

IO2 - WebQuesty výzvy pro změnu klimatu

Udržitelný talíř



**Building Problem-solving Skills of Youth to Address
Environmental and Climate Change Issues**

IO2 – WebQuesty - Výzva pro změnu klimatu

PŘIDĚLENÝ ČAS:	6 – 8 hodin
NÁZEV WEBQUESTU:	Tvorba udržitelného menu pro váš výlet
ÚVOD	
<p>V tomto webquestu se dozvíme o udržitelných potravinách u vás doma i mimo něj, kamkoli půjdete.</p> <p>Při procházení supermarketem často hledáme naše oblíbené produkty a kulinářskou inspiraci. Udržitelnost potravin není však v popředí našeho smýšlení. V poslední době jste si možná všimli rostoucího zájmu udržitelnosti, pokud se jedná o nakupování a spotřebu potravin. Poprvé po dlouhé době začínají lidé věnovat pozornost tomu, odkud jejich strava pochází. Naše rozhodnutí, co jíme, jsou založena na pohodlí, chuti a ceně. Dokonce i pro ty z nás, kteří chtějí žít více udržitelným životem, který je přátelštější k planetě. Naš výběr potravin může mít pozitivní vliv na lidi a přírodu – zlepšuje naše vlastní zdraví, zdraví druhých a zdraví planety. Stále více lidí volí udržitelné, čerstvé potraviny, pěstované lokálně a vyráběné udržitelným způsobem.</p> <p>Očekává se, že světová populace do roku 2050 zroste na téměř 10 miliardy. S 3,4 miliardami nových lidí, co potřebují jíst a rostoucí touhou střední třídy po masu a mléčných výrobcích v rozvojových zemích. To znamená, že zemědělství po celém světě musí zvýšit produkci a zvýšit výnosy. Podle vědců jsou však dopady změny klimatu vyšší teploty, extrémní počasí, sucho, zvyšující se hladina oxidu uhličitého a vzestup hladiny moří hrozí snížením množství a ohrožením kvality našich dodávek potravin.</p> <p>Lepší pochopení toho, co činí potraviny udržitelnými, by nám všem mohlo pomoci přijímat informovanější rozhodnutí. Umožnilo by nám to snadněji se rozhodovat o výrobcích a značkách. Ale přílišná závislost na vybraných potravinách, nedostatek rozmanitosti v naší stravě a pokračující konzumace neudržitelně vyráběných potravin mají škodlivý dopad na přírodu. Stále více lidí vybírá čerstvé, udržitelné potraviny, pěstované lokálně, vyrobené odpovědným a udržitelným způsobem. To zahrnuje maso, stejně jako zeleninu a ovoce. Když začnete věnovat pozornost tomu, odkud vaše jídlo pochází a jak se pěstuje, vyrábí, sklízí a připravuje, přebíráte kontrolu nad svým zdravím. Ale ještě víc pomáháte své komunitě.</p> <p>V tomto webquestu se dozvíte více, jak jíst udržitelným způsobem bez ohledu na to, kde se nacházíte, dozvíte se, proč je to důležité pro naše životní prostředí.</p>	



Pojďme se vydat cestou na téma udržitelných potravin a jejich konečný dopad na změnu klimatu a naše životní prostředí.

Blahopřejeme!

Dokončili jste tento krátký úvod. Další webové stránky webquestů naleznete na webových stránkách projektu na adrese <http://www.solutionnotpollution.eu/EN/index.html>.

ÚKOL

Pokud se obáváte změny klimatu, jedním z nejlepších způsobů, jak mít dopad, je věnovat pozornost tomu, co máte na talíři. Potraviny jsou kořenem až třetiny všech celosvětových emisí skleníkových plynů způsobených člověkem, což přispívá více než celé odvětví dopravy. A není to jen jeden aspekt produkce potravin, který je na vině: Je to velká, chaotická zamotaná síť, díky které se smysluplná změna zdá skličující.

Představte si situaci, že vy a vaši přátelé jedete na výlet a chcete jíst udržitelným způsobem. Co si s sebou sbalíte? Nebo které restaurace navštívíte? Jak budete vědět, že jsou udržitelné restaurace? A toto je poslání tohoto webquestu.

Představte si situaci:

Ty a tví tři přátelé jedete na jednodenní výlet. Rozhodli jste se nekupovat nic kvůli vašemu pobytu v přírodě, takže ponesete vše, co budete konzumovat s sebou. V případě, že najdete restauraci, můžete tam jíst, ale pouze v případě, že je restaurace provozována udržitelným způsobem. Jak to můžete vědět?

Vzhledem k tomu, že ráno jdete na výlet do hor, musíte si s sebou vzít dost jídla. Máte výzvu, každé jídlo, které si vezmete s sebou, by mělo planetě co nejméně ublížit. Vaším úkolem je vytvořit menu! V tomto webquestu se dozvíte obecné informace o udržitelných potravinách a o plýtvání potravinami!

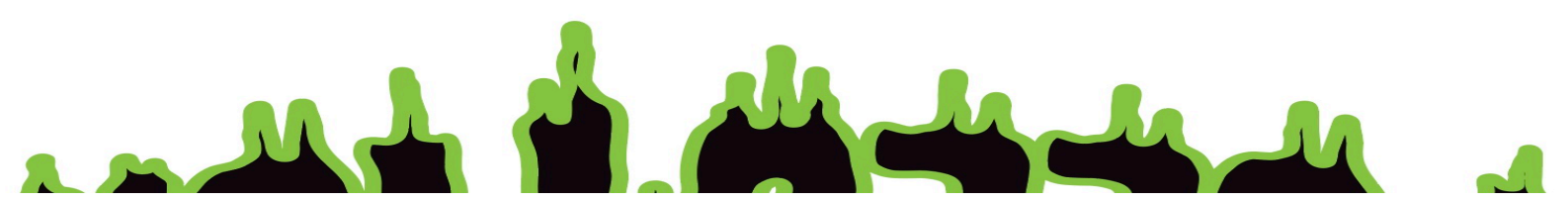
Na konci tohoto úkolu budete schopni vytvořit menu pro váš den mimo domov! Můžete být inspirací pro ostatní týmy nebo vaši rodinu! A budete natáčet video svým telefonem! Jste připraveni? Vydejme se na cestu udržitelného jídla!

PROCES

Krok 1: Co to znamená jíst udržitelným způsobem?

Než se začneme učit o udržitelných potravinách, udělejte si kvízy a zjistěte, jak můžete být lepším strávníkem.

- Kvíz o udržitelných potravinách, část 1



<https://www.nationalgeographic.com/environment/quizzes/sustainable-food-quiz-part-1/>

- Kvíz o udržitelných potravinách, 2. část
<https://www.nationalgeographic.com/environment/quizzes/sustainable-food-quiz-part-2/>
- Kalkulačka potravin pro změnu klimatu: Jaká je uhlíková stopa vaší stravy?
<https://www.bbc.com/news/science-environment-46459714>
- Výzva k potravinové uhlíkové stopě
<https://earth911.com/quiz/quiz-87-food-carbon-footprint-challenge/>
- Najděte svůj potravinový otisk
<https://foodprint.org/quiz/>

Je něco, co vás překvapilo? Rychle si prodiskutujte se svým týmem a pojdme hlouběji do tohoto tématu.

To, jak se naše potraviny vyrábějí a jaké druhy potravin konzumujeme, může mít významný dopad na naše životní prostředí. Níže jsou uvedeny některé výzvy našeho současného potravinového systému, které mohou mít dopad na zdraví, včetně rezistence vůči antibiotikům, expozice zemědělských pracujících, průmyslového zemědělství, přístupu k čerstvému ovoci a zelenině a poklesu populace včel v důsledku používání pesticidů.

Podívejte se na videa a články, které vám poskytnou informace o definici toho, co je udržitelná potravina:

- Co jsou udržitelné potraviny:
<https://www.thedailymeal.com/healthy-eating/what-sustainable-food-and-why-and-how-should-you-cook-it-slideshow/slide-2>
- Fakta o udržitelných potravinách:
<https://www.youtube.com/watch?v=f0ZxyoN9ax0>
- Dieta, která pomáhá v boji proti změně klimatu:
<https://www.youtube.com/watch?v=nUnJQWO4YJY>
- Tato webová stránka vám poskytuje nástroje a zdroje, které vám pomohou jíst více toho, co je udržitelné: <https://foodprint.org/eating-sustainably/>
- 8 snadných způsobů, jak jíst udržitelněji: <https://hellogiggles.com/lifestyle/food-drink/ways-eat-more-sustainably/>
- To, co jíte, může mít vliv na změnu klimatu! Podívejte se na 9 potravin, které poškozují planetu, a 11 potravin, které mohou pomoci zachránit
<https://foodrevolution.org/blog/food-and-climate-change/>
- Pěstujte si vlastní jídlo
<https://www.sustainablelivingguide.com.au/growyourownfood>



Prošli jste prvním krokem a možná už máte nápady, která jídla si na cestu připravíte, naučili jste se, co je udržitelné jídlo.

Krok 2: Prozkoumejte problémy - Pesticidy

Během čtení výše uvedeného článku jste našli mnoho zmiňovaných termínů, jako jsou pesticidy a uhlíky. V tomto kroku se o nich dozvíte více. Začněme pesticidy:

Problém s pesticidy

Chemické zbytky se projevují prakticky v každé formě života a kontaminují podzemní vody, půdu, oceány a potoky. Podpora ekologického zemědělství může znamenat dražší cestu na trh. Pesticidy se běžně používají v zemědělství k minimalizaci škůdců za účelem zlepšení výnosů plodin a zemědělské produktivity. Existují však dlouhodobé dopady na životní prostředí, které vyplývá z nadužívání těchto chemických látek.

- Podívejte se na toto intro video a užíjte si tipy:

<https://www.youtube.com/watch?v=LOYIShOnUkQ>

Pesticidy jsou karcinogenní a způsobují problémy s naším nervovým systémem, endokrinním systémem a plícemi při vdechování. Pesticidy pronikají do našich podzemních vod, znečišťují naši vodu, kontaminují naše potraviny a vytvářejí zvýšené riziko expozice pro zemědělské podniky. Kromě toho je použití neonikotinoidů, běžně používaného insekticidu v zemědělství, spojeno s jevem zvaným porucha kolapsu kolonie a následný pokles populací včel. To se týká toho, že včely jsou nezbytné pro opylování plodin a prosperující potravinové prostředí.

- Co jsou pesticidy a jak se dostanou do našeho jídla?
<https://www.youtube.com/watch?v=aTm7i84mcMI>
- Co je pesticid?
<https://www.youtube.com/watch?v=GrTXKPLV9DQ>
- Jak smýt a odstranit povrchové chemikálie ze zeleniny a ovoce
<https://www.youtube.com/watch?v=sjhhdRK0-II>

Velmi dobrá práce, prošli jste si problémy s pesticidy! Možná vás to šokovalo a nyní jste připraveni číst o jiných problémech. V tomto webquestu jsou tyto problémy zmíněny,



abyste si jich byli vědomi a jednali tak, abyste změnili svět a vytvořili lepší prostředí pro všechny.

V dalším kroku se podívejte na některé články, které vám poskytnou informace o dalším velkém problému, kterým je uhlík.

Krok 3: Prozkoumejte problémy - Uhlík

Lidé po celém světě jsou stále více znepokojeni změnou klimatu: 8 z 10 lidí vidí změnu klimatu jako hlavní hrozbu pro svou zemi. Právem roste povědomí o tom, že naše strava a výběr potravin mají významný dopad na naši uhlíkovou "stopu". Co můžete udělat, abyste skutečně snížili uhlíkovou stopu vaší snídane, obědů a večeří?

- Potravinová uhlíková stopa
<https://www.greeneatz.com/foods-carbon-footprint.html>
- Proč je hovězí maso nejhorším jídlem pro klima
<https://www.youtube.com/watch?v=3lrJYTsKdUM>
- Proč musíme změnit náš potravinový systém?
<https://www.youtube.com/watch?v=VcL3BQeteCc>

Po přečtení výše uvedených článků se vraťte na svůj seznam potravin a přemýšlejte, jak a co by se mohlo udělat pro změnu postoje lidí ke zdravé stravě a udržitelným způsobům stravování.

Krok 4: Jezte lokálně a sezónně

Napájení skleníků a létání s čerstvým ovocem a zeleninou po celém světě spotřebovává spoustu energie. Konzumací místních sezónních potravin snížíte potřebu jednoho z nich a z každého jídla ušetříte asi 1,3 kg CO₂.

Je třeba vzít v úvahu jak lokalitu, tak sezónnost: například v zimě by bylo efektivnější dovážet rajčata ze Španělska, než je pěstovat v britském skleníku, ale v létě je britské pěstování přímý vítěz.



Mějte na paměti, jak se věci dovážejí - musí se přepravit potraviny, jako jsou bobule, chřest a saláty, které mají velmi krátkou trvanlivost. Nákup pouze místních sezónních potravin může být zpočátku výzvou, ale jakmile to zvládnete bude to super odměna.

- Proč kupovat místní jídlo? Je to zdravější pro vás a lepší pro životní prostředí [prostředí https://foodrevolution.org/blog/why-buy-local-food/](https://foodrevolution.org/blog/why-buy-local-food/)
- Je pro vás jídlo pěstované lokálně zdravější? <https://www.virtua.org/articles/is-eating-locally-grown-food-healthier-for-you>
- Na tom, co jíme, záleží: abychom změnili klimatickou krizi, musíme změnit potravinový systém <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/oct/08/climate-change-food-global-heating-livestock>
- Jak podpořit místního farmáře <https://thekindlife.com/blog/2020/10/how-to-support-your-local-farmer/>
- Ošemetná pravda o potravinových mílích <http://shrinkthatfootprint.com/food-miles>
- Význam nákupu místních produktů <https://www.youtube.com/watch?v=fwdJGijx44>
- Sezónní strava by mohla být odpovědí na udržitelnost potravin <https://www.independent.co.uk/news/health/seasonal-diets-food-sustainability-climate-change-crisis-a9116981.html>
- Jak může váš výběr potravin pomoci v boji proti změně klimatu <http://www.eatingwell.com/article/290798/how-your-food-choices-can-help-fight-climate-change/>

Krok 5: Udržitelné jídlo s sebou a potravinový odpad

Vaším cílem bylo vytvořit menu pro váš výlet, ale představte si, že jste v situaci, kdy nemůžete připravit jídlo ve vlastní kuchyni, co budete dělat? Jak si vezmete jídlo s sebou udržitelně? Musíte ho koupit v restauraci. Jak to udělat udržitelným způsobem?

Přečtěte si několik tipů, které jsou také o balení, může vás to také inspirovat k zabalení domácího jídla!

- 8 způsobů, jak říct, zda je restaurace ekologická <https://livegreen.recyclebank.com/8-Ways-to-Tell-if-a-Restaurant-is-Eco-Friendly>
- Jak vypadá udržitelná restaurace? <https://www.saladplate.com/blog/sustainability-what-does-a-sustainable-restaurant-look-like/>



- Průvodce udržitelným balením s sebou
<https://www.chefnetwork.ie/blogs/chef-network-team/2020/08/25/guide-to-sustainable-takeaway-packaging>
- Udržitelné take out – jídlo s sebou
<https://www.trendhunter.com/protrends/sustainable-takeout-togo-food-packaging-focuses-on-environmentallyfriendly->

Pokud si vyzvedáváte vlastní jídlo s sebou, snížení obalového odpadu je relativně snadné – jednoduše si přivezte vlastní nádoby. Začněte s tím, co už máte doma, místo toho, abyste si koupili nové. Než se vydáte do restaurace, ujistěte se, že jsou čisté a suché, a předem si u restaurace ověřte, zda přijímají opakovaně použitelné přepravy.

Zaměřme se na **plýtvání potravinami**. "Kdyby byl potravinový odpad zemí, byl by třetím největším producentem skleníkových plynů za Čínou a USA," říká Richard Waite, spolupracovník Potravinového programu Světového institutu pro zdroje.

- Kolik jídla opravdu proplytváš? Udělejte si kvíz a získejte tipy, které vám pomohou snížit plýtvání potravinami. <https://ivaluefood.com/quiz.php>

Přečtěte si níže uvedené články o plýtvání potravinami a o tom, jak jednat, abyste se mu vyhnuli:

- 10 faktů, které možná nevíte o plýtvání potravinami
<https://foodtank.com/news/2015/06/world-environment-day-10-facts-about-food-waste-from-bcfn/>
- Problém plýtvání potravinami
<https://foodprint.org/issues/the-problem-of-food-waste/>
- Jak snížit plýtvání potravinami a vytvořit udržitelné potravinové návyky
<https://www.youtube.com/watch?v=c3AFJEbhzuA>
- Plýtvání potravinami v restauracích: mimo domov, mimo mysl?
<https://www.theguardian.com/sustainable-business/food-waste-eating-out-restaurants>
- Jak může snížení plýtvání potravinami pomoci klimatu
<https://www.bbc.com/future/article/20200224-how-cutting-your-food-waste-can-help-the-climate>
- Plýtvání potravinami je ten nejhlupejší problém na světě.
<https://www.youtube.com/watch?v=6RlxySFrkIM>
- Plýtvání potravinami způsobuje změnu klimatu. Takhle jej zastavíme.
https://www.youtube.com/watch?v=1MpfEeSem_4



Krok 6: Vytvořte si vlastní menu s sebou - Take Away

Nyní máte tolik informací, jak jíst udržitelně a jste připraveni vytvořit si vlastní jídlo – menu, které si můžete vzít s sebou na výlet. Buďte kreativní a připravte si své typické jídlo. Tak kolikpak to bude jídel? V čem jej ponese? Kde pro ně nakoupíte ingredience? Víte, že to není naposledy, kdy se vypravíte na výlet a připravíte jídlo pro vás a váš tým. Můžete si připravit jednoduché recepty pro vaše menu, které můžete použít a inspirovat ostatní:

- Jak vyvinout recept
<https://www.bonappetit.com/test-kitchen/inside-our-kitchen/article/how-to-create-a-recipe>
- Jak se stát zkušeným tvůrcem receptů
<https://www.culinarynutrition.com/how-to-become-a-skilled-recipe-creator/>
- 6 strategií pro vytváření udržitelnějších jídel
<https://green.harvard.edu/tools-resources/green-tip/6-strategies-create-more-sustainable-meals>
- 13 způsobů, jak vytvořit udržitelné menu restaurace
<https://www.touchbistro.com/blog/sustainable-restaurant-menu/>
- Co dělá udržitelné menu?
<https://sustainablefoodtrust.org/articles/what-makes-a-sustainable-menu/>

Gratulujeme, menu jste již připravili a zabalili na cestu.

Sdílejte tuto výzvu se svými přáteli prostřednictvím videa. Zaznamenejte příběh svých jídel, která si vezmete na cestu, a dokumentujte také svou cestu. Natočte video recept.

Dejte ostatním dobré tipy, jaké jídlo mohou připravit, jak ho zabalit! Mějte spoustu zábavy! V následujících krocích najdete několik tipů, jak snadno vytvořit video na mobilním telefonu.

Kde video publikujete, je na vás! Především bavte a rozšiřte myšlenku udržitelného jídla!

Krok 7: Vytvořte video recept a natočte svůj výlet!

Video recepty jsou snadněji použitelné a srozumitelné a mají zacílený obsah na konkrétní náladu nebo vkus v konkrétním okamžiku. V průběhu času není vyžadována žádná sbírka kuchařských knih, stačí vygooglit recept, který chcete vytvořit právě teď, a z jakéhokoli zařízení i ten nejnáročnější kuchař dokáže připravit něco, co je přijatelné pro večeri!



Budte inspirací pro ostatní, budte kreativní a natočte si video svého udržitelného jídla, které si odnesete na výlet. Vaše vlastní menu stojí za to!

Přečtěte tipy, jak natáčet jednoduché video pomocí smartphonu:

- Jak natáčet videa o vaření pomocí telefonu
<https://www.youtube.com/watch?v=J2AGHq-Y4yE>
- Jak vytvořit estetická videa s telefonem
<https://www.youtube.com/watch?v=6sU4duA7bbQ>
- Jak natáčet vysoce kvalitní videa o jídle, jako je profesionál
<https://www.youtube.com/watch?v=KNWgQ77WhoA>
<https://www.theverge.com/2017/7/26/16026238/smartphone-video-editing-apps-how-to-tips-iphone-android>
- Jak upravovat videa v systému Android
<https://www.lifewire.com/how-to-edit-videos-on-android-4770052>
- 10 tipů pro nahrávání lepšího videa pomocí smartphonu
<https://www.pocket-lint.com/phones/news/131351-10-tips-for-recording-better-video-with-your-smartphone>

HODNOCENÍ

Jako sebehodnocení pro tento webquest odpovězte na následující otázky a podělte se o své myšlenky a postřehy se svými kamarády:

- Co z obsahu tohoto webquestu si cením nejvíce?
- Jaký obsah jsem se dozvěděl(a) v tomto webquestu, který pro mě bude v budoucnu nejužitečnější?
- Budu jíst udržitelně? Zaměřím se více na plýtvání potravin a obalů?
- Už znám moje místní farmáře? Víím, kde si mohu koupit své udržitelné jídlo?
- Byla nějaká informace, která mě šokovala?
- Jak mohu zlepšit svůj životní styl?
- Jak si sbalím jídlo, abych si ho vzal s sebou?
- Jak se podělím o to, co jsem se naučil(a) se svými přáteli?



ZÁVĚR

Blahopřejeme! Naučili jste se spoustu nových informací o tom, jak jíst udržitelně a proč jsou potraviny důležité v boji za změnu klimatu. Místní ekonomiku podpoříte také nákupem potravin od místních zemědělců. Jíst místní jídla je lepší pro vás, pro životní prostředí a pro vaše chuťové pohárky. Peníze utracené u místních farmářů, pěstitelů a řemeslníků a místních dodavatelů a restaurací zůstávají blízko domova. Funguje to pro budování místní ekonomiky namísto toho, aby byla předána korporaci v jiném městě, státě nebo zemi. Vzhledem k tomu, že jídlo prochází méně rukama, více peněz, které utratíte, má tendenci dostat se k lidem, kteří ho pěstují.

Tento webquest zahrnoval dva praktické úkoly. Jedním z nejdůležitějších bylo sestavit si vlastní menu, které si můžete vzít s sebou na výlet. A druhá část zahrnovala natáčení videa, aby jste dali svým přátelům tipy, co si mohou připravit k jídlu sami a jak to udělat.

Dobrou chuť 😊

Dobré jídlo je zdravé jídlo. Jídlo vás má udržet, abyste mohli žít lépe, ne proto, abyste mohli jíst více. Někteří lidé jedí, aby žili, a někteří žijí, aby jedli.

Yolanda Adamsová



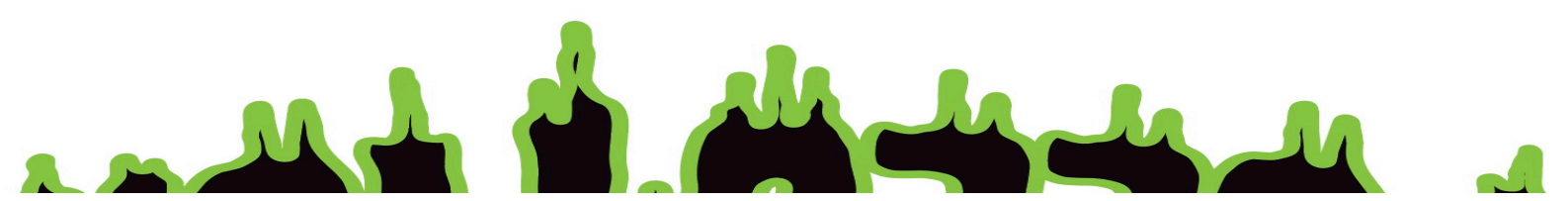
Fotografie od Zacha Reinera na Unsplash

SEKCE PRO LEKTORY

Po dokončení tohoto webquestu budou mladí lidé schopni dosáhnout následujících výsledků učení:

Znalosti	Dovednosti	Postoje
<ul style="list-style-type: none"> • Základní znalosti udržitelných potravin. • Základní znalost pesticidů. • Základní znalost uhlíku. • Základní znalosti o sezónních a místních potravinách. • Faktické znalosti o plýtvání potravinami, obalech, take away udržitelné potraviny. • Teoretické znalosti, jak vytvořit menu. • Základní znalosti o tom, jak vyvíjet video pomocí smartphonu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Definování významu výrazu "udržitelný talíř". • Definování pojmu "udržitelnost a pesticidy". • Definování termínu "uhlíková stopa". • Definování termínu "místní a sezónní potraviny". • Diskutování o přínosech plýtvání potravinami a obalů pro životní prostředí. • Diskutování o zdravotních výhodách konzumace místních a sezónních potravin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ochota být kreativnější při vaření a vytváření jídel. • Otevřenost k identifikaci škodlivých produktů, které se používají na našich potravinách. • Povědomí o naší uhlíkové stopě. • Otevřenost k jídlu místních a sezónních potravin. • Povědomí o plýtvání potravinami a obalech. • Otevřenost vyzkoušet nové metody vaření. • Dychtivost být kreativní v kuchyni.

Otázky, které by pracovník s mládeží nebo učitel mohl použít v celé třídní diskusi o tomto webquestu:



- Můžete jmenovat tři věci, které považujete, že jsou nejzajímavější v tomto webquestu?
- Jak jste se cítili při práci ve skupině?
- Jak se vám líbilo vytvářet nové recepty?
- Změnili byste něco, kdybyste měli víc času?
- Jste spokojeni s videi, která byla vytvořena?
- Myslíte si, že využijete znalostí, které jste získali v budoucnu?



SOLUTION NOT POLLUTION



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2019-3-IE01-KA205-065708