



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



PAKETË ME MATERIALE EDUKATIVE PËR PAKËSIMIN E SHPËRDORIMIT
TË USHQIMIT NË SHKOLLAT FILLORE DHE SHKOLLAT E MESME

KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!

Për grupmoshën 4 **14 VJEÇ E LART**







PAKETË ME MATERIALE EDUKATIVE PËR PAKËSIMIN E SHPËRDORIMIT TË USHQIMIT NË SHKOLLAT FILLORE DHE SHKOLLAT E MESME

KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!

Për grupmoshën 4 14 VJEÇ E LART

Published by arrangement with the
Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)
by the Fondacioni Food Bank Albania

Ky dokument është botuar fillimisht në gjuhën angleze nga Organizata e Kombeve të Bashkuara për Ushqimin dhe Bujqësinë (FAO), me titull "Do good: save food! Teaching guide. For age group 4. Përkthimi në shqip u realizua nëpërmjet fondacionit "Food Bank Albania". Në rast mospërputhjesh merret për bazë botimi në gjuhën origjinale.

Citim i nevojshëm:

FAO dhe Fondacioni Food Bank Albania. 2020. *Kur kursen ushqim, bën një punë të mirë! Udhëzues mësimor. Për grupmshën 4 - 14 vjeç e lart.* Budapest, FAO.

Emërtimet e përdorura dhe prezantimi i materialit në këtë produkt informues nuk nënkuptojnë shprehjen e ndonjë opinioni nga Organizata e Kombeve të Bashkuara për Ushqimin dhe Bujqësinë (FAO) apo nga Koalicioni Ndërkombëtar për Shpërdorimin e Ushqimit (IFWC) për sa i përket statusit ligjor apo të zhvillimit të ndonjë shteti, territori, qyteti apo zone ose autoriteteve të tyre, apo për sa i përket përcaktimit të kufijve apo zonave kufitare. Përmendja e kompanive apo produkteve të prodhuesve të veçantë, qofshin këta të patentuar ose jo, nuk nënkupton që ato janë mbështetur apo rekomanduar nga FAO apo IFWC si preferencë kundrejt të tjerave me natyrë të ngjashme me to që nuk janë përmendur.

Pikëpamjet e shprehura në këtë produkt informues u përkasin autorit/autorëve dhe jo domosdoshmërisht pasqyrojnë pikëpamjet apo politikat e FAO-s apo IFWC-së.

ISBN 978-92-5-133658-8

© FAO, 2020 (Albanian translation)

© FAO, 2018 (English edition)



Disa të drejta janë të rezervuara. Ky punim është vënë në dispozicion nga "Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence" (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Sipas kushteve të kësaj licence, ky punim mund të kopjohet, të shpërndahet apo të përshtatet për qëllime jo-komerciale, vetëm nëse punimi citohet siç duhet. Gjatë përdorimit të këtij punimi, nuk duhet të ketë asnjë sugjerim që FAO apo IFWC mbështet ndonjë organizatë, produkt apo shërbim të caktuar. Nuk lejohet përdorimi i logos së FAO-s apo IFWC-së. Nëse ky punim do të përshtatet, atëherë ai duhet të licencohet nga një licencë e njëjtë ose e barasvlefshme me "Creative Commons". Nëse ky punim do të përkthehet, ai duhet të përfshijë deklaratën e mëposhtme për mohimin e përgjegjësisë së bashku me citimin e nevojshëm: "Ky përkthim nuk është bërë nga Organizata e Kombeve të Bashkuara për Ushqimin dhe Bujqësinë (FAO) apo IFWC. FAO/IFWC nuk janë përgjegjëse për përmbajtjen apo saktësinë e këtij përkthimi. Botimi në [gjuhën] origjinale, duhet të jetë botimi autoritar.

Mosmarrëveshjet që lindin në kuadër të licencës dhe që nuk mund të zgjidhen miqësisht, do të zgjidhen me ndërmjetësim ose arbitrazh siç përshkruhet në nenin 8 të licencës, përveçse kur parashikohet ndryshe në këtë dokument. Rregullat e zbatueshme të ndërmjetësimit do të jenë rregullat e ndërmjetësimit të Organizatës Botërore të Pronësisë Intelektuale <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> dhe çdo arbitrazh do të bëhet në përputhje me Rregullat e Arbitrazhit të Komisionit të Kombeve të Bashkuara për të Drejtën Ndërkombëtare Tregtare (UNCITRAL).

Materialet e palës së tretë. Përdoruesit që dëshirojnë të ripërdorin materiale nga ky punim të cilat i përkasin një palë të tretë, siç janë tabelat, figurat apo imazhet, janë përgjegjës për të përcaktuar nëse për këtë ripërdorim nevojitet leje si dhe për ta siguruar këtë të fundit nga mbajtësi i të drejtave të autorit. Rreziku i pretendimeve që rezultojnë nga shkeljet e cilitdo prej elementeve të këtij punimi të zotëruar nga një palë e tretë është tërësisht në përgjegjësinë e përdoruesit.

Shitjet, të drejtat dhe licencimi. Produktet informuese të FAO-s gjenden në faqen e saj të internetit (www.fao.org/publications) dhe mund të blihen nëpërmjet publications-sales@fao.org. Kërkesat për përdorim komercial duhet të dërgohen nëpërmjet: www.fao.org/contact-us/licence-request. Pyetjet në lidhje me të drejtat dhe licencimin duhet të dërgohen në: copyright@fao.org. Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.

TABELA E PËRMBAJTJES

Parathënie	v
Falënderime	vi

■ HYRJE

Përmbajtja	1
Mënyra e përdorimit të këtij materiali mësimor	2
Përmbledhje e mësimave kryesore dhe aktiviteteve pasuese	4

MËSIMI KRYESOR 1: KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!

■ Mësimi kryesor 1	8
■ Mësimi kryesor 1: rrëfimi	9
■ Fleta e ripërsëritjes për mësimin kryesor 1	21

AKTIVITETET PASUESE PËR MËSIMIN KRYESOR 1

■ Fletët e punës	Fjalëkryq	19
	Pyetje rrufe për shpërdorimin e ushqimit	22
	Shpërdorim i ushqimit apo humbje e ushqimit?	26
	Shkaqet dhe parandalimi i humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit	30
	Mblidheni mirë, mos e çoni dëm!	33
■ Diskutime	Rruga e gjatë nga ferma në tryezë	36
	Zbulimi i gjurmëve	42
	Roli i FAO-s në pakësimin e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit	45
■ Lojëra	"Memo-tre"	46
■ Ushtrime me shkrim	KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!	52
	Unë jam një kursimtar ushqimi!	52
	Intervistë për zinxhirin e furnizimit ushqimor	52

MËSIMI KRYESOR 2: USHQENI VETEN, JO KOSHIN E MBETURINAVE! NËNTË KËSHILLA TË THJESHTA PËR TË PAKËSUAR SHPËRDORIMIN E USHQIMIT

■ Mësimi kryesor 2	54
■ Mësimi kryesor 2: rrëfimi	55
■ Fleta e ripërsëritjes për mësimin kryesor 2	59

AKTIVITETET PASUESE PËR MËSIMIN KRYESOR 2

■ Fletët e punës	Ndaloni shpërdorimin e ushqimit!	63
	Të luftojmë shpërdorimin e ushqimit!	65
■ Diskutime	Luftoni shpërdorimin!	67
	Poster	68
	Njohuri rreth ruajtjes së ushqimit	70
	Frigo-mania	75
■ Lojëra	Ruajtja e shpejtë	78
	Mos e shpërdoroni! Lojë tavoline	84
■ Ushtrim me shkrim	Të shkruajmë për shpërdorimin e ushqimit	86
■ Projekte	Ditari i kursimit të ushqimit	87
	Filloni të gatvani!	89
	Tregojuni edhe të tjerëve!	90
■ Letra drejtuar prindërve dhe broshura informuese		93
■ Shtojca 1	Prezantimi 1: KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!	97
■ Shtojca 2	Prezantimi 2: Ushqeni veten, jo koshin e mbeturinave! Nëntë këshilla të thjeshta për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit	116

Parathënie

Ndërgjegjësimi i fëmijëve për sfidat e ushqimit në botë ka të bëjë me "përfshirjen e tyre në krijimin e të ardhmes që duam". (José Graziano da Silva, Drejtor i Përgjithshëm i FAO)

Në ditët e sotme, rreth 1,3 miliardë tonë nga i gjithë ushqimi i prodhuar për konsum humbet ose shpërdorohet çdo vit, me një kosto prej më shumë se 940 miliardë dollarë për ekonominë botërore, ndërsa rreth 815 milionë njerëz nëpër botë vuajnë nga kequshqyerja kronike dhe më shumë se 2 miliardë njerëz vuajnë nga mungesa e mikroushqyesve.

Edukimi i të rinjve për të vlerësuar ushqimin, në përpjekje për të pakësuar shpërdorimin e tij, ka një rrugë të gjatë përpara për të mundësuar ndryshimin e sjelljes që kërkohet për të çrrënjësuar problemin tani dhe në të ardhmen.

KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!" është një paketë edukative e krijuar për këtë qëllim. Kjo paketë edukative është rezultati i një procesi zhvillimi shkencor dhe gjithëpërfshirës, i cili përfshin grupe interesi si nga sektori publik ashtu dhe nga ai privat. Ajo u përgjigjet kërkesave në rritje të publikut për informacion mbi shkaqet dhe zgjidhjet për sa i përket shpërdorimit të ushqimit dhe kërkon të përfshijë fëmijët në një përpjekje botërore për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit dhe për të zbutur ndikimet ekonomike, mjedisore dhe sociale që lidhen me të.

Paketa parashtrohet një perspektivë gjithëpërfshirëse të sistemeve ushqimore, njëkohësisht edhe një stil dhe mjete komunikimi të përshtatshme për ndërgjegjësimin e fëmijëve mbi këto çështje. Ajo është krijuar për t'ju dhënë mundësi mësuesve dhe edukatorëve të zgjedhin dhe të zbatojnë elementët që ata i konsiderojnë si më të përshtatshëm. Gjithashtu jepen shembuj dhe këshilla se si fëmijët mund të bëhen "kursimtarë të ushqimit" si dhe agjentë aktivë të ndryshimit nëpërmjet transmetimit të mesazheve të familjet dhe miqtë e tyre.

Përmbaja e paketës është konceptuar në një format që mund të përshtatet lehtësisht sipas llojeve të ndryshme të audiencave të synuara, qoftë në vendet e zhvilluara apo në ato në zhvillim.

Paketa do të kontribuojë në realizimin e synimit botëror për pakësimin e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit: Objektivat e Zhvillimit të Qëndrueshëm (OZHQ) synimi 12.3 - *përgjysmimi i shpërdorimit të ushqimit për frymë në nivel botëror në pikat e shitjes dhe të konsumatorët dhe pakësimi i humbjeve të ushqimit përgjatë zinxhirëve të prodhimit dhe furnizimit (duke përfshirë humbjet pas korjes) deri në vitin 2030, si dhe adresimi i synimeve të tjera të ngjashme, si kequshqyerja, ndryshimet klimatike dhe ruajtja e burimeve natyrore.*

Shpresojmë që kjo paketë trajnuese do të nxisë mendimin dhe veprimin nga fëmijët dhe familjet e tyre me qëllim pakësimin e shpërdorimit të ushqimit.

Anna Lartey



Drejtoreshë

Divizioni për Ushqyerjen dhe Sistemet Ushqimore

Falënderime

Ky material edukativ u hartua nga viti 2015 deri në vitin 2018. Ideatorët dhe udhëheqësit kryesorë ishin Djibril Drame dhe Julia N. Heyl (Divizioni për Ushqyerjen dhe Sistemet Ushqimore, FAO). Marion Rana ishte autori kryesor dhe Nina Gekeler përgatiti ilustrimet. Thomas Candeal dhe Hélène Castel nga Koalicioni Ndërkombëtar për Shpërdorimin e Ushqimit siguruan të dhënat teknike..

Gjatë rishikimeve të ndryshme, materiali u pasurua në mënyrë të konsiderueshme nga kontributi i shumë personave, veçanërisht nga Andrew Morrow (ESN, FAO), Robert Van Otterdijk (FAOREU), Illia Rosenthal (FIAM, FAO) dhe Florian Hug-Fouché. Falënderime shkojnë edhe për Melissa Vargas (ESN, FAO), Ana Islas (ESN, FAO), Bin Liu (ESN, FAO), Maryam Rezaei (ESN, FAO), Camelia Bucatariu (ESN, FAO) dhe Constance Miller (CBC, FAO), po ashtu edhe për bashkë-rishikuesit e jashtëm Jonathan Bloom (www.wastedfood.com), Matteo Boschini (Universiteti i Bolonjës), John Goggins, Luca Moussa dhe Agjencia Kombëtare Italiane për Teknologjitë e Reja, Energjetikën dhe Zhvillimin e Qëndrueshëm Ekonomik (ENEA).

Së fundmi, falënderimet shkojnë për Davide Moretti për strukturën dhe dizajnin e kopertinës, Jonathan Steffen për redaktimin, Simone Morini dhe Luciana Ianiri për strukturën e posterave dhe broshurave, Francesca Gianfelici dhe Chiara Deligia për mbështetjen gjatë procesit për realizimin e botimit, po ashtu edhe për të gjitha shkollat, mësuesit dhe nxënësit që morën pjesë në fazën e testimit pilot. Ndër partnerët zbatues janë: Bashkia Calcinato, Marymount International School dhe Instituti Shën Dominika e Italisë (Itali); Eagle House School, Emmanuel School dhe West Kirby Grammar School (Mbretëria e Bashkuar); Bashkia Nancy (Francë); dhe Sodexo.

■ HYRJE



Përmbajtja

Humbja dhe shpërdorimi i ushqimit janë një problem i madh botëror. Një e treta e të gjithë ushqimit të prodhuar në botë, 100 kg për secilin prej nesh, humbet ose shpërdorohet, që do të thotë se çdo vit, një shifër alarmuese prej 1,3 miliardë tonë ushqim cilësor dhe i ngrënshëm nuk mbërrin te konsumatori. Ky shpërdorim jo vetëm që shkakton një kosto tepër të lartë për ekonominë, me rreth 1 triliardë dollarë, por humbja dhe shpërdorimi i ushqimit shoqërohet gjithashtu edhe me një kosto të lartë mjedisore dhe sociale.

Pakësimi i humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit është një përpjekje e rëndësishme botërore në të cilën mundet dhe duhet të marrim pjesë të gjithë - veçanërisht në vendet e industrializuara, ndryshimet në sjelljen e konsumatorëve mund të pakësojnë sasinë e ushqimit të shpërdoruar. Përfshirja e fëmijëve dhe adoleshentëve është një aspekt kyç në betejën kundër shpërdorimit. Ata janë e ardhmja e planetit tonë, dhe njohuritë dhe veprimet e tyre do t'i japin formë të ardhmes sonë në Tokë.

Nga një pikëpamje pedagogjike, diskutimi i arsyeve dhe pasojave të humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit me nxënësit prek dhe përforcon aspekte edukative kyçe. Kjo i nxit fëmijët dhe adoleshentët të mendojnë për marrëdhënien e tyre me mjedisin dhe rolin e tyre të rëndësishëm në planin social, politik dhe ekologjik. Nxënësit kanë mundësinë të vlerësojnë rolin e tyre si qytetarë të botës dhe si agjentë të ndryshimit. Roli që mund të luajnë nxënësit si shpërndarës të njohurive për pakësimin e shpërdorimit të ushqimit dhe si ekspertë brenda familjes, komuniteteve lokale dhe në shkollë u jep mundësinë të rrisin nivelin e tyre të vetëbesimit dhe vetëvlerësimit.

Hartimi i kësaj pakete me materiale edukative mbi pakësimin e shpërdorimit të ushqimit për shkollat fillore dhe shkollat e mesme, me sloganin "KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!" nga Organizata për Ushqimin dhe Bujqësinë (FAO), në bashkëpunim të ngushtë me Koalicionin Ndërkombëtar për Shpërdorimin e Ushqimit (IFWC), u realizua pikërisht në këtë kontekst.

Ky burim, i ideuar si një paketë me materiale mësimore synon ndërgjegjësimin e nxënësve në shkolla, mësuesve, stafit dhe familjeve/rrethit të tyre mbi çështjet lidhur me humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit, si dhe prezantimin e praktikave të mira që janë në favor të parandalimit dhe pakësimit të shpërdorimit të ushqimit, me një ndikim të pritshëm afatgjatë. Gjithashtu, ai kontribuon në arritjen e disa Objektivave të Zhvillimit të Qëndrueshëm (OZHQ), sidomos synimit 12.3, i cili ka si qëllim të përgjysmojë shpërdorimin e ushqimit dhe të pakësojë humbjen e ushqimit në nivel botëror deri në vitin 2030.

Mënyra e përdorimit të këtij materiali mësimor

Ky material mësimor për pakësimin e shpërdorimit të ushqimit në shkollat fillore dhe shkollat e mesme është përshtatur për katër grupmosha: pesë deri në shtatë vjeç (grupmosha 1), tetë deri në nëntë vjeç (grupmosha 2), dhjetë deri në trembëdhjetë vjeç (grupmosha 3) dhe mbi katërmëdhjetë vjeç (grupmosha 4), duke pasqyruar aftësitë dhe interesat e ndryshme të grupmoshave të shumta në fokus.



Për çdo grupmoshë, paketa përbëhet nga **dy mësimet kryesore** dhe **aktivitetet e ndryshme pasuese**. Arsyetimi ynë gjatë hartimit të këtij materiali ka qenë ta bëjmë atë sa më elastik që të jetë e mundur. Këtu do të gjeni material të mjaftueshëm për realizimin e një sërë mësimesh, por nëse koha që keni në dispozicion është e kufizuar, një ose disa aktivitete janë të pavarura.

Mësimet kryesore përbëhen nga një sërë **slajdesh të ilustruara** (Këto mund të gjenden te shtojca) plus shkrimet e rrëfimeve shoqëruese (këto mund të gjenden brenda pjesës kryesore të materialit). Mësimet kryesore i pajisin nxënësit me njohuritë thelbësore që nevojiten përpara se të vazhdohet me aktivitetet pasuese. Pika e nisjes është **mësimi kryesor 1 i përqendruar tek informacioni, "KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!"**, i cili përmend shkaqet dhe pasojat e shpërdorimit të ushqimit teksa ofron disa zgjidhje fillestare praktike. Mësimi kryesor 2 i **bazuar në praktikë, "Ushqeni veten, jo koshin e mbeturinave! Nëntë këshilla të thjeshta për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit"**, nga ana tjetër, paraqet një qasje përfshirëse dhe prezanton veprime konkrete për pakësimin e shpërdorimit të ushqimit. Në varësi të kohës dhe burimeve në dispozicion, pajisjeve teknike në klasë si dhe të moshës dhe aftësive të nxënësve, mësuesit vendosin nëse duhet t'i shfaqin apo t'i printojnë slajdet e ilustruara dhe më pas nëse duhet ta lexojnë rrëfimin në formë tregimi (ndoshta më e përshtatshme për nxënësit të moshave të vogla), t'u kërkojnë vetë nxënësve ta lexojnë atë, ta përshtatin në formë ushtrimi/loje me role apo të bëjnë një lexim të thelluar si detyrë shtëpie (më e përshtatshme për fëmijët më të rritur, grupi 4).

2 MËSIMET KRYESORE

Pika e nisjes: mësimi kryesor 1 i përqendruar tek informacioni "KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!"



Hapi i 2-të: Mësimi kryesor 2 i bazuar te praktika "Ushqeni veten, jo koshin e mbeturinave! Nëntë këshilla të thjeshta për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit"



Çdo prezantim shoqërohet nga një grup aktivitete pasuese që synojnë të përforcojnë mesazhin e përcjellë. Aktivitetet mund të organizohen në një sërë formash. Këto variojnë nga fletët e punës te diskutimet, lojërat, lojërat me role/ushtrimet me shkrim dhe projektet e përshtatshme për nxënësit dhe grupet me interesa, talente dhe përvoja të ndryshme krijuese, analitike e të lidhura me përmbajtjen. Çdo aktivitet përfshin objektiva mësimore dhe udhëzime të dobishme që përcaktojnë kohën dhe burimet që nevojiten për një zbatim të suksesshëm.

AKTIVITETET PASUESE	
Fletët e punës	Nxsin një kuptim më të thellë të problematikave kryesore të çështjes, mundësojnë formën e shkruar dhe përforcojnë përmbajtjen.
Diskutimet	Aktivitete në grup të përqendruara te përmbajtja, të cilat lejojnë angazhimin e mëtejshëm intelektual dhe/ose krijues me temën.
Lojërat	Rikthehen te çështjet kryesore të temës për t'u dhënë nxënësve mundësinë të thellojnë njohuritë e tyre në lidhje me to me anë të lojërave.
Ushtrimet me shkrim	Nxsin angazhimin krijues dhe njohës me temën.
Projektet	Aktivitete përfshirëse të bazuara në praktikë të cilat realizohen në harkun kohor të disa ditëve dhe nxisin ndryshime në sjellje.

Pjesa më e rëndësishme e procesit të planifikimit ka qenë elasticiteti. Materialet janë strukturuar në një mënyrë të atillë që u mundëson mësuesve të zgjedhin ato aktivitete që u përshtaten më shumë nevojave, aftësive dhe interesave të nxënësve të tyre, duke respektuar njëkohësisht edhe kufizimet kohore dhe burimore. Si mësimet kryesore ashtu edhe aktivitetet pasuese janë të formave të ndryshme sipas të gjitha grupmoshave dhe ndryshojnë vetëm nga intensiteti i diskutimit të temës, ndaj nëse mendoni se një ushtrim i caktuar është shumë sfidues apo nuk është mjaftueshëm sfidues për nxënësit tuaj, materiali ju jep mundësinë të zgjidhni të njëjtin aktivitet për një grupmoshë tjetër. Shumica e aktiviteteve mund të realizohen brenda 45 minutave; ato që nuk realizohen për kaq kohë, janë të ndara në disa pjesë. Këto mësimet mund të realizohen në harkun kohor të disa ditëve. Materiale të tjera, siç janë posterat, fletëpalosjet dhe broshurat, mund të gjenden në faqen e internetit të FAO-s.

Do të na pëlqente të dinim përvojën tuaj gjatë përdorimit të këtyre materialeve! Komentet tuaja do të na ndihmojnë në përmirësimin dhe përditësimin e produktit. Mund të na kontaktoni me email në: Save-Food@fao.org.

Përmbledhje e mësimave kryesore dhe aktiviteteve pasuese

Aktiviteti	Nxënësve u kërkohet ...	Objektivat e mësimi	Koha e nevojshme
MËSIMI KRYESOR 1: KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!			
KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË! 	... të lexojnë ose të dëgjojnë një prezantim rreth shkaqeve dhe pasojave të shpërdorimit të ushqimit si dhe rreth zgjidhjeve për shmangien e shpërdorimit të ushqimit në shtëpi dhe në shkollë.	Nxënësit mund të rikujtojnë faktet dhe teknikat kryesore për kursimin e ushqimit.	45 min
Fleta e ripërsëritjes: KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!	... t'u përgjigjen pyetjeve të fletës së punës duke nxjerrë nga prezantimi faktet dhe teknikat kryesore për kursimin e ushqimit.	Nxënësit mund të nxjerrin faktet dhe teknikat kryesore për kursimin e ushqimit.	20 min
AKTIVITETET PASUESE PËR MËSIMIN KRYESOR 1: KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!			
FLETËT E PUNËS			
Fjalëkryq	... të zgjidhin një fjalëkryq ku paraqiten disa nga këshillat dhe konceptet kryesore të kursimit të ushqimit.	Nxënësit mund të rikujtojnë faktet dhe teknikat kryesore për kursimin e ushqimit.	15 min
Pyetje rrufe për shpërdorimin e ushqimit 	... t'u përgjigjen pyetjeve që lidhen me shpërdorimin e ushqimit duke u bazuar te prezantimi.	Nxënësit mund të nxjerrin faktet kryesore rreth teknikave të shpërdorimit dhe kursimit të ushqimit.	15 min
Shpërdorim i ushqimit apo humbje e ushqimit?	... të përcaktojnë nëse shembujt e ndryshëm përbëjnë shpërdorim apo humbje të ushqimit.	Nxënësit mund të bëjnë dallimin ndërmjet humbjes së ushqimit dhe shpërdorimit të ushqimit.	20 min
Shkaqet dhe parandalimi i humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit	... të nxjerrin nga një tekst burimor i FAO-s arsyet dhe mundësitë e parandalimit të llojeve të ndryshme të humbjes së ushqimit.	Nxënësit mund t'i përdorin njohuritë e tyre mbi ndryshimin ndërmjet humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit në shembuj konkretë.	45 min
Mblidheni mirë, mos e çoni dëm	... të zgjidhin ushtrime matematikore bazuar në temën e shpërdorimit të ushqimit.	Nxënësit mund të vënë në zbatim njohuritë e tyre për humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit duke i përkthyer ato në ushtrime matematikore.	25 min
DISKUTIME			
Rruga e gjatë nga ferma në tryezë 	... të kuptojnë zinxhirin e furnizimit ushqimor, duke përdorur një shembull të zgjedhur nga ata vetë.	Nxënësit mund të vënë në zbatim njohuritë e tyre për humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit dhe t'i përdorin ato për zinxhirin e furnizimit ushqimor.	90 min
Zbulimi i gjurmëve 	... të kërkojnë informacion në internet në lidhje me gjurmët e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit dhe ta përmbledhin atë gjatë prezantimit.	Nxënësit mund të identifikojnë, të radhisin dhe të kategorizojnë informacionin në lidhje me gjurmët e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit.	110 min
Roli i FAO-s në pakësimin e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit	... të mësojnë më tepër në lidhje me rolin e FAO-s në pakësimin e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit duke bërë kërkime dhe duke i prezantuar ato.	Nxënësit mund të informohen për rolin e FAO-s në pakësimin e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit dhe në betejën kundër urisë në botë.	60 min

Aktiviteti	Nxënësve u kërkohet ...	Objektivat e mësimi	Koha e nevojshme
GAMES			
"Memo-tre"	... të luajnë një lojë "Memo-tre" me temë shpërdorimin ushqimor (variant i avancuar i lojës së kujtesës).	Nxënësit mund të rikujtojnë faktet dhe teknikat kryesore për kursimin e ushqimit.	30 min
WRITING EXERCISES			
Intervista e zinxhirit të furnizimit 	... të zgjedhin një pjesëmarrës nga zinxhiri i furnizimit ushqimor dhe të zhvillojnë një intervistë imagjinare me të.	Nxënësit mund të identifikojnë humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit dhe problemet që lidhen me to përgjatë zinxhirit të furnizimit ushqimor.	30–40 min
Konsumojini të gjitha!	... të diskutojnë thënien e zakonshme që nuk duhet të shpërdorohet ushqim për shkak se "diku tjetër ka fëmijë që vuajnë nga uria".	Nxënësit mund të gjykojnë perceptimet e zakonshme në lidhje me shpërdorimin e ushqimit dhe të diskutojnë lidhjen midis veprimeve të tyre dhe problemeve në botë.	30–40 min
Ushqim i çmuar	... të diskutojnë mënyrën se si shpërdorimi i ushqimit lidhet me vlerën që i japim ushqimit.	Nxënësit shqyrtojnë trajtimin që shoqëria dhe ata vetë i bëjnë ushqimit dhe mënyrën se si këto lidhen me shpërdorimin e ushqimit.	30–40 min

MËSIMI KRYESOR 2: Ushqeni veten, jo koshin e mbeturinave! Nëntë këshilla të thjeshta për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit

Ushqeni veten, jo koshin e beturinave! 	... të lexojnë ose të dëgjojnë një prezantim që thekson nëntë këshillat kryesore për të shmangur shpërdorimin e ushqimit në shtëpi.	Nxënësit mund të rikujtojnë këshillat dhe teknikat kryesore për kursimin e ushqimit.	30 min
Fleta e ripërsëritjes: Ushqeni veten, jo koshin e beturinave!	... t'u përgjigjen pyetjeve të fletës së punës duke nxjerrë nga prezantimi teknikat kryesore për kursimin e ushqimit.	Nxënësit mund të nxjerrin dhe të rikujtojnë teknikat kryesore për kursimin e ushqimit.	20 min

AKTIVITETET PASUESE PËR MËSIMIN KRYESOR 2: Ushqeni veten, jo koshin e mbeturinave!

FLETËT E PUNËS			
Ndaloni shpërdorimin e ushqimit	... të përsërisin mënyrat kryesore për pakësimin e shpërdorimit të ushqimit.	Nxënësit mund të analizojnë këshillat kryesore për kursimin e ushqimit si dhe të japin këshillat e tyre në lidhje e këtë..	25 min
Të luftojmë shpërdorimin e ushqimit! 	... të vlerësojnë trajtimin e ushqimit në shtëpitë e tyre dhe të mendojnë rreth hapave për pakësimin e shpërdorimit të ushqimit në familjet e tyre.	Nxënësit mund të identifikojnë dhe të përcaktojnë praktikatat e kursimit të ushqimit në shtëpitë e tyre..	20 min
DISKUTIME			
Luftoni shpërdorimin!	... të krijojnë postera me temë "si të shmangim shpërdorimin e ushqimit" dhe "çfarë të bëjmë me ushqimet e mbetura".	Nxënësit mund të rikujtojnë konceptet kryesore të pakësimit të shpërdorimit të ushqimit dhe të vërejnë zbatimin e tyre në shtëpi.	70 min

Aktiviteti	Nxënësve u kërkohet ...	Objektivat e mësimi	Koha e nevojshme
Poster 	... të përgatisin një poster për secilën nga këshillat kryesore dhe të diskutojnë për mënyrat se si praktikën e kursimit të ushqimit mund të zbatohen në shtëpi dhe në shkollë.	Nxënësit mund të përcaktojnë dhe të diskutojnë konceptet bazë të pakësimit të shpërdorimit të ushqimit.	100 min
Njohuri rreth ruajtjes së ushqimit	... të përcaktojnë jetëgjatësinë e ushqimeve të caktuara dhe të mendojnë për vendin ku ato mund të ruhen më mirë.	Nxënësit përvetësojnë dhe diskutojnë informacionin për ruajtjen e sigurt të ushqimit.	45 min
Frigo-mania	... pas një diskutimi në grup, të ngjyrosin, presin dhe ngjisin artikuj të ndryshëm ushqimorë në foton e një frigoriferi.	Nxënësit rikujtojnë dhe diskutojnë informacionin për ruajtjen e sigurt të ushqimit.	25 min
LOJËRA			
Ruajtja e shpejtë	... në një lojë shpejtësie dhe njohurish, nxënësit vrapojnë nëpër klasë për ta ruajtur ushqimin aty ku duhet në vendet dhe enët e paracaktuara.	Nxënësit mund të përcaktojnë jetëgjatësinë e ushqimeve të caktuara dhe të nxjerrin informacione mbi sigurinë e ruajtjes së ushqimit.	40 min
Lojë tavoline	... të luajnë një lojë tavoline që paraqet faktet kryesore rreth mënyrës së shmangies së shpërdorimit të ushqimit.	Nxënësit mund të rikujtojnë faktet dhe teknikat kryesore për pakësimin e shpërdorimit.	30 min
USHTRIME ME SHKRIM			
Të shkruajnë për shpërdorimin e ushqimit	... të shkruajnë dhe/ose të ilustrojnë një artikull gazete, reviste ose blogu në lidhje me shpërdorimin e ushqimit.	Nxënësit mund të rikujtojnë dhe të përshtatin problematikat dhe këshillat kryesore për kursimin e ushqimit.	30–40 min
PROJEKTE			
Ditari i kursimit të ushqimit 	... të kontrollojnë dhe të vlerësojnë përpjekjet e tyre për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit në shtëpi.	Nxënësit mund të praktikojnë dhe vlerësojnë praktikën për kursimin e ushqimit dhe t'i prezantojnë ato në familjet e tyre.	Disa ditë
Filloni të gatvani	... të krijojnë receta për ushqimet që shpërdorohen më shpesh dhe t'i provojnë ato në shtëpi.	Nxënësit mund të rikujtojnë dhe janë në gjendje të praktikojnë metoda efektive për ripërdorimin e atyre ushqimeve që në të kundërt do të ishin shpërdoruar.	45 min
Tregojuni edhe të tjerëve	... të krijojnë dhe të shpërndajnë fletëpalosje me këshillat kryesore dhe të zhvillojnë një intervistë të planifikuar me personat të cilëve u kanë shpërndarë fletëpalosje.	Nxënësit mund të rikujtojnë, kategorizojnë dhe vlerësojnë praktikën e kursimit të ushqimit.	90 min



■ MËSIMI KRYESOR 1

**KUR KURSEN USHQIM,
BËN NJË PUNË TË MIRË!**

■ MËSIMI KRYESOR 1: KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!



MËSIMI KRYESOR 1: KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË! shpjegon shkaqet dhe pasojat e shpërdorimit të ushqimit si dhe prezanton zgjidhje për shmangien e shpërdorimit të ushqimit në shtëpi dhe në shkollë. Në mësimin e parë kryesor nxënësit do të mësojnë për shkaqet dhe pasojat e shpërdorimit të ushqimit dhe gjithashtu do të fillojnë të kuptojnë se si mund të parandalojnë shpërdorimin e ushqimit në shtëpi dhe në shkollë. Mjeti kryesor për të shpjeguar përmbajtjen e mësimin kryesor 1 është Prezantimi 1: KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË! Në varësi të kohës dhe burimeve (teknike) në dispozicion, ju mund të vendosni nëse do t'i shfaqni apo printoni slajdet ilustruese (gjenden në shtojcën e këtij dokumenti).

Prezantimi është konceptuar në mënyrë të tillë që të ecë paralelisht me tekstin e rrëfimit që e shoqëron, (gjendet në faqet në vijim), të cilin mund ta lexoni ose nga i cili mund të frymëzoheni për tregimin e një historie. Për nxënësit më të rritur mund të jetë më e përshtatshme që ta lexojnë vetë të gjithë historinë, ta përshtatin në një lojë të shkurtër me role ose t'u caktohet si detyrë shtëpie. Përdorni fletën shoqëruese të ripërsëritjes për t'i ndihmuar nxënësit të nxjerrin problematikat kryesore të prezantimit.

Në tekstin e rrëfimit do të gjeni pyetje që do t'ju ndihmojnë të hapni diskutime dhe të angazhoni nxënësit. Këto janë vetëm sugjerime, ndaj ndihuni të lirë t'i ndryshoni, plotësoni ose shkurtoni ato

VINI RE: Rrëfimi në slajdin 5 përmend mundësinë e luftërave dhe konflikteve si pasojë e ndryshimeve klimatike. Nëse mendoni se kjo do t'i shqetësojë nxënësit, jeni të lirë ta përfshijni këtë fjali.



45 min

Do t'ju nevojiten:



- Një video projektor dhe një kompjuter që mund të hapë materiale PDF
- Një kopje dixhitale e prezantimit
- Në të kundërt, printojini slajdet në diapozitivë dhe përdorni një retroprojektor ose printojini ato në fletë A4 dhe caktoni një nxënës që t'i mbajë lart ndërsa ju i lexoni rrëfimin klasës.
- Nëse dëshironi t'i përdorni kopje të printuara të tekstit të rrëfimit dhe fletës së ripërsëritjes FR 1 (nga një për çdo nxënës)

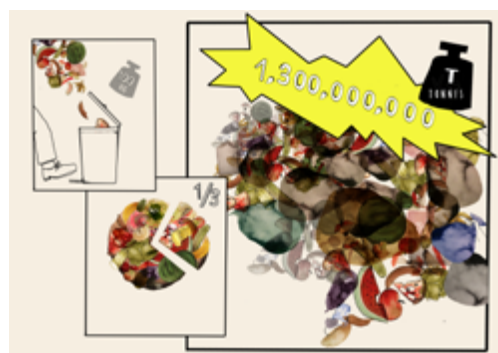


Udhëzime:

1. Shfaqni prezantimin dhe lexoni/rrëfeni tekstin shoqërues të rrëfimit, ose kërkojuni nxënësve që ta lexojnë atë gjatë mësimin ose si detyrë shtëpie.
2. Diskutoni përmbajtjen me nxënësit. Pyetjet e rrëfimit mund t'ju vijnë në ndihmë për nisjen e diskutimit.
3. Shpërndani fletët e ripërsëritjes dhe kërkojuni nxënësve që t'i plotësojnë ato.
4. Krahasoni dhe diskutoni rezultatet: Çfarë mësuan nxënësit nga mësimi kryesor? Çfarë rëndësie ka ky informacion në jetën e tyre? Si mund ta ndryshojnë sjelljen e tyre për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit? Pse është e rëndësishme që gjithsecili nga ne të ndryshojë sjellje?

■ MËSIMI KRYESOR 1: RRËFIMI

KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!



1 Është llogaritur që çdo vit, në rang botëror, humbet ose shpërdorohet më tepër se 1,3 miliard tonë ushqim. Kjo do të thotë se çdo vit, në total, afërsisht 1/3 e të gjithë ushqimit të prodhuar humbet ose shpërdorohet. Kjo është e barabartë me afërsisht 100 kg ushqim të humbur ose të shpërdoruar për secilin prej nesh.



2 Një pjesë e këtij ushqimi të shpërdoruar përdoret për të krijuar energji në impiantet e tretjes anaerobe. Këtu, materiali i biodegradueshëm, si për shembull mbetjet ushqimore, mund të përdoren për të krijuar energji. Një pjesë e ushqimit të shpërdoruar përdoret si ushqim për kafshët, dhe disa persona e përdorin atë në kopshtet e tyre për të krijuar pleh organik.

Gjithsesi, pjesa më e madhe e ushqimit të shpërdoruar përfundon në vendgrumbullime, ku dekompozohet.

Pasi hidhet, shpesh ushqimi i shpërdoruar zë tokë që mund të përdoret për qëllime të tjera. Transportimi i tij deri në vendgrumbullim kushton energji dhe para si dhe prodhon CO₂. Gjatë dekompozimit në vendgrumbullime, mbetjet ushqimore ndotin zonën rrethuese dhe gjithashtu prodhojnë gaze me efekt serra.

Gjithsesi, trajtimi i ushqimit të shpërdoruar është vetëm një pjesë e problemit në tërësi. Le të shohim atë që ne e quajmë zinxhiri i furnizimit ushqimor.



3 Rruga e ushqimit nga ferma ose një tjetër vend prodhimideri në pjatat tona quhet zinxhiri i furnizimit ushqimor. Ai përfshin të gjitha etapat e ndryshme në të cilat kalon ushqimi gjatë kësaj rruge.

(3a) Zinxhiri i furnizimit ushqimor nis nga fermeri. Frutat, drithërat dhe perimet rriten në fusha ose në serra. Kafshët rriten në ferma dhe peshqit në rezervuare peshku.

(3b) Frutat dhe perimet çohen në tregje ose në qendrat e trajtimit dhe përpunimit ku pakëtohen dhe ndonjëherë përpunohen e përgatiten për transport. Kafshët çohen në thertore dhe më pas mishi i tyre çohet gjithashtu në qendra trajtimi dhe përpunimi. Shumica e

frutave, perimeve e drithërave si dhe mishi janë pjesë përbërëse e produkteve të ndryshme, kështu që nga qendra e paketimit ato çohen në një impiant prodhimi, ku me anë të përpunimit kthehen në vakte të gatshme ose në ushqime të tjera. Ato paktohen sërish dhe më pas (3c) shpërndahen te shitësit me pakicë (3d). Në hapin e fundit, ushqimi dërgohet (3e) në restorante, mensa ose në shtëpitë tona. Më e mira do të ishte që zinxhiri ushqimor të mbaronte këtu, por siç e dini tashmë, një pjesë e mirë e ushqimit në fakt nuk konsumohet, (3f) por hidhet dhe u kalon sistemeve të eliminimit të mbetjeve ushqimore.

Zinxhirët e furnizimit ushqimor janë globalizuar shumë gjatë dekadave të fundit. Ndërkohë që një pjesë e madhe e zinxhirit të furnizimit ushqimor zhvillohet brenda të njëjtit vend, ose të paktën në të njëjtin kontinent, sot produktet mund të transportohen në çdo pjesë tjetër të botës. Le t'u hedhim një vështrim problemeve që mund të shkaktojnë humbja dhe shpërdorimi i ushqimit në hapa të ndryshëm të zinxhirit të furnizimit ushqimor.

PYETJA: Cilat janë avantazhet dhe problemet që lidhen me globalizimin e zinxhirit të furnizimit ushqimor?

PËRGJIGJIA: Një nga avantazhet është fakti që kompanitë mund t'i prodhojnë mallrat e tyre aty ku kostoja është më e lirë, duke ulur kështu çmimet për konsumatorin fundor. Zinxhirët globalë të furnizimit ushqimor mundësojnë një variacion më të madh ushqimesh. Problemet më të mëdha shkaktohen nga çlirimi i gazeve me efekt serrë i shkaktuar nga transporti i ushqimit në të gjithë botën, gjë që ndikon në ndryshimet klimatike. Gjithashtu, mund të jetë më e vështirë të verifikohet dhe të dokumentohet origjina, siguria dhe cilësia e ushqimit.

4 Prodhimi, shpërndarja dhe përgatitja e ushqimit kërkon karburant dhe energji si dhe prodhon gaze me efekt serrë, si për shembull CO₂, metan dhe azot. 3,4 gigatonë gaze me efekt serrë çlirohen çdo vit gjatë prodhimit, përpunimit, ruajtjes dhe transportimit të ushqimit që më pas humbet ose hidhet, e që dekompozohet në vendgrumbullime, ku ndikon gjithashtu në rodhimin e gazeve me efekt serrë.

PYETJA: Përse janë kaq të larta nivelet e gazeve me efekt serrë të çliuara

gjatë prodhimit të ushqimit? **PËRGJIGJIA:** Një pjesë e madhe e CO₂ prodhohet gjatë veprimtarive bujqësore, si për shembull plugimi dhe korrja dhe, sigurisht, gjatë transportimit të ushqimit nëpër botë. Trajtimi i drithërave me plehra azotike çliron oksid azoti (një gaz me efekt serrë 300 herë më i fuqishëm sesa CO₂ dhe një kimikat kryesor në shkatërrimin e shtresës së ozonit) në tokë dhe ajër. Për ruajtjen dhe përpunimin e ushqimit nevojiten sasi të mëdha elektriciteti, dhe gjatë kësaj faze çlirohen shumë gaze me efekt serrë. Për më tepër, dekompozimi i ushqimit si edhe aktivitetet blegtorale prodhojnë metan, një tjetër gaz me efekt serrë.

Kjo krijon një gjurmë karboni më të madhe sesa ajo e çdo vendi, me përjashtim të Kinës dhe SHBA-së, që nënkupton se nëse do të humbiste ose do të shpërdorohej më pak ushqim, ne do të mund të pakësonim çlirimin e gazeve me efekt serrë dhe do të ndihmonim me sukses në betejën kundër ndryshimit klimaterik.

PYETJA: Çfarë është gjurma e karbonit?

PËRGJIGJIA: Gjurma e karbonit është ajo që ne e quajmë sasia totale e gazeve me efekt serrë të çliuara nga një burim i vetëm (p.sh. person, organizatë, produkt ose ngjarje).



SHPËRDORIMI I USHQIMIT
NDIKON NË NGROHTJEN GLOBALE.



5 Toka është e mbështjellë nga shtresa të ndryshme të atyre që i quajmë gaze me efekt serrë. Së bashku ato përbëjnë atmosferën. Atmosfera e Tokës nuk lejon ftohjen e saj në hapësirë. Ajo lejon depërtimin e disa rrezeve të diellit, por gjithashtu ndalon edhe një pjesë të nxehtësisë që të largohet sërish nga Toka. Shfaqja e gazeve me efekt serrë është normale, dhe pa to në Tokë nuk do të kishte jetë. Gjithsesi, njerëzit kanë prodhuar gjithnjë e më shumë gaze me efekt serrë, nëpërmjet industrisë, bujqësisë, veprimtarive të eliminimit të mbetjeve dhe djegies së lëndëve djegëse fosile në makina dhe impiante energjetike që punojnë me qymyr. Gazet me efekt serrë që ne prodhojmë e kanë çekuilibruar atmosferën natyrore, dhe kanë ndikuar në ndryshimin klimatik. Tashmë vëllimi i këtyre gazeve në atmosferë është shumë i madh dhe nxehtësia që duhet të largohet nga Toka nuk arrin të çlirohet e gjitha në hapësirë. Ndryshimi klimatik e bën planetin tonë më të ngrohtë nga ç'duhet të jetë. Nëse vazhdojmë të prodhojmë sasi kaq të larta të gazeve me efekt serrë, një pjesë e madhe e akullit në Tokë do të shkrijë, niveli i detit do të rritet, dhe do të ketë më pak tokë ku mund të jetojnë njerëzit dhe kafshët. Moti do të bëhet më ekstrem. Disa kafshë dhe bimë nuk do t'u mbijetojnë këtyre temperaturave të reja, dhe për shumë njerëz do të bëhet më e vështirë që të rrisin prodhime dhe të gjejnë vende për të jetuar. Ka të ngjarë që rreziku i konflikteve të shtohet për shkak të konkurrencës për tokë, ujë dhe ushqim.

GIJURMA E UJIT:
1/4 E UJIT QË PËRDORET NË BUQËSI SHFRYTËZOHET
PËR USHQIM QË MË PAS DO TË SHPËRDOROHET.



6 Ndër të tjera, ndryshimi klimatik, i cili përshpejtohet ngasasia e ushqimit që ne shpërdorjmë, çon në mungesa të ujit, thatësira dhe shkretëtirë në shumë vende të Tokës.

Në të njëjtën kohë, për prodhimin e ushqimit përdoret shumë ujë. Një e katërta e të gjithë ujit që përdoret në bujqësi shfrytëzohet për prodhimin e ushqimit që më pas humbet ose shpërdorohet. Për rrjedhojë, gjurma e ujit e lidhur me humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit është përafërsisht e njëjta sasi uji sa ajo që përdoret çdo vit nga të gjitha familjet në botë, dhe e barabartë me prurjet gjatë gjithë vitit të lumit Vollga, **lumi** më i gjatë në Evropë.

GIJURMA E TOKËS SË ZËNË:
NËSE TOKA QË PRODHONET USHQIM QË MË
PAS SHPËRDOROHET DO TË ISHTË NJË SHTET,
AJJO DO TË KISHITË NJË SIPËRFAQE MË TË
MADHE SE KINA.



7 Një tjetër shqetësim është gjurma e tokës së zënë nga ushqimi i shpërdoruar, pra sipërfaqja e tokës që përdoret për prodhimin e ushqimit i cili më pas shpërdorohet. Për prodhimin e ushqimit që më pas humbet ose shpërdorohet, përdoren rreth 1,4 miliardë hektarë tokë. Nëse e krahasojmë këtë hapësirë me sipërfaqen e vendeve më të mëdha në Tokë, ajo renditet e dyta në madhësi pas sipërfaqes totale të Federatës Ruse. Vendet e prodhimit të ushqimit që më pas humbet ose shpërdorohet zënë një sipërfaqe toke më të madhe se ajo e Kinës ose Kanadasë.

8 Mënyra se si e rrisim ushqimin mund të jetë gjithashtu një kërcënim imadhi për biodiversitetin.

PYETJA: A e dini se çfarë është biodiversiteti?

PËRGJIGJJA: Termi "biodiversitet" i referohet shumëllojshmërisë së jetës në Tokë në të gjitha nivelet, nga gjenet te mikrobet, nga kafshët tek ekosistemet. Të gjitha speciet dhe organizmat ndihmojnë në njëfarë mënyre në mjedisin e tyre të përbashkët, prandaj është shumë e rëndësishme të ndërhyjmë sa më pak që të jetë e mundur në funksionimin e ekosistemeve.

BUQËSIA ËSHTË NJË KËRCËNIM
I MADH PËR BIODIVERSITETIN.



Pyjet priten për të krijuar hapësirë veçanërisht për fusha bujqësore. Nëpërmjet këtij procesi, që quhet shpyllëzim, shumë kafshë humbasin habitatin e tyre dhe rrezikojnë të zhduken. Për më tepër, bimët në këto pyje zhduken, gjë që shton problemet që lidhen me çlirimin e CO₂ dhe gazeve të tjera me efekt serrë.

PYETJA: Përse prerja e pyjeve ndikon në ndryshimin klimatik?

PËRGJIGJJA: Bimët përdorin dritën e diellit dhe CO₂ për të prodhuar energji. Gjatë këtij procesi ato çlirojnë oksigjen. Kështu, bimët filtojnë ajrin dhe thithin CO₂. Kur presim pyjet, i gjithë CO₂ çlirohet në atmosferë, gjë që ndikon në ndryshimin klimatik.

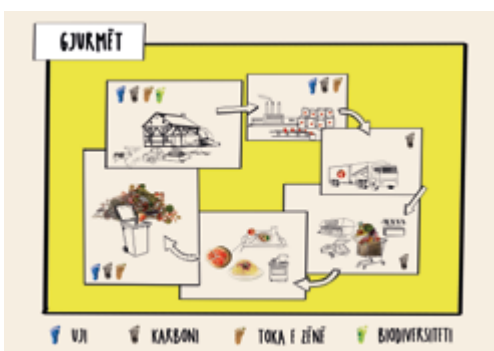


9 Nëse nuk e ndryshojmë mënyrën se si e trajtojmë ushqimin tonë, problemet që lidhen me humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit do të rriten në mënyrë të konsiderueshme në të ardhmen. Popullsia botërore po rritet dhe ne duhet të bëjmë përmirësime të mëdha në mënyrën e rritjes dhe përdorimit të ushqimit, në mënyrë që në të ardhmen të ketë ushqim për të gjithë. Për rrjedhojë, shmangia e shpërdorimit të ushqimit ndihmon drejtpërdrejt në pakësimin e urisë në botë.



10

PYETJA: Në cilën pjesë të zinxhirit të furnizimit ushqimor mendoni se shfaqet secila nga gjurmët?



11

PËRGJIGJJA: Uji përdoret për të prodhuar dhe përpunuar ushqimin (gjurma e ujit).

Gjurma e tokës së zënë është më e madhe në vendet e prodhimit, por një pjesë toke shfrytëzohet edhe për ndërtimin e impianteve të përpunimit e trajtimit dhe vendgrumbullimeve. Gjurma e biodiversitetit të ushqimit të shpërdoruar është më e madhe në vendet e prodhimit ku, sikurse e dimë tashmë, pyje dhe habitate të tjera priten me qëllim që të krijohet hapësirë për fusha dhe ferma të reja. Por, biodiversiteti kërcënohet gjithashtu në vendet e përpunimit dhe në vendgrumbullime.

Për shkak se ushqimi është gjatë gjithë kohës në lëvizje, çlirimi i gazeve me efekt serrë ndodh në thuajse të gjitha etapat e zinxhirit të furnizimit ushqimor (gjurma e karbonit): Motorët me naftë që përdoren për punë bujqësore në vendet e prodhimit çlirojnë CO₂, ashtu si impiantet e përpunimit dhe paketimit, si dhe strukturat e ruajtjes në të ftohtë. CO₂ çlirohet gjithashtu

kur ushqimi transportohet në dyqane dhe nga dyqanet në shtëpitë tona. Vendgrumbullimet në fund të zinxhirit nuk përdorin ujë, por toksinat e tyre mund të ndotin tokën dhe ujin e pijshëm (gjurma e ujit). Në vendgrumbullime çlirohen më tepër se dhjetë gaze toksike, më i dëmshmi nga të cilët është metani, i cili ndikon gjithashtu te gjurma e karbonit e lidhur me shpërdorimin e ushqimeve.



12 Sikurse mund ta imagjinoni, ushqimi shpërdorohet gjatë gjithë zinxhirit të furnizimit. Për ta bërë më të lehtë diskutimin e problemit, ka dy terma të ndryshëm që ne përdorim për të trajtuar këto procese të humbjes së ushqimit. Shpërdorim i ushqimit quhet atëherë kur ushqimet në vend që të ishin konsumuar shpërdorohen për shkak të pakujdesisë ose sjelljes sonë (p.sh. kur nuk bëjmë planifikim apo kur blejmë me tepri). Nëse diçka priset në frigorifer për shkak se nuk e keni konsumuar në kohë, apo nëse e keni mbushur shumë pjatën dhe më pas i hidhni ushqimet e mbetura në vend që t'i hani ato, ky quhet shpërdorim i ushqimit. Humbje e ushqimit quhet atëherë kur ushqimet humbasin në mënyrë të paqëllimshme për shkak të problemeve në zinxhirët e furnizimit ushqimor (p.sh. nga ruajtja ose ftohja e papërshtatshme). Për shembull, nëse minjtë hanë misrin e rezervave, nëse peshku priset gjatë transportimit për shkak se sistemi i ftohjes nuk punon, ose nëse i lëshoni dhe i thyeni vezët rrugës nga dyqani për në shtëpi, kjo quhet humbje e ushqimit. Nëse i referohemi të gjithë procesit nëpërmjet të cilit humbet ushqimi, ne përdorim termin “humbja dhe shpërdorimi i ushqimit”.



13 Ne si individë, nuk mund të kontribuojmë shumë në betejën kundër humbjes së ushqimit.

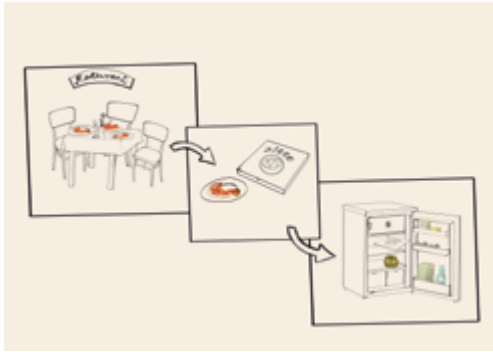
Por, mund të kontribuojmë për të shmangur shpërdorimin e tij. Ushqimi shpërdorohet për shkak se ne vendosim shumë ushqim në pjatat tona, blejmë shumë ushqim dhe nuk e hamë atë para se të priset, ose për shkak se restorantet ose mensat e shkollës shërbejnë racione shumë të mëdha.



14 Pra ajo që mund të bëni, është thjeshtë të merrni racione më të vogla dhe të kërkonit përsëri nëse do të jeni ende të uritur. Të gjitha ushqimet e mbetura vendosini në frigorifer për t'i konsumuar të nesërmen ose, nëse është e mundur, në ngjirje për t'i konsumuar një herë tjetër. Përpikuni dhe gjeni mënyra për ta përdorur ushqimin që ka rrezik të priset. Ngjirja është një alternativë, por perimet mund t'i përdorni edhe për të bërë një gjellë ose lëng me to. Frutat që janë gati për t'u prishur mund të kthehen në lëng ose mund të përdoren për të bërë sallatë me fruta, salcë apo reçel.



15 Mendoni me kujdes për ato që ju duhen kur dilni për të blerë. Merrni me vete një listë blerjesh dhe blini vetëm ato që keni shënuar. Kur të dilni për të blerë mos i shmangni perimet dhe frutat me forma të çuditshme. Shumë supermarkete ua ofrojnë ato me çmime më të ulëta, por edhe po të mos e bëjnë, duke zgjedhur frutat me forma të çuditshme ju i tregoni pronarit se e blini ushqimin për shijen dhe vlerat e tij ushqimore dhe jo për formën e tij. Kur e vendosni ushqimin në frigorifer ose në dollapin e ushqimeve, organizojini në mënyrë që ushqimet që janë blerë së fundi të vendosen në fund.



16 Nëse ndodheni në një restorant apo mensë ku e dini se zakonisht shërbejnë shumë ushqim, kërkoni që në fillim një racion më të vogël. Nëse nuk mund ta përfundoni të gjithë pjatën, kërkoni t'ua paketojnë ushqimin e mbetur dhe shijojeni pjesën tjetër të vaktit tuaj të nesërmen në shtëpi. Kërkoni që mensa e shkollës suaj të krijojë një sistem për pakësimin e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit.



17 Të shpërdorosh ushqimin do të thotë të shpërdorosh energji, tokë dhe ujë. Nëse e shmangim shpërdorimin e ushqimit, më pak njerëz në botë do të vuajnë nga uria, më pak kafshë do të humbasin habitatin e tyre dhe ndryshimi klimatik do të ngadalësohet. Secili prej nesh mund të bëjë një ndryshim duke vendosur racione më të vogla në pjatë, duke ruajtur dhe ripërdorur ushqimet e mbetura dhe duke bërë blerje të kujdesshme. Së bashku ne mund ta luftojmë shpërdorimin e ushqimit. Prandaj, KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!

FLETA E RIPËRSËRITJES: MËSIMI KRYESOR 1

1. Sa ushqim humbet ose shpërdorohet përafërsisht çdo vit...
 - ◆ për person?
 - ◆ në përqindje (në raport me të gjithë ushqimin e disponueshëm)?
 - ◆ në botë?
2. Çfarë ndodh me ushqimin që hedhim? →
3. Çfarë problemesh shkaktohen nga eliminimi i mbetjeve ushqimore? →
4. Çfarë është zinxhiri i furnizimit ushqimor? →
5. Përmbledhni shkurtimisht etapat e ndryshme të zinxhirit të furnizimit ushqimor. →
6. Prodhimi, shpërndarja dhe përgatitja e ushqimit kërkon karburant dhe energji si dhe prodhon gaze me efekt serrë, si për shembull CO₂, metan dhe oksid azoti. Sa tonë gaze me efekt serrë çlirohen çdo vit nga proceset dhe veprimet që lidhen me mbetjet ushqimore? Pse e dëmton kjo planetin tonë? →
7. Sasia e CO₂ e prodhuar nga humbja dhe shpërdorimi i ushqimit quhet gjurma e karbonit e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit. Cilat janë dy gjurmët e tjera që lidhen me shpërdorimin e ushqimit? Sa të mëdha janë ato? →
8. Si është e lidhur humbja dhe shpërdorimi i ushqimit me biodiversitetin? →
9. Cili është ndryshimi ndërmjet shpërdorimit të ushqimit dhe humbjes së ushqimit? →
10. Çfarë mund të bëjmë ne si konsumatorë për të shmangur shpërdorimin e ushqimit? →

■ Fleta e ripërsëritjes: mësimi kryesor 1 (Zgjidhjet)

1. Sa ushqim humbet ose shpërdorohet përafërsisht çdo vit...

- ◆ për person? 100 kg.
- ◆ në botë? Më shumë se 1,3 miliardë tonë
- ◆ në përqindje (në raport me të gjithë ushqimin e disponueshëm)? 33,3 % (1/3)

2. Çfarë ndodh me ushqimin që hedhim?

Ushqimi që është kthyer në mbetje mund të çohet në impiantet e tretjes anaerobe, ku përdoret për të përfutur energji. Një pjesë e tij përdoret si ushqim për kafshët ose si pleh në shtëpitë tona apo në impiantet industriale të përpunimit të plehut. Pjesa më e madhe e tij përfundon në vengrumbullime, ku kalbet pa u përdorur.

3. Çfarë problemesh shkaktohen nga eliminimi i mbetjeve ushqimore?

Transporti: Transportimi i mbetjeve ushqimore në impiantet e tretjes ose përpunimit të plehut apo në vendgrumbullime kërkon energji dhe para, si dhe prodhon CO₂. Ndotja: Nëse çohen në një vendgrumbullim, mbetjet ushqimore zënë një pjesë toke që mund të përdorej për qëllime të tjera. Ato ndotin gjithashtu zonën përfaqë dhe prodhojnë metan.

4. Çfarë është zinxhiri i furnizimit ushqimor?

Termi "zinxhir i furnizimit ushqimor" i referohet procesit të kalimit të ushqimit nga fermat apo një vend tjetër prodhimi, në pjatat tona. Ai përfshin të gjitha etapat e ndryshme nëpër të cilat kalon ushqimi gjatë kësaj rruge..

5. Përmbledhni shkurtimisht etapat e ndryshme të zinxhirit të furnizimit ushqimor.

1. Ferma: Frutat, drithërat dhe perimet rriten në fusha ose në serra. Kafshët rriten në ferma dhe peshqit në rezervuare peshku.
2. Tregjet/qendrat e trajtimit ose përpunimit: frutat dhe perimet çohen në tregje ose në qendrat e trajtimit dhe përpunimit ku paktohen dhe ndonjëherë përpunohen e përgatiten për transport. Kafshët çohen në thertore dhe më pas mishi i tyre çohet gjithashtu në qendra trajtimi dhe përpunimi.
3. Qendrat e përpunimit: Shumica e frutave, perimeve e drithërave si dhe mishi janë pjesë përbërëse e produkteve të ndryshme, kështu që nga qendra e paketimit ato çohen në një impiant prodhimi, ku me anë të përpunimit kthehen në vakte të gatshme ose në ushqime të tjera. Ato paktohen sërisht dhe më pas shpërndahen te shitësit me pakicë.
4. Shitësi me pakicë: Në këtë pikë, artikujt ushqimorë u shiten individëve ose kompanive.
5. Konsumi: Nga shitësit me pakicë ushqimi dërgohet në restorante, mensa ose në shtëpitë tona. Më e mira do të ishte që zinxhiri i furnizimit ushqimor të mbaronte këtu.
6. Eliminimi i mbetjeve: Ushqimi që nuk konsumohet eliminohet në impiantet e tretjes ose përpunimit të plehut, u jepet kafshëve si ushqim, ose çohet në vendgrumbullime.

6. Prodhimi, shpërndarja dhe përgatitja e ushqimit kërkon karburant dhe energji si dhe prodhon gaze me efekte serrë, si për shembull CO₂, metan dhe oksid azoti. Sa tonë gaze me efekt serrë çlirohen çdo vit nga proceset dhe veprimet që lidhen me shpërdorimin e ushqimit? Pse e dëmton kjo planetin tonë?

3,6 gigatonë gaze me efekt serrë çlirohen çdo vit. Kjo është shumë e dëmshme për shkak se shtimi i gazeve me efekt serrë ka çekuilibruar atmosferën natyrore të Tokës dhe ka shkaktuar ndryshimin klimaterik. Ndryshimi klimatik e bën planetin tonë më të ngrohtë nga ç'duhet të jetë. Në të ardhmen, për shkak të ndryshimit klimatik, një pjesë e madhe e akullit në Tokë do të shkrijë, niveli i detit do të rritet, dhe do të ketë më pak tokë ku njerëzit dhe kafshët mund të jetojnë. Moti mund të bëhet më ekstrem. Disa kafshë dhe bimë nuk do t'u mbijetojnë këtyre temperaturave të reja, dhe për shumë njerëz do të bëhet më e vështirë që të rrisin prodhime dhe të gjejnë vende për të jetuar.

7. Sasia e CO₂ e prodhuar nga humbja dhe shpërdorimi i ushqimit quhet gjurma e karbonit e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit. Cilat janë dy gjurmët e tjera që lidhen me shpërdorimin e ushqimit? Sa të mëdha janë ato?

1. Gjurma e ujit: Një e katërta e të gjithë ujit që përdorim në bujqësi përdoret për prodhimin e ushqimit që më pas shpërdorohet. Gjurma e ujit e lidhur me shpërdorimin e ushqimit është përafërsisht e njëjta sasi uji sa ajo që përdoret çdo vit nga të gjitha familjet në botë, dhe e barabartë me prurjet gjatë gjithë vitit të lumit Vollga, lumi më i gjatë në Evropë.
2. Gjurma e tokës së zënë (sipërfaqja e tokës që përdoret për prodhimin e ushqimit që më pas shpërdorohet). Për prodhimin e ushqimit që më pas shpërdorohet, përdoren rreth 1,4 miliardë hektarë tokë. Nëse e krahasojmë këtë hapësirë me sipërfaqen e vendeve më të mëdha në Tokë, ajo renditet e dyta në madhësi pas sipërfaqes totale të Federatës Ruse. Për rrjedhojë, vendet e prodhimit të ushqimit që më pas shpërdorohet zënë një sipërfaqe toke më të madhe se ajo e Kinës ose Kanadasë.

8. Si është e lidhur humbja dhe shpërdorimi i ushqimit me biodiversitetin?

Pyjet priten për të krijuar hapësira për fusha bujqësore, vende prodhimi e përpunimi si dhe vengrumbullime. Nëpërmjet këtij procesi, që quhet shpyllëzim, shumë kafshë humbasin habitatin e tyre dhe rrezikojnë të zhduken. Për më tepër, bimët në këto pyje zhduken, gjë që shton problemet që lidhen me çlirimin e CO₂ dhe gazeve të tjera me efekt serrë.

9. Cili është ndryshimi ndërmjet shpërdorimit të ushqimit dhe humbjes së ushqimit?

Shpërdorim i ushqimit quhet atëherë kur ushqimet në vend që të ishin konsumuar shpërdorohen për shkak të pakujdesisë ose sjelljes sonë (p.sh. kur nuk bëjmë planifikim apo kur blejmë me tepri). Humbje e ushqimit quhet atëherë kur ushqimet humbasin në mënyrë të paqëllimshme për shkak të problemeve në zinxhirët e furnizimit ushqimor (p.sh. nga ruajtja ose ftohja e papërshtatshme).

10. Çfarë mund të bëjmë ne si konsumatorë për të shmangur shpërdorimin e ushqimit?

Shpërdorimi i ushqimit ndodh atëherë kur vendosim shumë ushqim në pjatat tona, kur na shërbehen racione tepër të mëdha në restorante apo mensa, ose kur e lëmë ushqimin të prishet pasi e blejmë atë. Për të kursyer ushqimin ne mund të marrim, ose të kërkojmë racione më të vogla dhe të kërkojmë përsëri nëse jemi ende të uritur. Ne mund t'i vendosim ushqimet e mbetura në frigorifer që t'i hamë të nesërmen, ose në ngrirje që t'i hamë një herë tjetër. Ushqimet që mund të prishen së shpejti mund të vendosen gjithashtu në ngrirje ose të përdoren për të bërë gjellë, lëngje, salca ose reçel. Një mënyrë akoma më e lehtë për të shmangur prishjen e ushqimit është blerja e kujdesshme dhe blerja vetëm e artikujve që na duhen me të vërtetë dhe që jemi të sigurt se do t'i përdorim në kohë. Në mënyrë që dyqanet të mos i hedhin ushqimet, ne duhet të blejmë edhe frutat dhe perimet me forma të çuditshme. Shumë supermarkete ua ofrojnë ato me çmime më të ulëta sesa prodhimet me formë "të rregullt", por edhe po të mos e bëjnë, duke zgjedhur frutat me forma të çuditshme ju i tregoni pronarit se ju e blini ushqimin për shijen dhe vlerat e tij ushqimore dhe jo për formën e tij.

GJURMA E UJIT:

1/4 E UJIT QË PËRDORET NË BUJQËSI SHFRYTËZOHET
PËR USHQIM QË MË PAS DO TË SHPËRDOROHET.



■ AKTIVITETET PASUESE

Për MËSIMIN KRYESOR 1

KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!

AKTIVITETET PASUESE janë konceptuar për t'i përfshirë më shumë nxënësit dhe për të thelluar njohuritë e tyre rreth pikave kryesore të përmendura në mësimin kryesor 1.

■ MËSIMI KRYESOR 1: FLETËT E PUNËS



■ Fjalëkryq

Përsëritja e disa prej termave kryesore të prezantimit në këtë fjalëkryq ndihmon në përforcimin e ideve kryesore për pakësimin e shpërdorimit të ushqimit.



15 min

Do t'ju nevojiten:



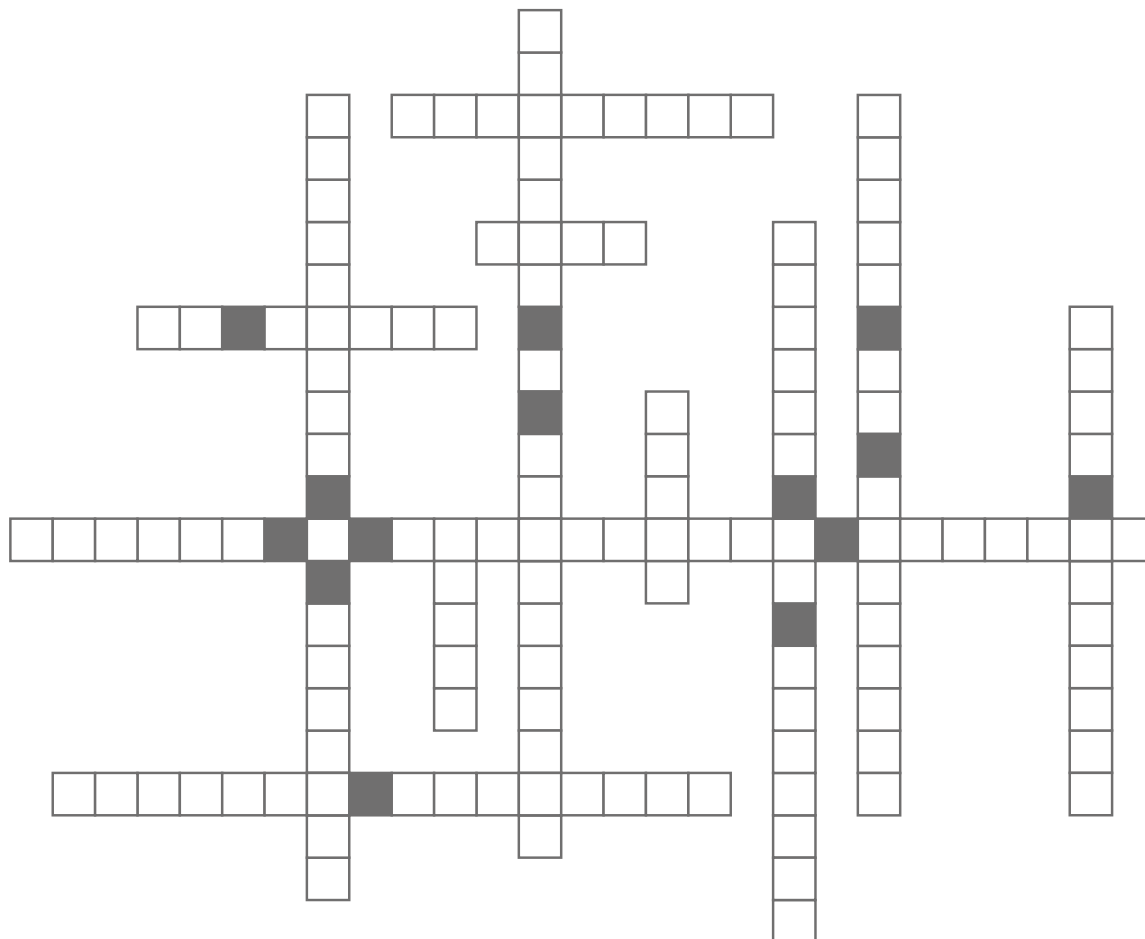
- Kopje të printuara të fletës së punës FP 1 (nga një për çdo dy nxënës)
- Një kopje e fletës së zgjidhjeve për vete



Udhëzime:

1. Ndajini nxënësit në grupe me nga dy veta.
2. Shpërndani fjalëkryqet dhe kërkojuni nxënësve që t'i zgjidhin ato së bashku.
3. Krahasoni rezultatet.

FJALËKRYQ



HORIZONTALISHT



- 3 - NË RESTORANT KËRKONI T'UA ... USHQIMIN E MBETUR PËR TA MARRË ME VETË NË SHITËP.
 6 - ATMOSFERA JONË PËRBËHET NGA EFEKTI ...
 8 - KËRKO PËR RACIONE MË ... PËR TË SHMANGUR SHPËRDORIMIN E USHQIMIT.
 11 - RRUGA QË USHQIMI PËRSHKRUAN NGA TERMA DERI NË TAVOLINËN TONË.
 13 - E BËN PLANETIN TONË MË TË NGROHTË NGA Ç'DUHET TË JETË.

VERTIKALISHT



- 1 - MUND TË SHMANGEN DUKE MARRË NJË LISTË BLEKJESH.
 2 - ÇDO USHQIM QË SHPËRDOROHET PËR ARSYE TË SHMANGSHME.
 4 - BLI ... FRUTA DHE PERIME PËR TË SHMANGUR HUMBJEN E TYRE.
 5 - ÇDO USHQIM I HUMBUR QË DEL JASHTË KONTROLLIT TUAJ.
 7 - I KVANI ATO NË FRIGORIFER PËR NJË DITË TJETËR.
 9 - KTHEJNË MBETJET E KUZHINËS NË ... PËR KOPSHTET E TYRE.
 10 - KUR KURSEN ..., BËN NJË PUNË TË MIRË!
 12 - SHPËRDORIMI SHTON ... NË BOTË.

1	2	3

4	5	6	7	8	9	

10	11	12	13	14

15	16	17

18	19	20

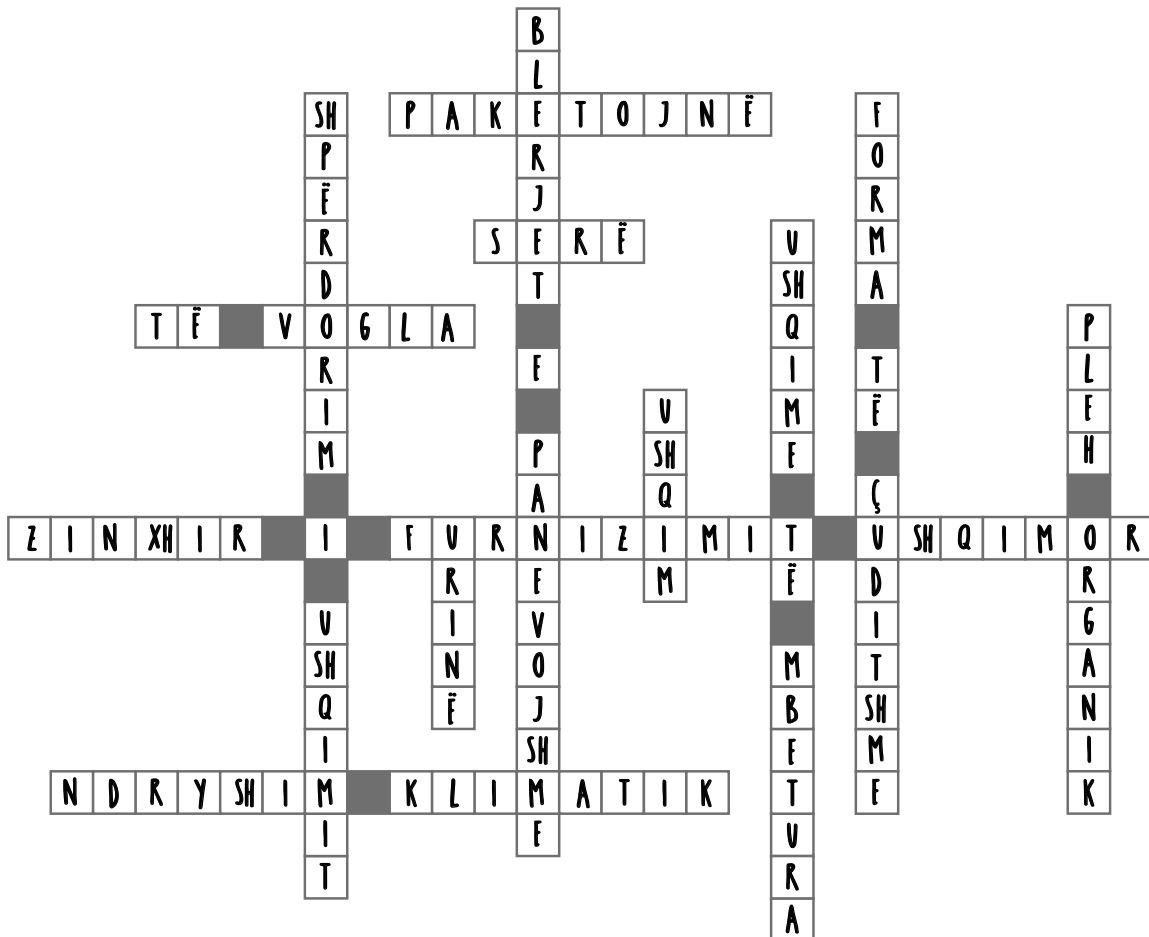
21	22	23	24

25	26

27	28	29	30

!

F J A L Ë K R Y Q I
I Z G J I D H U R



K	V	R
---	---	---

1 2 3

K	V	R	S	F	N
---	---	---	---	---	---

4 5 6 7 8 9

V	S H	Q	I	M
---	-----	---	---	---

10 11 12 13 14

B	Ē	N
---	---	---

15 16 17

N	J	Ē
---	---	---

18 19 20

P	V	N	Ē
---	---	---	---

21 22 23 24

T	Ē
---	---

25 26

M	I	R	Ē	!
---	---	---	---	---

27 28 29 30

■ Pyetje rrufe për shpërdorimin e ushqimit

Në këto nëntë pyetje rrufe nxënësit mund t'u rikthehen njohurive të tyre në lidhje me shpërdorimin e ushqimit dhe t'i testojnë ato.



15 min



Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të fletës së punës FP 3 (nga një për çdo nxënës)
- Një kopje e fletës së zgjidhjeve për vete



Udhëzime:

1. Shpërndani fletët e punës.
2. Ndajini nxënësit në grupe me nga dy veta dhe kërkojuni atyre të punojnë së bashku për pyetjet rrufe.
3. Krahasoni rezultatet.

BETEJA KUNDËR SHPËRDORIMIT TË USHQIMIT

PYETJE RRUFË



Zgjidhni kutitë me përgjigjet e sakta. Ndonjëherë ka disa përgjigje të sakta.

1. Sa ushqim shpërdoron secili prej nesh çdo vit?

- ☐ Afërsisht 50 kg.
- ☐ Afërsisht 100 kg.
- ☐ Afërsisht 200 kg.

2. Sa nga ushqimi i prodhuar në mbarë botën humbet ose hidhet, në vend që të konsumohet?

- ☐ Një e pesta.
- ☐ Një e katërta.
- ☐ Një e treta.

3. Sa ujë përdoret për ushqimin që më pas humbet ose hidhet?

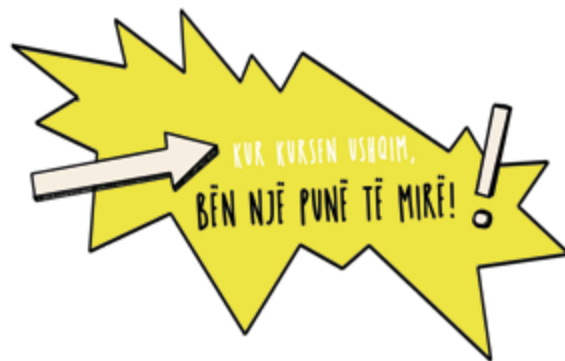
- ☐ Një e katërta e të gjithë ujit që përdoret në bujqësi.
- ☐ Aq sa përdor Kina dhe Kanadaja për një vit.
- ☐ Aq sa përdorin të gjitha familjet në botë çdo vit.

4. Mungesa e ujit mund të shkaktojë:

- ☐ thatësira.
- ☐ shkretëtirëzim.
- ☐ ngrohje globale.

5. Sa e madhe është gjurma e tokës së zënë lidhur si me humbjen ashtu edhe me shpërdorimin e ushqimit, pra sa tokë zë ushqimi që më pas humbet ose shpërdorohet?

- ☐ Një sipërfaqe sa madhësia e oqeanit Atlantik.
- ☐ Një sipërfaqe më të madhe se Kina ose Kanadaja.
- ☐ 1,4 miliardë hektarë.



6. Sa është vëllimi i gazeve me efekt serrë të çliuara gjatë prodhimit dhe transportimit të ushqimit që më pas humbet ose shpërdorohet?
- ☐ Më i lartë se ai që çlirohet nga çdo vend në botë me përjashtim të SHBA-së dhe Kinës.
 - ☐ 1,3 gigatonë.
 - ☐ 3,6 gigatonë.
7. Gazet me efekt serrë:
- ☐ ndikojnë në ngrohjen globale.
 - ☐ prodhohen nga djegia e karburanteve fosile, p.sh. në makina ose impiante energjetike që punojnë me qymyr.
 - ☐ prodhohen në bujqësi, industri dhe veprimtaritë për menaxhimin e mbetjeve.
8. Cili është ndryshimi ndërmjet shpërdorimit të ushqimit dhe humbjes së ushqimit?
- ☐ Humbja e ushqimit lidhet me perimet të cilat shkojnë dëm ndërkohë që shpërdorimi i ushqimit lidhet me të gjitha produktet e mishit të shpërdoruara përgjatë zinxhirit ushqimor.
 - ☐ Shpërdorim i ushqimit quhet atëherë kur ushqimet në vend që të ishin konsumuar shpërdorohen për shkak të pakujdesisë dhe sjelljes sonë (p.sh. kur nuk bëjmë planifikim apo kur blejmë me tepri). Humbje e ushqimit quhet atëherë kur ushqimet humbasin në mënyrë të paqëllimshme për shkak të problemeve në zinxhirët e furnizimit ushqimor (p.sh. nga ruajtja ose ftohja e papërshtatshme)..
 - ☐ Humbja e ushqimit përfshin të gjithë ushqimin që shpërdorohet përpara se të mbërrijë në pikat e shitjes. Shpërdorimi i ushqimit përfshin çdo ushqim që shpërdorohet pasi mbërrin te konsumatori.
9. Ne mund ta luftojmë shpërdorimin e ushqimit duke:
- ☐ vendosur në pjatat tona vetëm atë që do të mund të hamë.
 - ☐ kërkuar racione më të vogla në mensat e shkollës dhe restorante.
 - ☐ bërë blerje të kujdesshme.

■ Beteja kundër shpërdorimit të ushqimit - pyetje rrufe (Zgjidhjet)

Zgjidhni kutitë me përgjigjet e sakta. Ndonjëherë ka disa përgjigje të sakta.

1. Sa ushqim shpërdoron secili prej nesh çdo vit?

- ☐ Afërsisht 50 kg.
- ☒ **Afërsisht 100 kg.**
- ☐ Afërsisht 200 kg.

2. Sa nga ushqimi i prodhuar në mbarë botën humbet ose hidhet, në vend që të konsumohet?

- ☐ Një e pesta.
- ☐ Një e katërta.
- ☒ **Një e treta.**

3. Sa ujë përdoret për ushqimin që më pas humbet ose hidhet?

- ☒ **një e katërta e të gjithë ujit që përdoret në bujqësi.**
- ☐ aq sa përdor Kina dhe Kanada për një vit.
- ☒ **aq sa përdorin të gjitha familjet në botë çdo vit.**

4. Mungesa e ujit mund të shkaktojë:

- ☒ **thatësira.**
- ☒ **shkretëtirëzim.**
- ☐ ngrohje globale.

5. Sa e madhe është gjurma e tokës së zënë lidhur si me humbjen ashtu edhe me shpërdorimin e ushqimit, pra sa tokë zë ushqimi që më pas humbet ose shpërdorohet?

- ☒ **një sipërfaqe sa madhësia e oqeanit Atlantik.**
- ☐ **një sipërfaqe më të madhe se Kina ose Kanada.**
- ☒ **1,4 miliardë hektarë.**

6. Sa është vëllimi i gazeve me efekt serrë të çliuara gjatë prodhimit dhe transportimit të ushqimit që më pas shpërdorohet?

- ☒ **more than by any country in the world except the US and China.**
- ☐ 1.3 gigatons.
- ☒ **3.6 gigatons.**

7. Gazet me efekt serrë:

- ☒ **ndikojnë në ngrohjen globale.**
- ☒ **prodhohen nga djegia e karburanteve fosile, p.sh., në makina ose impiante energjetike që punojnë me qymyr.**
- ☒ **prodhohen në bujqësi, industri dhe veprimtaritë për menaxhimin e mbetjeve.**

8. Cili është ndryshimi ndërmjet shpërdorimit të ushqimit dhe humbjes së ushqimit?

- ☐ Humbja e ushqimit lidhet me perimet të cilat shkojnë dëm ndërkohë që shpërdorimi i ushqimit lidhet me të gjitha produktet e mishit që shpërdorohen përgjatë zinxhirit ushqimor.
- ☒ **Shpërdorimi i ushqimit quhet atëherë kur ushqimet në vend që të ishin konsumuar shpërdorohen për shkak të pakujdesisë ose sjelljes sonë (p.sh. kur nuk bëjmë planifikim apo kur blejmë me tepri). Humbje e ushqimit quhet atëherë kur ushqimet humbasin në mënyrë të paqëllimshme për shkak të problemeve në zinxhirët e furnizimit ushqimor (p.sh. nga ruajtja ose ftohja e papërshtatshme).**
- ☐ Humbja e ushqimit përfshin të gjithë ushqimin që shpërdorohet përpara se të mbërrijë në pikat e shitjes. Shpërdorimi i ushqimit përfshin çdo ushqim që shpërdorohet pasi mbërrin te konsumatori.

9. Ne mund ta luftojmë shpërdorimin e ushqimit duke:

- ☒ **vendosur në pjatat tona vetëm atë që do të mund të hamë**
- ☒ **kërkuar racione më të vogla në mensat e shkollës dhe restorante**
- ☒ **bërë blerje të kujdesshme**

■ Shpërdorim i ushqimit apo humbje e ushqimit?

Kjo fletë pune thellon njohuritë e nxënësve në lidhje me ndryshimet ndërmjet humbjes së ushqimit dhe shpërdorimit të ushqimit.



15 min



Do t'ju nevojiten:



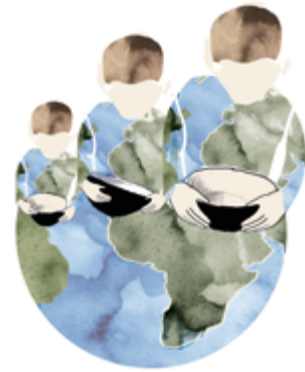
- Kopje të printuara të fletës së punës FP 3 (nga një për çdo nxënësi)
- Një kopje e fletës së zgjidhjeve për vete
- Kompjuter, projektor dhe kopje dixhitale e prezantimit 1, "KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!"
- *Në të kundërt, kopje e printuar e slajdit 12 nga prezantimi 1, "KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!"*



Instructions:

1. Pyetini nxënësit nëse e mbajnë mend ndryshimin ndërmjet humbjes së ushqimit dhe shpërdorimit të ushqimit. Shpërdorim i ushqimit quhet atëherë kur ushqimet në vend që të ishin konsumuar shpërdorohen për shkak të pakujdesisë ose sjelljes sonë (p.sh. kur nuk bëjmë planifikim apo kur blejmë me tepri). Humbje e ushqimit quhet atëherë kur ushqimet humbasin në mënyrë të paqëllimshme për shkak të problemeve në zinxhirët e furnizimit ushqimor (p.sh. nga ruajtja ose ftohja e papërshtatshme). Shfaqni slajdin 12 të prezantimit për t'ua rikujtuar.
2. Shpërndani fletët e punës.
3. Ndajini nxënësit në grupe me nga dy veta ose lërinini të punojnë në mënyrë individuale me fletën e punës.
4. Krahasoni rezultatet dhe diskutoni arsyet e klasifikimit të shembujve të ndryshëm si humbje e ushqimit ose shpërdorim i ushqimit.

SHPËRDORIM I USHQIMIT APO HUMBJE E USHQIMIT?



Shpërdorim i ushqimit quhet atëherë kur ushqimet në vend që të ishin konsumuar shpërdorohen për shkak të pakujdesisë ose sjelljes sonë (p.sh. kur nuk bëjmë planifikim apo kur blejmë me tepri). Humbje e ushqimit quhet atëherë kur ushqimet humbasin në mënyrë të paqëllimshme për shkak të problemeve në zinxhirët e furnizimit ushqimor (p.sh. nga ruajtja ose ftohja e papërshtatshme). Ndonjëherë dallimi ndërmjet humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit është i lehtë, ndonjëherë tjetër është pak i ndërlikuar. Përpuni të përcaktoni se cilët nga shembujt më poshtë përbëjnë humbje të ushqimit dhe cilët përbëjnë shpërdorim të ushqimit.

1. Për shkak të standardeve të rrepta të cilësisë në lidhje me peshën, madhësinë, formën dhe pamjen, ndonjëherë prodhimet bujqësore refuzohen nga dyqanet. Ky është një shembull i _____
2. Prodhimet ndotën gjatë magazinimit për shkak të jashtëqitjeve të kafshëve. → _____
3. Klientët nuk blejnë perime me formadhe përmasat e çuditshme. → _____
4. Në linjat e standardizuara të prodhimit gabimet gjatë përpunimit krijojnë produkte finale me peshë, formë dhe pamje të papërshtatshme, ose paketim të dëmtuar, pa ndikuar te siguria, shija ose vlera ushqimore e ushqimit. → _____
5. Për shkak të mungesës së infrastrukturës së transportit, ruajtjes dhe ftohjes, produktet e freskëta prishen në kushtet emotit të nxehtë. → _____
6. Në mënyrë që t'u dorëzojnë shitësve me pakicë sasi të për të cilat është rënë dakord, fermerët prodhojnë më tepër sasi seç' duhet, dhe tepricat ua shesin përpunuesve ose si ushqim për kafshët. → _____
7. Klientët nuk e blejnë ushqimin afër skadencës, dhe ai priset para se të blihet. → _____
8. Ushqimet që kanë mbetur nga darka familjare i hanë kafshët shtëpiake. → _____
9. Mbetjet toksike (p.sh. nga përdorimi i pesticideve ose trajtimi veterinar) e bëjnë ushqimin të papërshtatshëm për t'ukonsumuar nga njerëzit. → _____
10. Ushqimi i mbetur kthehet përsëri në kuzhinën e restorantit. → _____

■ Shpërdorim i ushqimit apo humbje e ushqimit? (Zgjidhjet)

1. **Për shkak të standardeve të rrepta të cilësisë në lidhje me peshën, madhësinë, formën dhe pamjen, ndonjëherë prodhimet bujqësore nuk pranohen nga dyqanet..**

Ky është një shembull i **shpërdorimit të ushqimit**: Disa prodhime bujqësore shumë të mira për konsum nuk shiten vetëm sepse shitësit me pakicë dhe/ose konsumatorët kanë një ide të caktuar për pamjen e tyre. Ne mund të përpiqemi t'u ndryshojmë mendim pronarëve të dyqaneve në lidhje me këtë duke zgjedhur qëllimisht fruta dhe perime me forma të çuditshme kur dalim për të blerë. Shpesh këto produkte janë me çmime më të ulëta.

2. **Prodhimet ndoten gjatë magazinimit për shkak të jashtëqitjeve të kafshëve.**

Kjo është **humbje e ushqimit**: Prodhimet bujqësore nuk shpërdorohen me qëllim, por për shkak të kësaj ndotjeje ato bëhen të papërshtatshme për t'u konsumuar nga njerëzit. Kjo lloj humbjeje e ushqimit mund të pakësohet duke përmirësuar sistemet e ruajtjes. Nuk është diçka tek e cila ne si konsumatorë mund të ndikojmë drejtpërdrejt.

3. **Klientët nuk blejnë perime me forma dhe përmasa të çuditshme.**

Kjo shkakton **shpërdorim të ushqimit**, pasi shumë prej nesh nuk blejnë fruta dhe perime me forma dhe përmasa të çuditshme, dhe pronarët e dyqaneve nuk pranojnë nga fermerët prodhime jashtë standardit. Kjo do të thotë se shumë prodhime të mira dhe të shëndetshme nuk korren për shkak të përmasës apo formës së papërshtatshme, përdoren si ushqim për kafshët ose çohen direkt për t'u eliminuar. Ashtu si te shembulli 1, ne mund të ndikojmë drejtpërdrejt te kjo gjë duke i blerë prodhimet me forma të çuditshme..

4. **Në linjat e standardizuara të prodhimit gabimet gjatë përpunimit krijojnë produkte finale me peshë, formë dhe pamje të papërshtatshme, ose paketim të dëmtuar, pa ndikuar te siguria, shija ose vlera ushqimore e ushqimit..**

Shpesh kjo shkakton **shpërdorim të ushqimit**, pasi shumë dyqane nuk tregtojnë artikuj që kanë qoftë edhe të metat më të vogla. Ushqimet e përpunuara me të meta të tilla (p.sh. me një etiketë të shtrembër ose paketim të çngjyrosur) nuk u ofrohen fare konsumatorëve.

5. **Për shkak të mungesës së infrastrukturës së transportit, ruajtjes dhe ftohjes, produktet e freskëta prishen në kushtet e motit të nxehtë.**

Ky është një shembull i **humbjes së ushqimit**: Për shkak të problemeve me infrastrukturën, disa ushqime prishen dhe bëhen të papërshtatshme për konsum njerëzor. Ashtu si te shembulli 2, ne si individë mund të bëjmë shumë pak në lidhje me këtë lloj humbjeje të ushqimit. Për pakësimin e kësaj lloj humbjeje të ushqimit nevojitet përmirësimi i infrastrukturës, në veçanti në vendet në zhvillim.

6. **Në mënyrë që t'u dorëzojnë shitësve me pakicë sasi të cilat janë rënë dakord, fermerët prodhojnë më tepër sasi se ç'duhet, dhe tepricat ua shesin përpunuesve ose si ushqim për kafshët.**

Ky është një shembull i **shpërdorimit të ushqimit**: Shitësit me pakicë duhet të sigurohen që të kenë gjithmonë një sasi të qëndrueshme dhe të llogaritshme të produkteve. Nëse fermerët nuk mund t'i plotësojnë sasi të cilat kanë rënë dakord, ata rrezikojnë të paguajnë gjoba dhe/ose të humbin kontratën për sezonin e ardhshëm. Për ta shmangur këtë, për shembull në rastin e të korrave të këqija, ndonjëherë fermerët prodhojnë me tepri dhe në fund i lënë prodhimet e tyre në fushë, i shesin si ushqim për kafshët, ose i eliminojnë ato (p.sh. në vendgrumbullime).

7. Klientët nuk i blejnë ushqimet afër datës “preferohet të përdoret para” dhe ato prishen para setë blihen.

Kjo shkakton **shpërdorim të ushqimit**: Edhe pse pjesa më e madhe e ushqimeve vazhdon të jetë e mirë për konsum edhe pas datës “preferohet të përdoret para”, shumë konsumatorë nuk duan të blejnë ushqime afër kësaj date, kështu që shumë produkte cilësore dyqanet i hedhin. Ne mund ta pakësojmë këtë lloj të shpërdorimit të ushqimit duke mos refuzuar të blejmë ushqime afër datës “preferohet të përdoret para”. Nëse i planifikojmë me kujdes blerjet tona, ushqimet afër datës “preferohet të përdoret para” që kemiblerë nuk kanë pse të shpërdorohen.

8. Ushqimet që kanë mbetur nga darka familjare i hanë kafshët shtëpiake.

Ky është **shpërdorim i ushqimit**. T’ua jepni kafshëve ushqimet e mbetura është më mirë se sa t’i hidhni ato, por megjithatë edhe ky është një shpërdorim i ushqimit që mund të kishte qenë i përshtatshëm për konsum njerëzor. Një mënyrë më e mirë për t’i përdorur ushqimet e mbetura është t’i vendosni ato në frigorifer dhe t’i konsumoni të nesërmen. Një mënyrë akoma më e mirë për ta shmangur këtë lloj shpërdorimi të ushqimit është që të gatuni dhe të shërbeni që në fillim racione më të vogla.

9. Mbetjet toksike (p.sh. nga përdorimi i pesticideve ose trajtimi veterinar) e bëjnë ushqimin të papërshtatshëm për t’u konsumuar nga njerëzit.

Ky është një shembull i **humbjes së ushqimit**. Ushqimi i cili në fillim ishte i përshtatshëm për konsum njerëzor nuk është më i shëndetshëm për njerëzit. Ne si individë mund të bëjmë shumë pak në lidhje me këtë lloj humbjeje të ushqimit. Një mënyrë për të ndihmuar disi në pakësimin e saj është të blini ushqime organike, në të cilat nuk lejohet përdorimi i pesticideve dhe antibiotikëve për trajtimin e kafshëve.

10. Ushqimi i mbetur kthehet përsëri në kuzhinën e restorantit.

Kjo është një formë e **shpërdorimit të ushqimit**. Nëse në restorant ju vënë shumë ushqim në pjatë, kërkon t’ju paketojnë ushqimin dhe merreni në shtëpi që ta konsumoni një herë tjetër. Nëse kjo ndodh rregullisht, provoni të kërkon një racion më të vogël që në fillim.

■ Shkaqet dhe parandalimi i humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit

Ky ushtrim bazohet te FP 4 (Humbja dhe shpërdorimi i ushqimit) dhe i udhëzon nxënësit që të nxjerrin nga teksti burimor i FAO-s arsyet dhe mundësitë e parandalimit të llojeve të ndryshme të humbjes së ushqimit.



45 min

Do t'ju nevojiten:



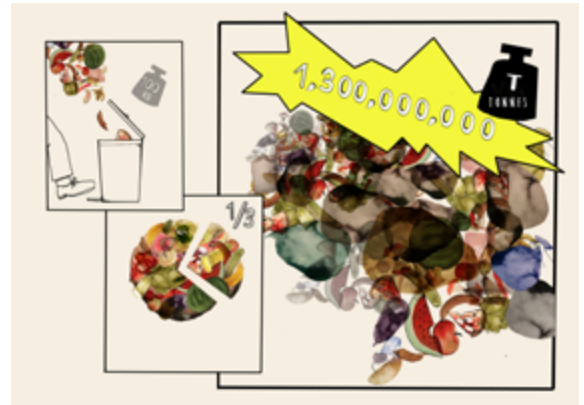
- Kopje të printuara të tekstit burimor: Kapitulli 4, faqet 10–14 te “Humbjet dhe shpërdorimi i ushqimit në mbarë botën”. Ky botim është një raport i publikuar nga FAO në vitin 2011. Atë mund ta gjeni në adresën <http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e.pdf>
- Kopje të printuara të fletës së punës FP 4b (nga një për çdo nxënësi)



Udhëzime:

1. Shpërndani tekstin burimor “Humbjet dhe shpërdorimi i ushqimit në mbarë botën”. Nëse nxënësit tuaj janë mësuar të lexojnë tekste dytësore, kërkojuni atyre ta lexojnë tekstin dhe të nënvizojnë e të përmbledhin pikat kryesore. Në të kundërt, lexojeni tekstin së bashku dhe gjatë leximit trajtoni pyetjet e mundshme.
2. Shpërndani kopje të fletës së punës FP4 dhe kërkojuni nxënësve që ta plotësojnë atë (individualisht ose në grupe).
3. Krahasoni rezultatet.

SHKAQET DHE PARANDALIMI I HUMBJES DHE SHPËRDORIMIT TË USHQIMIT



Strategjitë që ndihmojnë në shmangien e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit janë të shumta. Zgjidhni një shembull të humbjes dhe një të shpërdorimit të ushqimit, duke u këshilluar me botimin e FAO-s “Shkaqet dhe parandalimi i humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit” (<http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e03.pdf>), dhe përcaktoni strategji parandaluese për këto lloje të humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit.

Lloji i **humbjes së ushqimit** që kam zgjedhur është: _____

Shkaqet kryesore të kësaj lloj humbjeje janë: _____

Ajo mund të parandalohet duke: _____

SHKAQET DHE PARANDALIMI I HUMBJES DHE SHPËRDORIMIT TË USHQIMIT

Mënyra se si mund të ndihmoj është:

Lloji i **shpërdorimit të ushqimit** që kam zgjedhur është:

Shkaqet kryesore të këtij lloji **shpërdorimi** janë:

Ai mund të parandalohet duke:

Mënyra se si mund të ndihmoj është:

■ Mblidheni mirë, mos e çoni dëm!

Ky aktivitet u mundëson nxënësve të lidhen me përmbajtjen e prezantimit në nivel matematikor.



25 min

Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të fletës së punës FP 5 (nga një për çdo nxënës)
- Kopje të printuara të fletëve të zgjidhjeve për vete



Udhëzime:

1. Shpërndani fletën e punës
2. Kërkojuni nxënësve që të zgjidhin ushtrimet (në grupe ose individualisht).
3. Krahasoni rezultatet.

MBLIDHENI MIRË,
MOS E ÇONI DËM!



1. Ana dhe Teo blejnë 1 mollë, 1 pako arra, 1 vile rrush, 3 dardha, dhe 2 banane.

Ata përdorin $\frac{3}{4}$ e një molle, $\frac{1}{3}$ e një pakoje me arra, $\frac{2}{3}$ e një vileje rrushi, $2\frac{1}{2}$ dardha dhe $1\frac{3}{4}$ banane. Llogarisni pjesën ose përqindjen e ushqimit që ata kanë përdorur.

Në përgjithësi ata kanë përdorur ose % të ushqimit.

2. Gjatë vitit të fundit, familja e Anës dhe Teos ka shpërdoruar 310 kg ushqim.

Sofia's family has wasted 505 kg, Raheem's 265 kg. Please calculate the mean wastage per family.

Mesatarisht çdo familje ka shpërdoruar kg ushqim.

Ana dhe Teo jetojnë me babanë e tyre, ndërsa Sofia me prindërit dhe motrën e saj. Rahemi jeton me prindërit e tij dhe nuk ka motra ose vëllezër. Mesatarisht, sa ushqim ka shpërdoruar çdo individ?

Mesatarja e shpërdorimit për çdo individ është kg

3. Ushqimi që shpërdorohet ose hedhim duhet të mblidhet dhe të hiqet.

Nëse 10 punëtorëve u duhen 3 ditë për të hequr mbetjet ushqimore të një qyteti, sa kohë do t'u duhet 4 punëtorëve?

4 punëtorëve do t'u duheshin ditë për të pastruar të njëjtën sasi mbetjesh.

Nëse është shpërdoruar vetëm $\frac{1}{3}$ e ushqimit, sa kohë u duhet 5 punëtorëve për ta pastruar atë?

5 punëtorëve do t'u duheshin ditë për të pastruar $\frac{1}{3}$ e mbetjeve.

■ Mblidheni mirë, mos e çoni dëm!

1. Ana dhe Teo blejnë 1 mollë, 1 pako arra, 1 vile rrush, 3 dardha, dhe 2 banane.

Ata përdorin $\frac{3}{4}$ e një molle, $\frac{1}{3}$ e një pakoje me arra, $\frac{2}{3}$ e një vileje rrushi, $\frac{21}{2}$ dardha, dhe $\frac{13}{4}$ banane. Llogarisni pjesën ose përqindjen e ushqimit që ata kanë përdorur.

Në përgjithësi ata kanë përdorur $\frac{3}{4}$ ose 75 % të ushqimit.

2. Gjatë vitit të fundit, familja e Anës dhe Teos ka shpërdoruar 310 kg ushqim.

Familja e Sofias ka shpërdoruar 505 kg, ndërsa e Rahemit 265 kg. Llogarisni shpërdorimin mesatar për familje.

Mesatarisht çdo familje ka shpërdoruar 360 kg ushqim.

Ana dhe Teo jetojnë me babanë e tyre, ndërsa Sofia me prindërit dhe motrën e saj. Rahemi jeton me prindërit e tij dhe nuk ka motra ose vëllezër. Mesatarisht, sa ushqim ka shpërdoruar çdo individ?

Mesatarja e shpërdorimit për çdo individ është 108 kg

3. Ushqimi që shpërdorohet ose hedhim duhet të mblidhet dhe të hiqet.

Nëse 10 punëtorëve u duhen 3 ditë për të hequr mbetjet ushqimore të një qyteti, sa kohë do t'u duhet 4 punëtorëve?

4 punëtorëve do t'u duheshin 7.5 ditë për të pastruar të njëjtën sasi mbetjesh.

Nëse është shpërdoruar vetëm $\frac{1}{3}$ e ushqimit, sa kohë u duhet 5 punëtorëve për ta pastruar atë?

5 punëtorëve do t'u duheshin 2 ditë për të pastruar $\frac{1}{3}$ mbetjeve.

■ MËSIMI KRYESOR 1: DISKUTIME



■ Rruga e gjatë nga ferma në tryezë

Nxënësve u kërkohet që të zgjedhin një përbërës nga një pjatë që u pëlqen dhe të identifikojnë shkaqet dhe zgjidhjet për humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit, të cilat i ndeshin në çdo etapë të zinxhirit të furnizimit ushqimor. Ky diskutim synon të thellojë njohuritë e tyre mbi shumë nga faktorët dhe burimet që përfshihen deri në mbërritjen e ushqimit në pjatat tona.



90 min

(45 min për pjesën 1; 45 min për pjesën 2)



You will need:



- Kopje të printuara të fletës ndihmëse D 1a dhe fletës së punës D 1b (nga një për çdo nxënëse)
- Kompjuter, projektor dhe kopje dixhitale e prezantimit 1, "KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!" Në të kundërt, kopje e printuar e slajdit 3 nga prezantimi 1, "KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!"
- Letra A2 dhe A3 (nga një fletë për çdo katër nxënëse)
- Lapsa me ngjyra, bojëra dhjami ose bojëra uji
- Shirit ngjitës
- Në të kundërt, një diapozitiv për çdo katër nxënëse, lapustila të posaçme dhe retroprojektor



Udhëzime:

Pjesa 1:

1. Prezantoni zinxhirin e furnizimit ushqimor dhe etapat e tij të ndryshme me anë të diagramit të slajdit 3 të prezantimit 1 ("Zinxhiri i furnizimit ushqimor: nga ferma për në tryezën tuaj").
2. Ndajini nxënësit në grupe me nga tre veta. Kërkojuni atyre që të bëjnë një listë me hapat e ndryshëm të zinxhirit të furnizimit të paraqitur në diagram (shihni fletën ndihmëse). Grupet duhet të mundohen të shënojnë pranë çdo hapi atë që mendojnë se ndodh në atë etapë të caktuar të zinxhirit të furnizimit. Më pas ato do t'i ndajnë idetë e tyre me të gjithë klasën, dhe mësuesi do t'i përmbledhë të gjitha idetë në dërrasë.

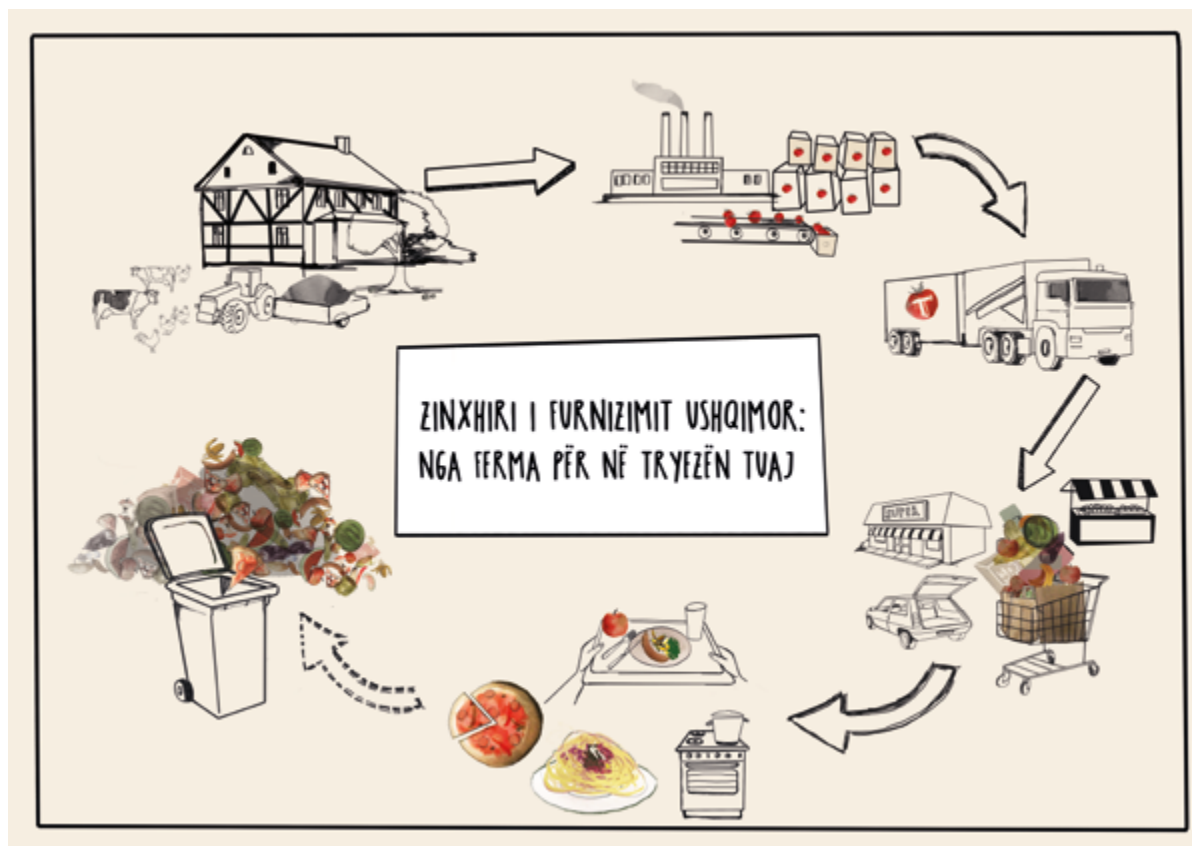
Pjesa 2:

3. Shpjegojuni nxënësve se do të analizojnë zinxhirin e furnizimit ushqimor të një gatimi të thjeshtë që do ta zgjedhin ata vetë. Udhëzojini duke u thënë se vaktet duhet të kenë përbërës të shumëllojshëm dhe se detyra e tyre do të jetë që të mundohen të përcaktojnë procesin të cilit i nënshtrohet ky ushqim i caktuar para se të mbërrijë në pjatat e tyre. Secilit grup do t'i kërkohet që të analizojë një nga përbërësit e gatimit të zgjedhur.

- 4 Shpërndani një kopje të fletës ndihmëse dhe fletës së diskutimit 1, "Nga ferma për në tryezën tuaj: zinxhiri i furnizimit ushqimor". Çdo grup D 1a duhet ta emërtojë fletën sipas përbërësit që ka zgjedhur. Më pas ato duhet të përpiqen të përcaktojnë se çfarë ndodh me përbërësin në çdo etapë të zinxhirit ushqimor, duke filluar nga etapa e fermës. Grupet mund të përdorin udhëzimet e fletës ndihmëse. Është e rëndësishme që t'u theksoni nxënësve që ata mund të mos dinë domosdoshmërisht gjithçka në lidhje me zinxhirin e furnizimit. Përkundrazi, ky ushtrim synon të prezantojë konceptin e një zinxhiri vlerash ndërkohë që rrënjës njëkohësisht një ndjesi respekti ndaj vlerës së ushqimit.
5. Udhëzoni grupet që të përpiqen të identifikojnë faktorët që mund të shkaktojnë humbjen oseshpërdorimin në çdo etapë të zinxhirit të furnizimit. Më pas nxënësit inkurajohen të propozojnë zgjidhje të mundshme për trajtimin e faktorëve të identifikuar më herët, të cilët shkaktojnë humbje ose shpërdorim.
6. Kërkojini çdo grupi që t'i paraqesë përfundimet e tij para klasës. Në përfundim të të gjithëve primtarisë pyetini nxënësit se çfarë kanë mësuar në lidhje me origjinën e ushqimit, në mënyrë që të përforconi ndjesinë e respektit ndaj vlerës së ushqimit..

Rruga e gjatë nga ferma në tryezë: fleta ndihmëse

Etapa e zinxhirit të furnizimit	Përshkrimi	Potential problems
Farm/production	Kjo etapë përfshin rritjen dhe ruajtjen e prodhimeve bujqësore, frutave dhe perimeve. Kafshët rriten,	- Sëmundjet. - Moti i keq. - Mungesa e pajisjeve dhe njohurive.
Përpunimi	Frutat dhe perimet çohen në tregje ose në qendrat e trajtimit dhe përpunimit ku paktohen dhe ndonjëherë përpunohen e përgatiten për transport. Kafshët çohen në thertore dhe mishi i tyre dërgohet gjithashtu në qendrat e trajtimit dhe përpunimit..	- Mungesa e ruajtjes në të ftohtë. - Trajtimi i pakujdesshëm. - Përpunimi i pamjaftueshëm. - Higjiena e dobët. - Mungesa e paketimit ose paketim jocilësor.
Transporti	Ushqimi u shpërndahet shitësve me pakicë.	- Mungesa e ruajtjes në të ftohtë gjatë transportit. - Vonesat gjatë transportit. - Organizimi i dobët.
Shitësit me pakicë	Gjatë kësaj etape ushqimi shitet.	Dyqanet porosisin shumë ushqim.
Konsumi	Ushqimi çohet nëpër familje ose restorante për t'u gatuar dhe për t'u konsumuar.	- Njerëzit/restorantet blejnë dhe gatujnë më tepër ushqim nga sa u nevojitet. - Njerëzit blejnë ushqime të cilat i harrojnë.
Eliminimi	Ushqimi i cili nuk është më i mirë për konsum hidhet.	Nëse eliminohen nëpër vendgrumbullime, mbetjet ushqimore mund të shkaktojnë çlirim të gazeve me efekt serra dhe probleme të tjera.



RRUGA E GJATË NGA FERMA NË TRYEZË: ZINXHIRI I FURNIZIMIT USHQIMOR

Gjatë rrugës nga ferma për te piruni, ushqimi ynë kalon nëpër etapa të ndryshme të zinxhirit të furnizimit ushqimor. Zgjidhni një nga përbërësit kryesorë të një gatimi që ju pëlqen dhe mundohuni që të përcaktoni se çfarë ndodh me të në etapa të ndryshme të zinxhirit të furnizimit ushqimor. Mendoni për problemet që mund të shfaqen në çdo hap, të cilat mund të shkaktojnë humbje ose shpërdorim të ushqimit. Mendoni gjithashtu për zgjidhjet e mundshme.

Përbërësi im: _____

Çfarë ndodh në **fermë**: _____

Probleme që mund të shkaktojnë humbje dhe shpërdorim të ushqimit: _____

Zgjidhjet e mundshme: _____

Çfarë ndodh në **qendrën e përpunimit**: _____

Probleme që mund të shkaktojnë humbje dhe shpërdorim të ushqimit: _____

Zgjidhjet e mundshme: _____

Çfarë ndodh gjatë **transportit**:

Probleme që mund të shkaktojnë humbje dhe shpërdorim të ushqimit:

Zgjidhjet e mundshme::

Çfarë ndodh në **dyqan**:

Probleme që mund të shkaktojnë humbje dhe shpërdorim të ushqimit:

Zgjidhjet e mundshme:

Çfarë ndodh në **familje/restorant**:

Probleme që mund të shkaktojnë humbje dhe shpërdorim të ushqimit:

Zgjidhjet e mundshme:

■ Salca e domates (Zgjidhjet)

Etapa e zinxhirit të furnizimit	Përshkrimi	Faktorët që mund të shkaktojnë humbje oseshpërdorim të ushqimit
Ferma/prodhimi	- Fusha përgatitet për kultivim. - Mbillen farat. - Bimët e domates rriten dhe trajtohen me përkujdesje. - Mund të përdoren plehra kimike dhe pesticide. - Mund të kryhet vadtje/ujitje. - Domatet vilen. - Më pas magazinohen.	- Mot i keq (shumë/jo mjaftueshëm shi ose diell). - Sëmundja mund të dëmtojë frutat. - Insektet e dëmshme p.sh. morrat e bimëve mund të sulmojnë bimën e domates. - Trajtim i pakujdesshëm gjatë vjeljes dhe ruajtjes. - Punë e kushtueshme penguese ose e papërshtatshme gjatë etapave kyçe të prodhimit (p.sh. vjeljes). - Kosto penguese, furnizim i papërshtatshëm ose përdorim jo iduhur (p.sh. për shkak të mungesës së trajnimit) të elementeve kryesore, si për shembull plehtrat kimike dhe pesticidet.
Përpunimi	- Në fillim domatet lahen. - Më pas u hiqet tulli. - Tulli kalon në filtër për eliminimin e materialeve të dëmshme. - Produkti pasterizohet. [Ekzistojnë disa teknologji sterilizimi, përfshirë pasterizimin. Ju mund të thoni thjesht "përdorimi i teknologjive për të garantuar që produkti të jetë steril".] - Uji mund t'i hiqet për të përfutur një koncentrat të produktit. - Mund të shtohen përbërës të tjerë si për shembull sheqer, kripë dhe konservantë të tjerë. - Më pas salca paketohet, zakonisht në kavanoza ose kanaçe prej qelqi, plastike ose metali. Paketimi duhet të jetë i sterilizuar.	- Trajtim i pakujdesshëm në qendrën e përpunimit. - Pajisje johigjienike. - Thyerje aksidentale/ndërprerje e energjisë. - Mungesë e procedurave të sigurta të funksionimit. - Mungesë e trajnimit të personelit lidhur me procedurat e sigurta të funksionimit. - Mungesë e rregulloreve të ushqimit ose moszbatimi i tyre.
Transporti	- Salca çohet nga qendra e përpunimit në depo/magazina. - Salca transportohet zakonisht me kamion për në supermarkete/pikat e shitjes mepakicë. Lloje të caktuara salcash mund të kenë nevojë për ftohje gjatë transportit.	- Thyerje aksidentale. - Ruajtje e papërshtatshme në të ftohtë gjatë transportit. - Kushte johigjienike. - Praktika jo të përshtatshme ruajtjeje.
Shitësit me pakicë	- Salca porositet. - Kavanozat vendosen në raftet për t'u blerë nga konsumatorët.	- Thyerje aksidentale. - Porositje e stokut me shumicë. - Trajtim ose ruajtje e papërshtatshme.
Konsumi	- Salca blihet në një pikë shitjeje dhe transportohet në shtëpi/restorant. - Salca ruhet. - Salca përdoret si përbërës gjatë përgatitjes së vakteve.	- Konsumatori e blen salcën dhe nuk e përdor atë para datës së skadencës. - Konsumatori gatuan shumë ushqim, të cilin nuk mund ta hajë të gjithin dhe e hedh në plehra. - Konsumatori përdor një pjesë të salcës, por pjesën tjetër e lë të prishet.

■ Zbulimi i gjurmëve

Ky ushtrim i rikthehet çështjes së gjurmëve të ndryshme që krijohen gjatë prodhimit, transportimit dhe eliminimit të ushqimit (p.sh. gjurma e karbonit ose e ujit). Nxënësit inkurajohen të kërkojnë informacion në internet dhe ta përmbledhin atë gjatë prezantimit..



110 min

(20 min për pjesën 1; 45 min për pjesën 2; 45 min për pjesën 3; + detyra shtëpie)

Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të fletës së punës D2 (nga një për çdo grup)
- Akses në kompjuterë dhe në softuerë prezantimi (p.sh. në "Microsoft Powerpoint" ose "Open Office" [shkarkojeni këtu pa pagesë: <http://www.openoffice.org/download/index.html>])
- Projector
- Në të kundërt, një diapozitiv, lapustila dhe retroprojektor; ose letër me përmasa A2 ose A3 dhe shënues me ngjyra



Udhëzime::

Pjesa 1::

1. Cilat gjurmë lidhen me prodhimin, transportimin dhe eliminimin e ushqimit? Diskutoni së bashku ato çfarë nxënësit mbajnë mend nga prezantimi. PËRGJIGJJA: "Gjurma e karbonit, ujit, tokës së zënë, biodiversitetit". Çfarë ndikimi ka humbja dhe shpërdorimi i ushqimit në këto gjurmë?
2. Ndajini nxënësit në grupe me nga tre ose katër veta dhe kërkojini çdo grupi që të zgjedhë një nga gjurmët. Sigurohuni që secili grup të zgjedhë gjurmë të ndryshme.
3. Udhëzoni nxënësit që të kujtojnë çdo informacion që mbajnë mend për gjurmën të cilën kanë zgjedhur.
4. Si detyrë shtëpie, kërkojuni që të takohen dhe të bëjnë kërkime për gjurmën për të cilën po punojnë. Disa nga pyetjet ku mund të bazohet kërkimi janë: Cili është përkufizimi i gjurmës së zgjedhur? Çfarë mund të bëjmë ne si individë për ta zvogëluar këtë gjurmë? Sa i madh është ndikimi i humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit te kjo gjurmë? Çfarë informacioni tjetër mund të jetë interesant ose i rëndësishëm për shokët tuaj të klasës? Nxënësit mund ta nisin kërkimin në internet nga botimet e FAO-s: "Food wastage footprints: Impacts on natural resources" (www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf) dhe "Food wastage footprints" (www.fao.org/3/aar428e.pdf), tek të cilat mund të bazohen për të përgatitur një prezantim në kompjuter (ose: një poster apo slajde). Gjithashtu, ata duhet të përgatisin një broshurë për shokët e klasës dhe pesë pyetje rrufe të cilat duhet të zgjidhen në klasë. Kërkojuni të sjellin nga një kopje të broshurës për çdo nxënës dhe nga një kopje të kuizit të befasishëm për çdo grup. Caktojuni rreth një javë kohë për këtë detyrë. Nëse nxënësit e kanë të pamundur të takohen, organizojeni kohën në mënyrë të tillë që ata ta bëjnë detyrën në klasë. Një mënyrë është duke i ndarë grupet në dy pjesë, ku njëra pjesë të punojë me prezantimin dhe pjesa tjetër me pyetjet rrufe.



Pjesa 2:

5. Shpjegojuni nxënësve se ata duhet të japin një vlerësim për prezantimet e shokëve të tyre. Shpërndani udhëzuesin e vlerësimit D 2 dhe shikojini kategoritë së bashku.
6. Ftojini grupet t'i prezantojnë përfundimet e tyre me radhë. Pas çdo prezantimi, kërkojini klasës që të japë një vlerësim. Çdo grup mund të japë një votë të përbashkët për secilën nga kategoritë (organizimi, përmbajtja, prezantimi), ku 1 është vota më e ulët dhe 5 është vota më e lartë e mundshme për secilën kategori.
Mblidhni pikët e përgjithshme të grupeve nga vlerësimet e klasës. Renditini grupet sipas vlerësimit të tyre të përgjithshëm, dhe në bazë të renditjes jepuni një numër të caktuar pikësh. Për shembull, nëse ka pesë grupe, grupi me vlerësimin e përgjithshëm më të ulët do të marrë 1 pikë, grupi me vlerësimin e përgjithshëm më të lartë do të marrë 5 pikë.

Pjesa 3:

7. Kërkojuni nxënësve që të shpërndajnë pyetjet rrufe që kanë përgatitur (jo broshurat!). Anëtarët e të njëjtit grup duhet të punojnë së bashku për t'i zgjidhur ato.
8. Pasi t'i kenë zgjidhur, grupet mund t'i shkëmbejnë këto pyetje rrufe në mënyrë që secili grup të vlerësojë ato të një grupi tjetër. Krahasoni rezultatet dhe përcaktoni pikët për çdo grup. Sërish, nëse keni pesë grupe, grupi me numrin më të lartë të përgjigjeve të sakta do të marrë 5 pikë, grupi me numrin më të ulët të përgjigjeve të sakta 1 pikë.
9. Mblidhni pikët e prezantimit dhe të pyetjeve rrufe, pjesëtojini për dy dhe shpallni fitues grupin me pikët më të larta.
10. Kërkojuni nxënësve t'u shpërndajnë broshurat e tyre shokëve të klasës.
11. Diskutoni: A ju bëri përshtypje ndikimi i shpërdorimit të ushqimit në mjedis? A e ndryshon kjo këndvështrimin tuaj për shpërdorimin e ushqimit dhe për përpjekjet tuaja? Çfarë përpjekjesh të tjera mund të bëjmë për të zvogëluar gjurmët tona, në veçanti atë të ujit dhe karbonit?

ZBULIMI I GJURMËVE — VLERËSIMI I SHOKËVE TË KLASËS

Vlerësoni prezantimet e shokëve tuaj, në një shkallë nga 1 (dobët) në 5 (shkëlqyer), sipas kategorive vijuese:

ORGANIZIMI

Si ishte strukturuar përmbajtja (p.sh. a kishte prezantimi një rrjedhë logjike, a ofronte sasinë e duhur të informacionit [pra, as shumë as pak])?

PËRMBAJTJA

Si u transmetua përmbajtja (pra, a u përdor një gjuhë e përshtatshme dhe e kuptueshme gjatë prezantimit, a pati një përfundim apo përmbledhje të mirë në fund, a u shpjegua qartë materiali)?

PREZANTIMI

Si u zhvillua prezantimi (p.sh. a mbajtën prezantuesit kontakt me sy, a folën [pak a shumë] lirshëm, sa mirë ishin përgatitur ilustrimet vizuale dhe sa informuese dhe të dobishme ishin ato)?

■ Roli i FAO-s në pakësimin e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit

Ky ushtrim i fton nxënësit të mësojnë më tepër në lidhje me rolin e FAO-s në pakësimin e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit, duke bërë kërkime dhe duke i prezantuar ato.



60 min

(15 min for part 1; 45 min for part 2; + homework)

Do t'ju nevojiten:



- Akses në kompjuterë dhe internet (në shtëpi dhe në shkollë)
- Letra në format A2 dhe A3 (nga një fletë për çdo katër nxënës)
- Lapsa me ngjyra
- Shirit ngjitës
- *Në të kundërt, një diapozitiv për çdo katër nxënës, lapustila të posaçme dhe retroprojektor; ose projektor, dhe akses në kompjuterë dhe softuerë prezantimi (p.sh. Microsoft PowerPoint ose Open Office - shkarkojeni pa pagesë në adresën: www.openoffice.org/download/index.html)*



Udhëzime:

Pjesa 1:

1. Kthehuni te slajdi 13 i prezantimit dhe pyetini nxënësit se çfarë mbajnë mend në lidhje me FAO-n.
2. Ndajini nxënësit në katër deri në gjashtë grupe.
3. Caktotjini tema secilit grup:
 - Grupi 1: Çfarë është FAO? Bëni kërkime për objektivat, aktivitetet, historinë dhe strukturën e saj.
 - Grupi 2: Çfarë është nisma botërore për pakësimin e humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit? Cilat janë synimet dhe objektivat e saj? Çfarë propozon ajo për realizimin e tyre? Kuajt i drejtohet? Çfarë lidhje ka me FAO-n?
 - Grupi 3: Çfarë është programi për sistemet e qëndrueshme ushqimore të FAO-UNEP? Si lidhet ai me pakësimin e shpërdorimit të ushqimit? Cilat janë objektivat e tij? Si zbatohen ato?
 - Grupi 4: Çfarë është menaxhimi pas korresjes? Si lidhet ai me humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit? Si përfshihet FAO në menaxhimin pas korresjes?

Për më tepër informacion në lidhje me temat e grupeve 1 – 4, drejtojini nxënësit te seksioni i faqes kryesore të FAO-s për humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit: <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en>.

- Grupet 5 – 6: Në cilin veprim konkret është e përfshirë FAO? Zgjidhni dhe bëni kërkime mbi një nga projektet e përcaktuara këtu: <http://www.fao.org/in-action/fao-projects/en>. Cilat janë objektivat e projektit? Çfarë hapash konkretë janë ndërmarrë për t'i realizuar ato? A ka dhënë rezultate projekti deri më tani?
- 4. Kërkojuni nxënësve që të përgatisin një poster (ose prezantim me diapozitiv apo PowerPoint) për temat që u janë caktuar si detyrë shtëpie. Nëse nxënësit e kanë të pamundur të takohen, organizojeni kohën në mënyrë të tillë që ata ta bëjnë detyrën në klasë.

Pjesa 2:

5. Kur të vijë koha e dorëzimit të detyrave të shtëpisë, kërkojuni nxënësve që t'i prezantojnë përfundimet e tyre para klasës.
6. Diskutoni: Çfarë e bën FAO-n një agjent të rëndësishëm për ndryshimet në sistemin ushqimor? Si e zbaton ajo moton e saj "Fiat panis" (Le të ketë bukë)? Ç'vend zë në objektivat e saj të përgjithshme beteja kundër humbjes dhe shpërdorimit të ushqimit?

■ MËSIMI KRYESOR 1: LOJËRA



■ "Memo-tre"

Në këtë version të lojës së famshme "Kujtesa", nxënësit rishikojnë disa nga idetë dhe konceptet kyçe të prezantimit.

Disa nxënësve kjo lojë mund t'u duket tepër fëmijërore, ndërkohë që grupe të tjera mund të jenë të gatshme për pak argëtim për t'u shkëputur nga studimi. Ju jeni ata që mund ta gjykoni më mirë këtë!



30 min

Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të lojës së kujtesës L 1a (nga një për çdo tre ose katër nxënës)
- Një kopje e printuar e kartave të mësuesit L 1b
- Gërshërë



- Përziejini kartat dhe rreshtojini me kokë poshtë. Lojtari i parë kthen tre karta të çfarëdoshme. Nëse përkojnë, lojtari i merr dhe ka të drejtë të vazhdojë radhën. Nëse jo, është radha e lojtarit tjetër.
- Loja mbaron kur të gjitha kartat çiftohen me njëra-tjetrën. Fiton lojtari me më tepër karta të çiftuara.

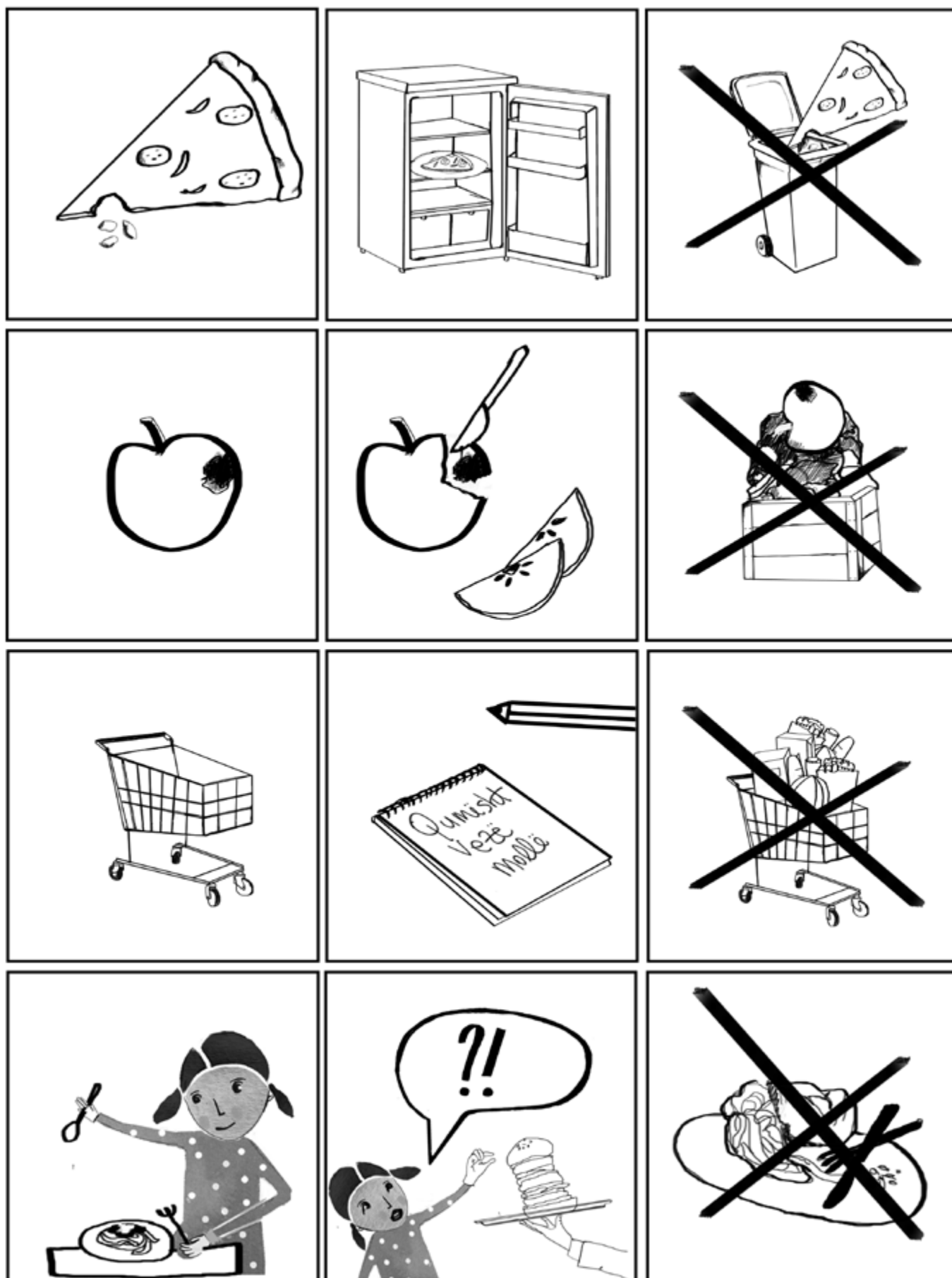
Vini re: Ndryshe nga loja e zakonshme e kujtesës, këtu kartat që çiftohen nuk kanë të ilustruar të njëjtin imazh. Por, imazhet janë të lidhura me njëra-tjetrën. Kontrolloni kartat ilustruese për të parë se cilat prej tyre çiftohen së bashku.



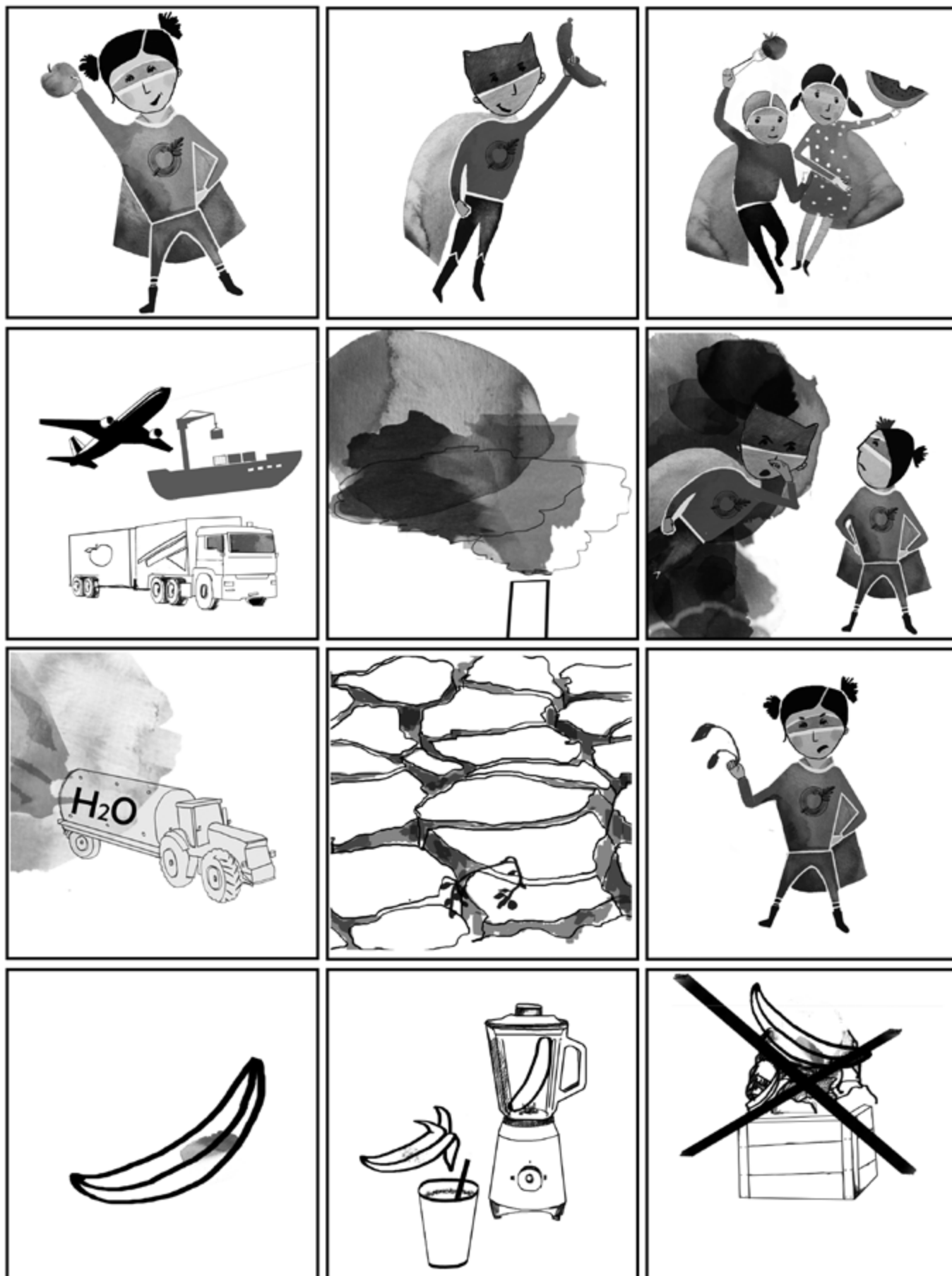
Udhëzime:

1. Duke përdorur kartat e mësuesit ose prezantimin, rishikoni të gjitha figurat për t'u siguruar se nxënësit e kuptojnë se cilat karta çiftohen së bashku. Diskutoni se çfarë tregohet në secilin çift.
2. Ndajini nxënësit në grupe me tre ose katër veta. Do t'ju nevojitet një kopje e printuar e lojës "Memothree" për çdo grup.
3. Kërkojuni nxënësve të presin ilustrimet e lojës.
4. Shpjegoni rregullat (shikoni më lart).
5. Luani!

"MEMO-TRE"



"MEMO-TRE"



■ "Memo-tre" (kartat e mësuesit)



1

NË VEND QË TA HIDHNI PICËN QË MBETET, MBAJENI NË FRIGORIFER PËR TA NGRËNË NJË DITË TJETËR.



2

NËSE MOLLA KA NJË NJOLLË KAFE, NË VEND QË TA HIDHNI, PRITENI DHE PJESËN TJETËR HAJENI.



3

PËR TË SHMANGUR BLERJET E PANEVOJSHME, BËNI NJË LISTË BLERJESH KUR SHKONI NË DYQAN OSE NË TREG.



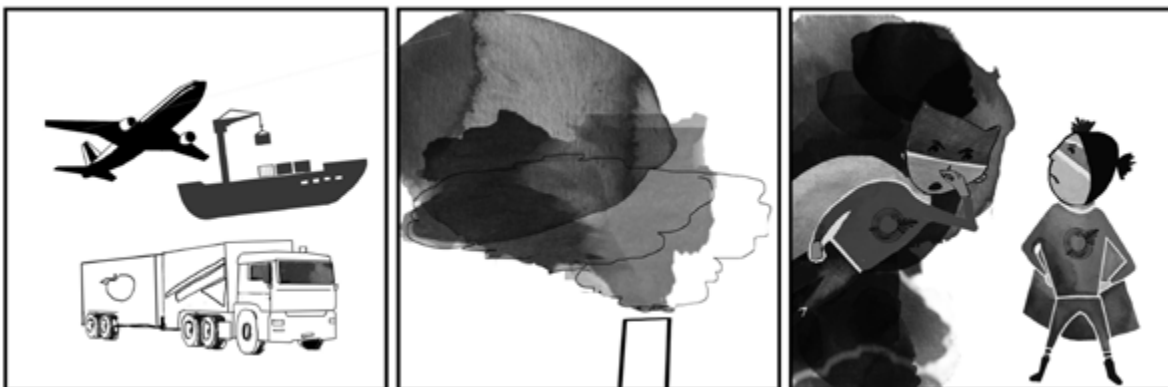
4

PËR TË SHMANGUR SHPËRDORIMIN E USHQIMIT, MERRNI
OSE KËRKONI RACIONE MË TË VOGLA.



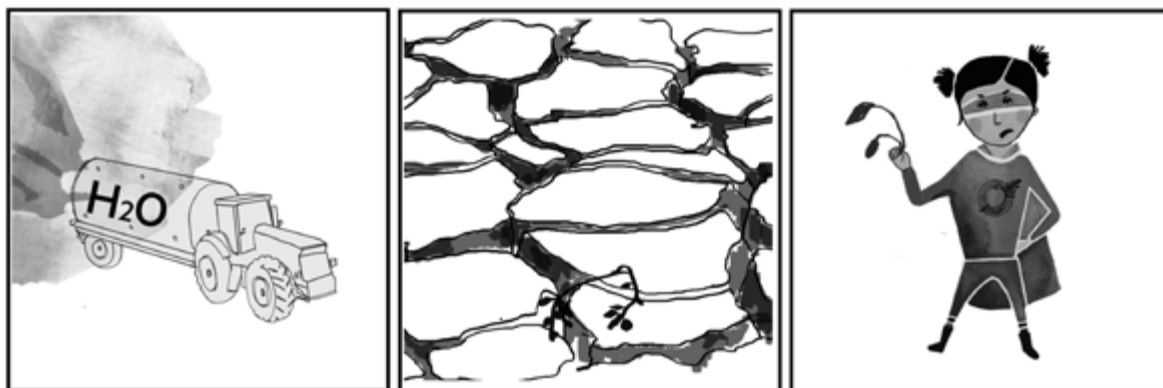
5

BASHKOHUNI ME LUFTËTARËT E SHPËRDORIMIT TË USHQIMIT NË LUFTËN E
TYRE KUNDËR SHPËRDORIMIT!



6

PRODIMI DHE TRANSPORTIMI I USHQIMIT PRODHON GAZE ME EFEKT SERRË
TË CILAT NDIKONË NË NDRYSHIMIN KLIMATIK.



7

RITJA DHE PRODHIMI I USHQIMIT MUND TË SHKAKTOJË MUNGESA TË VJIT.



8

NË VEND QË T'I HIDHNI FRUTAT E PJEKURA SHUMË, PËRDORINI ATO PËR LËNGJE
OSE REÇEL.

■ MËSIMI KRYESOR 1: USHTRIME ME SHKRIM



Ushtrimet me shkrim nxisin angazhimin krijues dhe njohës me temën. Ftojini nxënësit që t'i zhvillojnë këto ushtrime individualisht ose në grupe me nga dy veta dhe t'i ndajnë punët me shkrim me njeri-tjetrin.

USH 1: Intervistë për zinxhirin e furnizimit ushqimor

Kujtoni përshkrimin e zinxhirit të furnizimit ushqimor dhe zgjidhni një nga pjesëmarrësit në atë zinxhir (p.sh. një fermer, një shofer kamioni, një shef kuzhine, një prind ose kujdestar që gatuan darkën, një person që punon për eliminimin e mbetjeve). Imagjinoni sikur po e intervistoni atë për një gazetë. Çfarë pyetjesh do t'i bënit atij/asaj? Si do të përgjigjej ajo/ai? Shtoni me shkronja të pjerrëta dhe si paragraf të ri: "Diskutimi D1 ("Rruga e gjatë nga ferma në tryezë") trajton të njëjtën problematikë. Ju rekomandojmë që të vazhdoni me D1 pas ushtrimit me shkrim, ose ta përdorni atë si hyrje për këtë ushtrim".

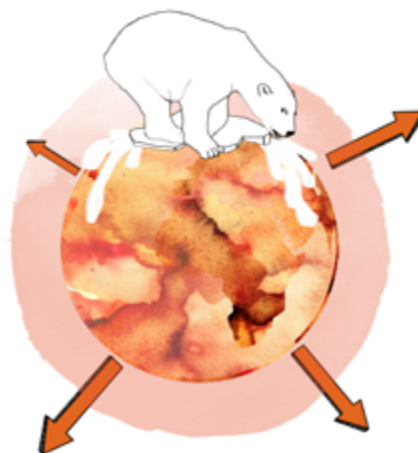
USH 2: Konsumojini të gjitha?

"Konsumojini të gjitha! Në Afrikë ka fëmijë që po vdesin urie!" A ka kuptim që t'i detyroni fëmijët të përfundojnë vaktin e tyre për shkak të urisë në botë? Diskutoni.



USH 3: Ushqim i çmuar

"Ushqimi shpërdorohet vetëm sepse njerëzit nuk e vlerësojnë më atë. Për aq kohë sa nuk e vlerësojnë ushqimin nuk do të vlerësojnë as sasinë e punës, energjisë dhe ndotjes mjedisore që shkaktohet gjatë prodhimit të tij, dhe shpërdorimi i ushqimit do të vazhdojë të përkeqësohet". Diskutoni.



9 KËSHILLA TË THJESHTA

■ MËSIMI KRYESOR 2

**USHQENI VETEN, JO KOSHIN
E MBETURINAVE! NËNTË
KËSHILLA TË THJESHTA PËR TË
PAKËSUAR SHPËRDORIMIN E
USHQIMIT**

■ MËSIMI KRYESOR 2: USHQENI VETEN, JO KOSHIN E MBETURINAVE! NËNTË KËSHILLA TË THJESHTA PËR TË PAKËSUAR SHPËRDORIMIN E USHQIMIT

9 KËSHILLA TË THJESHTA

MËSIMI KRYESOR 2 thekson nëntë këshillat kryesore për të shmangur shpërdorimin e ushqimit në shtëpi dhe i informon nxënësit për mënyrën se si ata dhe familjet e tyre mund të pakësojnë sasinë e ushqimit që shpërdorojnë.

Mjeti kryesor për t'u shpjeguar nxënësve përmbajtjen e mësimit kryesor 2 është prezantimi 2, "Ushqeni veten, jo koshin e mbeturinave! Nëntë këshilla të thjeshta për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit!" Në varësi të kohës dhe burimeve (teknike) në dispozicion, ju mund të vendosni nëse do t'i shfaqni apo printoni slajdet ilustruese (gjenden në shtojcën e këtij dokumenti).

Prezantimi është konceptuar në mënyrë të tillë që të ecë paralelisht me tekstin e rrëfimit që e shoqëron, (gjendet në faqet në vijim), të cilin mund ta lexoni ose nga i cili mund të frymëzoheni. Për nxënësit më të rritur mund të jetë më e përshtatshme që ta lexojnë vetë të gjithë historinë ose t'u caktohet si detyrë shtëpie. Përdorni fletën shoqëruese të ripërsëritjes për t'i ndihmuar nxënësit të nxjerrin problematikat kryesore të prezantimit.

Në tekstin e rrëfimit do të gjeni pyetje që do t'ju ndihmojnë të hapni diskutime dhe të angazhoni nxënësit. Këto janë vetëm sugjerime, ndaj ndihuni të lirë t'i ndryshoni, plotësoni ose shkurtoni ato.



30 min

Do t'ju nevojiten:



- Një video projektor dhe një kompjuter që mund të hapë materiale PDF
- Një kopje digjitale e prezantimit

Nëse nuk disponohet, shfaqni slajdet në një projektor ose printojini ato në fletë A4 dhe caktoni një nxënës që t'i mbajë lart ndërsa ju i lexoni rrëfimin klasës.

- Nëse dëshironi t'i përdorni: kopje të printuara të tekstit të rrëfimit dhe fletës së ripërsëritjes (FR 2) (nga një për çdo nxënës)



Udhëzime:

1. Shfaqni prezantimin dhe lexoni/rrëfeni tekstin shoqërues ose kërkojuni nxënësve që ta lexojnë atë gjatë mësimit ose si detyrë shtëpie.
2. Shpërndani fletën e ripërsëritjes dhe kërkojuni nxënësve që ta plotësojnë atë.
3. Shpërndani fletën e ripërsëritjes dhe kërkojuni nxënësve që ta plotësojnë atë.
4. Krahasoni dhe diskutoni rezultatet: Çfarë mësuan nxënësit nga mësimi kryesor? Çfarë rëndësie ka ky informacion në jetën e tyre? Si mund ta ndryshojnë sjelljen e tyre për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit? Pse është e rëndësishme që gjithsecili nga ne të ndryshojë sjellje?

■ MËSIMI KRYESOR 2: RRËFIMI

USHQENI VETEN, JO KOSHIN E MBETURINAVE! NËNTË KËSHILLA TË THJESHTA PËR TË PAKËSUAR SHPËRDORIMIN E USHQIMIT



Shpërdorimi i ushqimit i bën keq mjedisit. Ai ndikon në ndryshimet klimatike dhe mungesat e ujit. Ushqimi që më pas shpërdorohet ka nevojë për tokë për t'u kultivuar, dhe shumë kafshë humbasin habitatin e tyre për shkak se pyjet ku ata jetojnë priten për të krijuar hapësira për fusha të tjera. Humbja dhe shpërdorimi i ushqimit ndikojnë te uria dhe pabarazia në botë. Të shpërdorosh ushqimin do të thotë të shpërdorosh para, punë, energji dhe burime.

Por, lajmi i mirë është se shpërdorimi i ushqimit mund të shmanget. Nuk është dhe aq e vështirë që të pakësojmë sasinë e mbetjeve që prodhojmë, dhe të gjithë ne mund të bëjmë diçka për të ndaluar shpërdorimin e ushqimit!



1 Merrni racione më të vogla. Mënyra më e lehtë për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit është të vendosni më pak në pjatë. Merrni një racion më të vogël dhe nëse jeni akoma të uritur pasi ta keni mbaruar, kërkoni përsëri. Në këtë mënyrë, hani aq sa doni dhe asnjë ushqim që mbetet nuk hidhet. Ju mund të bëni të njëjtën gjë në restorant ose në mensë. Nëse e dini se racionet janë paksa të mëdha për ju, kërkoni që në fillim një racion më të vogël për të shmangur hedhjen e ushqimeve që mbeten.



2 Vlerësojeni ushqimin që mbetet.

Çfarë bëni në familjen tuaj me ushqimin e mbetur?

A gjeni dot mënyra (të tjera) për t'i përdorur ushqimet tuaja të mbetura?

Nëse ka ushqime që mbeten, ruajini ato për një ditë tjetër. Përdorimi i teprocave për përgatitjen e vakteve të tjera është një mënyrë e zgjuar për t'u siguruar që t'i hani të gjitha ato që blini. Në vend që t'i hidhni në kosh ushqimet që mbeten, përse të mos i përdorni si përbërës për ditën tjetër? Ose, pasi ta keni vendosur në frigorifer ushqimin që ju ka mbetur, përse të mos e ngrohni përsëri dhe t'i hani të nesërmen perimet e shijshme me kerri? Makaronave mund t'u shtoni pak peshk ton dhe t'i përgatisni në tavë. Me një lugë gjelle me perime të gatuar mund të përgatitet një supë. Nëse nuk jeni të sigurt nëse do të jeni në gjendje t'i konsumoni ushqimet e mbetura ditën tjetër pasi të jenë gatuar, ngrijini dhe ruajini për më vonë, ose kërkoni prindërve ta bëjnë këtë.

Mos harroni se është shumë e rëndësishme që ushqimet e mbetura të vendosen në frigorifer ose në ngrirje brenda dy orëve nga momenti që janë përgatitur, ose brenda një ore në muajt e verës, kur është ngrohtë. Nëse i ndani ushqimet e mbetura në disa enë të pastra dhe të cekëta ato do të ftohen më shpejtë. Të vlerësoni ushqimet e mbetura do të thotë t'i mbani të freskëta ose t'i vendosni menjëherë në ngrirje, në mënyrë që t'i përdorni përsëri pa rrezik



3 Bëni blerje të zgjuara. Ju mund të kërkonit të blini ananasin që duket aq bukur në dyqan, por nëse ju jeni të vetmit në familje që e pëlqeni ai shkon dëm. Ju e hidhni pulën pasi priset sepse harruat që në shtëpi kishte mish të grirë që duhej gatuar. Ju i hidhni biskotat pasi nuk mundët t'i hani të gjitha. Shpesh ne blejmë më shumë ushqim se ç'mund të hamë para se ai të priset. Sidoqoftë, ekzistojnë mënyra të thjeshta për të shmangur blerjet e panevojshme..

PYETJA: A ju vjen në mendje ndonjë mënyrë se si t'i pakësojmë blerjet e panevojshme?

Më e rëndësishmja është që duhet të mendoheni përpara se të blini. Kërkojuni prindërve që t'i planifikojnë vaktet, të bëjnë lista kur dalin për të blerë dhe të shmangin blerjet e nxituara. Në këtë mënyrë, ka më pak mundësi që të blini gjëra që nuk ju duhen dhe që nuk do t'i hani. Gjithashtu kur dilni për të blerë me stomakun plot, mund t'ju ndalojë që të blini ushqim me tepri.

Përse mendoni se të dilni për të blerë me barkun bosh mund t'ju shtyjë të blini me tepri?



4 Blini fruta dhe perime të "shëmtuara". Një mollë duhet të jetë rrumbullake dhe e plotë, një karotë e gjatë dhe e drejtë, një patate përsosmërisht e lëmuar, apo jo? Në fakt, frutat dhe perimet kanë forma dhe madhësi të ndryshme, dhe secila prej tyre është po aq e shijshme sa edhe tjetra. Mollët mund të kenë njolla të errëta, karotat mund të jenë pak të kërrusura dhe patatet të shtrembra dhe me gunga, por të gjitha këto nuk ndikojnë aspak te shija e tyre, vlerat ushqimore dhe cilësitë e tjera. Për aq kohë sa pjesa e jashtme është e padëmtuar, pjesa e brendshme e frutave dhe perimeve është gjithmonë sterile dhe për rrjedhojë e sigurt për t'u konsumuar.

PYETJA: Cili është fruti apo perimja më e çuditshme që keni parë ndonjëherë?

Ne na është ngulitur aq shumë ideja që frutat dhe perimet duhet të kenë formë të përsosur, saqë shumë ushqime cilësore dhe të shëndetshme nuk vendosen fare nëpër raftet ku ne mund t'i blejmë. Pronarët e dyqaneve mendojnë se klientët nuk do t'i blejnë këto ushqime, dhe prandaj ato shpesh hidhen ende pa mbërritur në dyqan.

Megjithatë, shumë dyqane po fillojnë t'i tregtojnë frutat dhe perimet "e shëmtuara". Nëse shikoni fruta dhe perime me forma të çuditshme, mund t'i blini në vend të atyre që duken të rregullta ose t'u kërkonit prindërve ta bëjnë këtë. Në këtë mënyrë, tregoni kujdes që të mos shpërdoroni ushqim, dhe mund të bëni pjesën tuaj që humbja dhe shpërdorimi i tij të pakësohen. Duke qenë se shumë dyqane i ofrojnë ushqimet me pamje të çrregullt me ulje çmimi, në të njëjtën kohë ju mund të kurseni edhe para. Pra, mos harroni se format dhe përmasat e frutave dhe perimeve ndryshojnë, dhe kjo nuk ka të bëjë me cilësinë e tyre. Jini mendje hapur dhe të ndërgjegjshëm për ushqimin dhe blini frutat dhe perimet me forma të çuditshme..

5 KONTROLLONI FRIGORIFERIN



5 Kontrolloni frigoriferin.

PYETJA: Çfarë mendoni se duhet të kemi parasysh kur kontrollojmë frigoriferin?

Për ta mbajtur të freskët dhe të sigurt për t'u konsumuar, ushqimi i vendosur në frigorifer duhet të ruhet në temperaturë midis 1 dhe 5 gradë Celsius. Sigurohuni që frigoriferi juaj të jetë i graduar në temperaturën e duhur dhe mësoni se në cilën pjesë të frigoriferit mund të ruhen më mirë llojet e ndryshme të ushqimit. Sigurohuni që frigoriferi të mos jetë plot! Kur frigoriferi është i mbingarkuar ai përdor më shumë energji dhe ka shumë mundësi që të harroni të përdorni ndonjë ushqim të vendosur nëpër cepa.

6 PRAKTIKONI METODËN "I pari që futet, i pari del!"



6 Praktikoni metodën "I pari që futet, i pari del!"

PYETJA: Çfarë kuptimi mendoni se ka "I pari që futet, i pari del"?

Ajo që tingëllon në një farë mënyre si një rregull i çuditshëm futbolli është në fakt një nga mënyrat më të lehta për të shmangur shpërdorimin e ushqimit. Kur ju ose prindërit tuaj sistemoni ato që keni blerë, ndërroni vendin e ushqimeve në frigorifer dhe në dollapin e ushqimeve, në mënyrë që ushqimet e vjetra të dalin para dhe ato të sapoblera, që mund të rezistojnë më gjatë, të shkojnë pas. Në këtë mënyrë do të përdorni fillimisht ushqimet e blera më parë, dhe ushqimet e sapoblera do të jenë përsëri të mira kur t'u vijë radha për t'i konsumuar.

7 MËSONI TË KUPTONI DATAT NË USHQIMET TUAJA



7 Learn to understand the dates on your food

PYETJA: Cilat nga etiketat e datave ju kujtohen?

Çfarë kuptimi kanë datat "preferohet të përdoret para", "të shitet brenda" dhe "skadon më"?

Shumë ushqime të paketuara kanë data të stampuara në to. Etiketa më e rëndësishme është ajo e datës së "skadencës". Disa ushqime, si për shembull mish i gjallë, kanë një datë skadence tepër strikte. Konsumimi i këtyre ushqimeve pas datës së skadencës mund t'ju sëmurë. Nëse mendoni se nuk do të mund ta konsumoni ushqimin para datës së skadencës, atëherë mund ta vendosni në ngrirje dhe ta shkruani në momentin që do ta hani. Por nëse ushqimi nuk është vendosur në ngrirje përpara datës së skadencës, atëherë duhet ta hidhni. Ndërsa datat "preferohet të përdoret para" ndryshojnë nga datat e skadencës. Nëse një produkt ka etiketën "preferohet të përdoret para" një datë të caktuar, kjo do të thotë thjesht që ushqimi mund të ketë shije, aromë dhe pamje më të mirë para kësaj date përdorimi. Kjo datë nuk tregon kohën kur ushqimi do ta humbë me të vërtetë cilësinë ose do të prishet plotësisht dhe nuk do të jetë më i sigurt për t'u konsumuar. Nëse paketimi nuk është i dëmtuar dhe ushqimi është ruajtur në mënyrën e duhur, ushqimi mund të hahet edhe pas datës "preferohet të përdoret para". Normalisht, mund ta dalloni me sy ose të pyesni një të rritur. Nëse ushqimi duket i mirë, mban erë të mirë dhe ka shije të mirë pas datës "preferohet të përdoret para", normalisht mund të konsumohet ende.

8 KTHEJENI NË PLEH PËR KOPSHTIN



8 Kthejeni në pleh për kopshtin. Nëse shpërdorimi i disa ushqimeve nuk mund të shmanget, rikuperojeni duke e kthyer atë në pleh për kopshtin. Në

PYETJA: A ju vjen ndërmend ndonjë fjalë tjetër për plehun e kopshtit? (PËRGJIGJJA: pleh organik) Përse do ta quanim plehun organik “pleh kopshti”? (PËRGJIGJJA: Për shkak se plehu organik është po aq ushqyes për kopshtin tonë sa është edhe ushqimi për ne.)

vend që ta hidhni atë në kosh dhe të ndikoni te çlirimi i gazeve me efekt serrë që lidhen me transportimin dhe eliminimin e mbetjeve, përse të mos caktoni një kosh plehu për mbetjet ushqimore dhe lëkurat nga qërimi i frutave dhe perimeve? Brenda disa muajve, ju do të keni pleh të pasur me vlera ushqyese për bimët tuaja.

9 TË NDASH ËSHTË TË DUASH



9 Të ndash është të duash. Gjatë viteve të fundit, shumë njerëz janë ndërgjegjësuar më shumë për problemet që lidhen me humbjen dhe shpërdorimin e ushqimit. Në shumë vende ka pasur nisma që i ndihmojnë njerëzit të dhurojnë ushqim. Kuzhinat për të varfrit përdorin ushqime që janë afër datës “preferohet të përdoret para” për të përgatitur vakte për të varfrit. Mensat e shkollës ua dhurojnë ushqimin e mbetur bankave të ushqimit, dhe restorantet “Shijo tepricat” gatuajnë vetëm ushqime të cilat ishin të destinuara për t’u hedhur nga dyqanet. Rrjeti i kursimtarëve të ushqimit po rritet. Hidhni një sy dhe bashkohuni me ta!

PYETJA: A ju vjen ndërmend ndonjë nismë në vendin tonë që na ndihmon në kursimin dhe ripërdorimin e ushqimit?

Të shpërdorosh ushqimin do të thotë të shpërdorosh para, punë, energji dhe burime të tjera. Kur e përdorim ushqimin me zgjuars, ne kursejmë para dhe luftojmë ndryshimet klimatike. Ndaj, blini me kujdes, ruajeni ushqimin me zgjuars dhe ripërdorini dhe ndajini ushqimet që mbeten. Bindni shokët dhe familjen tuaj që të bëjnë të njëjtën gjë. Së bashku, ne do t’ia dalim KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!

FLETA E RIPËRSËRITJES: MËSIMI KRYESOR 2

1. Përse shpërdorimi i ushqimit është i dëmshëm për mjedisin? →

2. Cilat janë nëntë këshillat kryesore për kursimin e ushqimit? →

3. Çfarë masash paraprake duhet të marrim për të ruajtur ushqimet e mbetura? →

4. Çfarë do të thotë "I pari që futet, i pari del"? →

5. Çfarë kuptimi kanë etiketat "preferohet të përdoret para", "të shitet brenda" dhe "skadon më"? →

6. Në çfarë temperature duhet ta gradojmë frigoriferin? Si duhet t'i ruajmë ushqimet në mënyrë që të pakësojmë çlirimin e gazeve me efekt serrë dhe të shmangim shpërdorimin e ushqimit? →

7. Cilat janë avantazhet e blerjes së frutave dhe perimeve me forma të çuditshme? →

8. Si mund të bëjmë blerje të zgjuara? →

■ Fleta e ripërsëritjes: mësimi kryesor 2 (Zgjidhjet)

1. Përse shpërdorimi i ushqimit është i dëmshëm për mjedisin?

Shpërdorimi i ushqimit shton çlirimin e gazeve me efekt serrë, ndikon në mungesat e ujit, zë tokë, kërcënon biodiversitetin dhe ndot dhe pakëson sipërfaqet e fushave. Humbja dhe shpërdorimi i ushqimit ndikojnë te uria dhe pabarazia në botë. Të shpërdorosh ushqimin do të thotë të shpërdorosh para, punë, energji dhe burime.

2. Cilat janë nëntë këshillat kryesore për kursimin e ushqimit?

1. Merrni racione më të vogla.
2. Vlerësojeni ushqimin që mbetet.
3. Bëni blerje të zgjuara.
4. Blini fruta dhe perime të "shëmtuara."
5. Kontrolloni frigoriferin.
6. Praktikoni metodën "I pari që futet, i pari del!"
7. Mësoni si të kuptoni datat në ushqimet tuaja.
8. Kthejeni në pleh për kopshtin.
9. Të ndash është të duash.

3. Çfarë masash paraprake duhet të marrim për të ruajtur ushqimet e mbetura?

Ushqimet e mbetura duhet të vendosen në frigorifer ose në ngrirje brenda dy orëve nga momenti që janë përgatitur (gjatë verës kjo duhet të bëhet brenda një ore). Nëse ushqimet e mbetura ndahen në disa enë të pastra e të cekëta, ato do të ftohen më shpejt. Temperaturat e ulëta e ngadalësojnë shtimin e baktereve të dëmshme. Të vlerësojmë ushqimet e mbetura do të thotë t'i mbajmë të freskëta ose t'i vendosim menjëherë në ngrirje, në mënyrë që t'i përdorim përsëri pa rrezik..

4. Çfarë do të thotë "I pari që futet, i pari del"?

Kjo do të thotë se kur sistemojmë ato që kemi blerë, ne duhet që t'i ndërrojmë vendin ushqimeve në frigorifer dhe në dollapin e ushqimeve, në mënyrë që ushqimet e vjetra të dalin para dhe ato të sapoblera, që mund të rezistojnë më gjatë, të shkojnë pas. Në këtë mënyrë mund të përdorim fillimisht ushqimet e blera më parë, dhe ushqimet e sapo blera do të jenë përsëri të mira kur t'u vijë radha për t'i konsumuar.

5. Çfarë kuptimi kanë etiketat "preferohet të përdoret para", "të shitet brenda" dhe "skadon më"?

Datat "preferohet të përdoret para" janë sugjerimet e prodhuesve për një cilësi maksimale. Ata shënojnë datën deri në të cilën ushqimi do të jetë më i mirë për sa i përket erës, përbërjes dhe shijes. Kjo datë nuk tregon kohën kur ushqimi do ta humbë me të vërtetë cilësinë, apo do të prishet plotësisht dhe nuk do të jetë më i sigurt për t'u konsumuar. Nëse paketimi nuk është i dëmtuar dhe ushqimi është ruajtur në mënyrën e duhur, ushqimi mund të hahet edhe pas datës "preferohet të përdoret para".

Disa ushqime, si për shembull mishi i gjallë, kanë një datë skadence tepër strikte. Konsumimi i këtyre ushqimeve pas datës së skadencës mund të na sëmurë. Nëse mendojmë se nuk do të mund ta hamë ushqimin para datës së skadencës, atëherë mund ta vendosim në ngrirje dhe ta shkrijmë në momentin kur do ta hamë. Por nëse ushqimi nuk është vendosur në ngrirje përpara datës së skadencës, atëherë duhet të hidhet.

Datat "të shitet brenda" janë thjesht informacion për shitësit dhe tregojnë kohën kur ata duhet të shesin produktin. Cilësia e ushqimit do të jetë e njëjtë për një kohë të gjatë pas datës "të shitet brenda".

6. Në çfarë temperature duhet ta gradojmë frigoriferin? Si duhet t'i ruajmë ushqimet në mënyrë që të pakësojmë çlirimin e gazeve me efekt serrë dhe të shmangim shpërdorimin e ushqimit?

Ushqimi që mbahet në frigorifer duhet të ruhet midis 1 dhe 5 gradë Celsius për freski dhe jetëgjatësi maksimale. Për të kursyer energji dhe për të pakësuar çlirimin e gazeve me efekt serrë ne duhet të sigurohemi që ta shkrijmë rregullisht frigoriferin. Gjithashtu, duhet të sigurohemi që frigoriferi të mos jetë plot. Kur frigoriferi është i mbingarkuar ai përdor më shumë energji dhe ka shumë mundësi që të harrojmë të përdorim ndonjë ushqim që kemi vendosur mbrapa.

7. Cilat janë avantazhet e blerjes së frutave dhe perimeve me forma të çuditshme?

Frutat dhe perimet kanë forma dhe madhësi të ndryshme, e megjithatë janë njësoj të shijshme dhe të mira për t'u konsumuar. Për aq kohë sa pjesa e jashtme është e padëmtuar, pjesa e brendshme e frutave dhe perimeve është gjithmonë sterile dhe për rrjedhojë e sigurt për t'u konsumuar. Dyqanet po tregtojnë gjithmonë e më shumë fruta dhe perime "të shëmtuara". Duke i blerë ato ne tregojmë se na intereson mos-shpërdorimi i ushqimit, dhe mund të kontribuojmë që humbja dhe shpërdorimi i tij të pakësohen. Duke qenë se shumë dyqane i ofrojnë ushqimet me pamje të çrregullt me ulje çmimi, në të njëjtën kohë ju mund të kurseni edhe para.

8. Si mund të bëjmë blerje të zgjuara?

Mënyrat e thjeshta për të bërë blerje të zgjuara përfshijnë planifikimin paraprak të vakteve, përdorimin e listave të blerjeve, dhe shmangien e blerjeve të nxituara. Në këtë mënyrë, ka më pak mundësi që të blejmë gjëra që nuk na duhen dhe që nuk do t'i hamë. Gjithashtu, dalja për të blerë me stomakun plot mund të na ndalojë të blejmë ushqim me tepriçë.

9 KËSHILLA TË THJESHTA

■ AKTIVITETET PASUESE

Për mësimin kryesor 2

USHQENI VETEN, JO KOSHIN E MBETURINAVE! NËNTË KËSHILLA TË THJESHTA PËR TË PAKËSUAR SHPËRDORIMIN E USHQIMIT

Këto AKTIVITETE PASUESE paraqesin një qasje më përfshirëse dhe prezantojnë veprime konkrete për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit, siç përmendet në mësimin kryesor 2.

Ato janë përgatitur për t'i inkurajuar nxënësit të marrin masa kundër shpërdorimit të ushqimit dhe të thellojnë të kuptuarit dhe njohuritë praktike për t'i vënë këto masa në zbatim.

■ MËSIMI KRYESOR 2: FLETËT E PUNËS



■ Ndaloni shpërdorimin e ushqimit!

Në këtë ushtrim, nxënësve u kërkohet të vlerësojnë trajtimin që ata i bëjnë ushqimit në shtëpi dhe të mendojnë rreth hapave për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit në familjet e tyre. Diskutimi D 2 (poster) e përfshin këtë fletë pune në një trajtim më të hollësishëm të mënyrave për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit.



25 min

Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të fletës së punës FP 6 (nga një për çdo nxënës)



Udhëzime:

1. Shpjegoni: "Tani që dëgjuam për mënyrat e pakësimit të shpërdorimit të ushqimit, le të mendojmë si mund ta bëjmë këtë në shtëpi".
2. Pyetini nxënësit nëse kanë filluar të ndjekin në shtëpi ndonjë nga këshillat e dhëna gjatë prezantimit. Si mund të shmangin shpërdorimin e ushqimit në të ardhmen dhe cili do të ishte hapi tjetër?
3. Kërkojuni nxënësve që t'u përgjigjen pyetjeve të fletës së punës 6.
4. Nisni një diskutim në klasë: Cilat janë strategjitë e përbashkëta që janë ndërmarrë për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit? A ju vijnë ndër mend masa të tjera që mund të mungojnë në këtë listë?

NDALONI SHPËRDORIMIN E USHQIMIT!

1. Çfarë hapash keni ndërmarrë në të kaluarën për kursimin e ushqimit në familje dhe/ose në shkollë?

2. Çfarë hapash konkretë do të ndërmerrnit për të pakësuar më shumë shpërdorimin e ushqimit në shtëpi?

3. Çfarë hapash mund të ndërmarrim së bashku për të pakësuar më tej shpërdorimin e ushqimit në shkollë?

■ Të luftojmë shpërdorimin e ushqimit!

Në këtë ushtrim nxënësve u kërkohet të përsërisin mënyrat kryesore të pakësimit të shpërdorimit të ushqimit.

Kjo fletë pune mund të kombinohet me diskutimin D 4.



20 min



Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të fletës së punës FP 7 (nga një për çdo nxënëse)



Udhëzime:

1. Rrihni idetë së bashku me nxënësit: Cilat nga mënyrat e pakësimit të shpërdorimit të ushqimit upërmendën në prezantim? A keni ide të tjera?
2. Shpërndani kopje të fletës së punës FP 7.
3. Kërkojuni nxënësve që të plotësojnë fletën e tyre të punës.
4. Ndajini nxënësit në grupe me dy deri në katër veta.
5. Kërkojuni që të krahasojnë përfundimet brenda grupeve dhe të shtojnë idetë e anëtarëve të grupit për pakësimin e shpërdorimit të ushqimit, të cilat nuk i kishin menduar vetë më parë.

TË LUFTOJMË SHPËRDORIMIN E USHQIMIT!



Shpërdorimi i ushqimit është i dëmshëm për mjedisin, ka kosto të lartë dhe shton urinë në botë. Por ju mund të kontribuoni shumë për të shmangur shpërdorimin e tij! Përpquni të mbani mend hapat më të rëndësishëm:

Unë mund ta shmang shpërdorimin e ushqimit duke

Nëse mbetet ushqim, unë mund

Ne duhet ta shmangim shpërdorimin e ushqimit sepse

■ MËSIMI KRYESOR 2: DISKUTIME



■ Luftoni shpërdorimin!

Aktiviteti i krijimit të posterave së bashku i lejon nxënësit të rikujtojnë dhe të thellojnë kuptimin e koncepteve kryesore të pakësimit të shpërdorimit të ushqimit.



70 min

(35 min për pjesën 1; 35 min për pjesën 2)

Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të fletës së punës FP 7 (faqja e mëparshme, "Le të luftojmë shpërdorimin e ushqimit", nga një për çdo nxënësi)
- Letra A2 dhe A3 (nga një fletë për çdo katër nxënësi)
- Lapsa me ngjyra, bojëra dhjami ose bojëra uji
- Copëza materialesh, gazetash dhe revistash të vjetra
- Gërshërë
- Ngjitës
- Shirit ngjitës



Udhëzime:

Pjesa 1:

1. Rrihni ide së bashku: Si mund ta shmangim shpërdorimin e ushqimit? Çfarë mund të bëjmë me ushqimin që mbetet?
2. Shpërndani kopje të fletës së punës FP 7 dhe kërkojuni nxënësve që ta plotësojnë atë (individualisht ose në grupe).
3. Ndajini nxënësit në grupe me nga katër veta.
4. Secili grup duhet të zgjedhë një nga temat e mëposhtme: "Si të shmangim shpërdorimin e ushqimit" dhe "Çfarë të bëjmë me ushqimet e mbetura".
5. Udhëzoni nxënësit që të përgatisin një diagram idesh për temën e tyre.

Pjesa 2:

6. Vendosini diagramet e ideve për qark klasës.
7. Ndryshojini anëtarët e grupeve: Caktojuni nxënësve në çdo grup një numër nga një deri në katër dhe më paskërkojuni të gjithë 1-shave, 2-shave, 3-shave dhe 4-tave që të bashkohen në grupe të tjera. Tani duhet të kenë katër grupe të reja, dhe secili nga këto grupe duhet të përfshijë të paktën një anëtar të grupit fillestar.
8. Shpërndajini grupet në dhomë në mënyrë të tillë që secili prej tyre të jetë i rreshtuar përpara një posteri. Kërkojuni anëtarëve të grupit që morën pjesë në krijimin e atij posteri të caktuar që t'ia shpjegojnë atë grupit të tyre të ri. Ftojini nxënësit e tjerë të komentojnë posterat dhe të dallojnë pasaktësitë, nëse vënë re.
9. Pas dy minutash jepni një sinjal të shkurtër (duartrokisni, fishkëlleni, etj.) dhe kërkojuni grupeve që të kalojnë në posterin e radhës.
10. Përsëriteni derisa grupet të kenë jenë kthyer në pozicionet fillestare.
11. Kërkojuni nxënësve që të kthehen në grupet e tyre fillestare dhe të përfshijnë në posterin e tyre komentete shokëve të tjerë të klasës.

■ Poster

Nxënësit përgatisin një poster për secilën nga këshillat kryesore dhe e prezantojnë atë përpara klasës.



100 min

(45 min për pjesën 1; 25 min për pjesën 2; 30 min për pjesën 3)

Do t'ju nevojiten:



- Lapustila, lapsa me ngjyra ose bojëra uji
- Nëntë fletë për tabelën e shkrimit ose letra për poster
- Shirit ngjitës ose gjilpëra me kokë
- Fletushka me numrat 1 deri në 9
- Zile e vogël ose bilbil
- Një kopje e D3 (modeli i marrëveshjes së klasës)



Udhëzime:

Pjesa 1:

1. Ndajini nxënësit në nëntë grupe dhe lejoni secilin grup që të tërheqë nga një numër. Numri i referohet këshillave kryesore të prezantimit (p.sh. numri 1 i korrespondon këshillës “Bëj blerje të zgjuara”, numri 2 këshillës “Blini fruta dhe perime të shëmtuara” etj.).
2. Kërkojini çdo grupi që të krijojë një poster që ilustron këshillën korresponduese.

Pjesa 2:

3. Vendosini posterat nëpër vendet bosh në muret e klasës dhe lejojini nxënësit që të formojnë grupe të reja. Çdo grup duhet të jetë i përbërë nga një anëtar i grupeve fillestare.
4. Grupet duhet të nisin nga ekstremitetet e kundërta të vargut të posterave. Duke kaluar nga një poster te tjetri, anëtari i grupit i cili ka ndihmuar në krijimin e atij posteri të caktuar duhet t’ua shpjegojë atë. Çdo dy ose tri minuta bjerini ziles ose fryjini bilbilin për të treguar se ka ardhur koha që të kalojnë te posteri i radhës.

Pjesa 3:

5. Pasi të jetë plotësuar në këtë mënyrë raundi i prezantimeve të posterave, mblidhuni përsëri dhe diskutoni: A keni filluar t’i ndiqni në shtëpi disa nga këto këshilla? Cila mendoni se do të jetë këshilla më e thjeshtë për t’u ndjekur? Cila do të jetë më e vështira? Pse?
6. Rrihni ide së bashku: Si mund ta pakësoni shpërdorimin e ushqimit në shkollë dhe në klasë? (Idetë e mundshme përfshijnë: vizitat në klasat e tjera për t’u folur atyre për shpërdorimin e ushqimit, shpërndarjen e fletëpalosjeve, ose organizimin e një kontrolli për shpërdorimin e ushqimit në mensën e shkollës).
7. Hartoni një marrëveshje të klasës që të paraqesë me hollësi atë që ju, si grup, synoni të bëni në lidhje me shpërdorimin e ushqimit në shkollë dhe vareni atë në mur. Në dokumentin D3 paraqitet një shembull i marrëveshjes së klasës.

TË PUNOJMË SË BASHKU PËR TË KURSYER USHQIMIN: MARRËVESHJA E KLASËS SONË

Shpërdorimi i ushqimit është i dëmshëm për mjedisin, shpërdoron paratë dhe shton urinë në botë. Në mënyrë që ta kursejmë ushqimin, ne, nxënësit e klasës _____, dotë:

1. Do të hamë me ngadalë.
2. Do të kërkojmë racione të përshtatshme në tasat e drekës.
3. Do ta dhurojmë atë që nuk e hamë në pjatën e tepricave nga e cila mund të marrin të gjithë.
4. Do t'i kujtojmë njeri-tjetrit që të mos e shpërdorojmë ushqimin.
5. Do t'i kthejmë në pleh ose do t'i riciklojmë ushqimet e mbetura.

Kur kursejmë ushqim, bëjmë një punë të mirë!

Name of school and town, date

Signatures

■ Njohuri rreth ruajtjes së ushqimit

Gjatë një diskutimi në klasë, nxënësit mundohen që të përcaktojnë jetëgjatësinë e ushqimeve të caktuara dhe mendojnë për vendin ku ato mund të ruhen më mirë.



30 min (+ detyra shtëpie)

Do t'ju nevojiten:



- Një komplet me kopje të printuara të kartave ilustruese D 4a për njohuritë rreth ruajtjes së ushqimit
- Kopje të printuara të fletës ndihmëse D 4b dhe fletëve të punës D 4c dhe D 4d (nga një për çdo nxënësi)
- Dërrasë e bardhë/e zezë, shkumës ose kolora
- Shirit ngjites
- Gërshërë



Udhëzime:

1. Vizatoni dy rrathë të mëdhenj në dërrasën e zezë/të bardhë dhe vendosni kartat "Vendosini në frigorifer sa më shpejt që të jetë e mundur" dhe "Nuk prishen shpejt". Te rrethi me kartën "Vendosini në frigorifer sa më shpejt që të jetë e mundur" vizatoni një rreth më të vogël dhe vendosni brenda tij kartën "Bëni shumë kujdes!".
2. Shpjegoni: "Ruajtja e ushqimit është një kusht paraprak për të mos e shpërdoruar atë, pasi parandalon që ai të prishet para se ta konsumojmë". Pyetini nxënësit se çfarë dinë ata për ruajtjen e ushqimit në mënyrën e duhur. Çfarë mund të ndodhë nëse ushqimi nuk ruhet në mënyrë të sigurt?
3. Shpërndani fletën ndihmëse D 4b dhe lexojeni së bashku. Me ndihmën e nxënësve, plotësoni përmbledhjen në dërrasën e zezë/të bardhë me artikujt ushqimorë të përmendur në fletën e punës. Poshtë "Bëni shumë kujdes me" duhet të shtoni "mish i pagatuar"; poshtë "Vendosni në frigorifer sa më shpejt që të jetë e mundur" duhet të shtoni "pulë e gatuar", "oriz i gatuar", "makarona të gatuar", "djathë" dhe "picë e mbetur"; dhe poshtë "Nuk prishen shpejt" duhet të vendosni "bukë", "sallatë jeshile" dhe "luleshtrydhe".
4. Jepni së bashku me nxënësit ide të tjera për artikuj ushqimorë dhe pije që ju vijnë në mendje si dhe për vendin ku ato duhet të vendosen brenda përmbledhjes suaj.
5. Shpërndani kopje të fletës së punës D 4c dhe D 4d dhe lexoni së bashku udhëzimet. Kërkojuni nxënësve që të presin dhe t'i vendosin artikujt ushqimorë te faqja e parë (që do të ngjitet pas diskutimit në klasë).
6. Si detyrë shtëpie, kërkojuni nxënësve të plotësojnë fletën e punës duke zgjedhur një nga ushqimet e tyre të preferuara, duke bërë kërkime mbi mënyrën se si mbahet dhe ruhet ky ushqim dhe duke plotësuar vendet bosh.

KARTAT ILUSTRUESE TË NJOHURIVE RRETH RUAJTJES SË USHQIMIT

VENDOSINI NË FRIGORIFER
SA MË SHPEJT QË TË JETË
E MUNDUR

NUK PRISHEN SHPEJT

BËNI SHUMË KUJDES!

■ Njohuri rreth ruajtjes së ushqimit - Fleta ndihmëse

Ndonjëherë ushqimi shpërdorohet sepse është prishur. Nëse e ruajmë siç duhet, do ta shpërdorojmë më pak. Ndiqni këto hapa për ta mbajtur ushqimin të freskët dhe të sigurt për t'u ngrënë!

Bëni shumë kujdes me...

... mishin e gjallë: Mishi i gjallë duhet të mbahet patjetër në frigorifer, ndaj sigurohuni që nga dyqani të vendoset menjëherë në frigorifer. Mos e hani mishin e gjallë pas datës së skadencës (vetëm nëse ka qenë në ngrirje para kësaj date). Nëse nuk e konsumoni dot para datës së skadencës, atëherë vendoseni në ngrirje. Mishi që është mbajtur në ngrirje është i ngrënshëm edhe pas shumë kohësh..

Futini në frigorifer këto ushqime sa më shpejt që të jetë e mundur:

Pulën e gatuar: Pula e gatuar duhet të vendoset në frigorifer ose në ngrirje sa më shpejt që të jetë e mundur. Në mënyrë që të ftohet më shpejt, vendoseni në pjata ose enë të cekëta. Nëse doni ta ngrohni përsëri pulën, sigurohuni që të ngrohet plotësisht për të paktën dy minuta, në mënyrë që të vritet çdo bakter..

Orizin e gatuar: Orizi i paketuar nuk priset për një kohë shumë të gjatë, por sapo gatuhet, zgjat vetëm dy deri në tre ditë. Është shumë e rëndësishme që orizi i gatuar të vendoset menjëherë në frigorifer. Për ta ftohur shpejt, ndajeni orizin në disa enë të cekëta dhe kur të mos jetë më i nxehtë vendoseni menjëherë në frigorifer. Orizi i gatuar që lihet të ftohet ngadalë dhe nuk vendoset në frigorifer në kohën e duhur mund të shkaktojë helmim.

Makaronat e gatuar: Ashtu si orizi i paketuar, edhe makaronat e paketuara zgjasin për një kohë të gjatë, por pasi gatuhen duhet të konsumohen brenda dy ose tre ditëve. Makaronat e gatuar që mbeten vendosini në frigorifer, sapo të jenë ftohur mjaftueshëm. Për ta përsheptuar ftohjen vendosini në enë të cekëta. Kur makaronat e gatuar lihen të ftohen ngadalë dhe nuk vendosen në frigorifer në kohën e duhur, mund të shkaktojnë helmim.

Djathin: Djathi duhet të vendoset në frigorifer. Pasi hapet, djathi i prerë do të qëndrojë i butë dhe i njomë nëse e mbulonit me një letër plastike apo nëse e vendosni në një enë të mbyllur. Nëse nuk mbulohet siç duhet, do të bëhet i fortë.

Picën e mbetur: Pica e mbetur është e ngrënshme deri në tre ose katër ditë, nëse ruhet në frigorifer siç duhet. Ju lutem, sigurohuni që ta fusni në frigorifer sapo të jetë ftohur.

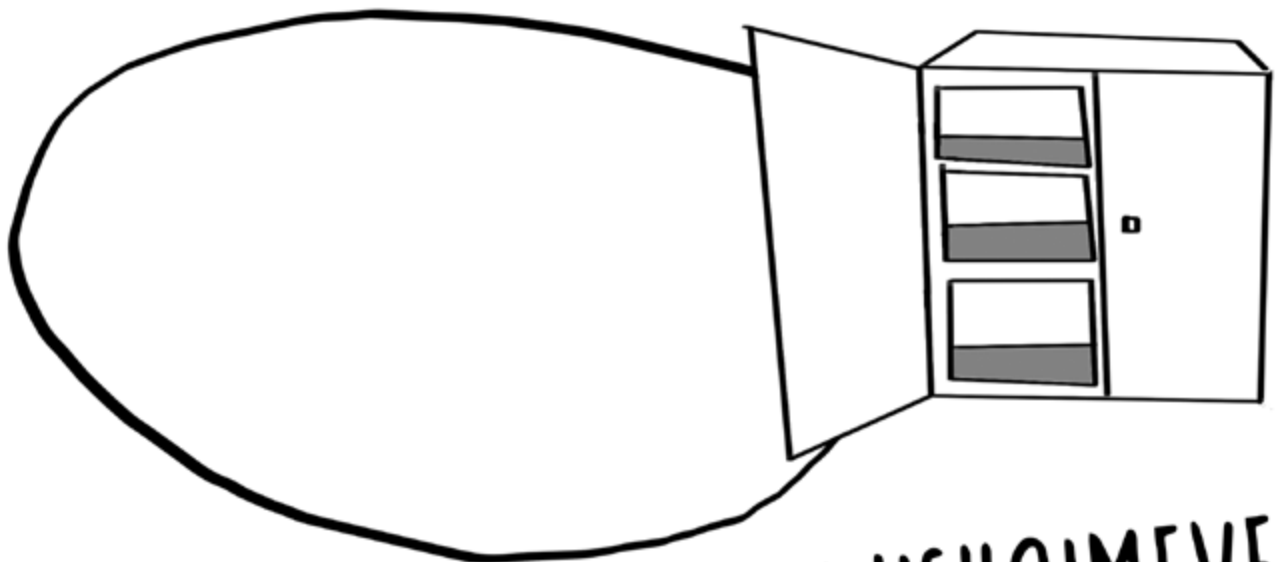
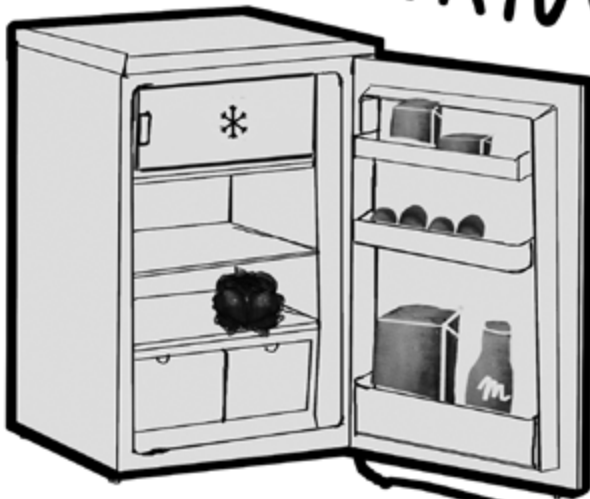
Këta artikuj ushqimor nuk prishen shpejt:

Buka: Buka e freskët ruhet më mirë në qese prej letre. Letra lejon ajrosjen e saj, kështu që ka më pak mundësi që buka të myket. Buka e prerë, për ta mbajtur të freskët, është më mirë të ruhet në qesen plastike me të cilën është blerë. Gjithashtu, bukën mund ta mbajmë edhe në ngrirje, duke e vendosur në një enë të mbyllur ose në qesen plastike me të cilën është blerë. Kontrolloni me kujdes bukën për të parë nëse është mykur. Nëse buka myket, mos e hani. Edhe sikur të ketë myk vetëm në një fetë, hidheni të gjithë bukën. Nëse buka është tharë, por nuk ka shenja të mykut, mund të hahet pa asnjë problem dhe mund ta përdorni për ta thekur, për tost ose për mbushje..

Frutat dhe perimet: Disa fruta dhe perime, si nektarinat, pjeshkat, domatet, kivit dhe dardhat, mund të mbahen në banakun e kuzhinës derisa të piquen. Pasi të jenë pjekur, do të durojnë më shumë nëse vendosen në frigorifer. Frutat e prera duhet të mbulohen dhe të vendosen në frigorifer. Kjo parandalon njollat dhe ruan cilësinë dhe sigurinë. Duke i spërkatur me lëng limoni frutat dhe perimet, si molla ose avokadoja, ne shmangim për pak kohë që ato të marrin ngjyrë kafe. Mollët bëhen kafe shumë shpejt pasi priten, por mund të hahen pa problem, për aq kohë sa nuk janë viskoze.

NDONJËHERË USHQIMI SHPËRDOROHET SEPSE ËSHTË PRISHUR. NËSE E RUAJMË USHQIMIN ASHTU SIÇ DUHET, DO TA SHPËRDOROJMË MË PAK. PRITNI ARTIKUJT USHQIMORË NË TAQEN TJETËR DHE NGJITINI ATY KU MENDONI SE DUHEN.

NË FRIGORIFER



DOLLAPI I USHQIMEVE

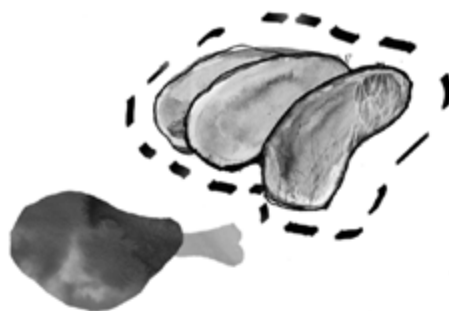
NJË NGA USHQIMET E MIA TË PREFERUARA ËSHTË:

PRISHET NËSE UNË.....

PËR TA MBAJTUR TË FRESKËT DHE TË SIGURT NGA PRISHJA, UNË DUHET TË.....

.....

MISH I GJALLË



PULË E GATUAR



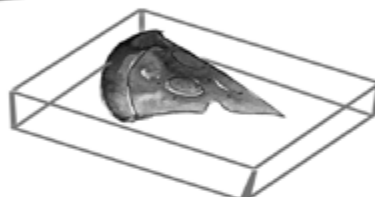
ORIZ I GATUAR



MAKARONA TË GATUARA



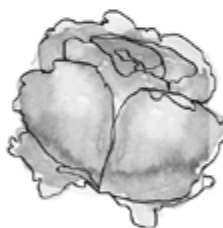
DJATHË



PICË E MBETUR



BUKË

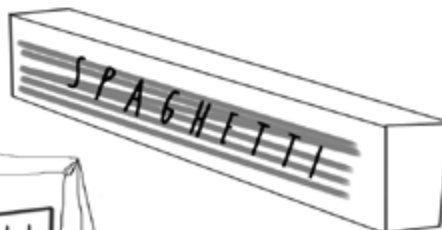


SALLATË



LULESHTRYDHE

MAKARONA TË PAKETUARA



MIELL



■ Frigo-mania

Me ndihmën e këtij diskutimi, nxënësit mësojnë se në ç'pjesë të frigoriferit duhet të vendosin ushqime të caktuara.



25 min (+ detyra shtëpie)



Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të fletës së punës D 5a dhe fletëpalosjes "Frigo-mania – Ku mbahet çfarë?" (D5b) (nga një për secilin nxënësit)
- Lapsa me ngjyra

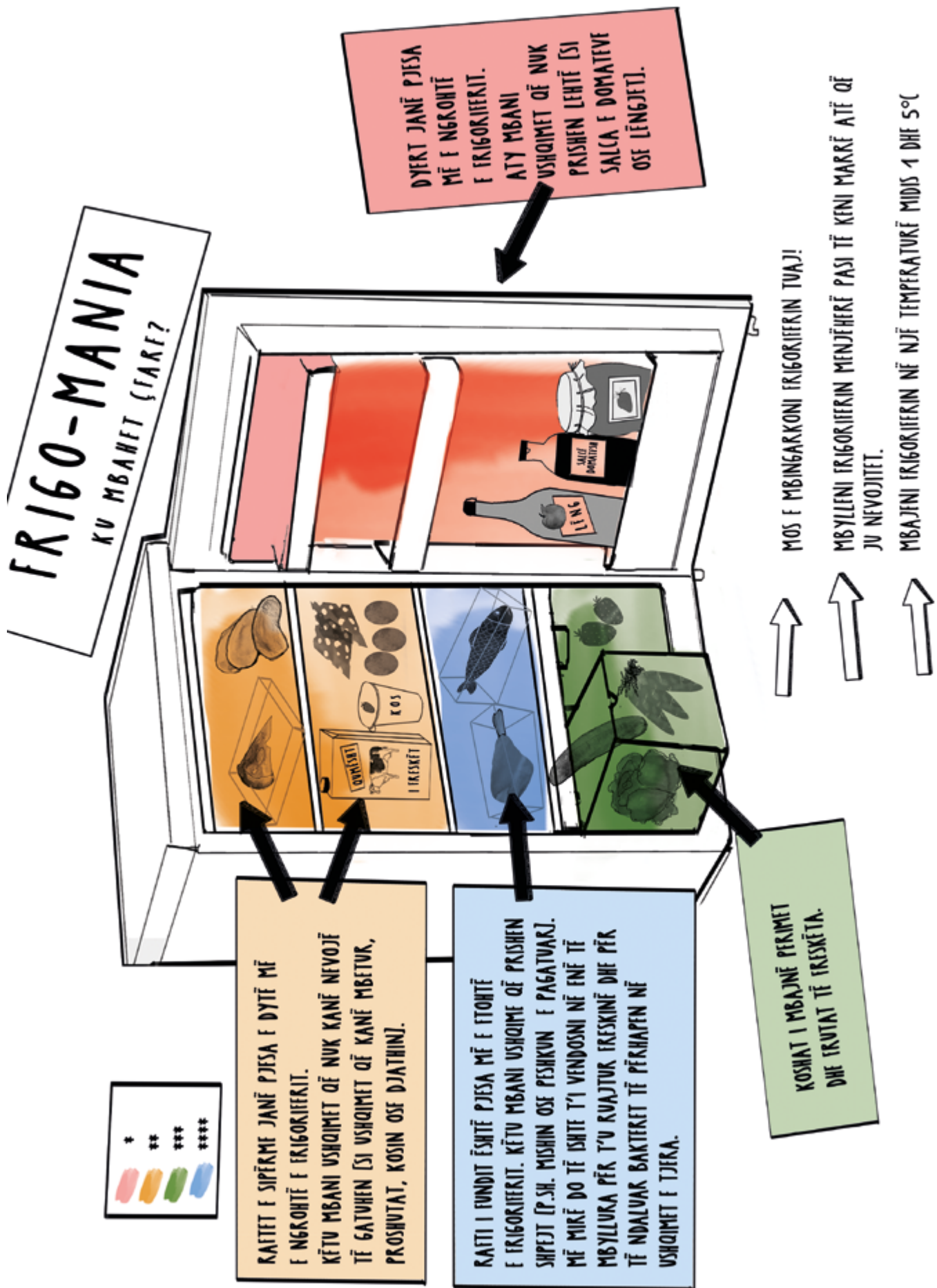


Udhëzime:

1. Shpjegoni: Temperatura e frigoriferit ndryshon, dhe për ta mbajtur ushqimin të freskët për njëkohë të gjatë duhet të dimë se cili është vendi i duhur për ta vendosur.
2. Shpërndani kopje të D 5a dhe ftoni nxënësit të shikojnë faqen e parë (figurën e frigoriferit). Pyetini nxënësit: Ku mendoni se është vendi më i ftohtë në frigorifer? Çfarë duhet të mbahet aty? Ku është pjesa më e ngrohtë? Çfarë mendoni se duhet të mbahet aty? A e dini vendin e frutave dhe perimeve?
3. Shpërndani fletëpalosjen D 5b dhe shpjegoni: "Shumica e frigoriferëve kanë kosha në fund, të cilët mbajnë frutat dhe perimet të freskëta. Një nga këta kosha përdoren për perimet dhe tjetrin për frutat". Udhëzoni nxënësit t'i ngjyrosin me të gjelbër koshat e perimeve të fleta e punës D 5a, dhe të shtojnë një tregues të fleta e tyre e punës që t'i ndihmojë të kujtojnë atë që përfaqëson secila ngjyrë.
4. Shpjegoni: "Mbi koshat e fruta-perimeve (në raftin e fundit) është vendi më i ftohtë i frigoriferit. Këtu duhet të mbani ushqimet që prishen shpejt: peshkun dhe mishin e pagatuar. Sigurohuni që peshku dhe mishi i pagatuar të vendosen në enë të mbyllura. Kjo do t'i mbajë të freskëta, por gjithashtu do të ndalojë rrjedhjen e lëngut të tyre tek ushqimet e tjera. Lëngu i mishit dhe ipeshkut të pagatuar mund të përmbajë baktere që mund t'ju sëmurin. Ndaj, sigurohuni që të mos rrjedhë mbi ushqimet që mund të hahen pa gatuar (si sallata ose djathi)". Udhëzoni nxënësit që ta ngjyrosin me blu raftin e fundit të fleta e tyre e punës.
5. Shpjegoni: "Raftet e sipërme janë pjesa e dytë më e ngrohtë e frigoriferit. Këtu, mund të ruani ushqimet që nuk kanë nevojë të gatohen, si ushqimet që kanë mbetur, proshutat, kosin dhe djathin". Kërkojuni nxënësve që t'i ngjyrosin të dy raftet e sipërme me portokalli.
6. Shpjegoni: "Dyert janë pjesa më e ngrohtë e frigoriferit. Ndaj, aty duhet të mbani vetëm ushqimet që nuk prishen shpejt, si lëngje ose salcë domateje. Edhe pse shumë frigoriferë kanë një ndarje të veçantë të dera për vezët, ato nuk duhet të mbahen aty, por në raftet e sipërme të frigoriferit. Enjëta gjë vlen edhe për qumështin". Kërkojuni nxënësve që t'i ngjyrosin dyert me të kuqe.
7. Kërkojuni nxënësve që individualisht ose në grupe, të mbushin frigoriferin në fletën e punës duke shkruar të paktën katër artikuj ushqimorë të raftet dhe të dera.
8. Krahasoni rezultatet.
9. Si detyrë shtëpie, nxënësit bashkë me prindërit ose kujdestarët e tyre duhet të kontrollojnë në frigoriferin e shtëpisë, nëse ushqimet janë vendosur ose jo siç duhet. Nëse nuk janë vendosur siç duhet, kërkojuni që t'i vendosin edhe njëherë me ndihmën e prindërve ose kujdestarëve të tyre. Kërkojuni që ta ngjyrosin fletëpalosjen në derën e frigoriferit që kanë në shtëpi.
10. Pasi të jenë dorëzuar detyrat e shtëpisë, diskutoni: Si ishin vendosur ushqimet në frigoriferin shtëpisë në krahasim me udhëzimet e marra në shkollë? A e riorganizuat? Nëse po, si?



- ➔ MOS E MBINGARKONI FRIGORIFERIN TUAJ!
- ➔ MBYLLENI FRIGORIFERIN MENJËHERË PASI TË KENI MARRË ATË QË JU NEVOJITET.
- ➔ MBAJENI FRIGORIFERIN NË NJË TEMPERATURË MIDIS 1 DHE 5°C



■ MËSIMI KRYESOR 2: LOJËRA



■ Ruajtja e shpejtë

Në këtë lojë shpejtësie dhe njohurish, lojtarët duhet të caktojnë vendet e duhura për ruajtjen e llojeve të ndryshme të ushqimeve.

Vini re: për të mos rrezikuar shëndetin dhe sigurinë, ky ushtrim duhet të kryhet vetëm në një hapësirë të gjerë dhe të pastër (si për shembull një palestër). Në varësi të rregulloreve rajonale/kombëtare, është mirë që ky ushtrim të mbikëqyret nga një mësues fizikulture. Ju lutemi, sigurohuni që t'i dini rregullat e vendit/rajonit tuaj dhe t'i zbatoni ato



45 min

Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të kartave ilustruese L 2a, "Ruajtja e shpejtë" (nga një për çdo katër nxënës)
Në fund të lojës ju duhet të bëni dallimin ndërmjet grupeve të ndryshme, prandaj bëjuni një shënim nga pas kartave të çdo grupi (p.sh. të gjitha kartat e një grupi duhet të kenë të njëjtin numër ose simbol).
- Qese jo transparente (nga një për çdo katër nxënës)
- Enë plastike për ushqime (nga një për çdo katër nxënës)
- Tre kuti të mëdha prej kartoni ose plastike (në të kundërt: me anë të një spangoje ndajeni dyshemenë në tri pjesë, ose përdorni sipërfaqet e tavolinave)
- Një komplet me kopje të printuara të treguesve të vendeve të ruajtjes L 2b (frigoriferi, qilari, dollapi i ushqimeve, banaku)
- Një kopje e printuar e fletës së zgjidhjeve
- Kopje të fletës ndihmëse D 4b, "Njohuri rreth ruajtjes së ushqimit"



Rregullat:

- Sapo jeni kthyer nga pazari dhe po nxitoni që të vendosni ushqimet nëpër vende. Ju duhet të siguroheni që ushqimi të vendoset shpejt nëpër vende, por duhet të siguroheni gjithashtu që të ruhet siç duhet, p.sh. në një vend ku do të rezistojë më gjatë.
- Çdo grup ka një qese me artikuj të ndryshëm ushqimorë, të përfaqësuar nga kartat ilustruese. Ato mund të nxirren vetëm një nga një.
- Pasi të keni nxjerrë një nga kartat, diskutoni se ku duhet të vendoset. Një nga anëtarët e grupit tuaj duhet të nxitojë ta vendosë kartën në vendin e duhur. Pasi ai ose ajo të kthehet, nxirrni dhe diskutoni kartën e radhës. Përsëriteni derisa në qese të mos ketë mbetur asgjë.

- Një nga artikujt ushqimorë duhet të vendoset në një enë. Sigurohuni që ta vendosni në një enë dhetë mbyllni kapakun para se ta ruani në vendin e duhur.
- Pikët për ruajtjen e duhur do të jenë dyfishi i atyre që do të merren për shpejtësinë. Prandaj sigurohuni që të jeni të shpejtë, por gjithashtu sigurohuni që ta vendosni ushqimin në vendin e duhur!

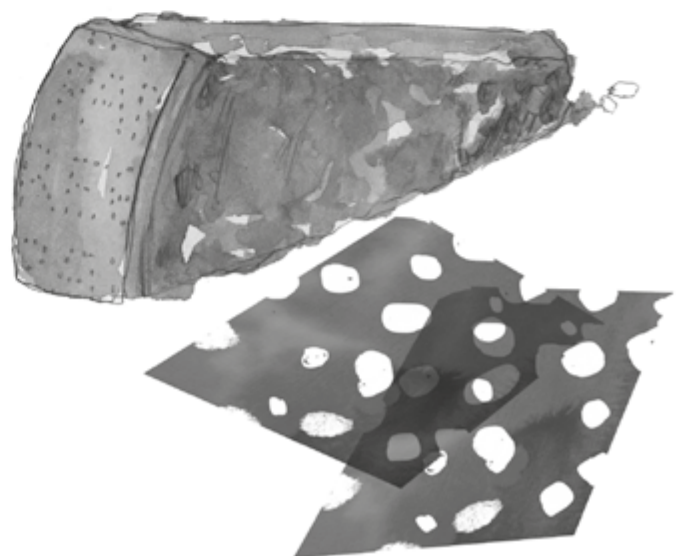
1 —
2 —
3 —

Udhëzime:

1. Ndajini nxënësit në grupe me nga tre ose katër nxënës. Jepini çdo grupi një qese jo transparente që përmban një komplet me kopjet e printuara të artikujve ushqimorë.
2. Vendosini kutitë ose tryezat prej kartoni në cepa të ndryshëm të dhomës (ose përcaktoni hapësiratë veçanta me spango). Ndërkohë që caktoni se cila është për frigoriferin, qilarin, dollapin ose banakun e kuzhinës, duke vendosur mbi to treguesit e vendeve të ruajtjes, pyetini: “Çfarë e bënë këtë vend të veçantë për sa i përket ruajtjes së ushqimit?” (p.sh. frigoriferi: temperatura të ulët; qilari: i errët dhe i freskët; dollapi i ushqimeve: i errët por shumë pak qarkullim i ajrit; banaku: qarkullim ajri, por me luhajtje dhe në përgjithësi me temperatura të larta).
3. Shpjegoni rregullat e lojës.
4. Luani!
5. Mbani shënim radhën sipas të cilës mbarojnë grupet e ndryshme. Grupi i fundit merr vetëm një pikë dhe çdo grup pasues nga një më shumë.
6. Në përfundim të lojës çojini nxënësit te secili nga vendet e ruajtjes dhe diskutoni se çfarë duhet të kishit vendosur në secilin prej tyre si dhe arsyen pse. Nëse nuk jeni të sigurt për zgjidhjet, kontrolloni fletën ndihmëse D 4b, “Njohuri rreth ruajtjes së ushqimit” te faqja 87. Verifikoni me kartat që ndodhen aty dhe mbani llogarinë e pikëve të grupeve të ndryshme. Grupi me numrin më të ulët të vendosjeve të sakta do të marrë dy pikë, dhe çdo grup pasues dy më shumë. Grupime numrin më të lartë të pikëve të përgjithshme fiton.
7. Kërkojuni nxënësve që të ulen përsëri dhe të diskutojnë: Përse është e rëndësishme që ta ruani ushqimin në mënyrën e duhur? (përgjigjja: Ruajtja e ushqimit në vendet e duhura garanton që ato të rezistojnë sa më gjatë. Gjithashtu, në këtë mënyrë evitojmë të sëmuremi nga konsumimi i ushqimeve të prishura.) A dini rregulla të tjera për ruajtjen e ushqimit?
8. Shpërndani fletën ndihmëse D 4b “Njohuri rreth ruajtjes së ushqimit” dhe lexoni së bashku këshillat për ruajtjen. Nëse keni menduar këshilla të tjera gjatë diskutimit të mëparshëm, lejonin nxënësit t’i shtojnë ato te fleta e punës.
9. Si detyrë shtëpie, udhëzojini nxënësit që t’u kërkojnë prindërve, gjyshërve ose kujdestarëve të tyre këshilla të tjera. Të nesërmen krahasoni shënimet.

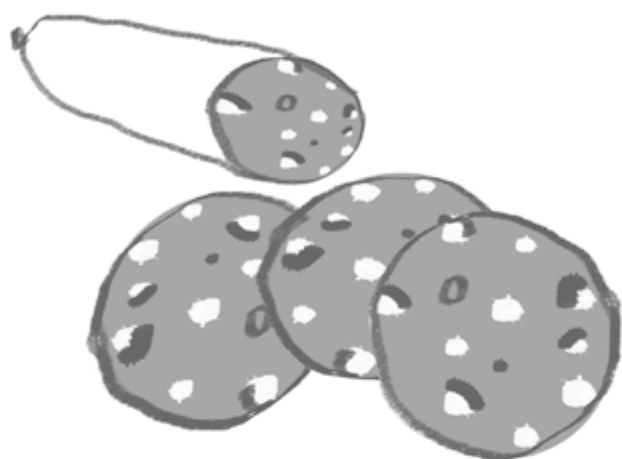
RUAJTJA E SHPEJTË

NJË



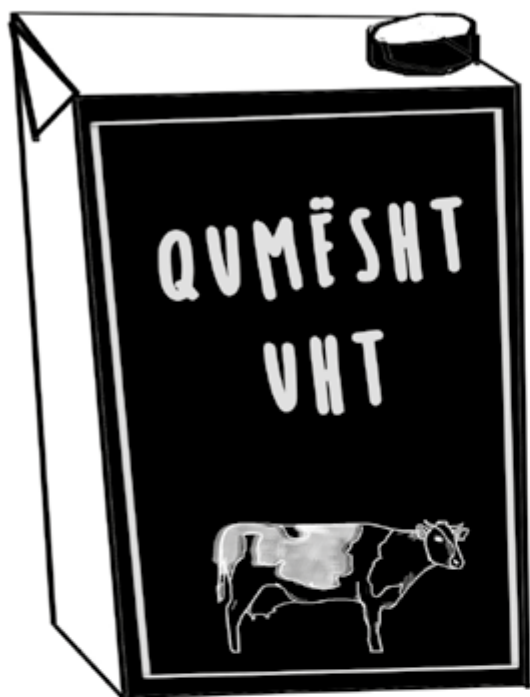
RUAJTJA E SHPEJTË

DY



RUAJTJA E SHPEJTË

TRE

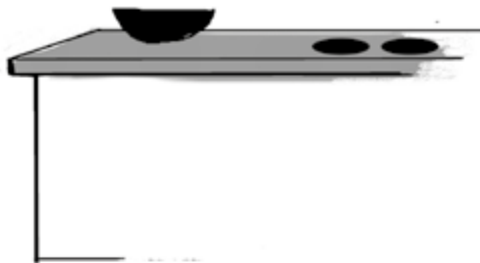
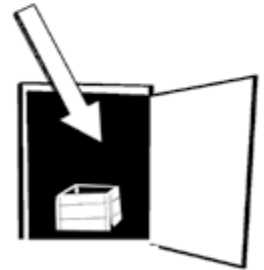
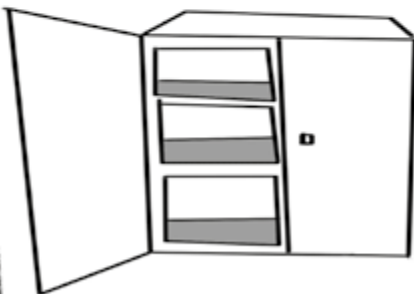


RUAJTJA E SHPEJTË



FRIGORIFERI

QILARI

BANAKU
I KUZHINËSDOLLAPI I
VSHQIMEVE

■ Mos e shpërdoroni! Lojë tavoline

Kjo lojë fati me fakte kyçe për shmangien e shpërdorimit të ushqimit, mund të luhet me dy deri në gjashtë veta. Nxënësit përsërisin këshillat kryesore për pakësimin e shpërdorimit të ushqimit gjatë lojës.



15 min

Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të lojës së tavolinës L 3 (nga një për çdo tre ose katër nxënës)
- Objekte të vogla lojërash (ose: pafta apo gurë të vegjël me ngjyra të ndryshme, nga një për çdo nxënës)
- Një zar (nga një për çdo tre ose katër nxënës)



Rregullat:

Qëllimi i lojës është të jesh lojtari i parë që arrin në kuadratin e fundit.

Personi që ka hedhur më pak ushqim nga të gjithë gjatë dy ditëve të fundit fillon lojën. Nëse nuk e përcaktoni dot se kush mund të jetë ai/ajo, nxënësit që i bie gjashta fillon.

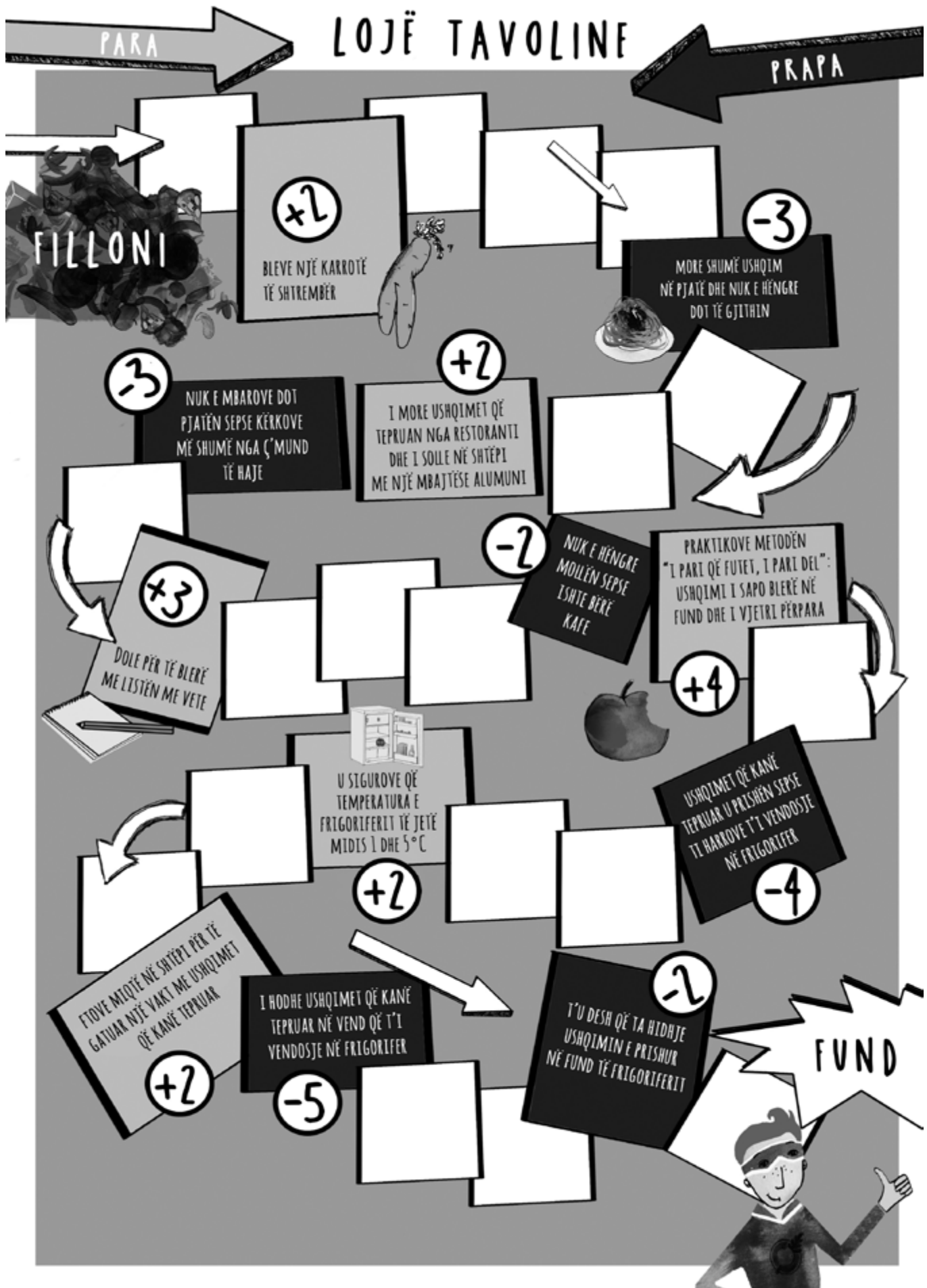
Për të marrë radhën, hidhni zarin dhe lëvizni përpara gurin e lojës në numrin që ju ra. Radha vazhdon me nxënësin në të majtë (nëse ju bie gjashta mund ta hidhni zarin edhe një herë tjetër).

Nëse ndaloni në një hapësirë veprimi, lexoni me zë të lartë mesazhin dhe lëvizni gurin aty ku duhet.



Udhëzime:

1. Ndajini nxënësit në grupe me nga tre ose katër veta.
2. Shpërndani kopje të lojës.
3. Shpjegoni rregullat.
4. Luani!
5. Diskutoni: Çfarë mësuat nga kjo lojë në lidhje me zakonet e mira dhe të këqija të trajtimit të ushqimit?



■ MËSIMI KRYESOR 2: USHTRIME ME SHKRIM



Ushtrimet me shkrim nxisin angazhimin krijues dhe njohës me temën. Ftojini nxënësit t'u bashkohen ushtrimeve individualisht ose në grupe me nga dy veta dhe t'i ndajnë punët me shkrim me njeri-tjetrin.

■ Të shkruajmë për shpërdorimin e ushqimit

Kërkojuni nxënësve tuaj që të veprojnë si në vijim: “Imagjinoni sikur jeni një gazetar që duhet të shkruajë për shpërdorimin e ushqimit, dhe zgjidhni një stil reviste apo gazete për të cilën do t’ju pëlqente të shkruanit (p.sh. një gazetë lajmesh sensacionale, një gazetë në format të madh, ose revistë për vajzat e reja, entuziastët e sportit, fëmijët, etj.). Mendoni për ato mesazhe që doni të theksoni për lexuesit tuaj dhe për gjuhën që do të ishte e përshtatshme për ta. Ju keni një faqe për të shkruar (dhe nëse doni, për të ilustruar) artikullin tuaj”.



■ MËSIMI KRYESOR 2: PROJEKTE



■ Ditari i kursimit të ushqimit

Ditari do t'i ndihmojë nxënësit që të kontrollojnë përpjekjet e tyre për pakësimin e shpërdorimit të ushqimit dhe ta prezantojnë këtë temë te familjet e tyre. Ata duhet të nxiten që ta mbajnë ditarin për tre ditë.



Do t'ju nevojiten:



- Kopje të printuara të faqeve të "ditarit të kursimit të ushqimit" P1, (nga një kopjenë ditë për çdo nxënëse)



Udhëzime:

1. Reflektoni në grupe: Mendoni se sasia e ushqimit që shpërdoroni është e madhe, e vogël apo mesatare? Përse mendoni kështu? Cilët artikuj ushqimorë shpërdoroni më shpesh dhe në cilat raste? A e dini se përse ndodh kjo gjë?
2. Shpërndani kopje të ditarit të shpërdorimit të ushqimit P1.
3. Shpjegoni si funksionojnë ditarët: Pas çdo vakti (jo në fund të ditës!) çdo nxënëse duhet të shënojë sasinë dhe llojet e ushqimeve që ka shpërdoruar, si dhe arsyen përse. Në fund të ditës, ata duhet të shënojnë çdo ushqim tjetër që kanë hedhur gjatë ditës.
4. Çdo ditë, p.sh. gjatë diskutimit në rreth, pyetini nxënësit se si po ecën ditari. Pas dy ditësh, pyetini: A u befashuan nga sasia e ushqimit që shpërdoronin? Nëse po, a mendojnë se është e nevojshme të ndryshojnë ngjyrën e pullës ngjyrtëse?
5. Pasi të mbarojë java e mbajtjes së ditarit, diskutoni: Çfarë mësuat gjatë kësaj jave? A ndryshuan zakonet tuaja? A ndikoi mbajtja nën kontroll e ushqimit në mënyrën se si familja juaj e trajtoi ushqimin e mbetur? Mendoni se mund të vazhdoni ta pakësoni sasinë e ushqimit që shpërdoroni? Çfarë mund t'ju ndihmojë për ta bërë këtë?

DITARI I KURSIMIT TË USHQIMIT

EMRI IM:

DATA:

UNË HODHA...

PËR SHKAK SE...

MËNGJES

DREKË

DARKE

USHQIME TË TJERA
QË HODHA SOT:

■ Filloni të gatواني!

Nxënësve u kërkohet të krijojnë receta ku të përdoren ata artikuj ushqimorë që në përgjithësi shpërdorohen më tepër. Nxënësit inkurajohen t'i provojnë në shtëpi disa nga këto receta (nën mbikëqyrjen e të rriturve).

Meqë këtu përfshihet një kontroll i paplanifikuar i shpërdorimit të ushqimit, ky aktivitet mund të kombinohet lehtësisht me projektin P 1 "Ditari i kursimit të ushqimit" (nën mbikëqyrjen e të rriturve).

Vini re: për shkak se për seancat e gatimit nxënësit duhet të takohen në shtëpitë e tyre, ky ushtrim mund të mos jetë i përshtatshëm për çdo klasë. Sigurohuni që t'i udhëzoni nxënësit se u nevojitet mbikëqyrje nga të rriturit nëse do të gatujnë në shtëpi.



45 min (+ detyra shtëpie)

Do t'ju nevojiten:



- Një dosje me fletë



Udhëzime:

1. Shpjegoni: "Ndonjëherë është e vështirë që të vendosni se çfarë duhet të bëni me ushqimet embetura. Nëse ju ose prindërit apo kujdestarët tuaj nuk dini se çfarë të përgatisni me ushqimet embetura, ka disa faqe interneti interesante që mund t'ju ndihmojnë me receta (p.sh.www.lovefoodhatewaste.com/recipes dhe www.bigoven.com/recipes/left-over).
2. Si detyrë shtëpie, kërkoni nxënësve që të përcaktojnë gjatë javës së ardhshme se cili është ushqimi i mbetur që rrezikon më tepër të shpërdorohet në shtëpitë e tyre. Nëse nuk mund të veçojnë ndonjë artikull të caktuar, ata duhet të pyesin prindërit ose kujdestarët e tyre se cili është ushqimi që ata mendojnë se shpërdorohet zakonisht në familjet e tyre. Pasi të përcaktojnë një ose disa artikuj ushqimorë, kërkoni që të mendojnë një recetë ku mund t'i përdorin ato. Përt'u frymëzuar ata mund të shohin libra gatimi, të flasnin me prindërit, gjyshërit, kujdestarët, ose të kontrollojnë krijuesit e recetave në internet si ato më sipër. Kërkoni atyre që ta kopjojnë dhe ilustrojnë recetën e tyre.
3. Mblidhni detyrat e shtëpisë dhe bashkoni recetat e ndryshme. Mundësisht, kërkoni nxënësve t'iskanojnë recetat e tyre ose t'i fotojetojnë ato, dhe krijoni me to një skedar që mund ta qarkullonibrenda klasës.
4. Kërkoni nxënësve që të formojnë grupe me jo më shumë se katër veta. Kërkoni çdo grupi që të zgjedhë një recetë nga koleksioni dhe ta provojnë atë në shtëpi gjatë javës së ardhshme. Nxënësit tuaj janë minorenë, kujtojuni që duhet ta bëjnë këtë nën mbikëqyrjen e të rriturve. Kërkoni që të përgatisin një dokument të përpjekjeve të tyre si për shembull një poster të ilustruar me foto të veprimtarisë së tyre të gatimit dhe me shënime, ose një videoklip të shkurtër të përgatitjeve dhe vaktit të tyre.
5. Ftojini nxënësit që ta prezantojnë dokumentin e tyre në klasë dhe diskutoni: A e shijuat gatimin? Po vaktin? A ndikoi në përvojën tuaj të të ngrënit fakti që e përgatitët vetë vaktin dhe që e ndatëme miqtë tuaj? A ndikoi kjo gjë në këndvështrimin tuaj për ushqimin?

■ Tregojuni edhe të tjerëve!

Nxënësit duhet të përgatisin fletëpalosje me këshillat kryesore dhe t'i marrin në shtëpi për t'ua treguar miqve dhe familjes. Si aktivitet pasues ata duhet të zhvillojnë një intervistë të planifikuar me personat me të cilët është ndarë ky informacion, për të parë se si është pritur ai.



90 min

Do t'ju nevojiten:



- Letra (me ngjyra)
- Lapsa (me ngjyra)

Në të kundërt, akses në kompjuterë që të kenë programe si "Microsoft Word" ose "Open Office", i cili mund të shkarkohet pa pagesë në: www.openoffice.org/download/index.html, dhe një printer

- Gërshërë
- Kopje të printuara të intervistës së planifikuar P2 (nga një për çdo nxënësi)



Udhëzime:

1. Ndajeni klasën në grupe me nga tre ose katër nxënësi dhe kërkojuni atyre të përgatisin fletëpalosje me këshillat kryesore për shmangien e shpërdorimit të ushqimit.
2. Caktoni disa tavolina prezantimi ku nxënësit të mund të vendosin fletëpalosjet e tyre dhe kërkojuni të ecin nëpër klasë, të shqyrtojnë punën e shokëve dhe ta komentojnë atë gjatë diskutimit të radhës me klasën.
3. Nëse shkolla ka një aparat fotokopjues, bëni nga katër kopje për çdo nxënësi që t'i marrin në shtëpi dhe t'ua japin prindërve, pjesëtarëve të tjerë të familjes dhe miqve. Nëse nuk keni aparat fotokopjues kërkojuni nxënësve t'i shënojnë manualisht për t'i marrë me vete në shtëpi.
4. Shpërndani kopje të intervistës së planifikuar (P2, "Tregojuni dhe të tjerëve") dhe lexojeni së bashku. Shpjegojuni nxënësve që si detyrë shtëpie do t'u kërkohet që t'ua shpërndajnë fletëpalosjet e tyre familjarëve dhe miqve dhe, disa ditë më vonë, të kontrollojnë se si është pritur informacioni duke zhvilluar një intervistë me një nga personat me të cilin e kanë ndarë atë.
5. Gjatës javës së ardhshme, kujtojini nxënësit për detyrat e tyre të shtëpisë dhe programoni kohën kur ata do të flasin për përvojën e tyre.
6. Në përfundim të javës ndajini nxënësit në grupe me nga tre ose katër veta dhe kërkojuni që të përmbledhin përfundimet e tyre: Si u gjet informacioni? A arritën ta ndryshonin perceptimin e njerëzve për shpërdorimin e ushqimit? A arritën të dallonin ndryshime konkrete në mënyrën se si njerëzit e trajtonin ushqimin? Diskutoni në klasë përfundimet dhe përvojat e grupeve.

TREGOJUNI EDHE TË TJERËVE!

Ju u treguat edhe të tjerëve për shpërdorimin e ushqimit. Ju lumtë! Tani, përgatituni të zbatoni udhëzimet tuaja dhe drejtojini personit të cilit i keni dhënë informacionin tuaj pyetjet vijuese. Sigurohuni që të mbani shënim përgjigjet!

Pyesni një mik, prind ose anëtar të familjes:

1.A i kuptuat të gjitha këshillat? Nëse jo, a mund t'ju ndihmoj me ndonjë prej tyre?

2.A mësuat ndonjë gjë të re, apo i dinit mënyrat e ndryshme për shmangien e shpërdorimit të ushqimit?

3.Cila mendoni se ishte këshilla më e vlefshme? Pse?

4. A kishte këshilla që patët vështirësi për t'i ndjekur? Nëse po, cilat? Pse?

5. A e ka ndryshuar ky informacion mënyrën se si e trajtoni ushqimin?

■ Letra drejtuar prindërve dhe broshura informuese

Të nderuar prindër dhe kujdestarë,

Mund të keni dëgjuar nga fëmija juaj mbi temën që klasa jonë do të shtjellojë në javët e ardhshme: shpërdorimi i ushqimit.

Humbja dhe shpërdorimi i ushqimit janë një problem i madh botëror. Një e treta e të gjithë ushqimit të prodhuar në botë, 100 kg për secilin prej nesh, humbet ose shpërdorohet, që do të thotë se çdo vit, një shifër alarmuese prej 1,3 miliardë tonë ushqim cilësor dhe i ngrënshëm nuk mbërrin te konsumatori. Ky shpërdorim jo vetëm që shkakton një kosto tepër të lartë për ekonominë, për ne si konsumatorë ashtu dhe për ekonominë, por humbja dhe shpërdorimi i ushqimit shoqërohet gjithashtu edhe me një kosto të lartë mjedisore dhe sociale.

Në klasë, fëmija juaj do të mësojë për pasojat e shpërdorimit të ushqimit si dhe rreth mënyrave se si ta shmangin atë. Në mënyrë që të shmangim shpërdorimin e ushqimit, ne mund:

- të shërbejmë racione më të vogla;
- të blejmë me kujdes;
- të ripërdorim ushqimet e mbetura; dhe
- ta ruajmë ushqimin ashtu siç duhet.

Në fletëpalosjen bashkangjitur kësaj letre, do të gjeni disa këshilla të thjeshta se si mund të ndryshojmë mënyrën e trajtimit të ushqimit.

Gjatë dy javëve të ardhshme, fëmijës tuaj do t'i kërkohet të mendojë se si mund të pakësoni shpërdorimin e ushqimit në familjen tuaj jo vetëm duke kursyer para, por gjithashtu duke ndihmuar në ruajtjen dhe mbrojtjen e mjedisit si dhe në luftën kundër urisë në botë. Ju lutem, bashkohuni me fëmijën tuaj në përpjekjet e tij/saj për të pakësuar shpërdorimin e ushqimit në shtëpi dhe diskutoni dhe merrni pjesë në mundësinë e përmirësimit të mënyrës së trajtimit të ushqimit në shtëpi.

Këto përpjekje bazohen në një paketë shtesë me materiale edukative, zhvilluar nga ekspertë të edukimit të Organizatës së Kombeve të Bashkuara për Ushqimin dhe Bujqësinë (FAO). Nëse keni pyetje ose sugjerime rreth kësaj teme të rëndësishme dhe mënyrës së trajtimit të saj në klasë, ju lutem mos ngurroni të me kontaktoni.

Shpresoj t'i bashkoheni përpjekjes së nxënësve dhe simes, nën moton tonë, "KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!",

Me respekt,

SË BASHKU NE MUND
TË LUFTOJMË
HUMBJEN USHQIMORE

9 KËSHILLA TË THJESHITA

1 KËRKO
RACIONE MË TË
VOGLA



2 KUJDESU PËR
MBETJET NË PJATË



4 BLI PERIME
E FRUTA TË
SHËMTUARA



3 BËJ PAZAR ME
ZGJVARSI [KUJDES]



5 KONTROLLOJE
FRIGORIFERIN TËND



6 F PARA QË HYN,
KONSUMOHEJ



7 KUPTO DATAT
MBI USHQIMIN TËND



8 KTHEJE MBETJEN
NË PLEH



9 TË NDASH ËSHITË
DASHURI: JEP DHE NDIHMO



BËJ MIRË! RUAJ USHQIMIN!

BËJ MIRË! RUAJ USHQIMIN!

9 këshilla të thjeshta për të reduktuar humbjen ushqimore.

ÇFARË ËSHTË HUMBJA USHQIMORE?

Me "humbje ushqimore" kuptojmë të gjithë ushqimin e çuar dëm por që ishte i mirë për t'u ngrënë: nëse diçka priset në frigorifer sepse nuk e ke ngrënë në në kohë, për shembull, ose ke hedhur tepër në pjatë dhe e hedh poshtë një pjesë e nuk e ruan për më vonë...kjo është humbje ushqimore.

DUHET TË MOS F ÇOJMË DËM USHQIMIN SEPSE:

- > Humbje ushqimi do të thotë humbje parash, pune ose burimesh si energjia, toka dhe uji i përdorur për prodhimin e ushqimit.
- > Çuarja dëm e ushqimit rrit gazet serë dhe kontribuon në ndryshimet klimatike.

1

KËRKO RACIONE MË TË VOGËLA

Sigurohu që fillon vaktet me racion të vogël. Më vonë, mund të hedhësh prapë në pjatë nëse ke uri.

2

KUJDESU PËR MBETJET NË PJATË

Në vend që ta hedhësh ushqimin në kosh, përdore si përbërës për vaktin e nesërm, ose thjesht ringrohe. Mbaj mend: nëse do të përdorësh mbetjet, është shumë e rëndësishme t'i ruash ato në frigorifer ose në ngrirës brenda dy orëve pasi janë gatuar.

3

BËJ PAZAR ME ZGJVARSI [KUJDES]

Ne shpesh blejmë më shumë ushqim se sa mund të hamë para se ai të priset. Për të evituar mbi—blerjet, përpiku të planifikosh paraprakisht, bëj një listë blerjeje, dhe mos bëj pazar kur e ke stomakun bosh!

4

BLI PERIME E FRUTA "TË SHIËMTUARA"

Shumë dyqane dhe tregje ofrojnë shpesh fruta dhe perime me forma jo të rregullta, të cilat në fakt janë po aq të mira për t'u ngrënë sa ato me forma apo ngjyra të rregullta. Bli fruta dhe perime 'të shiëmtuara' dhe trego që ti nuk do që ushqimi të shkojë dëm!

5

KONTROLLOJE FRIGORIFERIN TËND

[Ile ushqimi të qëndrojë i freskët më gjatë në frigorifer, vendosni temperaturën e duhur (mes 1 dhe 5 °C), ruajini ushqimet në raftin e duhur në frigorifer, dhe ndiqni instruksonet në paketim. Mos e mbushni tepër frigoriferin: do përdorni më pak energji dhe nuk do harroni të përdorni ushqimin e blerë.

6

F PARA QË HYN KONSUMOHET

Kur bën pazarin, ushqimin e vjetër vendose përpara në frigorifer dhe dollap, kurse atë të sapoblerë - që duron më gjatë — vendose mbrapa. Por mbaj parasysh datën e përdorimit dhe atë 'best before' - mbase një pjesë e ushqimit të sapoblerë mund të duhet të konsumohet shpejt.

7

KUPTO DATAT MBI USHQIMIN TËND

Pas kalimit të datës së përdorimit, ushqimi nuk është i sigurt për t'u konsumuar. Kurse data 'Preferohet të konsumohet' tregon se deri kur, ushqimi është në cilësinë më të mirë në termat e erës, pamjes dhe shijes.

8

KTHEJE MBETJET NË PLEH

Në rast se humbet ushqim, përsëri mund ta shfrytëzosh duke e kthyer në ushqim për kopështin. Në vend që ta hedhësh në koshin e plehrave dhe të kontribuosh në më shumë gaze serë, të lidhur me transportin dhe hedhjen e mbeturinave, pse të mos kesh një kazan për humbjet ushqimore, lëkurët e frutave dhe perimeve.

9

TË NDASH ËSHTË DASHURI: JEP F NDHIMO

Jepua tepërcat atyre që kanë nevojë. Kur kushtet e higjienës dhe sanitare dhe ato të gjurmueshmërisë sigurohen, është e lehtë t'ua japësh ushqimin e tepërt të varfërve. Mëso iniciativat dhe organizatat në qytetin tënd dhe jepu një ndihmë organizatave me ushqim duke reduktuar humbjen tënde ushqimore.

SHPËTO USHQIMIN
Iniciativa Globale mbi Humbjet Ushqimore dhe Reduktimin e Humbjeve

Organizata e Ushqimit dhe Bujqësisë
e Kombeve të Bashkuara (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome, Italy

www.fao.org/save-food
Save-Food@fao.org





■ SHTOJCA 1

PREZANTIMI 1: KUR KURSEN USHQIM, BËN NJË PUNË TË MIRË!



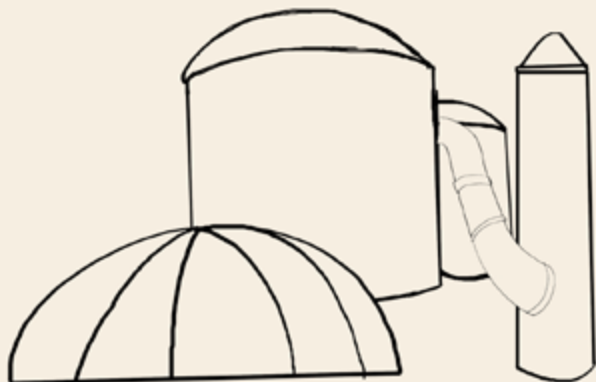
**KUR KURSEN VSHQIM
BËN NJË PUNË TË MIRË!**



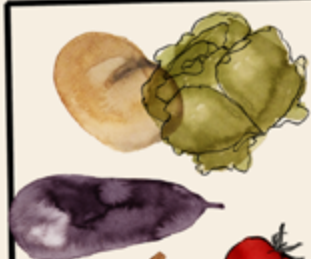
$\frac{1}{3}$



IMPIANTI I TRETJES ANAEROBE



USHQIM PËR KAFSHËT



PLEH ORGANIK NË KUSHTET E SHTËPISË



VENDGRUMBULLIMI





ZINXHIRI I FURNIZIMIT USHQIMOR:
NGA FERMA PËR NË TRYEZËN TUAJ

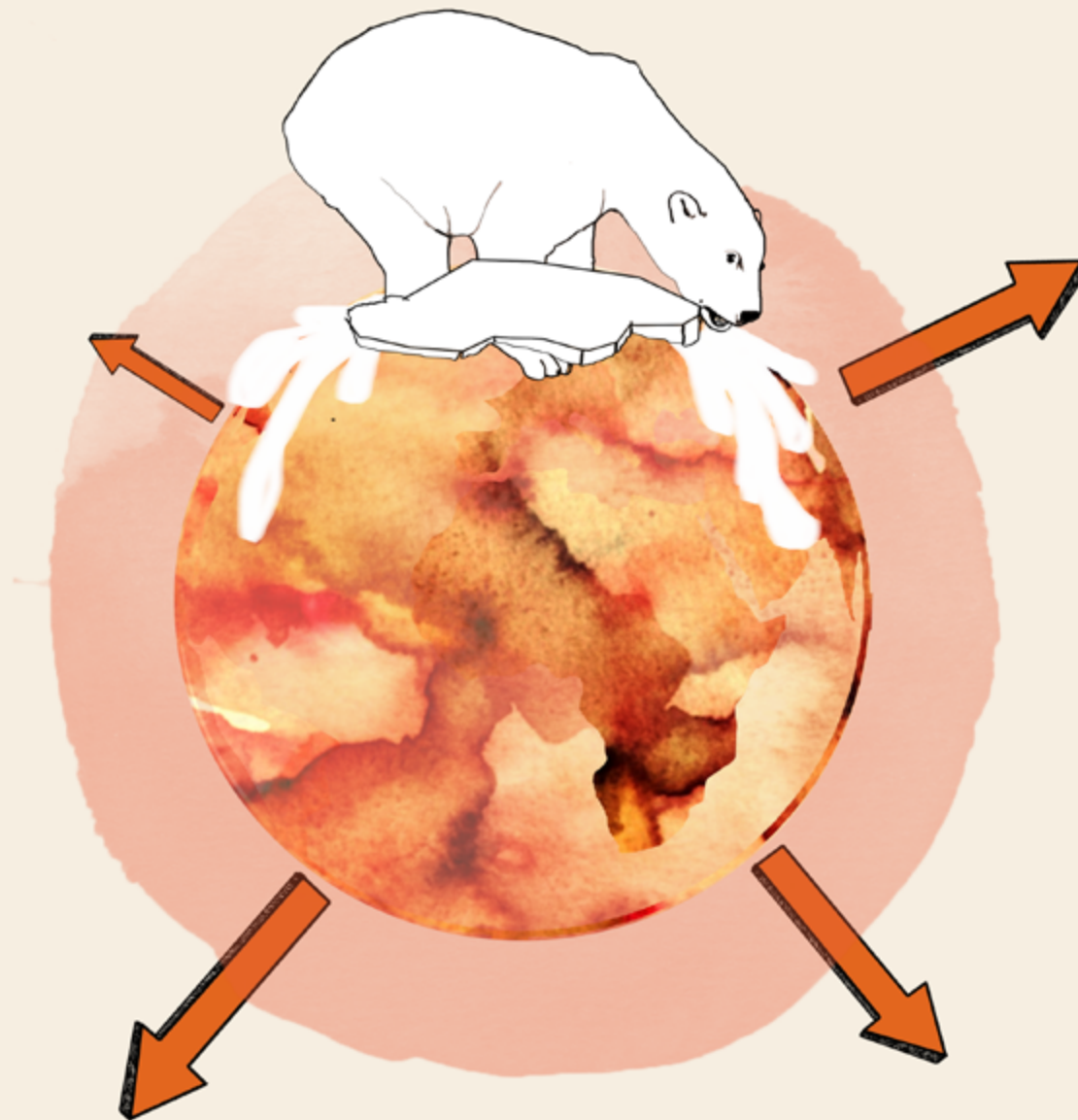


GJURMA E KARBONIT:

USHQIMI I CILI MË PAS SHPËRDOROHET PRODHON
3,6 GIGATONË GAZE ME EFEKT SERRË ÇDO VIT - MË SHUMË
SE ÇDO VEND ME PËRJASHTIM TË SHBA-SË DHE KINËS.



SHPËRDORIMI I VSHQIMIT
NDIKON NË NGROHJEN GLOBALE.



GJURMA E UJIT:

1/4 E UJIT QË PËRDORET NË BUJQËSI SHFRYTËZOHET
PËR USHQIM QË MË PAS DO TË SHPËRDOROHET.





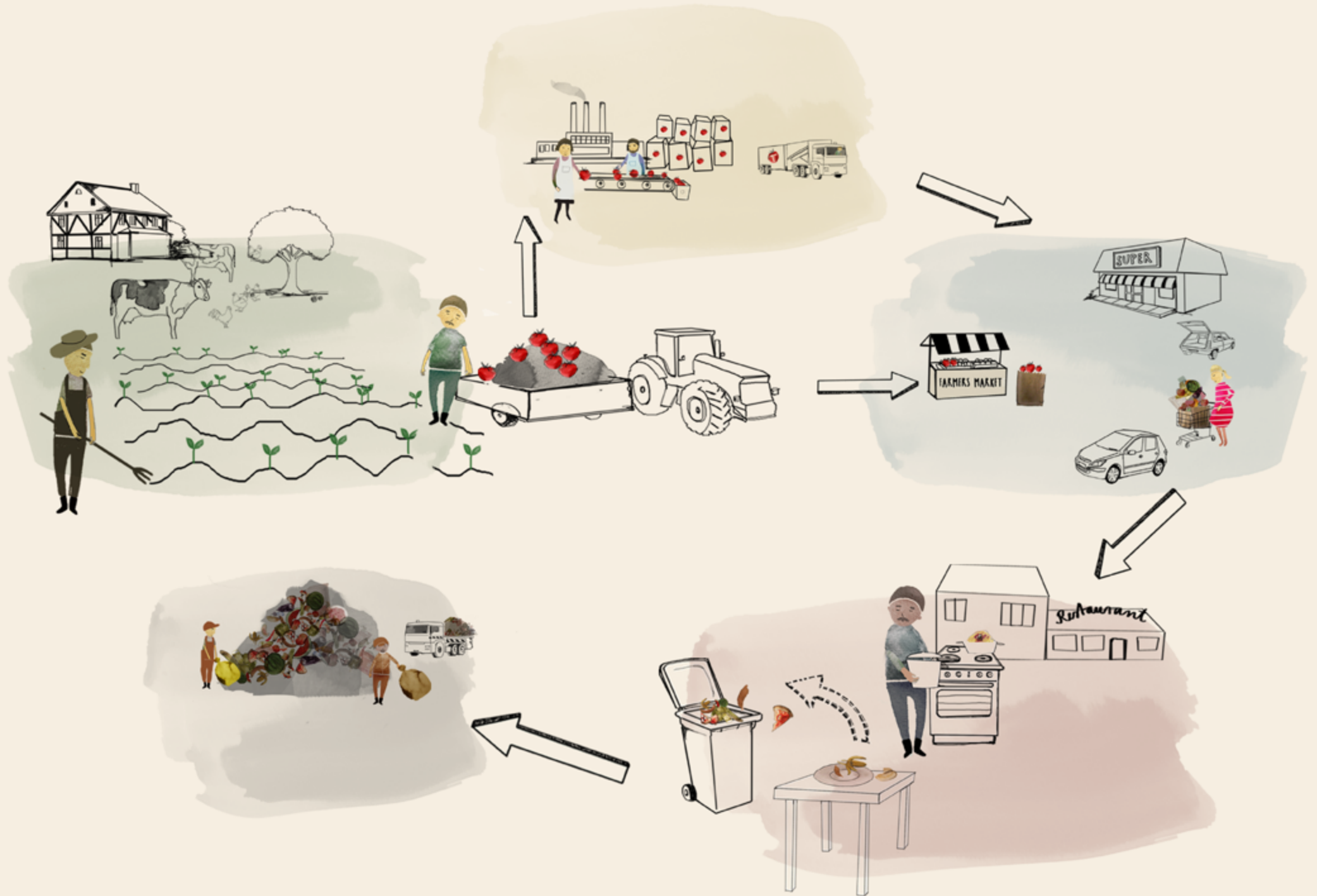
GJURMA E TOKËS SË ZËNË:
NËSE TOKA KU PRODHOHET VSHQIMI QË MË
PAS SHPËRDOROHET DO TË ISHTE NJË SHTET,
AJO DO TË KISHTE NJË SIPËRFAQE MË TË
MADHE SE KINA.



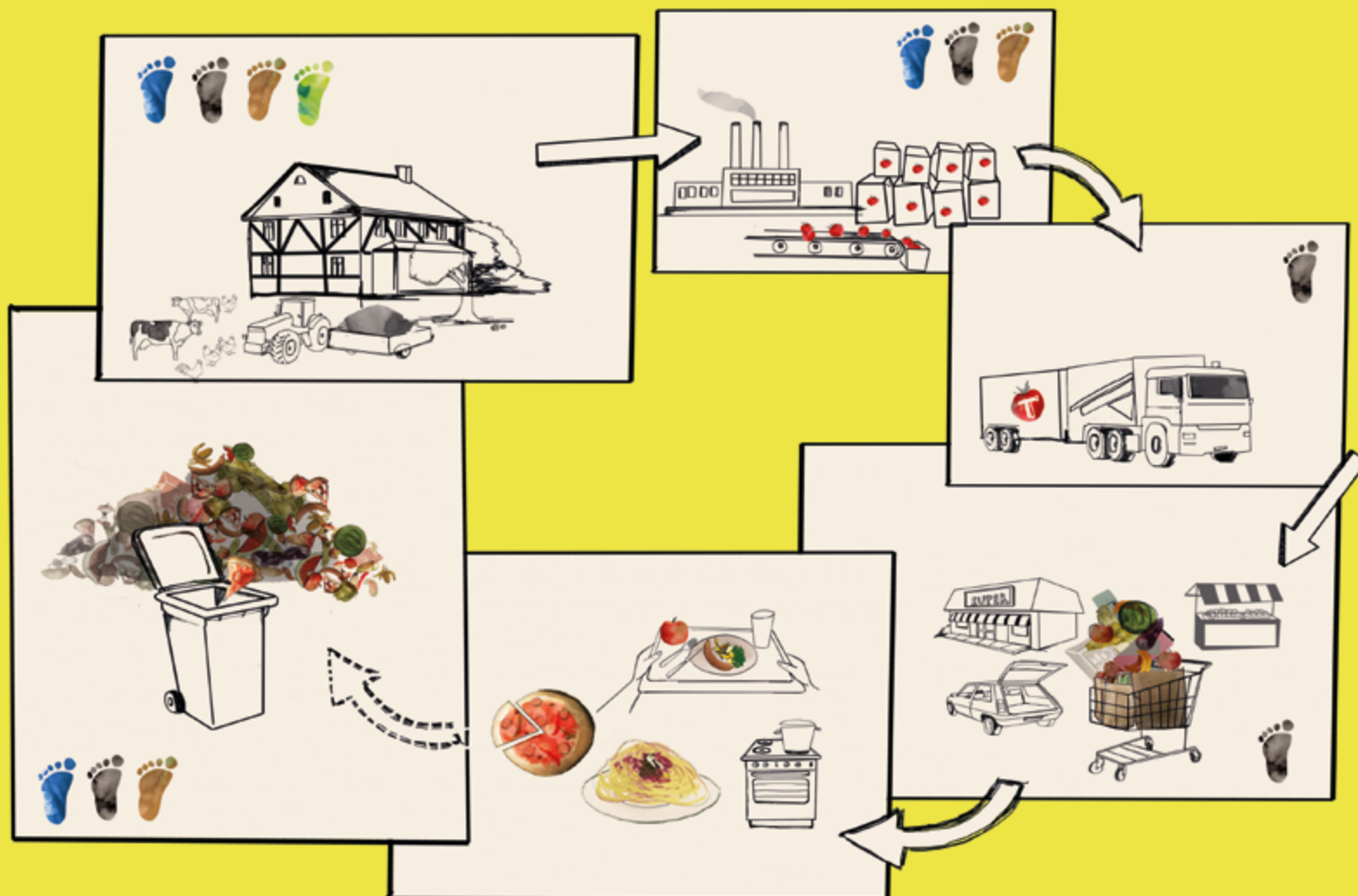
BUJQËSIA ËSHTË NJË KËRCËNIM
I MADH PËR BIODIVERSITETIN.



**SHPËRDORIMI I USHQIMIT
SHTON VRINË NË BOTË.**



GJURMËT



VJI



KARBONI



TOKA E ZËNË



BIODIVERSITETI

HUMBJA DHE SHPËRDORIMI I VSHQIMIT

HUMBJA E VSHQIMIT



=

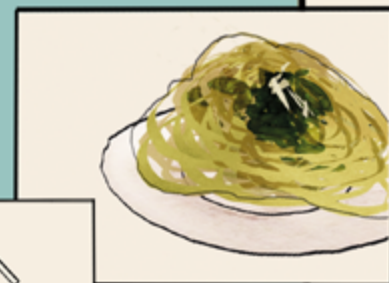
KUR VSHQIMET HUMBASIN NË MËNYRË TË PAQËLLIMSHME PËR SHKAK TË PROBLEMEVE NË ZINXHIRËT E FURNIZIMIT VSHQIMOR, P.SH. NGA RUAJTJA OSE FTOHJA E PAPËRSHTATSHME.



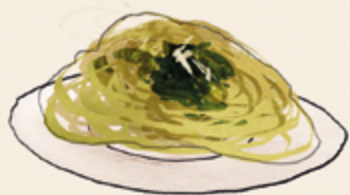
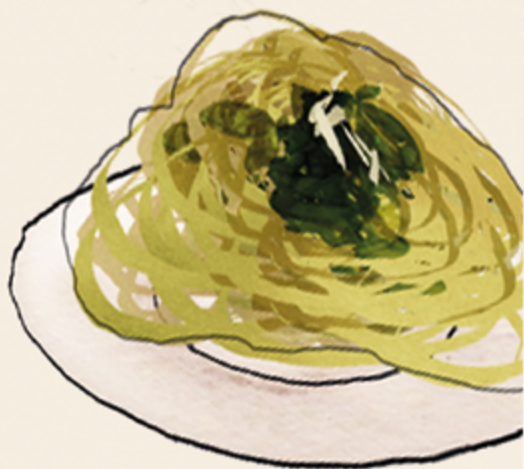
SHPËRDORIMI I VSHQIMIT

=

KUR VSHQIMET MUND TË ISHIN KONSUMUAR POR SHPËRDOROHEN PËR SHKAK TË PAKUJDESIË DHE SJELLJES SONË, P.SH. KUR NUK BËJMË PLANIFIKIM APO KUR BLEJMË ME TEPRI.



USHQIMI QË KEMI
BLERË PRISHET.



VENDOSIM SHUMË USHQIM
NË PJATËN TONË.



RACIONET NË RESTORANTE DHE
MENZA JANË SHUMË TË MËDHA.



RUAJINI USHQIMET
E MBETURA PËR NJË
DITË TJETËR.



PËRDORINI PERIMET
PËR GJELLË APO LËNGJE.



BËNI REÇEL FRUTASH OSE TURSHI.

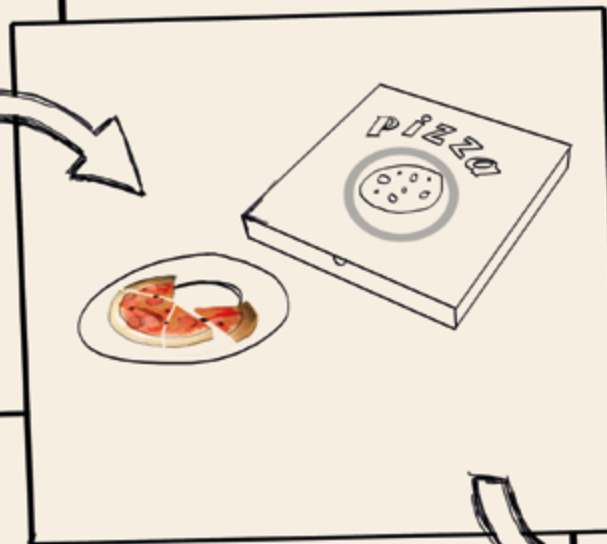
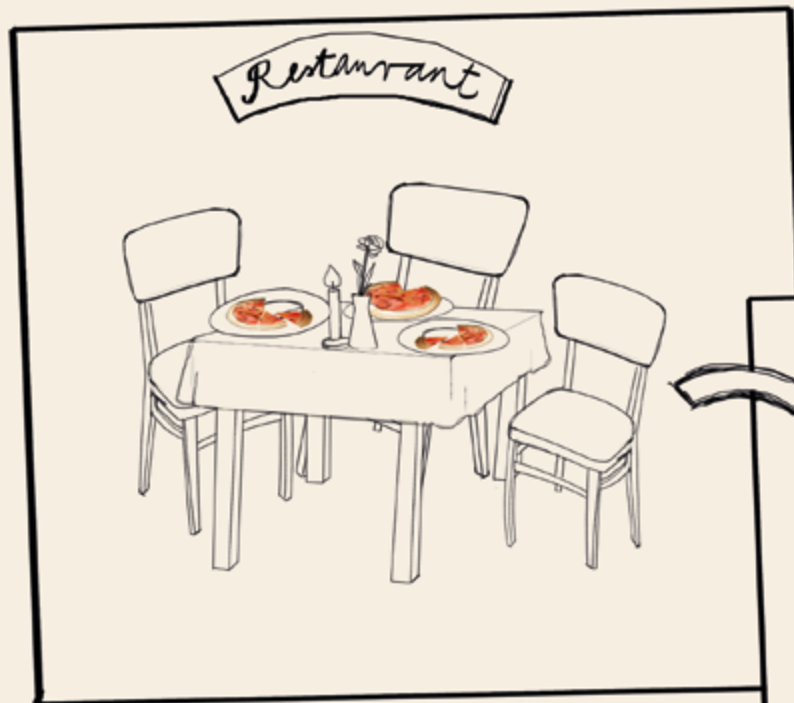
BËNI NJË LISTË BLERJESH.

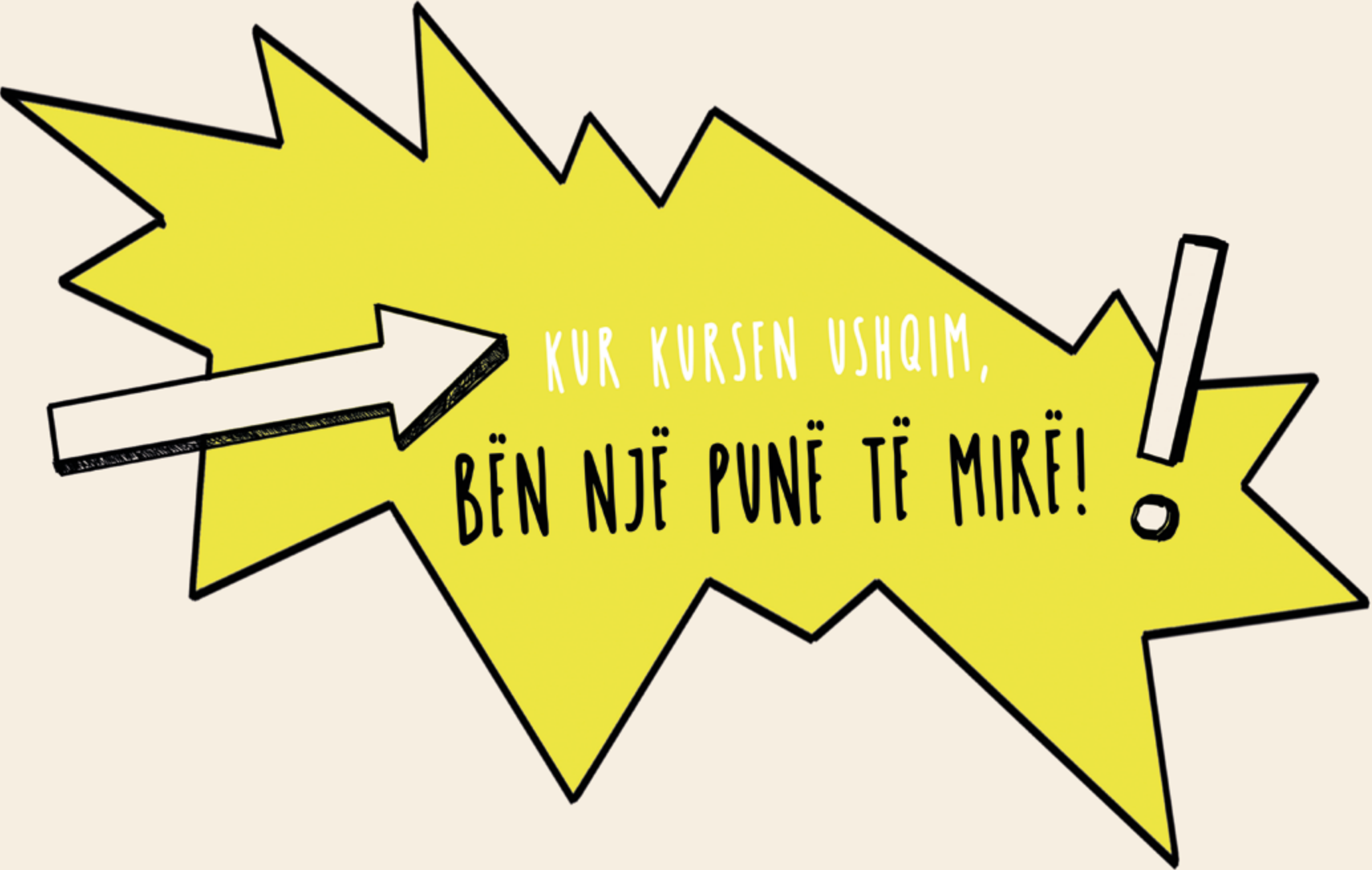


BLINI FRUTA DHE PERIME
ME FORMA TË ÇRREGULLTA.



ORGANIZONI ARTIKUJT
NË FRIGORIFERIN TUAJ.





KUR KURSEN VSHQIM,
BËN NJË PUNË TË MIRË!

9 KËSHILLA TË THJESHTA

■ SHTOJCA 2

PREZANTIMI 2:

USHQENI VETEN, JO KOSHIN
E MBETURINAVE! NËNTË
KËSHILLA TË THJESHTA PËR TË
PAKËSUAR SHPËRDORIMIN E
USHQIMIT

VSHQENI VETEN, JO KOSHIN E MBETURINAVE!

9 KËSHILLA
TË THJESHTA

PËR TË PAKËSUAR SHPËRDORIMIN E VSHQIMIT

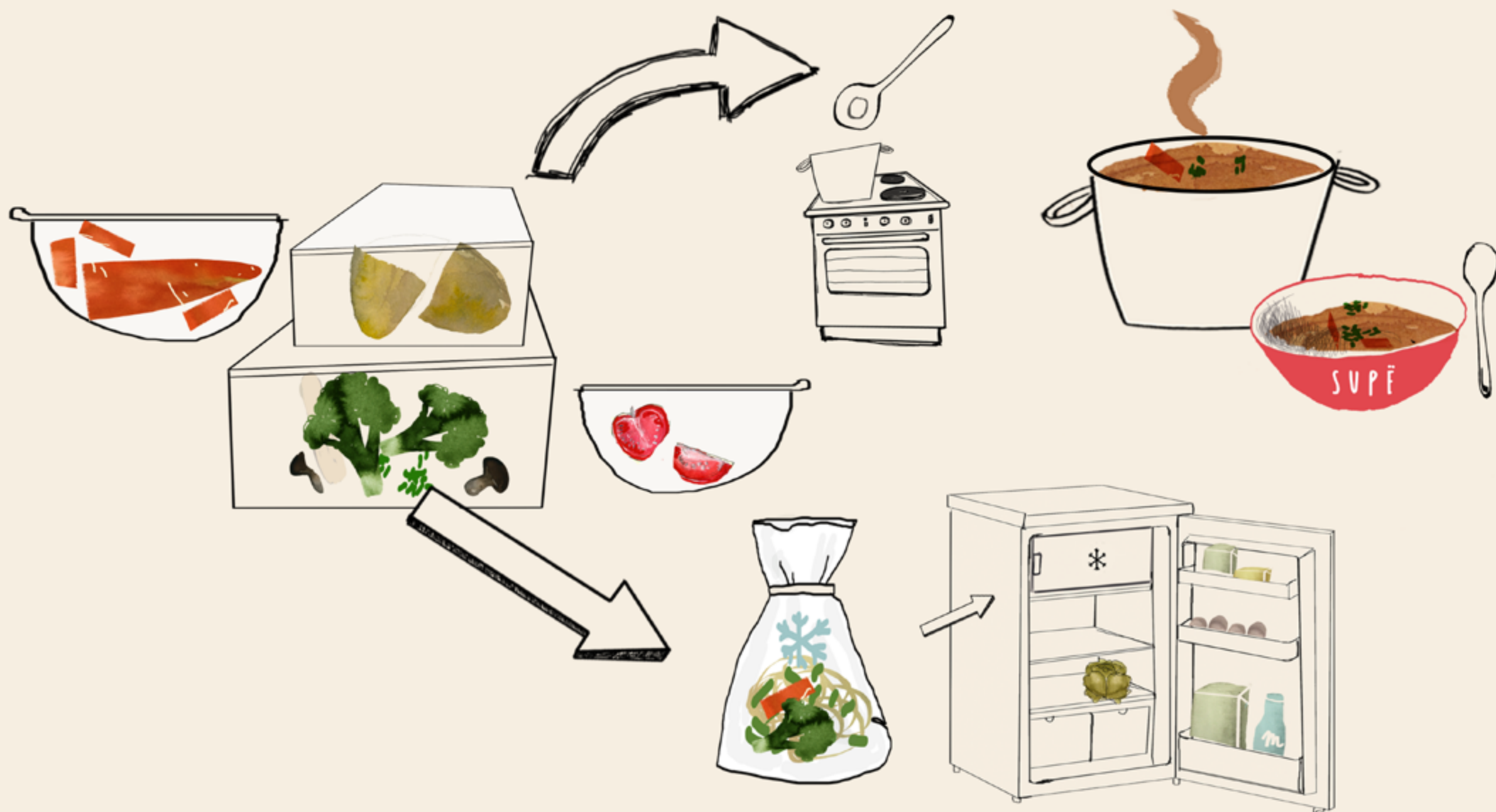
1

MERRNI RACIONE

MË TË VOGLA



2 VLERËSOJENI VSHQIMIN QË TEPRON



3 BLINI ME ZGJVARSI



4

BLINI FRUTA DHE

PERIME "TË SHËMTUARA"



5 KONTROLLONI FRIGORIFERIN

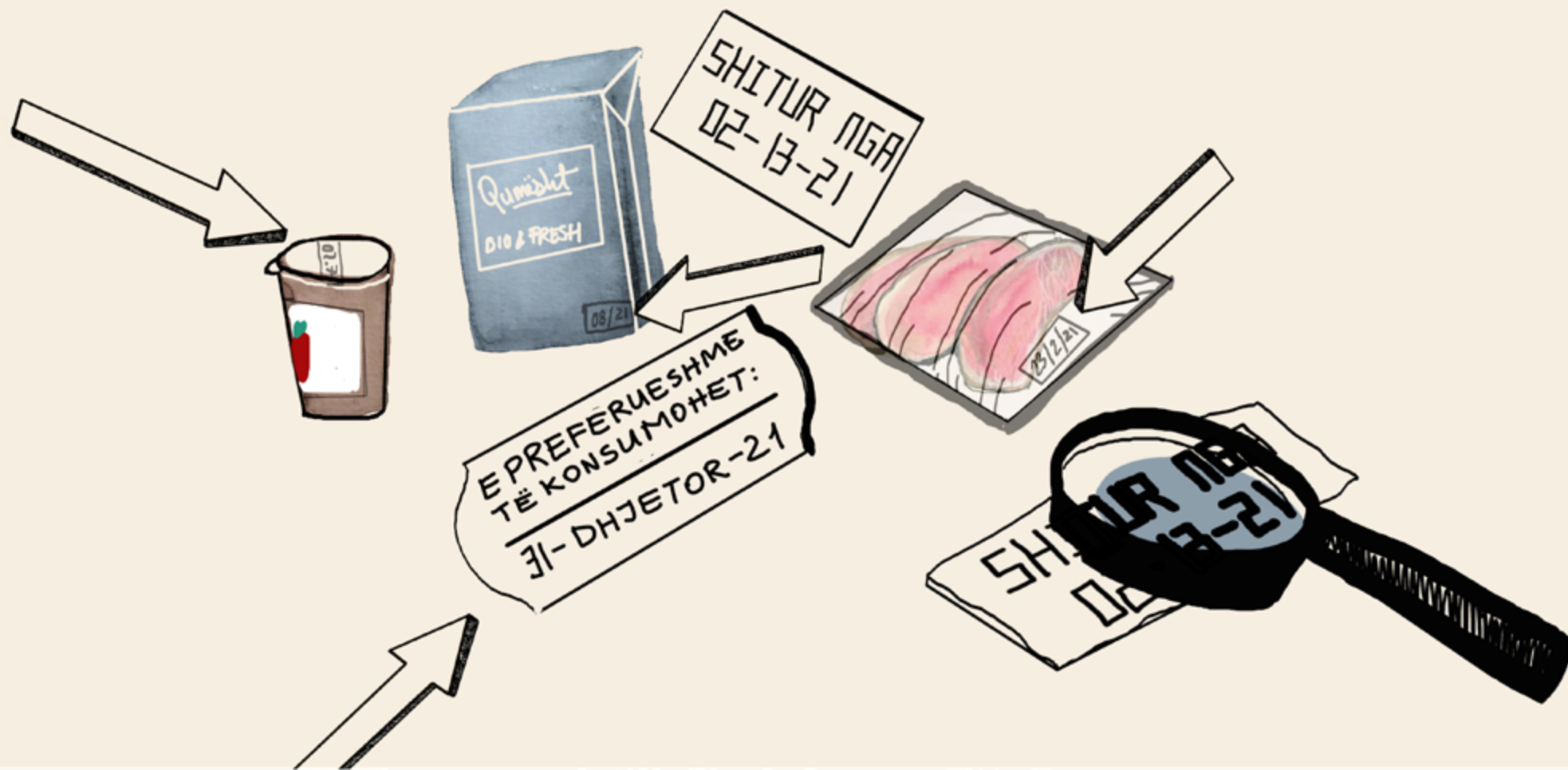


6 PRAKTIKONI METODËN

"I PARI QË FUTET, I PARI DEL"!



7 MËSONI TË KUPTONI DATAT NË VSHQIMET TUAJA



8 KTHEJENI NË PLEH PËR KOPSHTIN



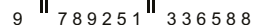
9 TË NDASH ËSHTË TË DVASH







ISBN 978-92-5-133658-8



CA0995SQ/1/12.20