



AKADEMIA
DOKUMENTALNA

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

FILM „ZJEDZ TO!”



O FILMIE:

Just eat it reż. Grant Baldwin, Kanada/Wielka Brytania/USA 2014, 74 min

Jedzenie to obsesja naszych czasów. Wszyscy kochamy jeść i z zapałem oglądamy kulinarne programy, magazyny i blogi. Jak to możliwe, że mając tak pozytywny stosunek do jedzenia, wyrzucamy dziś do kosza aż 50% żywności, którą produkujemy i to nie dlatego, że jest ona niejadalna, ale dlatego, że źle i nieatrakcyjnie wygląda? Film śledzi proces marnotrawienia jedzenia zarówno na farmach produkujących żywność, jak i w naszych domach. Okazuje się, że co roku w USA wyrzucamy do kosza produkty warte miliony dolarów. A dzieje się to w kraju, w którym 1/10 mieszkańców regularnie głoduje. Twórcy filmu zdecydowali się przez 6 miesięcy nie kupować jedzenia, lecz żywić się wyłącznie produktami, które

www.akademiadokumentalna.pl

akademia@againstgravity.pl

normalnie trafiłyby na śmietnik. Wynik tego eksperymentu okazał się niezwykle szokujący i zmusił ich do zastanowienia się nad naszym stosunkiem do żywności. Film przedstawia szerokie konsekwencje masowego dziś trwonienia jedzenia. Twórcy pokazują eksperyment, któremu się poddali i przytaczają wywiady ze znanymi badaczami i działaczami w tym zakresie. Autor, aktywista i wykładowca Tristram Stuart ujawnia szokujące dane dotyczące żywnościowych odpadów i nakłania do bardziej odpowiedzialnego zarządzania światowymi zasobami. Z kolei ekspertka Dana Gunders, autorka bloga o marnowaniu żywności grist.org, objaśnia, na czym polega nasza obsesja na temat dat ważności produktów. Jonathan Bloom, autor bloga wastedfood.com, tłumaczy, dlaczego marnujemy obecnie tyle jedzenia, jaki ma to wpływ i jak możemy temu przeciwdziałać. Film ujawnia również szeroki, filozoficzny aspekt marnowania produkowanych przez nas zasobów żywności, który ma tak dewastujący wpływ na naszą planetę.

TRAILER: <https://vimeo.com/125348342>

ORGANIZACJE ZAJMUJĄCE SIĘ ZDROWYM ŻYWIENIEM

1. Film „Zjedz to” Na oficjalnej stronie filmu znajdziecie Państwo opracowanie przygotowane na potrzeby nauczycieli i uczniów biorących udział w pokazie: <http://www.foodwastemovie.com/wp-content/uploads/2015/02/HD14-DFS-JustEatIt-Educational-Curriculum.pdf>

2. Kampania Społeczna WIEM CO JEM

Urzędu m.st. Warszawy

Na stronie znajdziecie Państwo zalecenia dla szkół oraz materiały edukacyjne w formie publikacji (pliki PDF) poświęcone m.in. sklepikom szkolnym i zasadom prawidłowego żywienia dzieci.

Możecie tu również pobrać dwie bardzo przydatne listy:

[Lista polecanych produktów spożywczych do sklepiku szkolnego](#) oraz

www.akademiadokumentalna.pl

akademia@againstgravity.pl

[Lista produktów, które należy ograniczyć lub usunąć z asortymentu sklepiku szkolnego,](#)

Link do strony programu:

<http://wiemcojem.um.warszawa.pl>

3. Fundacja Banku Ochrony Środowiska

Fundacja prowadzi kilka programów i kampanii. m.in. program grantowy „Sklepik reaktywacja”.

Link do programu: <http://www.sklepiki.fundacjabos.pl>

Znajdziecie tu Państwo dużo ciekawych artykułów m.in. [o cukrze](#).

Prowadzony przez Fundację portal Aktywnie po zdrowie oferuje między innymi specjalny program komputerowy [KREATOR DOBREGO SMAKU](#) służący do planowania zdrowych i zbilansowanych posiłków szkolnych uwzględniający wymogi rozporządzenia Ministra Zdrowia.

Polecamy też [grafikę](#), która w przejrzysty sposób informuje jak powinien teraz wyglądać asortyment szkolnych sklepików.

4. Stowarzyszenie Slow Food Warszawa

To lokalny oddział międzynarodowego ruchu Slow Food z siedzibą we Włoszech. Skupia społeczników aktywnych na polu ochrony lokalnych produktów i tradycji kulinarnych oraz organizuje wydarzenia kulinarne i edukacyjne. Stowarzyszenie wyprodukowało cztery krótkie filmy, które z powodzeniem można wykorzystać podczas lekcji dedykowanych edukacji żywieniowej – „Jestem tym co jem”, „Z kulturą przy stole”, „Mózgowe jedzenie” oraz „Jak kupować jedzenie?”.

Filmy dostępne są na kanale YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UC8cfr8M9E8FQEPy5aNNCA5g>

Link do strony internetowej Stowarzyszenia: www.slowfood.waw.pl

Zachęcamy też do skorzystania z zamieszczonego na międzynarodowej [stronie ruchu Slow Food](#) scenariusza zajęć „Do korzeni smaku” – podróży po świecie zmysłów, które stanowią doskonały wstęp do edukacji żywieniowej w szkole.

5. Fundacja Szkoła na widelcu

działa na rzecz poprawy jakości odżywiania dzieci w szkołach i przedszkolach oraz ma na celu krzewienie świadomości w zakresie zdrowego odżywiania wśród dzieci, ich rodziców, nauczycieli i personelu kuchennego.

Na stronie fundacji znaleźć można wiele informacji i praktycznych wskazówek podzielonych na poszczególne etapy edukacyjne – szkoła podstawowa, gimnazjum i

www.akademiadokumentalna.pl

akademia@againstgravity.pl

liceum.

Można też stąd pobrać [scenariusze zajęć](#) do wykorzystania w szkole.

Link do strony internetowej Fundacji: <http://szkolanawidelcu.pl/>

6. Jamie Oliver

Brytyjski kucharz, autor programów i książek kulinarnych, który od lat prowadzi w swojej ojczyźnie krucjatę przeciw karmieniu dzieci fast foodami. Jego styl bycia, podejście do tematu ale też niezwykle charyzmatyczna osobowość sprawiają, że jest uwielbiany przez miliony fanów na całym świecie. Również młodzi ludzie utożsamiają się z jego przekazem i chętnie oglądają filmy, które produkuje.

Pomysłem na lekcję wychowawczą poświęconą edukacji żywieniowej może być wspólne obejrzenie z młodzieżą wystąpienia Jamie Olivera na TED w 2010 roku:

https://www.ted.com/talks/jamie_oliver

(Dostępne są tu napisy w języku polskim - po kliknięciu w przycisk „Interactive transcript” należy wybrać język polski)

Zachęcamy też do skorzystania z angielskojęzycznych materiałów na stronie Jamiego Olivera, zwłaszcza tych w zakładce Family Food:

<http://www.jamieoliver.com/family-food/>

Uczniowie znający język angielski polubią filmy pochodzące z serii „Szkola marzeń Jamiego Olivera”:

„Jamie vs. Nuggets”: <https://www.youtube.com/watch?v=RKCYucvop1U>

„Jamie Oliver on Meat”: https://www.youtube.com/watch?v=3EcF_dKHXY

„Jamie Oliver's Homemade pasta”: <https://www.youtube.com/watch?v=sNzA0wxym3w>

Kucharz prowadzi również swój kanał w serwisie FoodTube:

<https://www.youtube.com/user/JamieOliver>

7. Food Revolution Day

Tak nazywa się kolejna inicjatywa Jamiego Olivera. Za pomocą platformy change.org zbiera on podpisy, które mają zmienić politykę żywieniową na świecie. Oliver zachęca: "Jeśli pomożesz mi zdobyć miliony podpisów ludzi na całym świecie, pozwoli to stworzyć ruch na tyle silny by zmusić wszystkie rządy G20 do podjęcia działań w kierunku edukacji żywieniowej wśród dzieci i młodzieży w szkołach na całym świecie"

www.akademiadokumentalna.pl

akademia@againstgravity.pl

Możesz pomóc: <https://www.change.org/p/jamie-oliver-needs-your-help-fighting-for-food-education-foodrevolutionday>

Piosenka i teledysk promujący kampanię:
https://www.youtube.com/watch?v=5Ug_vplk1jc

Wszystkie informacje znaleźć można na stronie Food Revolution Day:
www.foodrevolutionday.com

POMYSŁY NA LEKCJE WYCHOWAWCZĄ

1. Rozmawiamy o jedzeniu

Zaproponujcie uczniom rozmowę o tym jakie są ich kulinarne preferencje. Jak się jada u nich w domu? Zastanówcie się z dziećmi skąd popularność jedzenia typu fast food. Dlaczego ludzie sięgają po nie choć nie służy ich zdrowiu?

Kto jest odpowiedzialny za plagę otyłości wśród polskich uczniów? Czy są to producenci żywności, którzy dodają zbyt dużo cukru, soli i chemii do swoich wyrobów? Czy może my sami decydując się na zakup takich produktów?

Jak możemy zatrzymać ten nagły wzrost otyłych dzieci i młodzieży w Polsce? Co powinniśmy i co możemy zrobić my – w szkole, co w domu – w rodzinach a co na poziomie państwa i społeczeństwa?

ZADANIE: Powyższa dyskusja może być wstępem do kolejnych, bardziej praktycznych zajęć.

Poproś by uczniowie przez najbliższe dwa tygodnie zbierali etykiety/opakowania produktów, które kupują w sklepie na potrzeby domowych posiłków oraz dla siebie, jako przekąski.

Podczas lekcji odczytajcie wspólnie z etykiet składniki poszczególnych produktów (np. karagen, fosforan monoskrobiowy, dwutlenek siarki). Zapiszcie je na tablicy lub w zeszytach i spróbujcie rozszyfrować ich znaczenie. Skorzystajcie z książki „[Tabele](#)

www.akademiadokumentalna.pl

akademia@aginstgravity.pl

[dodatków i składników chemicznych](#)” Wydawnictwa RM (powinna się znaleźć w każdej szkolnej bibliotece!) lub z jej skróconej wersji opracowanej na [tej stronie](#). Jedną z podobnych list dołączamy do tej wiadomości.

W podsumowaniu poleć uczniom by zapamiętali jedną z zasad, które w swojej świetnej książce „Jak jeść. Przewodnik konsumenta” proponuje Michael Pollan:

1. Unikaj Żywności zawierającej składniki, których nazwy nie potrafi wymówić przeciętny trzecioklasista.
2. Jedz tylko te produkty, których składniki potrafisz sobie wyobrazić w stanie surowym lub rosnące w naturze

Polecamy też skorzystanie ze scenariusza lekcji pt. „[Uczymy się czytać etykiety produktów](#)” Fundacji Szkoła na Widelcu.

2. Szkolna projekcja filmu „Super Size Me”

+ skorzystanie z materiałów pomocniczych dla nauczycieli uczestniczących w Interdyscyplinarnym Programie Edukacji Medialnej "KinoSzkoła" :

<http://www.mcksokol.pl/media/File/kino/SUPER%20SIZE%20ME.pdf>

Świetny scenariusz zajęć szkolnych (po angielsku):

<http://www.teachwithmovies.org/guides/super-size-me.html>

3. Lekcja video

inspirowana wspólnym obejrzeniem wystąpienia 11-letniego Birke Baehra podczas konferencji TED (dostępne napisy w języku polskim)

https://www.ted.com/talks/birke_baehr_what_s_wrong_with_our_food_system/transcript?language=en

Obejrzyjcie wspólnie wystąpienie chłopca i przedyskutujcie jego główne tezy.

Po dyskusji poprowadź lekcje według scenariusza „[Warzywa i owoce – im bliżej tym zdrowiej](#)” ze strony fundacji Szkoła na Widelcu.

4. Wycieczka do rolnika, ogrodnika lub producenta żywności.

O tym czym jest zdrowe jedzenie najlepiej uczyć się od tych, którzy je produkują.

Dlatego wzorem społeczników ze Stowarzyszenia Slow Food, zachęcamy do organizowania wycieczek do lokalnych producentów żywności. Spotkać i umówić się na wizytę ich można na stołecznych targach – pod halą Mirowską, na co środowym targu w Fortecy (ul. Zakroczyńska 12), w środy i soboty na BioBazarze - <http://biobazar.org.pl/>

www.akademiadokumentalna.pl

akademia@aginstgravity.pl

Materiały ze stron angielskojęzycznych:

Jak rosną jabłka, czosnek czy kalafior uczniowie mogą dowiedzieć się z serii krótkich video:

<http://www.howgrow.org/video-series/>

Na dedykowanych edukacji stronach Towarzystwa National Geographic znaleźć można wiele innych cennych materiałów video:

<http://food.nationalgeographic.com/>

The Edible Schoolyard Network

Projekt skupiający edukatorów żywieniowych z całego świata pracujących z dziećmi w szkołach

Bogata baza materiałów edukacyjnych do wyszukania [tutaj](#)

<http://edibleschoolyard.org/>

Seria krótkich filmów „Feeding Nine Billion”, których celem jest umożliwienie widzom lepszego zrozumienia tego jak powinien działać system produkcji żywności byśmy byli w stanie wyżywić dziewięć miliardów ludzi na świecie:

<https://www.youtube.com/user/Feeding9Billion/videos>

Bogate źródło materiałów do edukacji żywieniowej oferuje też program Nourish (między innymi [plakat](#) ilustrujący jak działa system produkcji i dystrybucji żywności:

<http://www.nourishlife.org/teach/curriculum/>

Opracowanie:

Lucyna Zembowicz

Stowarzyszenie Slow Food Warszawa



AKADEMIA
DOKUMENTALNA

www.akademiadokumentalna.pl

akademia@againstgravity.pl