



# ŻYWNOŚCI NIE MARNUJĘ I NA TARGU JĄ KUPUJĘ

Scenariusze warsztatów  
dla osób pracujących  
z młodzieżą



FUNDACJA KUPUJ  
ODPOWIEDZIALNIE



Globalnie marnujemy aż 1/3 wytwarzanej co roku żywności. Tracimy w ten sposób nie tylko pieniądze, ale też cenne zasoby naturalne: wodę, energię, nawozy, potencjał gleby. Marnujemy również pracę wykonywaną przez ludzi na wszystkich etapach produkcji i dystrybucji żywności. Zjawisko to, w połączeniu z coraz dłuższymi łańcuchami dostaw, generuje liczne środowiskowe, gospodarcze i społeczne wyzwania, z którymi musimy się pilnie zmierzyć.

Scenariusze warsztatów, które masz przed sobą, to nasza odpowiedź na problem marnowania jedzenia w Polsce. Są efektem współpracy Fundacji Kupuj Odpowiedzialnie z Małgorzatą Świderek i Alą Pękalską – ekspertkami w zakresie zrównoważonego rozwoju, edukacji globalnej i systemów żywnościowych.

Kierując się zasadą „myśl globalnie, działaj lokalnie”, skupiamy się w nich przede wszystkim na codziennych wyborach i praktycznych rozwiązaniach. Wychodzimy też z założenia, że kształtowanie odpowiedzialnych postaw konsumenckich warto rozpocząć jak najwcześniej. Od młodych osób, które dopiero wkraczają w samodzielne życie i podejmowanie decyzji, w znacznym stopniu zależy przyszłość naszej planety. Dlatego warto pokazać im, jak wpływamy na świat poprzez to, co jemy, kupujemy i wykorzystujemy każdego dnia.

Nasze scenariusze to praktyczne narzędzie, które pomoże Ci przybliżyć młodym ludziom najważniejsze zagadnienia związane z marnowaniem żywności. Razem z uczestnikami i uczestniczkami warsztatów poszukacie odpowiedzi na pytania o skalę, przyczyny i skutki tego zjawiska, działanie systemów żywnościowych oraz wpływ globalnych łańcuchów dostaw na planetę. Sprawdzicie też, dlaczego warto kupować na targowiskach oraz wybierać lokalne i sezonowe produkty, a także jak rozumieć ekoznaki na etykietach, planować zakupy i kreatywnie zagospodarowywać resztki jedzenia.

Aby jak najlepiej wykorzystać te materiały, pamiętaj o ich elastycznej formule. Wszystkie scenariusze mają podany przewidywany czas trwania, a warsztaty można realizować pojedynczo lub łącząc w bloki – na przykład pierwszy (wprowadzenie) z drugim (rozwińcie) lub trzecim (praktyczny). W każdym przypadku motywuj młodych ludzi do brania spraw we własne ręce poprzez angażowanie się w konkretne działania na rzecz niemarnowania żywności i wspierania lokalnych systemów żywnościowych.

Mamy nadzieję, że nasza publikacja będzie inspiracją do budowania odpowiedzialnych postaw i wprowadzania realnych zmian.

## **Żywności nie marnuję i na targu ją kupuję.**

Scenariusze warsztatów dla osób pracujących z młodzieżą

Autorki:

**Ala Pękalska, Małgorzata Świderek**

Koordynatorki projektu:

**Maria Huma i Justyna Król, Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie**

Korekta:

**Jakub Kahul**

Projekt i skład:

**Aneta Sitarz, manto**

Zdjęcia:

**Freepik.com**

Kraków 2026



Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa po to, by świat, w którym żyjemy, stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

**Dołącz do nas!** Stań się częścią czegoś ważnego. Włącz się w nasze kampanie informacyjne, działania na poziomie lokalnym, bierz udział w festiwalach, pomóż prowadzić warsztaty z młodzieżą.

 [ekonsument.pl/dolacz](https://ekonsument.pl/dolacz)

**Wspieraj nas!** Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.

 [ekonsument.pl/wesprzyj](https://ekonsument.pl/wesprzyj)

Jeżeli masz pytania – napisz do nas: [info@ekonsument.pl](mailto:info@ekonsument.pl)

 [ekonsument.pl](https://ekonsument.pl)

 [facebook.com/kupujodpowiedzialnie](https://facebook.com/kupujodpowiedzialnie)

 [instagram.com/kupujodpowiedzialnie](https://instagram.com/kupujodpowiedzialnie)



Ta publikacja została współfinansowana ze środków Unii Europejskiej i Fundacji Drzewo i Jutro. Za jej treść wyłączną odpowiedzialność ponosi Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie i nie musi ona odzwierciedlać stanowiska Unii Europejskiej.

## **SPIS TREŚCI**

<b>Nie marnuję</b>	<b>6</b>
Scenariusz 1. „Marnowanie – to nie dla mnie”	8
Scenariusz 2. „Moje sposoby na niemarnowanie”	12
<b>Na targu kupuję</b>	<b>16</b>
Scenariusz 3. „Spacer po targowisku”	20
<b>Załączniki</b>	<b>27</b>
Załączniki do scenariusza „Marnowanie – to nie dla mnie”	28
Załączniki do scenariusza „Moje sposoby na niemarnowanie”	31
Załączniki do scenariusza „Spacer po targowisku”	36



**NIE MARNUJĘ**

## DLACZEGO TO WAŻNE

Według szacunków ONZ w 2024 r. ok. **673 mln ludzi doświadczało głodu**, a aż 28% światowej populacji zmagало się z brakiem bezpieczeństwa żywnościowego<sup>1</sup>. W ostatnich latach problem ten był szczególnie dotkliwy w Afryce oraz Azji Zachodniej. Jako główne przyczyny braku bezpieczeństwa żywnościowego i niedożywienia na świecie wskazywane są konflikty zbrojne, przymusowe przesiedlenia, ekstremalne zjawiska pogodowe związane ze zmianą klimatu oraz zawirowania gospodarcze, które przekładają się bezpośrednio na dostęp do żywności i koszt jej zakupu. Znaczący wzrost cen produktów spożywczych obserwuje się na całym świecie, ale szczególnie w krajach o niskich dochodach. Na dostępność i ceny żywności wpływa też fakt, że obecnie duża część plonów przeznaczana jest na paszę dla zwierząt lub biopaliwa, a nie na jedzenie dla ludzi<sup>2</sup>.

Ważną rolę odgrywa również globalny problem **marnowania żywności**. Chodzi zarówno o straty żywności w procesie produkcji, przetwórstwa, przechowywania i dystrybucji, jak i o wyrzucanie produktów spożywczych, które ma miejsce w handlu detalicznym, gastronomii i domach konsumentów. Szacuje się, że każdego roku aż **30-40% produkowanej na świecie żywności trafia do kosza**<sup>3</sup>. Oznacza to, że przykładowo w 2022 r. zmarnowano ponad miliard ton jedzenia, wartego ok. 1 bln dolarów<sup>4</sup>. Marnowanie żywności to jednak nie tylko strata pieniędzy, lecz także cennych zasobów potrzebnych do jej wyprodukowania: wody, energii, gleby, nawozów i ludzkiej pracy.

Na statystycznego Polaka przypada rocznie 126 kg zmarnowanej żywności, z czego aż 92 kg trafiają do kosza w naszych domach. **Przeciętna polska rodzina wyrzuca w ciągu roku jedzenie o wartości ok. 3 tys. zł**<sup>5</sup>. Najczęściej wskazywanym przez Polaków powodem wyrzucania żywności jest przegapienie terminu przydatności do spożycia (60%). Na kolejnych miejscach plasują się: robienie zbyt dużych zakupów (26%) i niewłaściwe przechowywanie żywności (26%), zakup niesmacznych produktów (25%), nabycie produktów złej jakości (17%), zbyt obfite porcje posiłków (18%) oraz brak pomysłów na wykorzystanie zakupionych składników (10%)<sup>6</sup>.

1. Stan bezpieczeństwa żywnościowego i odżywiania na świecie (raport opracowywany corocznie przez pięć agencji ONZ – FAO, IFAD, UNICEF, WFP i WHO),

<https://www.fao.org/publications/fao-flagship-publications/the-state-of-food-security-and-nutrition-in-the-world>

2. E. S. Cassidy i in., *Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare*,

<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/8/3/034015>

3. WWF, *Driven to Waste: The Global Impact of Food Loss and Waste on Farms*,

[https://wwf.panda.org/discover/our\\_focus/food\\_practice/food\\_loss\\_and\\_waste/driven\\_to\\_waste\\_global\\_food\\_loss\\_on\\_farms](https://wwf.panda.org/discover/our_focus/food_practice/food_loss_and_waste/driven_to_waste_global_food_loss_on_farms)

4. UNEP, *Food Waste Index Report 2024. Think Eat Save: Tracking Progress to Halve Global Food Waste*,

<https://wedocs.unep.org/handle/20.500.11822/45230>

5. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, *Żywność to wartość*,

<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/zywnosc-to-wartosc>

6. Raport Federacji Polskich Banków Żywności, *Nie marnuj jedzenia 2024*,

[https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2024/11/Raport\\_SDZ2024\\_FPBY.pdf](https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2024/11/Raport_SDZ2024_FPBY.pdf)

# SCENARIUSZ 1.

## MARNOWANIE – TO NIE DLA MNIE



### Grupa docelowa:

młodzież (szkoły podstawowe i ponadpodstawowe), studenci/studentki, młodzi dorośli



### Czas trwania warsztatów:

45 minut



### Cel ogólny:

Uświadomienie uczestnikom/uczestniczkom skali problemu marnowania żywności, jego przyczyn i skutków oraz zmotywowanie do działań ograniczających marnowanie jedzenia w codziennym życiu.



### Cele operacyjne:

#### Uczestnik/uczestniczka warsztatów potrafi...

- podać, ile żywności marnuje się obecnie na świecie;
- wyjaśnić, w jakich okolicznościach żywność marnuje się najczęściej;
- wymienić najważniejsze skutki marnowania żywności (ekonomiczne, społeczne, środowiskowe);
- przeanalizować różnorakie motywacje do niemarnowania żywności i określić, które z nich uznaje za własne i dlaczego;
- powiązać marnowanie żywności z innymi globalnymi wyzwaniami.



### Potrzebne materiały:

- kartki do notatek,
- ołówki lub pisaki oraz markery,
- tablica, flipchart lub duży arkusz papieru,
- dla każdego uczestnika/uczestniczki wydrukowane koło przekonań (załącznik 1),
- opcjonalnie – dla każdej grupy wydrukowany załącznik 2,
- opcjonalnie – papier i pisaki do wykonania plakatu.

**Wskazówka:** Jeśli prowadzisz warsztaty „Marnowanie – to nie dla mnie” i „Moje sposoby na niemarnowanie” jeden po drugim, na odwrocie koła przekonań (załącznik 1) wydrukuj ściągawkę na lodówkę (załącznik 4).

## Przebieg zajęć:

### Wprowadzenie | 5 minut

Spotkanie rozpocznij wyjaśnieniem, że dziś podejmiecie niezwykle ważny temat, który dotyczy wszystkich ludzi na świecie, choć nie każdego w ten sam sposób i w tej samej skali. Chodzi o żywność – dostęp do niej oraz niestety jej marnowanie. Zwróć uwagę, że z jednej strony jako ludzkość wciąż nie uporaliśmy się z problemem głodu, z drugiej zaś strony ogromne ilości, często pełnowartościowego jedzenia trafiają na śmietnik. Wykorzystaj informacje ze wstępu, by przybliżyć uczestnikom/uczestniczkom skalę problemu, jego skutki i powiązania. Dopasuj przekaz do grupy, z którą pracujesz.

Zaproponuj krótkie ćwiczenie na wyobraźnię. Statystyczny Polak wyrzuca codziennie w swoim domu 250 g jedzenia – to tyle, ile waży standardowa kostka margaryny. Czteroosobowa rodzina Kowalskich w ciągu jednego dnia wyrzuca tyle produktów spożywczych, ile waży jedno opakowanie mąki czy cukru, czyli 1 kg. Po miesiącu mamy już tyle wyrzuconego jedzenia, ile waży średnio zbudowany dziewięcioletni chłopiec, tj. ok. 30 kg. Po roku odpady żywnościowe jednej rodziny ważą aż 365 kg, czyli tyle, ile 10 dorosłych labradorów albo średniej wielkości fortepian. Jeśli pomnożymy ilość marnowanej żywności przypadającą rocznie na osobę przez liczbę mieszkańców małego osiedla, czyli ok. 300 osób, to w ciągu roku wyrzucą oni jedzenie ważące tyle, ile autobus przegubowy (ok. 28 ton). Wszyscy Polacy łącznie w ciągu roku marnują ok. 5 mln ton żywności – tyle, ile waży 122 tys. samolotów Boeing 737. Zapytaj uczestników/uczestniczki, czy te liczby robią na nich wrażenie.

### Okoliczności marnowania żywności | praca w grupach | 10 minut

Wyjaśnij, że teraz zastanowicie się wspólnie, dlaczego marnujemy tak dużo jedzenia. Poproś uczestników/uczestniczki o utworzenie niewielkich grup (po 3-4 osoby) i każdej rozdaj kartki do notatek oraz ołówki lub pisaki. Poproś, aby przedyskutowali i zapisali na kartkach, jakie produkty spożywcze, kiedy i dlaczego wyrzuca się w ich domach najczęściej – mogą to być też obserwacje poczynione u znajomych, w szkole lub pracy. Zasugeruj, by zwrócili uwagę, w których okresach roku najwięcej jedzenia trafia do kosza – czy sprzyjają temu jakieś konkretne wydarzenia i sytuacje. Poproś, by zastanowili się też, jaki rodzaj produktów wyrzuca się najczęściej i z czym to jest związane. Daj grupom kilka minut na omówienie i zapisanie swoich obserwacji, a następnie podsumujcie je wspólnie.

*Wskazówka: Zachowaj notatki zrobione przez grupy, ponieważ będą przydatne podczas warsztatów „Moje sposoby na niemarnowanie”.*

### Skąd czerpać motywację do niemarnowania żywności | praca zbiorowa | 10 minut

Podkreśl, że świadomość okoliczności i powodów marnowania żywności jest pierwszym krokiem do zmiany zachowań i nawyków. Zachęć uczestników/uczestniczki, by po warsztatach poruszyli ten temat ze swoją rodziną czy współlokatorami/współlokatorkami. Warto do tych rozmów wracać w sytuacjach, gdy kwestia marnowania jedzenia w domu nasila się, na przykład w związku z różnymi świętami. Zrozumienie problemu jest niezbędne, aby móc się nim zająć, a im większą mamy wiedzę, tym łatwiej nam wyznaczyć cele i zaplanować konkretne działania.

Często jednak sama świadomość nie wystarczy, bo brakuje motywacji. Zwróć uwagę uczestników/uczestniczek, że do każdej osoby może przemawiać inny argument za niemarnowaniem żywności. Wyjaśnij, że najpierw wspólnie przedyskutujecie, co może przekonać różnych ludzi do większej uważności i zaangażowania w zapobieganie marnowaniu jedzenia, a następnie każdy indywidualnie zastanowi się, co mogłoby być jego/jej najważniejszymi motywatorami.

Zapytaj uczestników/uczestniczki o możliwe motywacje niemarnowania. Odpowiedzi zapisz na tablicy albo dużym arkuszu papieru rozłożonym lub powieszonym w widocznym miejscu.

Przykładowe odpowiedzi:

- oszczędności finansowe;
- szacunek dla pracy ludzi, którzy wytwarzają żywność;
- oszczędzanie energii, wody i innych kluczowych zasobów potrzebnych do wyprodukowania, przetworzenia i transportu żywności;
- ograniczenie zanieczyszczenia środowiska przez produkcję żywności (np. pestycydami i nawozami);
- ochrona bioróżnorodności zagrożonej przez rolnictwo przemysłowe;
- troska o klimat (ograniczenie emisji gazów cieplarnianych z produkcji, przetwórstwa i transportu żywności);
- zmniejszenie ilości odpadów trafiających na wysypiska;
- ograniczenie niepotrzebnego cierpienia zwierząt.

Jeśli któryś powód niemarnowania wydaje się uczestnikom/uczestniczkom niejasny, omów go pokrótce. Dobrze jeśli wypracujecie wspólnie osiem głównych motywacji (mogą być inne niż wymienione powyżej), gdyż ułatwi to przeprowadzenie ćwiczenia z kołem przekonań.

### **Koło przekonań | praca indywidualna | 5 minut**

Rozdaj każdej osobie koło przekonań (załącznik 1) oraz ołówki lub pisaki. Poproś o uzupełnienie nagłówków poszczególnych wycinków koła motywacjami wypracowanymi w poprzednim kroku.

**Wskazówka:** Zamiast rozdawać gotowe koła, możesz poprosić o ich samodzielne narysowanie i opisanie.

Gdy koła będą gotowe, poproś uczestników/uczestniczki o indywidualne określenie swoich motywacji do niemarnowania żywności poprzez zamalowanie odpowiednich wycinków koła. Im więcej poziomów wycinka zostanie zamalowanych, tym ważniejsza jest dla nich dana motywacja. Przykładowo: im ważniejsza jest dla mnie oszczędność pieniędzy, tym więcej poziomów wycinka dotyczącego finansów zamaluję, zaczynając od środka koła; jeśli ochrona klimatu nie ma dużego wpływu na moje zachowania dotyczące żywności, zamaluję w jej wycinku tylko jeden lub dwa poziomy.

Poproś, aby przy wypełnianiu koła nie sugerować się odpowiedziami innych. Wyjaśnij, że to zupełnie normalne, iż koła poszczególnych osób mogą się znacząco różnić, co może wynikać np. z różnych systemów wartości, warunków życia czy wiedzy na dany temat.

Zapytaj uczestników/uczestniczki, czy podczas wypełniania koła nasunęły się im jakieś dodatkowe pytania, związane z rozumieniem którejs z motywacji. Jeśli tak, być może od razu wspólnie znajdziecie na nie odpowiedź.

## Mocne argumenty za niemarnowaniem żywności | praca w grupach | 15 minut

Po wypełnieniu kół podziel uczestników/uczestniczki na grupy. Najlepiej zrób to na podstawie ich najważniejszych motywacji wskazanych na kole przekonań (np. grupa „Finanse”, grupa „Klimat”, grupa „Zasoby” itd.). Jeśli odpowiedzi są zbyt podobne, zastosuj podział losowy. Liczbę grup dostosuj do liczby osób na warsztatach oraz zagadnień, które chcesz, by zostały dokładniej omówione. W zależności od frekwencji możesz albo stworzyć więcej grup, albo połączyć pokrewne tematy.

Uformowane grupy poproś o znalezienie w Internecie informacji, które urealnią i potwierdzą wpływ marnowania żywności na wybrane zagadnienie. Daj im kilka minut na wynotowanie konkretnych danych, dotyczących np. traconych pieniędzy, zużywanej wody, śladu węglowego czy ilości odpadów. Zwróć uwagę na konieczność korzystania z wiarygodnych źródeł. Wyjaśnij, że celem zadania jest zebranie jak największej liczby mocnych argumentów przemawiających za niemarnowaniem żywności.

Następnie poproś o przedstawienie wyników pracy pozostałym grupom. Jeśli macie więcej czasu, możesz poprosić grupy o wykonanie plakatów prezentujących zebrane dane w formie graficznej.

**Wskazówka:** Jeśli pracujesz z młodszymi osobami, możesz rozdać grupom wydrukowany załącznik 2 i poprosić o wykonanie plakatów na podstawie wybranych informacji, które w nim znajdują.

Po prezentacji grup zachęć uczestników/uczestniczki do ponownego spojrzenia na koło przekonań i zastanowienie się, czy zdobyta wiedza zmieniła coś w ich motywacji do niemarnowania żywności. Jeśli tak, to poproś o naniesienie odpowiednich korekt.

Na zakończenie podkreśl, że powód niemarnowania jedzenia jest ostatecznie sprawą drugoplanową, a najważniejsze jest, by faktycznie ograniczyć ilość wyrzucanej żywności. O tym, jak konkretnie to zrobić, zastanowicie się podczas warsztatów „Moje sposoby na niemarnowanie”.

## SCENARIUSZ 2.

# MOJE SPOSOBY NA NIEMARNOWANIE



### Grupa docelowa:

młodzież (szkoły podstawowe i ponadpodstawowe), studenci/studentki, młodzi dorośli



### Czas trwania warsztatów:

45 minut

\*Przed rozpoczęciem warsztatów wybierz, które ćwiczenie wykonasz z uczniami: „Możemy zrobić więcej” czy „Resztki – potencjał, nie problem”. Jeśli dysponujesz większą ilością czasu (65 min), możesz wykorzystać oba ćwiczenia.



### Cel ogólny:

Wymiana wiedzy na temat sposobów zapobiegania marnowaniu żywności w codziennym życiu i zmotywowanie uczestników/uczestniczek do działań w tym zakresie.



### Cele operacyjne:

#### Uczestnik/uczestniczka warsztatów...

- potrafi wymienić różne sposoby na niemarnowanie żywności;
- rozumie znaczenie właściwego planowania zakupów i posiłków (poprzedzonych inwentaryzacją lodówki i spiżarni);
- wie, jak właściwie przechowywać żywność;
- rozróżnia „należy spożyć do” od „najlepiej spożyć przed”;
- zna pojęcia *foodsharing* i *freeganizm*;
- wie, dlaczego kompostowanie jest dobrym sposobem wykorzystania niektórych odpadów spożywczych;
- zna ciekawe propozycje na wykorzystanie obierek i resztek jedzenia;
- zamierza wypróbować w najbliższym czasie wybrane sposoby na niemarnowanie żywności.



### Potrzebne materiały:

- małe karteczki samoprzylepne typu post-it lub karteczki A6 i klej biurowy,
- sześć arkuszy papieru pakowego z zapisanymi tytułami: „Planowanie”, „Kupowanie”, „Przechowywanie”, „Przyrządzanie”, „Dzielenie się (*foodsharing*)”, „Inne”,
- tablica, flipchart lub duży arkusz papieru,
- ołówki lub pisaki oraz markery.

## Przebieg zajęć:

### Wprowadzenie | 5 minut

#### Warianty

- Jeśli realizujesz ten scenariusz niezależnie od warsztatów „Marnowanie – to nie dla mnie”, zrób krótkie wprowadzenie, przybliżające tematykę zajęć. Wyjaśnij, że dziś podejmiecie niezwykle ważny temat, który dotyczy wszystkich ludzi na świecie, choć nie każdego w ten sam sposób i w tej samej skali. Chodzi o żywność i jej marnowanie. Zwróć uwagę, że z jednej strony jako ludzkość wciąż nie uporaliliśmy się z problemem głodu, z drugiej zaś strony ogromne ilości, często pełnowartościowego jedzenia trafiają na śmietnik. Wykorzystaj informacje ze wstępu do scenariuszy, by przybliżyć uczestnikom/uczestniczkom skalę problemu. Dopasuj przekaz do grupy, z którą pracujesz.
- Jeśli realizujesz oba scenariusze warsztatów jeden po drugim, krótko przypomnij najważniejsze wnioski dotyczące motywacji i przejdź płynnie do sposobów na niemarnowanie żywności.

### To już robimy | praca zbiorowa | 10 minut

Poproś uczestników/uczestniczki o podzielenie się ich sposobami na niemarnowanie żywności. Jakie działania sprawdzają się w ich rodzinach i domach? Co pomaga w ograniczaniu wyrzucania jedzenia? Ta giełda pomysłów może trwać od kilku do kilkunastu minut w zależności od aktywności grupy. W miarę możliwości zapisuj propozycje na pojedynczych karteczkach typu post-it lub A6 (albo poproś o to uczestników/uczestniczki zajęć).

Gdy utworzycie już wstępną listę pomysłów, zaproponuj ich wspólne uporządkowanie. Wyjaśnij, że wymienione sposoby można podzielić na dwie kluczowe grupy:

- działania zapobiegawcze, które obejmują planowanie posiłków i dokonywanie przemyślnych zakupów, aby nie nabywać nadmiaru żywności, która może się zmarnować;
- działania zaradcze, które obejmują kupowanie produktów nieidealnych (np. niekształtnych warzyw), właściwe przechowywanie żywności, by zachowała dłużej świeżość, dzielenie się nadwyżkami jedzenia oraz kreatywne wykorzystywanie resztek i artykułów, które pozornie straciły swoją przydatność.

Wymij przygotowane przed warsztatami arkusze papieru pakowego z nazwami kategorii: „Planowanie”, „Kupowanie”, „Przechowywanie”, „Przyrządzanie”, „Dzielenie się (*foodsharing*)”, a także dodatkowy arkusz z napisem „Inne” na działania, które wykraczają poza te pięć głównych kategorii (związane np. z pozaspożywczym zagospodarowaniem resztek, korzystaniem z gastronomii i żywienia zorganizowanego, freeganizmem). Rozłóż je w różnych miejscach sali wraz z markerami (i ewentualnie klejem). Poproś uczestników/uczestniczki o dopasowanie do odpowiedniej kategorii zapisanych wcześniej na karteczkach sposobów na niemarnowanie żywności i przyklejenie ich do odpowiedniego arkusza.

### **Możemy zrobić więcej | praca w grupach | 20 minut\***

Podziel uczestników/uczestniczki na sześć grup. Poproś każdą z nich o podejście do losowego arkusza i dopisanie jeszcze innych pomysłów na działania mieszczące się w danej kategorii. Po trzech minutach poproś grupy o przeniesienie się do kolejnego arkusza, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, po kolejnych trzech minutach znów zarządz zamianę, a następnie jeszcze trzy razy, tak aby każda grupa miała szansę uzupełnić pomysły na każdym arkuszu.

Dla ułatwienia zadania warto wrócić do notatek z pierwszych warsztatów (tj. scenariusza „Marnowanie – to nie dla mnie”), kiedy poruszana była kwestia tego, co, kiedy i dlaczego najczęściej marnujemy. Jeśli tamten scenariusz nie był realizowany, możesz pomóc uczestnikom/uczestniczkom w wykonaniu zadania poprzez zadawanie naprowadzających pytań pomocniczych, dotyczących okoliczności marnowania żywności, tak aby łatwiej im było znaleźć sposoby na zapobieganie tym sytuacjom.

**Wskazówka:** W przypadku młodszych lub mniej aktywnych uczestników/uczestniczek możesz rozdać pocięte na paski przykłady działań z załącznika 3 i poprosić o naklejenie ich na arkuszach, do których najbardziej pasują.

Gotowe arkusze zawieś w widocznym miejscu i każdy krótko podsumuj. Zapytaj uczestników/uczestniczki, czy coś ich zaskoczyło lub zainspirowało.

### **Resztki – potencjał, nie problem | praca indywidualna i w grupach | 20 minut\***

Podkreśl, że kluczowe w zapobieganiu problemowi marnowania żywności jest ukształtowanie odpowiednich nawyków: robienie przemyślanych i zaplanowanych zakupów, właściwe

przechowywanie produktów, systematyczne przeglądy lodówki czy dzielenie się nadwyżkami. Możesz tu skorzystać z załącznika nr 4 „Ściągawka na lodówkę” i wyjaśnić, jak przechowywać żywność w lodówce, by jak najdłużej zachowała świeżość i przydatność do spożycia. Jednak ważna jest też kreatywność, dlatego zaproponuj uczestnikom/uczestniczkom ćwiczenie, którego celem będzie znalezienie nieszablonowych sposobów na zagospodarowanie resztek jedzenia, obierki i innych odpadków spożywczych. Oczywiście mogą one trafić do przydomowego czy balkonowego kompostownika albo do miejskiej kompostowni, ale nic nie stoi na przeszkodzie, aby spróbować je pomysłowo wykorzystać, zamiast po prostu wyrzucać.

Rozdaj uczestnikom/uczestniczkom małe karteczki i poproś o zapisanie trzech rzeczy, które zwykle trafiają u nich do kosza na bioodpady. Zwróć uwagę, aby były to konkretne przykłady, np. skórki mandarynek, łuski cebuli, fusy z kawy itp., a nie ogólnie obierki czy resztki. Zbierz karteczki i wymieszaj. Następnie podziel uczestników/uczestniczki na trzyosobowe grupy i każdej rozdaj trzy losowe karteczki oraz arkusze papieru i markery. Zadaniem grup jest wymyślić zastosowanie dla wypisanych na karteczkach odpadków. Spośród pomysłów mają wybrać jeden najciekawszy, najbardziej kreatywny, najefektywniejszy lub najprostszy do wprowadzenia w życie i przedstawić go w formie plakatu albo innego przekazu promocyjnego, tak aby zachęcić innych do wypróbowania tego rozwiązania. Gdy upłynie czas wyznaczony na wykonanie zadania, poproś grupy o zaprezentowanie swoich propozycji.

**Wskazówka:** W razie potrzeby podaj kilka przykładów na wykorzystanie odpadków kuchennych, które mogą zainspirować grupy – pesto z natki marchewki, parapatowa uprawa szalotki

i sałaty z końcówek warzyw, ozdoby choinkowe ze skórek mandarynki itp.

**Gotowi na wyzwania? | praca zbiorowa | 10 minut**

Poproś uczestników/uczestniczki o spojrzenie jeszcze raz na arkusze z różnymi kategoriami działań ograniczających marnowanie żywności i wybranie kilku rozwiązań do wypróbowania w najbliższym czasie. Rozdaj uczestnikom/uczestniczkom kartki papieru i coś do pisania, aby zanotowali pomysły do wypróbowania w domu.

Zapytaj, czy mają jakieś obawy dotyczące wprowadzania tych pomysłów w swoim domu (np. kwestie zdrowotne, organizacyjne, brak czasu, brak zaangażowania domowników itp.). Zapisz wszystkie wątpliwości na tablicy. Wspólnie spróbujcie znaleźć rozwiązania i wskazówki, które pomogą rozwiązać te obawy. Zachęcając uczestników/uczestniczki do wprowadzania w życie poznanych treści w domu, rozdaj im „Ściągawkę na lodówkę” (załącznik nr 4), by przypominała i motywowała ich do dalszych działań.

Podsumuj zajęcia, podkreślając, że każdy z nas ma ogromny potencjał, aby ograniczyć marnowanie żywności. Różnorodność działań, które możemy podjąć, pozwala nie tylko zaoszczędzić pieniądze, czas i energię, lecz także m.in. wypróbować nowe przepisy, użyć ogródek lub rośliny na parapecie, poznać lepiej sąsiadów i współpracowników, częściej spotykać się ze znajomymi oraz rozwijać kreatywność.



A green mesh shopping bag is filled with fresh vegetables. Visible items include a halved eggplant, a whole eggplant, a fennel bulb with its fronds, and an avocado. The bag is set against a bright yellow background. A pink banner with white text is overlaid on the image.

**NA TARGU KUPUJĘ**

## DLACZEGO TO WAŻNE

**Targowisko** to wyodrębnione tereny lub budowle (plac, ulica, hala targowa) ze stałymi, względnie sezonowymi punktami sprzedaży detalicznej lub urządzeniami przeznaczonymi do prowadzenia handlu codziennie lub w wyznaczone dni tygodnia.

Targowiska nie są jednak tylko miejscem handlu, ale pełnią również **ważną rolę społeczną** jako przestrzeń sprzyjająca spotkaniom, podtrzymywaniu więzi oraz integracji różnych grup wiekowych i społecznych. Targowiska pozytywnie wpływają też na środowisko poprzez **niższe emisje dwutlenku węgla** (krótsza droga produktów „od pola do stołu”) i **redukcję marnotrawstwa zasobów** (np. mniej opakowań), a także sprzyjają gospodarce cyrkularnej.

Targowiska publiczne mają istotne znaczenie gospodarcze dla regionu – m.in. zapewniają miejsca pracy, wspierają rodzinne gospodarstwa i małych producentów oraz **zatrzymują pieniądze w lokalnej społeczności**, przyczyniając się do jej rozwoju<sup>7</sup>. Oferują ponadto niskie ryzyko biznesowe sprzedawcom z grup społecznych znajdujących się w trudnej sytuacji i wzmacniają gospodarkę wiejską, umożliwiając rolnikom i wytwórcom bezpośredni zbyty ich produktów.

Dzięki tym atutom targowiska są gwarantem szerokiego dostępu do **świeżej i zdrowej żywności** oraz zmniejszają zależność od globalnych dostaw. Pełnią także funkcję promocyjną dla gmin i miast<sup>8</sup>, a przede wszystkim pozostają autentycznymi centrami lokalnych społeczności, łączącymi ludzi bez względu na ich status czy pochodzenie.

Sprawdzony model targowisk mierzy się obecnie z ogromnymi wyzwaniami. **Ekspansja supermarketów i dyskontów** w Polsce na trwałe zmienia krajobraz zarówno miast, jak i wsi. Ten obserwowany na całym świecie proces uderza w lokalne rolnictwo i małe gospodarstwa oraz prowadzi do obniżenia jakości żywności. Monopolizacja systemów żywnościowych przez międzynarodowe koncerny odbywa się także kosztem środowiska i godności pracowników. Skutki społeczne są alarmujące: brak możliwości utrzymania się rolników z własnej pracy powoduje odpływ ludzi ze wsi. W ciągu ostatnich 25 lat odsetek rolników w polskim społeczeństwie spadł mniej więcej dwukrotnie – do poziomu 12%<sup>9</sup>. Nawet wśród ludności wiejskiej osoby zajmujące się rolnictwem stanowią obecnie niewiele ponad jedną czwartą.

7. Paulina Sobiesiak-Penszko, *Targowiska jako filar bezpieczeństwa żywnościowego miast*, prezentacja wygłoszona podczas Akademii Polityk Żywnościowych „Targowiska”, Instytut Strategii Żywnościowych „Grunt”, 13 listopada 2025.

8. Jw.

9. <https://instytutsprawobywatelskich.pl/dlaczego-nie-kupuje-w-supermarkecie/>

**Uprzemysłowienie produkcji rolnej** promuje największych wytwórców żywności, którzy bezwzględnie konkurują ceną, aby sprostać wymaganiom korporacyjnych sieci handlowych. Na tym modelu korzystają przede wszystkim te ostatnie, monopolizując sprzedaż, podczas gdy **drobni rolnicy bankrutują, a konsumenci otrzymują produkty spożywcze wątpliwej jakości.**

Ponadto długie łańcuchy dostaw żywności (surowce → produkcja → pakowanie → magazyny → transport → sklepy → konsumenci) negatywnie odbijają się na środowisku i naszym zdrowiu. Im dłuższą drogę przebywa produkt, tym **więcej energii pochłania transport**, generując przy tym szkodliwe pyły zawieszane i tlenki azotu. Konieczność odpowiedniego zabezpieczenia towaru na trasach liczących tysiące kilometrów skutkuje **nadprodukcją opakowań** (styropian, folia, karton itp.), które kończą jako trudne do recyklingu odpady, powodując skażenie środowiska **mikroplastikiem i niebezpiecznymi chemikaliami**. Co więcej, w tak zorganizowanym systemie trudniej kontrolować standardy ekologiczne, ponieważ firmy często przenoszą szkodliwą produkcję do krajów o słabszych regulacjach, czego efektem jest dalsze pogorszenie jakości żywności.

Dobłą ilustracją tak działającego systemu są owoce i warzywa sprowadzane z odległych kontynentów. Ich droga do sklepu często trwa nawet miesiąc. Przykładowo banany zrywa się w krajach Ameryki Południowej niedojrzałe, a gdy przyplłyną do Europy statkiem-chłodnią, spryskuje się etylenem, aby dojrzały „na zawołanie” przed trafieniem na sklepową półkę<sup>10</sup>.

Targowiska stanowią kluczowe ogniwo systemu alternatywnego dla modelu, który na pierwszym miejscu stawia zyski oraz promuje intensywną i przemysłową produkcję rolną. Poprzez skracanie łańcuchów dostaw i eliminowanie zbędnych pośredników przywracają one właściwe miejsce lokalnemu rolnictwu, dzięki czemu konsumenci zyskują dostęp do świeżej i zdrowszej żywności, a mali wytwórcy – szansę na utrzymanie swoich gospodarstw.

10. <https://instytutprawobywatelskich.pl/dlaczego-nie-kupuje-w-supermarkecie/>

#### **DODATKOWE LEKTURY:**

[www.ekonsument.pl/materialy/pobierz/687](http://www.ekonsument.pl/materialy/pobierz/687)

[www.ekonsument.pl/materialy/pobierz/686](http://www.ekonsument.pl/materialy/pobierz/686)

[www.ekonsument.pl/materialy/pobierz/694](http://www.ekonsument.pl/materialy/pobierz/694)

[www.ekonsument.pl/materialy/pobierz/720](http://www.ekonsument.pl/materialy/pobierz/720)

[www.dobrze.waw.pl/dlaczego-nie-kupuje-w-supermarkecie-publicacja/](http://www.dobrze.waw.pl/dlaczego-nie-kupuje-w-supermarkecie-publicacja/)

[www.moreincommon.pl/nasze-projekty/dumni-i-niewysluchani-polscy-rolnicy-o-wyzwaniach-i-przyszlosci](http://www.moreincommon.pl/nasze-projekty/dumni-i-niewysluchani-polscy-rolnicy-o-wyzwaniach-i-przyszlosci)

[www.instytutgrunt.org/polki-i-polacy-o-bezpieczenstwie-zywnosciowym/](http://www.instytutgrunt.org/polki-i-polacy-o-bezpieczenstwie-zywnosciowym/)

[www.pl.boell.org/pl/2024/09/03/hybrydowe-targowiska-jako-centra-zycia-lokalnego](http://www.pl.boell.org/pl/2024/09/03/hybrydowe-targowiska-jako-centra-zycia-lokalnego)



## SCENARIUSZ 3.

# SPACER PO TARGOWISKU



### Grupa docelowa:

młodzież (szkoły podstawowe i ponadpodstawowe), studenci/studentki, młodzi dorośli – scenariusz należy dopasować do wieku i wiedzy uczestników/uczestniczek



### Czas trwania warsztatów:

140-150 minut + czas potrzebny na dotarcie na targowisko



### Miejsce warsztatów:

zajęcia zaczynają i kończą się w sali, a główna część odbywa się na lokalnym targowisku



### Cel ogólny:

Uświadomienie uczestnikom/uczestniczkom wpływu codziennych decyzji konsumenckich dotyczących żywności na zdrowie, środowisko i gospodarkę, ze szczególnym uwzględnieniem korzyści płynących z zakupu lokalnych i sezonowych produktów bezpośrednio od wytwórców.



### Cele operacyjne:

#### Uczestnik/uczestniczka warsztatów...

- potrafi opisać specyfikę pracy rolników oraz sposoby produkcji popularnych warzyw i owoców;
- zna kluczowe czynniki wpływające na ostateczną cenę produktu rolnego;
- potrafi wskazać produkty sezonowe i lokalne;
- wie, jakie informacje powinny znajdować się na etykiecie produktu spożywczego;
- rozpoznaje najważniejsze „ekoznaki” i wie, co oznaczają;
- potrafi uzyskać od sprzedawców na targowisku informacje o pochodzeniu i sposobie wytwarzania oferowanej żywności;
- potrafi zestawić argumenty za kupowaniem produktów na targowisku oraz w supermarkecie;
- potrafi uzasadnić, dlaczego warto wybierać żywność lokalną i sezonową;
- potrafi wymienić korzyści społeczne i gospodarcze istnienia targowisk.



### **Przygotowanie warsztatów:**

Warsztaty mają formę interaktywnego spaceru po lokalnym targowisku. Ich kluczowym założeniem jest bezpośrednie zetknięcie uczestników/uczestniczek z wytwórcami żywności, aby przybliżyć specyfikę pracy w tym sektorze. Spotkania i rozmowy mają umożliwić poznanie produkcji żywności „od podszewki” oraz uświadomić, jak bardzo jest ona wymagająca i nieprzewidywalna. Mają także uzmysłwić, jak dużą rolę w kształtowaniu systemu żywnościowego odgrywają nasze codzienne wybory konsumenckie, ukazując w praktyce różnice między kupowaniem u wytwórców i pośredników oraz prezentując korzyści ze wspierania lokalnej gospodarki.

Z wyprzedzeniem poszukaj rozmówców na targowisku, wybierając osoby, które chętnie dzielą się wiedzą i doświadczeniami oraz potrafią zaciekawić swoją historią. Ustal konkretny dzień i godzinę spotkania oraz proponowaną tematykę rozmowy. Najlepiej zaprosz do udziału rolników/rolniczek z gospodarstw ekologicznych, niekoniecznie certyfikowanych. Dobierz stoiska różniące się asortymentem, tak aby uwzględnić zarówno sezonowe warzywa i owoce, jak i artykuły przetworzone (kiszonki, oleje, sery, chleby, miody itp.) oraz mniej popularne produkty (np. jarmuż, topinambur, boczniaki).



### **Potrzebne materiały:**

- długopisy lub pisaki oraz podkładki do pisania,
- wydrukowane załączniki
- 5 – kalendarz sezonowy po egzemplarzu dla każdej osoby,
- 6 – śledztwo po egzemplarzu dla każdej grupy,
- 7 – wzór etykiety po egzemplarzu dla każdej osoby,
- 8 – arkusz „Twój następny krok” po egzemplarzu dla każdej osoby.

### Przebieg zajęć:

#### Wprowadzenie | praca zbiorowa | 10-20 minut

Zajęcia rozpocznij od omówienia ich przebiegu. Wyjaśnij, że główna część odbędzie się na targowisku, gdzie będziecie rozmawiać z wytwórcami żywności oraz przyglądać się oferowanym towarom.

Przed udaniem się na targowisko zadaj uczestnikom/uczestniczkom pytania wprowadzające w tematykę warsztatów:

- Jak często robicie zakupy na targowisku? Poproś o uzasadnienie odpowiedzi.
- Dlaczego warzywa i owoce bywają tańsze w supermarkecie niż na targowisku?
- Czy myślicie, że możecie mieć wpływ na sytuację rolników, kupując żywność bezpośrednio od producentów?
- Czy są jakieś różnice między żywnością z supermarketu a produktami od lokalnych rolników?

W zależności od odpowiedzi zwróć uwagę uczestników/uczestniczek na niewymienione przez nich korzyści środowiskowe, zdrowotne i gospodarcze związane z kupowaniem żywności bezpośrednio od lokalnych rolników, zwłaszcza wytwarzanej metodami ekologicznymi.

#### Środowisko:

- krótsza droga od pola do stołu,
- redukcja emisji CO<sub>2</sub>,
- zmniejszenie marnotrawstwa,
- mniej odpadów,
- w przypadku upraw ekologicznych: zdrowsza gleba i woda oraz większa bioróżnorodność.

#### Zdrowie:

- w przypadku upraw ekologicznych: więcej wartości odżywczych i mniej chemii w jedzeniu.

#### Gospodarka:

- lokalne miejsca pracy,
- stabilne dochody dla rolników,
- pieniądź zostaje w regionie.

Wspólnie zastanówcie się, o czym chcecie porozmawiać z wytwórcami żywności. Zapytaj uczestników/uczestniczki, które aspekty pracy rolnika szczególnie ich interesują oraz czego chcieliby dowiedzieć się o sposobach produkcji żywności i ich wpływie na jej jakość i cenę. Zapiszcie najważniejsze pytania, aby zadać je podczas rozmów na targowisku.

#### Przykładowe pytania:

- Jak przebiega proces wytwarzania danego produktu?
- Ile czasu zajmuje uzyskanie gotowego produktu (np. marchwi, sałaty, ogórków kiszonych, sera, chleba)?
- Jak obliczyć całkowity koszt wytworzenia określonego produktu?
- Czy łatwo jest nauczyć się wytwarzania żywności? Ile czasu byłoby potrzebne, aby nauczyć jednego/jedną z nas wytwarzania określonego produktu?
- Z jakimi najważniejszymi problemami wiąże się bycie rolnikiem/wytwórcą?
- Czy praca na roli/wytwarzanie żywności daje stabilny dochód? Dlaczego?

- Jeśli stosuje Pan/Pani ekologiczne/naturalne metody produkcji, dlaczego Pan/Pani się na nie zdecydował(a)?
- Dlaczego sprzedaje Pan/Pani swoje produkty na targowisku zamiast do supermarketu, skupu lub na giełdzie hurtowej?

Wyjaśnij uczestnikom/uczestniczkom, że oprócz wspólnych rozmów z rolnikami, od których rozpoczniecie wizytę na targowisku, będą tam do wykonania także zadania indywidualne i grupowe. Pierwsze dotyczyć będzie produktów sezonowych, dlatego omówcie pokrótce, czym jest sezonowość w kontekście żywności. Wyjaśnij, że produkty sezonowe są dostępne w sprzedaży wtedy, kiedy naturalnie dojrzewają na polach i w sadach, osiągając pełnię smaku i wartości odżywczych. Zalicza się do nich także te plony, które dzięki swojej trwałości można przechowywać i spożywać w miesiącach zimowych (np. dynie, kapusty, warzywa korzeniowe, jabłka). Na koniec ustal z uczestnikami/uczestniczkami zasady bezpiecznego zachowania się w czasie warsztatów oraz miejsce i godzinę zbiórki. Następnie udajcie się na targowisko.

### **Wytwarzanie żywności i produkty sezonowe | praca zbiorowa i indywidualna | 3 x 15 minut**

Na targowisku rozdaj uczestnikom/uczestniczkom kartki oraz coś do pisania i poproś, aby w trakcie rozmów z rolnikami zapytali ich, kiedy dane warzywa i owoce są naturalnie w sezonie (zbierane z pola), a kiedy są dostępne dzięki przechowywaniu.

Wspólnie przeprowadźcie **rozmowy z trzema wytwórcami żywności**, którzy sprzedają swoje produkty na targowisku. Zachęć uczestników/uczestniczki do zadawania pytań, dzięki którym dowiedzą się, w jaki sposób produkowany jest asortyment na stoisku. Często wydaje nam się, że żywność od lokalnego rolnika jest zbyt droga,

dlatego poproś uczestników/uczestniczki, aby podczas rozmów z rolnikami zapytali, jakie etapy muszą przejść produkty, zanim trafią do konsumentów, i co wpływa na ich ostateczną cenę. Zwróć uwagę na różnicę w dystrybucji artykułów spożywczych na targowisku i w supermarkecie. Zauważ, że w supermarketach dominują zazwyczaj najwięksi dostawcy, a kwota trafiająca do wytwórcy/rolnika jest tylko częścią składową ceny, którą płacimy za produkt. Co więcej, nakład pracy i doświadczenie rolnika potrzebne do wyprodukowania zdrowej żywności są o wiele większe, niż nam się często wydaje. Rozmowa z wytwórcami może uświadomić, jak nieprzewidywalny i złożony jest to proces.

Po zakończeniu rozmów z rolnikami krótko podsumuj najważniejsze wątki. Zapytaj uczestników/uczestniczki o ich spostrzeżenia i wnioski. Zachęć też do podzielenia się obserwacjami dotyczącymi produktów sezonowych – czy wcześniej zwracali uwagę na tę kwestię i czy coś ich w tym względzie zaskoczyło.

Rozdaj uczestnikom/uczestniczkom wydrukowany załącznik 5 – kalendarz sezonowy warzyw i owoców, by przypominał im, kiedy warto kupować produkty lokalne, świeże, prosto z pola, co pozwala wspierać rolników i cieszyć się naturalnym smakiem sezonowej żywności.

Poniżej znajdziesz przykładowe informacje dotyczące problemów polskich rolników<sup>11</sup> do omówienia z uczestnikami/uczestniczkami warsztatów:

1. Niskie ceny dyktowane przez dystrybutorów i supermarkety, co często wynika z nieuczciwych praktyk handlowych, zmuszają rolników do sprzedaży produktów poniżej kosztów ich wytworzenia.

11. <https://www.moreincommon.pl/nasze-projekty/dumni-i-niewysluchani-polscy-rolnicy-o-wyzwaniach-i-przyszlosci>

Sytuację pogarsza nieprzewidywalność rynku – w momencie obsiewania pól rolnicy nie znają przyszłej ceny zbytu swoich plonów. Jednocześnie muszą mierzyć się ze wzrostem kosztów produkcji, w tym nawozów, paliwa i pasz.

2. Zmiana klimatu i związane z nią ekstremalne zjawiska pogodowe, takie jak susze, ulewy, gradobicia czy fale upałów, zaburzają naturalny cykl wegetacyjny. Nieprzewidywalność aury bezpośrednio przekłada się na coraz większą niepewność zbiorów.

3. Niestabilna sytuacja gospodarcza i geopolityczna skutkuje niepewnością rynków zbytu, nagłymi wahaniami cen skupu produktów, rosnącymi kosztami prowadzenia działalności oraz koniecznością dostosowania się do wciąż zmieniających się przepisów. Wszystko to wpływa negatywnie na codzienną pracę i dochód rolników.

4. Nadmierna biurokracja oraz skomplikowane wymogi formalne utrudniają rolnikom ubieganie się o dotacje oraz bieżące zarządzanie gospodarstwem.

5. Zawód rolnika wiąże się z dużym przeciążeniem pracą i wysokim poziomem stresu. Sytuację pogarsza brak młodych następców oraz niska wiara samych rolników w przetrwanie ich gospodarstw.

### **Śledztwo: produkty spożywcze, ich wytwarzanie i dystrybucja | praca w grupach | 45 minut**

Podziel uczestników/uczestniczki na trzy- lub czteroosobowe grupy i każdej przydziel jedno zadanie z załącznika 6, na którego realizację daj im 15 minut. Po ponownym zebraniu wszystkich grup poproś każdą o przedstawienie wyników śledztwa – prezentacje mogą odbyć się na targowisku, jeśli warunki na to pozwalają, albo w sali po zrealizowaniu wszystkich zadań.

Podczas omawiania obserwacji i przemyśleń uczestników/uczestniczek zwróć uwagę przede wszystkim na następujące kwestie:

- W jaki sposób złożoność i czasochłonność wytwarzania produktu spożywczego przekładają się na jego cenę?
- Co składa się na cenę importowanych produktów spożywczych? Jaką część ceny tych produktów otrzymuje rolnik?
- Jaki wpływ na jakość żywności ma długotrwały transport i przechowywanie?
- Jak odróżnić żywność lokalną od importowanej?
- Jak świadomie i odpowiedzialnie wybierać żywność?
- Czy żywność musi być ładna? Czy „brzydkie” warzywa mogą być smaczne i zdrowe?
- Z czym chodzić po zakupy na targowisko lub do sklepu? Jakie są najbardziej ekologiczne sposoby pakowania żywności?

### **Co kryje się za etykietą? | praca zbiorowa i indywidualna | 15 minut**

Zbierz uczestników/uczestniczki, aby omówić kolejne zadanie do wykonania na targowisku, tym razem indywidualne. Wyjaśnij, że podczas zakupów bardzo dużo informacji o produkcie (jego jakości, trwałości, pochodzeniu, sposobie przechowywania) możemy uzyskać, czytając etykietę. Warto wyrobić sobie nawyk sprawdzania etykiet przy codziennych zakupach. Wspólnie obejrzyjcie kilka przykładowych opakowań produktów spożywczych, by przekonać się, co można na nich wyczytać. Poproś uczestników/uczestniczki, by wskazali, jakiego typu informacje zawsze widnieją na etykietach. Sprawdźcie, czy na opakowaniach znajdują się też jakieś symbole graficzne, które świadczą o jakości produktu lub innych jego cechach ważnych dla konsumenta. Omówcie znaczenie tych znaków.

Znaki szczególnie warte uwagi to:



► Euroliść – unijny znak rolnictwa ekologicznego, umieszczany na wyrobach pochodzących z certyfikowanych upraw lub hodowli, w których stosuje się naturalne metody produkcji oraz dba się o poszanowanie środowiska.



► Fairtrade – znak potwierdzający, że wszystkie składniki produktu spełniają społeczne, środowiskowe i ekonomiczne standardy sprawiedliwego handlu, czyli systemu, który dąży do poprawy sytuacji drobnych rolników poprzez zapewnienie uczciwych cen skupu, godziwych warunków zatrudnienia oraz partnerskich relacji handlowych dla społeczności w krajach rozwijających się.

Więcej o tych oznaczeniach znajdziesz w poradniku: „Jedz eko i fair, czyli dlaczego warto ufać certyfikatom”: <https://ekonsument.pl/materialy/pobierz/687>

Następnie rozdaj wszystkim uczestnikom/uczestniczkom wydrukowany załącznik 7 z wzorem etykiety oraz przybory do pisania. Poproś, aby u wytwórcy wybranego produktu z targowiska (np. przecieru, masła, sera, powideł, pasztetu, zakwasu, kimchi) uzyskali następujące informacje i uzupełnili nimi wzór etykiety: skład, data produkcji, termin przydatności, pochodzenie składników, miejsce produkcji. Zachęć też, aby upewnili się u sprzedawcy, że opis jest kompletny i prawidłowy, a przy najbliższej okazji porównali swoją etykietę z etykietą podobnego produktu w supermarkecie.

### Targowisko kontra supermarket | praca w grupach i zbiorowa | 20 minut

To ćwiczenie możecie wykonać na targowisku lub po powrocie do sali.

Podziel uczestników/uczestniczki na dwie grupy. Pierwsza ma za zadanie opracować pięć argumentów za kupowaniem żywności na targowisku, a druga pięć argumentów za kupowaniem żywności w supermarketach.

Przykładowe odpowiedzi:

- Targowisko – większy dostęp do lokalnej żywności, wspieranie lokalnych producentów, nawiązywanie relacji ze sprzedawcami/rolnikami, skracanie łańcuchów dostaw, dostęp do świeższej, zdrowszej i smaczniejszej żywności, większy wybór warzyw i owoców.
- Supermarkety – krótszy czas dojazdu, szerszy asortyment, możliwość płacenia kartą, w ofercie bywają także produkty certyfikowane, dobre warunki do robienia zakupów bez względu na pogodę, wygoda w postaci parkingu i wózków sklepowych, promocje.

Wspólnie zastanówcie się, jakie korzyści gospodarcze, społeczne i środowiskowe płyną z istnienia targowisk.

Przykładowe odpowiedzi:

1. Targowiska są inkubatorem lokalnej przedsiębiorczości, zapewniają miejsca pracy, umacniają relacje między miastem a wsią, pełnią funkcję promocyjną.
2. Targowiska wspierają zrównoważoną konsumpcję i zdrowie publiczne, dając dostęp do świeżych i lokalnych produktów spożywczych.
3. Targowiska wzmacniają lokalne więzi, są miejscem kontaktu i integracji różnych grup społecznych, tworzą żywą przestrzeń publiczną.
4. Targowiska skracają drogę od pola do stołu, zmniejszają marnotrawstwo zasobów i obciążenie środowiska (m.in. mniej opakowań), redukują zużycie energii i emisje, wpisują się w model gospodarki cyrkularnej i są jednym z filarów bezpieczeństwa żywnościowego.

**Twój następny krok | praca indywidualna | 5 minut**

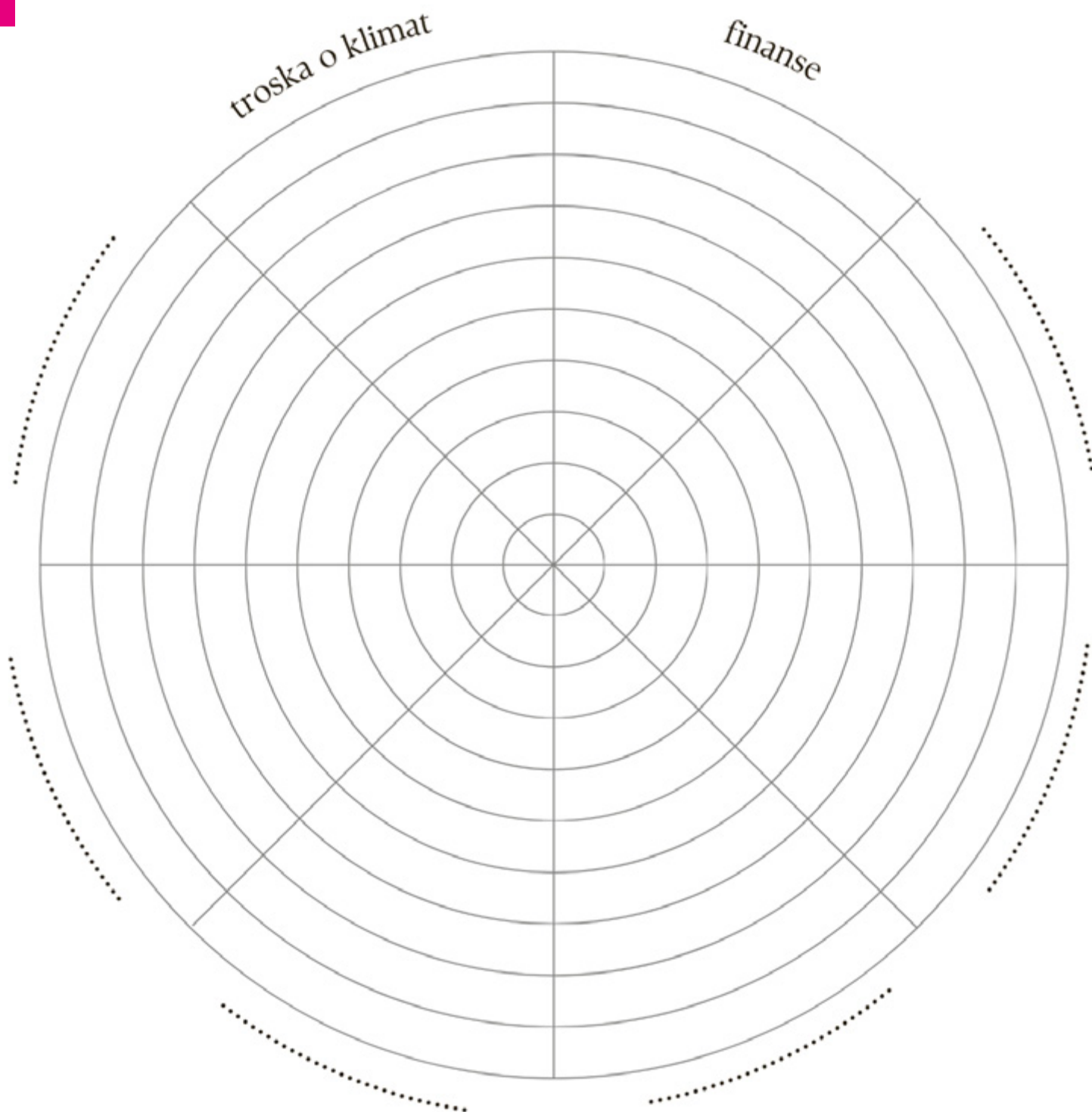
Na zakończenie warsztatów rozdaj uczestnikom/uczestniczkom wydrukowany załącznik 8. Poproś, aby odnaleźli na arkuszu stwierdzenie, które najlepiej do nich pasuje, i zapoznali się z propozycją dalszych działań.

A woman with long dark hair tied back, wearing glasses and a white dress with a colorful floral pattern, is smiling as she shops in a market. She is holding a large wicker basket filled with fresh produce, including a head of green lettuce, a red bell pepper, and other vegetables. The background shows a blurred market stall with various fruits and vegetables.

**ZAŁĄCZNIKI**

**KOŁO PRZEKONAŃ**

Warsztaty „Marnowanie – to nie dla mnie”



## GARŚĆ FAKTÓW O MARNOWANIU ŻYWNOSCI

Marnowanie żywności to ogromny problem globalny – środowiskowy, gospodarczy, społeczny i etyczny.

Wyrzucając jedzenie, nie tylko powiększamy ilość odpadów, ale także marnujemy wodę i energię, które są niezbędne do wytworzenia, transportu i dystrybucji żywności. Do wyprodukowania każdego grama jedzenia potrzebna jest **woda** – nazywamy to śladem wodnym produktu<sup>12</sup>. Na przykład do wytworzenia 100 g pieczywa potrzeba średnio 160 l wody, w przypadku 100 g sera żółtego jest to 500 l, a do uzyskania 100 g wołowiny wykorzystuje się ponad 1500 l wody. Tym samym wyrzucając niezjedzoną kanapkę z serem, marnujemy aż 90 l wody<sup>13</sup>.

Marnowanie żywności to również ogromne straty **energii**. Im bardziej przetworzony jest wyrzucany produkt, tym więcej zasobów zmarnowano na jego wytworzenie, przetworzenie i przechowywanie. Do strat należy doliczyć też energię potrzebną do przyrządzenia dań, które w całości lub części trafiają później do śmieci. Nie można zapomnieć również o transporcie – im dłuższą drogę pokonało jedzenie, tym więcej energii trzeba było zużyć.

Ze zużyciem energii wiążą się **emisje gazów cieplarnianych**, które potęgują ocieplanie się atmosfery i pogłębiają zmianę klimatu. Szacuje się, że wytwarzanie żywności odpowiada za 1/4 globalnych emisji<sup>14</sup>. Najwięcej gazów cieplarnianych (co nazywamy śladem węglowym<sup>15</sup>) generuje produkcja mięsa i nabiału: wytworzenie 1 kg wołowiny wiąże się z emisją ok. 99 kg CO<sub>2</sub>eq<sup>16</sup>, podczas gdy dla sera jest to ok. 24 kg, a dla wieprzowiny i drobiu odpowiednio ok. 12 kg i ok. 10 kg. Do tego dochodzą emisje, których źródłem są odpady spożywcze gnijące na wysypiskach śmieci. Ponieważ marnujemy aż ok. 1/3 wyprodukowanego jedzenia, ograniczenie tego marnotrawstwa byłoby ważnym krokiem w zapobieganiu zmianie klimatu.

Przemysłowe wytwarzanie żywności – z ogromnymi monokulturami, intensywnymi zabiegami agrotechnicznymi, stosowaniem dużej ilości nawozów sztucznych i pestycydów – pod wieloma względami **negatywnie wpływa na środowisko**, m.in. przyczyniając się do wylesiania ogromnych obszarów oraz utraty bioróżnorodności<sup>17</sup>. Marnowanie jedzenia tylko potęguje te problemy, gdyż zwiększona produkcja żywności wywiera dalszą presję na ekosystemy.

12. Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie (2025), *Świat na talerzu, czyli jak dieta wpływa na środowisko*, [https://ekonsument.pl/materialy/publ\\_694\\_swiat\\_2025.pdf](https://ekonsument.pl/materialy/publ_694_swiat_2025.pdf)

13. <https://www.portalspozywczy.pl/handel/wiadomosci/wyrzucona-kanapka-z-serem-to-90-litrow-zmarnowanej-wody,165686.html>

14. Poore, J., Nemecek, T. (2018), *Reducing food's environmental impacts through producers and consumers*, Science, 360(6392), 987-992.

15. *Greenhouse gas emissions per kilogram of food product*, <https://ourworldindata.org/explorers/food-footprints>

16. CO<sub>2</sub>eq, czyli ekwiwalent dwutlenku węgla, to jednostka, która pozwala przeliczyć emisję różnych gazów cieplarnianych (np. metanu czy podtlenku azotu) na dwutlenek węgla, uwzględniając ich wpływ na efekt cieplarniany (GWP). Przykładowo metan, którego duże ilości powstają przy hodowli zwierząt przeżuwających, ma ponad 25-krotnie silniejszy wpływ na ocieplenie klimatu niż dwutlenek węgla.

17. *WWF Living Planet Report 2024*, <https://view.publitas.com/wwf-poland/living-planet-report-2024-pl>

Marnowanie żywności stanowi też poważny problem etyczny. Wielkim skandalem naszych czasów jest fakt, że z jednej strony mamy nadprodukcję żywności i jej wyrzucanie, a z drugiej strony miliony ludzi, którzy wciąż pozostają zagrożeni **niedożywieniem i głodem**. Marnowanie żywności to ponadto **unieważnianie pracy rolników** i innych osób zaangażowanych w jej wytwarzanie czy przygotowanie oraz brak szacunku dla ich wysiłku.

Ważnym wątkiem są również etyczne aspekty marnowania produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego. Przemysłowa produkcja mięsa i nabiału wiąże się z ogromnymi kosztami środowiskowymi, a jednocześnie prowadzi do licznych **naruszeń dobrostanu zwierząt**. Obecnie aż 90% zwierząt gospodarskich hodowanych jest w systemie ferm przemysłowych<sup>18</sup> – w bardzo złych warunkach, w dużym zagęszczeniu, często w całkowitym zamknięciu i bez możliwości swobodnego poruszania się.

W Polsce rocznie marnuje się ok. 5 mln ton jedzenia, tj. 126 kg na każdego Polaka. 34 kg tracone są na etapie produkcji, przetwórstwa i transportu, a 92 kg trafiają do kosza w gospodarstwach domowych. Przeciętna polska rodzina co roku wyrzuca żywność o wartości ok. 3 tys. zł<sup>19</sup>. O ile odpady roślinne mogą przy odrobinie dobrych chęci i pod warunkiem odpowiedniego posegregowania trafić do kompostowania, o tyle żywność przetworzona, zepsuta oraz pochodzenia zwierzęcego najczęściej kończy na **składowiskach odpadów**, które zajmują coraz więcej miejsca oraz są źródłem emisji silnego gazu cieplarnianego – metanu.

18. Kramarz, P. (2022), *Jak nakarmić świat w dobie kryzysu klimatyczno-ekologicznego*, w: Jasikowska, K., Pałasz, M. (red.), *Za pięć dwunasta koniec świata. Kryzys klimatyczno-ekologiczny głosem wielu nauk*. Kraków: Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, Biblioteka Jagiellońska, s. 415-454, za 512.uj.edu.pl.

19. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, *Żywność to wartość*, <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/zywnosc-to-wartosc>

## PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA

---

### Planowanie

- Regularnie rób inwentaryzację lodówki i spiżarni, szczególnie przed większymi zakupami – sprawdzaj termin przydatności do spożycia, by w pierwszej kolejności zużyć produkty, których ważność się kończy.
  - Pamiętaj o różnicy między „należy spożyć do” (ang. *use by* lub *EXP / expiration date*) – czyli terminem przydatności do spożycia danego produktu, a „najlepiej spożyć przed” (ang. *best before*) – czyli dacie minimalnej trwałości, po której dany produkt wciąż może być spożywany, ale należy liczyć się z drobnymi zmianami w jego kolorze, konsystencji, smaku czy zapachu.
  - Planuj z domownikami posiłki na cały tydzień, aby kupować tylko to, co będzie potrzebne do ich przyrządzenia.
  - Planuj posiłki z wykorzystaniem w pierwszej kolejności tego, co już masz w domu i resztek z dnia poprzedniego.
  - Podczas planowania posiłków i zakupów zajrzyj do kalendarza, by upewnić się, że nie masz w planach wyjścia na obiad czy kolację albo szkolenia czy wyjazdu z wyżywieniem.
  - Regularnie analizuj nawyki rodzinne, aby modyfikować te, które sprzyjają marnowaniu żywności.
- 

### Kupowanie

- Przed zakupami rób listę, uwzględniając to, co już masz w lodówce i szafkach.
- Kupuj tylko tyle, ile potrzebujesz i faktycznie wykorzystasz.
- Nie rób zakupów z pustym żołądkiem – gdy jesteśmy głodni, kupujemy więcej.
- Nie daj się skusić na promocje, które skutkują zakupem większej ilości, niż jesteś w stanie wykorzystać bez ryzyka zepsucia.
- Zwracaj uwagę na wielkość opakowań – nie zawsze więcej znaczy taniej, szczególnie jeśli połowę zawartości większego opakowania ostatecznie wyrzucisz.
- Zwracaj uwagę na termin przydatności do spożycia na etykietach, zwłaszcza kupując produkty łatwo psujące się.

- Wybieraj niedoskonałe lub pojedyncze owoce i warzywa, żeby zapobiegać marnowaniu żywności w sklepie.
- Jeśli chcesz spróbować czegoś nowego, a nie masz pewności, czy ci zasmakuje – wybierz najmniejszą możliwą porcję lub kup na spótkę z innymi.

---

### Przechowywanie

- Regularnie kontroluj termin przydatności do spożycia – używaj produkty zgodnie z zasadą FIFO (*first in, first out* – pierwsze weszło, pierwsze wyszło).
- Produkty układaj w lodówce i szafkach w taki sposób, by te z krótszym terminem przydatności były z przodu – dodatkowo możesz oznaczać markerem lub naklejką te, które trzeba zjeść najpilniej.
- Sprawdzaj na opakowaniach wymogi dotyczące przechowywania produktów i stosuj się do nich.
- Do przechowywania produktów używaj szczelnych pojemników, by zapobiegać ich wysychaniu, wietrzeniu, przenoszeniu zapachów, bakterii czy pleśni. Najbezpieczniejsze są pojemniki szklane i ceramiczne, a także ze stali nierdzewnej. Pojemniki z plastiku, folie i torebki mogą być używane wyłącznie, jeśli są dopuszczone do kontaktu z żywnością – najlepiej jednak unikać ich w kuchni, gdyż są źródłem mikroplastiku. Żywność niewymagającą chłodzenia przechowuj w suchym i zacienionym miejscu.
- Upewnij się, że twoja lodówka utrzymuje prawidłową temperaturę od 1°C do 5°C.
- Dbaj o właściwe rozmieszczenie artykułów spożywczych w lodówce: górny poziom – przetwory i ciasta; środkowa część – produkty o krótkim terminie przydatności i wymagające przechowywania w temperaturze poniżej 5°C (sery, wędliny, dania gotowe); półki na drzwiach – soki, mleko, ketchup, sosy; dolne szuflady – owoce i warzywa.
- Stosuj dodatkowe zalecenia dotyczące przechowywania żywności w lodówce: wędliny i sery trzymaj w oddzielnych, najlepiej szklanych pojemnikach; unikaj mycia produktów przed umieszczeniem ich w lodówce; szufladę na warzywa i owoce wyłóż ręcznikiem papierowym, który będzie pochłaniać nadmiar wilgoci.
- Zamrażaj nadwyżki żywności, zarówno surowe produkty, jak i gotowe dania. Pamiętaj o ich wcześniejszym podzieleniu na porcje oraz zapisaniu na opakowaniu daty zamrożenia – ułatwi to późniejsze wykorzystanie zapasów.
- Regularnie przebieraj zakupione warzywa i owoce – te poobijane lub miękkie przeznacz do szybkiego wykorzystania lub zjedzenia.

- Z nadwyżek warzyw i owoców rób domowe przetwory: kompoty, sosy, pickle, dżemy, soki i sałatki.
- Wykorzystaj suszenie do wydłużenia trwałości warzyw, owoców, ziół i grzybów.
- Wydłuż trwałość produktów poprzez kiszenie, czyli utrwalać warzyw i owoców z wykorzystaniem fermentacji mlekowej. Możesz kisić nie tylko ogórki, kapustę czy buraki, ale również marchewki, kalafior, cukinie, papryki, rzodkiewki i pomidory.
- Wykorzystaj marynowanie do wydłużenia trwałości warzyw, owoców i grzybów.
- Zamiast automatycznie wyrzucać produkty tylko dlatego, że wyglądają mniej apetycznie (np. zwiędnięte warzywa, czerstwe pieczywo) – obejrzyj je, powąchaj i spróbuj, aby ocenić, czy wciąż nadają się do wykorzystania.

---

### Przyrządzanie

- Podczas przyrządzania posiłków odmierzaj porcje składników, by ugotować tyle, ile potrzebujesz.
- Korzystaj z aplikacji i stron kulinarnych oferujących wyszukiwanie przepisów na podstawie składników, które masz w lodówce i szafkach.
- Wykorzystuj resztki do przygotowania nowych dań: zup, sosów, zapiekanek, past kanapkowych, kopytek, kotletów czy sałatek.
- Odświeżaj pieczywo, lekko je mocząc i podpiekając w piekarniku lub opiekaczu. Czerstwe kromki przerób na grzanki albo domową bułkę tartą.
- Nakładaj na talerz tylko tyle, ile zjesz – lepiej zaczynać od mniejszych porcji i w razie potrzeby wziąć dokładkę, niż zostawiać resztki.

---

### Dzielenie się (*foodsharing*)

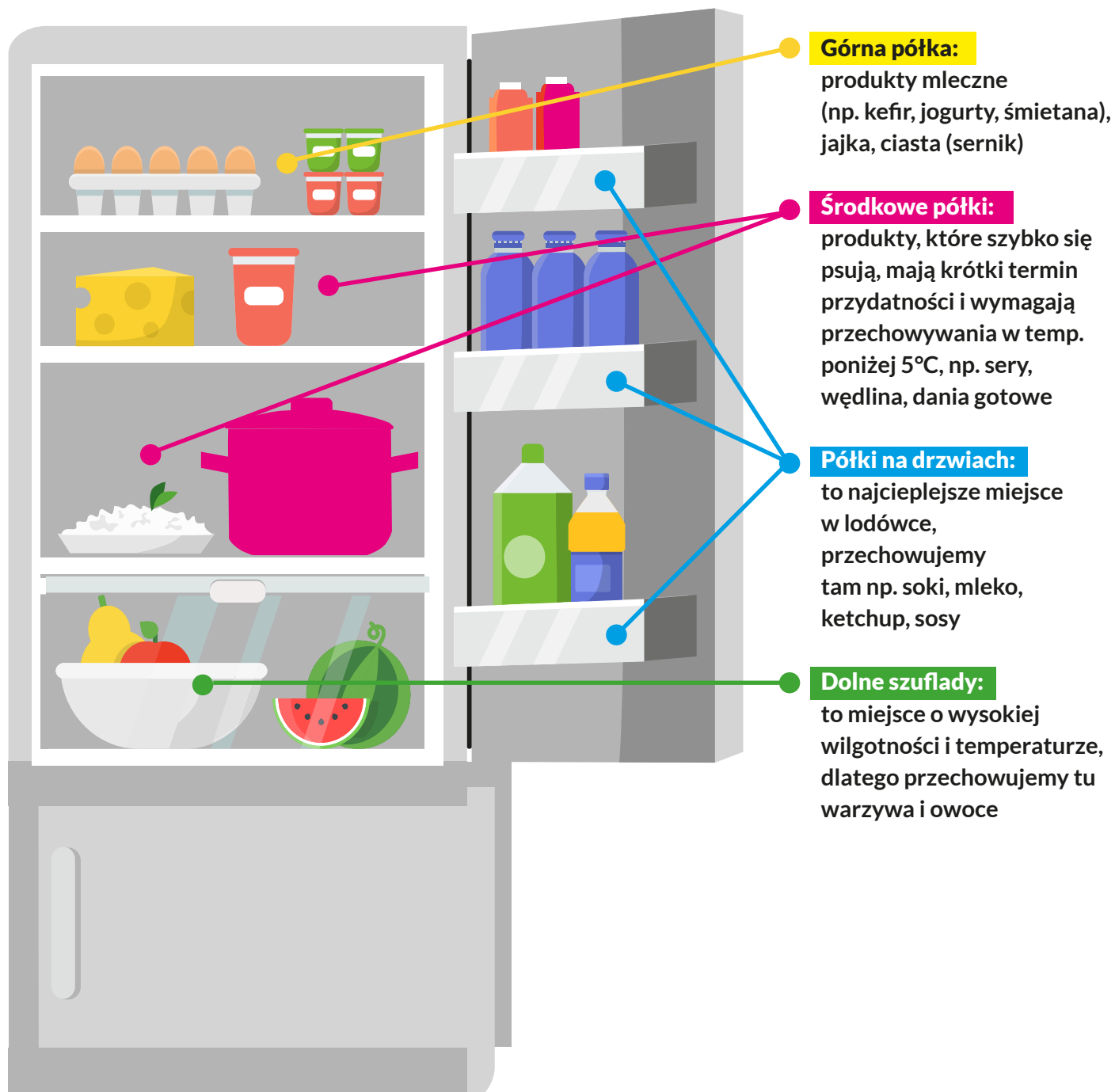
- Kiedy masz nadmiar jedzenia, podziel się nim z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami lub współpracownikami.
- Nadmiar jedzenia dziel na porcje, tak aby łatwiej było go przekazać innym lub zjeść w przyszłości.
- Gdy ugotujesz za dużo, zaproś kogoś na spontaniczny obiad lub kolację.
- Sprawdź, gdzie działa najbliższa jadłodzielnia – możesz zostawić tam świeżą, szczelnie zapakowaną i opisaną żywność, której masz w nadmiarze.

- Jadłodzielnie są dla wszystkich – nie wahaj się korzystać z tego, co zostawili tam inni.
- Zainicjuj utworzenie jadłodzielni w szkole, na uczelni lub na osiedlu.
- Wspieraj Banki Żywności jako darczyńca, wolontariusz lub przedsiębiorca – to instytucje, które ratują żywność przed zmarnowaniem i przekazują ją potrzebującym.
- Zaangażuj się w działania inicjatyw dystrybuujących żywność i przyrządzających darmowe posiłki dla potrzebujących (np. ruchu Food Not Bombs).



### Inne

- Kompostuj – to najlepszy sposób na zagospodarowanie części odpadów spożywczych (do pojemnika na bioodpady nie wrzucaj nabiału, mięsa, wędlin ani potraw złożonych).
- Jeśli masz ku temu warunki, załóż własny kompostownik – nie tylko ograniczysz marnowanie resztek, ale uzyskasz też darmowy, naturalny nawóz dla swoich roślin.
- Korzystaj z aplikacji typu „Too Good To Go” i „Foodsi”, aby zapobiegać marnowaniu żywności w restauracjach, piekarniach i cukierniach.
- Na stołówce proś o nałożenie porcji, którą jesteś w stanie zjeść.
- W restauracji zamawiaj z umiarem, a niezjedzoną część posiłku zabieraj na wynos (najlepiej do własnego, wielorazowego pudełka).
- Zainteresuj się ideą freeganizmu, która polega na odzyskiwaniu wciąż nadających się do spożycia produktów wyrzucanych przez sklepy i targowiska.



KALENDARZ SEZONOWY POLSKICH WARZYW I OWOCÓW

**STYCZEŃ - MARZEC**

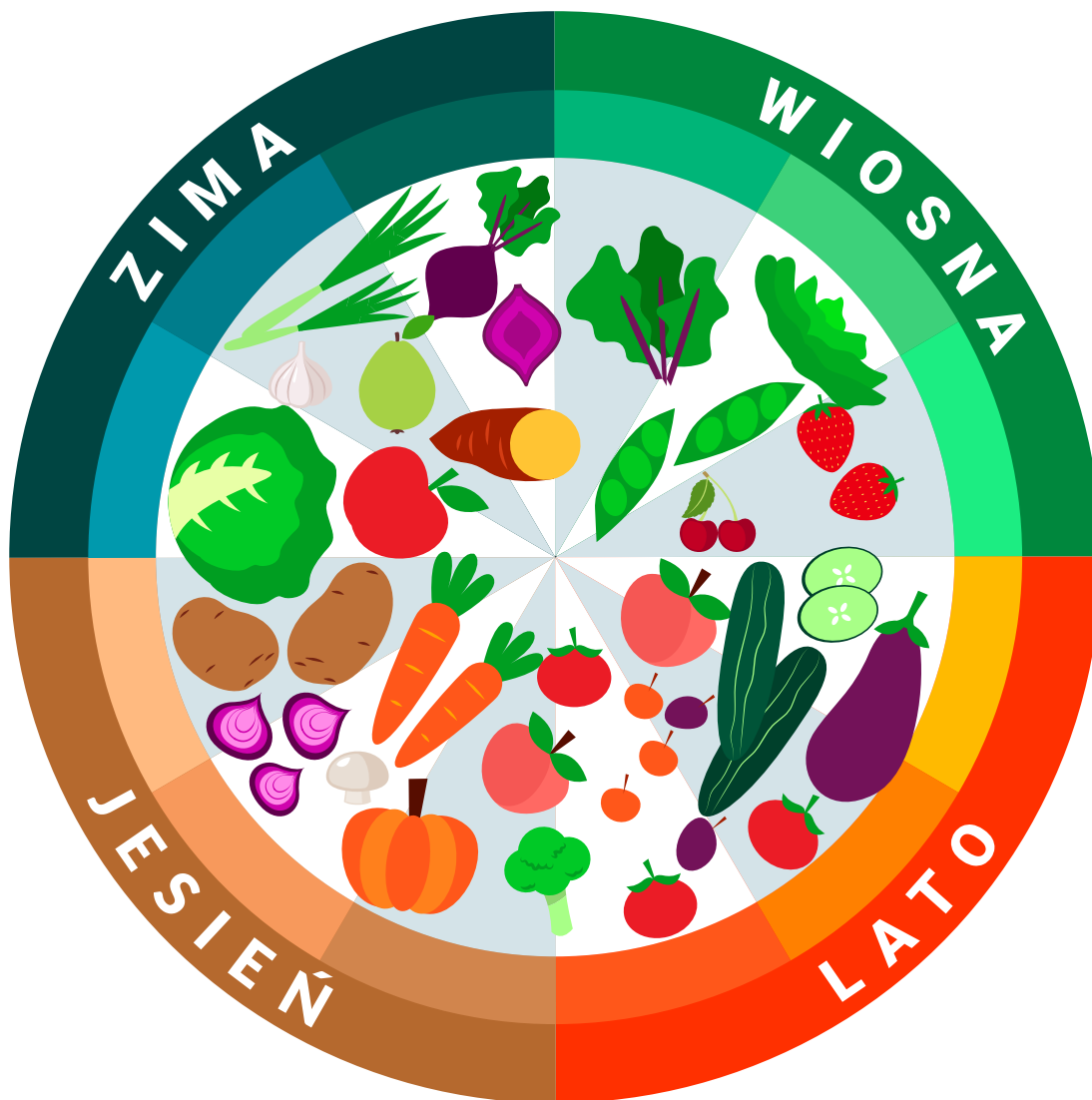
Warzywa (przechowywane):  
marchew • pietruszka • cebula  
• buraki • topinambur

Owoce (przechowywane):  
jabłka • gruszki

**KWIECIEŃ - CZERWIEC**

Warzywa:  
rzodkiewka • sałata • szpinak  
• młode ziemniaki • brokuły • szparagi

Owoce:  
truskawki • czereśnie • wiśnie



**PAŹDZIERNIK - GRUDZIEŃ**

Warzywa:  
dynia • kapusta • brukselka • por • jarmuż

Owoce:  
jabłka • gruszki • orzechy • grzyby

**LIPIEC - WRZESIEŃ**

Warzywa:  
ogórki • pomidory • papryka • cukinia • bób

Owoce:  
maliny • borówki • śliwki • jabłka (letnie)

## ŚLEDZTWO – ZADANIA DLA GRUP

### GRUPA 1

Znajdźcie produkt, którego wytworzenie zajmuje najmniej czasu, oraz taki, który wymaga go najwięcej. Zapytajcie wybranych sprzedawców, jak długo trwa pozyskiwanie miodu, wytwarzanie sera, produkcja ogórków kiszonych, zbiór malin lub agrestu. Dowiedzcie się, ile osób i przez jaki czas musi pracować, aby dany produkt trafił do sprzedaży.

Czy zdawaliście sobie sprawę, jak dużo pracy należy włożyć w produkcję żywności i jak bardzo złożony jest proces wytwarzania niektórych produktów? Jak oceniacie wartość danego produktu po zapoznaniu się z etapami jego powstawania?

### GRUPA 2

Znajdźcie trzy produkty z importu i dowiedzcie się, z jakiego kraju je sprowadzono. Nie wszystkie towary sprzedawane na targowisku wytwarzane są w lokalnych gospodarstwach. Spróbujcie ocenić, czy ich pochodzenie można rozpoznać „gołym okiem”.

Zastanówcie się nad drogą, którą te produkty przebyły, aby znaleźć się w zasięgu naszych rąk. Jakie są składowe ich ceny? Jak Waszym zdaniem wygląda proces produkcji i transport w tym wypadku? Jaką zapłatę otrzymał rolnik będący ich wytwórcą lub pracownik zatrudniony przy zbiorach?

### GRUPA 3

Czy wiecie, że pomidor może być czarny, kalafior fioletowy, a marchew biała? Czy słyszeliście nazwy skorzonera, rukiew wodna, boczniak i jarmuż? Znajdźcie produkt, którego nie znaliście wcześniej, i dowiedzcie się o nim jak najwięcej.

Zastanówcie się nad różnorodnością towarów na targowisku i w sklepie. Z czym może wiązać się szeroka oferta produktów dostępnych w supermarkecie? Z czego wynika zmienność asortymentu na targowisku? Rozważcie, jak podejmować sensowne decyzje zakupowe w różnych porach roku. Wybór żywności z supermarketu niekoniecznie musi być zły – przeanalizujcie różne scenariusze.

### GRUPA 4

Znajdźcie produkt, którego – bez względu na to, czy go lubicie – nie chcielibyście kupić. Wyjaśnijcie przyczyny tej decyzji.

Zastanówcie się, w jaki sposób wybieramy konkretne artykuły oraz czym się kierujemy, podejmując decyzje zakupowe. Rozważcie też, czy wygląd danego produktu wpływa na jego smak i jakość. Czy „brzydkie” warzywa mogą być smaczne i zdrowe?

### GRUPA 5

Znajdźcie trzy produkty, które mogłyby być zapakowane w bardziej odpowiedzialny sposób. Które towary najczęściej umieszczane są w foliówkach?

Zastanówcie się, co możemy zrobić, aby maksymalnie ograniczyć używanie plastikowych torebek podczas zakupów. Rozważcie też, gdzie mamy większy wpływ na sposób pakowania produktów – w sklepie czy na targowisku?

**Nazwa produktu:**

.....

**Skład:**

.....

.....

.....

**Data produkcji:**

.....

**Termin przydatności:**

.....

**Pochodzenie składników:**

.....

**Miejsce produkcji:**

.....

## ARKUSZ „TWÓJ NASTĘPNY KROK”

### Jaka jest Twoja główna potrzeba związana z lokalną żywnością?

Wybierz stwierdzenie, które najlepiej pasuje do Ciebie, i sprawdź poniżej, jak działać dalej.

1. Chcę więcej o niej wiedzieć.
  2. Chcę ją kupować.
  3. Chcę zaangażować się w proces jej wytwarzania/pozyskiwania.
  4. Wszystkie z wyżej wymienionych.
  5. Nie mam takich potrzeb.
- 
1. Super! Wiedza to podstawa świadomych wyborów. Sprawdź, czy w Twojej okolicy działa ogród społeczny – wiele takich miejsc poza uprawą prowadzi również działalność edukacyjną i kulturalną. Warto skorzystać też z zasobów wiedzy dostępnych w Internecie – znajdziesz tam mnóstwo webinarów, poradników i innych ciekawych materiałów dotyczących lokalnej żywności.
  2. Świetnie! Robiąc zakupy, głosujesz swoim portfelem na określone rozwiązania i wspierasz konkretnych ludzi. Zamiast globalnych sieci supermarketów wybieraj lokalne targowiska, sklepy ekologiczne, gospodarstwa działające w ramach RWS (Rolnictwa Wspieranego przez Społeczność) oraz serwisy typu LokalnyRolnik.pl, które dają stabilność drobnym producentom.
  3. Ekstra! Twoje zaangażowanie może realnie wesprzeć lokalny system żywnościowy. Włącz się w działalność ogrodów społecznych, spółdzielczych farm miejskich albo tych gospodarstw RWS, które angażują konsumentów w prace rolnicze. Dodatkowe ręce do pracy mogą przydać się też w którymś z lokalnych podmiotów ekonomii społecznej – restauracji, sklepiku czy piekarni – warto zapytać!
  4. Rewelacyjnie! Idealnym miejscem dla Ciebie powinna być kooperatywa spożywcza, która łączy wspólne zakupy u lokalnych producentów z edukacją i aktywnym działaniem na rzecz społeczności. Poszukaj takiej inicjatywy w swojej okolicy albo spróbuj stworzyć ją ze znajomymi.
  5. Naprawdę?! Kupowanie lokalnej i ekologicznej żywności to nie tylko bardzo istotne wsparcie dla małych, rodzinnych gospodarstw, lecz także zysk dla Twojego zdrowia i środowiska naturalnego. Zapoznaj się z naszym poradnikiem „Kupuj lokalnie”: [https://ekonsument.pl/materialy/publ\\_686\\_kupuj\\_2025.pdf](https://ekonsument.pl/materialy/publ_686_kupuj_2025.pdf) i jeszcze raz przemyśl temat.



**FUNDACJA KUPUJ  
ODPOWIEDZIALNIE**