

Zdrowe Żywienie Małych Wrocławian

M.Sznajder - Kiszone warzywa z Doliny Baryczy



17-09-2018r. Wrocław



Zdrowe żywienie jest ważne?

- Choroby (od przeziębień po nowotwory), Otyłość
- Bezpieczeństwo (alergie i alergeny)
- Kultura i tradycja (w Polsce - jak ugotować zupę? W USA – jak zrobić kanapkę?)
- Wiedza (czym jest jedzenie, skąd się bierze)
- Odpowiedzialność za siebie, za region, za Ziemię, za przyszłość.
- Świadome podejmowanie decyzji i świadomy wybór

To my, dorośli, kształtujemy nawyki żywieniowe dzieci.



Dzieci nie uczą się dobrych rad, dzieci obserwują dorosłych – leżących na kanapie przed TV, unikających sportu, podjeżdżających po gazetę do najbliższego kiosku samochodem.

Dzieci nie uczą się dobrych rad,
dzieci obserwują dorosłych
– zawartość talerza rodziców ma ogromny wpływ na to, co jedzą ich dzieci.





Reklamy w TV = EDUKACJA?:





OPAKOWANIA a kultura jedzenia



POLISTYREN

SER SMAŻONY – PP a PS

JOGURTY w szklanych
słoiczkach

Czy Ty chciałbyś jeść
tak codziennie??



PRODUKT LOKALNY

SLOW FOOD

FAIR TRADE

EKO

NOWOCZESNOŚĆ?

NASZE DZIEDZICTWO i TRADYCJA



Szkoła jedyną nadzieją

- Edukacja i inspiracja dzieci i rodziców
- Obalanie mitów: Naprawdę zdrowe jedzenie może być pyszne!
- Warsztaty gotowania, robienia kanapek, sałatek
- Wycieczki na zakupy na targu, bazarku
- Wyprawy, wyjazdy do lokalnych rolników na np „jabłkobranie”
- Ogródek – chociażby kielki na parapecie
- Czytamy etykiety, „łamujemy szyfry i kody” przy pomocy wikipedii
- Zamiast do kina – oglądamy „Supersize Me”, filmy o produkcji parówek na youtube, Wiem co jem Katarzyny Bosackiej



Dlaczego nie ma produktów lokalnych w marketach?

- Bonusy, premie
- Opłaty za indeksy – za to, że wprowadzimy na półki
- Opłaty za miejsce na półce
- 15 000 zł za obowiązkową reklamę w gazetce
- Zapłacimy za pół roku o ile w ogóle
- Zapłacimy połowę, bo rabaciki
- Jak nie sprzedamy to oddamy wszystko przeterminowane i nie zapłacimy
- Po kilku miesiącach zażądamy niższych cen i wyłączności
- A najlepiej – róbcie pod naszą marką i kupcie lodówki



Świadome zakupy = społeczna odpowiedzialność

- Detektywi na tropie np. czerwieni koszenilowej
- Co to jest olej palmowy i co ma wspólnego wafelek z orangutanem? I co nas właściwie obchodzi Indonezja?
- To nie my mamy dzieci uczyć, nauczmy się razem z nimi, co teraz właściwie jemy.



Zdrowe żywienie - konsekwencje



TŁUSZCZ PALMOWY

aż 31,6 g tłuszczu ogółem
w 100g Nutelli

MLEKO W PROSZKU

ODTŁUSZCZONE KAKAO

ORZECHY LASKOWE

zaledwie 13 %

CUKIER

aż 56,7 g w 100g Nutelli

erbraucherzentrale Hamburg e.V., Juni 2015



DEMOTYWATORY.PL

Nutella

Orangutan żywcem spalony przez ludzi pozyskujących olej palmowy dla Nutelli



Zdrowe żywienie - konsekwencje



Indonezja – olej palmowy



Zdrowe żywienie - konsekwencje



Plantacje oleju palmowego
zamiast dżungli.





Zdrowe żywienie - konsekwencje



Indonezja – największy pożar w historii Ziemi



Mamy wybór😊
Możemy zmienić świat





Dziękuję