

PRZEWODNIK DLA EDUKATORÓW

WARSZTATY



SUSTAINABLE
**SHOP
&
COOK**

Bank Żywności
w Olsztynie 



Co-funded by the
European Union



Co-funded by the
European Union

EIT Food (European Institute of Innovation & Technology Food) to europejska wspólnota wiedzy i innowacji działająca w obszarze żywności mająca na celu uczynienie Europy światowym liderem w obszarze innowacji na rzecz bezpieczeństwa i zrównoważonej produkcji żywności. Została utworzona przez 50 partnerów z 13 państw UE, wśród których znajdują się uniwersytety, ośrodki badawcze oraz wiodące przedsiębiorstwa.

O AUTORACH

Aneta Janikowska-Kiśluk - Kierownik Działu Rozwoju i Współpracy Międzynarodowej w Banku Żywności w Olsztynie gdzie tworzy i rozwija międzynarodowe i edukacyjne projekty związane głównie z żywnością i żywieniem oraz innowacjami w branży spożywczej. Edukatorka, animatorka, trenerka biznesu, a przy tym orędowniczka zero waste (a przynajmniej less waste) i zrównoważonych wyborów. Swoje szczere przekonanie, że to "co i jak jemy?" ma znaczenie nie tylko dla naszego organizmu wykorzystuje realizując inicjatywy zachęcające innych do łączenia zdrowego odżywiania z odpowiedzialnym i zrównoważonym stylem życia. Inspiruje do podejmowania codziennych – nawet drobnych – działań ograniczających marnowanie żywności. W wolnych chwilach nurkuje i zwiedza Europę kamperem.

Joanna Michalak - ekspert w dziedzinie zdrowego odżywiania i wpływu emocji na codzienne wybory żywieniowe, a także edukator w Banku Żywności w Olsztynie. Ma doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu warsztatów edukacyjnych na temat niemarnowania żywności. Czas wolny lubi spędzać nad morzem.

Michalina Jakubowska - specjalista ds. edukacji w Banku Żywności w Olsztynie, gdzie realizuje warsztaty nt. niemarnowania żywności i dokonywania zrównoważonych wyborów żywieniowych. Pasjonatka sztuki kulinarnej, wielbicielka Włoch.



WARSZTATY

SUSTAINABLE

SHOP
&
COOK

PROJEKT
SUCCESS

KRÓTKI OPIS PROJEKTU **SUCCESS**

Wciąż niewielu z nas, podejmując decyzje zakupowe, zastanawia się, jaki będą one miały wpływ na środowisko. Czy kupiony produkt powstał bez szkody dla natury? W jaki sposób zmniejszyć marnowanie żywności w sklepie oraz podczas gotowania? – to tylko część pytań, które powinniśmy sobie zadać podczas codziennych zakupów. Projekt SUCCESS (skrót od Supermarkets and Consumers Collaborate towards Easy Sustainable Strategies), w którym Bank Żywności w Olsztynie bierze udział, ma opracować nowe, innowacyjne metody spojrzenia na ten problem. W projekcie są zaangażowane wszystkie strony procesu zakupowego – konsumenci, przedstawiciele sieci handlowych, ale także organizacje pozarządowe i naukowcy.

SUCCESS to projekt wspierany przez EIT Food, która jest przodującą w Europie inicjatywą w zakresie innowacji w branży spożywczej. Jej celem jest uczynienie systemu żywnościowego bardziej zrównoważonym, zdrowym i godnym zaufania. Inicjatywa składa się z konsorcjum kluczowych graczy branżowych, startupów, ośrodków badawczych i uniwersytetów z całej Europy. Jest to jedna z ośmiu wspólnot innowacji ustanowionych przez EIT, organ UE powołany, aby stymulować w Europie innowacje i przedsiębiorczość.

W skład konsorcjum realizującego projekt SUCCESS wchodzi: międzynarodowa organizacja pozarządowa Rikolto (Vredeseilanden, Belgia), EUFIC – European Food Information Council (Belgia), Ghent University (Belgia) oraz VTT Technical Research Centre of Finland (Finlandia) i Bank Żywności w Olsztynie. SUCCESS jest realizowany w latach 2022-2024.

WSTĘP	3
ZRÓWNOWAŻONE WYBORY KONSUMENCKIE WARSZTATY ODPOWIEDZIALNEGO KUPOWANIA I GOTOWANIA	6
CEL, GRUPA DOCELOWA I OCZEKIWANE REZULTATY, CZYLI DLACZEGO ORGANIZUJEMY TE WARSZTATY?	11
OGÓLNY OPIS CYKLU WARSZTATÓW	17
POZNAJMY SIĘ! MODUŁ PIERWSZY: WPROWADZENIE	24
ŚWIADOME ZAKUPY W SUPERMARKECIE MODUŁ DRUGI: WYZWANIE „SAFARI W SUPERMARKECIE”	30
ZRÓWNOWAŻONE ZAKUPY MODUŁ TRZECI: CO WARTO WIEDZIEĆ I CO „ODKRYŁEM/AM”?	34
CZAS UGOTOWAĆ COŚ PYSZNEGO! MODUŁ CZWARTY: ZRÓWNOWAŻONE GOTOWANIE	44
POTRZEBNE NARZĘDZIA	50

SPIS TREŚCI



ZRÓWNOWAŻONE WYBORY KONSUMENCKIE

WARSZTATY

ODPOWIEDZIALNEGO

KUPOWANIA I GOTOWANIA

POROZMAWIAMY

O ODPOWIEDZIALNYCH WYBORACH

W celu zapewnienia bezpieczeństwa żywnościowego wszystkim ludziom oraz zatrzymania niekorzystnych zmian klimatu, konieczne jest przejście na bardziej zrównoważoną dietę. Szokujący jest fakt, iż większość z nas ma błędne wyobrażenia na temat wpływu ich diety na środowisko i brakuje im wiedzy na temat przygotowywania zrównoważonych posiłków.¹

Jednym z negatywnych zjawisk współczesnego świata jest też marnowanie żywności. Skala tego zjawiska jest zatrważająca. Według raportu FAO na świecie marnuje się rocznie 1,3 mld ton żywności. Straty i marnotrawstwo żywności to coraz poważniejszy problem również w Polsce.²

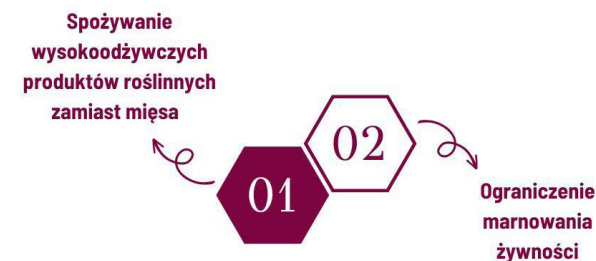
CO ZROBIĆ, ABY TO ZMIENIĆ?

Pierwszym krokiem jest kupowanie zrównoważonych produktów, czyli takich, które mają jak najmniej wpływ na środowisko. Szczególnie obciążająca dla przyrody jest produkcja mięsa, dlatego warto nauczyć się wybierać wysokoodżywcze produkty roślinne oraz przygotowywać z nich smaczne potrawy.³

Drugim krokiem jest niemarnowanie żywności, czyli m.in. planowanie posiłków, sporządzanie listy zakupów, czy też wykorzystywanie całych produktów podczas gotowania.⁴

CORAZ WIĘCEJ MÓWI SIĘ O “ZRÓWNOWAŻONEJ KONSUMPCJI”, ALE CZYM JEST ONA W PRAKTYCE?

Zrównoważona konsumpcja to sposób odżywiania korzystny dla dobrego stanu środowiska naturalnego i zdrowia człowieka, który można zdefiniować głównie jako zwiększoną konsumpcję owoców, warzyw i nasion roślin strączkowych, przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia białka pochodzenia zwierzęcego (np. mięsa) oraz niemarnowaniu żywności.⁵



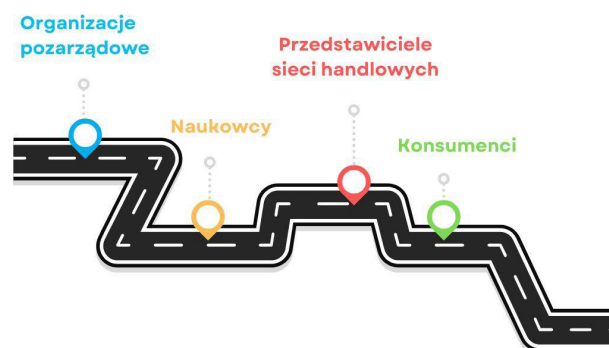
1 Morren i in.: Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices, 2021, str. 1
2 IOŚ-PIB, Straty i marnotrawstwo żywności w Polsce Skala i przyczyny problemu, 2020, str. 11
3 Morren i in.: Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices, 2021, str. 1
4 <https://olsztyn.bankizywnosci.pl/n/zjadam-nie-marnuje/>
5 Morren i in.: Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices, 2021, str. 1

WARSZTATY SHOP&COOK JAKO CZĘŚĆ PROJEKTU SUCCESS

Według naukowców „żywność jest najsilniejszą dźwignią, która może poprawiać ludzkie zdrowie oraz wspomagać zrównoważony rozwój środowiska naturalnego”⁶. Jednak nasze wybory podczas zakupów spożywczych są zależne nie tylko od naszej świadomości, ale również od aktywności związanych z działaniami marketingowymi supermarketów. Co stoi więc na przeszkodzie, aby wykorzystać wiedzę specjalistyczną sprzedawców także do ułatwienia konsumentom dokonywania bardziej zrównoważonych wyborów na co dzień?⁷

Projekt SUCCESS (Supermarkets and Consumers Collaborate towards Easy Sustainable Strategies) ma na celu przekazanie wiedzy, która będzie pomagała konsumentom podejmować zrównoważone wybory, dobre dla ich zdrowia oraz środowiska naturalnego.

Wspólna droga do zrównoważonych wyborów



PROJEKT SUCCESS

Projekt SUCCESS, czyli Supermarkets and Consumers Collaborate towards Easy Sustainable Strategies zakłada współpracę konsumentów, naukowców i organizacji pozarządowych z przedstawicielami sieci handlowych, która ma na celu ułatwienie dokonywania bardziej przyjaznych środowisku naturalnemu codziennych zakupów spożywczych.

Jednym z obszarów działań jest tworzenie pozytywnego nastawienia i zwiększanie wiedzy na temat świadomego kupowania i zrównoważonego odżywiania. Tę rolę spełniają praktyczne warsztaty w supermarkecie i kuchni warsztatowej przekazujące wiedzę i kształtujące umiejętności świadomego wybierania produktów oraz „mądrego gotowania”, co pozwoli ograniczyć spożycie mięsa i zmniejszyć skalę marnowanej żywności.



⁶ EAT-Lancet Commission on Food, Planet and Health, Summary Report, 2019, str 5 https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

⁷ SUCCESS for making sustainable consumption mainstream, EIT Food, 2022

EDUKACJA POPRZECZ PROSTE ZADANIA I ZAANGAŻOWANIE UCZESTNIKÓW

Proponowane zmiany zachowania muszą być proste oraz ukierunkowane, aby ludzie chcieli je rozważyć, np. **pokazanie krok po kroku** jak łatwo przygotować potrawy z dużą ilością produktów roślinnych. Jak wiadomo - im prostsze jest zadanie, tym większa jest motywacja do jego wykonania. Nasze warsztaty zawierają takie aktywności, aby pomóc uczestnikom zbudować poczucie sprawczości, a także motywować ich do zwiększenia spożycia produktów roślinnych i ograniczenia marnowania żywności na co dzień⁸.

Badania naukowe dowodzą, że przekazywanie wiedzy na temat m.in.: planowania i przechowywania żywności, właściwej interpretacji dat przydatności do spożycia oraz sposobów wykorzystywania zbyt dużej ilości zakupionych produktów prowadzi do znacznego spadku

marnowania żywności w gospodarstwach domowych⁹. Z tego powodu nasze warsztaty zawierają dużą dawkę edukacji, która w połączeniu z aktywnościami praktycznymi może przyczynić się do zmiany zachowań uczestników na bardziej zrównoważone.

Łatwiej jest przyswajać wiedzę i nowe umiejętności, jeśli od razu można je zastosować w praktyce. W procesie nauczania potrzebne jest maksymalne zaangażowanie uczestników, aby przyniósł on oczekiwane rezultaty. Biorąc pod uwagę te elementy, w ramach warsztatów odpowiedzialnego kupowania i gotowania przygotowano kilka narzędzi, które będą aktywizować uczestników w zakresie robienia zakupów spożywczych i gotowania.

Naukowcy rekomendują dostarczanie konsumentom **konkretnych pomysłów**, jak przygotować posiłki o zwiększonych właściwościach zdrowotnych i w trosce o środowisko, ponieważ może być to sposób na wywołanie zmiany behawioralnej w kierunku bardziej zrównoważonej diety¹⁰. Właśnie dlatego podczas realizacji warsztatów uczestnicy otrzymują konkretne przepisy i porady dotyczące przygotowania zdrowych i ekologicznych potraw. W ramach gotowania w Kuchni Warsztatowej umożliwiamy im zdobycie umiejętności przygotowania posiłków z wysokoodżywczych produktów.

Podczas warsztatów rozmawiamy z uczestnikami również na temat tworzenia zrównoważonej listy zakupów dla dań, które będą chcieli przyrządzić dla siebie i swoich bliskich. Warto pamiętać, że myślenie o zakupach i gotowaniu zaczyna się już w kuchni podczas planowania posiłków!

ABY UCZESTNICY WPROWADZILI NOWE NAWYKI...

Proponowane zmiany zachowania muszą być proste oraz ukierunkowane, aby konsumenci chcieli je rozważyć. Przykładem z warsztatów jest pokazanie im krok po kroku jak łatwo przygotować potrawy z dużą ilością produktów roślinnych. Jak wiadomo - im prostsze jest zadanie, tym większa jest motywacja do jego wykonania.



⁸ Fishbach et al.: How Positive and Negative Feedback Motivate Goal Pursuit, 2010

⁹ Wharton et al.: Waste watchers: A food waste reduction intervention among households in Arizona, 2021

¹⁰ Morren: Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices, 2021, str. 10

CZY KUPUJEMY ŚWIADOMIE?

- (NIE)DOSKONALI KONSUMENCI

Wykazano, że ludziom **trudno jest oceniać wpływ produkcji żywności na środowisko naturalne**, dlatego przydatne mogą okazać się wskaźniki, takie jak np. Nutri Score, informujące o wartości odżywczej produktów. Podczas warsztatów zostanie poruszony temat również innych oznaczeń, które można znaleźć na produktach spożywczych oraz sposobów ich prawidłowej interpretacji.

CO MOTYWUJE KONSUMENTÓW DO NIEMARNOWANIA ŻYWNOSCI?

Konsumenci bardziej skupiają się na niemarnowaniu żywności ze względu na oszczędzanie pieniędzy niż dbanie o środowisko. Jednak, co należy podkreślić, bardziej przemawiają do nich informacje dotyczące wpływu spożycia mięsa na zdrowie niż na środowisko¹¹. Podczas projektowania warsztatów zostały wzięte pod uwagę właśnie te czynniki.

Przygotowując ofertę warsztatową dobraliśmy różne narzędzia edukacyjne, ponieważ konsumenci nie zawsze są gotowi na zmianę zachowania. Na każdym etapie zmiany powinno się stosować **inne podejście** – czasami potrzeba więcej edukacji, a czasami konkretnych wskazówek dotyczących budowania nowych nawyków.

Warsztaty skierowane są do osób odpowiedzialnych za dokonywanie zakupów spożywczych, czyli konsumentów świadomych, chętnych do wprowadzenia zmian, ale nadal niepostępujących właściwie. W ramach projektu otrzymali oni określenie "konsumenci (nie) doskonali". To określenie dotyczy m.in. osób, które są chętne do zwiększenia udziału produktów roślinnych w swojej diecie, ale jeszcze nie robią tego w praktyce.



PRZESZKODY, KTÓRE TRZEBA POKONAĆ

CO PRZESZKADZA W WYBORZE ROŚLINNYCH ZAMIENNIKÓW MIĘSA PRZEZ POLAKÓW?

Najważniejszym czynnikiem jest tradycja. Kuchnia polska w dużej mierze oparta jest na produktach odzwierzęcych¹². Z tego powodu popularne przepisy zawierają w sobie mięso i nabiał. Inną przeszkodą są wykształcone przez lata nawyki. Obecne tempo życia skłania nas także do wybierania tego, co da się przygotować szybko i bez wysiłku, a najlepiej tego, co da się zjeść bez przygotowywania¹³. Jednocześnie nic nie stoi na przeszkodzie, aby nauczyć się wybierać również produkty pochodzenia roślinnego, które nie wymagają skomplikowanej obróbki wstępnej i termicznej.

11 Morren: Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices, 2021, str. 10

12 ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE W POLSCE, Co się zmieniło przez ostatnie 25 lat? Raport przygotowany dla Biedronka, 2021, s. 156

13 ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE W POLSCE, Co się zmieniło przez ostatnie 25 lat? Raport przygotowany dla Biedronka, 2021, s. 145-148



**CEL, GRUPA DOCELOWA
I OCZEKIWANE REZULTATY,**
CZYLI DLACZEGO
ORGANIZUJEMY
TE WARSZTATY?

CO CHCEMY OSIĄGNĄĆ?

Celem warsztatów odpowiedzialnego kupowania i gotowania jest wzrost wiedzy i nabycie umiejętności praktycznych w zakresie dokonywania bardziej zrównoważonych wyborów konsumenckich w trosce o zdrowie i środowisko naturalne.

Uczestnicy dowiedzą się:

- na czym polegają zrównoważone zakupy, odpowiedzialne gotowanie oraz gospodarowanie zapasami żywności zgromadzonej w ich domach;
- w jaki sposób, spośród szerokiego asortymentu sklepu, wybierać zrównoważone produkty spożywcze oraz przygotowywać z nich smaczne i zdrowe dania (np. tradycyjne potrawy mięsne w wersji zmodyfikowanej);
- jak w praktyce ograniczyć marnowanie żywności poprzez wybieranie „nieidealnych” owoców i warzyw w supermarkecie oraz wykorzystywanie wszystkich jadalnych części roślin podczas gotowania danych potraw;
- jak mądrze magazynować żywność w domu, planować posiłki oraz sporządzać listę zakupów, aby codzienne aktywności związane z przygotowywaniem potraw nie sprawiały im większego problemu.

Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności praktyczne związane z tematem zrównoważonej konsumpcji, a jednocześnie wykształcą lub wzmocnią w sobie przekonanie, że ich indywidualne zachowanie ma wpływ na sytuację globalną – każdy człowiek ma swój udział w tym, jak wygląda świat, a pojedyncze decyzje każdego z nas mają znaczenie dla ogólnego wyniku. Tym samym zrównoważone zakupy mają znaczenie dla planety, ludzi i ich zdrowia.

Zebrana wiedza o możliwych usprawnieniach czy o ewentualnych przeszkodach napotykanym przez uczestników w trakcie zakupów w supermarkecie będzie udostępniona przedstawicielom sieci handlowych prowadzących sprzedaż produktów spożywczych, którzy są odpowiedzialni za dokonywanie zmian w środowisku sklepu.



DLA KOGĄ SĄ TE WARSZTATY?

Warsztaty zostały zaprojektowane dla osób dorosłych, które:

- **są odpowiedzialne (w jakimkolwiek stopniu) za zakupy spożywcze w gospodarstwie domowym**
- **chcą zadbać o własne zdrowie i/lub przyczynić się do poprawy stanu środowiska naturalnego, ale nie zawsze postępują zgodnie z zasadami zrównoważonego kupowania i gotowania**
- **odżywiają się w sposób tradycyjny (spożywają mięso), ale chciałyby zwiększyć spożycie roślinnych źródeł białka (np. nasion roślin strączkowych)**
- **ograniczają już spożycie mięsa i jego przetworów w codziennej diecie**

Kluczową cechą uczestników warsztatów jest to, że zakupy spożywcze należą do ich obowiązków. Konsumentom odpowiedzialni za wybór produktów spożywczych są grupą, która poddana interwencji, ma dużą szansę wdrożyć nową wiedzę w działanie.

Uczestnicy to osoby, które zainteresowane zrównoważoną konsumpcją wykazują cechy „niedoskonałe”. Oznacza to, że interesują się zagadnieniami zrównoważonego rozwoju, w tym zakupów i gotowania, ale jednocześnie nie zawsze stosują je w praktyce. W różnym stopniu ograniczają oni spożycie mięsa oraz interesują się kuchnią roślinną.



CZEGO UCZESTNICY NAUCZĄ SIĘ NA WARSZTATACH?

Konsumenci nabędą umiejętności, które pozwolą im zwiększyć spożycie produktów roślinnych oraz zmniejszyć skalę marnowanej żywności dzięki zastosowaniu nowej wiedzy podczas codziennych zakupów spożywczych i przygotowywania posiłków. Będzie to miało pozytywny wpływ na ich zdrowie oraz całe środowisko naturalne.

OCZEKIWANE REZULTATY DZIAŁAŃ EDUKACYJNYCH:

KUPOWANIE	GOTOWANIE
wybieranie produktów roślinnych oraz zmniejszanie porcji mięsa, która zazwyczaj była kupowana	uwzględnianie produktów roślinnych i ograniczanie ilości mięsa podczas przygotowywania potraw, jak również gotowanie tradycyjnych dań w wersji zmodyfikowanej (z produktami roślinnymi bogatymi w białko)
rozpoznawanie i wybieranie wysokoodżywczych produktów pochodzenia roślinnego (m.in. na podstawie Nutri-Score)	stopniowe zwiększanie liczby posiłków na bazie produktów roślinnych
uwzględnianie większej ilości produktów roślinnych w planowanych posiłkach - kupowanie innych produktów niż dotychczas oraz proponowanie członkom rodziny, aby ich spróbowali (urozmaicenie diety całej rodziny)	planowanie tradycyjnych posiłków zawierających produkty roślinne oraz sporządzanie listy zakupów, na której są one uwzględnione
wybieranie produktów, których data przydatności do spożycia dobiega końca (jeśli będą one wykorzystane do przygotowania potraw w tym samym dniu albo kolejnym)	kreatywność w kuchni: przygotowywanie posiłków ze wszystkich jadalnych części warzyw i owoców
kupowanie lokalnych produktów spożywczych	planowanie posiłków oraz przygotowywanie listy zakupów
przygotowywanie listy zakupów oraz powstrzymywanie się od kupienia dodatkowych produktów	prawidłowe gospodarowanie produktami spożywczymi w domu - odpowiednie przechowywanie
wybieranie "nieidealnych" owoców i warzyw z przekonaniem, że są one zarówno bezpieczne dla zdrowia jak i smaczne	wykorzystywanie resztek pokarmowych do przygotowania innych smacznych potraw
kupowanie racjonalnych ilości żywności w zależności od liczby gości/członków rodziny	używanie zmysłów do oceny czy dany produkt jest zdolny do spożycia przed wyrzuceniem go do kosza

JAK BĘDZIE PRZEBIEGAŁ PROCES?

Warsztaty będą polegały na **nauce przez doświadczenie**. Osoby dorosłe uczą się efektywniej, gdy wiedza nie pozostaje w teorii, tylko od razu jest stosowana w praktyce, a jej efekty są widoczne. Szczególnie jest to ważne, gdy nowe informacje są sprzeczne z dotychczasowymi przekonaniami osoby uczącej się, bo wymaga to zmiany postawy¹⁴.

Oprócz tego można spodziewać się, że osoby, które próbowały już wprowadzać pozytywne zmiany w swojej diecie, są mniej skłonne do dalszych działań w tym zakresie, niż osoby, które dotąd nie poświęcały uwagi zagadnieniom zrównoważonych wyborów¹⁵. Co za tym idzie, nasza grupa docelowa wymaga interwencji, która pokaże praktyczne efekty zmiany, co zwiększy siłę argumentacji na rzecz zrównoważonej konsumpcji. Aktywności edukacyjne zaprojektowano według modelu uczenia się poprzez doświadczenie (*Experimental Learning Model*) Davida A. Kolba.

W METODZIE KOLBA WYRÓŻNIA SIĘ CYKL CZTERECH ETAPÓW:



1. doświadczenie – uczestnictwo w konkretnym wydarzeniu (np. zakupy w sklepie)

2. obserwacja i refleksja – zastanowienie się nad efektami doświadczenia (np. czemu wybraliśmy akurat te produkty)

3. konceptualizacja, czyli wyciągnięcie wniosków – co z tego wynika (np. dlaczego nie wybraliśmy poobijanego jabłka lub banana z plamkami + zapoznanie z teorią na temat bezpieczeństwa spożywania “nieidealnych” produktów)

4. zastosowanie nowej wiedzy i umiejętności – praktyka (np. możliwość wymiany produktów w sklepie i przetworzenie pojedynczych produktów w całe dania) oraz sprawdzenie wiedzy/ umiejętności (np. quiz)

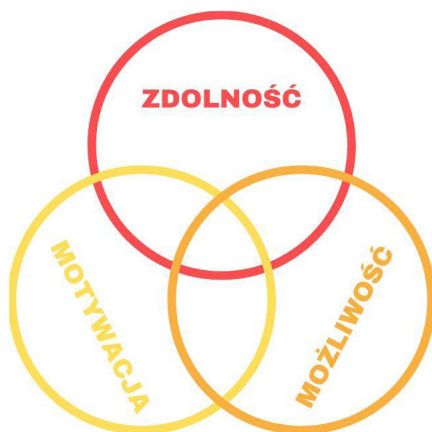


¹⁴ Kazimierska, Lachowicz, Piotrowska, 2014

¹⁵ Moren, Mol, Blasch, Malek, 2021

W JAKI SPOSÓB WPŁYNIEMY NA ZMIANĘ ZACHOWANIA UCZESTNIKÓW?

W celu zmiany wyborów na bardziej zrównoważone, konieczna jest zmiana zachowania poszczególnych osób. Nasze warsztaty powstały również z myślą o modelu COM-B¹⁶, z którego wynika, że na zmianę zachowania uczestników wpływa wiele czynników:



- zdolność – odnosi się do wiedzy i umiejętności praktycznych
- możliwość – to czynniki zewnętrzne, które umożliwiają zmianę zachowania (środowisko sklepu)
- motywacja – odnosi się do świadomych i nieświadomych procesów poznawczych, które kierują zmianą zachowania (chęć do zrobienia czegoś)

Zrozumienie czynników wpływających na zachowanie jest kluczem do jego zmiany. Zakładamy, że naszą grupą docelową będą osoby, które mają motywację do podejmowania bardziej zrównoważonych wyborów podczas zakupów spożywczych, a środowisko supermarketu im w tym sprzyja.

Do przeprowadzenia procesu zmiany brakuje im jedynie zdolności, czyli wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu zwiększenia spożycia produktów roślinnych oraz ograniczenia marnowania żywności.



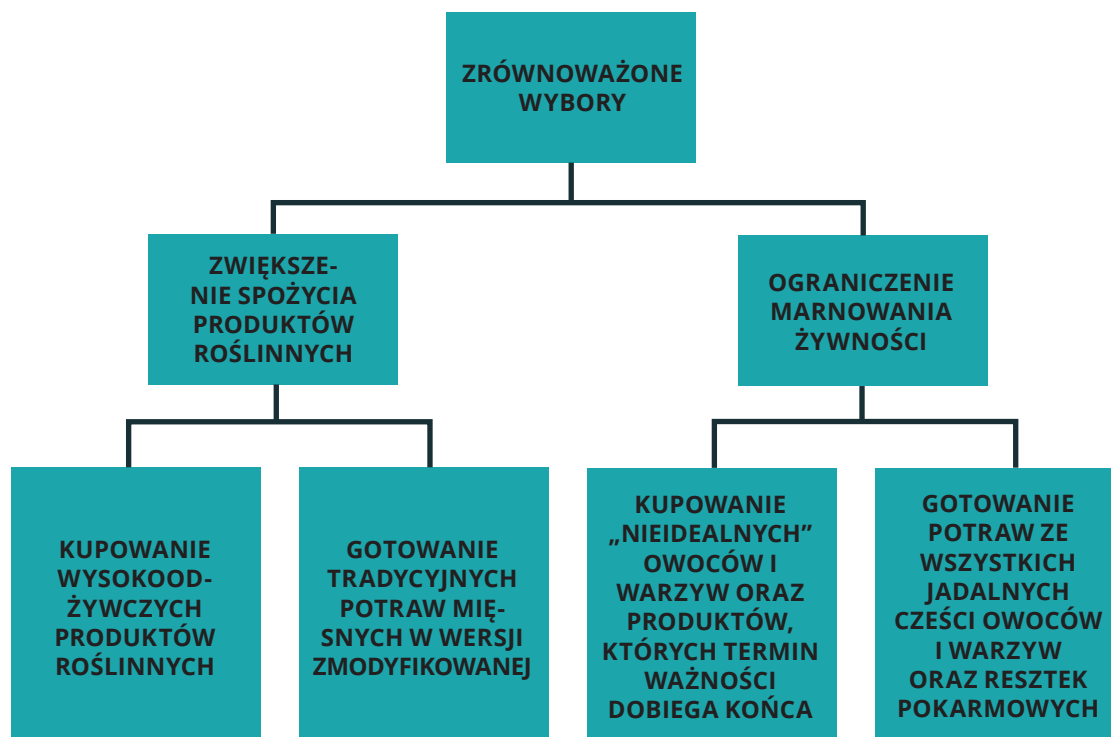


OGÓLNY OPIS CYKLU WARSZTATÓW

1. NA CZYM SKUPIMY SIĘ PODCZAS REALIZACJI WARSZTATÓW?

O potrzebie zmiany wyborów konsumenckich słyszymy bardzo wiele. **Dobrym przykładem** jest zbyt duże spożycie mięsa, ponieważ hodowla zwierząt odpowiada aż za 80% emisji gazów cieplarnianych na całym świecie. Ponadto, dieta obfitująca w produkty mięsne znacznie zwiększa zachorowalność na choroby układu krążenia, cukrzycę oraz różnego rodzaju nowotwory¹⁷.

Drugim ważnym problemem, który przyczynia się do pogorszenia stanu środowiska naturalnego jest marnowanie żywności. Jak pokazują badania naukowe, występuje ono na wszystkich etapach łańcucha żywnościowego, ale najwięcej jedzenia w krajach rozwiniętych marnuje się w gospodarstwach domowych. Ograniczenie marnowania żywności, zwłaszcza na poziomie konsumentów, uważa się za jedno z najważniejszych działań prowadzących do zmniejszenia występowania problemów ekologicznych, a to wiąże się z koniecznością zmiany postaw i zachowań całego społeczeństwa¹⁸.



¹⁷ Lacroix K., Gifford R.: Targeting interventions to distinct meat-eating groups reduces meat consumption, Journal Pre-proofs, 2020, str 4, <https://drive.google.com/drive/folders/15Oro85OvKR88VTD5ws8oV70ljDeVbYd5>

¹⁸ Biłska B. et al.: Analysis of the Behaviors of Polish Consumers in Relation to Food Waste, 2020, str 1-2, <https://drive.google.com/drive/folders/15Oro85OvKR88VTD5ws8oV70ljDeVbYd5>

LUKA: WIEDZA - DZIAŁANIE

Pomimo, że w większym lub mniejszym stopniu jesteśmy świadomi istnienia powyższych problemów, to jako ludzie mamy tendencję do zbyt pozytywnej oceny własnego sposobu odżywiania się – występuje luka pomiędzy wiedzą z zakresu zrównoważonych wyborów a wykorzystaniem jej w codziennym życiu. Z tego powodu nasze warsztaty powstały z myślą o zastosowaniu wiedzy i umiejętności w praktyce poprzez maksymalne zaangażowanie uczestników w różnego rodzaju aktywności (zadania i dyskusje) oraz wykorzystanie znanych im środowisk (supermarket i kuchnia)¹⁹.



Połączyliśmy dwa elementy - **kupowanie i gotowanie** - w jeden proces edukacyjny, dzięki czemu uczestnicy nauczą się nie tylko świadomie wybierać produkty w supermarkecie, ale także będą wiedzieli jak je wykorzystać podczas przygotowywania codziennych posiłków. Taki model warsztatów świadczy o ich innowacyjności oraz sile, ponieważ dotychczasowe interwencje skupiały się tylko na jednym ze wspomnianych elementów.

Warsztaty tego typu dotychczas organizowane w Polsce polegały tylko na gotowaniu w duchu zero waste oraz w oparciu o wegańskie przepisy. Organizowane były też osobne prelekcje dotyczące racjonalnego kupowania żywności. Jednak te dwa elementy nie zostały jeszcze połączone w jeden model. Aż do tej pory²⁰.

2. STRUKTURA WARSZTATÓW:

I DZIEŃ (SOBOTA)

- **zakupy + edukacja**
(sklep/supermarket i sala konferencyjna)

II DZIEŃ (NIEDZIELA)

- **gotowanie + edukacja**
(kuchnia warsztatowa i sala eventowa)

3. LICZBA UCZESTNIKÓW, LICZBA GRUP

- **16-20 osób/ każda grupa**
W 2023 roku przeprowadziliśmy 5 warsztatów dla 5 różnych grup uczestników.

4. MIEJSCE REALIZACJI WARSZTATÓW

- **sala konferencyjna supermarketu**
- **sklep/supermarket**
- **kuchnia warsztatowa**
- **sala eventowa**

5. CZAS

Warsztaty zostały zaplanowane na dwa dni:

- **Pierwszy dzień: 5 h**
- **Drugi dzień: 5 h**



¹⁹ ElHaffar et al.: Towards closing the attitude-intention-behavior gap in green consumption: A narrative review of the literature and an overview of future research directions, 2020

²⁰ <https://kuzniaspoleczna.pl/kuchnia>, <https://www.cookup.pl/p/zero-waste-cooking/>, <https://www.cookup.pl/p/roslinny-zero-waste/>, <https://dietetyczniezakrecona.pl/jak-czytac-etykiety-produktow-spozywczych-czyli-jak-robic-zdrowe-zakupy-osiagnac-wymarzona-sylwetke-i-nie-zbankrutowac/>, <https://anna-regula.pl/produkt/pakiet-6x-robie-swiadome-zakupy/>, <http://www.pedagogiczna.edu.pl/warsztat/2010/1-2/100120.htm>

HARMONOGRAM WARSZTATÓW

Dni	Moduły	Miejsce	Aktywności	Czas
Dzień I - kupowanie	Moduł 1 - Wprowadzenie	Sala konferencyjna	Krótkie omówienie warsztatów: przedstawienie projektu SUCCESS, grupy docelowej i oczekiwanych efektów	10:00 - 11:30
			Przypomnienie skróconego programu 2-dniowych warsztatów	
			Poznanie oczekiwań uczestników - na czym najbardziej im zależy, z czym mają największy problem podczas robienia zakupów i gotowania (max. 3 post-ity/os.)	
			Sprawdzenie wiedzy początkowej (2 quizy w Kahoot!)	
			Instruktaż dotyczący zasad obowiązujących w sklepie podczas warsztatów	
			Podział na grupy i wyznaczenie liderów + poinformowanie ochrony supermarketu, że uczestnicy będą rozpoczynać zakupy	
	Moduł 2 - Wyzwanie „safari w supermarkecie”	Supermarket	Praca w grupach - zakupy: wybieranie produktów spożywczych według listy zakupów zawierającej składniki potrzebne do przygotowania potraw w kuchni warsztatowej (30 min)	11:30 - 12:00
		Przerwa - przeniesienie wybranych produktów z koszyków do oddzielnych coolboxów + poczęstunek		12:00 - 12:15
		Sala konferencyjna	Praca w grupach - omówienie wyborów + dyskusja (kawa, herbata, przekąski) Pytania zapisane na kartkach, które mogą okazać się pomocne: 1) Czy wybór produktów z listy zakupów był dla Ciebie trudny? Dlaczego? 2) Czy zwróciłeś/aś uwagę w supermarkecie na roślinne zamienniki mięsa bogate w białko (np. nasiona roślin strączkowych)? 3) Co spowodowało, że wybrałeś/aś ten konkretny produkt pochodzenia roślinnego? 4) Co zadecydowało o wyborze konkretnego produktu z tej samej kategorii (np. tego słoika ugotowanej ciecierzycy spośród wielu innych słoików/ puszek z ugotowaną ciecierzycą)? 5) Czy przeczytałeś/aś informacje znajdujące się na etykiecie? Które dokładnie? Czy były na niej jakieś informacje, które wpłynęły na Twój wybór? 6) Czy łatwo było znaleźć dział z produktami pochodzenia roślinnego (wegańskimi)? Czy wiedziałeś/aś gdzie szukać tych produktów? Czy jest on dobrze oznaczony?	12:15 - 12:45

Dzień I - kupowanie	Moduł 3 - Zrównoważone zakupy – co warto wiedzieć i co „odkryłem/ am”?	Sala konferencyjna	Edukacja na temat zrównoważonych wyborów podczas zakupów: 1. Czym jest zrównoważona konsumpcja? 2. Mięso vs. produkty roślinne 3. Jak rozpoznawać wysokooodżywcze produkty pochodzenia roślinnego? 4. Marnowanie żywności - ważny problem 5. Różnice pomiędzy datą przydatności do spożycia (należy spożyć do vs. najlepiej spożyć przed); jak interpretować te określenia? 6. Jak ograniczać marnowanie żywności w naszych domach?	12:45 - 13:15
			Ocena produktów przez dietetyka/edukatora: edukator pokazuje wszystkim uczestnikom produkty wybrane przez każdą grupę oraz ocenia czy są one zrównoważone	13:15 - 14:00
			Ewaluacja: możesz poprawić swoją listę zakupów. Chcesz wymienić niektóre produkty ze swojego koszyka? Biegnij do sklepu!	14:00 - 14:20
		Supermarket		
		Sala konferencyjna	Podsumowanie pierwszego dnia warsztatów + zakup produktów	14:20 - 15:00
Dzień II - gotowanie	Moduł 4 - Zrównoważone gotowanie	Kuchnia warsztatowa	Gotowanie potraw w wersji tradycyjnej i zmodyfikowanej oraz przekąsek zero waste	10:00 - 13:00
			Ocena sensoryczna przygotowanych potraw i przekąsek – dyskusja na temat ich smaku, konsystencji oraz wyglądu	
		Sala eventowa	Edukacja (Szef Kuchni): - Racjonalne przechowywanie produktów spożywczych w lodówce - Zastępowanie określonej porcji mięsa odpowiednikami roślinnymi - Wskazówki i porady dotyczące zero waste (jadalne części warzyw i owoców; co zrobić z „brzydkimi” owocami i warzywami? jak przekształcić resztki pokarmowe w inne smaczne posiłki?) - Przygotowywanie listy zakupów - Tajemnica kalkulacji (wiedza i doświadczenie Szefa Kuchni) - Jak przedłużyć trwałość produktów spożywczych?	13:00 - 13:30
			Ocena zdobytej wiedzy (2 quizy w Kahoot!)	13:30 - 14:00
			Sprawdźmy czy warsztaty były efektywne: ponowna analiza post-itów z początkowymi oczekiwaniami uczestników	14:00 - 14:30
			Ankieta ewaluacyjna i zakończenie warsztatów	14:30 - 15:00

6. METODY

- **współuczestnictwo** - angażujemy uczestników w podejmowanie decyzji oraz szukanie rozwiązań, aby zwiększyć ich poczucie sprawczości i odpowiedzialności
- **podnoszenie świadomości** - edukujemy z zakresu zrównoważonych wyborów w dwóch obszarach: zwiększenie spożycia produktów roślinnych oraz ograniczenie marnowania żywności
- **aktywne uczenie się** - zachęcamy uczestników do uczenia się poprzez doświadczenie: warsztaty w supermarkecie i kuchni warsztatowej
- **praktyka** - gotowanie pod okiem Szefa kuchni
- **dyskusja** - angażujemy osoby biorące udział w warsztatach do omawiania wyborów i własnych doświadczeń/problemów przy wyborze zrównoważonych produktów
- **przewidywanie potencjalnych trudności i ustalenie sposobu radzenia sobie z nimi** - analiza potraw, które uczestnicy warsztatów mają przyrządzić podczas drugiego dnia warsztatów i zastanowienie się w jaki sposób można je zmodyfikować na bardziej "zrównoważone"²¹

7. INNOWACYJNY MODEL WARSZTATÓW

MODEL WARSZTATOWY

Warsztaty zostały zaprojektowane w oparciu o innowacyjny model, który od podstaw uczy konsumentów, jak kupować w zrównoważony sposób, aby codzienne wybory stały się zdrowym i mniej inwazyjnym dla planety nawykiem.



Model warsztatów zrównoważonego kupowania i gotowania jest innowacyjny, ponieważ łączy w sobie dwa nierozdzielne elementy, czyli kupowanie i gotowanie. Większość warsztatów dotyczących zrównoważonego żywienia ogranicza się do samego gotowania posiłków na podstawie zakupionych wcześniej przez organizatora produktów. W tym modelu to uczestnicy będą najpierw świadomie wybierać produkty, a dopiero później gotować. Dzięki innowacyjnemu podejściu konsumenci mają możliwość uzyskania całej, a nie tylko częściowej, niezbędnej im wiedzy, potrzebnej do podejmowania zrównoważonych wyborów żywieniowych.

Wiedza i umiejętności zdobyte podczas warsztatów wzajemnie się uzupełniają i tworzą efekt synergii. Jeśli kupimy wartościowe produkty, powstaną z nich wartościowe posiłki. Jednak żeby kupić odpowiednie produkty, należy najpierw zaplanować zdrowy posiłek. Z kolei żeby wiedzieć, co zdrowego można ugotować, trzeba najpierw zyskać wiedzę na temat struktury i właściwości odżywczych zrównoważonych składników.

Schemat pozwalający osiągnąć oczekiwany efekt zwiększenia spożycia produktów roślinnych:

**KUPOWANIE PRODUKTÓW
POCHODZENIA
ROŚLINNEGO**

+

**UMIEJĘTNOŚĆ
PRZYGOTOWANIA
SMACZNEGO POSIŁKU**

=

**WIĘKSZA MOTYWACJA
DO KUPOWANIA PRODUKTÓW
ROŚLINNYCH PODCZAS
KOLEJNYCH ZAKUPÓW**

²¹ A Taxonomy of Behavior Change Methods; an Intervention Mapping Approach, 2015, str. 5-12

8. BARIERY NA DRODZE DO ZRÓWNOWAŻONYCH WYBORÓW

Z obserwacji naukowców wynika, że konsumenci chcą kupować zrównoważone produkty, ale przez brak czasu, niewystarczającą ilość środków finansowych oraz **nieumiejętność właściwej interpretacji informacji zawartych na etykietach** czują się niezdolni do podejmowania zdrowszych i/lub bardziej ekologicznych wyborów²².

Ponadto, ludzie odżywiający się w sposób tradycyjny chcą wybierać bardziej zrównoważone produkty podczas zakupów spożywczych raczej ze **względów zdrowotnych niż środowiskowych**²³. Dlatego w programie naszych warsztatów uwzględniliśmy również edukację z zakresu dietetyki (np. ocena wartości odżywczej produktów poprzez właściwą interpretację informacji umieszczonych na etykietach).

Na zachowania związane z marnowaniem żywności duży wpływ mają **codzienne nawyki i rutyna**.

Najczęstsze bariery podczas:

a) zakupów spożywczych

Zwiększenie spożycia produktów roślinnych	Ograniczenie marnowania żywności
- brak wiedzy na temat korzyści wynikających ze stosowania diety roślinnej	- brak wiedzy na temat różnic pomiędzy terminami przydatności do spożycia (najlepiej spożyć przed vs. należy spożyć do)
- niewystarczająca umiejętność interpretacji informacji zawartych na etykietach (V-label, tabela wartości odżywczej, Nutri-Score)	- brak wiedzy na temat sezonowości i pochodzenia warzyw i owoców
- troska o preferencje i tradycyjne upodobania (mięsne) u członków rodziny - negatywny stosunek do kupowania produktów nieznanym członkom rodziny	- niewystarczające umiejętności przygotowywania listy zakupów i kupowania tylko tych produktów, które są na niej zawarte
	- niechęć do wybierania i spożywania „niedoskonałych” (zniekształconych lub „brzydkich”) produktów spożywczych
	- chęć ugoszczenia bliskich dużą ilością jedzenia - negatywne podejście do kupowania mniejszej ilości jedzenia na różne spotkania rodzinne/towarzyskie

b) gotowania

Zwiększenie spożycia produktów roślinnych	Ograniczenie marnowania żywności
- brak wiedzy na temat wartości odżywczej i konsystencji produktów pochodzenia roślinnego oraz na temat tego które z nich nadają się jako dodatek do tradycyjnych potraw mięsnych	- brak wiedzy na temat możliwości wykorzystania wszystkich jadalnych części owoców i warzyw (np. chipsy z obierek, pesto z ziół)
- niewystarczające umiejętności z zakresu gotowania smacznych potraw na bazie mięsa i roślin (konsystencja roślin strączkowych, odpowiednie przyprawy, prawidłowe porcje)	- niewystarczające umiejętności planowania posiłków i zarządzania produktami spożywczymi w domu (planowanie posiłków i tworzenie list zakupów)
- negatywne podejście do zamiany części porcji mięsa na produkty roślinne podczas planowania tradycyjnych posiłków	- brak wiedzy i odpowiednich umiejętności na temat przetwarzania oraz przechowywania żywności w warunkach domowych (zamrażanie, konserwowanie i marynowanie)
	- niechęć do spożywania resztek pokarmowych - niewystarczająca umiejętność wykorzystania resztek podczas przygotowania kolejnych smacznych posiłków

Projektując te warsztaty skupiliśmy się na wyżej wymienionych barierach, aby w jak najbardziej efektywnych sposób przeprowadzić proces edukacyjny związany ze zrównoważonymi wyborami.

22 Ran Y. et al.: Information as an enabler of sustainable food choices: A behavioural approach to understanding consumer decision-making, 2022

23 Morren: Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices, 2021, str. 5



POZNAJMY SIĘ!

MODUŁ PIERWSZY: WPROWADZENIE

MIEJSCE: SALA KONFERENCYJNA | CZAS: 1,5 H

Odpowiedzialna konsumpcja zaczyna się od świadomych wyborów dokonywanych w sklepie, z listą zakupów w ręce. Proces produkcji żywności, którą kupujemy ma często negatywny wpływ na środowisko²⁴, jednak można go maksymalnie ograniczyć. Zanim jednak przejdziemy do opisu konkretnych zachowań konsumentskich, sprawdźmy, na czym skupia się pierwszy moduł warsztatów.

Jego celem jest przedstawienie projektu SUCCESS oraz roli Banku Żywności **jako jednego z partnerów projektu**, poprzez organizację i przeprowadzenie warsztatów edukacyjnych. Edukatorzy przypomną uczestnikom również skrócony program warsztatów, który został przedstawiony już na etapie rekrutacji.

Uczestnicy będą mieli możliwość zapisania swoich oczekiwań wobec warsztatów na post-itach, które następnie będą umieszczane na przenośnej tablicy. Następnie edukatorzy sprawdzą ich wiedzę wyjściową oraz przedstawią zasady obowiązujące podczas zakupów ustalone wspólnie z przedstawicielami supermarketu. Są one konieczne w celu zapewnienia bezpieczeństwa i umożliwienia dokonywania zakupów w sklepie pozostałym konsumentom.

Na koniec, uczestnicy zostaną przydzieleni do wybranych grup, w których pozostaną do końca 2-dniowych warsztatów.

	Po tym module uczestnicy:	• Będą znali cel całego projektu SUCCESS • Określą własne oczekiwania co do warsztatów - czego chcą się dowiedzieć i czego nauczyć • Sprawdzą swoją wiedzę przed edukacją w ramach warsztatów • Będą znać zasady bezpieczeństwa, dzięki którym zakupy w ramach warsztatów będą przeprowadzone w bezpieczny i bezkonfliktowy sposób • Zostaną przydzieleni do grup i wyłonią wśród nich liderów
	Czas realizacji:	1,5 h
	Czas przygotowania:	długi

Po przybyciu uczestników na miejsce spotkania (sala konferencyjna supermarketu), prowadzący proszą uczestników o wpisanie się na listę obecności i podpisanie zgód RODO, a następnie zapraszają ich do udziału w krótkiej prezentacji.

24 <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

Miejsce	Aktywności	Czas
Sala konferencyjna	Krótkie omówienie warsztatów: przedstawienie projektu SUCCESS, grupy docelowej i oczekiwanych efektów	10:00 - 11:30
	Przypomnienie skróconego programu 2-dniowych warsztatów	
	Poznanie oczekiwań uczestników - na czym najbardziej im zależy, z czym mają największy problem podczas robienia zakupów i gotowania (max. 3 post-ity/os.)	
	Sprawdzenie wiedzy początkowej (2 quizy w Kahoot!)	
	Instruktaż dotyczący zasad obowiązujących w sklepie podczas warsztatów	
	Podział na grupy i wyznaczenie liderów + poinformowanie ochrony supermarketu, że uczestnicy będą rozpoczynać zakupy	

1. KRÓTKIE OMÓWIENIE WARSZTATÓW: PROJEKT SUCCESS, GRUPA DOCELOWA I OCZEKIWANE EFEKTY

Edukator przedstawia uczestnikom szczegóły na temat warsztatów i całego projektu SUCCESS, a także rolę Banku Żywności w Olsztynie w tym projekcie.

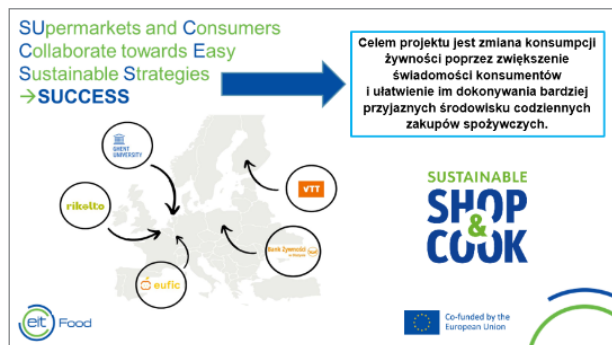
Tytuł warsztatów: Warsztaty z odpowiedzialnego kupowania i gotowania



WARSZTATY EDUKACYJNE W RAMACH PROJEKTU SUCCESS

Warsztaty są częścią międzynarodowego projektu SUCCESS finansowanego przez EIT Food.

Celem głównym projektu jest współpraca konsumentów, naukowców i organizacji pozarządowych z przedstawicielami sieci handlowych, która ułatwi dokonywanie bardziej przyjaznych środowisku naturalnemu codziennych zakupów spożywczych.



Edukator przedstawia uczestnikom mapę z zaznaczonymi organizacjami, które są partnerami projektu:

Rikolto (Vredeseilanden) (Belgia), Ghent University (Belgia), EUFIC - European Food Information Council (Belgia), VTT Technical Research Centre of Finland (Finlandia), Bank Żywności w Olsztynie. Następnie edukator rozmawia z uczestnikami na temat zrównoważonej konsumpcji.

ZRÓWNOWAŻONA KONSUMPCJA, CZYLI JAKA? JAKIE OSOBY ZAPROSILIŚMY NA WARSZTATY?

Zrównoważona konsumpcja to taka, która zakłada zmniejszenie spożycia mięsa i zwiększenie spożycia roślinnych zamienników mięsa jak również taka, która skupia się na ograniczeniu marnowania żywności (przez konsumentów w domach poprzez świadome kupowanie)

Na warsztaty zaprosiliśmy osoby dorosłe, które:
- są odpowiedzialne (w jakimkolwiek stopniu) za zakupy spożywcze w gospodarstwie domowym



- chcą zadbać o własne zdrowie i/lub przyczynić się do poprawy stanu środowiska naturalnego, ale nie zawsze postępują zgodnie z zasadami zrównoważonego kupowania oraz gotowania
- odżywiają się w sposób tradycyjny (spożywają mięso), ale chciałyby zwiększyć spożycie roślinnych źródeł białka (np. nasion roślin strączkowych)
- ograniczają już spożycie mięsa i jego przetworów w codziennej diecie

Edukator przedstawia uczestnikom zakres wiedzy oraz nowych umiejętności, które nabędą podczas warsztatów SHOP&COOK.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ I CZEGO SIĘ DOWIESZ?



- na czym polegają zrównoważone zakupy, odpowiedzialne gotowanie oraz gospodarowanie zapasami żywności zgromadzonej w Twoim domu
- w jaki sposób, spośród szerokiego asortymentu sklepu, wybierać zrównoważone produkty spożywcze oraz przygotowywać z nich smaczne i zdrowe dania (np. tradycyjne potrawy mięsne w wersji zmodyfikowanej)
- jak w praktyce ograniczyć marnowanie żywności poprzez wybieranie "nieidealnych" owoców i warzyw w supermarkecie oraz wykorzystywanie wszystkich jadalnych części roślin podczas gotowania danych potraw
- jak mądrze magazynować żywność w domu, planować posiłki oraz sporządzać listę zakupów, aby codzienne aktywności związane z przygotowywaniem potraw nie sprawiały Ci większego problemu

2. PRZYPOMNIENIE SKRÓCONEGO PROGRAMU 2-DNIOWYCH WARSZTATÓW

Edukator przypomina uczestnikom skrócony program warsztatów.



Program warsztatów:**I DZIEŃ – WARSZTATY
W SUPERMARKECIE**

(zakupy + edukacja w sali konferencyjnej)

10:00 - 15:00**II DZIEŃ - WARSZTATY
W KUCHNI WARSZTATOWEJ**

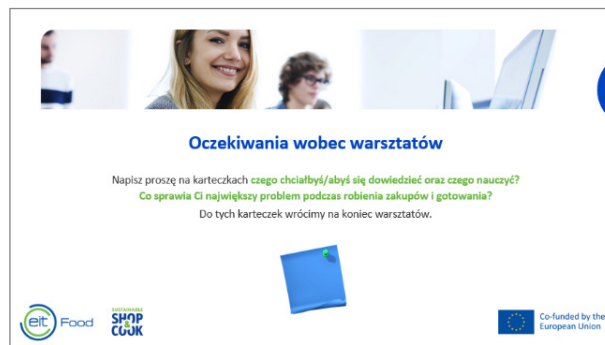
(gotowanie + edukacja w sali eventowej)

10:00 - 15:00**3. POZNANIE OCZEKIWAŃ
UCZESTNIKÓW WOBEC
WARSZTATÓW - NA CZYM
NAJBARDZIEJ ZALEŻY
UCZESTNIKOM, Z CZYM
MAJĄ NAJWIĘKSZY
PROBLEM PODCZAS
ROBIENIA ZAKUPÓW
I GOTOWANIA**

Prowadzący pyta uczestników z czym mają największy problem podczas robienia zakupów oraz gotowania. Następnie wszystkie odpowiedzi są zapisywane na karteczkach post-it, które są umieszczane na przenośnej tablicy oraz odczytane przez edukatora. Jest to jedna z aktywności, która umożliwi stwierdzenie czy przeprowadzone warsztaty będą dla **uczestników** efektywne.

Oczekiwanie wobec warsztatów

Napiszcie na karteczkach czego chcielibyście się dzisiaj dowiedzieć oraz czego nauczyć?



Do tych karteczek wrócimy na koniec warsztatów, aby sprawdzić czy warsztaty były efektywne.

**4. SPRAWDZENIE WIEDZY
POCZĄTKOWEJ
(2 QUIZY W KAHOOT!)**

Edukator informuje uczestników, że w tej części warsztatów mają oni za zadanie rozwiązać indywidualnie 2 krótkie quizy na stronie Kahoot! na temat zrównoważonych wyborów (zakupy + gotowanie). W tym celu uczestnicy przygotowują własne telefony z dostępem do internetu. Konieczne jest również udostępnienie im sieci wifi. Następnie uczestnicy rozwiązują quizy.



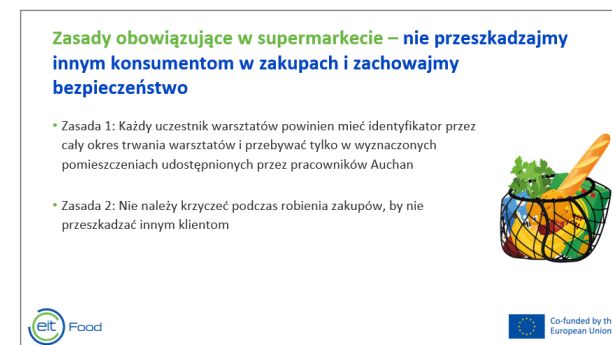
Takie same quizy będą wyświetlone również na koniec warsztatów, aby uczestnicy rozwiązyali je ponownie oraz porównali swoją wiedzę przed i po edukacji w ramach warsztatów.

Sprawdźmy naszą wiedzę poprzez Quizy w Kahoot!

**5. INSTRUKTAŻ
DOTYCZĄCY ZASAD
OBOWIĄZUJĄCYCH
W SKLEPIE PODCZAS
WARSZTATÓW**

Prowadzący przedstawia uczestnikom zasady obowiązujące w sklepie podczas warsztatów ustalone wspólnie z przedstawicielami supermarketu, aby przeprowadzić warsztaty w sposób bezpieczny i umożliwić dokonywanie zakupów innym klientom.

Zasady obowiązujące w sklepie – nie przeszkadzajmy innym konsumentom w zakupach i zachowajmy bezpieczeństwo



Zasada 1: każdy uczestnik warsztatów powinien mieć identyfikator przez cały okres trwania warsztatów i

przebywać tylko w wyznaczonych pomieszczeniach udostępnionych przez pracowników supermarketu

Zasada 2: Nie należy krzyczeć podczas robienia zakupów, by nie przeszkadzać innym klientom.

6. CZAS ZROBIĆ ZAKUPY! PODZIAŁ NA GRUPY

Czas zrobić zakupy!



Podział na grupy



Edukator przeprowadza wśród uczestników podział na grupy (mogą oni również sami dokonać wyboru z kim chcą być w grupie). W każdej grupie zostaje wyznaczony lider, który jest odpowiedzialny za informowanie pozostałych uczestników o tym, jakie produkty z listy zakupów należy odnaleźć na półkach sklepowych.

Następnie liderzy losują 1 tradycyjną potrawę z 4, które będą przygotowywane przez nich kolejnego dnia w kuchni warsztatowej (z pomocą małych karteczek i nazw potraw). Edukator informuje uczestników, że każda grupa będzie miała za zadanie zrobić zakupy i ugotować kolejnego dnia wylosowaną potrawę w 2 wersjach: tradycyjnej (typowo mięsnej) oraz zmodyfikowanej (poprzez zastąpienie części porcji mięsa produktami będącymi dobrym źródłem białka roślinnego, czyli np. nasionami roślin strączkowych).

Czas zrobić zakupy! – 30 min.

Lista zakupów - spaghetti w wersji tradycyjnej

• Makaron 500g
• Mięso mielone 500g
• Pomidory 800g
• Sól w młynku
• Pieprz 1 szt
• Bazylia 1 szt
• Oregano 1 szt
• Czosnek 1 główka
• Parmezan 1 opakowanie

Edukator rozdaje każdej grupie listy zakupów ze składnikami na wylosowaną wcześniej potrawę w wersji tradycyjnej i zmodyfikowanej (na jednej dużej kartce A4). Zadaniem uczestników będzie wybranie w sklepie produktów umieszczonych na liście zakupów, jak również uzupełnienie wskazanej luki brakującym produktem pochodzenia roślinnego.

Brakujący element

Lista zakupów - spaghetti w wersji zmodyfikowanej (z większą ilością produktów roślinnych)

• Makaron 500g
• Mięso mielone 400g
• (produkt pochodzenia roślinnego - do wyboru)
• Pomidory 800g
• Sól w młynku
• Pieprz 1 szt
• Bazylia 1 szt
• Oregano 1 szt
• Czosnek 1 główka
• Parmezan 1 opakowanie

Listy zakupów muszą być przygotowane przez szefa kuchni przed planowanymi warsztatami, aby porcje potraw były dostosowane do liczby uczestników. Co ważne, nazwy produktów nie są dokładnie opisane, np. wymieniając na liście zakupów "mięso", nie jest dokładnie opisane jaki ma to być rodzaj mięsa. Pozwala to uczestnikom dokonać samodzielnych wyborów zgodnie z ich wiedzą oraz przyzwyczajeniami.

Kolejnym etapem warsztatów będą już zakupy spożywcze



ŚWIADOME ZAKUPY W SUPERMARKECIE

MODUŁ DRUGI:
WYZWANIE „SAFARI
W SUPERMARKECIE”

MIEJSCE: SUPERMARKET I SALA KONFERENCYJNA
| CZAS: 1 H 15 MIN

Według najnowszych badań naukowych, wielu konsumentów ocenia swój sposób odżywiania się jako zdrowy i zrównoważony pod względem środowiska naturalnego, ale z jakiegoś powodu ich codzienne wybory żywieniowe odbiegają od zaleceń ekspertów z tej dziedziny nauk²⁵. Co więcej, konsumenci interpretują "zrównoważone" wybory podczas zakupów spożywczych bardziej jako troskę o dobrostan zwierząt niż o środowisko²⁶.

Moduł drugi jest jednym z najważniejszych podczas warsztatów. Uczestnicy będą mieli za zadanie wybrać określone produkty spożywcze spośród bogatego asortymentu sklepu, które będą wykorzystane do przygotowania smacznych dań w kuchni warsztatowej. Następnie ich wybory zostaną dokładnie przeanalizowane.

	Po tym module:	• Utrwalą/zdobędą umiejętność dokonywania zakupu żywności zgodnie z listą zakupów • Wybiorą produkty spożywcze niezbędne do przygotowania zrównoważonych dań • Spróbują przekąsek pochodzenia roślinnego • Pozną sposób myślenia/zasady, którymi kierują się inni uczestnicy podczas robienia zakupów spożywczych
	Czas realizacji:	1 h 15 min
	Czas przygotowania:	długi
	Korzyści dla uczestników:	• Konfrontacja deklarowanej wiedzy i umiejętności w realnych warunkach supermarketu. Wielu osobom wydaje się, że podczas zakupów dokonuje świadomych wyborów produktowych, jednak w praktyce często jest inaczej. • Poznanie nowych smaków. • Uzyskanie świeżego spojrzenia na swoje wybory zakupowe w sklepie.

25 IGD Appetite for Change Full Report, str. 3

26 IGD Appetite for Change Full Report, str. 29

Supermarket	Praca w grupach - zakupy: wybieranie produktów spożywczych według listy zakupów zawierającej składniki potrzebne do przygotowania potraw w kuchni warsztatowej (30 min)	11:30 - 12:00
Przerwa - przeniesienie wybranych produktów z koszyków do oddzielnych coolboxów + poczęstunek		12:00 - 12:15
Sala konferencyjna	Praca w grupach - omówienie wyborów + dyskusja (kawa, herbata, przekąski) Pytania zapisane na kartkach, które mogą okazać się pomocne: 1) Czy wybór produktów z listy zakupów był dla Ciebie trudny? Dlaczego? 2) Czy zwróciłeś/aś uwagę w supermarkecie na roślinne zamienniki mięsa bogate w białko (np. nasiona roślin strączkowych)? 3) Co spowodowało, że wybrałeś/aś ten konkretny produkt pochodzenia roślinnego? 4) Co zadecydowało o wyborze konkretnego produktu z tej samej kategorii (np. tego słoika ugotowanej ciecierzycy spośród wielu innych słoików/ puszek z ugotowaną ciecierzycą)? 5) Czy przeczytałeś/aś informacje znajdujące się na etykiecie? Które dokładnie? Czy były na niej jakieś informacje, które wpłynęły na Twój wybór? 6) Czy łatwo było znaleźć dział z produktami pochodzenia roślinnego (wegańskimi)? Czy wiedziałeś/aś gdzie szukać tych produktów? Czy jest on dobrze oznaczony?	12:15 - 12:45

1. PRACA W GRUPACH - ZAKUPY: WYBIERANIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH WEDŁUG LISTY ZAKUPÓW ZAWIERAJĄCEJ SKŁADNIKI POTRZEBNE DO PRZYGOTOWANIA POTRAW W KUCHNI WARSZTATOWEJ

Osoby biorące udział w warsztatach mają za zadanie zrobić zakupy w supermarkecie, wykorzystując przy tym listę zakupów przygotowaną wcześniej przez szefę kuchni. Na wykonanie tego zadania mają pół godziny, a każdą grupę prowadzi wyznaczony lider. Edukatorzy obserwują uczestników i mają możliwość interwencji w razie, gdyby ustalone wcześniej zasady dotyczące bezpieczeństwa i szanowania innych konsumentów nie były przestrzegane.

Uczestnicy wybierają produkty spożywcze, które znajdują się na listach zakupów. W przypadku składników potrzebnych do przygotowania potrawy zmodyfikowanej, uczestnicy podejmują decyzję jaką część mięsa chcą zakupić, a jaką część zamienić na produkty roślinne (np. nasiona roślin strączkowych). Produkty wybrane przez grupy najprawdopodobniej będą różnić się pod względem m.in. stanu dojrzałości, wartości odżywczej lub terminu przydatności do spożycia. Wybory uczestników zostaną później przez nich omówione, a także ocenione przez dietetyka/ edukatora.

2. POCZĘSTUNEK

Po wybraniu produktów w supermarkecie, uczestnicy udają się razem z edukatorem do sali konferencyjnej na krótką przerwę na kawę i herbatę oraz dalszą część warsztatów. Produkty, które wymagają przechowywania w warunkach chłodniczych (np. mięso) trzeba umieścić w lodówkach/coolboxach z wkładami chłodzącymi. Umożliwia to ewentualną wymianę produktów po edukacji bez przerywania ich łańcucha chłodniczego.

Eduktor umieszcza na stolikach przygotowany wcześniej poczęstunek składający się z **przekąsek pochodzenia roślinnego** oraz niedoskonałych owoców i warzyw bezpiecznych do spożycia. Uczestnicy mają okazję (może po raz pierwszy w życiu) spróbować takich produktów i dokonać oceny sensorycznej. Na koniec następuje dyskusja na temat smaku, zapachu i konsystencji tych przekąsek. Można również przeprowadzić głosowanie na to, ile uczestników będzie chciało kupować takie produkty podczas codziennych zakupów.

OCENA SENSORYCZNA PRODUKTÓW WEGAŃSKICH ORAZ „NIEDOSKONAŁYCH” OWOCÓW I WARZYW

Jak smakują nieidealne owoce i warzywa oraz produkty wegańskie? Spróbujmy ich!



3. PRACA W GRUPACH - OMÓWIENIE WYBORÓW + DYSKUSJA



Eduktor informuje, że na tym etapie warsztatów uczestnicy prowadzą rozważania na temat tego, czym kierowali się przy wyborze poszczególnych produktów z listy zakupów.

Zadaniem edukatora jest rozdanie wszystkim uczestnikom kartek A4 z takimi samymi 6 pytaniami pomocniczymi:

- 1) Czy wybór produktów z listy zakupów był dla Ciebie trudny? Dlaczego?
- 2) Czy zwróciłeś/aś uwagę w supermarkecie na roślinne zamienniki mięsa bogate w białko (np. nasiona roślin strączkowych)?
- 3) Co spowodowało, że wybrałeś/aś ten konkretny produkt pochodzenia roślinnego?
- 4) Co zadecydowało o wyborze konkretnego produktu z tej samej kategorii (np. tego słoika ugotowanej ciecierzycy spośród wielu innych słoików/ puszek z ugotowaną ciecierzycą)?
- 5) Czy przeczytałeś/aś informacje znajdujące się na etykiecie? Które dokładnie? Czy były na niej jakieś informacje, które wpłynęły na Twój wybór?
- 6) Czy łatwo było znaleźć dział z produktami pochodzenia roślinnego (wegańskimi)? Czy wiedziałeś/aś gdzie szukać tych produktów? Czy jest on dobrze oznaczony?

Uczestnicy zapisują wszystkie odpowiedzi na kartkach, a następnie opowiadają pozostałym osobom o ich spostrzeżeniach, trudnościach lub rozważaniach związanych z wyborem produktów spożywczych w sklepie.



ZRÓWNOWAŻONE ZAKUPY

MODUŁ TRZECI:

CO WARTO WIEDZIEĆ
I CO „ODKRYŁEM/AM”?

MIEJSCE: SUPERMARKET I SALA KONFERENCYJNA

| CZAS: 2 H 15 MIN

Wszelkie zmiany w nawykach żywieniowych konsumentów są najczęściej dokonywane z troski o zdrowie. Jednakże zgodnie z opinią naukowców, rośnie świadomość wpływu systemu żywieniowego na środowisko naturalne, klimat i nas samych. Wiele osób decyduje się również na stosowanie tzw. diety planetarnej opartej głównie na nasionach roślin strączkowych, owocach, warzywach i produktach zbożowych²⁷.

 Po tym module:	• Dowiedzą się czym jest zrównoważona konsumpcja • Zdobędą wiedzę na temat konsekwencji spożywania zbyt dużych ilości mięsa w kontekście zdrowia, a także środowiska • Zdobędą umiejętność rozpoznawania i wybierania produktów pochodzenia roślinnego na podstawie m.in. znaku V-Label • Zyskają umiejętność wybierania wysokoodżywczych produktów na podstawie prawidłowej interpretacji wskaźnika Nutri - Score • Dowiedzą się więcej nt. niemarnowania żywności • Nauczą się odróżniać określenia “należy spożyć do” oraz “najlepiej spożyć przed” i dowiedzą się, że niektóre produkty mogą być bezpiecznie spożywane po przekroczeniu terminu ważności • Zyskają wiedzę na temat tego, jak wyglądają “nieidealne” owoce i warzywa podatne do spożycia, a jak takie, których nie należy jeść, bo grozi to zatruciem pokarmowym
 Czas realizacji:	2 h 15 min
 Czas przygotowania:	długi
 Korzyści dla uczestników:	• Zwiększenie wiedzy na temat zrównoważonych zakupów • Umiejętność rozpoznawania pełnowartościowych produktów spożywczych • Umiejętność prawidłowej interpretacji daty przydatności do spożycia i unikanie wyrzucenia wielu produktów, które nie stanowią zagrożenia dla zdrowia



Sala konferencyjna	Edukacja na temat zrównoważonych wyborów podczas zakupów: 1. Czym jest zrównoważona konsumpcja? 2. Mięso vs. produkty roślinne 3. Jak rozpoznawać wysokooodżywcze produkty pochodzenia roślinnego? 4. Marnowanie żywności - ważny problem 5. Różnice pomiędzy datą przydatności do spożycia (należy spożyć do vs. najlepiej spożyć przed); jak interpretować te określenia? 6. Jak ograniczać marnowanie żywności w naszych domach?	12:45 - 13:15
	Ocena produktów przez dietetyka/edukatora: edukator pokazuje wszystkim uczestnikom produkty wybrane przez każdą grupę oraz ocenia czy są one zrównoważone	13:15 - 14:00
	Ewaluacja: możesz poprawić swoją listę zakupów. Chcesz wymienić niektóre produkty ze swojego koszyka? Biegnij do sklepu!	14:00 - 14:20
Supermarket		
Sala konferencyjna	Podsumowanie pierwszego dnia warsztatów + zakup produktów	14:20 - 15:00

1. EDUKACJA NA TEMAT ZRÓWNOWAŻONYCH WYBORÓW PODCZAS ZAKUPÓW

1. CZYM JEST ZRÓWNOWAŻONA KONSUMPCJA?

Pierwszym krokiem jest omówienie przez edukatora definicji zrównoważonej konsumpcji.

Czym jest zrównoważona konsumpcja?

W praktyce, jest to sposób odżywiania się korzystny dla dobrego stanu zdrowia człowieka i środowiska naturalnego, który można zdefiniować jako zwiększoną konsumpcję owoców, warzyw i nasion roślin strączkowych, przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia białka pochodzenia zwierzęcego (np. mięsa).

Źródło: Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices, 2021, str. 1



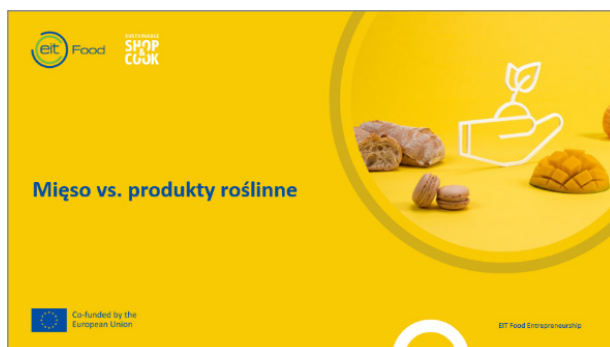


Czym jest zrównoważona konsumpcja?

W praktyce, jest to sposób odżywiania się korzystny dla dobrego stanu zdrowia człowieka i środowiska naturalnego, który można zdefiniować jako zwiększoną konsumpcję owoców, warzyw i nasion roślin strączkowych, przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia białka pochodzenia zwierzęcego (np. mięsa)²⁸.

2. MIĘSO VS. PRODUKTY ROŚLINNE

Edukator przedstawia uczestnikom informacje na temat mięsa i jego przetworów pod kątem naszego zdrowia oraz środowiska:



• Produkty pochodzenia zwierzęcego jako główne źródło białka



Głównym źródłem białka w diecie Europejczyków jest mięso i jego przetwory - jak to na nas wpływa?

wpływa? Czy spożywanie mięsa wpływa negatywnie na nasze zdrowie?

Wszystko zależy od tego, jaki to jest rodzaj mięsa, jak często je jemy oraz w jakich ilościach.

• Dlaczego warto ograniczać spożycie produktów odzwierzęcych?

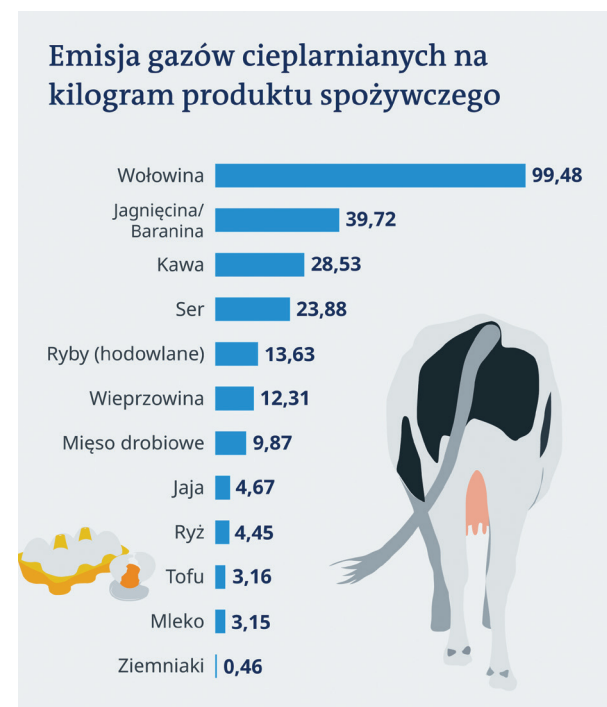
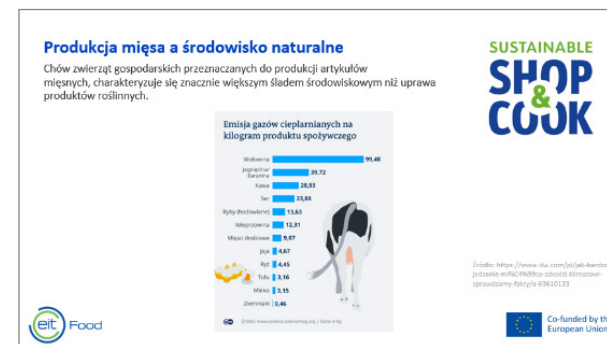


Produkty odzwierzęce są źródłem pełnowartościowego białka oraz wielu witamin i składników mineralnych, a więc ich spożycie przyczynia się do dobrego stanu odżywienia organizmu.

Jednakże według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zbyt częsta konsumpcja czerwonego mięsa i jego przetworów (np. wędliny czy parówki) może prowadzić do rozwoju raka jelita grubego²⁹.

• Produkcja mięsa a środowisko naturalne

Chów zwierząt gospodarskich przeznaczanych do produkcji artykułów mięsnych, charakteryzuje się znacznie większym śladem środowiskowym niż uprawa produktów roślinnych³⁰.



²⁹ <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>

³⁰ <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/how-bad-is-eating-red-meat-for-our-health-and-the-environment>



• Statystyki

„Aż 44% badanych Polaków deklaruje swoją gotowość do zastąpienia mięsa w swojej diecie roślinnymi produktami białkowymi – najczęściej, bo 64% w młodszej grupie konsumentów (16–29 lat).

Większy sceptycyzm budzi białko z owadów, choć wynik może wskazywać na rosnącą aprobatę takiej alternatywy – gotowość na jadalne owady wskazuje 20% ogółu badanych i 29% najmłodszych (16–29 lat).”³¹

• Dla chętnych:

Edukator ma możliwość przedstawienia również dodatkowych informacji, np. rodzajów diet wegetariańskich dla uczestników, którzy są nimi zainteresowani (można je umieścić na oddzielnym slajdzie):

Wśród różnych odmian wegetarianizmu można wyróżnić:

- Semiwegetarianizm (fleksitarianizm) - opiera się on przede wszystkim na produktach roślinnych, jednakże dopuszcza spożycie niewielkich ilości drobiu, ryb oraz przetworów mlecznych

- Pescowegetarianizm - oprócz pokarmu pochodzenia roślinnego uwzględnia również okazjonalne spożycie ryb
- Laktoowegetarianizm – polega na eliminacji z diety mięsa, ryb i owoców morza, a pozostawieniu produktów nabiałowych oraz jaj
- Owowegetarianizm – zwolennicy takiego sposobu odżywiania rezygnują ze wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego z wyjątkiem jaja kurzego
- Weganizm – opiera się on na spożywaniu jedynie produktów roślinnych
- Witarianizm – dopuszcza spożycie wyłącznie surowych owoców i warzyw, a także orzechów³²

3. JAK ROZPOZNAWAĆ WYSOOKOODŻYWCZE PRODUKTY POCHODZENIA ROŚLINNEGO?

Edukator opowiada uczestnikom na jakie 2 oznaczenia warto zwrócić szczególną uwagę przy wyborze wysoko-odżywczych produktów pochodzenia roślinnego:



- Jak rozpoznawać wysokooodżywcze produkty pochodzenia roślinnego?

V- label



Definicja

Znak V-Label jest uznanym na arenie międzynarodowej oznaczeniem, które jest umieszczane na produktach i usługach przeznaczonych dla wegan oraz wegetarian.³³



Dodatkowe zadanie dla chętnych:

Co wybrać - parówki tradycyjne czy może roślinne? Wybieranie produktów pochodzenia roślinnego jako alternatyw dla przetworów zwierzęcych to **ważne działanie**. Edukator informuje uczestników, że będą

31 Talerz przyszłości – raport otwarcia Think Tanku, Interdyscyplinarne Centrum Analiz i Współpracy, 2023, str. 57

32 Kibil I., Gajewska D., Wege. Dieta roślinna w praktyce, PZW, 2018, str. 11

33 <https://www.v-label.com/pl/>, <https://www.v-label.com/pl/press-materials/>

mieli oni za zadanie rozpoznać produkty roślinne spośród dwóch produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego na podstawie informacji zawartych na etykiecie.

W tym celu edukator rozdaje każdej grupie 2 wersje produktów spożywczych - w wersji mięsnej i roślinnej (mogą to być również etykiety/puste opakowania po produktach). Te produkty to np. parówki wegańskie oraz mięsne z ukrytymi informacjami wskazującymi bezpośrednio na to, że produkt jest danego pochodzenia. Uczestnicy wskazują produkt, który jest pochodzenia roślinnego. Następnie edukator pyta na jakiej podstawie stwierdzili, czy zwrócili uwagę na znak v-label, czy może dokonali wyboru tylko na podstawie składu produktu oraz intuicji.

EDUKATOR PYTA UCZESTNIKÓW W JAKI SPOSÓB ZAZWYCZAJ ROZPOZNAJĄ ONI PRODUKTY WYSOKOODŻYWCZE I NISKOODŻYWCZE, A NASTĘPNIE WYŚWIELA KOLEJNY SLAJD I ODCZYTUJE Z NIEGO INFORMACJE.

- Jak wybierać produkty wysokoodżywcze?

Jak wybierać produkty wysokoodżywcze?



Definicja
Nutri-Score to system znakowania żywności, oparty na naukowej metodzie oceny wartości odżywczej produktów.
Jest skuteczny, ponieważ za pomocą prostego kodu składającego się z 5 liter i odpowiadających im kolorów, przekazuje on konsumentom całościową ocenę wartości żywieniowej danego produktu.

Źródło: <https://danone.pl/nutri-score/>

Co-funded by the European Union

Definicja

Nutri-Score to system znakowania żywności, oparty na naukowej metodzie oceny wartości odżywczej produktów.
Jest skuteczny, ponieważ za pomocą prostego kodu składającego się z 5 liter i odpowiadających im kolorów, przekazuje on konsumentom całościową ocenę wartości żywieniowej danego produktu.³⁴



- Co oznaczają te litery i kolory?

Co oznaczają te litery i kolory?



Produkty oznaczone „A” i „B”
Żywność o wysokiej wartości odżywczej, która powinna być spożywana w większej ilości lub częściej

Produkty oznaczone „C”, „D” lub „E”
Produkty, których spożycie należy ograniczyć lub całkowicie wyeliminować ze z codziennej diety

Źródło: <https://danone.pl/nutri-score/>

Co-funded by the European Union

Produkty oznaczone „A” i „B”
Żywność o wysokiej wartości odżywczej, która powinna być spożywana w większej ilości lub częściej

Produkty oznaczone „C”, „D” lub „E”

Produkty, których spożycie należy ograniczyć lub całkowicie wyeliminować ze z codziennej diety

- Zdrowa zamiana: produkty odzwierzęce -> produkty roślinne

Edukator rozdaje uczestnikom warsztatów wydrukowany slajd, aby mieli oni możliwość korzystania z niego podczas planowania i gotowania zdrowych posiłków w domu.

Zdrowa zamiana
produkty odzwierzęce -> produkty roślinne

Nasiona roślin strączkowych (potocznie zwane strączkami) zawierają średnio ok. 25% białka, dlatego stanowią dobrą alternatywę dla produktów pochodzenia zwierzęcego.
10 g białka znajdziesz w:

Tych produktach odzwierzęcych	Tych produktach roślinnych
chude czerwone mięso tj. wołowina, jagnięcina, cielęcina, wieprzowina (surowe) 50-60 g	ciecierzyca, fasola (nasiona gotowane lub konserwowe): 120-150 g
chude mięso drobiowe tj. kurczak, indyk (surowe) 60-70 g	sojowica i groch (nasiona gotowane lub konserwowe): 90 g
filet z chudej ryby bez skóry, np. dorsza (surowy) 60-80 g	soja (nasiona gotowane lub konserwowe): 65 g
filet z tłustej ryby bez skóry, np. łososia (surowy) 90 g	tofu w kostce (do krojenia): 80 g

Źródło: E-book „Strączkowe są zdrowe” NCEZ, 2021, str 6-7

Co-funded by the European Union

Nasiona roślin strączkowych (potocznie zwane strączkami) zawierają średnio ok. 25% białka, dlatego stanowią dobrą alternatywę dla produktów pochodzenia zwierzęcego.

Edukator informuje uczestników, że wszystkie podane porcje produktów zawierają 10 g białka, więc można je ze sobą zamieniać.

Źródła: E-book „Strączkowe są zdrowe” NCEZ, 2021, str 6-7

4. MARNOWANIE ŻYWNOSTI - WAŻNY PROBLEM

Ograniczanie marnowania żywności

Edukator mówi uczestnikom, że nie tylko zbyt duże spożycie spożycie mięsa, ale również skala marnowania żywności ma niekorzystny wpływ na środowisko.

34 <https://danone.pl/nutri-score/>



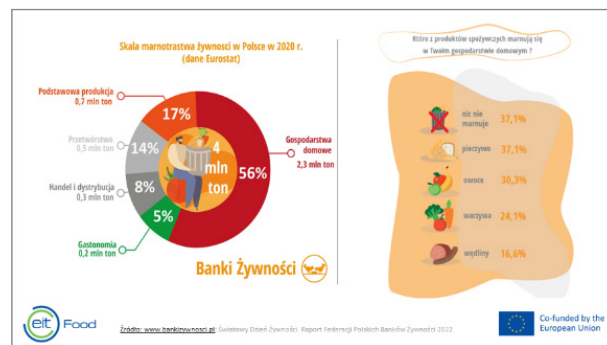
Gdzie najczęściej marnuje się żywność?



Edukator zadaje uczestnikom warsztatów pytanie na temat miejsc, gdzie najczęściej marnowana jest żywność.

Według raportu Federacji Banków Żywności z 2022 roku 56% marnowanej żywności pochodzi z gospodarstw domowych, 17% z produkcji, 14% stanowi przetwórstwo, następnie handel i dystrybucja 8% i gastronomia 5%. Z raportu wynika również, że najczęściej wyrzucanym do kosza produktem w gospodarstwach domowych jest pieczywo (37%), kolejno do kosza lądują

owoce, warzywa i wędliny. Ciekawie, aż 37% konsumentów stwierdza, że nie marnuje żywności.



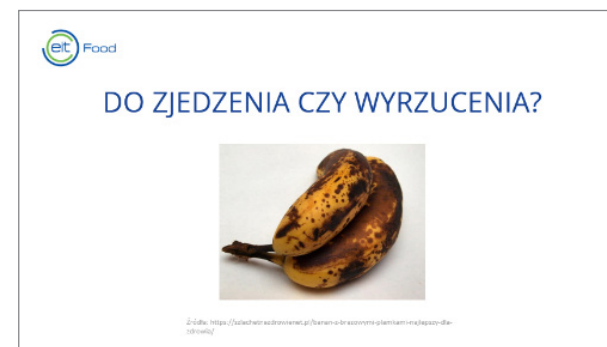
Czy wybierasz "nieidealne" owoce i warzywa?



Jeżeli wykorzystujemy zakupione produkty w tym samym dniu albo na drugi dzień, to nie muszą być one "idealne" wizualnie.

Uczestnicy dokonują wspólnej oceny owoców i warzyw zamieszczonych na zdjęciach w prezentacji. Następnie poprzez dyskusję dokonują wyboru, które z przedstawionych im produktów można byłoby spożyć, a które należałoby wyrzucić.

DO ZJEDZENIA CZY WRZUCENIA?



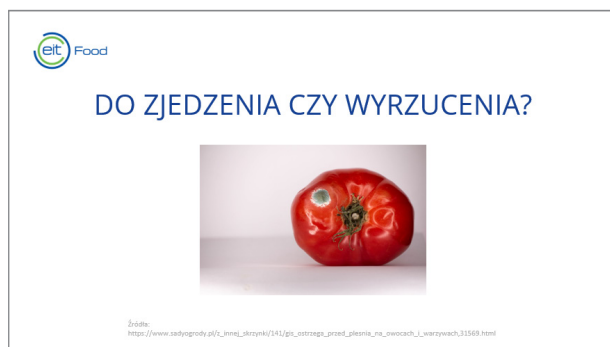
Źródło: <https://szlachetnezdrowienet.pl/banan-z-brązowymi-plamkami-najlepszy-dla-zdrowia/>

odpowieź: do zjedzenia

Banany można bezpiecznie jeść, dopóki nie są bardzo przejrzałe. Banany z brązowymi plamkami doskonale nadają się do jedzenia i czasami są bardziej preferowane ze względu na ich słodczy. Banany, które są bardzo brązowe lub prawie czarne, są przejrzałe i są preferowane do pieczenia chlebków bananowych albo babeczek. Bardzo przejrzałe banany można obrać, pokroić na kawałki i zamrozić.³⁵

35 https://www.chicagoodfoodbank.org/wp-content/uploads/2016/09/SALVAGEABLE_FRUIT_AND_VEGETABLE_GUIDELINES.pdf

DO ZJEDZENIA CZY WRZUCENIA?



Źródło: https://www.sadyogrody.pl/z_innej_skrzynki/141/gis_ostrzega_przed_plesnia_na_owocach_i_warzywach,31569.html

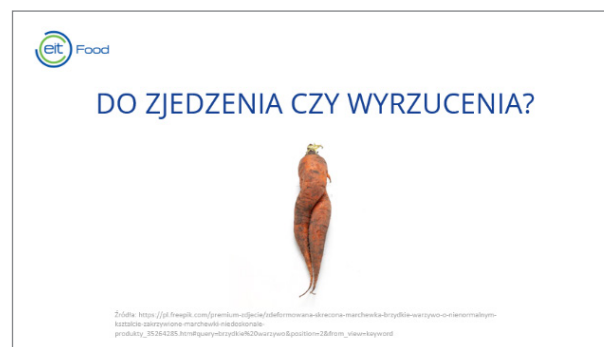
odpowiedź: do wyrzucenia

Wilgotne środowisko oraz temperatura powyżej 15°C wpływają na szybki rozwój grzybów oraz pleśni. Grzyby wytwarzają tzw. mykotoksyny, a jedna z nich (patulina) zazwyczaj szybko przedostaje się do całego owocu/warzywa zawierającego dużą ilość wody.

Nie można robić z takich produktów przetworów, gdyż grzyby i pleśnie są odporne na działanie wysokiej temperatury. W twardych owocach z małą zawartością

wody (np. bananie) istnieje szansa, że po odkrojeniu pleśni owoc nie będzie skażony. Trzeba jednak odkroić pleśń oraz sporą część owocu wokół pleśni, jest to jednak ryzykowne działanie.³⁶

DO ZJEDZENIA CZY WRZUCENIA?



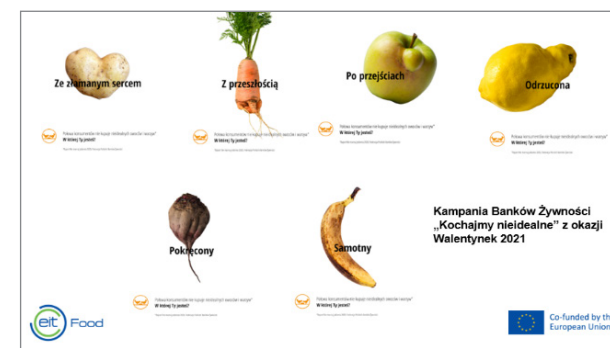
Źródło: https://pl.freepik.com/premium-zdjecie/zdeformowana-skrecona-marchewka-brzydkie-warzywo-o-nienormalnym-ksztalcie-zakrzywione-marchewki-niedoskonalne-produkty_35264285.htm#query=brzydkie%20warzywo&position=2&from_view=keyword

odpowiedź: do zjedzenia

Istnieje wiele różnych czynników, które mogą powodować asymetryczne kształty warzyw korzeniowych – od sposobu przygotowania gleby po szkodniki ogrodowe i kilka innych niekorzystnych warunków. Jednakże w

większości przypadków krzywe marchewki można bezpiecznie spożywać.³⁷

Kampania Banków Żywności „Kochajmy nieidealne” z okazji Walentynek 2021



Z okazji Walentynek Banki Żywności prowadziły w mediach społecznościowych akcję, która odnosząc się do relacji międzyludzkich wskazuje na to, że warto dać szansę nieidealnej relacji z warzywami i owocami. W końcu miłość do jedzenia jest jedną z tych najszczerzych i w tym przypadku nie powinna wykluczać nierealnymi zakupowymi standardami. Bo marnujemy już w naszych głowach. (koniec Slajd 33)

5. RÓŻNICE POMIĘDZY DATĄ PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA (NALEŻY SPOŻYĆ DO VS. NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED); JAK INTERPRETOWAĆ TE OKREŚLENIA?

³⁶ <https://gemini.pl/poradnik/zdrowie/pleśń-na-żywności-czy-wystarczy-ja-odkroić/>

³⁷ <https://gardenerspath.com/plants/vegetables/causes-deformed-carrots/>

Określenia „należy spożyć do” oraz „najlepiej spożyć przed” znacząco się od siebie różnią, ale mało kto zdaje sobie z tego sprawę. Zadaniem edukatora jest przedstawienie różnic pomiędzy określeniami „najlepiej spożyć przed” i „należy spożyć do” za pomocą slajdu prezentacji. Jest to bardzo ważny element edukacji, aby nauczyć/przypomnieć uczestnikom, że nie trzeba rezygnować z zakupu produktów spożywczych, których termin ważności dobiegł końca (w przypadku „najlepiej spożyć przed”). W ten sposób możemy uratować wiele produktów!

„Należy spożyć do” czy „Najlepiej spożyć przed”

Należy spożyć do	Najlepiej spożyć przed
To określenie dotyczy bezpieczeństwa żywności.	To określenie odnosi się do jakości żywności.
Jest to informacja o przydatności do spożycia przed wskazaną datą, po upływie której żywność przestaje być bezpieczna dla konsumenta i może zaszkodzić zdrowiu.	Dopóki przestrzegamy wskazówek zawartych na etykiecie odnośnie warunków przechowywania żywności będzie się nadawała do spożycia nawet po upływie daty minimalnej trwałości, ale może nie mieć już tych samych walorów smakowych i konsystencji.

Należy spożyć do

To określenie dotyczy bezpieczeństwa żywności. Jest to wskazówka o przydatności do spożycia przed wskazaną datą, po upływie której żywność przestaje być bezpieczna dla konsumenta i może zaszkodzić zdrowiu.

Najlepiej spożyć przed

To określenie odnosi się do jakości żywności. Dopóki przestrzegamy wskazówek zawartych na etykiecie odnośnie warunków przechowywania żywności

będzie się nadawała do spożycia nawet po upływie daty minimalnej trwałości, ale może nie mieć już tych samych walorów smakowych i konsystencji.

Edukator wskazuje uczestnikom najważniejszą różnicę - produkty z oznaczeniem „należy spożyć do” po wyznaczonej dacie nie są bezpieczne do spożycia, natomiast produkty z oznaczeniem „najlepiej spożyć przed” nie muszą być wyrzucane od ręki po danym terminie ważności³⁸.

Uczestnicy mogą sprawdzić daty ważności na kilku wybranych wcześniej produktach podczas zakupów.

6. JAK OGRANICZAĆ MARNOWANIE ŻYWNOSCI W NASZYCH DOMACH?

Racjonalne gospodarowanie żywnością jest ważne na każdym etapie planowania i przygotowywania posiłków³⁹. Jak więc ograniczyć marnowanie żywności w praktyce?

Możemy podjąć szereg działań, które ograniczą to zjawisko:

- robienie zakupów z przygotowaną wcześniej listą,
- kupowanie nieidealnych owoców i warzyw,
- zmniejszenie impulsywnych lub nawykowych zachowań podczas zakupów,
- unikanie kupowania więcej niż potrzeba (planowanie posiłków)
- odpowiednie przechowywanie produktów (wydłużanie życia produktów)
- monitorowanie zapasów
- stosowanie zasady FIFO
- wykorzystywanie wszystkich jadalnych części produktu
- kreatywność w kuchni – wykorzystywanie resztek
-

Możemy podjąć szereg działań, które ograniczą te powszechne zjawisko:

- robienie zakupów z przygotowaną wcześniej listą,
- kupowanie nieidealnych owoców i warzyw⁴⁰,
- zmniejszenie impulsywnych lub nawykowych zachowań podczas zakupów,
- unikanie kupowania więcej niż potrzeba (planowanie posiłków)
- odpowiednie przechowywanie produktów (wydłużanie życia produktów)
- monitorowanie zapasów
- stosowanie zasady FIFO
- wykorzystywanie wszystkich jadalnych części produktu
- kreatywność w kuchni – wykorzystywanie resztek⁴¹

2. OCENA PRODUKTÓW PRZEZ DIETETYKA/EDUKATORA

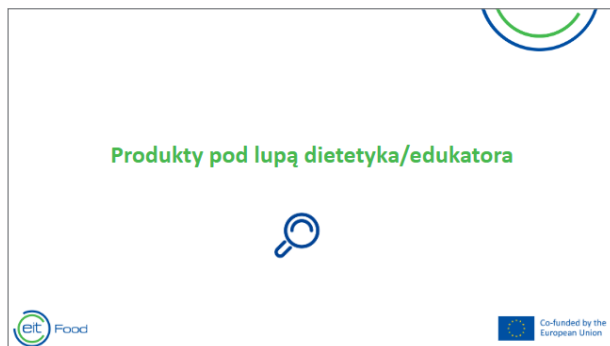
Produkty pod lupą dietetyka/ edukatora

38 https://www.eufic.org/en/food-safety/article/best-before-use-by-and-sell-by-dates-explained?gclid=CjwKCAiAkrWdBhBkEiwAZ9cdcPCHpNBuGt0K1zeB9IAxN9cawHLFXOIbDJ99sqICkV_K6HvxDI9rlhoCUMUQAvD_BwE

39 Roodhuyzen D.M.A. et al.: Putting together the puzzle of consumer food waste: Towards an integral perspective, 2017, str. 37

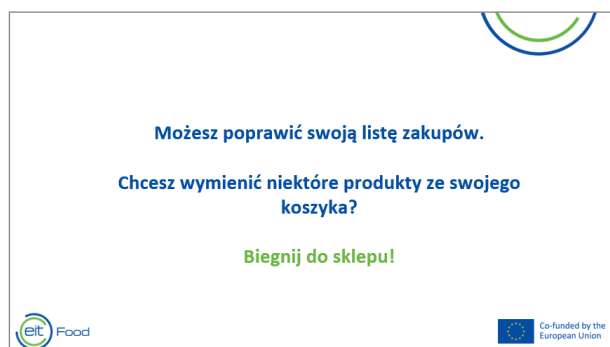
40 Barbe et al.: Understanding consumer behaviour to develop competitive advantage: A case study exploring the attitudes of German consumers towards fruits with cosmetic flaws, 2017, str. 3

41 Biłska B. i in.: Analysis of the Behaviors of Polish Consumers in Relation to Food Waste, 2019, str. 2



Kolejnym etapem warsztatów jest przegląd zawartości koszyków z zakupami każdej grupy. Następnie rozpoczyna się dyskusja na temat wpływu tych produktów na zdrowie i środowisko naturalne. W tym celu wybrane produkty zostają ocenione przez dietetyka/ edukatora, a każda grupa mówi, dlaczego wybrała akurat takie produkty spożywcze.

3. EWALUACJA



Możesz poprawić swoją listę zakupów. Chcesz wymienić niektóre produkty ze swojego koszyka? Biegnij do sklepu!

W ramach sprawdzenia zdobytej wiedzy i umiejętności praktycznych, uczestnicy mają możliwość **wybrania produktów po raz drugi** (zamiany niektórych produktów na inne), mając na uwadze wszystkie omawiane kwestie podczas dyskusji wyborów oraz edukacji.

Tym razem edukator uczestniczy przy wyborach uczestników sprawdzając czy warsztaty w sklepie przyniosły oczekiwane rezultaty. Uczestnicy mają możliwość dyskusji z edukatorem na temat produktów umiejscowionych na półkach sklepowych.

4. PODSUMOWANIE PIERWSZEGO DNIA WARSZTATÓW



Uczestnicy wracają razem z edukatorem do sali konferencyjnej i wspólnie rozmawiają z na temat swoich

obserwacji oraz trudności napotkanych podczas zakupów. Uczestnicy mają możliwość spisania na post-itach własnych przemyśleń oraz komunikatów, które chcieliby przekazać sprzedawcom sklepu, aby ułatwili im dokonywanie świadomych zakupów spożywczych.

Na koniec tej części warsztatów uczestnicy są informowani, że na kolejny dzień zaplanowane jest gotowanie z kucharzem w kuchni warsztatowej, dzięki czemu będą oni mogli z zakupionych produktów przygotować smaczne potrawy.

Edukatorzy żegnają uczestników warsztatów, a następnie przewożą zakupione przez nich produkty spożywcze do lodówek kuchni warsztatowej. Teraz uczestnicy są gotowi, aby przejść do ostatniego i bardzo ważnego modułu związanego z gotowaniem!



CZAS UGOTOWAĆ COŚ PYSZNEGO!

MODUŁ CZWARTY:
ZRÓWNOWAŻONE
GOTOWANIE

MIEJSCE: KUCHNIA WARSZTATOWA + SALA EVENTOWA
| CZAS: 5 H

Ostatnia część warsztatów odbywa się w kuchni warsztatowej i sali eventowej w budynku Kuźni Społecznej Banku Żywności w Olsztynie.

Badania naukowe wykazały, że wielu osobom brakuje wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu przygotowywania zrównoważonych posiłków w swoich domach. Z tego powodu w programie naszych warsztatów uwzględniliśmy również gotowanie pod okiem szefa kuchni.

Pokaże on uczestnikom, jak w praktyce z zakupionych wcześniej produktów przygotować popularne potrawy mięsne w wersji tradycyjnej oraz zmodyfikowanej (mięso + produkty roślinne bogate w białko). Będą oni mogli również nauczyć się gotowania zgodnie z zasadami zero waste oraz racjonalnego planowania posiłków.

 Po tym module:	• Nabędą usystematyzowaną wiedzę dotyczącą zrównoważonego gotowania oraz sprawdzą zapamiętane przez nich informacje w praktyce • Będą potrafili przygotować tradycyjne potrawy w wersji mięsnej oraz zmodyfikowanej • Utrwalą wiedzę na temat zamiany określonych porcji mięsa na produkty roślinne (porcje i rodzaje produktów) - usunąć • Pozną zasady gotowania w duchu zero waste (jadalne części owoców i warzyw oraz resztki pokarmowe) • Będą potrafili planować posiłki oraz sporządzać listę zakupów, która ułatwi im zakup zrównoważonej żywności • Dowiedzą się w jaki sposób można szacować ilość potrzebnej żywności dla danej liczby osób • Pozną zasady racjonalnego przechowywania produktów spożywczych w lodówce • Pozną sposoby na przedłużenie trwałości produktów spożywczych • Sprawdzą swoją wiedzę po warsztatach (czy warsztaty przyniosły oczekiwane efekty) • Będą mogli ocenić warsztaty poprzez wypełnienie ankiety ewaluacyjnej
 Czas realizacji:	5 h
 Czas przygotowania:	długi
 Korzyści dla uczestników:	• Umiejętność przygotowywania wybranych tradycyjnych potraw w wersji mięsnej i zmodyfikowanej • Umiejętność przeglądania własnych zapasów i dokonania oceny jaką potrawę można z nich przygotować biorąc pod uwagę preferencje rodziny. • Zdobyć wiedzy na temat racjonalnego zarządzania żywnością • Usystematyzowanie wiedzy i czas na ewentualne pytania dodatkowe.



Kuchnia warsztatowa	Gotowanie potraw w wersji tradycyjnej i zmodyfikowanej oraz przekąsek zero waste	10:00 - 13:00
	Ocena sensoryczna przygotowanych potraw i przekąsek – dyskusja na temat ich smaku, konsystencji oraz wyglądu	
Sala eventowa	Edukacja (Szef kuchni): - Racjonalne przechowywanie produktów spożywczych w lodówce - Zastępowanie określonej porcji mięsa odpowiednikami roślinnymi - Wskazówki i porady dotyczące zero waste (jadalne części warzyw i owoców; co zrobić z „brzydkimi” owocami i warzywami? jak przekształcić resztki pokarmowe w inne smaczne posiłki?) - Przygotowywanie listy zakupów - Tajemnica kalkulacji (wiedza i doświadczenie Szefa Kuchni) - Jak przedłużyć trwałość produktów spożywczych?	13:00 - 13:30
	Ocena zdobytej wiedzy (2 quizy w Kahoot!)	13:30 - 14:00
	Sprawdźmy czy warsztaty były efektywne: ponowna analiza post-itów z początkowymi oczekiwaniami uczestników	14:00 - 14:30
	Ankieta ewaluacyjna i zakończenie warsztatów	14:30 - 15:00

1. GOTOWANIE POTRAW W WERSJI TRADYCYJNEJ I ZMODYFIKOWANEJ ORAZ PRZEKĄSEK ZERO WASTE



Uczestnicy przygotowują zrównoważone posiłki z zakupionych przez nich dzień wcześniej produktów. Szef kuchni prezentuje uczestnikom w jaki sposób zwiększyć udział produktów roślinnych w posiłkach, aby wyglądały i smakowały równie dobrze jak tradycyjne wersje znanych dań. Ważnym elementem tego zadania jest również ograniczenie marnowania żywności poprzez wykorzystania wszystkich jadalnych części owoców i warzyw.

2. OCENA SENSORYCZNA PRZYGOTOWANYCH POTRAW I PRZEKĄSEK – DYSKUSJA NA TEMAT ICH SMAKU, KONSYSTENCJI ORAZ WYGLĄDU

• Przygotowanie listy zakupów (dodatkowo - zadanie dla chętnych)

Jak zrobić idealną listę zakupów? (4 kroki)

- 1) Zrób przegląd szafek/lodówki - zobacz które produkty masz już w domu, a które się już skończyły
- 2) Zaplanuj ilość potrzebnych produktów (dla ilu osób robisz zakupy, jakie produkty Wam smakują, na ile dni ma wystarczyć zakupiona żywność)
- 3) Porównaj ceny produktów i aktualne promocje w różnych sklepach/supermarketach
- 4) Posgreguj produkty na poszczególne grupy (np. pieczywo, nabiał, owoce i warzywa)

Źródło:
<https://www.gomesto.pl/blog/poradki-na-lista-zakupow/>

SUSTAINABLE SHOP & COOK

Co-funded by the European Union

Zadanie bez ćwiczenia praktycznego:

Szef kuchni mówi uczestnikom w jaki sposób najlepiej sporządzać listę zakupów, aby kupować tylko niezbędne produkty i skrócić czas spędzony w sklepie/supermarkecie.

Zadanie z ćwiczeniem praktycznym:

Uczestnicy mają za zadanie zaplanować dania obiadowe na kolejny tydzień (minimum 3 dni) oraz sporządzić listę zakupów. Następnie szef kuchni omawia wspólnie z uczestnikami przygotowane przez nich propozycje, a w przypadku obecności w nich potraw mięsnych zadaje pytanie: Jak możemy przygotować zaplanowaną potrawę w wersji zmodyfikowanej? Odpowiedzi uczestników mogą być udzielane z pomocą wydrukowanego slajdu na temat wymiany porcji produktów zwierzęcych na roślinne. Bardzo ważne są również praktyczne porady kucharza dotyczące konsystencji nasion roślin strączkowych, pozwalającej na uzyskanie podobnej tekstury potraw tradycyjnych w wersji bardziej zrównoważonej.

Planer i listę zakupów znajdziesz w pakiecie materiałów edukacyjnych.

• Tajemnica kalkulacji (wiedza i doświadczenie Szefa Kuchni)

Tajemnica kalkulacji Szefa kuchni - ile żywności potrzebujesz na spotkania z bliskimi?

Za chwilę dowiesz się w jaki sposób obliczać/oszacować porcje:

- produktów białkowych
- produktów zbożowych
- warzyw i owoców

dla danej grupy osób (rodziny/ znajomych)

Źródło:
Wolniewski E., Szefowa kuchni zero waste, 2020, ss. 88 - 94

eit Food

Co-funded by the European Union

Szef kuchni opowiada uczestnikom w jaki sposób szacuje ilość jedzenia dla danej grupy gości, aby nie kupować za dużo i nie marnować żywności. Takie porady mogą okazać się przydatne w sytuacji, gdy uczestnicy organizują spotkania rodzinne albo towarzyskie, ale również na co dzień.

• Jak przedłużyć trwałość produktów spożywczych?

Jak przedłużyć trwałość produktów spożywczych?

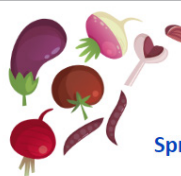
Źródło:
Wolniewski E., Szefowa kuchni zero waste, 2020, ss. 88 - 94

eit Food

Co-funded by the European Union

Szef kuchni udziela rad uczestnikom w jaki sposób można przedłużyć "życie" produktów spożywczych. Jest to krótka pogadanka o metodach przygotowywania przetworów, marynowania itp.

4. OCENA ZDOBYTEJ WIEDZY (2 QUIZY W KAHOT!)



Sprawdźmy naszą wiedzę po warsztatach poprzez Quizy w Kahoot!

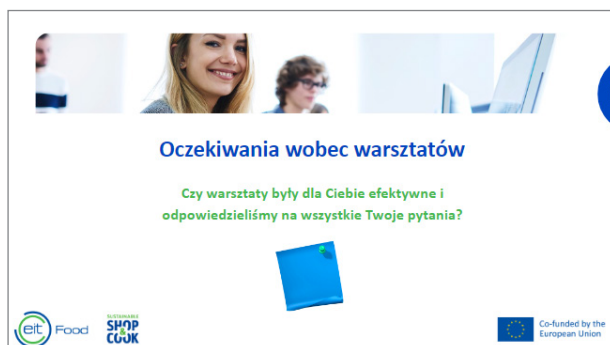


eit Food

Co-funded by the European Union

Przygotowanie zrównoważonych posiłków w domu nie jest trudne, jeśli posiadamy wiedzę i umiejętności praktyczne z tego zakresu. Jednak czy uczestnicy rzeczywiście przyswoili wszystkie informacje z dwóch dni warsztatowych oraz czy, co najważniejsze, poziom ich wiedzy zwiększył się względem poziomu wyjściowego? Najlepszą odpowiedzią na to pytanie będą wyniki przeprowadzonych na koniec quizów, a także deklaracje uczestników dotyczące tego, czy będą chcieli przygotowywać w swoich domach tradycyjne potrawy w wersji zmodyfikowanej. Dzięki tej aktywności będzie można wywnioskować, czy przeprowadzone warsztaty były efektywne.

5. OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ: SPRAWDŹMY CZY WARSZTATY BYŁY EFEKTYWNE: PONOWNA ANALIZA POST-ITÓW Z POCZĄTKOWYMI OCZEKIWANIAM I UCZESTNIKÓW



Edukator oraz szef kuchni omawiają dzień wcześniej zapisane oczekiwania uczestników dotyczące przeprowadzonych warsztatów. W tym momencie jest jeszcze możliwość udzielenia odpowiedzi na pytania, które mogły pojawić się w trakcie edukacyjnego weekendu.

6. ANKIETA EWALUACYJNA I ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW



Edukator prosi uczestników, aby wypełnili ankietę ewaluacyjną, która dotyczy przeprowadzonych warsztatów.

ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW



Na koniec uczestnicy otrzymują od edukatora prezenty, czyli produkty lokalnych producentów żywności w celu promowania zrównoważonych wyborów. Wszystkie produkty są oznaczone logo Banku Żywności w Olsztynie oraz EIT Food.

Następnie edukator dziękuje uczestnikom za udział w warsztatach oraz informuje, że mają oni możliwość dołączenia do grupy SHOP&COOK na Facebooku. Powstała ona, aby umożliwić edukatorowi utrzymanie kontaktu ze wszystkimi uczestnikami warsztatów (tj. wzajemne dzielenie się wiedzą i doświadczeniami z zakresu zrównoważonego kupowania oraz gotowania).

POTRZEBNE NARZĘDZIA

PRZED WARSZTATAMI

- Kwestionariusz rekrutacyjny do udostępnienia w social mediach i na stronie www
- Lista uczestników

DZIEŃ I - SOBOTA

- Lista obecności - dzień I
- Harmonogram warsztatów
- 20 krzeseł + stoliki
- 20 zgód RODO dla uczestników warsztatów
- 20 długopisów
- Prezentacja na pendrive
- Rzutnik
- Kabel HDMI
- Komputer/ laptop z ładowarką
- Karteczki post-it
- Flipchart
- Telefony komórkowe z dostępem do internetu (uczestnicy)
- 2 quizy w Kahoot! - sprawdzenie wiedzy przed warsztatami
- 4 karteczki post-it z nazwami potraw - do losowania
- 4 listy zakupów dla 4 grup (przygotowane przez szefa kuchni)
- 4 podkładki na listy zakupów z logo warsztatów
- 8 zielonych koszyków na zakupy z logo warsztatów (po 2 na grupę)
- Telefony komórkowe ze stoperem/ 4 stopery
- 4 lodówki turystyczne/coolboxy z wkładami chłodzącymi
- Poczęstunek dla uczestników w postaci kawy i/lub herbaty, wody oraz zdrowych przekąsek wegetariańskich i wegańskich (np. pierożki z nasionami roślin strączkowych, nieidealne owoce i warzywa itp.)
- Pojemniki do segregacji śmieci + worki
- 20 kartek z pytaniami (omówienie wyborów po zakupach w supermarkecie)
- 20 wydrukowanych slajdów o zamianie porcji produktów zwierzęcych na roślinne

DZIEŃ II - NIEDZIELA

- Lista obecności - dzień II
- 4 stoły/blaty i naczynia w kuchni warsztatowej
- 20 fartuchów z logo SHOP&COOK
- Rękawiczki jednorazowe
- 20 krzeseł dla uczestników + 2 krzesła dla edukatora i szefa kuchni
- Stoły
- Talerze i sztućce
- Kawa i/lub herbata, woda
- Prezentacja na pendrive
- Telefony komórkowe z dostępem do internetu (uczestnicy)
- 2 quizy w Kahoot! - sprawdzenie wiedzy po warsztatach (z omówieniem prawidłowych odpowiedzi)
- Flipchart z karteczkami post-it (oczekiwaniami uczestników)
- Ankieta ewaluacyjna
- Prezenty - produkty lokalnych producentów żywności

DODATKOWE MATERIAŁY DLA CHĘTNYCH

- Tygodniowy planer
- Lista zakupów

ZAŁĄCZNIKI:



BIBLIOGRAFIA

1. Barbe et al.: Understanding consumer behaviour to develop competitive advantage: A case study exploring the attitudes of German consumers towards fruits with cosmetic flaws, 2017
2. Biliska B. et al.: Analysis of the Behaviors of Polish Consumers in Relation to Food Waste, 2020
3. Bondyra – Wiśniewska et al.: Strączkowe są zdrowe, NCEŻ, 2021 <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/12/E-book-Straczkowe-sa-zdrowe.pdf>
4. Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices, 2021
5. EAT-Lancet Commission on Food, Planet and Health, Summary Report, 2019 https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf
6. ElHaffar et al.: Towards closing the attitude-intention-behavior gap in green consumption: A narrative review of the literature and an overview of future research directions, 2020
7. Fishbach et al.: How Positive and Negative Feedback Motivate Goal Pursuit, 2010
8. Gerjo Kok et al.: A Taxonomy of Behavior Change Methods: an Intervention Mapping Approach, 2015
9. Hallmann et al.: Talerz przyszłości – raport otwarcia Think Tanku, Interdyscyplinarne Centrum Analiz i Współpracy, 2023, https://danone.pl/assets/interdyscyplinarne/Raport_Talerz_Przyszlosci_2023.pdf
10. IGD, Appetite for Change Full Report. <https://www.igd.com/portals/0/downloads/charitable%20impact/sustainability/appetite-for-change-full-research.pdf>
11. IOŚ-PIB, Straty i marnotrawstwo żywności w Polsce Skala i przyczyny problemu, 2020 https://ios.edu.pl/wp-content/uploads/2017/11/IOS_marnotrawstwo_zywnosci_INTERNET_2.pdf
12. Kibil I., Gajewska D., Wege. Dieta roślinna w praktyce, PZWL, 2018

13. Lacroix K., Gifford R.: Targeting interventions to distinct meat-eating groups reduces meat consumption, Journal Pre-proofs, 2020
14. Morren et al.: Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices, Journal of Environmental Psychology, 2021
15. Ran Y. et al.: Information as an enabler of sustainable food choices: A behavioural approach to understanding consumer decision-making, 2022
16. Roodhuyzen D.M.A. et al.: Putting together the puzzle of consumer food waste: Towards an integral perspective, 2017
17. Wharton et al.: Waste watchers: A food waste reduction intervention among households in Arizona, 2021
18. Zwyczaje Żywniowe w Polsce, Co się zmieniło przez ostatnie 25 lat? Raport przygotowany dla Biedronka, 2021 <https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/8222/assets/356546/original-e79d87c01ca1bc3541b73bccc01be283.pdf>

ŹRÓDŁA INTERNETOWE:

1. <https://kuzniaspoleczna.pl/kuchnia>, <https://www.cookup.pl/p/zero-waste-cooking/>, <https://www.cookup.pl/p/roslinny-zero-waste/>, <https://dietetyczniezakrecona.pl/jak-czytac-etykiety-produktow-spozywczych-czyli-jak-robic-zdrowe-zakupy-osiagnac-wymarzona-sylwetke-i-nie-zbankrutowac/>, <https://anna-regula.pl/produkt/pakiet-6x-robie-swiadome-zakupy/>, <http://www.pedagogiczna.edu.pl/warsztat/2010/1-2/100120.htm>
2. <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
3. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>

4. <https://www.dw.com/pl/jak-bardzo-jedzenie-mi%C4%99sa-szkodzi-klimatowi-sprawdzamy-fakty/a-63610133>
5. <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/how-bad-is-eating-red-meat-for-our-health-and-the-environment>
6. <https://www.v-label.com/pl/press-materials/>
7. <https://danone.pl/nutri-score/>
8. https://www.chicagosfoodbank.org/wp-content/uploads/2016/09/SALVAGEABLE_FRUIT_AND_VEGETABLE_GUIDELINES.pdf
9. <https://szlachetnezdrowienet.pl/banan-z-brazowymi-plamkami-najlepszy-dla-zdrowia/>
10. https://www.sadyogrody.pl/z_innej_skrzynki/141_gis_ostrzega_przed_plesnia_na_owocach_i_warzywach,31569.html
11. https://pl.freepik.com/premium-zdjecie/zdeformowana-skrecona-marchewka-brzydkie-warzywo-o-nie-normalnym-ksztalcie-zakrzywione-marchewki-niedoskonale-produkty_35264285.htm#query=brzydkie%20warzywo&position=2&from_view=keyword
12. <https://gemini.pl/poradnik/zdrowie/plesn-na-zywnosci-czy-wystarczy-ja-odkroic/>
13. <https://gardenerspath.com/plants/vegetables/causes-deformed-carrots/>
14. https://www.eufic.org/en/food-safety/article/best-before-use-by-and-sell-by-dates-explained?gclid=CjwKCAiAkrWdBhBkEiwAZ9cdcPCHpNBuGt0K1ze-B9lAxN9cawHLFXOibDJ99sqICkV_K6HvxDI9rIhoCU-MUQAvD_BwE
15. <https://thedecisionlab.com/reference-guide/organizational-behavior/the-com-b-model-for-behavior-change>
16. <https://olsztyn.bankizywnosci.pl/n/zjadam-nie-marnuje/>
17. <https://www.eitfood.eu/projects/success-for-making-sustainable-consumption-mainstream>

SUSTAINABLE
**SHOP
&
COOK**



Co-funded by the
European Union

Bank Żywności
w Olsztynie

