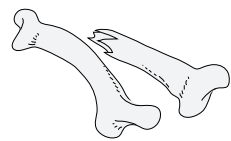
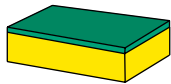
bílé sklo

barevné sklo

směsný odpad

elektro

papír



Správné řešení (odshora dolů): bioodpad: banán, plátó od vajíček (že i do papíru); papír: noviny, kartonová krabice; plast: PET lahev, igelitová taška, nápojový karton; obal od mléka, obal od pitíčka s brčkem; barevné sklo: zelená lahev, hnědá lahev; bílé sklo: čirá lahev, zavazovací sklenice; elektro: tablety, sluchátka; směsný odpad: kosti, houbička na nádoby

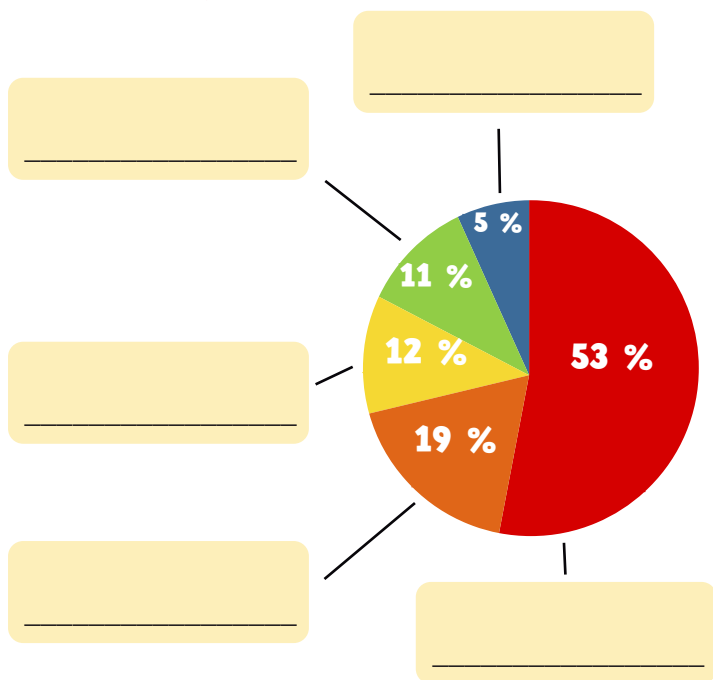
Plýtvání potravinami



Metan

42 % odpadu v popelnicích představuje bioodpad. Jeho rozkladem v tomto prostředí vzniká oxid uhličitý a metan.

Metan je také hlavním skleníkovým plynem vznikajícím při chovu dobytka. Snížení konzumace (hovězího) masa a mléčných výrobků výrazně prospěje k omezení emisí tohoto plynu.



zpracování

domácnosti

prvovýroba

obchodní síť

stravovací služby

Minimální trvanlivost:

Datum, do kdy si potravina zaručeně uchová specifické vlastnosti: barvu, vzhled, chuť... a pokud je správně skladována, je zdravotně nezávadná. Pokud potravinu správně skladujeme, je i po uplynutí data vhodná ke konzumaci. Výrobce ale nezaručuje stejné vlastnosti jako před tímto datem. – např. na čokoládě se objeví lehce bílý povrch



Spotřebujte do:

Do tohoto data bychom měli potravinu sníst, později už ne (i když je potravina správně skladována). Jedná se o potraviny rychle podléhající zkáze. – např. mléčné výrobky, maso, ryby...



Většina výrobců záměrně uvádí na obalech kratší dobu. Proč? Jako prevenci v rámci předcházení zdravotním komplikacím – nikdy totiž nemohou vědět, jak se bude s potravinou nakládat (špatné podmínky při přepravě z obchodu, špatné skladování...).

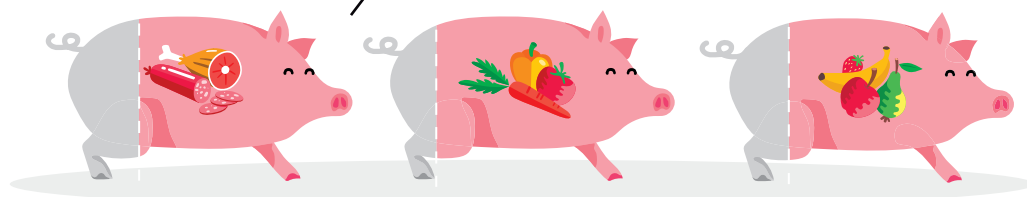
Informace v číslech

Průměrný občan České republiky spotřebuje za rok přibližně:

- 84 kg masa
- 93 kg zeleniny
- 88 kg ovoce

Spotřeba masa, zeleniny a ovoce průměrně na člověka v ČR.

V rámci grafiky je brána jateční váha prasete 110 kg.



Spotřeba vody na výrobu masa na vepřový řízek přibližně pro 2 školní třídy. Je počítáno 90 g na porci pro žáka 2. stupně ZŠ.

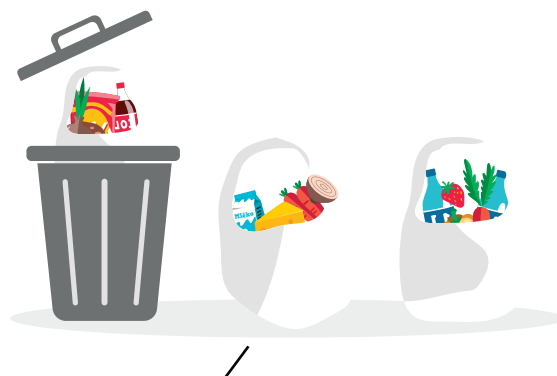


Na výrobu 1 kg vepřového masa je potřeba 6 000 l vody (do celkového čísla se počítá např. i spotřeba na vypěstování krmiva). Cisterna vody (33 000 l) tedy vystačí na řízky přibližně pro 2 školní třídy.



Na výrobu 1 kg hovězího masa je potřeba cca 15 500 litrů vody.

Na výrobu 1 kg čokolády potřebujeme ještě víc – jedná se cca o 24 000 litrů vody.



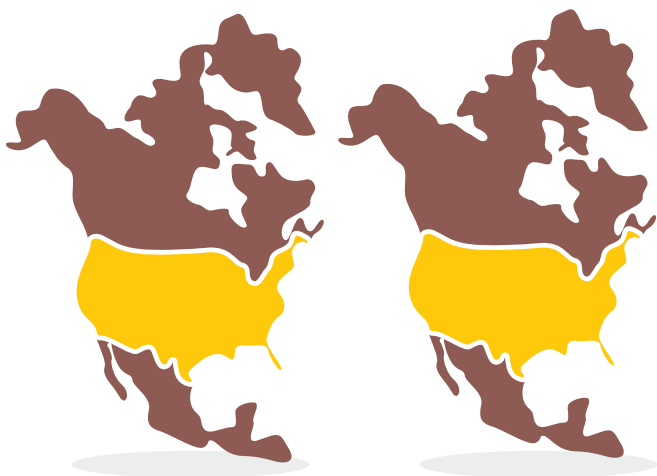
Množství celosvětového potravinového odpadu tvoří $\frac{1}{3}$ všech vyprodukovaných potravin. (To je jako kdybychom dali nákup do 3 tašek a jednu z nich rovnou vyhodili do popelnice.)

Množství celosvětového **potravinového odpadu** tvoří $\frac{1}{3}$ všech vyprodukovaných potravin. Množství potravinového odpadu v EU tvoří 20 % celkové produkce potravin, což je zhruba 90 milionů tun potravin! Pokud toto číslo přepočteme na jednoho obyvatele EU, stoupne počet vyplývaných kilogramů jídla na 170 kg na osobu!



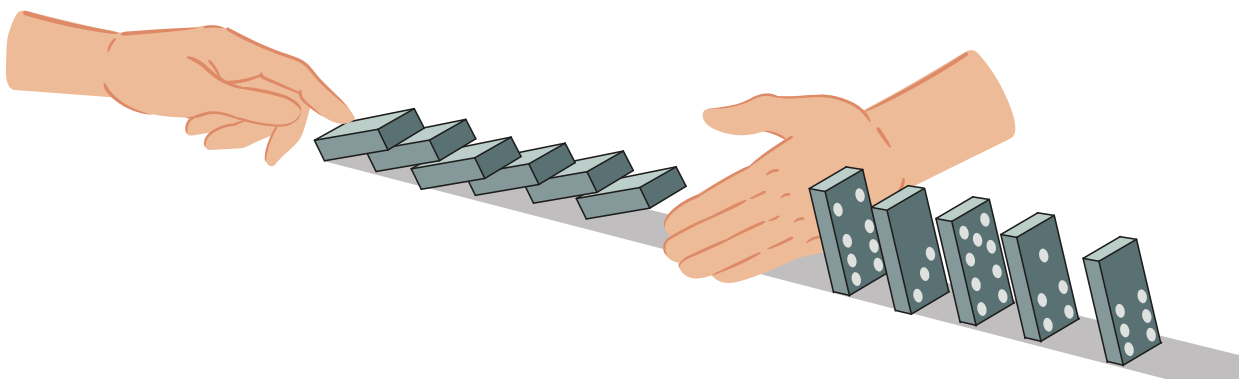
Kalendář znázorňuje množství vyhozeného jídla v přepočtu na jednoho průměrného obyvatele ČR na rok.

Průměrně každý Čech sní ročně zhruba 813 kg potravy. Množství potravin **končících v odpadu** je přibližně 56 kg. **To je přibližně stejně, jako sníme za celý únor.**



Množství lidí, kteří mají celosvětově chronický hlad.

Množství lidí, kteří mají celosvětově **chronický hlad** (dlouhodobě nepřijímají potřebné množství potravy). Běžně se vyskytuje u lidí v rozvojových oblastech. Celosvětově jím trpí přibližně **690 milionů lidí**, což je přibližně 2krát tolik jako obyvatel USA.



méně plýtvání → menší potřeba/výroba → úspora peněz a přírodních zdrojů

Každá změna se počítá

- **zabraňte zbytečnému hromadění jídla**
- dávejte si v lednici jídlo do **nádob, do kterých je vidět**
- potraviny s **kratší dobou trvanlivosti mějte na očích** (vepředu lednice, police)

- vařte s **pokličkou** (až 4× úspornější), v tlakovém hrnci (**papíňáku**), pečte v **remosce** (úspora 50–70 % energie)

- stravujte se **vyváženě**
- **inspirujte** bezmasými recepty (uvařte pro ostatní/společně)
- nahradte občas maso **luštěninami**

- kupujte **lokální a sezónní potraviny**
- potraviny **neodpovídající normám** (malé, pokroucené...) často můžete koupit levněji (online, ve větších obchodech)

- **tříděte odpad**
- **používejte reuse/refill** systémy
- části ovoce a zeleniny **využívejte opakovaně** (vypěstujte mrkev z jejího odřezku; pěstujte papriky/rajčata z doma usušených semínek...)

- určujte si **velikost své porce**
- stravujte se **zdravě a vyváženě** (nižší spotřeba potravin, prospěšnost pro tělo, úspora peněz i životního prostředí)

- při nákupu potravin online zjistěte, zda si můžete **vybrat termín závozu** jako někdo z vašeho okolí (→ omezení jízd)
- **zachytávejte nevyužitou vodu** v domácnosti k zalévání květin



Potravinové banky

V roce 2021 shromáždily potravinové banky více než 9 300 tun potravin (nejedná se vždy jen o přebytky, přispívat do potravinových bank může kdokoli, obchodní řetězce však tvoří více než 2/3 darovaného obsahu).

Hlavními zásadami při darování potravin je jejich nezávadnost a neporušenost obalu. Potraviny nesmí být po datu „spotřebujte do“.

RESTAURANT

- **nevyužitá potravina předávat** do potravinových bank (pomoc potřebným)
- **esteticky nevyhovující zeleninu zpracovávat** do výrobků (směsi, čalamády, balená porcovaná zelenina, přesnídávky, nápoje...)
- **odpad jednoho se stává zdrojem pro druhého**

SUPERMARKET

OPEN

1. Nezávadnost potravin

Cvičení

a) Vyberte do textu vhodné slovo tak, aby byl text pravdivý.

Minimální trvanlivost:

Datum, do kdy si potravinu zaručeně uchová specifické vlastnosti: barvu, vzhled, chuť..

Pokud potravinu správně skladujeme / uvaříme / omyjeme, je i po uplynutí data vhodná / nevhodná ke konzumaci. Výrobce zaručuje / nezaručuje stejné vlastnosti jako před tímto datem.

Spotřebujte do:

Do tohoto data bychom měli / neměli potravinu sníst / uvařit, později už ne (i když je potravinu správně skladována / připravena).

b) Roztřídte potraviny podle toho, jaký údaj na nich najdete.

sušenky

čaj

rýže

maso

bramborový salát

těstoviny

tuňáková konzerva

jogurt

ryby

Minimální trvanlivost:

Spotřebujte do:

2. Recyklace

Roztřídte, co skončí ve směsném odpadu a co můžete ještě dál využít (vytřídí se do kontejnerů).

plechovka od limonády porcelánový hrnek zrcátko pečicí papír polystyrenová výplň krabice

papírová obálka s plastovým okénkem mastný papír od salámu bezdrátová myš plato od vajíček

posmrkaný papírový kapesník

Recyklace:

Směsný odpad:

3. Plýtvání potravinami v ČR

Seřadte sestupně podle toho, kdo nejvíc plýtvá.

- obchodní síť
- restaurace
- zpracování
- domácnosti
- prvovýroba

4. Souhrnný test

Vyberte všechny správné odpovědi (jednu i více).

1. Jak můžeme zamezit plýtvání?

(více správných odpovědí)

- a) nevyužitě potraviny předávat do potravinových bank
- b) napsat si nákupní seznam (nekupovat zbytečnosti)
- c) stravovat se zdravě a vyváženě
- d) znát rozdíl mezi: minimální trvanlivost do × spotřebujte do
- e) vařit v hrnci přikrytém pokličkou
- f) třídít odpad

2. Proč potřebujeme rostliny? (více správných odpovědí)

- a) vyrábí kyslík
- b) aby posilovaly ozonovou vrstvu
- c) jsou zdrojem potravy
- d) pomáhají regulovat množství skleníkových plynů v atmosféře
- e) pomáhají regulovat množství srážek během teplých měsíců

3. Jaké znáte důsledky oteplování planety?

(více správných odpovědí)

- a) stoupání hladiny moří
- b) vymírání živočichů a rostlin
- c) stěhování ledních medvědů na Antarktidu
- d) úbytek pitné vody
- e) rozšíření zástupců třídy hmyzu, konkrétně řádu blanokřídílí
- f) silnější a častější výkyvy počasí
- g) nemožnost zavedení LTE internetu v tropických oblastech

4. Co je to remíze?

- a) opakovaná cirkulace mízy v těle rostlin a živočichů
- b) skupina rostlin vyskytující se na polích v počtu dva a více
- c) skupinky stromů nebo keřů v polích, na loukách

5. Jak se nazývá vrchní úrodná vrstva půdy?

- a) humus
- b) ornice
- c) spádnice
- d) organická vrstva

6. Jak se nazývá způsob třídění, kdy do jedné nádoby vhazujeme více druhů odpadu?

- a) recyklace
- b) upcyklace
- c) multikomodální sběr
- d) multikomoditní sběr

7. Čím můžeme ve svém jídelníčku občas nahradit maso? (berme v potaz zásady vyvážené stravy)

- a) zeleninou a ovocem
- b) ořechy a avokádem
- c) luštěninami a obilovinami