

# Nejlepší tipy, jak snížit svou uhlíkovou stopu doma – vaření

Soubor vzdělávacích zdrojů pro  
rodiče



## Úvod

Milí rodiče,  
staráte se o své děti a také je učíte důležitým dovednostem pro život. Jste pro ně vzorem a utváříte jejich osobnost. Vaše role v jejich životech je nezastupitelná a zásadní.

Ekologie a budoucnost naší planety Země je pro mladé lidi důležitějším tématem, než tomu bylo během vašeho dětství a dospívání. Jako rodiče byste měli držet krok se svými dětmi. Planeta Země je jediná planeta, kterou máme a je společná všem lidem. Přinášíme vzdělávací pomůcky pro rodiče, které zahrnují krátká vzdělávací videa, domácí cvičení a tipy pro rodiče z oblasti ekologie.

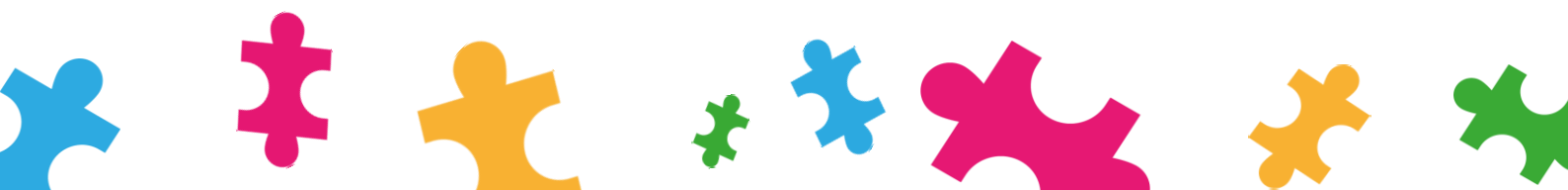
Tématem tohoto souboru vzdělávacích zdrojů je „Jak snížit svou uhlíkovou stopu při domácím vaření“. Máte šanci zjistit, jaké ekologické a vzdělávací aktivity můžete se svými dětmi dělat a jak může vaše rodina dále snížit negativní dopady na naši planetu Zemi.

## Vzdělávací video



## Domácí cvičení

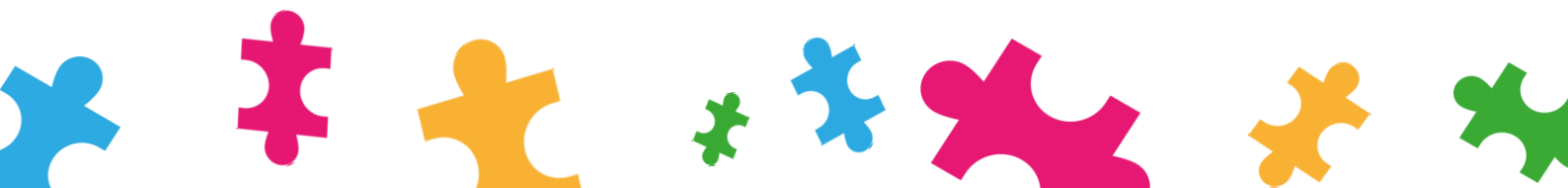
**Téma (6 z 12): 6. Nejlepší tipy ke snížení uhlíkové stopy při domácím vaření**





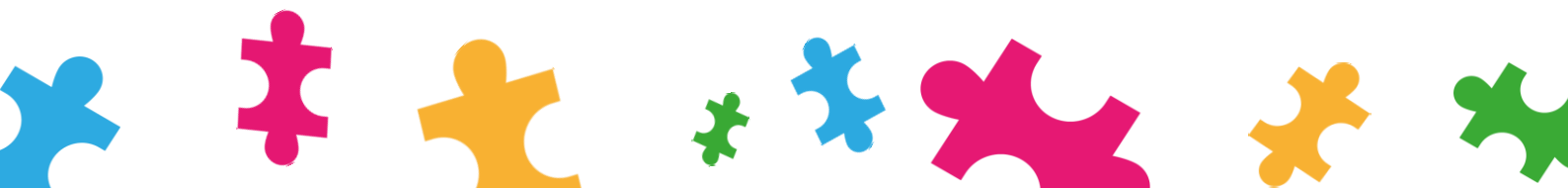
<b>Název cvičení</b>	<b>Odkud pochází moje jídlo?</b>		
<b>Délka cvičení (v minutách)</b>	30 minut	<b>Potřebné materiály</b>	Pero
<b>Úvod</b>	Jak jste se dozvěděli ve videu, konzumace lokálních produktů je pro životní prostředí lepší, protože se nemusí vozit z jiné části světa. Toto cvičení vás a vaše děti naučí odkud pocházejí potraviny, a doufejme, že vás povzbudí k tomu, abyste byli v budoucnu při nákupu potravin obezřetnější.		
<b>Pokyny krok za krokem</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prohlédněte si ve své kuchyni na 20 různých potravinářských výrobců.</li><li>• Zkontrolujte štítek každého výrobku a zjistěte, kde byl tento výrobek vyroben, nebo kde byla potravina vypěstována.</li><li>• Vyplňte přiloženou tabulku s potravinářským výrobkem a jeho původem.</li><li>• Projděte si každý produkt, a na internetu zjistěte, zda lze dovážené produkty vyrábět lokálně. Až půjdete příště nakupovat, zkuste nakoupit více lokálních produktů!</li></ul>		

Potravinářský výrobek	Původ produktu	Lze produkt vyrábět lokálně?



## Tipy pro rodiče

<p><b>Tip 1 - Omezte spotřebu masa</b></p> <p>Jak jsme se již dozvěděli, produkce masa poškozuje životní prostředí. Rostlinná strava může výrazně snížit vaši uhlíkovou stopu. Bohužel v mnoha oblastech existuje jen málo alternativ k masu, takže snížení jeho příjmu může být lepší alternativou než úplné omezení spotřeby masa.</p> <p>Místo toho, abyste každý večer dávali na jídelní stůl maso, zkuste jednou nebo dvakrát týdně hledat alternativy.</p> <p>Zde jsou některé alternativy masa plné bílkovin, které byste mohli zvážit:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fazole</li><li>• Čočka</li><li>• Sójové produkty</li></ul>	<p><b>Tip 2 – Vyzkoušejte kompostování zbytků jídla</b></p> <p>Veškeré odpadky, které se nerecyklují, končí na skládce, a v důsledku toho se uvolňuje mnoho skleníkových plynů. Jako lidé, kteří pravidelně konzumují zboží, je normální, že produkujeme odpad, ale ne všechny odpady musí skončit na skládce. Zbytky potravin lze kompostovat, aby se ušetřila energie, která by se použila k pěstování plodin.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kupte si kompostovací koš a uložte jej na zahradě</li><li>• Přidejte zbytky potravin, jako je ovoce a zelenina, do kompostovací nádoby</li><li>• Počkejte, a až bude kompost hotový, můžete ho dát do rostlin, nebo na zahradu!</li></ul>	<p><b>Tip 3 – Vyhněte se obalům na jedno použití</b></p> <p>Obaly na jedno použití se používají jen velmi krátkou dobu, než se musí vyhodit. Bohužel v každém supermarketu je mnoho produktů baleno do jednorázových plastů, takže může být těžké se jim vyhnout. Plasty na jedno použití jsou hlavním faktorem přispívajícím ke znečištění plasty a uvolňování skleníkových plynů.</p> <p>Zkuste raději nakupovat na místním trhu, než v supermarketech a vezměte si znovu použitelnou tašku na přepravu zboží.</p>
---	--	--



# GRETA

**Challenge-based Learning in Primary Schools for Climate Change Awareness**



Istituto Comprensivo "Don Milani" di Lanciano



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: 2020-1-EL01-KA201-078808