



Продовольственная и  
сельскохозяйственная организация  
Объединенных Наций



ПАКЕТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ НА ТЕМУ СОКРАЩЕНИЯ ПОРЧИ ПИЩЕВОЙ  
ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ И СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

# ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!

Для возрастной группы 1

ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

ПЛАНЕТЕ  
ПОМОГИ:



ЕДУ БЕРЕГИ!



5-7  
лет



ПАКЕТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ НА ТЕМУ СОКРАЩЕНИЯ ПОРЧИ  
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ И СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

## ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!

Для возрастной группы 1

ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

Обязательная ссылка:

ФАО и Международная коалиция по сокращению порчи пищевой продукции. 2023. *Планете помоги: еду береги! Пакет образовательных материалов на тему сокращения порчи пищевой продукции для детей начальной и средней школы. Для возрастной группы 1 (от 5 до 7 лет)*. Будапешт. <https://doi.org/10.4060/ca1170ru>

Используемые обозначения и представление материала в данном информационном продукте не являются выражением определенной точки зрения со стороны Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО) или Международной коалиции по сокращению порчи пищевой продукции (IFWC) относительно правового статуса или состояния развития какой-либо страны, территории, города или местности и ее властей или относительно их государственных границ и пределов. Упоминание конкретных компаний или продуктов, вне зависимости от того, были ли они запатентованы, не значит, что они одобрены или рекомендованы ФАО или IFWC наряду с аналогами, наименования которых не упоминаются.

Мнения, выраженные в этом информационном продукте, принадлежат его авторам, и не обязательно отражают мнение или политику ФАО или IFWC.

ISBN 978-92-5-137652-2

© ФАО, 2023



Некоторые права защищены. Настоящая работа предоставляется в соответствии с лицензией Creative Commons "С указанием авторства – Некоммерческая – С сохранением условий 3.0 НПО" (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.ru>).

Согласно условиям данной лицензии настоящую работу можно копировать, распространять и адаптировать в некоммерческих целях при условии надлежащего указания авторства. При любом использовании данной работы не должно быть никаких указаний на то, что ФАО или IFWC поддерживают какую-либо организацию, продукты или услуги. Использование логотипа ФАО или IFWC не разрешено. В случае адаптации работы она должна быть лицензирована на условиях аналогичной или равнозначной лицензии Creative Commons. В случае перевода данной работы, вместе с обязательной ссылкой на источник, в него должна быть включена следующая обязательная цитата: «Данный перевод не был выполнен Продовольственной и сельскохозяйственной организацией Объединенных Наций (ФАО) или Международной коалицией по сокращению порчи пищевой продукции (IFWC). ФАО и IFWC не несут ответственности за содержание или точность данного перевода. Достоверной редакцией является издание на английском языке».

Возникающие в связи с настоящей лицензией споры, которые не могут быть урегулированы по обоюдному согласию, должны разрешаться через посредничество и арбитражное разбирательство в соответствии с положениями Статьи 8 лицензии, если в ней не оговорено иное. Посредничество осуществляется в соответствии с "Правилами о посредничестве" Всемирной организации интеллектуальной собственности <http://www.wipo.int/amc/ru/mediation/rules/index.html>, а любое арбитражное разбирательство должно производиться в соответствии с "Арбитражным регламентом" Комиссии Организации Объединенных Наций по праву международной торговли (ЮНСИТРАЛ).

**Материалы третьих лиц.** Пользователи, желающие повторно использовать материал из данной работы, авторство которого принадлежит третьей стороне, например, таблицы, рисунки или изображения, отвечают за то, чтобы установить, требуется ли разрешение на такое повторное использование, а также за получение разрешения от правообладателя. Удовлетворение исков, поданных в результате нарушения прав в отношении той или иной составляющей части, авторские права на которую принадлежат третьей стороне, лежит исключительно на пользователе.

**Продажа, права и лицензирование.** Информационные продукты ФАО размещаются на веб-сайте ФАО ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)); желающие приобрести информационные продукты ФАО могут обращаться по адресу: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). По вопросам коммерческого использования следует обращаться по адресу: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). За справками по вопросам прав и лицензирования следует обращаться по адресу: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

## ■ СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие		v
Благодарности		vi
<b>■ ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ! ВВЕДЕНИЕ</b>		
	Основные положения	1
	Как пользоваться этими обучающими материалами	2
	Обзор основных уроков и дополнительных заданий	4
<b>ОСНОВНОЙ УРОК 1: ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!</b>		
<b>■ Основной урок 1</b>		7
<b>■ Основной урок 1: сопроводительный текст</b>		8
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К ОСНОВНОМУ УРОКУ 1</b>		
<b>■ Рабочие листы</b>	Мы - спасатели еды!	14
	Раскрась меня	18
	Сложи и вычти!	20
	Найди отличия	23
<b>■ Игры</b>	“Мемори”	25
	Бинго «Не выбрасывай зря!»	28
<b>■ Театральные упражнения</b>	ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!	58
	Я - спасатель еды!	58
<b>ОСНОВНОЙ УРОК 2: КОРМИ СЕБЯ, А НЕ МУСОРКУ: ДЕВЯТЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СОКРАТИТЬ ПОРЧУ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ</b>		
<b>■ Основной урок 2</b>		60
<b>■ Основной урок 2: сопроводительный текст</b>		61
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К ОСНОВНОМУ УРОКУ 2</b>		
<b>■ Рабочие листы</b>	Не будем выбрасывать еду!	65
	Как хранить и где хранить	67
	Сумасшедший холодильник	71
<b>■ Обсуждения</b>	Поступи правильно!	75
	Скажи «Нет!» еде в мусорке!	78
	Классный договор	79
<b>■ Игры</b>	Нет еде в мусорке! Настольная игра	81
<b>■ Проекты</b>	Дневник бережного отношения к еде	83
	Лист подвигов Спасателей еды	85
	Расскажи всем!	89
<b>■ Информация для родителей</b>		90
<b>■ Приложение 1</b>	Презентация 1: ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!	92
<b>■ Приложение 2</b>	Презентация 2: Корми себя, а не мусорку: девять простых способов сократить порчу пищевой продукции	108



## Предисловие

Повышение осведомленности детей о мировых продовольственных проблемах «позволяет вовлечь их в построение лучшего будущего».

(Жозе Грациано да Сильва, бывший генеральный директор ФАО).

Ежегодно порядка 1,3 миллиарда тонн продовольствия, произведенного для потребления человеком, стоимостью более 940 миллиардов долларов США теряется или выбрасывается напрасно, в то время как более 800 миллионов человек в мире страдают от голода, а почти 2,4 миллиарда человек не имеют доступа к достаточному количеству продуктов питания<sup>1</sup>.

Научить молодых людей ценить еду, чтобы снизить количество порчи пищевой продукции, особенно важно для смены модели поведения, необходимой для решения проблемы уже сегодня и в будущем.

Комплект образовательных материалов «Планете помощи: еду береги!» был создан в рамках мультидисциплинарного, инклюзивного, научного проекта с участием заинтересованных сторон как из государственного, так и из частного сектора с целью вовлечения детей в усилия по уменьшению количества пищевых отходов и смягчения связанных с ними экономических, экологических и социальных последствий. Это ответ на растущий общественный запрос на информацию о причинах появления и решениях по устранению порчи пищевой продукции.

В материалах излагается концепция целостности продовольственных систем, а также предлагаются коммуникационные подходы и инструменты, которые призваны помочь детям осознать проблему пищевых отходов. Материалы составлены таким образом, чтобы педагоги могли выбирать и внедрять те компоненты, которые они считают наиболее уместными. Также даются примеры и советы на тему того, как дети могут стать активными «спасателями еды», и проводниками перемен, делаясь идеями со своими семьями и друзьями.

Содержание материала можно легко адаптировать для различных целевых аудиторий как из развитых, так и из развивающихся стран.

Материал помогает в реализации глобальной цели по сокращению потерь продовольствия и порчи пищевой продукции: задача цели устойчивого развития (ЦУР) 12.3 — «к 2030 году в пересчете на душу населения вдвое сократить общемировое количество порчи пищевой продукции на розничном и потребительском уровнях и сократить потери продовольствия в производственно-сбытовых цепочках, в том числе послеуборочные потери», а также других связанных с ней целей, таких как недоедание, изменение климата и сохранение природных ресурсов.

Мы надеемся, что эти материалы помогут сформировать мировоззрение, способствующее сокращению порчи пищевой продукции среди детей и их семей.

**Анна Ларти**



Директор

Отдел по вопросам питания и продовольственных систем

<sup>1</sup> ФАО, МФСР, ЮНИСЕФ, ВПП и ВОЗ. 2021 год. Положение дел в области продовольственной безопасности и питания в мире — 2021. Преобразование продовольственных систем в интересах обеспечения продовольственной безопасности, улучшения качества питания и экономической доступности здоровых рационов питания для всех. Рим, ФАО.  
<https://doi.org/10.4060/cb4474ru>

## Благодарности

Эти образовательные материалы создавались в период с 2015 по 2018 годы. Концепция и общее ведение проекта осуществлялись Джибрилом Дреймом и Джулией Н. Хейл (Отдел ФАО по вопросам питания и продовольственных систем). Ведущий создатель текстов — Марион Рана, иллюстратор — Нина Гекелер. Томас Кэндил и Хелена Кастел из Международной коалиции по сокращению порчи пищевой продукции оказывали техническую поддержку.

Материал значительно обогатился в ходе различных экспертных обзоров, особенно благодаря вкладу Эндрю Морроу (Отдел продовольствия и питания ФАО), Роберта Ван Оттердейка (Региональное представительство ФАО в Европе и Центральной Азии), Илли Розенталя (FIAM, ФАО) и Флориана Хуг-Фуше. Выражаем благодарность Мелиссе Варгас, Ане Ислас, Бин Лю, Марьям Резаи, Камелии Букатариу из Отдела продовольствия и питания ФАО, Констанс Миллер (Отдел по вопросам климата и окружающей среды), а также сторонним рецензентам Джонатану Блуму ([www.wastedfood.com](http://www.wastedfood.com)), Маттео Босхини (Университет Болоньи), Джону Гоггинсу, Луке Мусса и Итальянскому национальному агентству по новым технологиям, энергетике и устойчивому экономическому развитию.

Наконец, мы выражаем благодарность Давиду Моретти за дизайн страниц и обложки, Джонатану Стеффену за редактирование, Симоне Марини и Лучане Ианири за дизайн плаката и листовки, Клаудии Бастар за административную поддержку и Кьяре Делигия за поддержку процесса подготовки публикации, а также всем школам, учителям и учащимся, участвовавшим в пилотном тестировании. Особая благодарность муниципалитету Кальчинато, Международной школе Marymount и Институту Святого Доминика (Италия), школе Eagle House, школам Emmanuel и West Kirby (Великобритания), муниципалитету Нанси (Франция) и компании Sodexo.

## ■ Введение



### Основные положения

Потери продовольствия и порча пищевой продукции — это огромная общемировая проблема. Треть всего производимого продовольствия или теряется, или попадает в мусор: то есть, каждый год невероятное количество в 1,3 миллиарда тонн съедобной пищевой продукции не попадает к конечному потребителю — примерно по 100 кг на человека. Эти потери влекут за собой не только колоссальные экономические затраты в размере примерно 1 триллиона долларов США, но также затраты социальные и экологические.

Уменьшение количества продовольственных потерь и порчи пищевой продукции — это важное общемировое начинание, в котором мы можем и должны принимать участие, т. к. изменение поведения потребителей может значительно снизить количество порчи пищевой продукции, в особенности, в индустриально развитых странах. Вовлечение в процесс детей и подростков является центральным звеном в борьбе с порчей пищевой продукции: они — это будущее нашей планеты, их поведение и знания будут формировать будущую жизнь на Земле.

С педагогической точки зрения, обсуждение причин и последствий продовольственных потерь и порчи пищевой продукции с детьми затрагивает и усиливает основные общеобразовательные темы; это позволяет детям и подросткам задуматься об их отношениях с окружающей средой и своем важном месте в мире в социальном, политическом и экологическом плане. У детей появляется возможность оценить свою роль как граждан мира и агентов изменений. Роль, которую дети могут сыграть в качестве распространителей знаний о порче пищевой продукции в рамках своих семей и школьного сообщества, может также способствовать повышению уровня их уверенности в себе.

Продовольственная и сельскохозяйственная организация (ФАО) и Международная коалиция по сокращению порчи пищевой продукции разработали пакет обучающих материалов «Планете помоги: еду береги!» по теме сокращения порчи пищевой продукции для детей начальной и средней школы в рамках именно этого контекста.

Материалы предназначены для повышения осведомленности детей, преподавателей и работников школ, их родственников и друзей о продовольственных потерях и проблеме порчи пищевой продукции, а также для знакомства с передовыми методами предотвращения и сокращения порчи. Материал вносит вклад в достижение нескольких Целей устойчивого развития (ЦУР), в особенности, подцели 12.3, которая направлена на уменьшение порчи пищевой продукции вдвое и глобальное снижение продовольственных потерь к 2030 году.

## Как пользоваться этими обучающими материалами

Эти обучающие материалы по теме сокращения порчи пищевой продукции для детей начальной и средней школы созданы с учетом способностей и интересов четырех возрастных групп: дети 5-7 лет (возрастная группа 1), школьники 8-9 лет (возрастная группа 2), школьники 10-13 лет (возрастная группа 3) и те, кому 14 лет и более (возрастная группа 4).



Материалы для каждой возрастной группы состоят из двух основных уроков и различных дополнительных заданий. Наша цель при разработке данных материалов заключалась в том, чтобы сделать их максимально гибкими в применении: вы найдете достаточно материала, чтобы провести полноценный цикл уроков, но, если у вас есть строго ограниченное время, можно выполнить одно или несколько заданий отдельно.

Основные уроки состоят из **серии слайдов** с иллюстрациями (их можно увидеть в приложении) и сопроводительного текста (его можно найти в основном тексте материала). Основные уроки дают школьникам базовую информацию, необходимую для работы над дополнительными заданиями. Начальная точка — **основной информационный урок 1 «Планете помоги: еду береги!»**, который показывает причины и последствия появления порчи пищевой продукции и предлагает некоторые первоначальные практические решения.

**Основной** практический **урок 2 «Корми себя, а не мусорку: девять простых способов сократить порчу пищевой продукции»** предлагает уже конкретные действия по уменьшению порчи пищевой продукции. В зависимости от времени и технических средств, которыми располагает преподаватель, а также возраста и способностей детей, можно демонстрировать слайды на экране или распечатать их и затем читать сопроводительный текст в виде рассказа (возможно, такой способ лучше подойдет для младших школьников). Можно предложить детям прочитать текст, а затем закрепить прочитанное с помощью игрового упражнения или ролевой игры. Также можно задать внимательно прочитать текст на дом (больше подойдет для старших школьников возрастной группы 4).

### 2 ОСНОВНЫХ УРОКА

Начальная точка: основной информационный урок 1 «Планете помоги: еду береги!»

Второй шаг: основной практический урок 2 «Корми себя, а не мусорку: девять простых способов сократить порчу пищевой продукции»



К каждой презентации прилагается набор дополнительных заданий, направленных на закрепление материала. Задания составлены в различных форматах: здесь есть рабочие листы и темы для обсуждений, игры, письменные и игровые упражнения и проектная работа, подходящая для детей и групп с разнообразными интересами, талантами, творческими и аналитическими способностями и знаниями по теме. Каждое задание включает цели проведения и инструкции по организации, в которых детально прописаны время и ресурсы, необходимые для успешной реализации.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Рабочие листы	Способствуют более глубокому пониманию основных проблем в рамках темы и закрепляют содержание
Темы для обсуждений	Групповая деятельность, дающая возможность дальнейшего интеллектуального или творческого вовлечения в проблему
Игры	Повторение главных положений, что позволяет детям углубить их понимание темы в игровой форме
Письменные задания	Способствуют творческому и познавательному вовлечению в тему
Проекты	Практическая прикладная деятельность, длящаяся на протяжении нескольких дней и способствующая смене модели поведения

Работая над составлением материалов, одним из наших приоритетов была гибкость в их применении. Материалы структурированы таким образом, чтобы преподаватели могли выбирать задания, которые оптимально отвечают потребностям, возможностям и интересам детей, и одновременно соответствуют времени и ресурсам преподавателя. Оба основных урока и большинство дополнительных заданий разработаны для всех возрастных групп и различаются только глубиной обсуждения темы. Таким образом, если вы видите, что какое-либо упражнение слишком сложное или наоборот слишком простое для учащихся, пакет материалов позволяет взять то же самое упражнение, адаптированное для другой возрастной группы. Большинство заданий можно выполнить в течение 45 минут, те же, которые занимают больше времени, разделены на несколько частей. Эти уроки можно проводить на протяжении нескольких дней. Дополнительные материалы, такие как плакаты, листовки и брошюры, можно найти на сайте ФАО.

Мы будем рады, если вы поделитесь своим опытом использования этих материалов! Ваша обратная связь поможет нам улучшить и обновить продукт. Ждем ваших отзывов по электронному адресу [Save-Food@fao.org](mailto:Save-Food@fao.org).

## Обзор основных уроков и дополнительных заданий

Вид деятельности	Предлагаем ребятам...	Желаемый результат	Необходимое время
<b>ОСНОВНОЙ УРОК 1: ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!</b>			
ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ! 	... прочитать или послушать презентацию о причинах и последствиях появления порчи пищевой продукции и о решениях, помогающих не допускать появления порчи пищевой продукции дома и в школе.	Дети могут назвать основные факты и способы бережного отношения к продуктам питания.	45 минут
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К ОСНОВНОМУ УРОКУ 1: ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!</b>			
РАБОЧИЕ ЛИСТЫ			
Мы - спасатели еды! 	... обсудить «личности» Спасателей еды и создать собственного супергероя.	Дети могут описать свою роль в борьбе с порчей пищевой продукции и могут представить себя ключевыми агентами изменений.	80-90 минут
Раскрась меня	... раскрасить рисунки Коли, Ани и Спасателей еды.	Дети ассоциируют себя со Спасателями еды.	20 минут
Сложи и вычти	... решить математические задачи по теме порчи пищевой продукции.	Дети могут применить свое понимание темы порчи пищевой продукции и «перевести» его на язык математики.	25 минут
Найди отличия	... найти отличия и раскрасить два рисунка Ани, Коли и Спасателей еды.	Дети ассоциируют себя со Спасателями еды.	25 минут
ИГРЫ			
«Мемори»	... раскрасить и сыграть в игру «Мемори» на тему порчи пищевой продукции.	Дети помнят основные факты и способы бережного отношения к продуктам питания.	45 минут
«Бинго» «Не выбрасывай зря!»	... сыграть в игру «Бинго» на тему порчи пищевой продукции.	Дети помнят основные факты и способы бережного отношения к еде.	20 минут
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ! 	... разыграть историю, в которой Аня и Коля рассказывают другу о порче пищевой продукции.	Дети могут определить и творчески передать смысл способов бережного отношения к продуктам.	45 минут
Я - спасатель еды!	... придумать и разыграть роль Спасателя еды в воображаемом приключении.	Дети могут рассказать о том, как надо изменить поведение и представить себя в качестве агентов этих изменений.	45 минут
<b>ОСНОВНОЙ УРОК 2: Корми себя, а не мусорку!</b>			
Корми себя, а не мусорку! 	... прочитать или послушать презентацию, рассказывающую о 9 основных способах избежать появления порчи пищевой продукции дома.	Дети могут назвать основные способы бережного отношения к продуктам.	30 минут

Вид деятельности	Предлагаем ребятам...	Желаемый результат	Необходимое время
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К ОСНОВНОМУ УРОКУ 2: Корми себя, а не мусорку!</b>			
<b>РАБОЧИЕ ЛИСТЫ</b>			
Не будем выбрасывать еду! 	... оценить отношение к продуктам у себя дома и продумать шаги по сокращению порчи пищевой продукции в своей семье.	Дети изучают основные способы бережного отношения к продуктам и придумывают собственные полезные привычки.	25 минут
Как и где хранить еду	... раскрасить картинки с разными продуктами питания и определить, где их нужно хранить.	Дети знают о способах безопасного хранения пищевой продукции.	25 минут
Сумасшедший холодильник	... после обсуждения в группе раскрасить, вырезать и наклеить картинки с разными продуктами на изображение холодильника.	Дети знают о способах безопасного хранения пищевой продукции.	25 минут
<b>ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЙ</b>			
Поступи правильно!	... прочитать историю об Ане и Коле, найти случаи неправильного обращения с едой и предложить способы, продлевающие продуктам срок годности.	Дети могут определить и описать поведение, ведущее к пищевым потерям, и предложить способы сбережения еды.	30 минут
Скажи «нет» еде в мусорке!	... создать плакат на тему «Как мы можем избежать появления порчи пищевой продукции?» или «Что мы можем делать с остатками еды?»	Дети помнят ключевые концепции сокращения количества порчи пищевой продукции и знают, как их применить в домашних условиях.	90 минут
Классный договор	... продемонстрировать плакат для каждого основного способа сокращения порчи пищевой продукции и обсудить, как можно применить методы бережного отношения к еде дома и в школе.	Дети знают и обсуждают основные способы сокращения порчи пищевой продукции.	90 минут
<b>ИГРЫ</b>			
Настольная игра «Нет» еде в мусорке!	... сыграть в настольную игру на тему того, как избежать порчи пищевой продукции.	Дети помнят основные способы сокращения порчи пищевой продукции.	30 минут
<b>ПРОЕКТЫ</b>			
Дневник бережного отношения к еде 	... отмечать усилия по сокращению порчи пищевой продукции дома.	Дети практикуют и оценивают свои усилия по бережному отношению к продуктам питания и знакомят с ними свои семьи.	3 дня
Лист подвигов Спасателей еды	... отмечать свои действия по сокращению порчи продуктов питания дома и в школе.	Дети практикуют и оценивают меры по сокращению порчи продуктов питания.	Несколько недель
Расскажи всем!	... придумать листовку с информацией об основных способах бережного отношения к продуктам питания и распространить ее среди друзей и членов семьи.	Дети помнят и могут классифицировать и оценить способы бережного отношения к пищевой продукции.	90 минут



■ ОСНОВНОЙ УРОК 1

**ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ:  
ЕДУ БЕРЕГИ!**

## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 1: ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!



**ОСНОВНОЙ УРОК 1: ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!** На первом основном уроке дети узнают о причинах и последствиях появления порчи пищевой продукции и способах предотвратить появление порчи пищевой продукции дома и в школе. Главный инструмент обучения на Основном уроке 1 — это Презентация 1 «ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!». В зависимости от времени и технических средств, которыми вы располагаете, можно демонстрировать слайды на экране или напечатать их (вы найдете слайды в приложении к этому документу).

Вы можете использовать презентацию вместе с сопроводительным текстом (который вы найдете на следующих страницах). Текст можно прочитать или использовать как основу для рассказа.

В сопроводительном тексте вы найдете вопросы для обсуждения и вовлечения детей в разговор. Вы можете менять, дополнять или сокращать список вопросов на свое усмотрение.



# 45 МИНУТ



### Вам понадобятся:



- видеопроектор и компьютер, на котором можно открыть файлы в формате PDF;
- электронная версия презентации.  
*Вы также можете распечатать слайды на прозрачных пленках и использовать кодоскоп или распечатать их на бумаге формата А4 и попросить кого-то из детей держать их, пока вы читаете классу сопроводительный текст;*
- распечатка сопроводительного текста для себя.



### Инструкции:

1. Продемонстрируйте презентацию и прочтите/перескажите сопроводительный текст или попросите детей самих прочитать сопроводительный текст на уроке.
2. Обсудите с детьми прочитанное. Вопросы, предложенные в сопроводительном тексте, могут стать хорошей стартовой точкой для обсуждения.
3. Обсудите, что вынесли дети из этого урока? Какая связь между этой информацией и их жизнью? Как они могут изменить свое поведение, чтобы уменьшить количество порчи пищевой продукции? Почему важно изменить свое поведение?

## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 1: СОПРОВОДИТЕЛЬНЫЙ ТЕКСТ ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!



**1** «Мы ужасно устали!» — жалуется Коля, усаживаясь за обеденный стол. «Да, и умираем от голода!» — добавляет Аня, швыряя свой рюкзак в угол, где он ударяется о стену, чуть было не уронив на пол семейную фотографию с прошлого Нового года.

Пришло время ужина, и после долгого дня в школе Аня и Коля очень проголодались.

«В духовке картошка с курицей!» — кричит из гостиной папа, занятый гладкой.

Глаза детей блестят: курица — это их самое любимое блюдо!

«Вкуснятина!» — говорит Аня, улыбаясь. Дети накладывают на тарелки по огромному куску курицы, гору картошки и салата из помидоров и начинают уплетать все за обе щеки, жуя и причмокивая. У их собаки Нино свой маленький праздник под столом, где она подбирает кусочки, которые уронили Аня и Коля.

Скоро дети начинают есть медленнее. Аня гоняет еду по тарелке, Коля поглаживает набитый живот. «Я наелась, — говорит Аня и икает, — я не смогу все это доесть». «Ничего, — говорит Коля, расстегнув пуговицу на джинсах, — мы просто выбросим остатки».

*В: Бывает, что иногда ты кладешь на тарелку больше еды, чем можешь съесть?*

*Когда это случается?*

*Что твои родители делают с тем, что ты не доел(-а)?*

*Как ты думаешь, выбрасывать еду — это плохо?*

Аня с шумом отодвигает свой стул и собирается выбросить остатки курицы, как вдруг слышится громкая музыка. **Татататаааааааа!**



**2** Аня чуть не роняет свою тарелку, а Коля от неожиданности падает со стула, и кусочки курицы, картошка и помидоры с его тарелки разлетелись по всей кухне.

*Вжууух!* Дверь кухни распахивается, семейный портрет падает со стены, Нино взвизгивает и прячется под стол. В комнате появляются двое в яркой одежде и плащах.

«Не делай этого! — кричат они хором. — Не выбрасывай еду!» Аня и Коля молча таращатся на них с широко открытыми ртами.

**В:** Ну, что скажешь? Как ты думаешь, кто эти ребята? Почему они так одеты? Что им нужно от Ани и Коли?

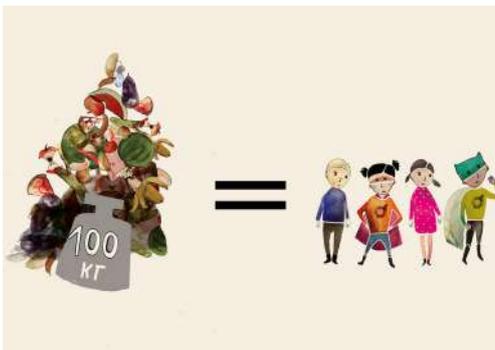
«Извините, что напугали вас, — наконец произносит один из незнакомцев, — но мы не могли позволить вам сделать этого!» Она хмурится и качает головой.

**В:** Как вы думаете, чего ребята не могут позволить сделать Ане и Коле?

«Сделать что?» — заикаясь, спрашивает все еще сидящий на полу Коля. «Мы не можем позволить вам выбрасывать еду», — высоким голосом пиццит второй незнакомец, тот, что поменьше ростом.

Аня фыркает. «Вот ерунда. Что мы, по-вашему, должны с ней сделать? Есть я больше не могу, я наелась. И вообще, это не ваше дело. Не вы покупали эту еду».

Девочка погрозила пальцем. «Ты не права. Выбрасывание еды — дело, которое касается всех. И мы, Спасатели еды, стараемся сделать так, чтобы люди знали, почему еду нельзя выбрасывать. Кстати, я — Дана, а это Мика. А вместе мы **«Спасатели еды!»** — кричат ребята хором.



**3** Аня и Коля не понимают, к чему все эти крики, и обмениваются недоверчивыми взглядами. Дана шепчет: «Они думают, что мы говорим глупости». «Давай им кое-что покажем, — Мика достает какой-то планшет. — Смотрите», — говорит он, показывая на появившуюся картинку. — Ежегодно каждый из нас выбрасывает 100 кг еды. Это в четыре раза больше веса обычного 7-летнего ребенка или вес маленького слоненка!»

**4** «Примерно одна треть всей производимой в мире еды не съедается» «Одна треть?» — говорит Коля нахмурясь.

«Это значит, что на каждые два яблока, которые мы съедаем, приходится одно яблоко, которое попадает в мусор или теряется, — объясняет Мика. — Ты покупаешь три йогурта, но съедаешь только два, а третий выбрасываешь, потому что он испортился в холодильнике. Из трех морковок одну фермер выбрасывает, потому что та слишком маленькая или кривая, или потому что ее на складе погрызли мыши».

«Или, — говорит Дана и пристально смотрит на Аню, — ты съедаешь два куса курицы и выбрасываешь третий». Аня краснеет: «Я до сих пор не могу понять, в чем тут проблема. Я ведь трачу деньги только своей семье, правда?» — неуверенно произносит она.



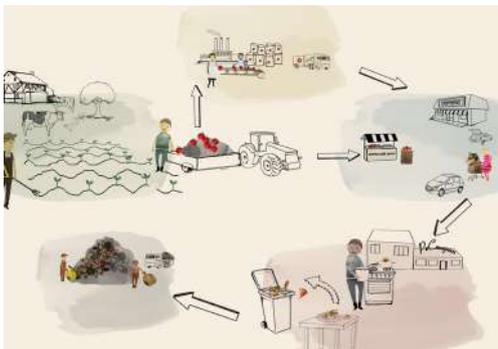


**5** «Дело не только в деньгах, — объясняет Дана. — Производство продуктов питания требует большого количества того, что мы называем ресурсами. Нам нужна вода для выращивания растений. Но в то же время в некоторых местах воды недостаточно, и земля там превращается в пустыню. У некоторых людей просто нет достаточного количества чистой питьевой воды. Земля отдает растениям много полезных свойств и постепенно лишается своих ресурсов. И та еда, которую не съели, тоже тратит ресурс земли, ведь ее нельзя одновременно использовать для выращивания нескольких растений».



**6** «Во время транспортировки продуктов в магазин и из магазина в ваши дома тратится много бензина, загрязняется окружающая среда. Это ведет к изменению климата».

«И вам, наверное, уже известно, насколько это опасно, — добавляет Мика. — Загрязнение воздуха не дает нормально дышать людям, животным и растениям и ведет к множеству разных проблем».



**7** «Покупка и приготовление еды требует времени и сил, — продолжает объяснять Дана. — Подумайте только, сколько времени ваш папа потратил на приготовление ужина, который вы сейчас хотите выбросить. Еще больше усилий и труда многих людей тратится, чтобы вырастить, переработать и перевезти продукты, прежде чем они попадут на полку магазина или на рынок, а затем на ваш стол, поэтому, когда вы выбрасываете еду, вы уничтожаете и труд этих людей. Более того, любой мусор необходимо утилизировать, поэтому миллионы людей работают над переработкой мусора, которого могло бы не быть».

«Таким образом, при производстве продуктов питания используется много воды, труда и горючего, а покупка продуктов домой ещё и создает загрязнения и парниковые газы. — подводит итог Мика. — Если мы съедаем еду, это ещё полбеды. Но если мы выбрасываем ее, вся вода и энергия пропадают зря. Получается, что из-за нашей безответственности страдает климат на нашей планете!»



**8** «Наконец, — продолжает объяснять Дана, — в мире есть много людей, которым не хватает еды — не только в далеких от нас странах, но и прямо здесь, в вашем городе и вашей школе. И если бы вся земля, вода и труд, которые мы выбрасываем вместе с едой, были бы потрачены на еду, которая будет съедена, то на земле было бы меньше голодающих людей».



**9** «Значит, чем меньше продуктов портится, тем лучше для нашей планеты и всех, кто на ней живет?» — спрашивает Коля. Мика кивает. «Меньше отходов значит меньше потраченной зря воды, топлива, земли и труда. Это значит, что больше людей получат еду, и меньше людей останется голодными. И это значит, что вы и ваша семья сэкономите деньги и сможете потратить их на другие приятные и полезные вещи».

Аня присвистывает: «Так что нам сделать, чтобы избежать .... — как оно там называется?»

«Выбрасывать еду, которую ты мог бы съесть, называется порчей пищевой продукции, — объясняет Дана, — и мы можем сделать многое, чтобы этих отходов не было».



**10а** Порча пищевой продукции возникает, когда мы кладем на тарелку больше, чем можем съесть.

**10б** Порча пищевой продукции возникает, когда мы покупаем продукты и не съедаем их до того, как они испортятся.

**10с** Порча пищевой продукции возникает, когда в ресторанах или школьных столовых подают слишком большие порции или когда мы просим, чтобы нам на тарелку положили слишком много еды.

**В:** Бывало такое, что в ресторане вы не смогли съесть все, что было на тарелке?

Помните, что случилось потом с этой едой?

*(Бывает ли такое, что в школьной столовой ты не можешь съесть всю порцию? Бывает ли, что ты просишь положить тебе слишком большую порцию?)*



**11** «Нам иногда кажется, что мы голодны сильнее, чем есть на самом деле. Но мы должны помнить, что не стоит брать себе больше еды, чем можем съесть, — говорит Мика. Если порции в ресторане слишком большие, можно попросить принести тебе порцию поменьше. Если у тебя на тарелке осталась еда, ты всегда можешь взять ее с собой, заpackовав в специальный контейнер, сохранить в холодильнике и съесть на следующий день. Просто попроси родителей сохранить недоеденную еду».



**12** «Когда вы покупаете продукты с родителями, — добавляет Дана, — убедитесь, что покупаете только то, что сможете вовремя приготовить и съесть. И вы можете помочь вашей семье поступать так же — ведь чем больше людей знают о пищевых отходах, тем лучше!»

«Ого! — восклицает Коля. — Значит, то, как мы поступаем с едой, действительно важно?»

Мика кивает: «Это очень важно. И каждый может сделать что-то для сокращения порчи пищевой продукции».

Коля смотрит на Аню: «Как ты думаешь, мы сможем разобраться со всем этим?»

«Я уверена, что сможем, — кивает Аня в ответ. Она смотрит на свою тарелку. — Так что же нам делать со всей этой едой?»

*В: Как ты думаешь, что им нужно сделать с оставшейся едой?*



**13** «Вы хотите есть?» — спрашивает Аня у Спасателей еды. «Курочка? — смеется Мика. - Курочку мы любим!»

«А то, что мы не съедим сегодня, можно поставить в холодильник и съесть завтра», — добавляет Дана.



**14** Дети смеются. «Планете помоги! — кричит Дана, и все присоединяются. — Еду береги!»



■ **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**  
К ОСНОВНОМУ УРОКУ 1

## «ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!»

*ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ разработаны с целью дальнейшего вовлечения детей в проблематику и для лучшего понимания основных положений, раскрытых в Основном уроке 1.*

## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 1: РАБОЧИЕ ЛИСТЫ



### ■ Мы - спасатели еды!

Обсуждая «личности» Спасателей еды и создавая собственного Супергероя, дети осознают свою роль в борьбе с порчей пищевой продукции и представляют себя в качестве агентов изменений.

*Игровое упражнение «Я - спасатель еды!» заключается в том, что детям предлагается придумать историю с участием самих себя в роли Спасателей еды.*



# 45 МИНУТ

(30 минут на первую часть и 30 минут на вторую часть)



### Вам понадобятся:



- распечатки рабочих листов РЛ 1а «Знакомьтесь: Спасатели еды!», РЛ 1б «Ты можешь стать Спасателем еды!» и РЛ 1в «Шаблоны масок» (по одной на ребенка);
- цветные ручки, карандаши или акварельные краски;
- ножницы;
- эластичная лента, шнурок или шерстяная нитка.



### Инструкции:

Часть 1:

1. «Мы узнали историю о том, как Аня и Коля познакомились со Спасателями еды. Вы хотите познакомиться и с другими Спасателями?» Покажите картинки и прочитайте описания из рабочего листа РЛ 1а («Мы - спасатели еды!»). Обсудите, кто из Спасателей еды вам больше всех нравится? Что именно вам нравится в этом герое?
2. Раздайте рабочий лист РЛ 1б («Ты можешь стать Спасателем еды!»). Предложите детям самим придумать Спасателя еды, подумать, как его назвать, нарисовать на рабочем листе его любимое блюдо, вещи, которые он любит, его суперспособность и т. д.
3. Разделите детей на группы по 4 человека и попросите их представить друг другу своих героев. В зависимости от количества детей в классе и времени, которым вы располагаете, можно предложить ребятам представить своих героев всему классу.

Часть 2:

4. Раздайте копии шаблонов масок (РЛ 1в, «Шаблоны масок») и попросите ребят вырезать и раскрасить их. Если вы используете бумагу обычной плотности, можно сделать маски более плотными, склеив вместе два листа, прежде чем начать вырезать. Прodelав дырочки в обозначенных местах и пропустив через них эластичную ленту, шнурки или шерстяную нитку, можно сделать из них настоящие маски.

# СПАСАТЕЛИ ЕДЫ

ДАНА



Дана — самая младшая и самая сообразительная из Спасателей еды. Она всегда знает ответы на самые каверзные вопросы. Если разбудить ее посреди ночи (что Мика постоянно и делает), она точно скажет, что надо делать, чтобы сократить порчу пищевой продукции. Дана не принимает ответ «нет» и не успокоится, пока не будет сделано именно то, чего она хочет.

**ОБОЖАЕТ:** ПОВТОРЯТЬ ТАБЛИЦУ УМНОЖЕНИЯ, СВИСАЯ СО ШВЕДСКОЙ СТЕНКИ В СВОЕЙ СПАЛЬНЕ

**ТЕРПЕТЬ НЕ МОЖЕТ:** КОГДА МИКА СВЯЗЫВАЕТ ШНУРКИ НА ЕЕ ОБУВИ ИЛИ УТАСКИВАЕТ ЕЕ ПОСЛЕДНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ

**ПРОЗВИЩЕ:** РЕЙНА ПРЕМУДРАЯ

**ЛЮБИМОЕ БЛЮДО:** ТОРТИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ

**СУПЕРСПОСОБНОСТЬ:** МОЖЕТ СОСЧИТАТЬ ПОРЧУ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ ЗА СЧИТАНЫЕ СЕКУНДЫ

МИКА



Зачем ходить, если можно бегать? Зачем шептать, если можно кричать? Мика — это настоящий ураган среди Спасателей еды. Несмотря на то, что он маленький, его всегда легко заметить в толпе: он в центре событий. Он знает все о том, как правильно выбирать продукты, и о том, какую нужно выбрать порцию еды. Мика шустрый и остроумный, и его побаиваются за хитрые трюки и шалости. Остальные Спасатели еды тихо радуются, что он еще не додумался, как использовать их аварийный вертолет.

**ОБОЖАЕТ:** УТАЩИТЬ СКЕЙТ ДАНЫ И ПРОКАТИТЬСЯ НА НЕМ ПО КРУТОМУ СКЛОНУ

**ТЕРПЕТЬ НЕ МОЖЕТ:** ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ РАНЬШЕ 10 ЧАСОВ ВЕЧЕРА

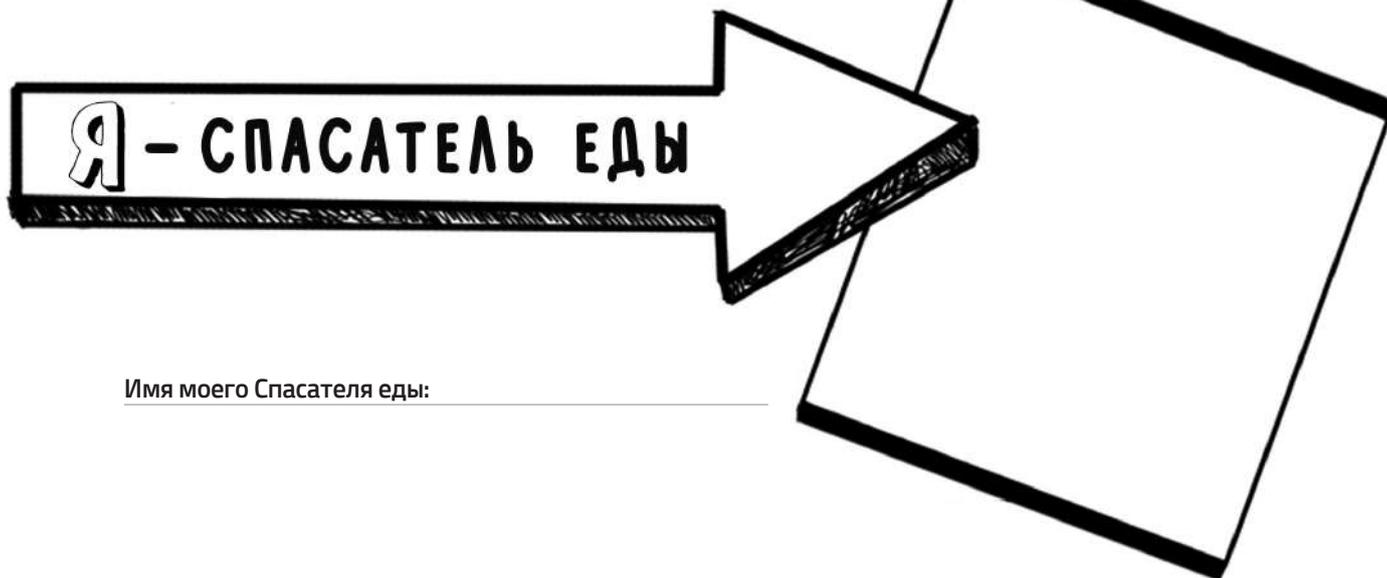
**ПРОЗВИЩЕ:** ВСПЫШКА

**ЛЮБИМОЕ БЛЮДО:** ПИЦЦА

**СУПЕРСПОСОБНОСТЬ:** НЕСКОНЧАЕМАЯ ЭНЕРГИЯ

# ТЫ МОЖЕШЬ СТАТЬ СПАСАТЕЛЕМ ЕДЫ!

Мика и Дана всегда ищут новых помощников — дай им  
знать, что ты тоже хочешь стать Спасателем еды!



Имя моего Спасателя еды: \_\_\_\_\_

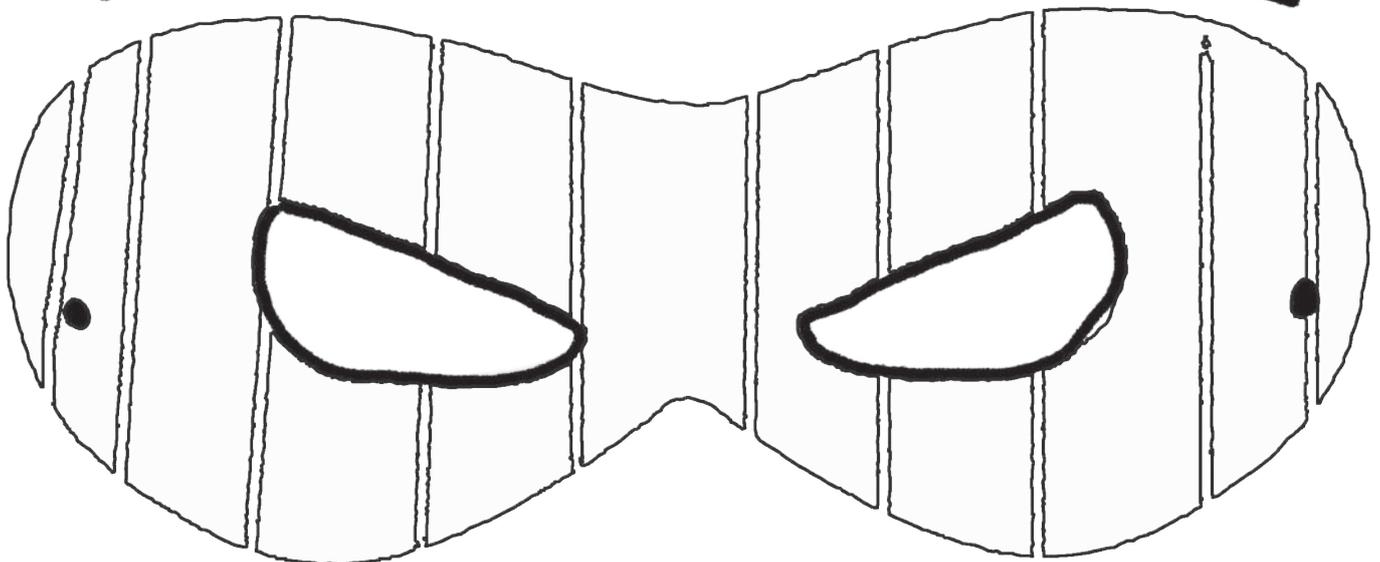
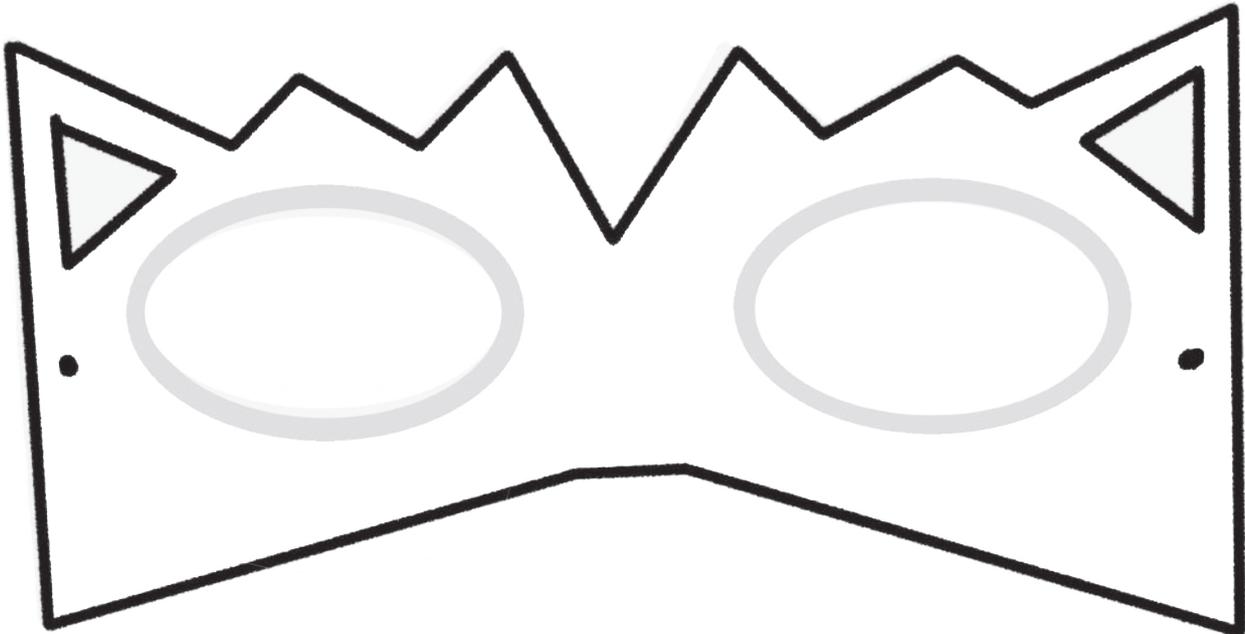
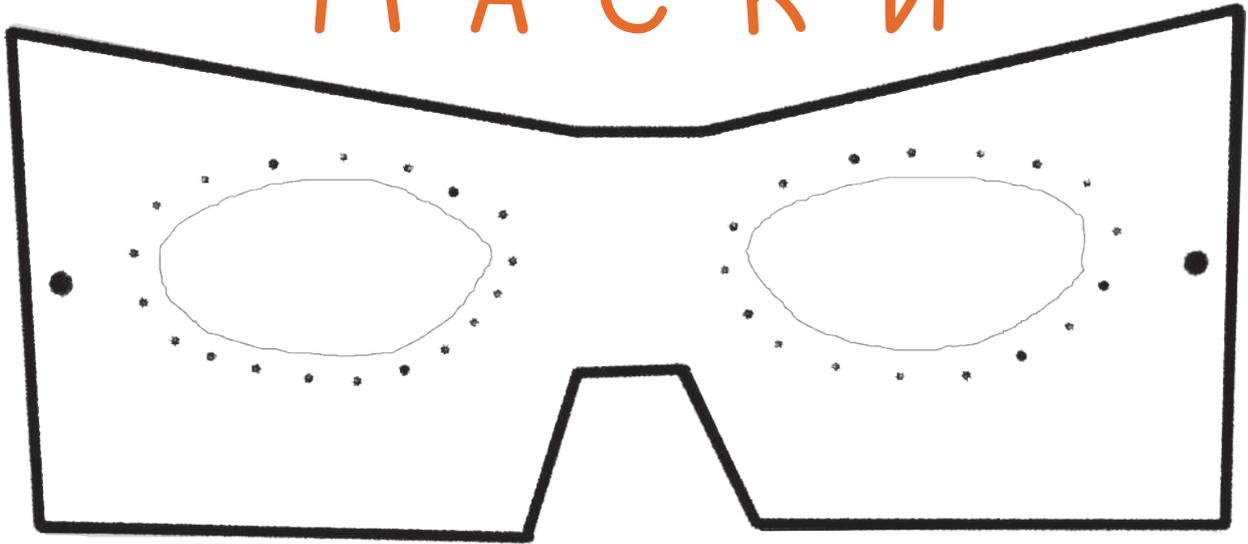
Я обожаю: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Терпеть не могу: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мое любимое блюдо: \_\_\_\_\_

Моя суперспособность: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# МАСКИ



## ■ Раскрась меня

Раскрашивание картинки со Спасателями еды помогает поддержать связь детей с историей и таким образом ненавязчиво подчеркивает ее основные моменты.

*Идеально для младших школьников в качестве домашнего задания или если у вас осталось время в конце урока.*



# 20 МИНУТ

### Вам понадобятся:



- распечатки рабочего листа РЛ 2 (по одному на ребенка);
- цветные ручки, карандаши или акварельные краски.



### Инструкции:

1. Раздайте копии рабочего листа.
2. Попросите детей раскрасить их.



РАСКРАСЬ ВНЕМ!

## ■ Сложи и вычти!

Это задание поможет детям понять содержание текста презентации на уровне математики.

*Для работы с рабочим листом РЛ 3 дети должны знать действие сложение.*



# 25 МИНУТ

### Вам понадобятся:



- распечатки рабочего листа РЛ 3 «Сложи и вычти!» (по одному на ребенка);
- распечатка ключей к заданиям для себя.



### Инструкции:

1. Раздайте детям копии рабочего листа РЛ 3.
2. Предложите ребятам решить задачи (в группах или индивидуально).
3. Сравните результаты.

# СЛОЖИ И ВЫЧТИ!



**1. Аня и Коля купили четыре яблока и три банана.** Коля съел одно яблоко в школе и поделился еще одним яблоком с другом. Один банан почернел, и он его выбросил. Аня уронила одно яблоко по пути домой, оно укатилось в канаву и потерялось. Дома дети готовят фруктовый салат из одного яблока и одного банана. Их собака, Нино, убегает с последним бананом.

Дети съели  фрукта/ов.  фрукта/ов стали порчей пищевой продукции.

**2. Папа Ани и Коли готовит для семьи рагу из овощей.** Он купил две кривых морковки, один погнутый лук-порей и одну маленькую брокколи на фермерском рынке. Он нарезал их вместе с овощами, которые уже были дома — тремя картофелинами, одной луковицей и одним перцем — и теперь тушит рагу.

Семья уже собралась, чтобы вкусно поесть!

Папа Ани и Коли купил  овоща/ей.

У них дома уже было  овоща/ей.

Рагу приготовлено из  овощей.

## ■ Сложи и вычти! (Пример)

**1. Аня и Коля купили четыре яблока и три банана.** Коля съел одно яблоко в школе и поделился еще одним яблоком с другом. Один банан почернел, и он его выбросил. Аня уронила одно яблоко по пути домой, оно укатилось в канаву и потерялось. Дома дети готовят фруктовый салат из одного яблока и одного банана. Их собака, Нино, убегает с последним бананом.

Дети съели  фрукта/ов.  фрукта/ов стали порчей пищевой продукции.

**2. Папа Ани и Коли готовит для семьи рагу из овощей.** Он купил две кривых морковки, один погнутый лук-порей и одну маленькую брокколи на фермерском рынке. Он нарезал их вместе с овощами, которые уже были дома — тремя картофелинами, одной луковицей и одним перцем — и теперь тушит рагу.

Семья уже собралась, чтобы вкусно поесть!

Папа Ани и Коли купил  овоща/ей.

У них дома уже было  овоща/ей.

Рагу приготовлено из  овощей.

## ■ Найди отличия

На картинках изображены Спасатели еды за работой, детей просят найти отличия между двумя картинками.

*Идеально для младших школьников как домашнее задание и/или у вас осталось время в конце урока.*



# 25 МИНУТ

### Вам понадобятся:



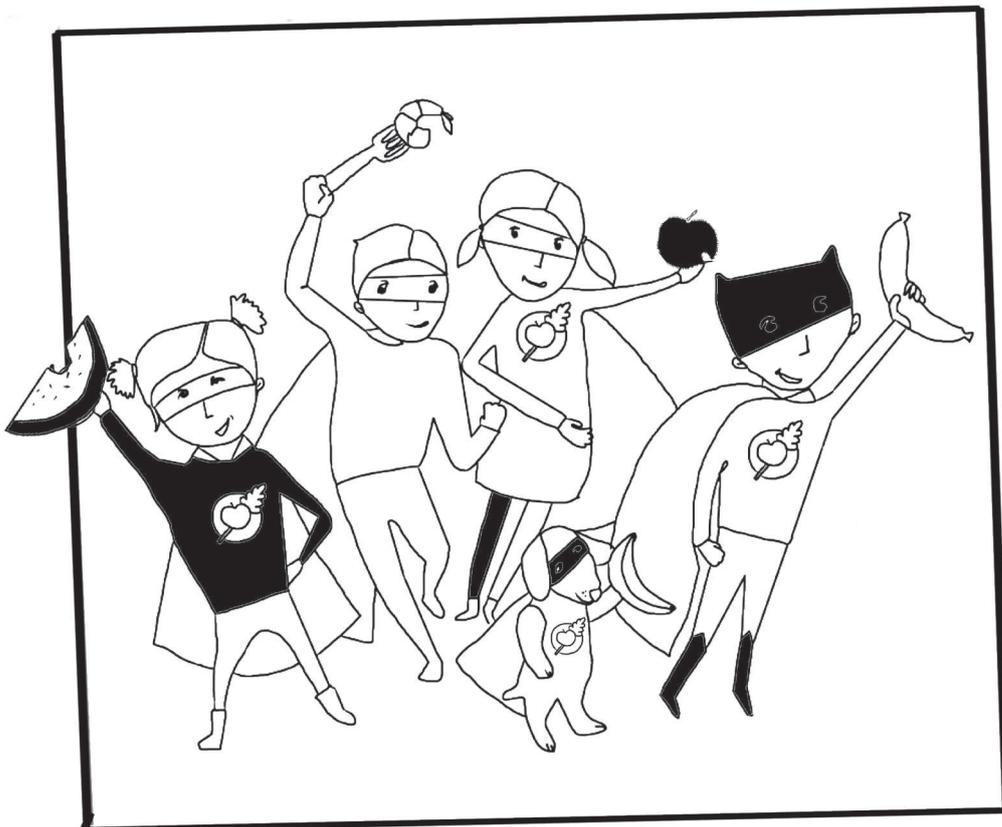
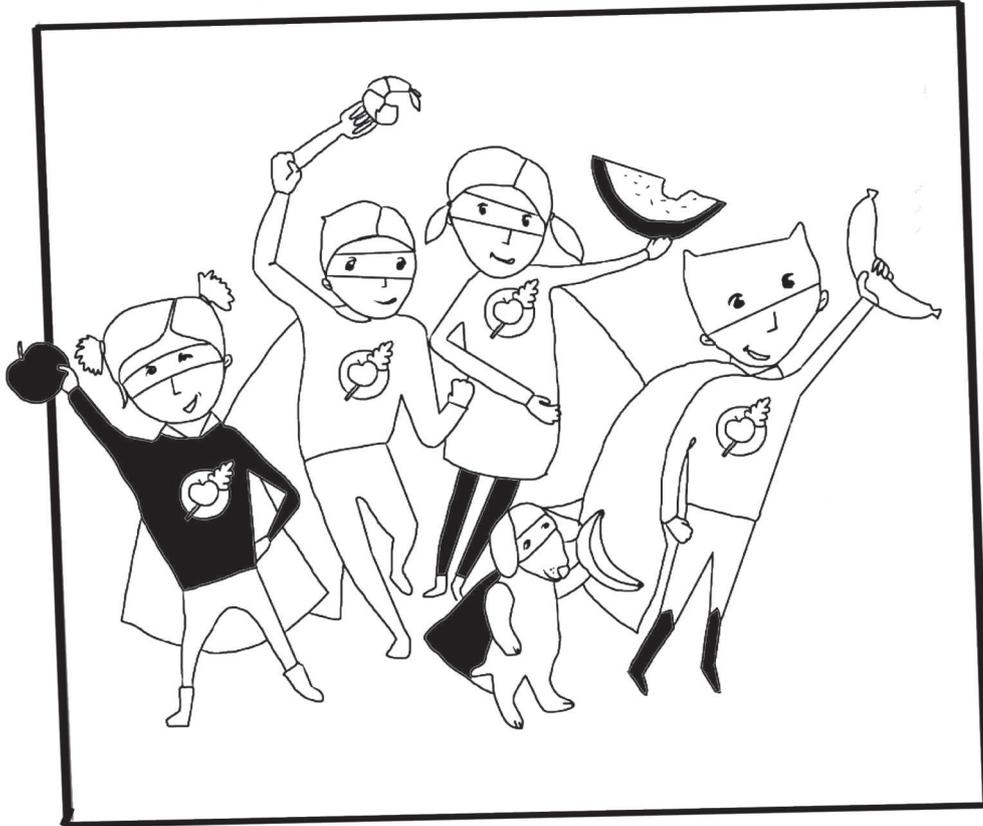
- распечатки рабочего листа РЛ 4 «Найди отличия» (по одной на ребенка);
- цветные карандаши.



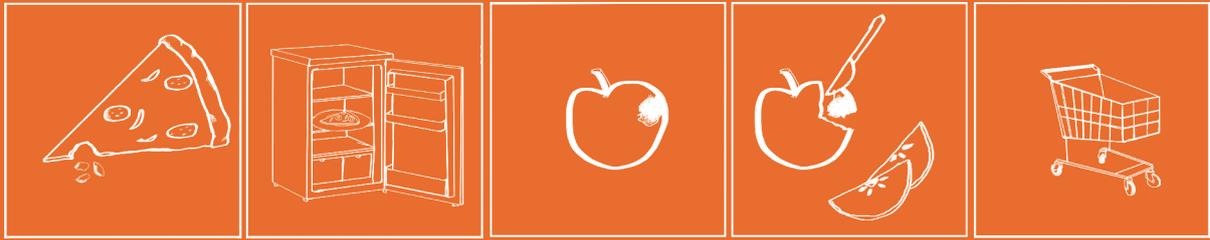
### Инструкции:

1. Раздайте каждому по одному рабочему листу.
2. Попросите ребят обвести кружком отличия и раскрасить картинку.
3. Сравните результаты.

# НАЙДИ ОТЛИЧИЯ !



## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 1: ИГРЫ



### ■ «Мемори»

В данной версии популярной игры «Мемори» дети возвращаются к основным концепциям и понятиям содержания презентации.



## 45 МИНУТ

#### Вам понадобятся:



- распечатки игры И 1а, «Карточки для игры «Мемори» (по одной на трех — четырех детей);
- цветные ручки или карандаши.



#### Правила:

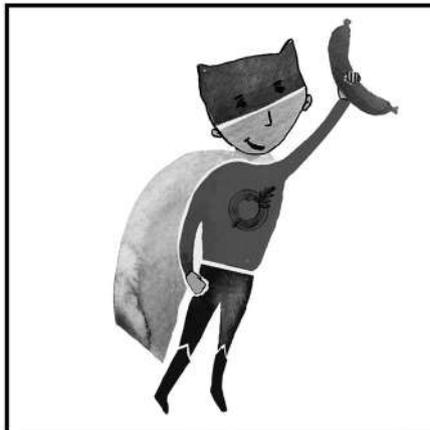
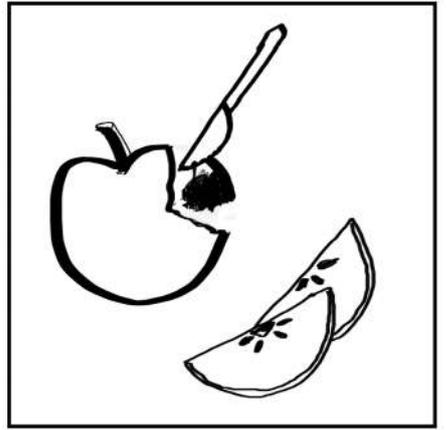
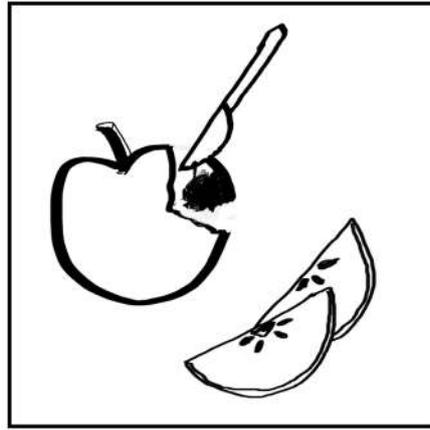
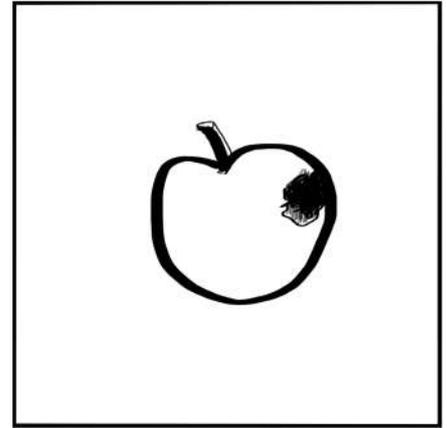
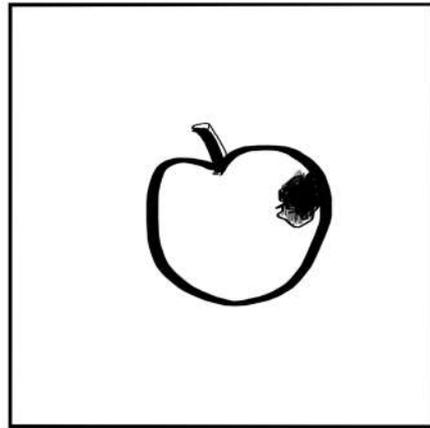
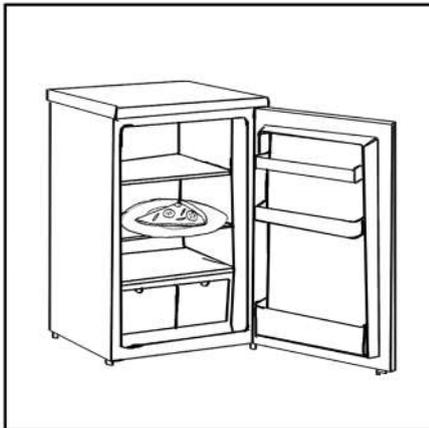
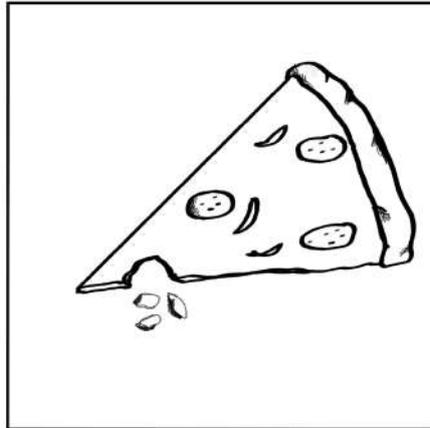
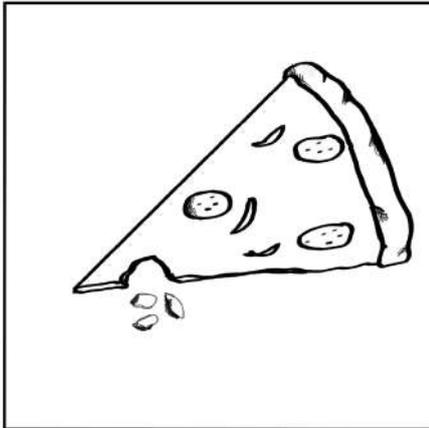
Перемешайте карточки и разложите их рядами лицевой стороной вниз. Первый игрок открывает любые две карточки. Если они совпадают, игрок забирает их и делает еще одну попытку; если не совпадают, карточки снова переворачиваются, и ход переходит к следующему игроку. Игра заканчивается, когда все карточки находятся на руках у игроков, выигрывает тот, кто собрал больше всех карточек.



#### Инструкции:

1. Используя флеш-карты или презентацию, пройдитесь по набору картинок. Обсудите, что нарисовано на каждой из картинок.
2. Разделите детей на группы по 3-4 человека. Вам понадобится одна распечатка игры И1а на каждую группу.
3. Предложите детям вырезать и раскрасить игру. Чтобы сделать карточки прочнее, можно приклеить карточки на чистый лист бумаги, а потом начать вырезать.
4. Объясните правила игры.
5. Играйте!
6. Обсудите, что вы узнали.

## МЕМОРИ



# МЕМОРИ



## ■ «Бинго» «Не выбрасывай зря!»

Это задание дает возможность в игровой форме вернуться к основным концепциям презентации.



# 20 МИНУТ

### Вам понадобятся:



- распечатки флеш-карт И 2а «Карточки для игры в «Бинго» (по одной на ребенка);  
В наборе 25 карточек. Если в классе больше 25 человек, распечатайте необходимое количество карточек. У нескольких детей могут быть одинаковые карточки;
- одна распечатка карточек учителя И 2б, «Карточки Бинго для учителя»;
- пластиковые фишки или другие мелкие предметы (например, скрепки).



### Правила:

- Каждый игрок получает по карточке. Учитель достает разные карточки с рисунками и произносит их названия.
- Если картинка совпадает с картинкой на карточке игрока, ее можно закрыть фишкой или зачеркнуть карфандашом (Если зачеркивать карандашом, то карточки нельзя будет использовать повторно - имейте это в виду).
- Когда у игрока закрывается полный ряд по горизонтали или вертикали, он или она кричит «Береги еду!» и выигрывает.



### Инструкции:

1. Раздайте карточки для игры в «Бинго» И 2а.
2. Объясните правила игры.
3. Покажите флеш-карточки (И 2б). Называйте и обсуждайте рисунки на карточках.
4. Перемешайте флеш-карточки.
5. Играйте!

# БИНГО

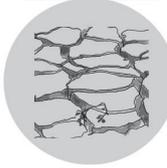


# БИНГО

## БИНГО

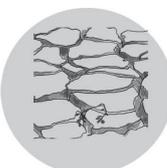
## БИНГО

## БИНГО

## БИНГО

# БИНГО

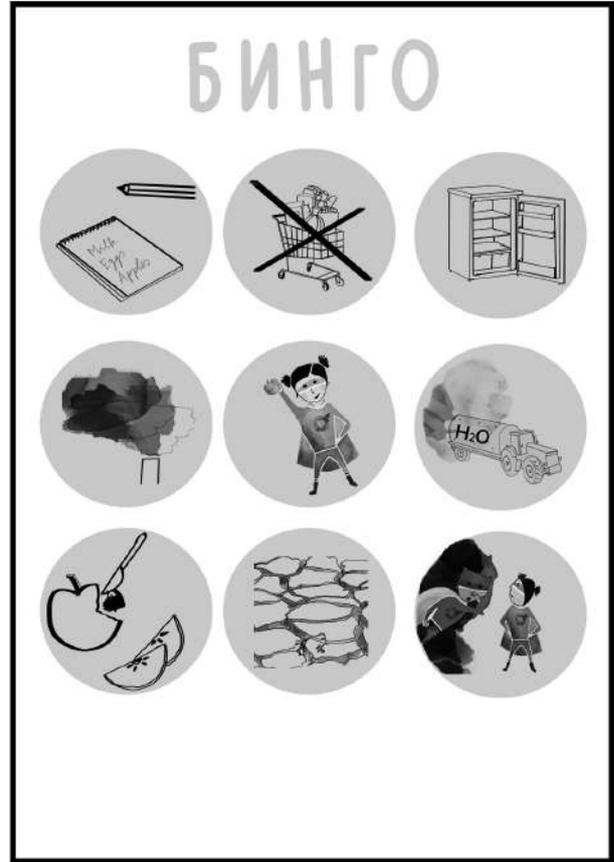
БИНГО

БИНГО

БИНГО

БИНГО

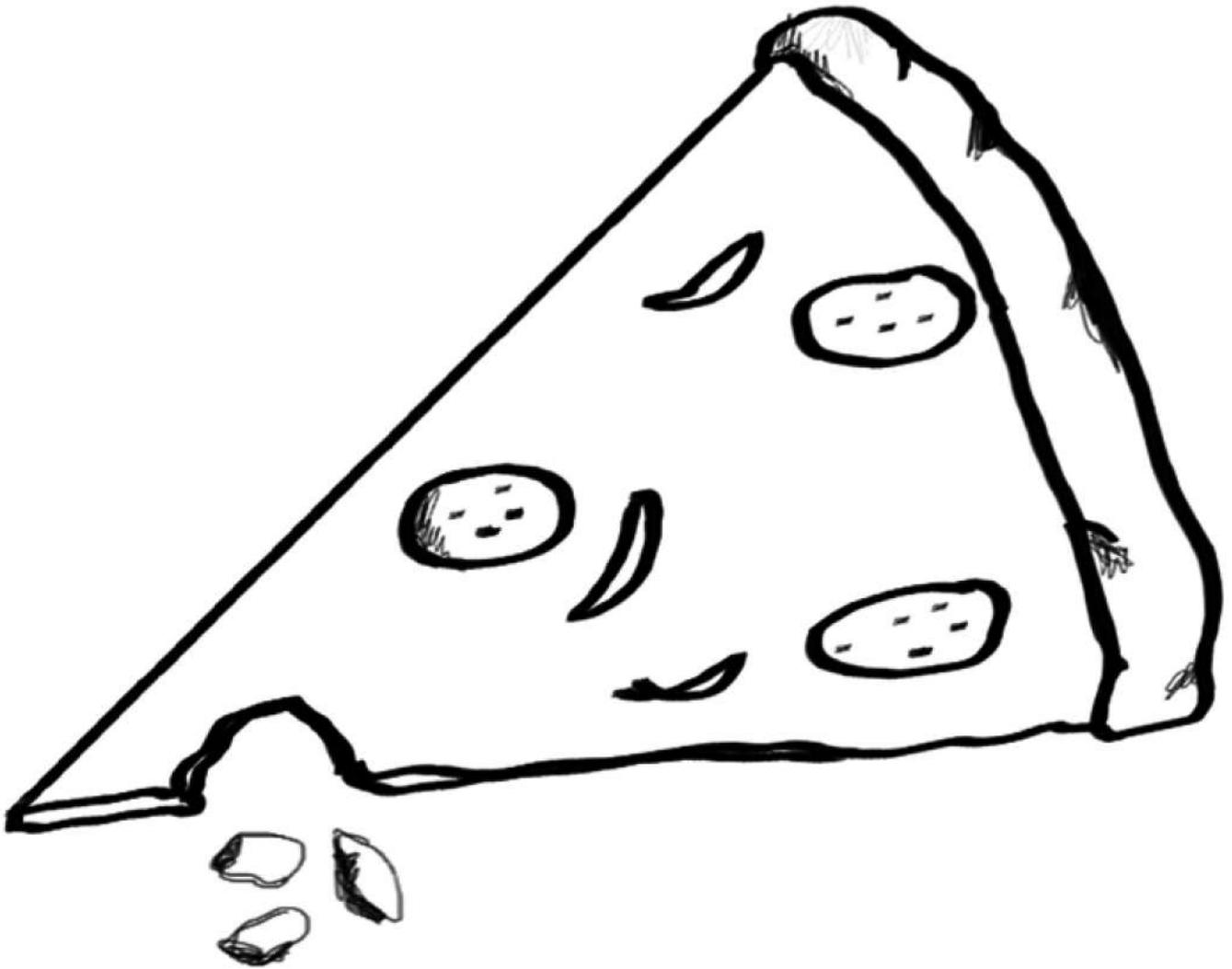
# БИНГО



# БИНГО



# БИНГО



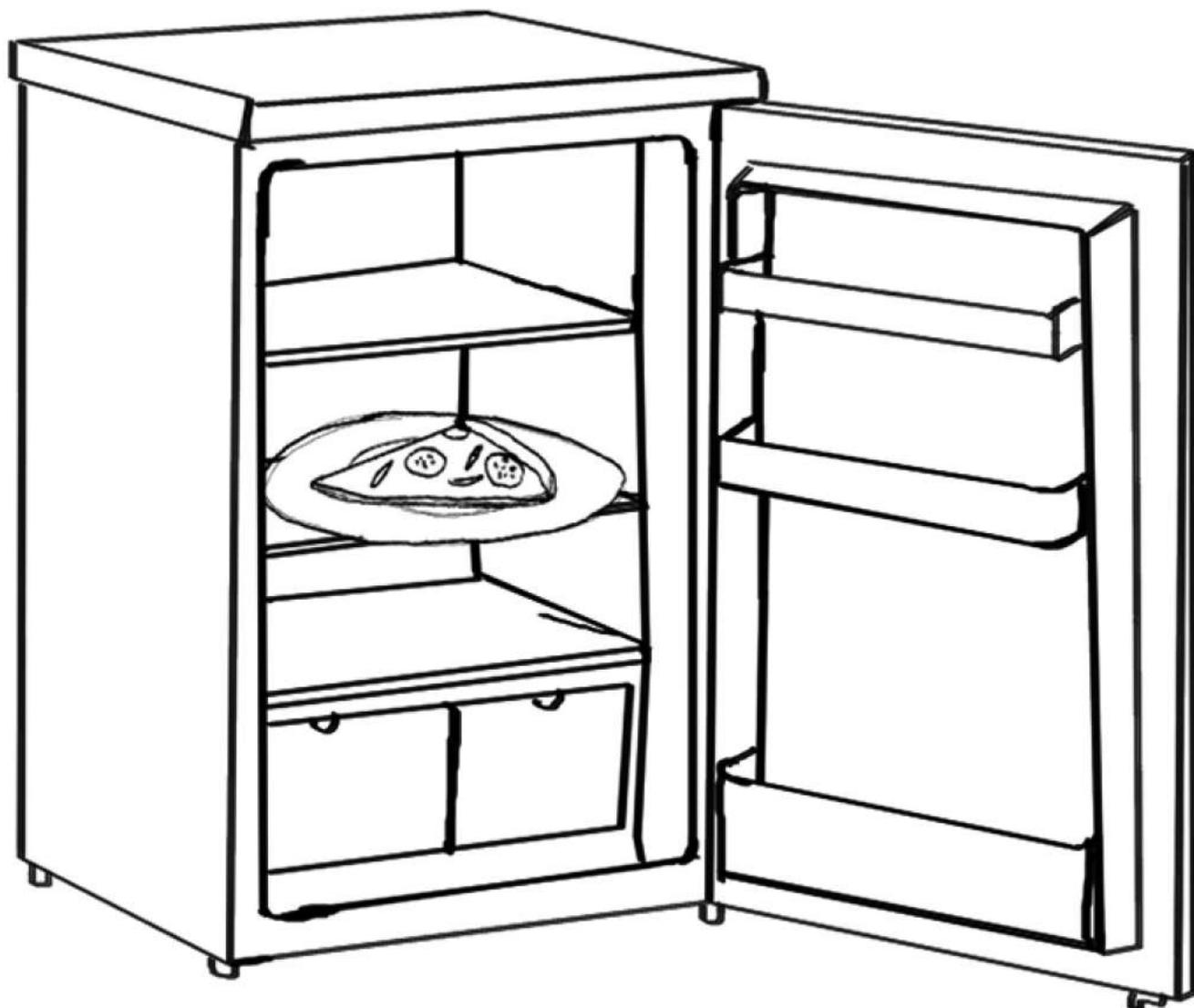
НЕ ДОЕЛИ ПИЦЦУ? ДОЕДИМ ЗАВТРА!

# БИНГО



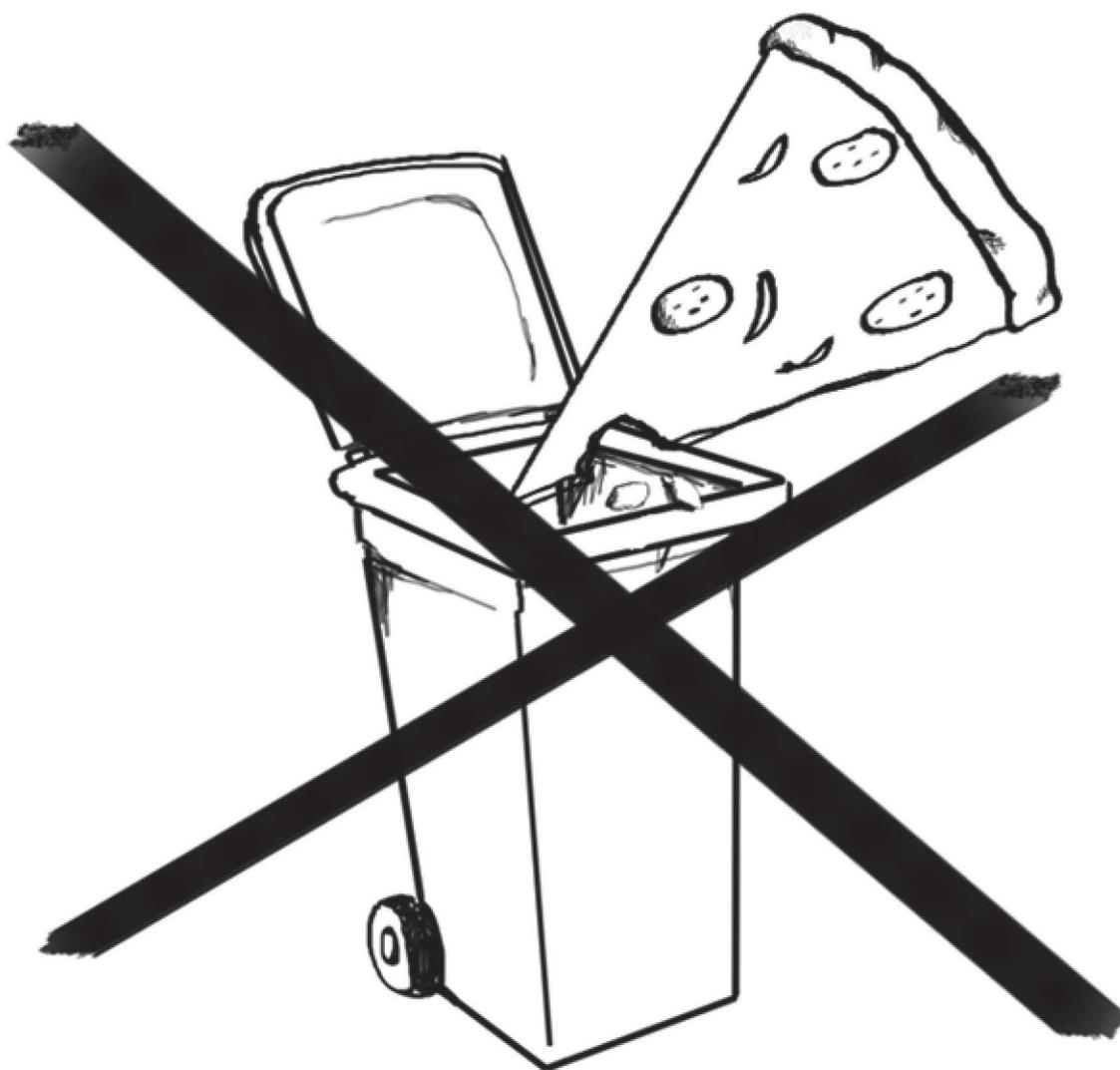
АНЯ ЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

# БИНГО



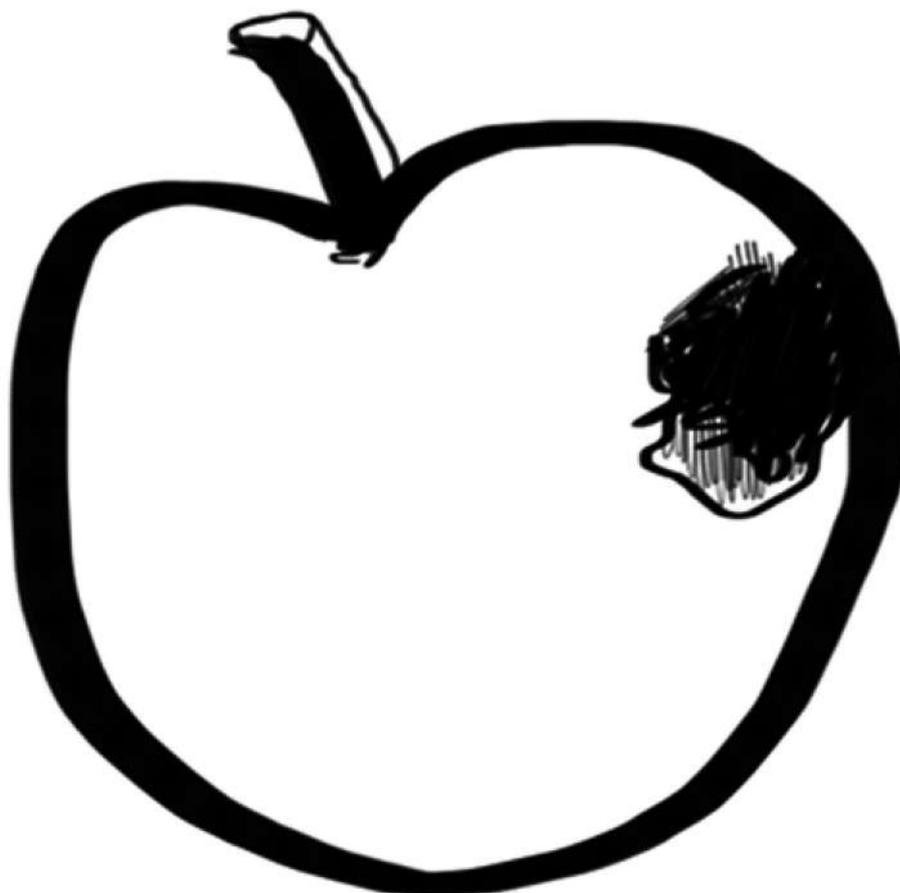
УБЕРИ ОСТАВШУЮСЯ ЕДУ В  
ХОЛОДИЛЬНИК – ТАМ ОНА ПРЕКРАСНО  
СОХРАНИТСЯ, И ЗАВТРА ТЫ ЕЁ  
РАЗОГРЕЕШЬ И СЪЕШЬ!

# БИНГО



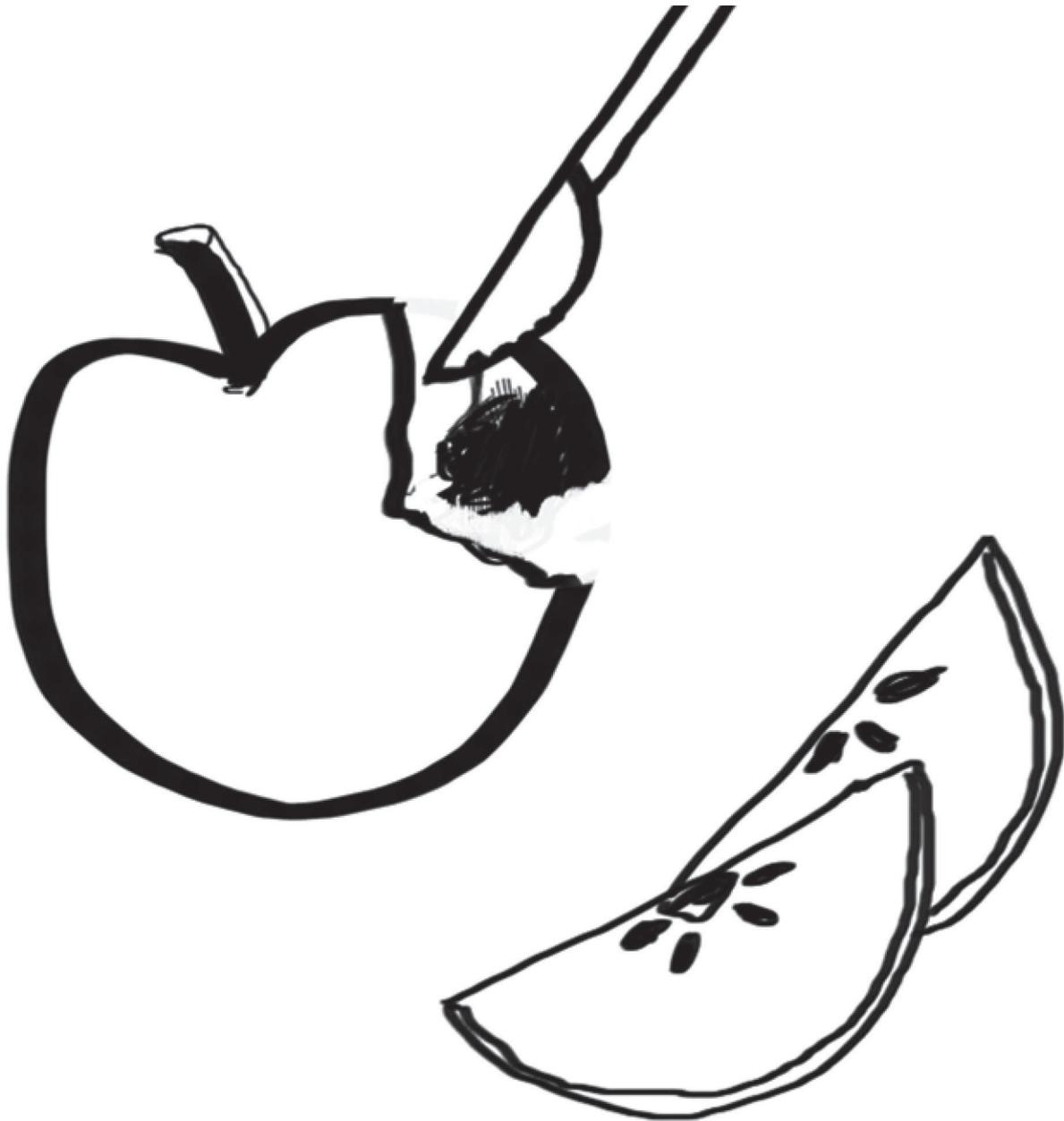
КОРМИ СЕБЯ, А НЕ МУСОРКУ!

# БИНГО



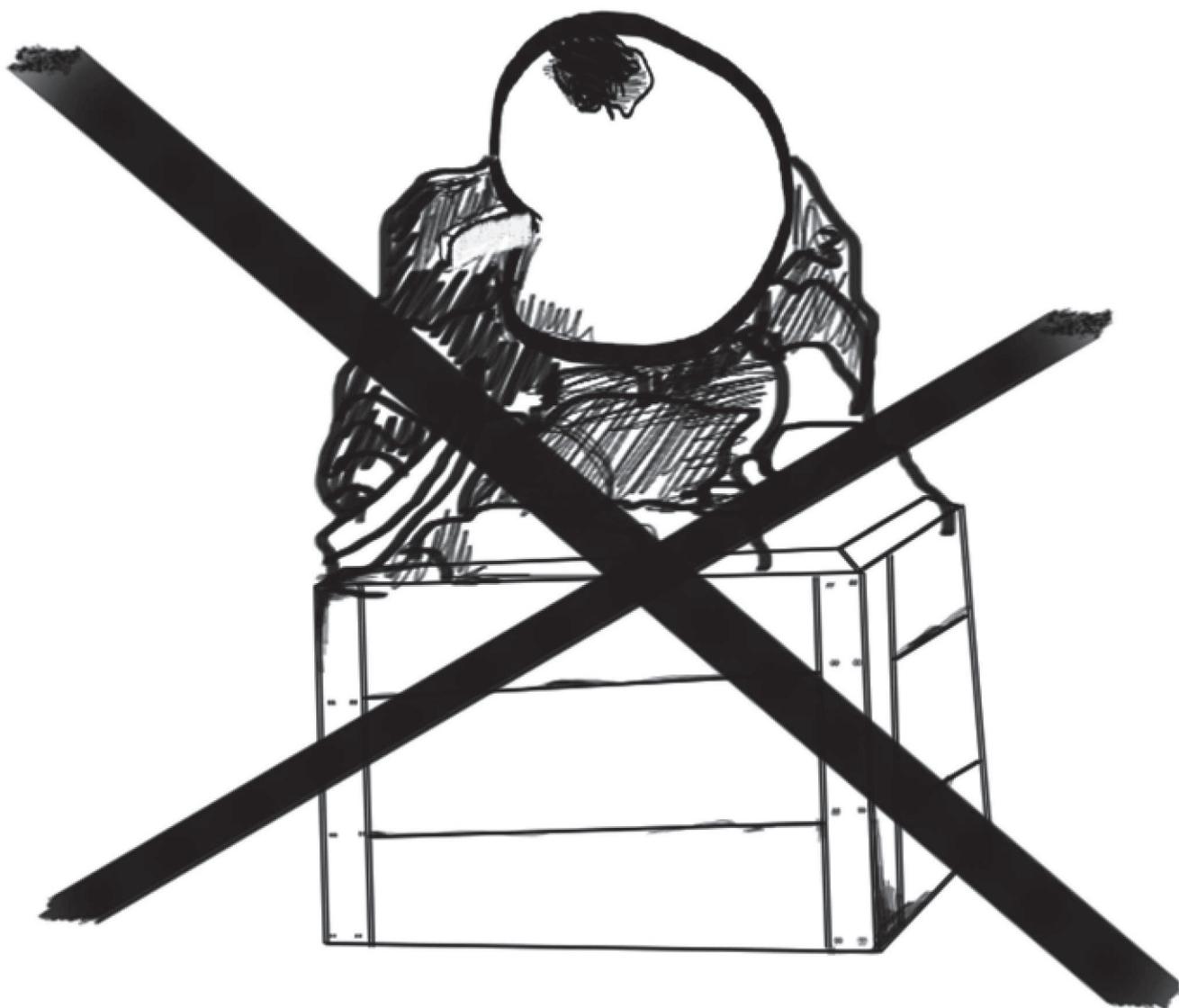
ЯБЛОКО С ТЕМНЫМ ПЯТНЫШКОМ  
ЕЩЕ ВПОЛНЕ СЪЕДОБНОЕ.

# БИНГО



ВЫРЕЖИ ПЛОХИЕ ЧАСТИ ИЛИ ПОПРОСИ  
СДЕЛАТЬ ЭТО РОДИТЕЛЕЙ И СЪЕШЬ  
СЪЕДОБНУЮ ЧАСТЬ ЯБЛОКА.

# БИНГО



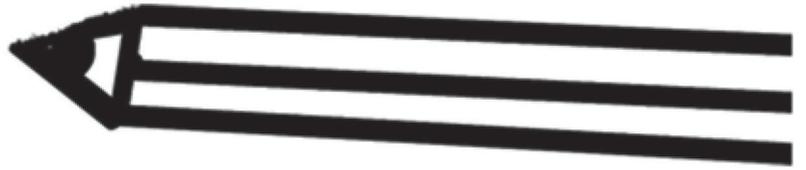
НЕ ВЫБРАСЫВАЙ ЕДУ, КОТОРУЮ ЕЩЕ  
МОЖНО СЪЕСТЬ!

# БИНГО



ПОКУПАЙ ОСОЗНАННО!

# БИНГО



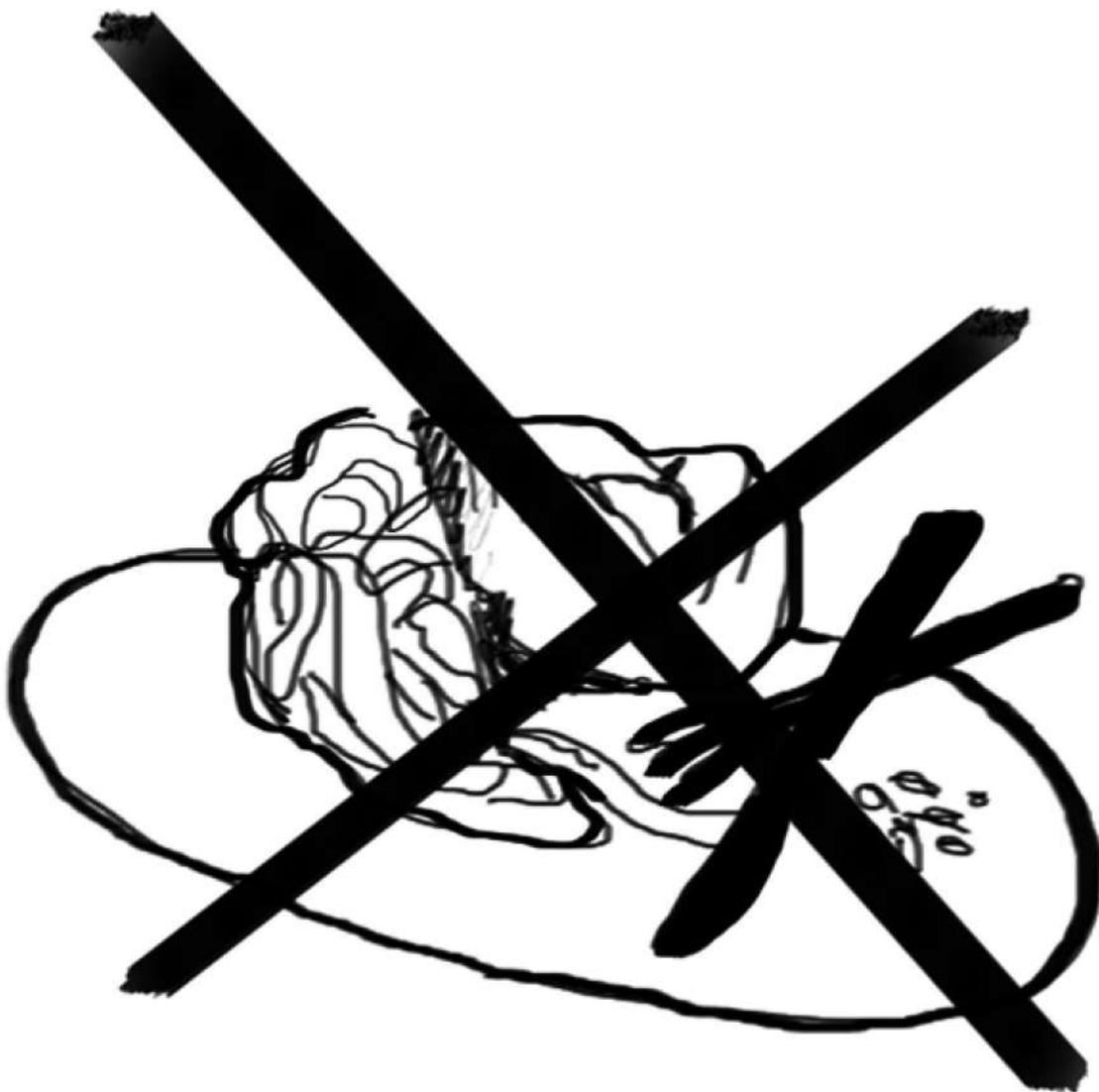
ВОЗЬМИ С СОБОЙ В МАГАЗИН СПИСОК  
ПОКУПОК (МОЛОКО, ЯЙЦА, ЯБЛОКИ)

# БИНГО



АНЯ ПРОСИТ ПОРЦИЮ ПОМЕНЬШЕ.

# БИНГО



НЕ ВЫБРАСЫВАЙ СЪЕДОБНУЮ ЕДУ!

# БИНГО



НЕ ПОКУПАЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НУЖНО!

# БИНГО



ДАНА, СПАСАТЕЛЬ ЕДЫ

# БИНГО



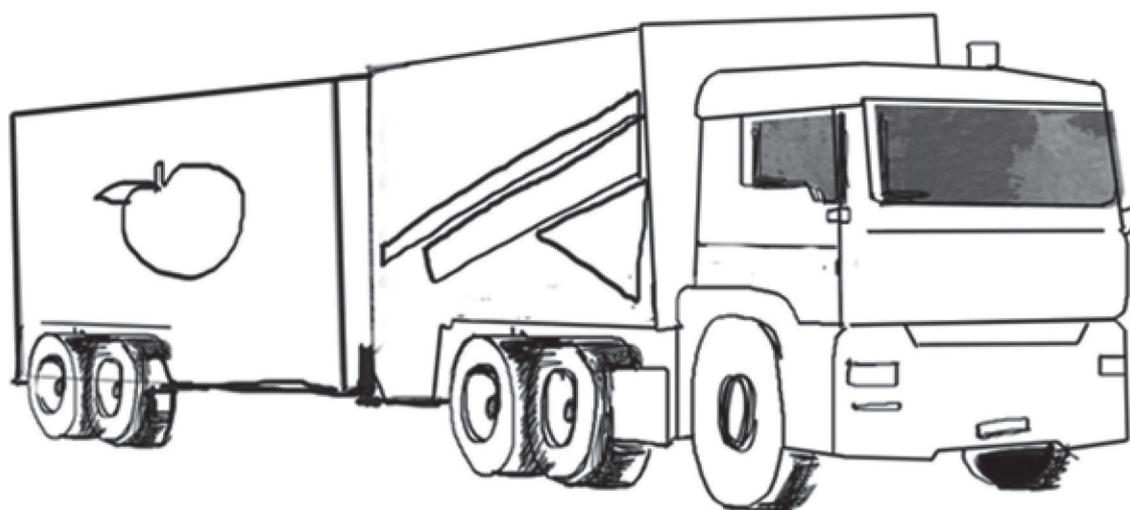
МИКА, СПАСАТЕЛЬ ЕДЫ

# БИНГО



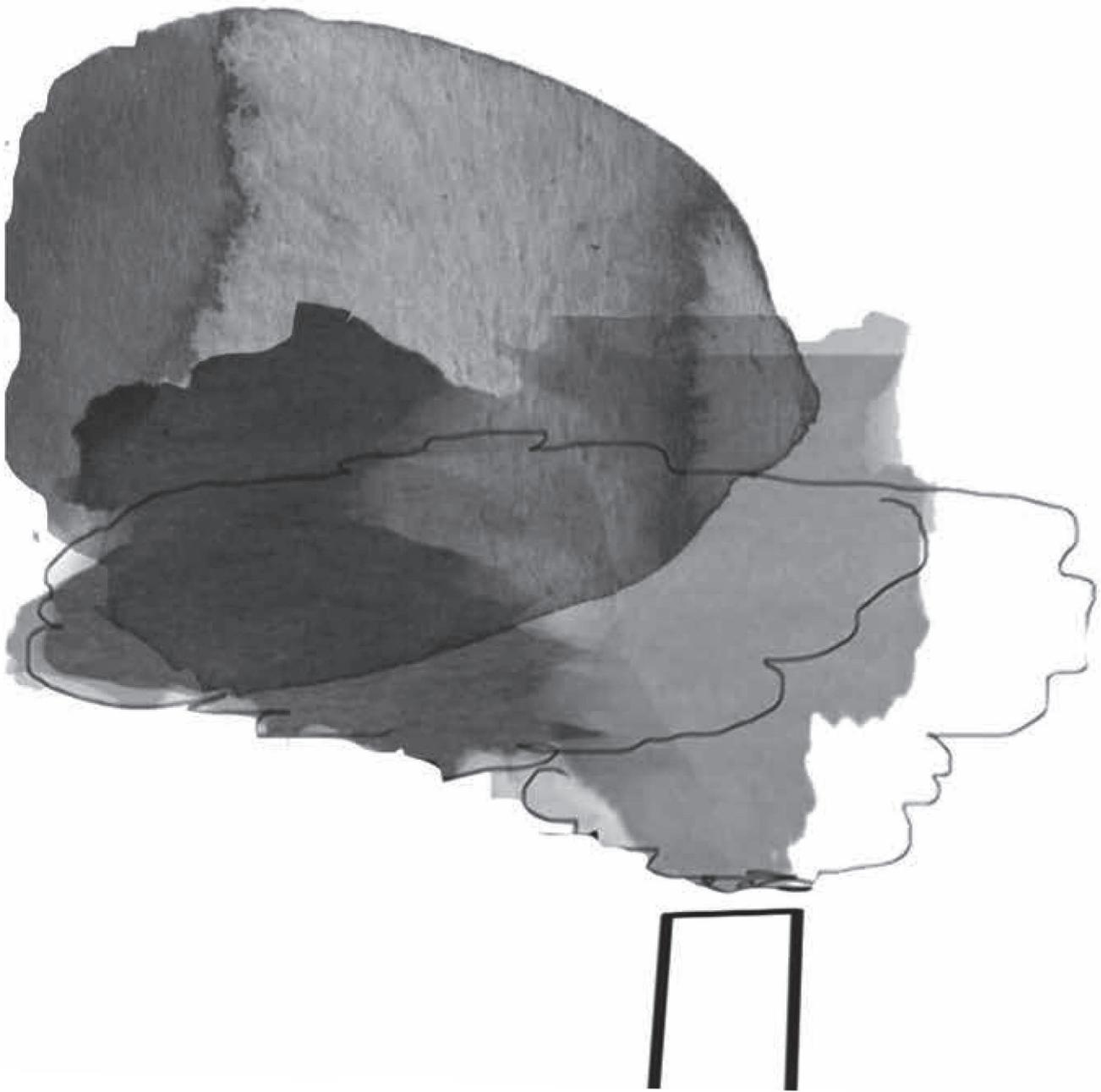
АНЯ И КОЛЯ – СПАСАТЕЛИ ЕДЫ

# БИНГО



НАШИ ПРОДУКТЫ ПРОДЕЛЫВАЮТ БОЛЬШОЙ ПУТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОПАСТЬ В СУПЕРМАРКЕТ ИЛИ НА РЫНОК.

# БИНГО



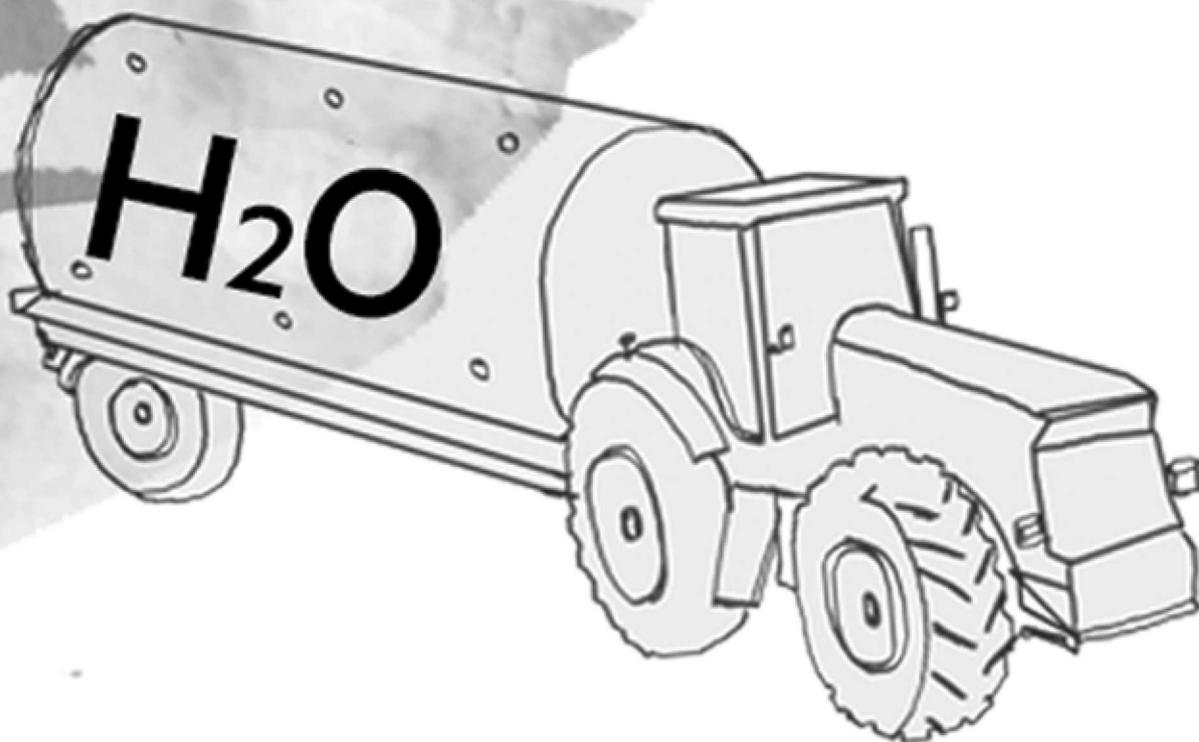
ПРОИЗВОДСТВО И ТРАНСПОРТИРОВКА  
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИВОДЯТ К  
ОБРАЗОВАНИЮ ПАРНИКОВЫХ ГАЗОВ.

# БИНГО



ПАРНИКОВЫЕ ГАЗЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ  
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И НАШЕГО  
ЗДОРОВЬЯ.

# БИНГО



**ВЫРАЩИВАНИЕ И ПРОИЗВОДСТВО  
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ТРЕБУЮТ ВОДЫ.**

# БИНГО



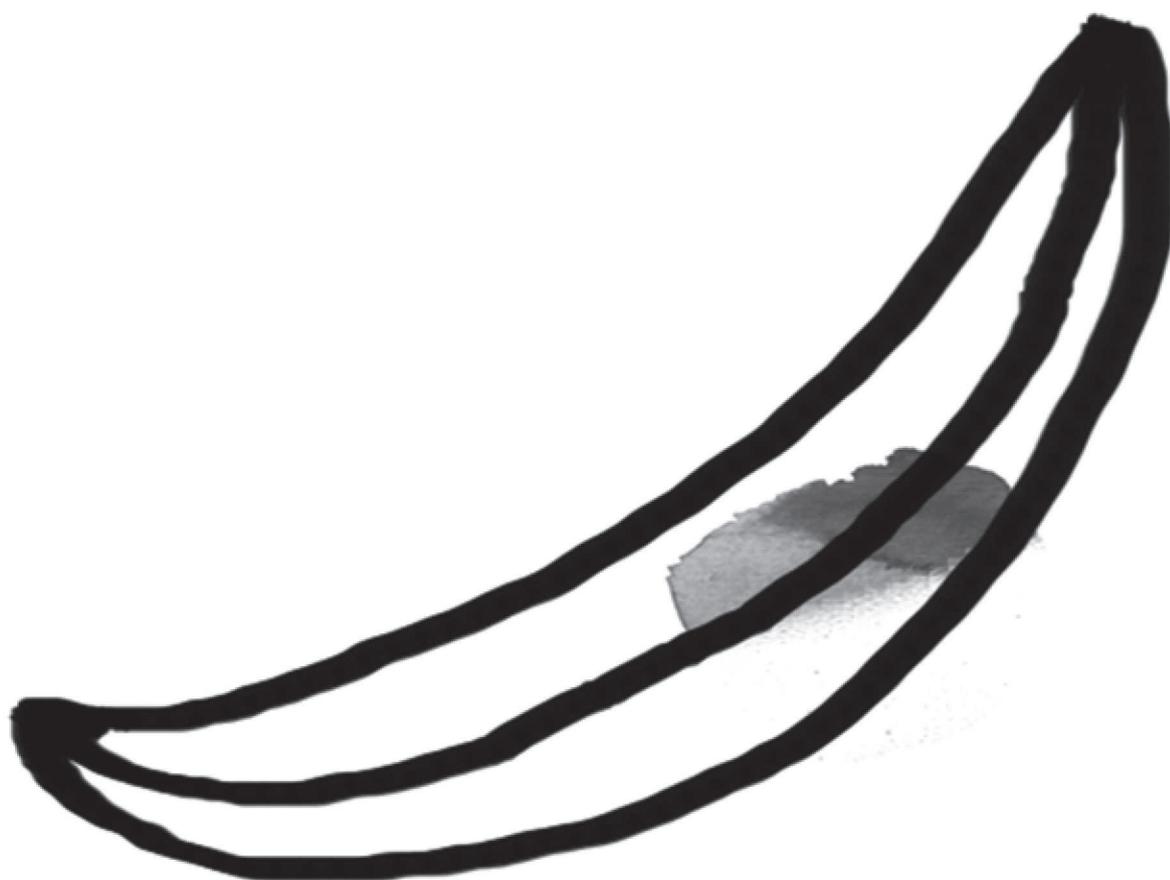
ВЫРАЩИВАНИЕ И ПРОИЗВОДСТВО  
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К  
ПЕРЕБОЯМ С ВОДОЙ.

# БИНГО



РАСТЕНИЯ НЕ МОГУТ РАСТИ БЕЗ ВОДЫ.

# БИНГО



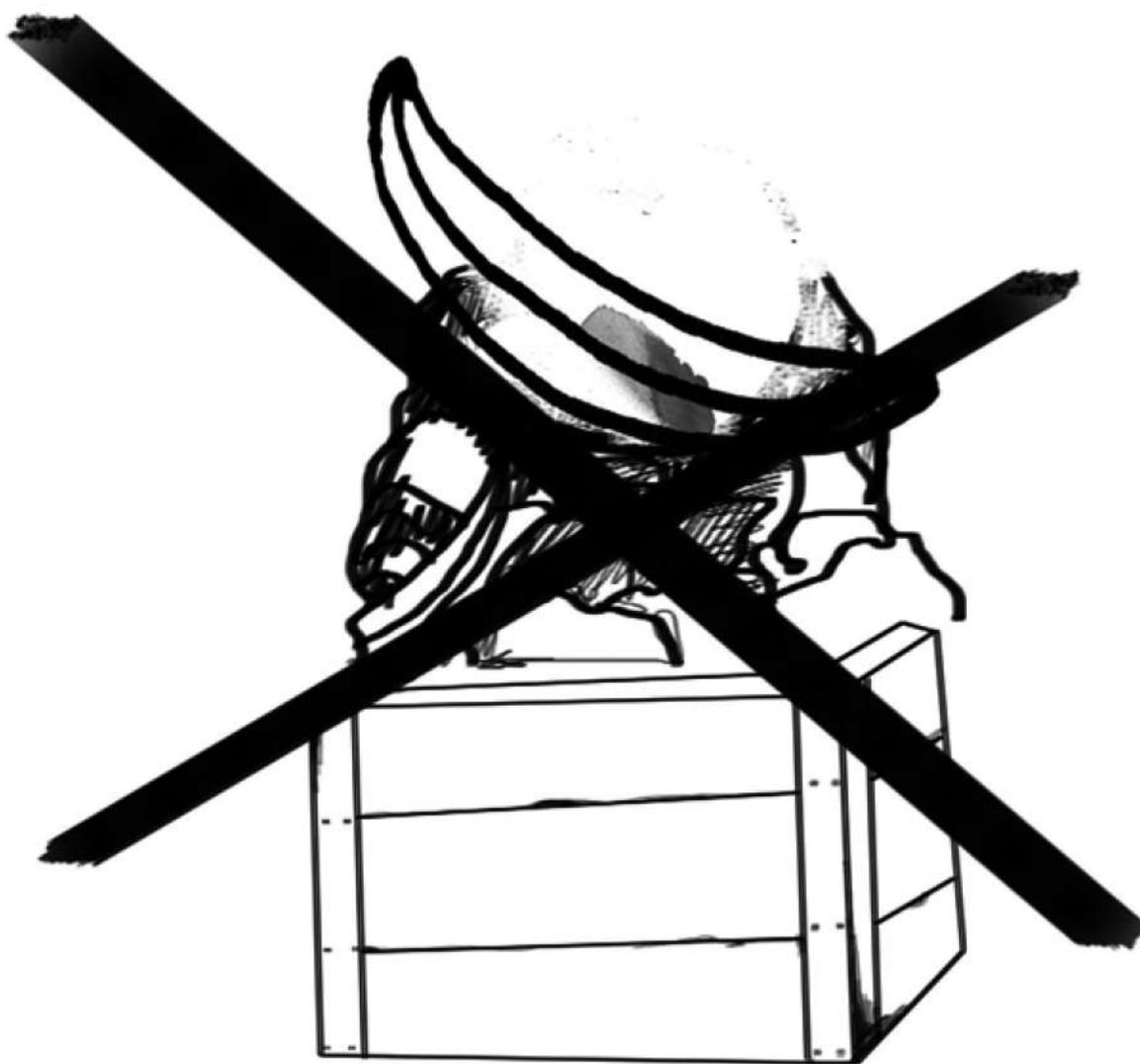
ПЕРЕСПЕЛЫЕ БАНАНЫ ПРЕКРАСНО  
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВЫПЕЧКИ!

# БИНГО



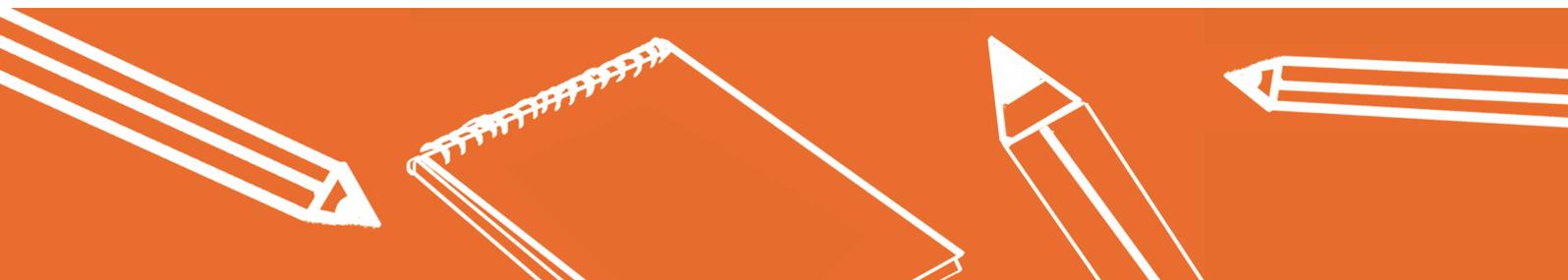
ИСПОЛЬЗУЙ ПЕРЕСПЕЛЫЕ ФРУКТЫ ДЛЯ  
СМУЗИ И ВАРЕНЬЯ.

# БИНГО



НЕ ВЫБРАСЫВАЙ ЕДУ, КОТОРУЮ ЕЩЕ  
МОЖНО СЪЕСТЬ!

## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 1: ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Игровые упражнения способствуют креативному и познавательному вовлечению в проблему. Предложите детям выполнить эти упражнения индивидуально или в парах и поделиться результатами друг с другом.

### **Игровое упражнение 1: ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!**

Один из ваших друзей утверждает, что «порча пищевой продукции — это ерунда». Возьмите его с собой в путешествие, которое поможет понять, почему он ошибается, и узнать, что мы можем сделать, чтобы перестать терять такое количество еды.



### **Игровое упражнение 2: Я - спасатель еды!**

Представь, что ты — один из Спасателей еды и придумай приключение, где бы ты боролся с порчей пищевой продукции. В качестве альтернативы дети могут нарисовать комикс.



# 9 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 2

**КОРМИ СЕБЯ, А НЕ МУСОРКУ:  
ДЕВЯТЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ  
СОКРАТИТЬ ПОРЧУ ПИЩЕВОЙ  
ПРОДУКЦИИ**

## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 2: Корми себя, а не мусорку: девять простых способов сократить порчу пищевой продукции

# 9 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

В рамках второго основного урока дети больше узнают о том, как они могут сократить количество порчи пищевой продукции. В уроке рассказывается о девяти эффективных способах, которые могут помочь ребятам и их семьям сократить количество порчи пищевой продукции.

Презентация 2 «Корми себя, а не мусорку: девять простых способов сократить количество порчи пищевой продукции» — главный инструмент обучения теме Основного урока 2. В зависимости от времени и технических средств, которыми вы располагаете, можно демонстрировать слайды на экране или напечатать их (вы найдете слайды в приложении к этому документу). К презентации прилагается сопроводительный текст, который представлен на следующих страницах. Его можно прочитать или использовать как основу для рассказа. В сопроводительном тексте также предложены возможные вопросы для обсуждения и вовлечения ребят в разговор. Вы можете менять, дополнять или сокращать их на свое усмотрение.

**NB:** Мы понимаем, что детям может быть сложно самостоятельно применять все эти девять способов. Именно поэтому в сопроводительном тексте для Основного урока 2 упор делается на важную роль родителей в помощи детям по бережному отношению к еде. Цель Основного урока 2 — рассказать ребятам о конкретных способах бережного отношения к продуктам питания и помочь им стать важными агентами перемен дома и среди друзей.



## 45 МИНУТ



### Вам понадобятся:

- электронная копия презентации.  
*Вы также можете распечатать слайды на прозрачных пленках и использовать кодоскоп или распечатать их на бумаге формата А4 и попросить кого-то из детей держать их, пока вы читаете классу сопроводительный текст;*
- распечатка сопроводительного текста;
- распечатки письма родителям и листовки «9 простых способов».



### Инструкции:

1. Продемонстрируйте презентацию и прочтите/расскажите сопроводительный текст или попросите детей самих прочитать сопроводительный текст на уроке или дома.
2. Обсудите с детьми прочитанное. Вопросы, предлагаемые в сопроводительном тексте, могут послужить хорошей стартовой точкой для обсуждения.
3. Раздайте детям письмо родителям и листовку «9 простых способов», чтобы они показали эти материалы дома.



## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 2: СОПРОВОДИТЕЛЬНЫЙ ТЕКСТ

КОРМИ СЕБЯ, А НЕ МУСОРКУ: ДЕВЯТЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СОКРАТИТЬ ПОРЧУ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ



Выбрасывать еду вредно для окружающей среды, поскольку это ведет к изменению климата, и на нашей планете становится теплее, чем должно быть. Леса вырубаются, чтобы расчистить место под посевные поля и пастбища, из-за этого многим животным становится негде жить. Выбрасывать еду — значит оставить большее количество людей на земле голодными. Когда мы выбрасываем еду, мы теряем вложенные деньги, труд, энергию и другие ресурсы. Хорошие новости в том, что есть простые способы не терять еду и, следовательно, ресурсы. Давай узнаем некоторые из них!



**1 Прости порцию поменьше.** Самый простой способ сократить порчу пищевой продукции — класть меньше еды на тарелку. Прости порцию поменьше и немного подожди после того, как все съешь, чтобы понять, наелся ты или нет, прежде чем просить добавку. Таким образом, ты съедаешь ровно столько, сколько тебе нужно, и остатки еды не приходится выбрасывать.



**2 Позаботься о недоеденном.** Если все же на тарелке осталась еда, сохрани ее на следующие дни. Не выбрасывай остатки, а попроси родителей убрать их в холодильник, а на следующий день разогрей и съешь.



**3 Покупай осознанно.** Выпросить ананас, который так аппетитно красуется на витрине магазина, но выбросить его большую часть, потому что ешь его в семье только ты; положить в корзину еще одну пачку печенья, которая тоже отправится в мусорку, потому что ты просто не смог съесть все, пока оно не испортилось.... Мы часто покупаем больше, чем можем съесть. Однако есть несколько простых способов избежать лишних покупок.

**В: Как ты думаешь: что нужно сделать, чтобы не покупать лишнюю еду?**

Самое главное — покупать осознанно. Попроси своих родителей планировать приготовление еды и покупать только то, что для этого необходимо. Предложи родителям составлять список покупок перед поездкой в магазин. Таким образом вы вероятнее купите только то, что съедите.



#### 4 Покупай не самые «красивые» фрукты и овощи.

*Как выглядел самый смешной фрукт или овощ, который тебе приходилось видеть? Можно продолжить вопросом «Как ты думаешь, «некрасивые» фрукты и овощи отличаются по вкусу от «красивых»?»*

Яблоко должно быть круглым и мясистым, морковь — длинной и прямой, а картофелина идеально гладкой — а должны ли? Вообще нет! Фрукты и овощи могут быть разных форм и размеров, и все они одинаково вкусные и полезные. У яблока могут быть вмятины, морковь может быть изогнутой, а картофелина — с выростами и выемками — но все они одинаковы на вкус, и все их можно спокойно есть. Если ты видишь овощи и фрукты странной формы, попроси родителей купить их вместо обычных.

#### 5 ПРОВЕРЬ ХОЛОДИЛЬНИК



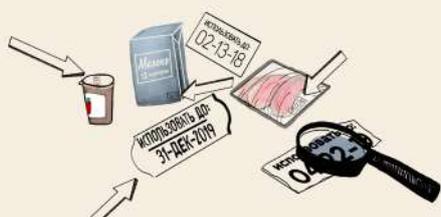
**5 Проверь холодильник.** Чтобы продукты оставались свежими и их было безопасно есть, охлажденная еда должна храниться при температуре от 1 до 5 градусов по шкале Цельсия. После приготовления еду надо хранить в закрытом контейнере в холодильнике. Проверь вместе с родителями, правильная ли температура в вашем холодильнике и узнай, в каких местах лучше хранить разные виды продуктов. Также убедись, что холодильник не переполнен! Переполненный холодильник тратит больше электроэнергии, и вероятность того, что вы забудете использовать что-то затерянное в дальнем углу гораздо выше.

#### 6 ПЕРВЫМ КУПИЛИ — ПЕРВЫМ СЪЕЛИ!



**6 Первым купили — первым съели!** Это правило — один из простейших способов предотвратить порчу пищевой продукции. Когда твои родители раскладывают покупки, они могут менять расположение продуктов в холодильнике и кухонном шкафу так, чтобы продукты, купленные раньше, стояли ближе, а те, что куплены позже и, следовательно, могут храниться дольше, находились в глубине шкафа и холодильника. Таким образом вы будете использовать сначала то, что купили раньше, и только потом то, что было куплено позже, и что дольше может сохраняться.

## 7 НАУЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ СРОКИ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ



## 7 Научись правильно читать сроки годности продуктов.

*В: Ты когда-нибудь замечал даты на продуктах?  
Как ты думаешь, что они означают?*

На очень многих пакетированных продуктах указаны даты. Самая важная из них — «срок годности». Она показывает нам, когда скоропортящиеся продукты, например свежее мясо, нельзя будет есть. Если мы съедем продукт, срок годности которого закончился, мы можем серьезно заболеть. Если ты заметил, что не сможешь съесть что-то до окончания срока годности, то можешь заморозить этот продукт, а потом разморозить, приготовить и съесть позднее. Но если дата срока годности прошла, и ты не заморозил еду, тебе придется выбросить ее.

На многих продуктах вместо срока годности указан срок хранения. Если на упаковке написано «употребить до такой-то даты», это значит, что до этой даты продукт имеет правильный вкус, запах и консистенцию. Если упаковка не повреждена и продукт хранился в подходящих условиях, обычно его вполне безопасно есть и после окончания срока «употребить до». Внимательно осмотри продукт или попроси помочь родителей: если еда пахнет и выглядит нормально, а также обычная на вкус, значит продукт можно съесть.

## 8 СДЕЛАЙ ИЗ ИСПОРЧЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЕ ДЛЯ РАСТЕНИЙ

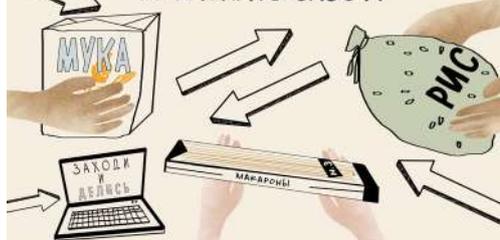


## 8 Сделай из испорченных продуктов питание для растений.

Если еда все же испортилась, пусть она все равно принесет пользу — сделай из нее удобрение для растений. Установи контейнер для компоста и складывай туда остатки еды и очистки фруктов и овощей! Через несколько месяцев у тебя получится богатый, полезный компост для ваших растений.

Попроси родителей помочь тебе соорудить контейнер для компоста. Помни, что установить контейнер для компоста можно даже если у вас очень мало места. В интернете ты найдешь огромное количество информации о компосте и контейнерах для компоста.

## 9 ДЕЛИТЬСЯ — ЗНАЧИТ ПРОЯВЛЯТЬ ЗАБОТУ



## 9 Делиться — значит проявлять заботу.

Многие обеспокоенные темой порчи пищевой продукции помогают магазинам и людям делиться едой с теми, кто в ней нуждается. В бесплатных столовых готовят еду для бедных людей из продуктов, срок хранения которых подходит к концу. Школьные столовые отдают остатки съедобной еды в благотворительные фонды. В некоторых странах существуют специальные рестораны, которые готовят только из безопасных и питательных продуктов, которые магазины готовы были выбросить. В мире растет сеть Спасателей еды — поищи о них информацию в интернете и присоединяйся!

**Выбросить еду — это то же самое, что выбросить деньги, труд, энергию и другие ресурсы. Когда мы с умом распоряжаемся едой, мы экономим деньги и боремся с изменением климата. Поэтому давайте делать покупки осознанно, правильно хранить еду, доедать на следующий день то, что не доели сегодня, и делиться с другими. Давайте убедим друзей и семью поступать также и будем жить под девизом «ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!»**

# 9 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

## ■ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

к Основному уроку 2

### КОРМИ СЕБЯ, А НЕ МУСОРКУ: ДЕВЯТЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СОКРАТИТЬ ПОРЧУ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ

*Данные ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ предлагают более прикладной подход и знакомят с конкретными действиями по уменьшению количества порчи пищевой продукции, обозначенных в Основном уроке 2.*

*Они призваны помочь детям доступными им силами уменьшать количество пищевых отходов, объяснив, что именно для этого можно и нужно делать.*

## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 2: РАБОЧИЕ ЛИСТЫ



### ■ Не будем выбрасывать еду!

В рамках этого упражнения мы просим детей оценить то, как они обращаются с едой дома, и продумать шаги для сокращения порчи пищевой продукции в своей семье.



## 25 МИНУТ



**Вам понадобятся:**



- распечатки рабочего листа РЛ 5 «Не будем выбрасывать еду!» (по одной на ребенка).



#### Инструкции:

1. Сделайте вступление: «Мы узнали способы сокращения порчи пищевой продукции, теперь давайте подумаем, что каждый из нас может сделать у себя дома».
2. Спросите ребят, делают ли они или их семьи дома что-то из описанного в презентации. Как они теперь могут избежать появления порчи пищевой продукции, и как будут выглядеть их последующие шаги?
3. Раздайте копии рабочего листа РЛ 5 и попросите детей ответить на вопросы с помощью рисунков или кратких ответов.

## НЕ БУДЕМ ВЫБРАСЫВАТЬ ЕДУ!

Вот так моя семья  
старается беречь еду сейчас...

Чтобы портилось еще  
меньше пищевой продукции,  
моя семья должна...

Мои следующие шаги к уменьшению  
количества порчи пищевой продукции...

## ■ Как хранить и где хранить

Этот рабочий лист объясняет, как и где должны храниться различные виды еды, например сырое мясо, приготовленное мясо, фрукты и овощи.



# 25 МИНУТ (+ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ)

### Вам понадобятся:



- распечатки рабочих листов РЛ 6а и 6б «Как хранить и где хранить» (по одной на ребенка);
- ножницы;
- клей;
- фломастеры или цветные карандаши;
- распечатка вспомогательного материала для учителя.



### Инструкции:

1. Спросите детей, что они знают о правильном хранении продуктов. Почему важно знать, как и где хранить еду?
2. Раздайте копии рабочих листов РЛ 6а и 6б и попросите ребят раскрасить и вырезать иллюстрации на рабочем листе РЛ 6б.
3. Попросите детей в группах по два-три человека обсудить, какие продукты, по их мнению, нужно хранить в холодильнике, а какие нет.
4. Обсудите их выводы и приведите дополнительную информацию из вспомогательного материала для преподавателей. Когда дети поймут, где следует хранить различные виды продуктов, предложите им наклеить картинки в правильные места.
5. В качестве домашнего задания предложите детям вместе с родителями заполнить рабочий лист РЛ 6а, выбрав одно из своих любимых блюд и найдя информацию о том, как и где его нужно хранить, а также заполнить пропуски в рабочем листе.

## ■ Как хранить и где хранить — Вспомогательный материал

Иногда приходится выбрасывать еду, потому что она испортилась. Если хранить еду правильно, мы будем выбрасывать меньше. Следуй этим советам, чтобы еда оставалась свежей и съедобной!

### Будь очень внимателен с ...

**... сырым мясом.** Сырое мясо обязательно нужно хранить в холодильнике, поэтому после покупки как можно скорее клади мясо в холодильник. Не используй сырое мясо после того, как закончится его срок годности (если, конечно, оно не было прежде заморожено). Если ты не можешь использовать сырое мясо до окончания срока годности, заморозь его. Замороженное мясо хранится очень долго. Учти, что размороженные продукты нельзя повторно замораживать.

### Эти продукты необходимо положить в холодильник как можно скорее:

**Приготовленная курица:** приготовленную курицу необходимо отправить в холодильник или морозилку. Чтобы она быстрее остыла, разложи мясо по нескольким неглубоким тарелкам или контейнерам. Разогреть курицу нужно не меньше двух минут, чтобы она полностью прогрелась, и все бактерии были уничтожены.

**Приготовленный рис:** сырой рис можно хранить очень долго, но после приготовления он хранится всего два-три дня. Очень важно поставить приготовленный рис в холодильник. Чтобы быстро его остудить, разложи рис по неглубоким контейнерам, и как только он остынет, сразу отправляй в холодильник. Приготовленным рисом, который медленно остывал и не хранился в холодильнике, можно отравиться.

**Приготовленные макароны:** как и сырой рис, сырые макароны можно хранить очень долго, но после приготовления их нужно съесть в течение двух-трех дней. Когда макароны остынут, убери их в холодильник. Чтобы они скорее остыли, используй неглубокие контейнеры. Приготовленными макаронами, которые медленно остывали и не хранились в холодильнике, можно отравиться.

**Сыр:** сыр необходимо хранить в холодильнике. После того, как нарезанный сыр был распечатан, нужно закрыть его пищевой пленкой или положить в контейнер, который не пропускает воздух, чтобы он остался свежим. Если неправильно хранить сыр, он высохнет.

**Остатки пиццы:** остатки пиццы останутся съедобными три-четыре дня, если хранить их в холодильнике. Убери остывшую пиццу в холодильник.

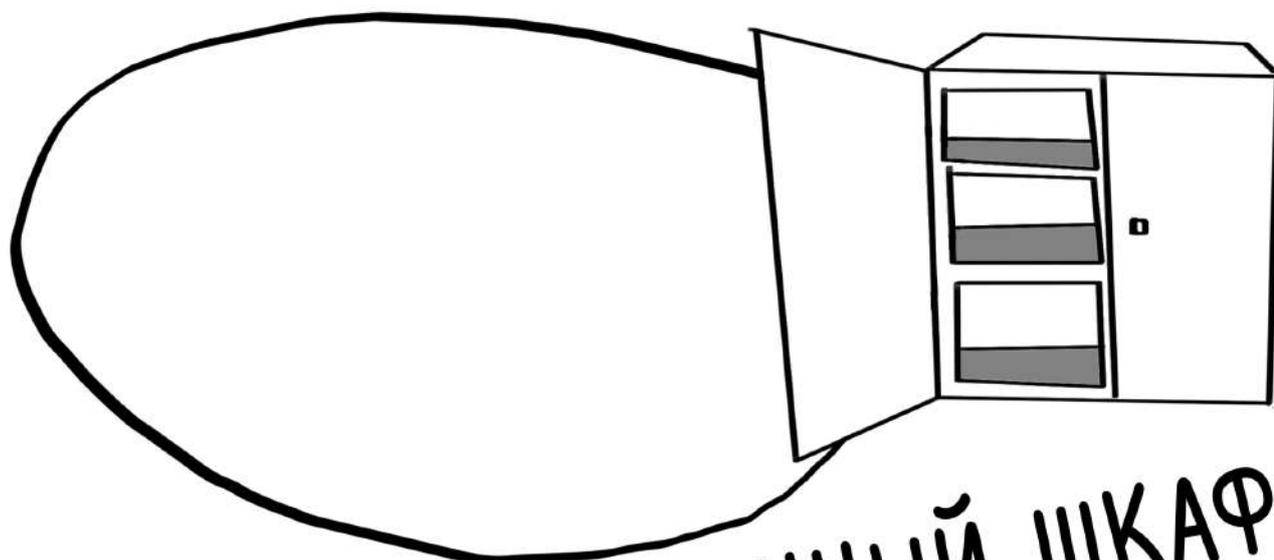
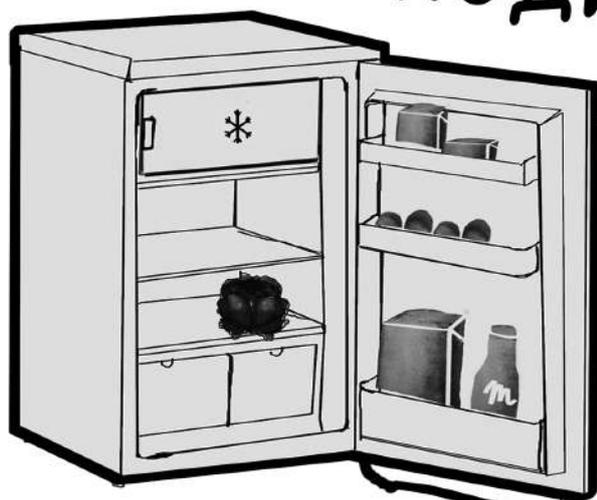
### Эти продукты портятся медленно:

**Хлеб:** свежий хлеб лучше всего хранить в бумажном пакете. Он позволяет хлебу «дышать», а это значит, что плесень ему не страшна. Если вы хотите, чтобы хлеб дольше оставался свежим, лучше хранить его в пластиковом пакете, в котором он продается, но регулярно проверяйте отсутствие плесени. Также можно заморозить хлеб в вакуумном контейнере или пластиковом пакете. Будь внимателен: если появилась плесень, хлеб есть нельзя. Даже если плесень появилась всего на одном куске, выбрасывай всю буханку целиком. Если хлеб зачерствел, но на нем нет плесени, его можно спокойно есть и использовать для приготовления сухариков, французских тостов или в качестве начинки.

**Фрукты и овощи:** некоторые фрукты и овощи, такие как нектарины, персики, помидоры, киви и груши можно оставлять на кухонном столе, чтобы они дозрели, после чего нужно убрать их в холодильник: так они хранятся дольше. Нарезанный фрукт следует накрыть и поставить в холодильник. Так он останется аппетитным и вкусным. Сбрызнув лимонным соком нарезанные фрукты и овощи, такие как авокадо и яблоки, вы не дадите им некоторое время потемнеть. Яблоки обычно быстро темнеют после разрезания, но при этом они остаются съедобными, пока не станут склизкими.

ИНОГДА ПРИХОДИТСЯ ВЫБРАСЫВАТЬ ЕДУ, ПОТОМУ ЧТО ОНА ИСПОРТИЛАСЬ. ЕСЛИ ХРАНИТЬ ЕДУ ПРАВИЛЬНО, МЫ БУДЕМ ВЫБРАСЫВАТЬ МЕНЬШЕ. ВЫРЕЖИ КАРТИНКИ С ПРОДУКТАМИ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ И РАСПОЛОЖИ ИХ ТАМ, ГДЕ, ПО ТВОЕМУ МНЕНИЮ, ОНИ ДОЛЖНЫ ХРАНИТЬСЯ.

# ХОЛОДИЛЬНИК



# КУХОННЫЙ ШКАФ

ОДНО ИЗ МОИХ ЛЮБИМЫХ БЛЮД – .....  
ОНО ПОРТИТСЯ, ЕСЛИ .....  
ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЕГО СВЕЖИМ И БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ, СЛЕДУЕТ..

СЫРОЕ МЯСО



ПРИГОТОВЛЕННАЯ КУРИЦА



ПРИГОТОВЛЕННЫЙ РИС



ПРИГОТОВЛЕННЫЕ МАКАРОНЫ



СЫР



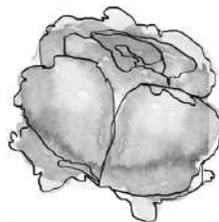
ОСТАТКИ ПИЦЦЫ



ХЛЕБ



САЛАТ



КЛУБНИКА



СЫРЫЕ МАКАРОНЫ



МУКА



## ■ Сумасшедший холодильник

С помощью этого задания дети узнают, где именно в холодильнике нужно хранить ту или иную еду.



# 25 МИНУТ (+ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ)



Вам понадобятся:

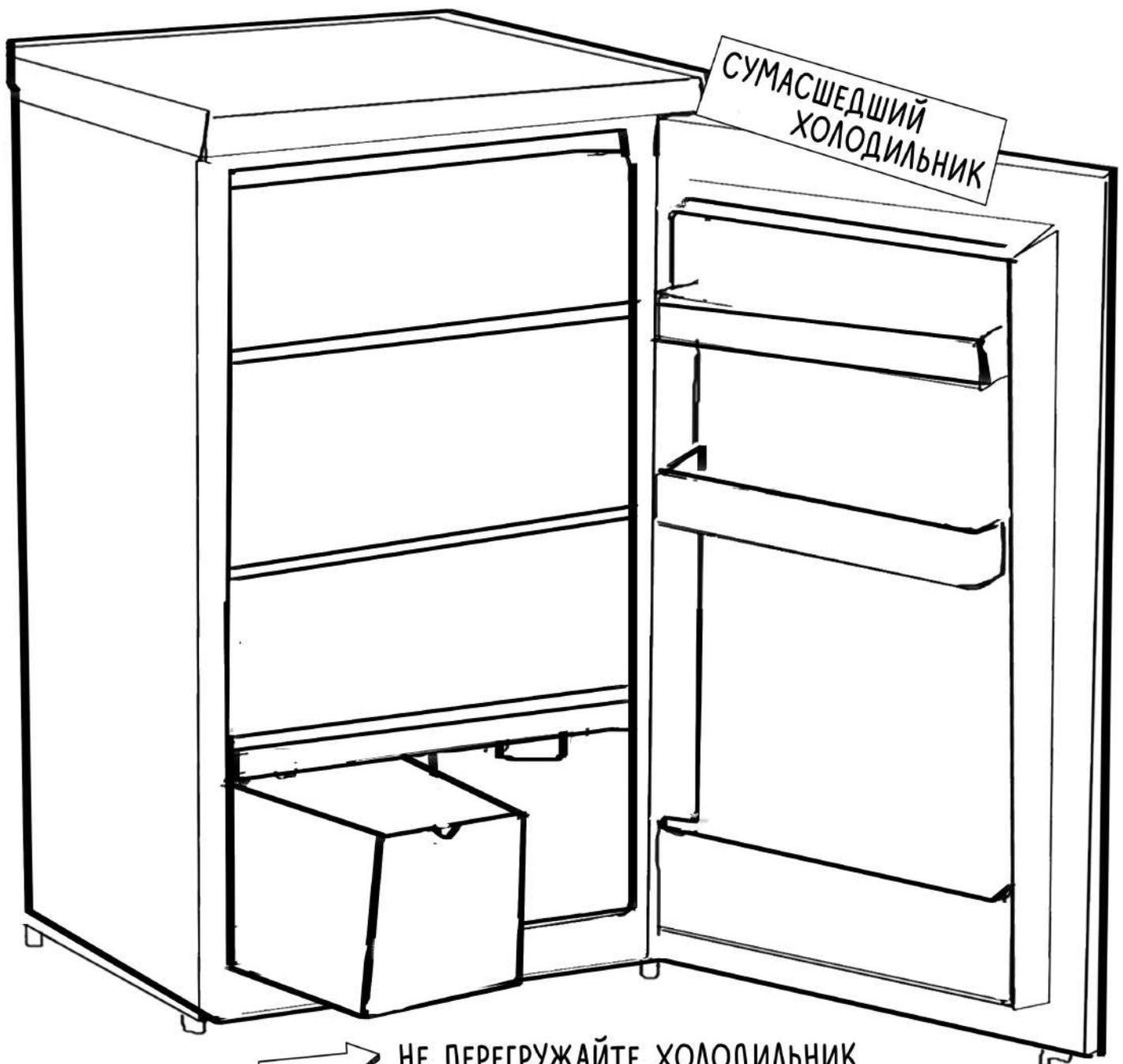


- распечатки листовки РЛ 7в «Сумасшедший холодильник: что куда ставить?»;
- распечатки рабочих листов РЛ 7а и 7б «Сумасшедший холодильник» (по одной на ребенка);
- цветные карандаши;
- ножницы;
- клей.

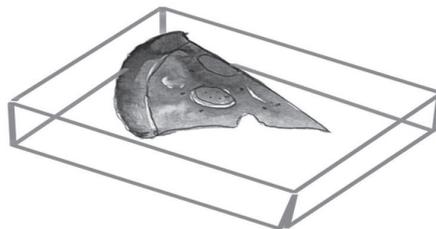
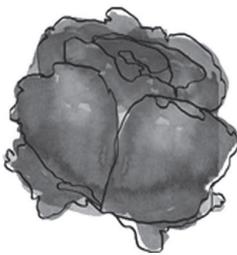
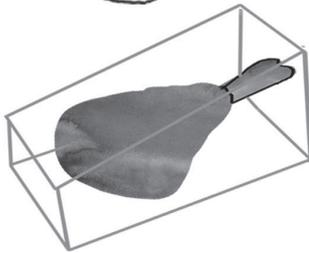
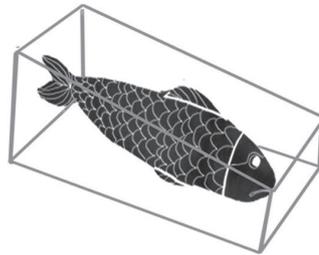


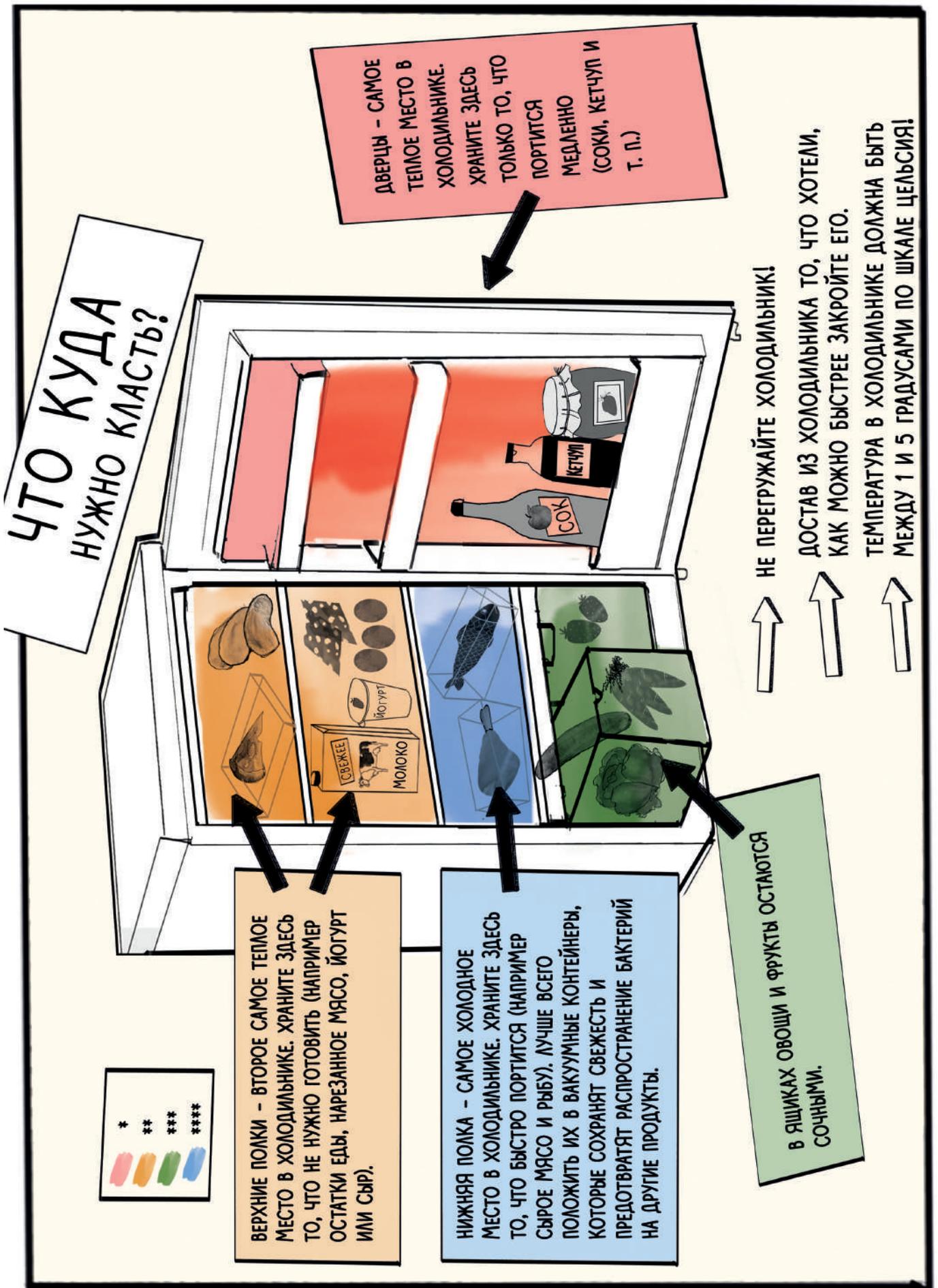
### Инструкции:

1. Поясните: температура в разных отделениях и зонах холодильника отличается, поэтому, чтобы сохранить еду свежей как можно дольше, нужно знать, где ее лучше хранить в холодильнике.
2. Раздайте копии рабочего листа РЛ 7а и предложите ребятам посмотреть на изображение холодильника. Спросите: «Как вы думаете, где самое холодное место в холодильнике? Что там нужно хранить? Где самое теплое место? Что можно там хранить? Знаете ли вы, куда следует класть овощи и фрукты?»
3. Поясните: «У большинства холодильников в нижней части есть ящики для хранения фруктов и овощей — там они дольше остаются сочными. Используйте один из этих ящиков для фруктов, второй — для овощей». Попросите детей закрасить ящики зеленым.
4. Поясните: «Место над ящиками (на нижней полке) — самое холодное место в холодильнике. Здесь нужно хранить то, что легко портится: сырое мясо и рыбу. Сырое мясо и рыбу следует хранить в вакуумных контейнерах, чтобы они оставались свежими. А еще контейнеры не позволят сырому мясу и рыбе соприкоснуться с другими продуктами. Дело в том, что в сыром мясе и рыбе могут быть опасные бактерии, поэтому мясо и рыба не должны соприкасаться с другими продуктами (сыром, салатом, и так далее), пока их не приготовят». Попросите детей закрасить нижнюю полку синим.
5. Поясните: «Верхние полки — это почти самое теплое место в холодильнике. Здесь можно хранить то, что не нужно готовить, например, недоеденные остатки готовых продуктов: нарезанное мясо, йогурты и сыр». Попросите детей закрасить верхние полки оранжевым.
6. Поясните: «Дверцы — самое теплое место в холодильнике, поэтому на них нужно хранить только то, что медленно портится, например, сок или кетчуп. Несмотря на то, что во многих холодильниках на дверцах есть специальное место для яиц, их лучше хранить на верхних полках холодильника. То же самое касается и молока». Попросите детей закрасить дверцы холодильника красным.
7. Вместе пройдитесь по всем изображениям продуктов на странице 2, назовите их и убедитесь, что всем понятно, что изображено.
8. Попросите детей раскрасить и вырезать картинки с едой.
9. Разделите детей на группы по 4 человека и предложите им самим подумать, куда класть ту или иную еду, и правильно разместить продукты в холодильнике.
10. Сравните результаты и предложите ребятам приклеить картинки в правильные места.
11. В качестве домашнего задания с помощью листовки РЛ 7в дети вместе с родителями просматривают содержимое холодильника и решают, правильно ли хранится еда. Если какие-то продукты не на своих местах, ребята с родителями должны разложить их правильно. Попросите их прикрепить холодильник-поделку на дверцу реального холодильника в виде памятки.
12. Обсуждая выполненное домашнее задание, разберите, правильно ли хранились продукты в холодильнике? Переместили ли дети что-то из продуктов? Если да, то что?

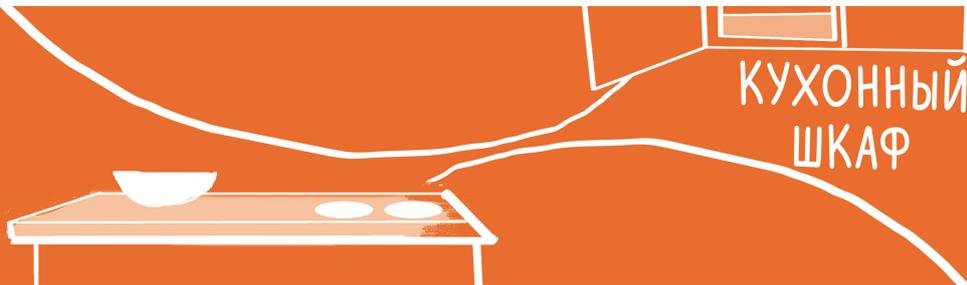


- НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ХОЛОДИЛЬНИК
- ДОСТАВ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА ТО, ЧТО ХОТЕЛИ, КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ЗАКРОЙТЕ ХОЛОДИЛЬНИК
- ТЕМПЕРАТУРА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДОЛЖНА БЫТЬ МЕЖДУ 1 И 5 ГРАДУСАМИ ПО ШКАЛЕ ЦЕЛЬСИЯ!





## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 2: ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЙ



### ■ Поступи правильно!

В истории про Аню и Колю ребята находят действия, приводящие к появлению порчи пищевой продукции, и предлагают способы бережного отношения к еде.



## 25 МИНУТ

### Вам понадобятся:



- распечатки рабочего листа О1 «Поступи правильно!» (по одной на ребенка);
- распечатка листа с ответами для себя.



### Инструкции:

1. Прочитайте историю на О1 («Поступи правильно!»).
2. Поясните: «Некоторые действия Ани и Коли привели к порче продуктов. Давайте попробуем вместе понять, что они сделали не так».
3. Еще раз прочитайте историю, делая паузу после каждого предложения, чтобы дать детям возможность обсудить, приведут ли действия Ани и Коли к появлению порчи пищевой продукции. Если дети сходятся во мнении, что Аня и Коля неправильно обращаются с едой, обсудите, как они могли бы поступить иначе. Вы можете использовать лист с ответами как вспомогательный материал, чтобы увидеть примеры незначительного поведения и обдумать альтернативные действия.

## ПОСТУПИ ПРАВИЛЬНО! ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!

*Послушай историю и реши, помнят ли Коля и Аня все, что Спасатели еды им рассказывали об уменьшении количества порчи пищевой продукции. Все ли они делают правильно или они могли бы поступать более разумно?*

Аня и Коля пришли домой из школы очень голодными. Папа сказал им купить что-нибудь перекусить в местном магазине, пока они ждут ужина. Перед тем как уйти, ребята быстро заглянули в холодильник и увидели несколько апельсинов, клубнику и немного макарон. Они не заметили упаковку йогуртов. «Надо ли нам составить список покупок?» — спросил Коля. «Он нам не нужен, мы просто купим что-то для перекуса», — ответила Аня.

Они пришли в магазин, взяли корзину и положили в нее бананы и клубнику. Продавец предлагает им купить «некрасивые» овощи и фрукты. «У нас специальная цена на такие фрукты и овощи. Они такие же вкусные!» — говорит он. «Они не такие же», — говорит Коля Ане, и они проходят мимо. «Нам нужен йогурт?» — спрашивает Аня. «Не знаю», — отвечает Коля. «Но он по акции «Купи один, получи второй бесплатно», поэтому мы его возьмем!» — кричит Аня, и вот йогурты уже в корзине.

Дома ребята спешат в гостиную, чтобы посмотреть свою любимую передачу. «Эй! — кричит папа. — Сначала уберите продукты в холодильник!!» Ребята мчатся на кухню и кидают все в холодильник. «Да положи хоть куда-нибудь!» — кричит Аня. «Ага, ведь передача вот-вот начнется», — соглашается Коля. Они мгновенно забрасывают продукты в холодильник и бегом возвращаются в гостиную, успев как раз к началу своей любимой передачи.

## ■ Поступи правильно! ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ! (Ответы)

(Поведение, ведущее к появлению порчи пищевой продукции, подчеркнуто, подсказки по сбережению еды выделены *курсивом*)

Аня и Коля пришли домой из школы очень голодными. Папа сказал им купить что-нибудь перекусить в местном магазине, пока они ждут ужина. Перед тем как уйти, ребята быстро заглянули в холодильник и увидели несколько апельсинов, клубнику и немного макарон. Они не заметили упаковку йогуртов. *(Они должны были посмотреть внимательно, чтобы не упустить чего-либо)* «Надо ли нам составить список покупок?» — спросил Коля. «Он нам не нужен, мы просто купим что-то для перекуса» *(нужно всегда составлять список покупок, чтобы не купить чего-то лишнего)*, — ответила Аня.

Они пришли в магазин, взяли корзину и положили в нее бананы и клубнику *(клубника уже есть в холодильнике дома)*. Продавец предлагает им купить «некрасивые» овощи и фрукты. «У нас специальная цена на такие фрукты и овощи. Они такие же вкусные!» — говорит он. «Они не такие же», — говорит Коля Ане, и они проходят мимо *(овощи и фрукты необычной формы или размера такие же питательные и вкусные, как овощи и фрукты привычной формы, если на них нет повреждений)*. «Нам нужен йогурт?» — спрашивает Аня. «Не знаю», — отвечает Коля. «Но он по акции «Купи один, получи второй бесплатно», поэтому мы его возьмем!» *(Дома уже есть йогурт. Не покупайте больше еды только потому, что она дешевая, если не собираетесь ее съесть наверняка)* — кричит Аня, и вот йогурты уже в корзине.

Когда Аня и Коля пришли домой, они оставили все покупки на кухонном столе и побежали смотреть свою любимую передачу *(необходимо раскладывать еду по местам хранения сразу после прихода домой)*. «Эй! — кричит папа. — Сначала уберите продукты в холодильник!» Ребята мчатся на кухню и кидают все в холодильник *(нужно обращаться с продуктами бережно, не бросать)*. «Да положи хоть куда-нибудь!» *(Нужно класть продукты только в подходящие места в холодильнике, не куда угодно!)* — кричит Аня. «Ага, ведь передача вот-вот начнется», — соглашается Коля. Они мгновенно забрасывают продукты в холодильник и бегом возвращаются в гостиную, успев как раз к началу своей любимой передачи.

## ■ Скажи «нет» еде в мусорке!

Создание плакатов позволяет детям вспомнить и углубить их понимание основных правил для уменьшения количества порчи пищевой продукции.



# 60 МИНУТ

### Вам понадобятся:



- бумага размером А2 или А3 (по одному листу на группы из двух-четырех детей);
- цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски;
- кусочки материалов, вырезки из газет и журналов;
- ножницы;
- клей.



### Инструкции:

1. Проведите мозговой штурм: как мы можем избежать появления порчи пищевой продукции? Что можно сделать с остатками пищи?
2. Разделите детей на группы из двух-трех человек.
3. Предложите каждой группе выбрать одну из следующих тем: «Как мы можем избежать появления порчи пищевой продукции» или «Что можно сделать с остатками пищи».
4. Предложите детям создать плакат на выбранную тему с помощью рисунков, текстов и/или используя подборки из газет или журналов.
5. Попросите каждую группу по очереди представить свой плакат классу.

## ■ Классный договор

Дети в группах составляют план по сокращению порчи пищевой продукции. После обсуждения ребята подписывают договор в подтверждение того, что они обещают бережно относиться к еде и доступными им способами контролировать количество порчи пищевой продукции.



# 25 МИНУТ

### Вам понадобятся:



- Одна копия О2 (образец Классного договора).



### Инструкции:

1. Разделите детей на группы по два-три человека.
2. Попросите каждую группу предложить три основных действия для сокращения порчи пищевой продукции.
3. Затем преподаватель приглашает каждую группу поделиться хотя бы одной из своих идей. Все идеи записываются на доске. Они послужат базой для классного договора.
4. На основе результатов обсуждения учитель составляет договор, который подпишут все ребята (договоры могут подписываться группами или каждым индивидуально). Образец договора можно найти в документе О2. Договор(ы) можно поместить на видном месте в классе как напоминание о взятых на себя обязательствах.

## ДЕЙСТВУЕМ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ СОКРАТИТЬ ПОРЧУ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ: НАШ КЛАССНЫЙ ДОГОВОР

Выбрасывать еду плохо для окружающей среды, это бесполезная трата денег, это увеличение количества голодающих в мире. Чтобы беречь еду, мы, учащиеся \_\_\_\_\_ класса, обязуемся:

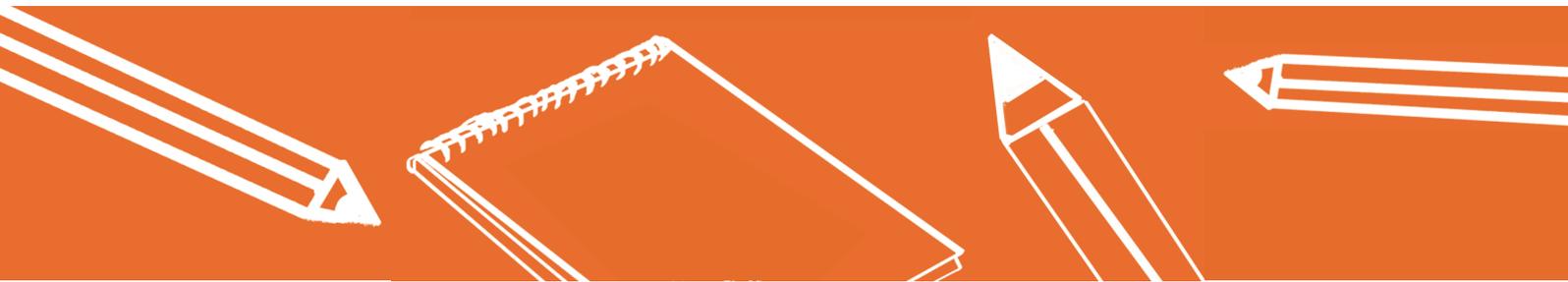
1. Не спешить во время еды.
2. Просить родителей давать с собой в школу столько и такой еды, которая будет полностью съедена.
3. Оставшиеся упаковки печенья, соков, фруктов, нарезанный хлеб и т. п. можно сложить в одну тарелку или специальную корзину и забрать в класс, чтобы доесть позже.
4. Напоминать друг другу о том, что нельзя выбрасывать еду.
5. Перерабатывать или делать компост из испортившихся продуктов, если такой порчи не удалось избежать.

**Помним наш девиз: ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!**

*Название школы, город, дата*

*Подписи*

## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 2: ИГРЫ



### ■ Нет еде в мусорке! Настольная игра

В эту игру могут одновременно играть от двух до шести игроков. Ее цель — повторить способы сокращения порчи пищевой продукции, о которых мы узнали.



## 20 МИНУТ

#### Вам понадобятся:



- распечатки настольной игры И4 (по одной на каждую группу из трех-четырех детей);
- фишки разного цвета или маленькие камушки (по одному на игрока);
- кубики (по одному на каждую группу из трех-четырех детей).



#### Правила:

Цель игры — первым добраться до финиша.

Первым ходит тот, кто выбросил меньше всех еды за последние два дня. Если точно определить такого игрока невозможно, начинает тот, кто первым выбросит «шесть» на кубике.

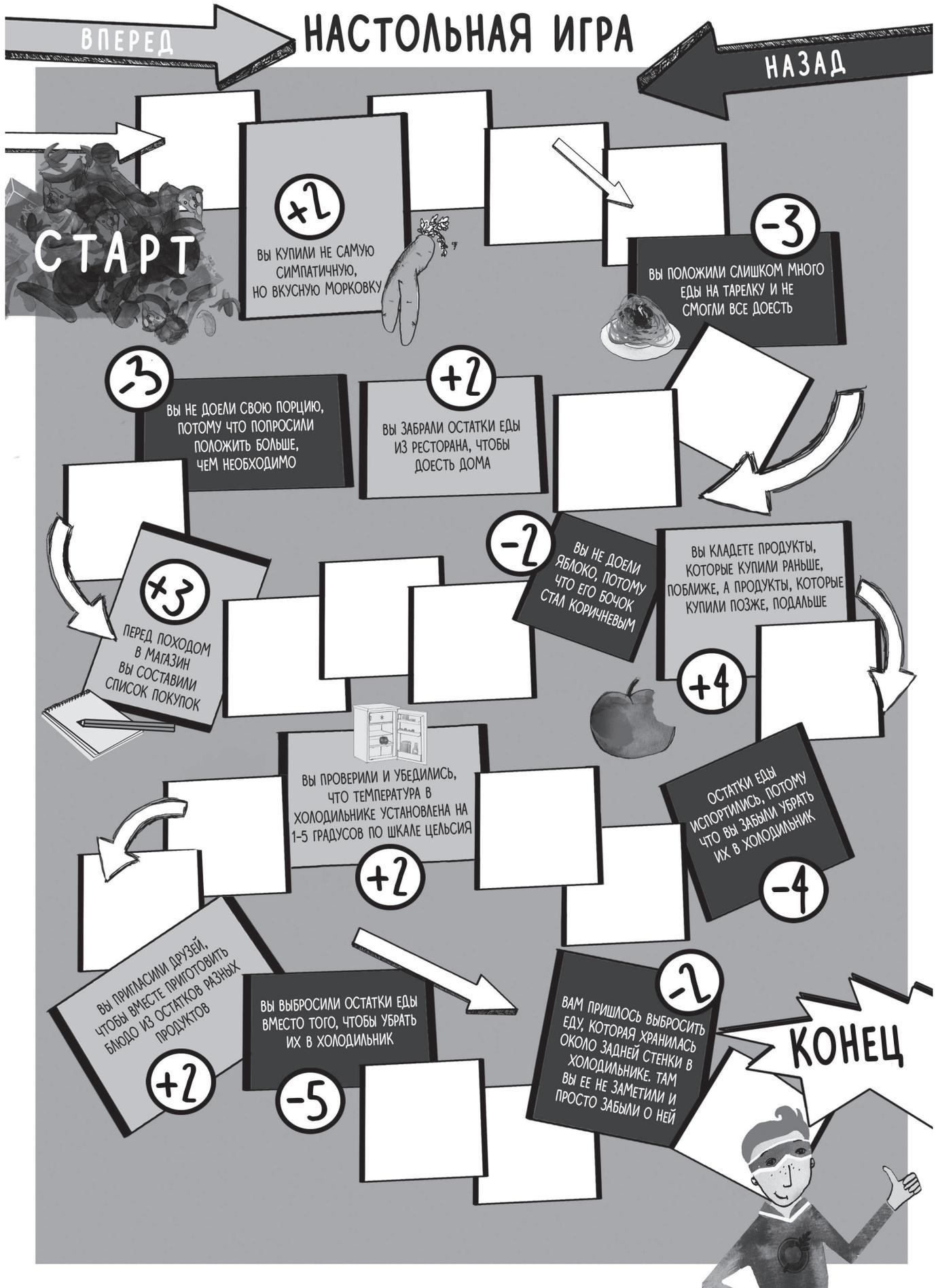
Бросьте кубик и передвиньте фишку на то количество квадратов вперед, какое вы выбросили. Следующий ход делает сидящий слева, если только вы не выбросили «шесть» — в таком случае вы получаете право еще одного хода.

Если вы попали на квадрат, который подразумевает выполнение какого-то задания, прочитайте, что необходимо сделать, и соответствующим образом переместите фишку.



#### Инструкции:

1. Разделите детей на группы по три-четыре человека..
2. Раздайте копии игры.
3. Объясните правила.
4. Играйте!



## ■ ОСНОВНОЙ УРОК 2: ПРОЕКТЫ

### ЗАВТРАК



### ■ Дневник бережного отношения к еде

Дневник поможет ребятам следить за своими действиями по уменьшению количества порчи пищевой продукции и рассказать своим семьям об этой проблеме. Попросите детей вести дневник в течение трех дней.



## 3 ДНЯ



- распечатки «Дневника бережного отношения к еде» (П1), по одной копии на день;
- красные, желтые и зеленые кружки — наклейки (примерно по два на каждого ребенка);
- письмо родителям (по одному на ребенка, пример смотрите на стр. 90);
- распечатки Благодарности Спасателям еды (по одной на каждого ребенка, пример смотрите на стр.87-88).

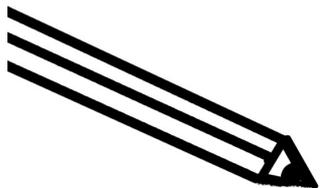


#### Инструкции:

1. Сядьте в круг. Попросите детей по очереди оценить свое поведение: как ты думаешь — ты выбрасываешь много еды? Почему?
2. Попросите каждого ребенка выбрать кружок: зеленый, если он думает, что выбрасывает мало или совсем не выбрасывает еду; желтый, если он думает, что выбрасывает среднее количество еды, и красный, если он считает, что выбрасывает много.
3. Раздайте копии Дневника и попросите детей приклеить выбранный кружок в углу.
4. Объясните, как работать с дневником: после каждого приема пищи (не в конце дня!) каждый должен записать, что из еды и в каком количестве было выброшено. В конце дня они должны записать, что еще из еды попало в мусорку в течение дня. В первой колонке дети записывают количество еды, съеденной на завтрак. Во второй колонке они фиксируют, сколько остатков каждого блюда они убрали в холодильник. Таким же образом в третьей колонке дети записывают количество выброшенной еды.
5. Обязательно расскажите об этой инициативе родителям детей и попросите их помочь детям! Подготовьте письма для родителей и попросите детей передать их.
6. Каждый день, например с утра, спрашивайте детей об их успехах или сложностях в ведении дневника. Через два дня обсудите, удивились ли они тому количеству еды, которое они выбросили. Если да, то не считают ли они необходимым поменять цвет своего кружочка?
7. По прошествии трех дней ведения дневника обсудите, чему научились дети. Поменялись ли их привычки? (Если да, попросите детей выбрать кружочек другого цвета и приклеить его поверх старого). Спросите ребят, повлияло ли ведение дневника на то, как их семьи обращались с едой, смогут ли они продолжить уменьшать количество выбрасываемой еды, и что может им в этом помочь.
8. Выдайте каждому ребенку знак Благодарности.

# ДНЕВНИК БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЕДЕ

ИМЯ:  
ДАТА:



ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

ПЕРЕКУСЫ


## ■ Лист подвигов Спасателей еды

Лист подвигов побуждает детей продолжать работать над сокращением порчи пищевой продукции дома и в школе и распространять информацию об этом в течение нескольких недель.

### Вам понадобятся:



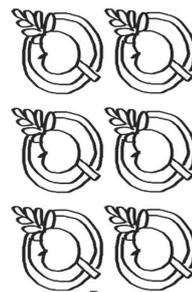
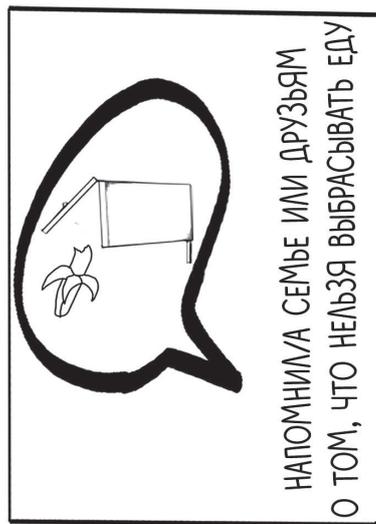
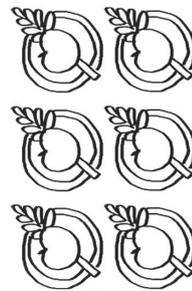
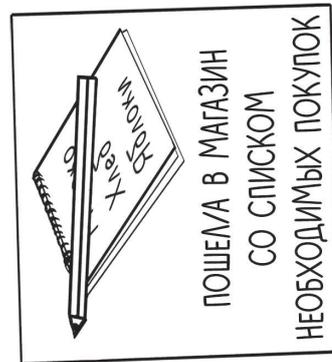
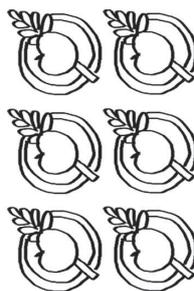
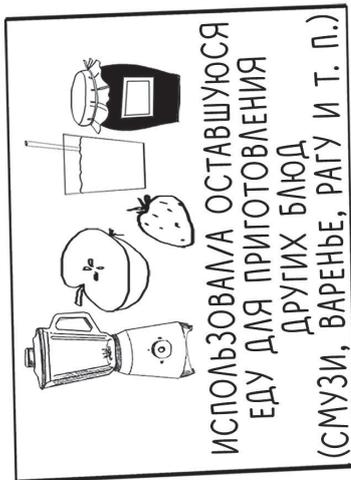
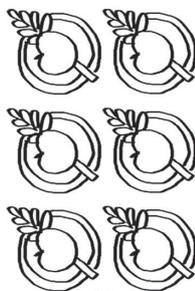
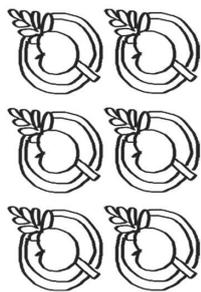
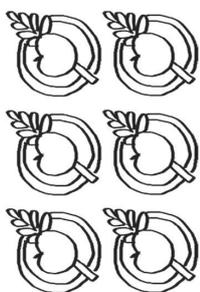
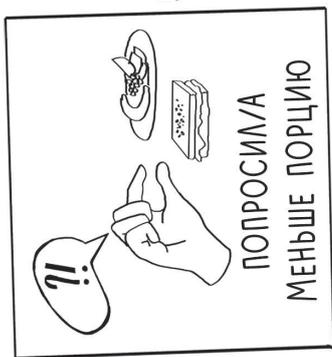
- распечатки листа подвигов П2 «Лист подвигов Спасателей еды» (по одной копии на ребенка);
- распечатки медалей Спасателей еды (по одному комплекту на ребенка);
- распечатки Благодарностей Спасателям еды (по одной на ребенка);
- лента, шнурок или шерстяная нитка;
- ножницы и цветные карандаши.



### Инструкции:

1. Раздайте листы подвигов, познакомьте с ними детей: ребята могут раскрашивать по одному яблоку каждый раз, когда они попросили порцию поменьше (пункт 1), доели оставшуюся еду (пункт 2), пошли за покупками со списком или напомнили родителям составить список покупок (пункт 3), организовали расположение продуктов в холодильнике или кухонном шкафу так, что купленное раньше лежит ближе, а купленное позже — дальше, или помогли сделать это родителям (пункт 4), использовали остатки продуктов, которые вскоре испортятся, для приготовления другого блюда (например, смузи, варенья, рагу. Пункт 5), или напомнили членам семьи или друзьям о том, что выбрасывать еду нельзя. После пяти закрашенных яблок ребенок получает звание «Начинающий Спасатель еды», после 10 — «Старший Спасатель еды», после 15 — «Мастер-Спасатель еды», и после 20 — «Супер-Спасатель еды».
2. Попросите детей раскрасить листы подвигов и прикрепить их на стену в классе или хранить у себя.
3. На протяжении последующих нескольких недель возьмите за правило (например с утра) спрашивать детей, проявляли ли они себя как Спасатели еды дома или во время обеда в школе и, если да, напоминайте закрашивать яблоки. С учетом этого раздавайте различные медали Спасателей еды.
4. В конце того периода времени, который вы отвели на ведение листов подвигов, обсудите, чему ребята научились за это время. Поменяли ли они свои привычки? Как реагировали их семьи? Что может помочь им продолжать сокращать количество еды, которую они выбрасывают?
5. Раздайте знаки Благодарности. Вы можете попросить родителей контролировать выполнение этого задания дома.

# ЛИСТ ПОДВИГОВ СПАСАТЕЛЕЙ ЕДЫ



# БЛАГОДАРНОСТЬ

СПАСАТЕЛЬ ЕДЫ

ЭТА БЛАГОДАРНОСТЬ  
СПАСАТЕЛЮ ЕДЫ ВРУЧАЕТСЯ

ЗА ТО, ЧТО ОН/А УМЕЕТ БЕРЕЧЬ ЕДУ  
И НЕ СОЗДАЕТ ПОРЧИ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ.

ПЛАНЕТЕ ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!



ДАТА

ПОДПИСЬ

# МЕДАЛИ



**5** РАСКРАШЕННЫХ ЯБЛОК



**10** РАСКРАШЕННЫХ ЯБЛОК



**15** РАСКРАШЕННЫХ ЯБЛОК



**20** РАСКРАШЕННЫХ ЯБЛОК

## ■ Расскажи всем!

Детям дается задание придумать листовку с описанием основных способов борьбы с порчей пищевой продукции и показать ее семье и друзьям.



# 90 МИНУТ

### Вам понадобятся:



- (цветная) бумага;
- (цветные) карандаши, акварельные краски и фломастеры;
- ножницы.



### Инструкции:

1. Разделите детей на группы по три-четыре человека и попросите их придумать листовку с основными способами сокращения порчи пищевой продукции.
2. Поставьте несколько столов, где дети разложат свои листовки, и попросите их также оценить работу одноклассников.
3. Если у вас в школе есть копировальный аппарат, сделайте по 4 копии листовки для каждого ребенка, чтобы он мог забрать их домой и показать родителям и друзьям. Если копировального аппарата нет, попросите детей сделать несколько копий листовки самостоятельно. Не забудьте обсудить эту работу с родителями детей.

## ■ Информация для родителей

Дорогие родители!

Возможно, Ваш ребенок уже рассказал Вам, что в течение нескольких ближайших недель мы будем изучать тему порчи пищевой продукции.

Продовольственные потери и порча пищевой продукции — это серьезная мировая проблема. Треть всех производимых в мире продуктов — 1,3 миллиарда тонн — теряется или выбрасывается. Это означает, что невероятное количество питательных и пригодных к употреблению продуктов не доходит до конечного потребителя. Эти потери создают огромные экономические издержки как для нас, потребителей, так и для экономики в целом; мы также платим за продовольственные потери и порчу пищевой продукции высокую социальную и экологическую цену.

В классе Ваш ребенок узнает о последствиях продовольственных потерь и порчи пищевой продукции, а также о способах их сокращения и предотвращения. Чтобы сократить количество порчи пищевой продукции, мы можем:

- накладывать порции поменьше;
- покупать продукты осознанно;
- использовать остатки еды в приготовлении других блюд;
- правильно хранить еду.

В листовке, которая прилагается к этому письму, Вы найдете несколько простых способов того, как изменить наше отношение к еде.

В течение нескольких ближайших недель Вашему ребенку будет предложено подумать о том, как вы можете сократить количество порчи пищевой продукции в своей семье, и таким образом не только сэкономят деньги, но и внести свой вклад в сохранение и защиту окружающей среды и борьбу с мировым голодом. Пожалуйста, помогите Вашему ребенку в его усилиях по сокращению порчи пищевой продукции и поддержите его начинания по изменению обращения с едой у Вас дома.

В качестве базы для нашей работы используется дополнительный пакет учебных материалов «Планете помоги: еду береги!», разработанный экспертом по обучению Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО). Если у Вас есть вопросы или предложения по этой важной теме и тому, как мы подходим к ней в классе, пожалуйста, свяжитесь со мной.

Надеюсь, что Вы присоединитесь к нам!

С уважением,





■ ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ 1: ПЛАНЕТЕ  
ПОМОГИ: ЕДУ БЕРЕГИ!**









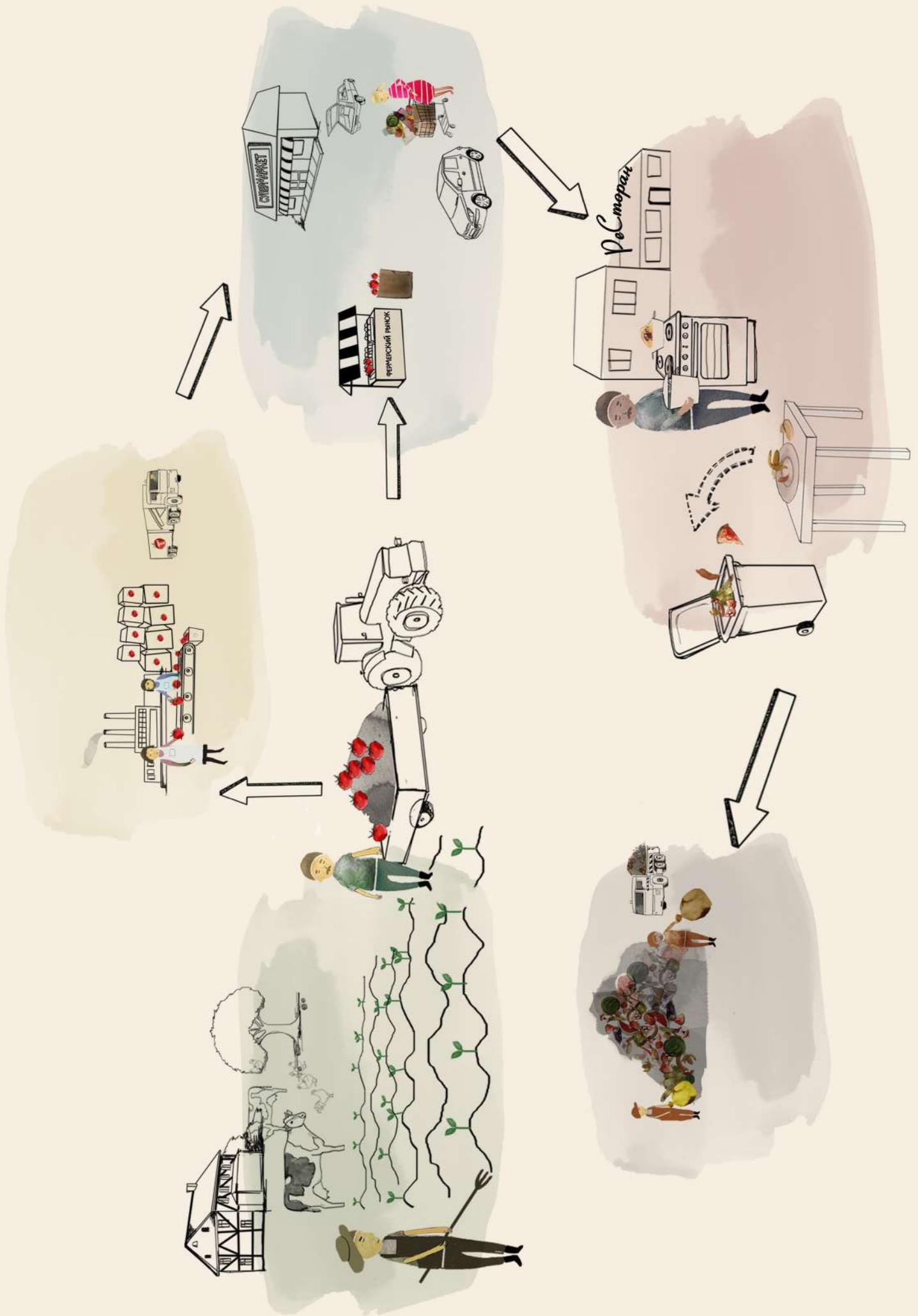
==

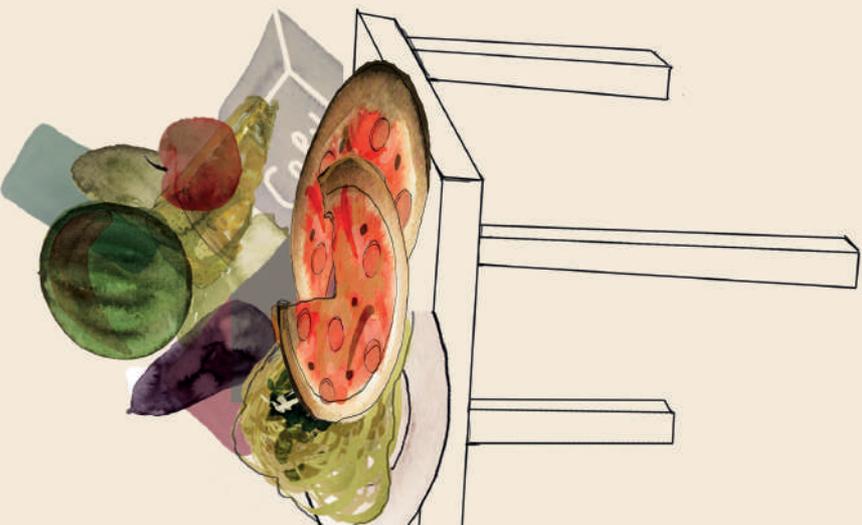
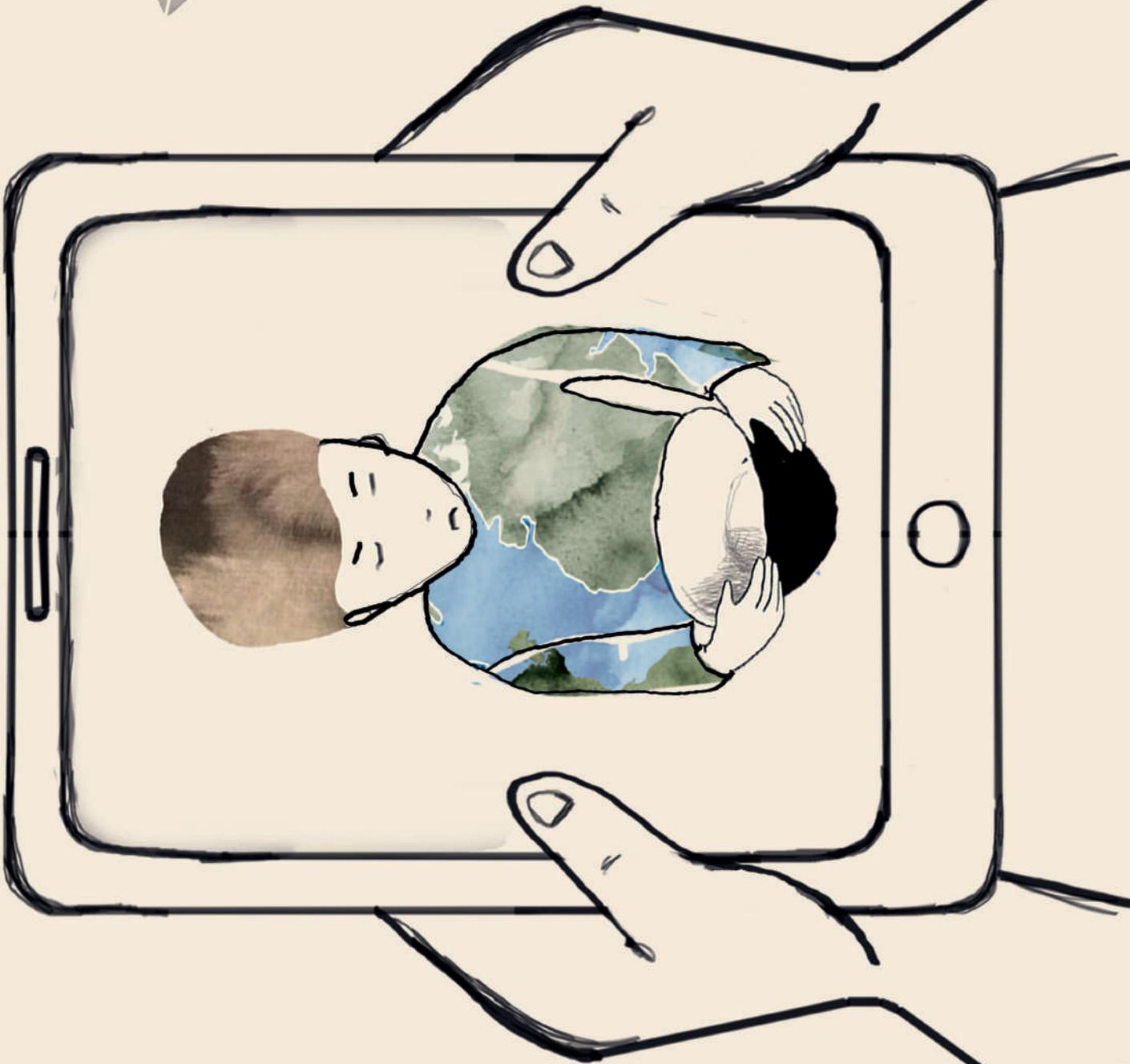




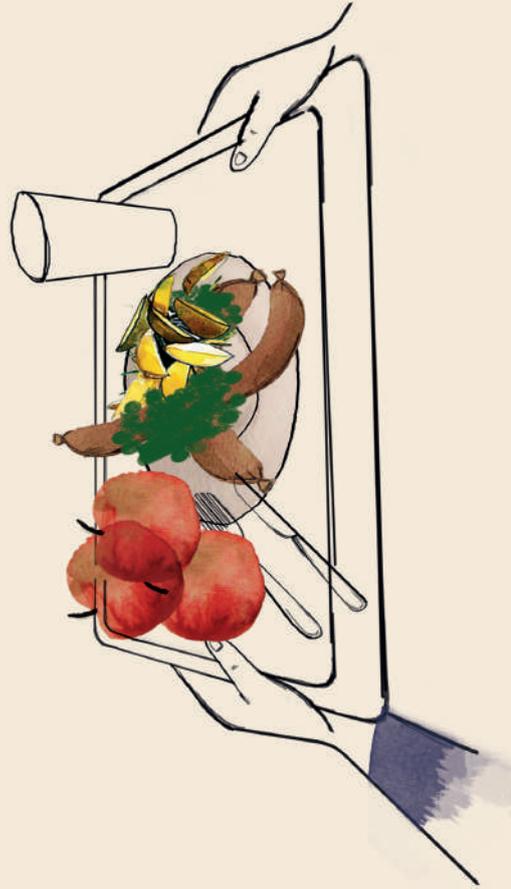




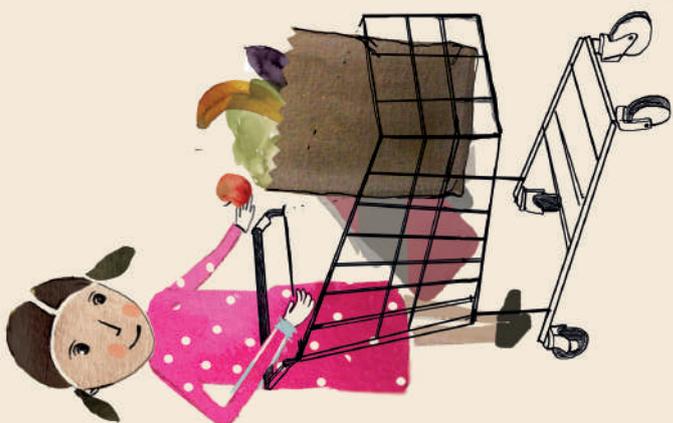


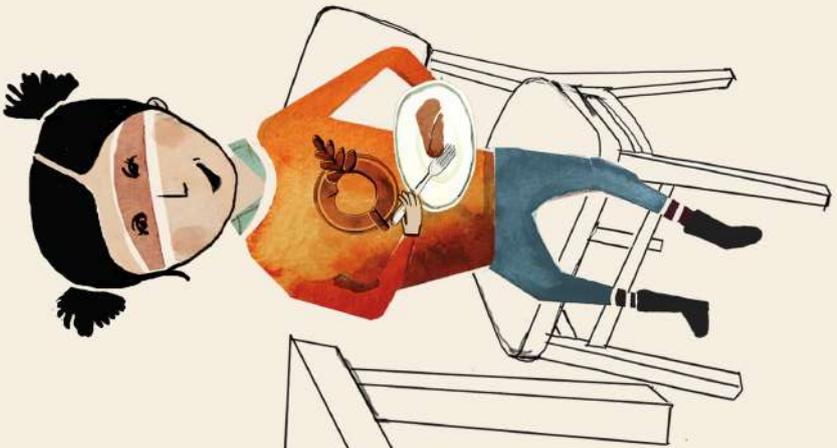
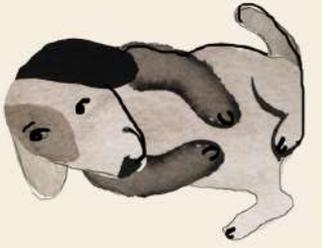












ПЛАНЕТЕ  
ПОМОГИ:



Е Д У  
Б Е Р Е  
Г И !

# 9 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

## ■ ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ПРЕЗЕНТАЦИЯ 2:

**Корми себя, а не мусорку:  
девять простых способов  
сократить порчу пищевой  
продукции**

**КОРМИ СЕБЯ, А НЕ МУСОРКУ:**



**9 ПРОСТЫХ  
СПОСОБОВ**

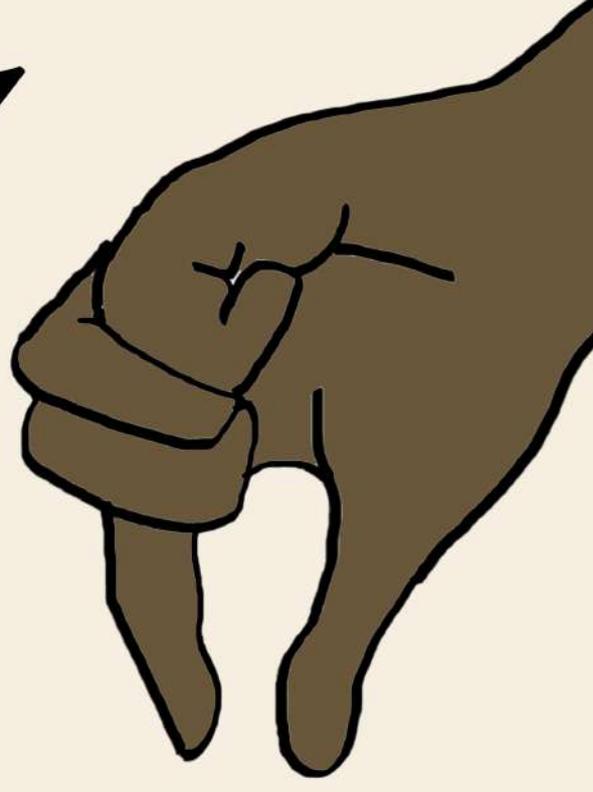
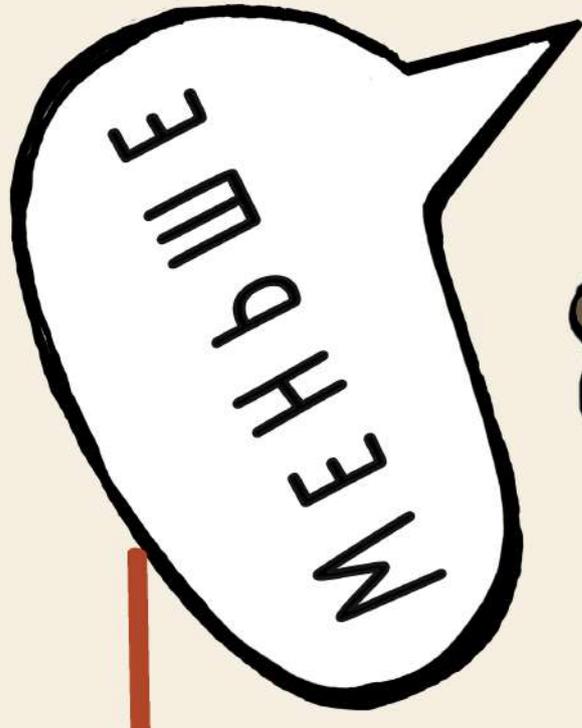
**СОКРАТИТЬ ПОРЧУ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ**

1 ПРОСИ ПОРЦИЮ

---

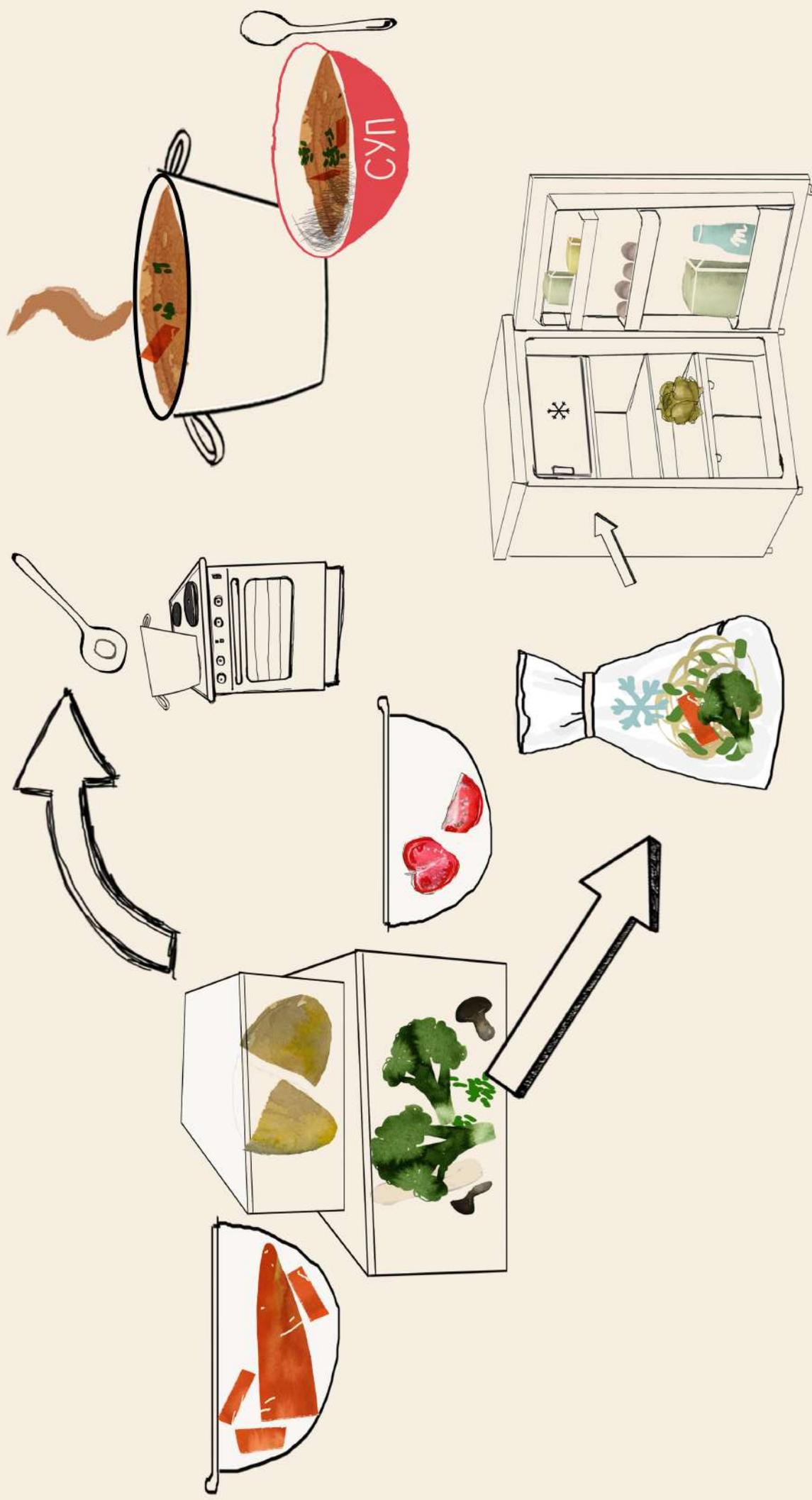
ПОМЕНЬШЕ

---



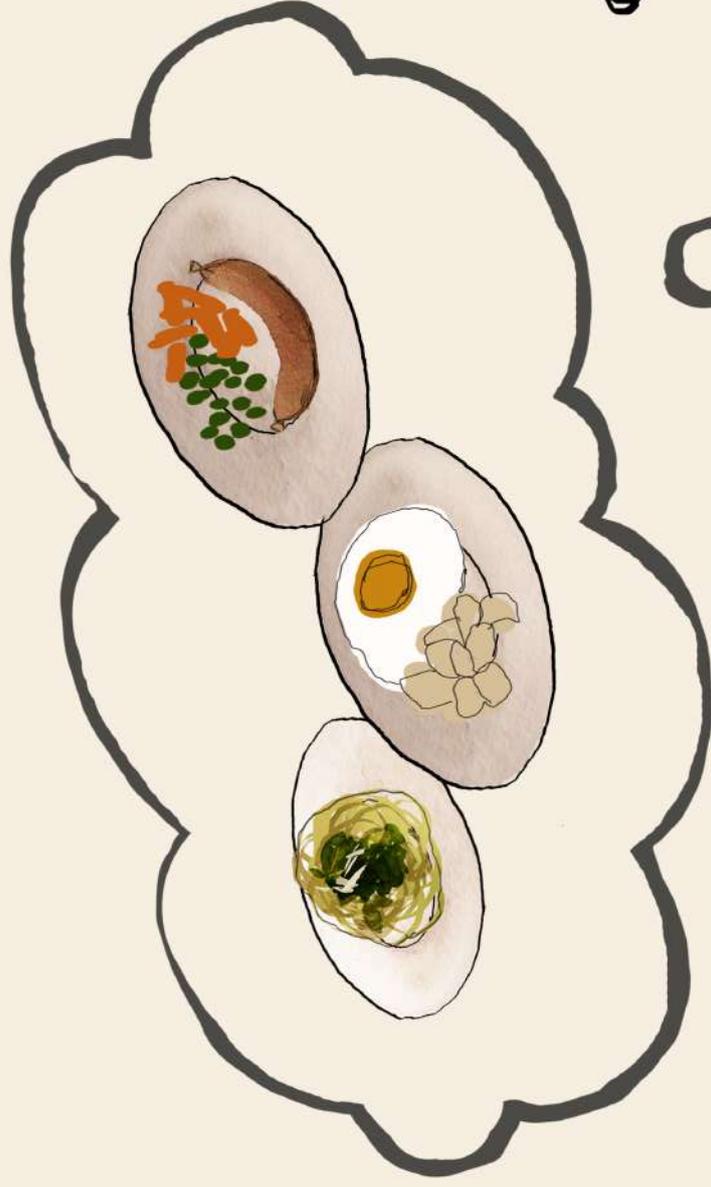
# 2 ПОЗАБОТЬСЯ О НЕДОДЕДЕННОМ

---



# 3 ПОКУПАЙ ОСОЗНАННО

---



# 4 ПОКУПАЙ НЕ САМЫЕ «КРАСИВЫЕ» ФРУКТЫ

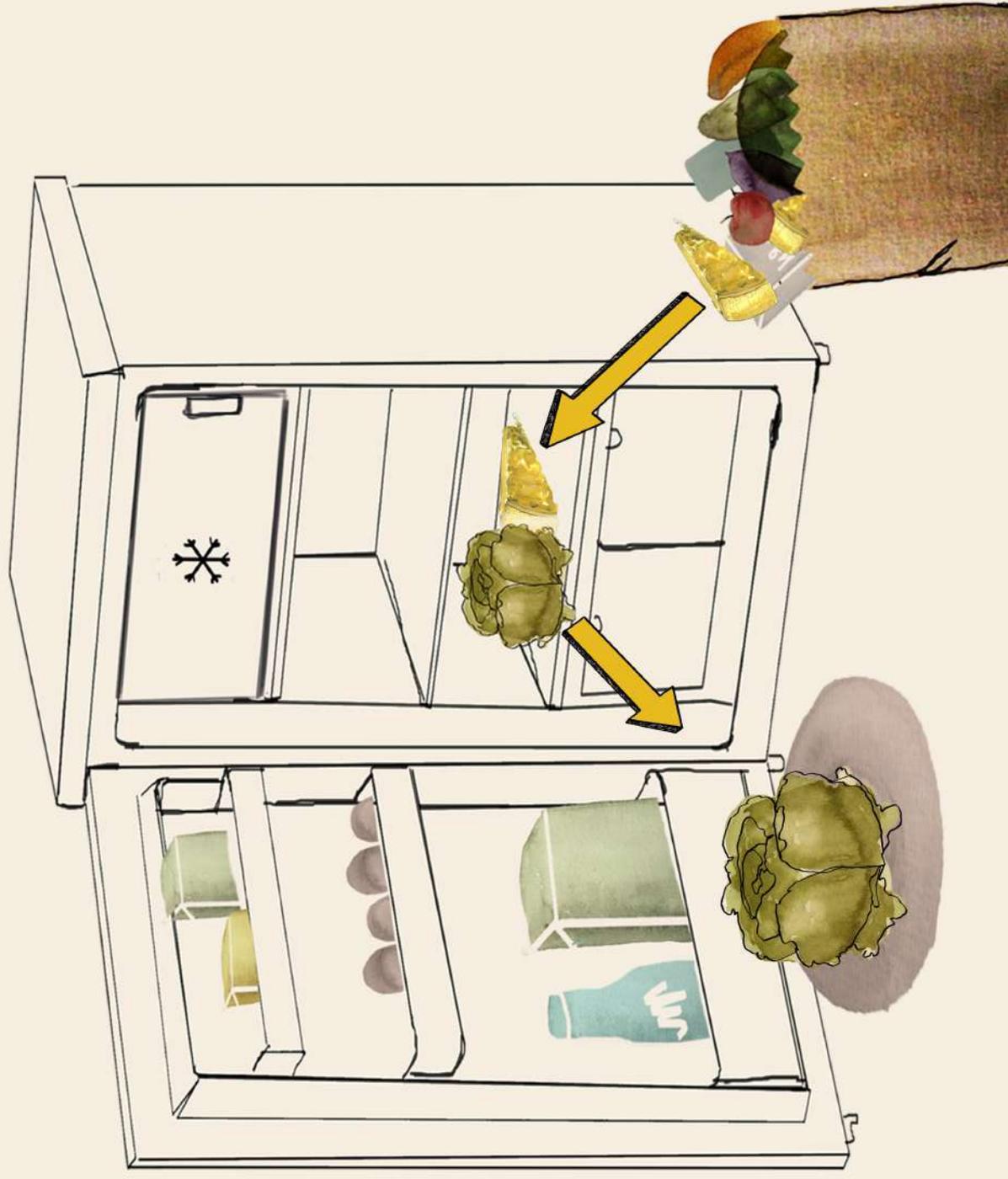
## И ОВОЩИ



# 5 ПРОВЕРЬ ХОЛОДИЛЬНИК



# 6 ПЕРВЫМ КУПИЛИ – ПЕРВЫМ СЪЕЛИ!

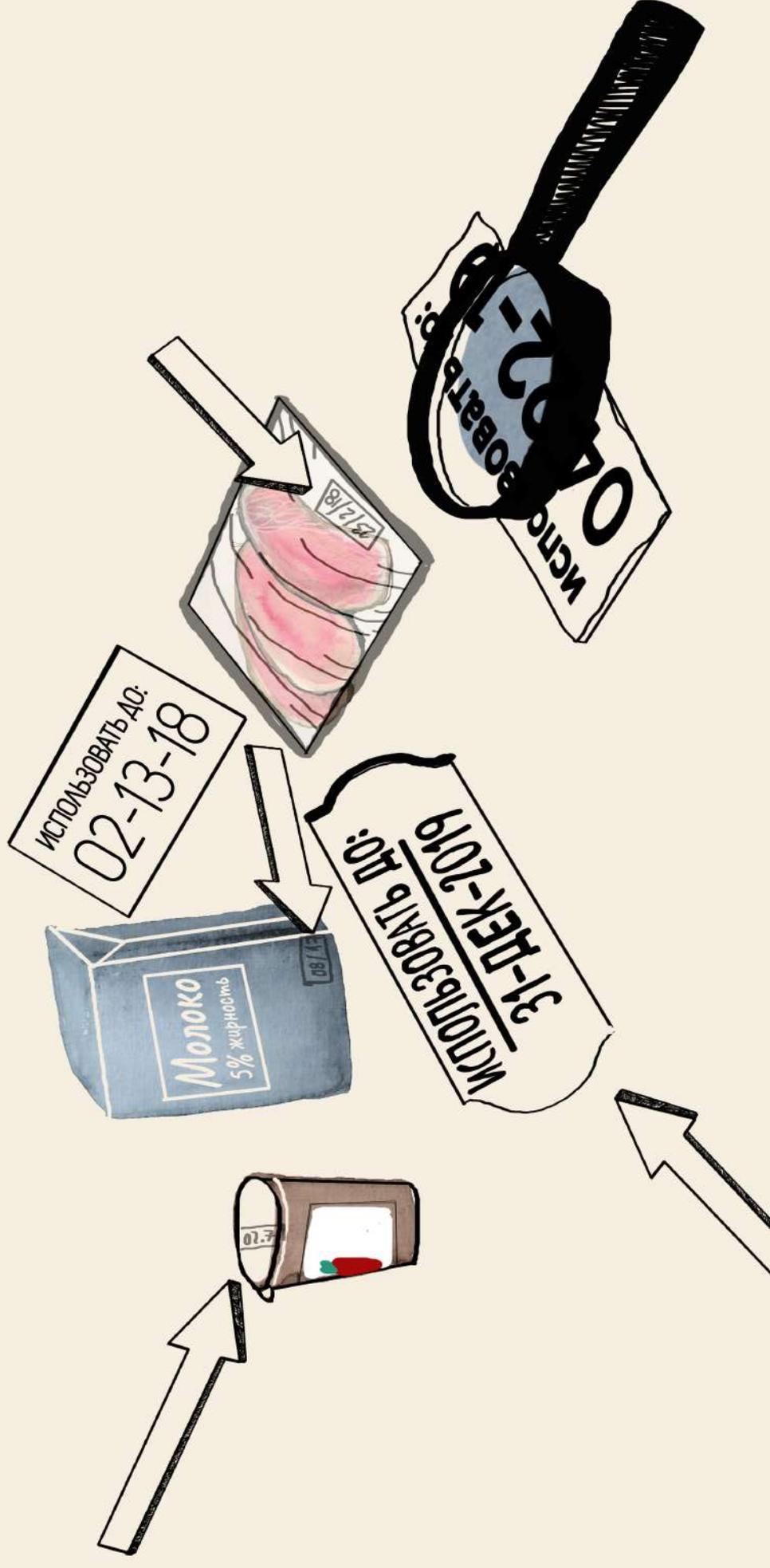


# 7 НАУЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО

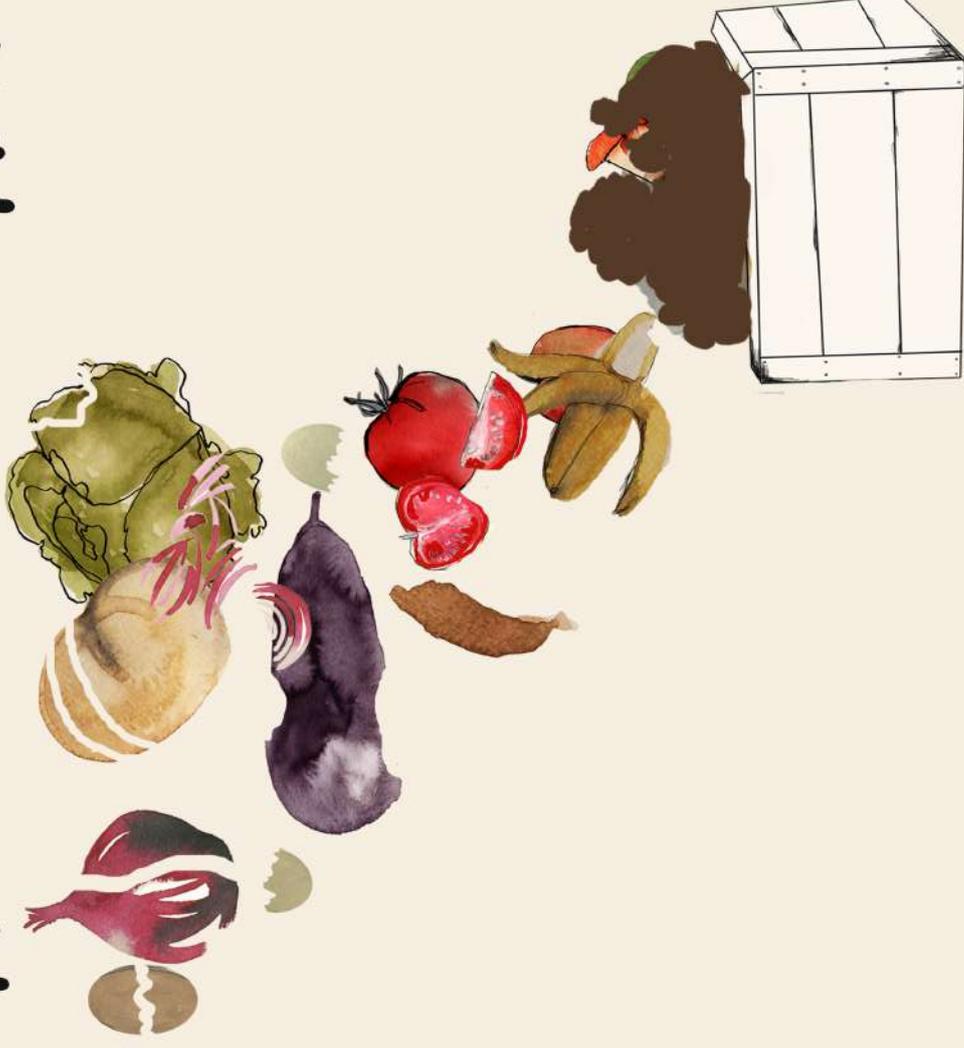
---

## ЧИТАТЬ СРОКИ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ

---

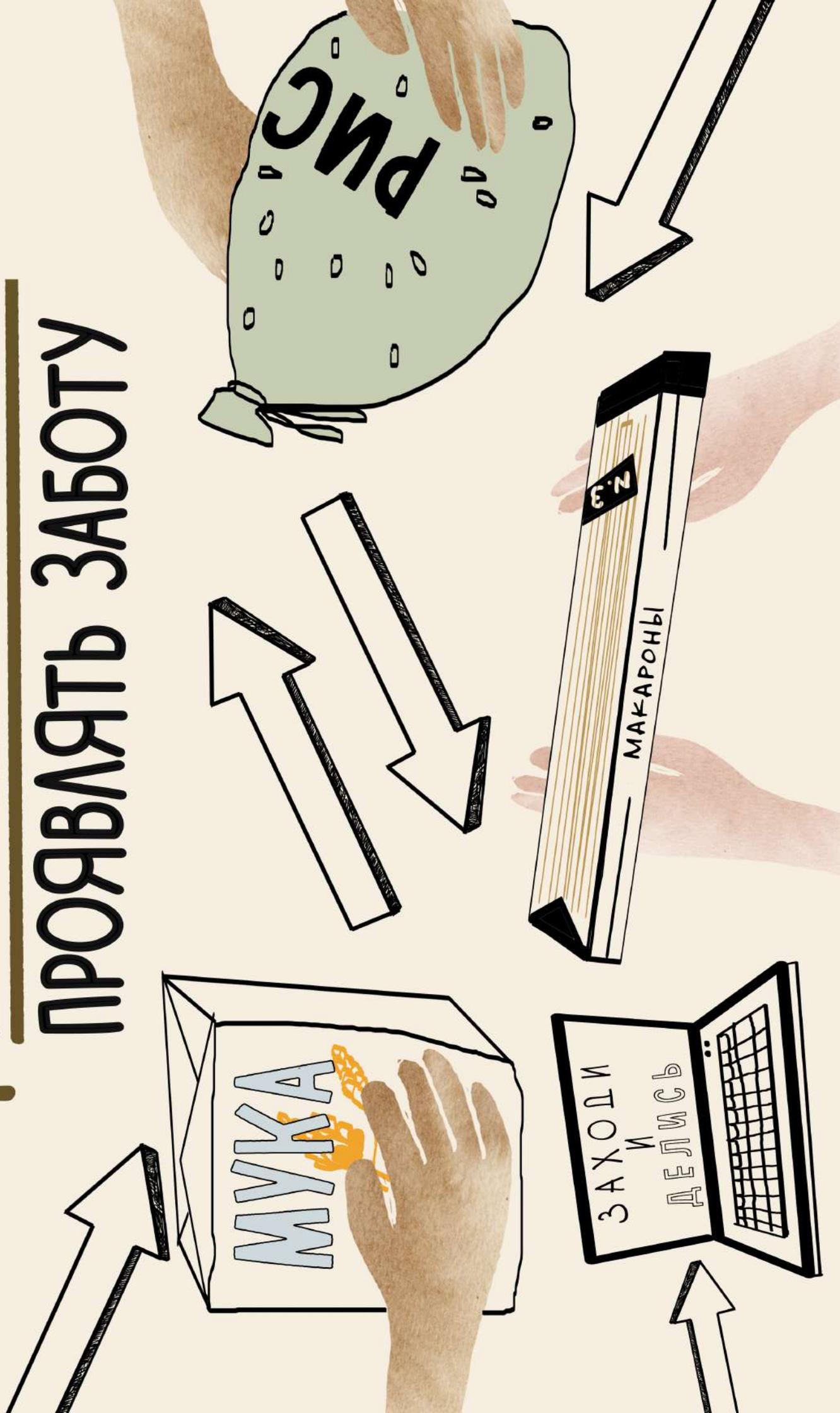


# 8 СДЕЛАЙ ИЗ ИСПОРЧЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЕ ДЛЯ РАСТЕНИЙ

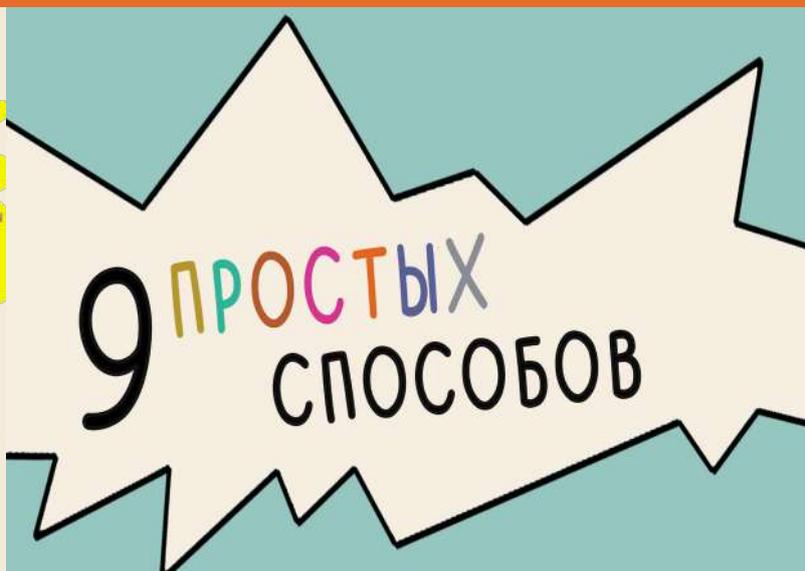


9 ДЕЛИТЬСЯ – ЗНАЧИТ

ПРОЯВЛЯТЬ ЗАБОТУ





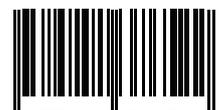


**Отдел по вопросам питания и продовольственных систем**

Продовольственная и сельскохозяйственная Организация Объединенных Наций (ФАО)

Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italy

ISBN 978-92-5-137652-2



9 789251 376522

CA1170RU/1/03.23