



# ALFABET NIEMARNOWANIA

SCENARIUSZ ZAJĘĆ KLAS 4-8



## CELE MINISTERIALNE

- Promocja zdrowego trybu życia w szkole – kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, wspieranie aktywności fizycznej uczniów.
- Kształtowanie myślenia analitycznego poprzez interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych oraz rozwijanie umiejętności matematycznych w kształceniu ogólnym

## CELE SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega idea zero waste w kuchni
- daje przykłady wykorzystania pozostałości jedzenia do przygotowania nowych potraw
- planuje prosty posiłek z wykorzystaniem dostępnych produktów
- rozpoznaje i dobiera odpowiednie ilości składników do liczby porcji
- stosuje podstawowe jednostki miary (np. gram, mililitr, sztuka) w kontekście gotowania
- korzysta z prostych narzędzi cyfrowych (np. aplikacji kulinarnej) w celu wyszukania inspiracji kulinarnych

## Wprowadzenie

# Dlaczego jedzenie się marnuje? (5-10 min)

## POTRZEBNE MATERIAŁY:

- tablica (tradycyjna lub multimedialna)
- marker / kreda

## PRZEBIEG:

Nauczyciel zapisuje na tablicy pytanie: „Jakie jedzenie najczęściej się marnuje w domu?” i mówi: **„Zastanówcie się przez chwilę i podajcie przykłady z własnego doświadczenia.”**

Uczniowie podają odpowiedzi.

Nauczyciel zapisuje hasła na tablicy (np. pieczywo, owoce, makaron, jogurt).

Nauczyciel zadaje kolejne pytanie: **„Dlaczego to jedzenie się marnuje?”**

Uczniowie odpowiadają (np. za dużo kupujemy, zapominamy, zrobiliśmy za dużo)

Nauczyciel dopisuje odpowiedzi obok przykładów produktów.

Nauczyciel mówi:

**„Jak widzicie, problemem nie jest samo jedzenie, lecz brak planowania i pomysłu na jego wykorzystanie.”**

**„Dzisiaj sprawdzimy, jak temu zapobiegać – planując porcje, wykorzystując pozostałe składniki i korzystając z prostych narzędzi, które pomagają w kuchni.”**

## Temat 1

# Lodówkowe wyzwanie: co z tym zrobić?"

(15 min)

## POTRZEBNE MATERIAŁY:

- Karta pracy nr 1 dla każdej grupy (cztery różne wersje)
- długopisy

## PRZEBIEG ZABAWY:

Nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy i rozdaje karty pracy.

Nauczyciel Mówi:

**„Wyobraźcie sobie, że w domu zostały tylko takie produkty, jakie widzicie na karcie pracy. Waszym zadaniem jest zaplanować, co można z nich przygotować tak, aby wykorzystać je jak najlepiej i aby nic – albo prawie nic – się nie zmarnowało.”**

Uczniowie zapoznają się z treścią kart pracy.

Nauczyciel kontynuuje:

**„Zastanówcie się, jakie jedno lub dwa proste dania można przygotować z tych produktów. Określcie, ile porcji uda się przygotować oraz ile składników wykorzystacie.”**

**„Zwróćcie uwagę, czy coś może zostać. Jeśli tak – zapiszcie, co można z tym zrobić później, aby uniknąć marnowania.”**

Uczniowie pracują w grupach, uzupełniając karty pracy.

Nauczyciel monitoruje pracę zespołów i w razie potrzeby zadaje pytania pomocnicze, np.:

- „Czy wszystkie produkty pasują do jednego dania?”
- „Czy lepiej zrobić jedno danie czy dwa mniejsze?”
- „Czy na pewno wykorzystujecie odpowiednią ilość składników?”

## PRZEBIEG ZABAWY:

Wybrane grupy prezentują swoje rozwiązania. Nauczyciel zadaje pytania:

- „Co zaplanowaliście?”
- „Dla ilu osób przygotowaliście danie?”
- „Czy udało się wykorzystać wszystkie produkty?”
- „Czy coś zostało i co można z tym zrobić?”

### Temat 1

# AI w kuchni: co podpowie aplikacja?"

(15-20min)

## POTRZEBNE MATERIAŁY:

- tablica multimedialna lub komputer z dostępem do Internetu
- aplikacja kulinarna umożliwiająca wyszukiwanie przepisów na podstawie składników (np. SuperCook)
- karty pracy z Zabawy 1

## PRZEBIEG ZABAWY:

Nauczyciel mówi: „**W poprzednim zadaniu sami planowaliście, co można przygotować z produktów, które zostały w lodówce. Teraz sprawdzimy, co podpowie aplikacja kulinarna.**”

Nauczyciel wybiera jedną grupę i prosi uczniów o podanie produktów z ich karty pracy.

Wybrane składniki są zapisywane na tablicy.

Nauczyciel mówi: „**Wprowadzimy te składniki do aplikacji i sprawdzimy, jakie dania zostaną zaproponowane.**”

Nauczyciel wpisuje składniki w aplikacji (np. SuperCook) i wyświetla wyniki na tablicy.

## ANALIZA PROPOZYCJI:

Uczniowie wspólnie analizują propozycje aplikacji. Nauczyciel kieruje rozmową, zadając pytania:

- „**Czy zaproponowane dania są podobne do waszych pomysłów?**”
- „**Czy wszystkie składniki zostały wykorzystane?**”
- „**Czy te propozycje mają sens kulinarny?**”
- „**Czy coś byście zmienili?**”

## PORÓWNANIE Z PRACĄ UCZNIÓW

Nauczyciel mówi: „**Porównajcie propozycje aplikacji z tym, co sami zaplanowaliście.**”

Uczniowie wskazują różnice i podobieństwa.

## PODSUMOWANIE:

Nauczyciel mówi: „**Aplikacje kulinarne mogą pomagać w planowaniu posiłków i podpowiadać, co zrobić z dostępnych składników. Jednak to my podejmujemy decyzję, co ma sens, ile składników użyć i jak nie marnować jedzenia.**”

## KARTY PRACY – Lodówkowe wyzwanie

### GRUPA 1

1. Dostępne produkty i plan ich wykorzystania:

Produkt	Ile masz?	Ile wykorzystasz?
Bardzo dojrzałe banany	2	
Czerstwy chleb	5 kromek	
Jogurt naturalny	1 opakowanie 200 ml	
Ogórek	połowa	
Sałata	5-6 listków	

2. Jakie danie lub dania można z tego przygotować?

.....

3. Ile porcji przygotujecie?

.....

4. Czy coś zostanie?  TAK  NIE

5. Co można zrobić z tym później (zero waste)?

.....

### GRUPA 2

1. Dostępne produkty i plan ich wykorzystania:

Produkt	Ile masz?	Ile wykorzystasz?
Ugotowany makaron	2 talerze (ok 200g)	
Ser	Pół kostki sera gouda	
Jajko	1	
Pomidor	1	
Sałata	5-6 listków	

2. Jakie danie lub dania można z tego przygotować?

.....

3. Ile porcji przygotujecie?

.....

4. Czy coś zostanie?  TAK  NIE

5. Co można zrobić z tym później (zero waste)?

.....

**KARTY PRACY – Lodówkowe wyzwanie****GRUPA 3**

1. Dostępne produkty i plan ich wykorzystania:

<b>Produkt</b>	<b>Ile masz?</b>	<b>Ile wykorzystasz?</b>
Wczorajszy chleb	4 kromki	
Ser	Pół kostki	
Jajko	1	
Pomidor	1	
Szczypiorek	Cały pęczek	

2. Jakie danie lub dania można z tego przygotować?  
.....3. Ile porcji przygotujecie?  
.....4. Czy coś zostanie?  TAK  NIE5. Co można zrobić z tym później (zero waste)?  
.....**GRUPA 4**

1. Dostępne produkty i plan ich wykorzystania:

<b>Produkt</b>	<b>Ile masz?</b>	<b>Ile wykorzystasz?</b>
Dojrzały banan	4	
Borówki	Garść borówek	
Jogurt naturalny	1 opakowanie – 200g	
Płatki owsiane	Pół szklanki	
Chleb	1 kromka	

2. Jakie danie lub dania można z tego przygotować?  
.....3. Ile porcji przygotujecie?  
.....4. Czy coś zostanie?  TAK  NIE5. Co można zrobić z tym później (zero waste)?  
.....



## KONKURS DLA KLAS 4-8

### 1. Wykonaj wraz z uczniami zadanie konkursowe:

Zaprojektujcie wspólnie własną restaurację, która przygotowuje potrawy w duchu zero waste. Stwórzcie plan: gdzie są stoliki dla gości, a gdzie kuchnia, gdzie są przyjmowane zamówienia itd. Nie zapomnijcie o nazwie! ;)

### 2. Zarejestruj swoją placówkę na [gotujsienazmiany.pl](http://gotujsienazmiany.pl)

i prześlij poprzez formularz zdjęcie pracy w formacie PDF.

### 3. Nagrody:

Autorom 5 najciekawszych prac wręczymy vouchery o wartości 500 zł\*.

\* W zależności od potrzeb Waszej placówki do wyboru będą vouchery do sklepów:

**DECATHLON | MEDIA EXPERT | EMPIK**