



TARPTAUTINĖ  
MAISTO  
ATLIEKŲ  
KOALICIJA

# BENDRADARBIAVIMO VADOVAS: GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

*Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacijos (JT MŽŪO) bei  
Tarptautinės maisto atliekų sąjungos (TMAS) iniciatyva.*







## IŽANGA



Švaistomas ar kitais būdais prarandamas maistas yra milžiniška pasaulinė problema, t. y. **trečdalis visų pasaulyje pagaminamų maisto produktų nėra panaudojamas pagal paskirtį**, o tai reiškia, kad kasmet 1,3 milijardo tonų (**100 kg vienam žmogui**) gero ir valgyti tinkamo maisto nepasiekia vartotojų, kuriems yra skirtas, lėkščių. Taip kartu su išmetamu maistu iššvaistomas ir maždaug **1 milijardas dolerių per metus**. **Be šios didžiulės ekonominės naštos, toks elgesys itin kenkia gamtai ir kuria socialines problemas:**

- Vien ketvirtadaliu viso pasaulyje išmetamo maisto būtų galima pamaitinti 870 milijonų žmonių – visus, kenčiančius badą. Ir dar liktų.
- Maisto atliekos išskiria daugiau CO<sub>2</sub> už bet kurią pasaulio šalį, išskyrus Jungtines Amerikos Valstijas ir Kiniją.
- Ketvirtadalis viso žemės ūkyje sunaudojamo vandens skiriamas gaminti maisto produktus, kurie galiausiai atsiduria šiukšliadėžėje ar yra prarandami kitais būdais.
- Žemės plotas, skirtas vėliau išmetamam ar kitaip prarandamam maistui gaminti ir užauginti, savo dydžiu lenkia Kiniją ar Kanadą.
- Dėl neigiamo maisto pramonės poveikio ekosistemoms nyksta bioįvairovė.

Ignas eina į mokyklą. Deja, šiandien ryte (kaip kad dažnai nutinka) nieko nevalgė ir nežino, ar vakare grįžęs namo gaus ko nors užkąsti. Tačiau mokyklą, kurią jis lanko, kasdien išmeta beveik 30 kg maisto, liekančio po berniuko ir jo klasiokų pietų.

**Vienykimė jėgas, imkimės veiksmų!**

## Kodėl maitinimas mokykloje toks svarbus?

- Pradinėse mokyklose po kiekvieno valgymo išmetama vidutiniškai nuo 15 iki 30 % maisto (nuo 72 iki 120 g kiekvienam vaikui tenkančio maisto per dieną).
- Tiekiant viešojo maitinimo paslaugą, išmetamo maisto kiekį galima sumažinti 75 %.
- Apskaičiuota, kad, maitinant 200 mokinių, mokslo metų eigoje valgyklose vidutiniškai iššvaistoma 3,4 t maisto (iš viso – 13 800 tonų, o tai reiškia 20 000 € per metus).
- Be galo svarbu mokyti vaikus suvokti maisto vertę, juk jie yra pasaulio ateitis.
- Mokyklos turėtų atkreipti dėmesį, kad, išmesdami maistą, mokiniai negauna pakankamai jų vystymuisi reikalingų maisto medžiagų.

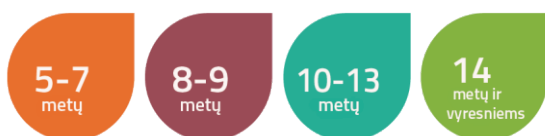
Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (JT MŽŪO, angl. FAO) bei Tarptautinė maisto atliekų sąjunga (TMAS) pradėjo iniciatyvą „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“. Tai unikalus projektas, kurio tikslas – suvienijus visus viešojo maitinimo dalyvius, atkurti prigimtinę maisto vertę ir sumažinti jo švaistymą.

„GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ viešojo maitinimo dalyviams siūlo turimus išteklius:

➤ Mokomąjį rinkinį, kurio paskirtis – padėti pradinių ir vidurinių mokyklų moksleiviams keisti savo įpročius ir taip kovoti su maisto švaistymu. To siekiama šiais būdais:

- Paaiškinant, kokį poveikį švaistomas maistas daro ekonomikai, visuomenei ir aplinkai.
- Apibūdinant veiksmus, kurių reikia imtis, ir įpročius, kuriuos reikia keisti, kad mokiniai ne tik nustotų švaistyti maistą, bet į šią iniciatyvą įtrauktų draugus ir šeimyniškčius.

Yra pateikiami 4 rinkinio dalys: 5–7, 8–9, 10–13 ir 14+ metų amžiaus grupėms. Dėl jo struktūros mokytojai ir kiti švietimo darbuotojai gali patys rinktis geriausiai mokinių poreikius, gebėjimus ir interesus atspindinčias veiklas, tuo pačiu atsižvelgdami ir į ribotą laiką bei išteklius.



- Naudodami šį bendradarbiavimo vadovą, visi mokyklų viešojo maitinimo dalyviai – pradedant ūkininkais ir baigiant pietaujančiais moksleiviais – suvieniję jėgas gali sumažinti maisto atliekų kiekį.

Čia apibūdinti pagrindiniai projekto, kurio tikslas – sumažinti maisto atliekų kiekį mokyklose, įgyvendinimo etapai. Naudodami 20 pateikiamų gerosios patirties pavyzdžių, valgyklų ir virtuvių darbuotojai, pedagogai, vietos gamintojai, vietos valdžios įstaigos, mokyklos administracija ir moksleivių tėvai gali dirbdami išvien pradėti siekti, kad mokyklose būtų išmetama mažiau gero maisto.

Taigi, projekto „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ tikslas – ilgalaikis poveikis. Ši iniciatyva padeda siekti daugelio tvaraus vystymosi tikslų (TVT), ypač tikslo 12.3 – iki 2030 m. per pusę sumažinti visame pasaulyje išmetamo ar kitaip prarandamo maisto kiekį.



**Kova su maisto atliekomis yra svarbus pasaulio siekis, prie kurio galime – ir turime – prisidėti visi.**

RINKIS TINKAMĄ PORCIJĄ,  
PRADEK PASAULĮ  
KEISTI DABAR!



TARPTAUTINĖ  
MAISTO  
ATLIEKŲ  
KOALICIJA



Jungtinių Tautų  
maisto ir žemės ūkio  
Organizacija

## GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

Keisdami kasdienio gyvenimo įpročius, galime nesunkiai pasiekti, kad mūsų planeta taptų saugesnė ir sveikesnė. Nustokite švaistyti maistą – rinkitės tinkamą porciją. Taip prisidėsite prie tvarios visų mūsų ateities.

## Turinys

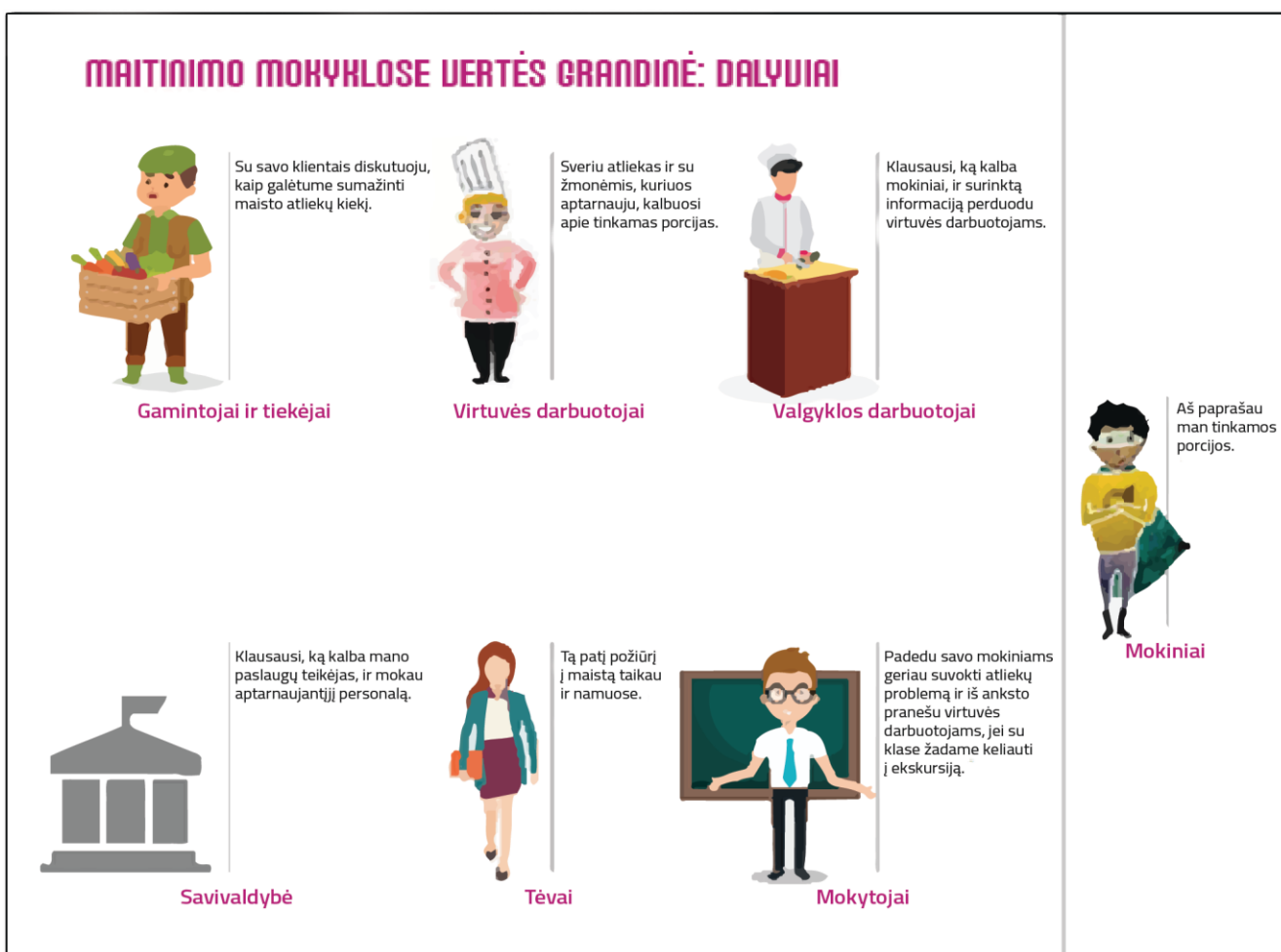
IŽANGA.....	2
Bendradarbiavimo vadovo įžanga .....	7
1. PAGRINDINĖS PRISTATOMOS MINTYS .....	7
2. KAIP NAUDOTIS ŠIUO VADOVU?.....	9
PROJEKTO ĮGYVENDINIMAS .....	11
1. DALYVIŲ ĮTRAUKTIS, VEIKSMŲ PLANAVIMAS, PRADŽIA IR KONTROLĖ .....	11
20 gerųjų patirčių apžvalga .....	11
Pagrindiniai projekto etapai: 5 esminių gerųjų patirčių taikymas.....	18
20 GERŪJŲ PATIRČIŲ .....	22
1. DARBAS SU MOKINIAIS.....	24
GEROJI PATIRTIS Nr. 1 „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ mokomasis rinkinys.....	25
GEROJI PATIRTIS Nr. 2 „Imk pavyzdį iš virtuvės šefo!“ .....	29
GEROJI PATIRTIS Nr. 3 „Pažintis su maisto tausotojais“ .....	31
GEROJI PATIRTIS Nr. 4 „Mokyklos daržas“ .....	34
2. MAITINIMO MOKYKLOJE OPTIMIZAVIMAS .....	38
GEROJI PATIRTIS Nr. 5 „Maisto atliekų stebėjimas“ .....	39
GEROJI PATIRTIS Nr. 6 „Stebuklingi receptai“ .....	43
GEROJI PATIRTIS Nr. 7 „Kiekvienas trupinys svarbus“ .....	46
GEROJI PATIRTIS Nr. 8 „Nieko neišmesk, viską panaudok darkart“ .....	49
GEROJI PATIRTIS Nr. 9 „Kas per daug – tas nesveika“.....	53
GEROJI PATIRTIS Nr. 10 „Valgyklos darbuotojų mokymai“ .....	55
GEROJI PATIRTIS Nr. 11 „Nori užkąsti ar prisikirsti?“ .....	58
GEROJI PATIRTIS Nr. 12 „Svajonių valgykla“.....	61
3. BENDRADARBIAVIMO VERTĖS GRANDINĖJE SKATINIMAS .....	66
GEROJI PATIRTIS Nr. 13 „Maisto nešvaistymo iššūkis“ .....	67
GEROJI PATIRTIS Nr. 14 „Kas šiandien pietauja valgykloje?“ .....	73
GEROJI PATIRTIS Nr. 15 „Pažintis su vietos gamintojais“ .....	77
GEROJI PATIRTIS Nr. 16 „Mes – virtuvės šefai!“ .....	81
GEROJI PATIRTIS Nr. 17 „Vaikai visada sako tiesą“ .....	85
GEROJI PATIRTIS Nr. 18 „Maitinimas mokykloje be maisto atliekų: sutartiniai reikalavimai“ .....	89
GEROJI PATIRTIS Nr. 19 „Mažiau maisto atliekų namuose“ .....	92
GEROJI PATIRTIS Nr. 20 AŠ – UŽ LABDARĄ!.....	96
PRIEDAI .....	101



# Bendradarbiavimo vadovo įžanga

## 1. PAGRINDINĖS PRISTATOMOS MINTYS

Šviesti moksleivius – be galo svarbu, bet, jei norime iki minimumo sumažinti valgyklose išmetamo maisto kiekį, į procesą įsitraukti turi visi maitinimo mokyklose dalyviai.

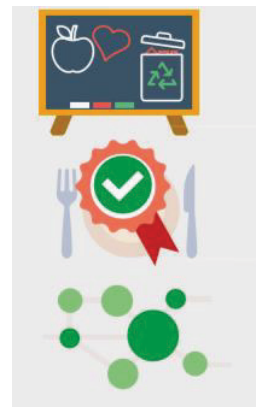


Dirbdami išvien, virtuvių ir valgyklų darbuotojai, vietos gamintojai, vietos valdžios įstaigos, mokyklos administracija, moksleivių tėvai ir pedagogai gali sukurti tokią maitinimo mokykloje sistemą, kuri padės siekti tvaraus vystymosi tikslų (TVT). Iššvaistydami mažiau maisto, galime kokybiškiau maitintis, geriau panaudoti žemės ūkiui skirtą žemę ir atstatyti nualintą dirvą, pagerinti vandens ir oro kokybę, išsaugoti bioįvairovę, puoselėti maisto kokybę, skonį ir vertę. Taigi, jei norime, kad mūsų maisto sistemos būtų atsparesnės, šie veiksmai yra be galo svarbūs.

Šiame kontekste mokomojo MŽŪO (angl. FAO) ir TMAS rinkinio (ir su juo susieto bendradarbiavimo vadovo, kuriame **aptariamos visos suinteresuotosios šalys – „nuo lauko iki stalo“**) tikslas yra sumažinti išmetamo maisto kiekį ir atkurti pamatinę maisto vertę. Tik veikdami išvien ir bendradarbiaudami galime sukurti veiksmingesnes priemones kovoti su maisto atliekomis. Pavyzdžiui, jei gavę reikiamą informaciją moksleiviai valgydami valgykloje išmoksta maisto nešvaistyti, bet pats maistas ruošiamas lygiai taip pat, nesikeičia ir porcijos bei valgiaraščiai – gerų rezultatų pasiekti nepavyks.

Siekiant visa apimančio tikslo – sumažinti maisto švaistymą pradinėse ir vidurinėse mokyklose – šis bendradarbiavimo vadovas buvo sukurtas remiantis trimis tarpusavyje susijusiomis ambicijomis:

- 1. Šviesti moksleivius:** atskleisti maisto vertę ir išmokyti jo nešvaistyti.
- 2. Optimizuoti maitinimą mokyklose:** matuoti ir mažinti maisto atliekų kiekį virtuvėje bei valgykloje ir pagerinti maisto kokybę.
- 3. Skatinti suinteresuotųjų šalių, dalyvaujančių maitinimo mokyklose sistemoje, bendradarbiavimą:** pagerinti suinteresuotųjų šalių bendravimą, kad jos galėtų veikti drauge.



## 2. KAIP NAUDOTIS ŠIUO VADOVU?

Pirmoji vadovo dalis, „Projekto įgyvendinimas“, padės jums susikurti bendrą projekto viziją:

- Kokie yra „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK“ iniciatyvos uždaviniai?
- Kaip, įgyvendinant visapusį projektą, kurio tikslas – sumažinti maitinimo mokykloje metu susidarantį maisto atliekų kiekį, taikyti „20 gerųjų patirčių“?
  - Kokie yra pamatiniai jūsų projekto etapai?
  - Kur rasti labiausiai dominančių gerųjų patirčių?
  - Taikydami gerąsias patirtis, kokius įrankius ir išteklius galite panaudoti?

Antroje vadovo dalyje – „20 gerųjų patirčių“ – detalai pristatomos maisto atliekų kiekį sumažinti padedančios gerosios patirtys. Suinteresuotosios šalys gali taikyti šias patirtis savo projekto metu arba pasisemti iš jų įkvėpimo.

20 gerųjų patirčių yra sugrupuotos pagal tris ambicijas, kurios visos padeda siekti pagrindinio tikslo – sumažinti maisto atliekų kiekį maitinant vaikus mokyklose. Šios ambicijos yra:

- 1. Šviesti moksleivius:** atskleisti prigimtinę maisto vertę ir išmokyti jo nešvaistyti. Šį uždavinį įgyvendinti padės 4 gerosios patirtys. Vaikai sužinos konkrečius kovos prieš maisto švaistymą aspektus ir galės patys juos išbandyti praktikoje.
- 2. Optimizuoti maitinimą mokyklose:** matuoti ir mažinti maisto atliekų kiekį virtuvėje bei valgykloje ir pagerinti maisto kokybę. 5 gerosios patirtys padės virtuvės darbuotojams, besiremiantiems šiuo naujuoju požiūriu, optimizuoti maisto ruošimą. Taikydami 3 gerąsias valgyklų personalui skirtas patirtis, darbuotojai padės vaikams sumažinti švaistomo maisto kiekį ir drauge su kitomis suinteresuotomis šalimis siekti projekto tikslų.
- 3. Skatinti suinteresuotųjų šalių, dalyvaujančių maitinimo mokyklose sistemoje, bendradarbiavimą:** pagerinti suinteresuotųjų šalių bendravimą, kad jos galėtų veikti drauge. 8 gerosios patirtys yra paremtos visus sektorius įtraukiančiais veiksmais, kurių paskirtis – mobilizuoti maitinimo mokyklose procese dalyvaujančias suinteresuotąsias šalis (valgyklų ir virtuvių darbuotojus, pedagogus, vietos gamintojus, vietos valdžios atstovus, mokyklos administraciją ir mokinių tėvus) ir visiems kartu siekti sumažinti maisto atliekų kiekį.



# PROJEKTO ĮGYVENDINIMAS

„GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“



## 1. DALYVIŲ ĮTRAUKTIS, VEIKSMŲ PLANAVIMAS, PRADŽIA IR KONTROLĖ

Šios dalies uždavinys – supažindinti dalyvaujančiuosius maitinimo mokyklose procese su gerosiomis patirtimis, kurios galėtų įkvėpti juos drauge įgyvendinti savo maisto atliekų mažinimo projektą.

### 20 gerųjų patirčių apžvalga

#### Kaip naudotis 20 gerųjų patirčių apžvalga

Apžvalgoje kiekviena geroji patirtis yra priskirta tam tikrai ambicijai (šviesti moksleivius, optimizuoti maitinimą mokyklose, skatinti suinteresuotųjų šalių, dalyvaujančių maitinimo mokyklose sistemoje, bendradarbiavimą), kuri padės siekti tikslo.

Kiekvienos gerosios patirties aprašyme nurodyti šie dalykai:

- Ar tai viena iš esminių gerųjų patirčių, ar ne: esminės gerosios patirtys – tai tos patirtys, kurios, mūsų nuomone, labiausiai padės mažinti maisto atliekų kiekį; jos nurodomos sąrašo viršuje prie kiekvienos ambicijos, kurios padės siekti, ir žymi pagrindinius jūsų projekto etapus. Rekomenduojame pirmenybę teikti būtent joms. Pritaikę šias gerąsias patirtis, palaipsniui galėsite inicijuoti ir kitas – jei matysite, kad jūsų projektui to reikia.
- Vadovo puslapis, kuriame prasideda tam tikros patirties aprašymas.
- Trumpas pagrindinių gerosios patirties savybių aprašymas.
- Siūlomas gerosios patirties taikymo lyderis, t. y. suinteresuotoji šalis, kurios padėtis atrodo palankiausia kitoms suinteresuotosioms šalims suburti ir koordinuoti gerosios patirties įgyvendinimo veiksmus.
- Įrankiai ir išteklių, kuriuos galite naudoti, taikydami konkrečią gerąją patirtį.

Jei norite greitai rasti gerąsias patirtis, kurios – tikėtina – jums bus naudingiausios, peržvelkite jus dominančias ambicijas. Pavyzdžiui, jei dirbate virtuvėje, jums artimiausios bus prie ambicijos „optimizuoti maitinimą mokyklose“ nurodytos patirtys.



Jei esate pedagogas, ko gero, jums pravarčiausios bus prie siekio „šviesti moksleivius“ nurodytos patirtys.

Prie ambicijos „skatinti suinteresuotųjų šalių, dalyvaujančių maitinimo mokyklose sistemoje, bendradarbiavimą“ nurodytos gerosios patirtys apima ne vieną sritį ir įtraukia daugelį dalyvių.

## 20 gerųjų patirčių apžvalga

20 ESMINIŲ GERŲJŲ PATIRČIŲ	PUSLAPIS	APRAŠYMAS	LYDERIS	ĮRANKIAI
<b>Ambicija: Šviesti mokinius</b>				
<b>Nr. 1</b> <b>„GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“</b> <b>mokomosios medžiagos rinkinys</b>		Rinkinyje pateikiamą mokomąją medžiagą mokinių darželių, pradinių ir vidurinių mokyklų mokytojai galės naudoti moksleivius mokydami nešvaistyti maisto.	Mokytojai	Mokomosios medžiagos apie tai, kaip sumažinti maisto atliekas mokinių darželiuose, pradinėse ir vidurinėse mokyklose, rinkinys 4 dalys: <u>5–7 metų amžiaus, 8–9 metų amžiaus, 10–13 metų amžiaus, 14 + metų amžiaus vaikams</u>  1-as priedas: Apklausa apie žinias, požiūrį ir įpročius
<b>Nr. 2 „Imk pavyzdį iš virtuvės šefo!“</b>		Moksleivių apsilankymas virtuvėje, kad, susipažinę su vyr. virėju, vaikai galėtų geriau suprasti, kiek žinių ir jėgų reikia jų valgiui pagaminti. Veiklos, kurių metu moksleiviai patys gamina maistą.	Mokytojai ir virtuvės darbuotojai	2-as priedas: 10 TMAS siūlomų sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisyklių, kurių reikia laikytis moksleivių apsilankymo virtuvėje metu.



<p>Nr. 3 „Pažintis su maisto tausotojais“</p> 		<p>Susitikimas su vietos organizacija / asmeniu, kovojančiu su atliekų keliamomis problemomis. Tikslas – sužadinti moksleivių smalsumą ir norą savanoriauti. Susitikimo metu atsiranda galimybė įtraukti mokinius į šią veiklą ir padėti atrasti iki šiol, ko gero, nepažįstamą sritį.</p>	<p>Mokytojai</p>	
<p>Nr. 4 „Mokyklos daržas“</p>		<p>Daržo mokykloje projektas – puiki galimybė mokyti moksleivius apie tikrąją maisto vertę. Daržininkystės veiklos supažindins su biologijos ir ekologijos sąvokomis, vaikai išmoks užsiauginti daržovių ir vaisių.</p>	<p>Mokytojai</p>	<p>Praktinis vadovas, padėsiantis pradėti mokomojo daržo projektą:  <a href="#">Daržo mokykloje įrengimas ir priežiūra DUK, 2005</a></p>
<p><b>Ambicija: Optimizuoti maitinimą mokykloje (virtuvė)</b></p>				
<p>Nr. 5 „Maisto atliekų stebėjimas“</p> 		<p>Metodai ir pagalbiniai stebėsenos įrankiai, padėsiantys matuoti virtuvėje ir valgykloje susidarancias maisto atliekas. Padės lengviau atrasti galimybių veikti ir nustatyti efektyviausius veiksmus.</p>	<p>Virtuvės ir valgyklos darbuotojai</p>	<p>Excel failas „Maisto atliekų sekiklis“, kuriame:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodika, padėsianti sekti virtuvėje ir valgykloje susidarancias atliekas</li> <li>- Svėrimo lapai</li> <li>- Lentelė duomenims rinkti ir analizuoti</li> </ul> <p>Rasite <a href="#">čia</a></p> <p>Virtuvės ir valgyklos darbuotojų mokymams skirtas pagalbinis PowerPoint failas.  Rasite <a href="#">čia</a></p>
<p>Nr. 6 „Stebuklingi receptai“</p>		<p>Moksleivių paprastai ne itin mėgstamo ar jiems nepažįstamo maisto</p>	<p>Virtuvės darbuotojai</p>	





		ruošimas kūrybingais būdais, kad jie mokytųsi valgyti kokybiškiau ir mėgautis... netgi špinatais.		
Nr. 7 „Kiekvienas trupinys svarbus“		Dažnai žmonėms sunku suvokti lupenų ir nuopjovų vertę. Tačiau jų kiekį galima ne tik sumažinti, bet kartais ir panaudoti šiuos dalykus valgiui ruošti. Dalyviai supažindinami su galimais sprendimais.	Virtuvės darbuotojai	
Nr. 8 „Nieko neišmesk, viską panaudok daryk“		Laikantis sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisyklių, po pietų likusį maistą galima panaudoti kitą dieną, taip smarkiai sumažinant maisto atliekų kiekį.	Virtuvės darbuotojai	- Failas: „Pagrindinės sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisyklės, kurių reikia laikytis maisto perteklių panaudojant kitą dieną“
Nr. 9 „Kas per daug – tas nesveika“		Labai svarbu neprigaminti maisto per daug. Čia aprašomi žingsniai padės optimizuoti receptus ir atidžiai juos sekti, kad gaminant nurodytų ingredientų būtų panaudota tik tiek, kiek reikia.	Virtuvės darbuotojai	
<b>Ambicija: Optimizuoti maitinimą mokykloje (valgykla)</b>				
Nr. 10 „Valgyklos darbuotojų mokymai“		Jei norite, kad projektas sulauktų sėkmės, labai svarbu tinkamai išmokyti valgyklos darbuotojus. Šie nuolat su mokiniais bendraujantys asmenys padės vaikams išmokyti nešvaistyti maisto.	Valgyklos darbuotojai	Medžiagą valgyklos darbuotojų mokymams rasite <a href="#">čia</a>
Nr. 11 „Nori užkąsti ar prisikirsti?“		Daug maisto išmetama, nes jį lėkštes vaikams prikraunama tiek, jog jie tiesiog negali / nenori savo porcijos pabaigti. Reikiamo dydžio porcijos – lengvas ir	Valgyklos darbuotojai	Darbuotojų mokymų įrankiai, aprašyti <i>Gerojoje patirtyje Nr. 10,</i>

		veiksmingas būdas užkirsti kelią maisto švaistymui.		Medžiagą valgyklos darbuotojų mokymams rasite <a href="#">čia</a>
Nr. 12 „Svajonių valgykla“		Mažinti maisto atliekų kiekį galima ir tobulinant vietą, kurioje valgoma (kad būtų mažiau triukšmo, eilių, daugiau laiko ramiai pavalgyti ir pan.)	Valgyklos darbuotojai	Maitinimo vietos aspektų, kuriuos derėtų apsvarstyti, sąrašas  5 informacinių plakatų rinkinys
<b>Ambicija: Skatinti suinteresuotųjų šalių, dalyvaujančių maitinimo mokyklose sistemoje, bendradarbiavimą:</b>				
Nr. 13 „Maisto nešvaistymo iššūkis“		Moksleiviai mieliau dalyvauja projektuose, kurių metu jiems iškeliamas iššūkis. Suorganizavę „Maisto nešvaistymo iššūkį“ mokykloje, paskatinsite juos praktikoje pritaikyti klasėje išmokus dalykus – taip vaikai mokysis nešvaistyti maisto jiems įdomiu būdu. Visą mokyklą įtrauksite valgykloje pietų metu organizuodami įvairias veiklas ir skatindami moksleivius dalyvauti visiems bendrame projekte.	Valgyklos darbuotojai ir mokytojai	5 informacinių plakatų rinkinį rasite <a href="#">čia</a>
Nr. 14 „Kas šiandien pietauja valgykloje?“		Kaip sužinoti, kiek maisto gaminti? Pagrindinė maisto atliekų virtuvėje priežastis – per dideli pagaminamo maisto kiekiai. Šiuo atveju jūsų tikslas – pagerinti virtuvei informaciją teikiančių žmonių komunikaciją ir geriau koordinuoti jų veiksmus,	Virtuvės darbuotojai	Reikiamą porcijų skaičių padėsianti apskaičiuoti diagrama

		<b>kad tiksli informacija darbuotojus pasiektų laiku.</b>		
<b>Nr. 15 „Pažintis su vietos gamintojais“</b>		Siekiant sumažinti maisto atliekų kiekį, būtina užmegzti tvirtesnius ryšius su vietos gamintojais, kurių produktai naudojami valgykloje. Tai paskatins moksleivius vartoti aukštos kokybės maistą ir didžiuotis savo regionu.	Savivaldybė, virtuvės darbuotojai	- Priedas Nr. 3: Diskusijos su vietos gamintojais vadovas
<b>Nr. 16 „Mes – virtuvės šefai!“</b>		Iš įvairių suinteresuotųjų šalių suburiamas komitetas. Jo tikslas – patobulinti valgiaraščius, kad mokiniai valgytų geriau ir mažiau švaistytų maistą.	Virtuvės darbuotojai	Priedas Nr. 4: Valgio suvestinė
<b>Nr. 17 „Vaikai visada sako tiesą“</b>		Visi žino posakį apie tai, kad vaikai nemoka meluoti. Todėl labai svarbu įsiklausyti į tai, ką sako labiausiai mokyklos valgykla ir jos atliekų kiekiais susirūpinę mokiniai. Jie – jūsų informacijos, idėjų ir sprendimų šaltinis.	Mokytojai	Klausimų, kuriuos reikia aptarti su mokiniais, sąrašas
<b>Nr. 18 „Maitinimas mokykloje be maisto atliekų: sutartiniai reikalavimai“</b>		Sutartiniais reikalavimais apibrėžiama maisto sudėtis ir maitinimo mokykloje organizavimas, tačiau juose dažnai neatsižvelgiama į tai, ką išties mokiniai suvalgo. Dirbdamos drauge, įvairios suinteresuotosios šalys gali tokius reikalavimus modifikuoti ir pasiūlyti su maisto atliekomis kovoti padėsiančių sprendimų.	Vietos valdžios įstaigos	- Priedas Nr. 5: Taisomųjų veiksmų, kurie padės patobulinti reikalavimus, sąrašas
<b>Nr. 19 „Mažiau maisto atliekų namuose“</b>		Europoje pusė visų maisto atliekų atsiranda galutiniame jo vartojimo etape. Čia siūlomos veiklos, padėsiančios tėvams drauge	Tėvai	<a href="#"><u>GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ mokomosios medžiagos rinkinyje rasite:</u></a>

		su vaikais kovoti su maisto švaistymu namuose.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informacinį laišką tėvams</li> <li>- Tėvus įtraukiančių veiklų sąrašą</li> <li>- Lankstinuką su 9 paprastais patarimais moksleiviams ir jų šeimos nariams</li> </ul>
Nr. 20 „Aš – už labdarą!“		Maitinant vaikus mokykloje, maisto negali pritrūkti. Todėl kartais jo vis tiek liks. Šį maistą galima paaukoti labdaros organizacijoms!	Savivaldybė	<ul style="list-style-type: none"> <li>- VIEŠOJO MAITINIMO vadovas; Maisto aukojimas labdaros organizacijoms. Sukūrė Overnė-Ronos-Alpių regiono maisto, žemės ūkio ir miškininkystės direktoratas.</li> <li>- ES gairės dėl maisto produktų aukojimo labdarai.</li> </ul>





## Pagrindiniai projekto etapai: 5 esminių gerųjų patirčių taikymas

ETAPAS	UŽDAVINYS	VEIKSMAI	IŠTEKLIAI
Susitikimo organizavimas	Subūrus visas suinteresuotąsias šalis, nuspręsti, iš ko susidės projektas ir kokiais etapais jis bus įgyvendinamas.	Nustačius suinteresuotąsias projekto šalis, suburti jas bendram projektui.  Sukurti veiksmų planą.  Pasirinkti už projekto koordinavimą, įgyvendinimą ir tęstinumą atsakingus lyderius.	
Tėvų informavimas	Informuoti tėvus apie mokykloje vykdomą projektą, kurio tikslas – mažinti maisto atliekų kiekį.	Išsiųsti laišką tėvams  Paprašyti mokinių namo parsinešti lankstinuką „9 paprasti patarimai“.	- <a href="#">Laiškas tėvams</a> - <a href="#">Lankstinukas „9 paprasti patarimai“</a>
ŽPJ Nr. 1: Apklausa, kurios tikslas – išsiaiškinti moksleivių žinias, požiūrį ir įpročius	Nustatyti, kiek moksleiviai žino apie maisto atliekas, koks jų požiūris į tai ir susiję įpročiai.	Vykdyti ŽPJ apklausą klasėse.	Priedas Nr. 1: Apklausa apie žinias, požiūrį ir įpročius
Geroji patirtis Nr. 1 „GERAI DARYK – MAIŠTĄ TAUPYK!“	Padėti mokiniams geriau suprasti maisto švaistymo problemą ir kaip jie	Pasirinkti, kokią mokomojo rinkinio medžiagą norite taikyti pamokų arba	„GERAI DARYK – MAIŠTĄ TAUPYK!“ mokomasis rinkinys

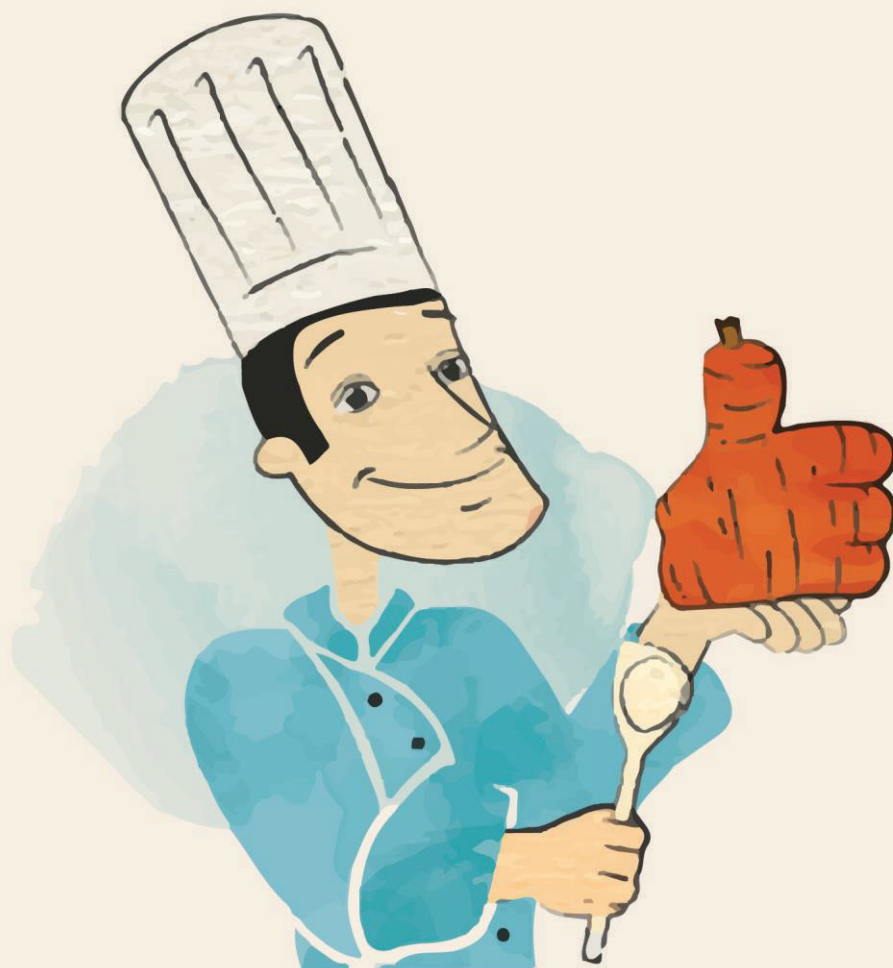
<p>mokomasis rinkinys</p>	<p>gali padėti ją spręsti.</p>	<p>popamokinės veiklos metu.</p>	<p><a href="#">4-ioms amžiaus grupėms.</a></p>
<p>Geroji patirtis Nr. 5 „Maisto atliekų stebėjimas“</p>	<p>Sekti virtuvėje ir valgykloje susidarančias maisto atliekas ir stebėti, kaip jų kiekis keičiasi įgyvendinant projekto „GERAI DARYK – MAIŠTĄ TAUPYK!“ veiksmus.</p>	<p>Taikyti Gerąją patirtį Nr. 5.</p>	<p>Excel faile „<a href="#">Maisto atliekų sekiklis</a>“ rasite:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodiką, padėsiančią sekti virtuvėje ir valgykloje susidarančias maisto atliekas</li> <li>- Svėrimo lentelę</li> <li>- Lentelę duomenims rinkti ir analizuoti</li> </ul> <p>Pagalbinį Power Point failą, skirtą virtuvės ir valgyklos darbuotojų mokymams, rasite <a href="#">čia</a></p>
<p>Geroji patirtis Nr. 13 „Maisto nešvaistymo iššūkis“</p>	<p>Skatinti mokinius nešvaistyti maisto valgykloje. Pasitelkus linksmas veiklas, visą mokyklos bendruomenę suburti siekiant bendro tikslo.</p>	<p>Taikyti Gerąją patirtį Nr. 13</p>	<p><b>5 informacinių plakatų rinkinį</b> rasite <a href="#">čia</a>.</p>
<p>Geroji praktika Nr. 14</p>	<p>Sukurti sistemą, padėsiančią virtuvės</p>	<p>Taikyti Gerąją patirtį Nr. 14</p>	<p>Geriau reikiamą gamintinų porcijų</p>

<p>„Kas šiandien pietauja valgykloje?“</p>	<p>darbuotojams greitai ir tiksliai išsiaiškinti, kiek porcijų jiems reikia paruošti.</p>		<p>kiekį suskaičiuoti padedanti diagrama</p>
<p>Geroji patirtis Nr. 15</p> <p>„Pažintis su vietos gamintojais“</p>	<p>Mažinti maisto atliekų kiekį tiesiogiai bendradarbiaujant su vietos gamintojais.</p> <p>Skatinti vartoti vietinius produktus, kurti abiem pusėms naudingas partnerystes.</p>	<p>Taikyti Gerąją patirtį Nr. 15</p>	<p>- Priedas Nr. 3: Diskusijų su vietos gamintojais vadovas</p>
<p>ŽPJ Nr. 2: Apklausa, kurios tikslas – išsiaiškinti moksleivių žinias, požiūrį ir įpročius</p>	<p>Projekto pabaigoje atlikti antrą ŽPJ apklausą, siekiant išsiaiškinti, ko mokiniai išmoko ir kaip pakeitė savo elgesį, kad švaistytų mažiau maisto. Palyginti abiejų apklausų rezultatus.</p>	<p>Prieš vykdant antrąją ŽPJ apklausą palaukti, kol klasės, kurių mokiniai jau yra dalyvavę pirmojoje ŽPJ apklausoje, baigs su švietimu susijusias veiklas.</p>	<p>Priedas Nr. 1: Apklausa apie žinias, požiūrį ir įpročius</p>



# SVARBIAUSIA – SKONIS.

## IR NEGRAŽŪS VAISIAI BEI DARŽOVĖS GALI BŪTI SKANŪS!



TARPTAUTINĖ  
MAISTO  
ATLIEKŲ  
KOALICIJA



Jungtinių Tautų  
maisto ir žemės ūkio  
Organizacija

### GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

Jei suprantate, kad maistą rinktis reikia ne pagal išvaizdą, o skonį ir maistinę vertę, išbandykite „negražius“ vaisius ir daržoves. Taip ir jūsų lėkštė nušvis įvairesnėmis spalvomis.

# 20 GERŪJŲ PATIRČIŲ



VISUS PAMAITINTI  
ILGAI UŽTRUNKA.

BRANGINK KIEKVIENĄ KASNĮ!



TARPTAUTINĖ  
MAISTO  
ATLIEKŲ  
KOALICIJA



Jungtinių Tautų  
maisto ir žemės ūkio  
Organizacija

**GERAI DARYK — MAISTĄ TAUPYK!**

Kol pasiekė jūsų lėkštę, kažkas šį maistą užaugino, nuėmė derlių, tada apdirbo, atvežė ir paruošė valgymui. Dabar jūsų eilė – lai šie didžiulio įdėto darbo vaisiai kelionę baigia jūsų burnoje, ne šiukšliadėžėje.

# 1. DARBAS SU MOKINIAIS

4 gerosios patirtys, kurių tikslas – išmokyti vaikus kovoti su maisto švaistymu.

## Ižanga:

Į darbą su mokiniais orientuotos gerosios patirtys padės mokytojams, švietimo darbuotojams ir valgyklos personalui šviesti moksleivius ir paaiškinti jiems maisto atliekų problemą. Kad mokiniai surastų priemonių keisti savo kasdienio gyvenimo įpročius, šios patirtys paremtos dviem principais:

- Motyvuoti moksleivius imtis veiksmų;
- Eksperimentuoti ir, bendradarbiaujant su kitomis suinteresuotomis šalimis, atrasti konkrečių būdų kovoti su maisto švaistymu.

## Uždaviniai:

Pirmoji geroji patirtis yra orientuota į „GERAI DARYK – MAIŠTĄ TAUPYK!“ mokomojo rinkinio taikymą, suteikiant vaikams reikalingų žinių ir padedant jiems suvokti, kaip galima mažinti maisto atliekų kiekį ir kam to reikia. Trijų kitų gerųjų patirčių paskirtis – didinti moksleivių motyvaciją realių gyvenimiškų situacijų ir bendravimo su maitinimo mokykloje dalyviais metu. Bendradarbiaudami su tikrais maitinimo grandinės dalyviais ir išmokdami naujų dalykų, mokiniai geriau suvoks situaciją ir labiau norės kažką keisti. Todėl pirmieji projekto rezultatai bus gilesnis mokinių suvokimas, kaip visi – nuo ūkininko iki pietus valgančio klasioko – gali labiau vertinti maistą ir visi drauge mažinti maisto atliekų kiekį.

### Mokomųjų gerųjų patirčių sąrašas

- Nr. 1 „GERAI DARYK – MAIŠTĄ TAUPYK!“ mokomasis rinkinys
- Nr. 2 „Imk pavyzdį iš virtuvės šefo!“
- Nr. 3 „Pažintis su maisto tausotojais“
- Nr. 4 „Mokyklos daržas“



## GEROJI PATIRTIS Nr. 1 „GERAI DARYK – MAIŠTĄ TAUPYK!“ mokomasis rinkinys

MOKOMASIS RINKINYS PRADINĖMS IR VIDURINĖMS MOKYKLOMS APIE MAISTO ATLIEKŲ KIEKIO MAŽINIMĄ

Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija



Medžiaga naudinga: mokytojams, švietimo darbuotojams, mokyklos administracijai.

„Rinkinį lengva naudoti. Jauniausiajai amžiaus grupei skirtoje medžiagoje sutinkami superherojai vaikus įkvepia ir motyvuoja. Pristatymų medžiaga vaikams pasirodė įdomi, o tolesnės veiklos skatino mokytojus projektą tęsti.“

Francesca Mustica, mokytoja ir Kalčinato savivaldybės švietimo koordinatore.



### Įžanga:

Mokomąjį rinkinį „GERAI DARYK – MAIŠTĄ TAUPYK!“ sudarė Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (MŽŪO (angl. FAO), kad išmokytų vaikus ir **moksleivius**, kodėl yra be galo svarbu sumažinti maisto atliekų kiekį ir kaip jie gali prie to prisidėti. Yra keturios skirtingos rinkinio dalys, pritaikytos keturioms amžiaus grupėms: 5–7 metų / 8–9 metų / 10–13 metų / 14+ metų vaikams.



### Uždaviniai:

Rinkinys padės vaikams geriau suvokti maisto vertę.

Dirbdami su rinkinyje pateikiama mokomąja medžiaga, moksleiviai:

- Supras, kas iš tiesų yra maisto švaistymas;
- Suvoks pagrindines su maisto atliekomis susijusias aplinkosaugos, etines, ekonomines ir socialines problemas;
- Sužinos, kaip kovoti su maisto švaistymu kasdieniame gyvenime;

- Diskutuos apie šią problemą su šeimos nariais, t. y. toliau skleis žinutę apie maisto atliekų mažinimą ir maisto nešvaistymą.



## Veiksmų planas:



1. Parsisiųskite mokomosios medžiagos rinkinį (nuorodos – toliau esančioje „Įrankių“ skiltyje). Peržiūrėkite dalį „Kaip naudotis šiuo rinkiniu?“. Tada pasirinkite veiklas, kuriomis norite užsiimti su savo mokiniais. Atkreipkite dėmesį, kad rinkinio skiltyje „Pagrindinių pamokų ir tolimesnių veiklų apžvalga“ nurodyta, kurios veiklos yra „esminės“ ir būtinos.
2. Prieš pradėdami taikyti mokomąją programą, paprašykite mokinių užpildyti (arba užpildykite drauge su jais) klausimyną, kurio paskirtis – nustatyti jų su maisto švaistymu susijusias žinias, požiūrį ir įpročius. Siekiant įvertinti jūsų programos poveikį, veiklas įgyvendinus mokiniai turės atsakyti į tuos pačius klausimus.
3. Koordinuokite savo projektą drauge su bet kuriais dalyvauti norinčiais mokyklos švietimo darbuotojais (direktoriumi, kitais mokytojais, instruktoriais).
4. Padėdami mokyklos administracijos, į projektą įtraukite visas dalyvauti norinčias klases vienu metu.
5. Kad jūsų mokiniai gautų progą susipažinti su maisto atliekų problema gyvenimiškų situacijų metu, nuspręskite, kurias 25-ame bendradarbiavimo vadovo puslapyje (prie ambicijos „Šviesti moksleivius“) paminėtas gerąsias patirtis norite taikyti.



## Įrankiai:

- Mokomosios medžiagos apie maisto atliekų kiekio mažinimą pradinėse ir vidurinėse mokyklose rinkinys

1-a amžiaus grupė (5–7 metų)	<a href="http://www.fao.org/3/CA1170EN/ca1170en.pdf">http://www.fao.org/3/CA1170EN/ca1170en.pdf</a>
2-a amžiaus grupė (8–9 metų)	<a href="http://www.fao.org/3/CA1171EN/ca1171en.pdf">http://www.fao.org/3/CA1171EN/ca1171en.pdf</a>
3-a amžiaus grupė (10–13 metų)	<a href="http://www.fao.org/3/CA1173EN/ca1173en.pdf">http://www.fao.org/3/CA1173EN/ca1173en.pdf</a>
4-a amžiaus grupė (>14 metų)	<a href="http://www.fao.org/3/ca0995en/CA0995EN.pdf">http://www.fao.org/3/ca0995en/CA0995EN.pdf</a>

- 1-as priedas: Apklausa apie žinias, požiūrį ir įpročius, kurios tikslas – įvertinti mokomųjų veiklų apie maisto atliekas poveikį mokiniams.



## Žengiame tolyn...

Gerosios patirtys, nurodytos prie ambicijos „Šviesti moksleivius“, suteikia mokiniams galimybę susipažinti su maisto atliekų mažinimo problema realių situacijų metu.

### ***Geroji patirtis Nr. 2: „Imk pavyzdį iš virtuvės šefo“!***

Mokinius suskirstę į grupes, apsilankykite mokyklos virtuvėje, kad vaikai galėtų susipažinti su virėjais ir savo akimis pamatyti, kiek žinių ir jėgų reikia jų valgiui pagaminti.

### ***Geroji patirtis Nr. 3: „Pažintis su maisto tausotojais“***

Surenkite mokyklos ekskursiją, kurios metu moksleiviai galėtų susipažinti su vietiniais kasdien su maisto švaistymu kovojančiais asmenimis ar organizacijomis.

Vadove aprašomos gerosios patirtys, padėsiančios drauge su kitais maitinimo mokykloje proceso dalyviais žengti dar kelis žingsnius į priekį:

### *Geroji patirtis Nr. 5 „Maisto atliekų stebėjimas“*

Virtuvės ir valgyklos darbuotojai stebi, kiek tiksliai maisto yra išmetama, kad būtų galima nustatyti būdus atliekų kiekiui sumažinti ir įvertinti jų poveikį.

### *Geroji patirtis Nr. 10: „Valgyklos darbuotojų mokymai“*

Vaikus pietų metu prižiūrintys suaugusieji yra mokomi padėti vaikams mažiau švaistyti maistą.



## GEROJI PATIRTIS Nr. 2 „Imk pavyzdį iš virtuvės šefo!“

Apsilankykite mokyklos virtuvėje ir gaminkite maistą drauge su šefu

Naudinga medžiaga: virtuvės darbuotojams, mokytojams.



### Įžanga:

Padedami virėjų, mokiniai **susipažįsta su mokyklos virtuvės darbu iš vidaus**. Moksleiviai gauna progą **susipažinti su virėjais** ir pamatyti savo akimis, kiek žinių ir jėgų reikia jų valgomam maistui pagaminti. Iš anksto suplanavęs moksleiviams tinkamas užduotis, virtuvės šefas gali pakviesti juos prisidėti prie valgio ruošimo.


### Uždaviniai:

- Moksleiviai sužino, kaip vyksta darbas virtuvėje, pradeda labiau vertinti valgykloje gaminamą maistą ir suvokia, kodėl reikia branginti tai, ką valgo.
- Virtuvės darbuotojai moksleiviams paaiškina, kaip patys kovoja su maisto švaistymu ir kaip mokiniai gali prie to prisidėti.
- Jauniausi mokiniai įgyja žinių apie gaminamą maistą per garsus, kvapus ir vaizdus, kuriuos mato, o vyresnieji įgyja maisto ruošimo žinių, sužino, kaip organizuojamas darbas virtuvėje ir iš ko susideda virtuvės šefo darbas.



### Veiksmų planas:



 Tik atėjus į virtuvę, vaikams pristatyti sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisykles (galiojančias jų šalyje), kurių privalu laikytis būnant virtuvėje.

1. Virtuvės šefo pasiteirauti, kokio dydžio mokinių grupes vertėtų vestis į mokyklos virtuvę ir koks būtų tinkamiausias laikas tokiems apsilankymams.
2. Maisto atliekų mažinimo programoje dalyvaujančius mokinius suskirstyti į grupes.

3. Virtuvės šefas informaciją, su kuria ruošiasi supažindinti, gali pritaikyti atskiroms amžiaus grupėms. Jei yra pakankamai prižiūrinčiųjų darbuotojų, moksleiviams galima pasiūlyti prisidėti prie maisto gaminimo.

4. Pavyzdžiui, virtuvės darbuotojai gali mokinius pamokyti ruošti sriubas ir paaiškinti, kaip kartais po pietų likusį nepatietą maistą galima panaudoti joms gaminti. Mokiniai gali atlikti nepavojingas užduotis, pvz., plauti arba skusti daržoves, sverti sudedamąsias dalis ir pan.

5. Kad vėliau kitiems mokiniams parodytų, ko išmoko virtuvėje, dalyvaujantys moksleiviai gali filmuoti, fotografuoti arba piešti skirtingus savo užsiėmimų virtuvėje etapus.



### Įrankiai

- Priedas Nr. 2: 10 TMAS siūlomų sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisyklių, kurių reikia laikytis moksleivių apsilankymų virtuvėje metu.



### Žengiame tolyn...

#### ***Geroji patirtis Nr. 3: „Pažintis su maisto tausotojais“***

Be virtuvės šefų, maisto gaminimo grandinėje yra ir daugiau aktyviai su maisto atliekomis kovojančių suinteresuotųjų šalių: pvz., kai kurie gamintojai naudoja tik vietinius produktus arba parduoda „netinkamus“ ar prekinę išvaizdą praradusius vaisius ir daržoves; maisto bankai padeda sunkiai gyvenantiems žmonėms; inovatyvių būdų maisto atliekų kiekiui mažinti ieško ir tarpusavyje konkuruojantys startuoliai ir t. t. Galima surengti susitikimą su tais, kurie kasdien kovoja su maisto švaistymu.

#### ***Geroji patirtis Nr. 16: „Mes – virtuvės šefai!“***

Maistas gali būti švaistomas dėl prastų valgiaraščių (t. y. juose nurodyti netinkami svoriai, nemėgstami patiekalai, patiekalai ruošiami netinkamais būdais, nesilaikoma sezoniškumo ir t. t.). Todėl maisto atliekų kiekį mažinti galima (drauge su svarbiausiais proceso dalyviais, pvz., pačiais mokiniais) sukūrus tinkamus valgiaraščius.



## GEROJI PATIRTIS Nr. 3 „Pažintis su maisto tausotojais“

Apsilankymas pas vietos organizaciją ar asmenį, kovojančius su maisto švaistymu.



Naudinga medžiaga: mokytojams, savivaldybei.



### Ižanga:

Be virtuvės šefų, maisto gaminimo grandinėje yra ir daugiau maisto atliekų kiekį besistengiančių sumažinti dalyvių: kai kurie gamintojai ieško būdų parduoti „netinkamus“ ar prekinę išvaizdą praradusius vaisius ir daržoves; maisto bankai padeda sunkiai gyvenantiems žmonėms; inovatyvių būdų maisto atliekoms mažinti ieško ir tarpusavyje konkuruojantys startuoliai ir t. t. Todėl galima surengti susitikimą su tais, kurie kasdien kovoja su maisto švaistymu.



### Uždaviniai:

Aplankę organizaciją / asmenį, kovojančius su maisto švaistymu, moksleiviai gali:

- Susipažinti su jų vietovėje veiklą vykdančiomis suinteresuotomis šalimis, kurios kovoja su maisto švaistymu.
- Sužinoti socialinius maisto atliekų problemos aspektus ir tai, kaip ją galima spręsti bendradarbiaujant.
- Suvokti, kad kovoje su maisto švaistymu dalyvauti gali kiekvienas ir kad visuomenės solidarumas šiuo atveju yra be galo svarbus.



### Veiksmų planas:

1. Surasti jūsų vietovėje veiklą vykdančius asmenis / organizacijas, kurie kovoja su maisto švaistymu.
2. Susisiekus su jais išsiaiškinti, ar būtų galima surengti susitikimą su mokiniais ir kaip tai turėtų vykti.

3. Paaiškinti mokiniams tokio susitikimo priežastis bei tikslus, pristatyti asmenį / organizaciją ir drauge suformuluoti klausimus, kuriuos mokiniai norėtų užduoti pažinties metu.
4. Susitikti su kovotojais prieš maisto švaistymą!
5. Po apsilankymo surengti diskusiją, kurios tikslas – sužinoti, ko mokiniai išmoko ir kokį įspūdį jiems paliko susitikimas.
6. Vyresniems moksleiviams: mokinius galima suskirstyti į kelias grupes. Grupės viena kitai turėtų papasakoti, kas labiausiai sukrėtė susitikimo metu ir kokių idėjų apie kovą su maisto atliekų kiekiu kilo.



### Žengiame tolyn...

#### *Geroji patirtis Nr. 2: „Imk pavyzdį iš virtuvės šefo!“*

Subūrus mokinių grupes, apsilankyti mokyklos virtuvėje, kad mokiniai galėtų susipažinti su virėjais ir savo akimis pamatyti, kiek žinių ir energijos reikia jų valgomam maistui pagaminti.

#### *Geroji patirtis Nr. 4: „Mokyklos daržas“*

Mokomasis daržas yra unikali erdvė vaikams sužinoti, iš kur atsiranda jų valgomas maistas, ir išmokti puoselėti šį procesą. Pavyzdžiui, mokomajame darže mokiniai gali ruošti dirvą sodinimui ir skinti užaugintų daržovių bei vaisių derlių. Šios veiklos padeda jiems geriau suvokti tikrąją maisto vertę.



### Kitų nueitas kelias...

KOOKMET iniciatyvos metu Belgijos draugija „Cultureghem“ moko Briuselio jaunuolius gaminti sveiką bei tvarų maistą iš „Abattoirs d’Anderlecht“ turgaus. Maisto ruošimas sau yra daug žinių suteikianti visuomeniška ir smagi veikla!

Štai ką veikia „Abattoirs d’Anderlecht“ turguje apsilankę mokiniai:

9:30	<p>Su klase atvyksta į Abattoir turgų. Mūsų biuras yra įsikūręs adresu Entrée 1 des Caves. Visi kartu einame į KOOKMET pamoką. Atėję aptariame dienos eigą ir, pasakodami dalyvių amžiui pritaikytą istoriją apie metų laikus, tyrinėjame sezonines daržoves. Mokiniai paskirstomi į grupes. Iš savo vadovo kiekviena grupė gauna pirkinių sąrašą, nedidelį žemėlapij, voką su pinigais ir daugkartinio naudojimo krepšį – prasideda apsipirkimas turguje.</p> <p>Dalyviai gauna net ir virtuvines prijuostas. Prieš traukdami į turgų, jas užsidedame. Dėl prijuosčių turgaus prekeiviai iš tolo atpažįsta KOOKMET projekto dalyvius.</p> <p>Be to, mokiniai gauna stalus ir kėdes, virtuvės įrangą, neribojamą geriamojo vandens kiekį, mobiliąsias virtuves ir padėklą indams plauti.</p>
09:45	Moksleiviai apsiperka turguje.
10:00	Visiems grįžus, pirkiniai apžiūrimi ir prasideda maisto gamyba. Užduotis paskirsto KOOKMET virtuvės šefas ir mūsų „Cultureghem“ vadovas. Vaikai ne tik gamina, bet ir žaidžia žaidimus.
12:00	Mokytojai, vadovai ir mokiniai dengia stalą. Tada visi valgome!
13:00	Stalai nurenkami, indai suplaunami. Mokytojai ir vadovai prižiūri darbą, kad vieta liktų tvarkinga ir švari.
14:00	KOOKMET ŽURNALE trumpai aprašoma prabėgusi diena, šis aprašymas vėliau išsiuntinėjamas visiems el. paštu. Žurnale yra grupės nuotrauka, dienos citata ir keli pasakojimai.
Dienos pabaiga	Dienos gale visi dalyviai gauna KOOKMET krepšius ir KOOKMET komiksus, kuriuos nešasi namo. Tai būdas vaikams atkurti patikusią dieną ir iš naujo ją išgyventi.



Amžiaus grupės:

5–7  
metų

8–9  
metų

10–13  
metų

14+  
metų



## GEROJI PATIRTIS Nr. 4 „Mokyklos daržas“

Darbavimasis mokomajame darže

Naudinga medžiaga: mokytojams, moksleiviams, savivaldos atstovams, tėvams



### Ižanga:

Mokomieji daržai yra unikali erdvė, kurioje moksleiviai sužino, iš kur atsiranda jų valgomi vaisiai ir daržovės, kaip juos galima užauginti, ir patys tai išbando. Mokiniai dalyvauja kiekviename daržovės augimo ciklo etape – nuo dirvos sodinimui paruošimo iki akimirkos, kai nuimamas vaisių ir daržovių derlius.

### Uždaviniai:

Mokomasis daržas dovanoja moksleiviams galimybę įgyti realios gyvenimiškos patirties. Vaikai gali:

- Dalyvauti naudingame įvairialypiame mokymosi procese, kuriame susipina biologijos, ekologijos ir mitybos mokslų elementai.
- Išmokti elgesio modelių ir įgyti žinių, būtinų norint suprasti žmones ir gamtą siejantį ryšį. Sužinoti procesus, nuo kurių priklauso mūsų planetoje egzistuojanti gyvybė – tokia svarbi ir vertinga, bet tuo pačiu ir itin trapi; visa tai jiems padeda suprasti, kodėl būtina nustoti švaisčius maistą.
- Atrasti jiems anksčiau bjauriais atrodžiusius vaisius ir daržoves iš naujo. Augindami savo pačių maistą ir prižiūradami savo daržoves ir vaisius, moksleiviai išmoks dirbti žemę ir sužinos, koks puikus ir pilnas pasididžiavimo yra savo darbo vaisių skonis.



## Veiksmų planas:



1. Išsiaiškinkite, ar šalia jūsų mokyklos yra mokomųjų daržų ir ar vieną iš jų galėtų naudoti jūsų klasė. Jei norite įkurti būtent jūsų mokyklai skirtą mokomąjį daržą, pasitarkite su atsakingomis vietos įstaigomis.
2. Jei jūsų mokykla negali tam skirti lėšų, kai kurios savivaldybės tokiai veiklai išduoda dotacijas– pasidomėkite tuo.
3. Paprastai daržą valdo miestas arba draugija, kurie šią veiklą tiesiogiai organizuoja su projekte dalyvaujančiomis mokyklomis. Jei mokykla įrengia savo daržą, ji pati privalo organizuoti visapusišką daržo priežiūrą, t. y. surasti finansavimą, pasirūpinti įranga, nustatyti darbo darže procedūras pamokų metu ir po jų.
4. Sugalvokite, kaip tai, ką mokiniai išmoks darže, panaudoti pamokų metu.
5. Mes siūlome drauge su moksleiviais pildyti žurnalą, kuriame būtų aprašytas nuveiktas darbas, mokinių išmokti dalykai ir daržininkystės rezultatai.



### Įrankiai:

Nuoroda: [Mokyklos daržo įrengimas ir priežiūra: VADOVAS MOKYTOJAMS, TĖVAMS IR BEDRUOMENĖMS](#), DUK, 2005



Žengiame tolyn...

### *Geroji patirtis Nr. 1: „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ mokomasis rinkinys*

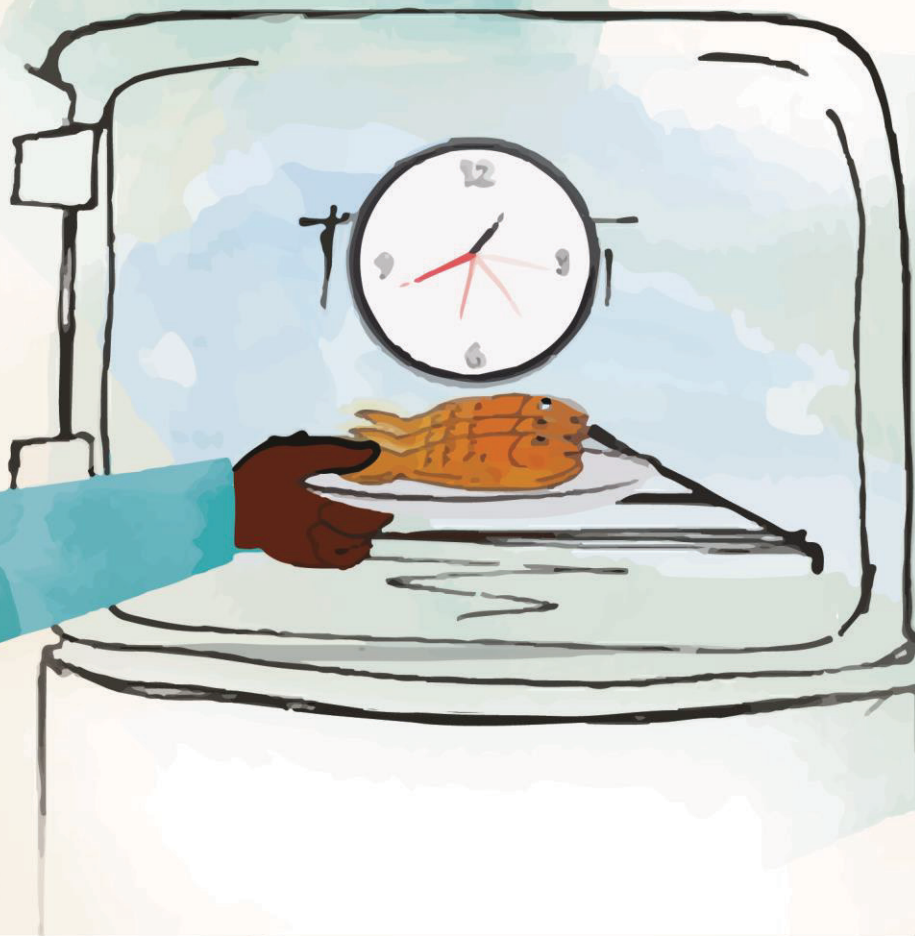
Moksleiviai sužino, kas yra maisto švaistymas, ir yra supažindinami su ekonominėmis, socialinėmis ir aplinkosaugos problemomis, kurias jis sukelia.

### *Geroji patirtis Nr. 3: „Pažintis su maisto tausotojais“*

Moksleiviai susitinka su vietos organizacija ar asmeniu, kovojančius prieš maisto švaistymą. Pirmenybė turėtų būti teikiama vienam iš vietos gamintojų. Taip mokiniai turės progą pamatyti, kaip vyksta masinis vaisių ir daržovių auginimas.



NORS ŠALDYTUVAS IR PADĖS  
ILGIAU MĖGAUTIS MAISTU,  
LAIKO SUSTABDYTI  
JIS, DEJA, NEGALI.



TARPTAUTINĖ  
MAISTO  
ATLIEKŲ  
KOALICIJA



Jungtinių Tautų  
maisto ir žemės ūkio  
Organizacija

## GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

Dažnai maistą švaistome, nes laikome ne taip, kaip reikia – ir jis greitai sugenda. Todėl būtinai maistą dėkite į tą šaldytuvo vietą, kuri jam tinkamiausia. Be to, savojo šaldytuvo neperkraukite! Ir niekada nepamirškite šio principo: „pirmas į, pirmas iš“!

## 2. MAITINIMO MOKYKLOJE OPTIMIZAVIMAS

9 gerosios patirtys, kurios padės stebėti mokyklų virtuvėse bei valgyklose susidarancias maisto atliekas ir imtis jas pažabojančių veiksmų.

### Ižanga:

Į maitinimą mokykloje orientuotos gerosios patirtys padės mokyklos administracijai, virtuvių virėjams ir darbuotojams bei valgyklų personalui atidžiai stebėti, kiek valgyklose ir virtuvėse susidaro maisto atliekų.

Jei norime sumažinti iššvaistomo maisto kiekį, būtina į procesą, kurio metu yra sekamos ir analizuojamos susidarancias maisto atliekos bei ieškoma veiksmingų būdų jų kiekiui sumažinti, įtraukti virtuvės ir valgyklos personalą. Tik kiekybinė stebėsena ir kokybinė analizė padės nustatyti, kokios priemonės padės sėkmingai spręsti šią problemą, o kokios – ne.

### Uždaviniai:

Pirmosios gerosios patirties tikslas – išmokyti virtuvės ir valgyklos darbuotojus stebėti ir vertinti susidarancias maisto atliekų tendencijas. Kitų penkių gerųjų patirčių paskirtis – padėti virtuvės darbuotojams optimizuoti maisto ruošimo procesą ir pakeisti jį taip, kad susidarytų mažiau atliekų. Kitos trys gerosios patirtys į procesą įtraukia visus valgyklos darbuotojus, t. y. pirmiausia mokymų metu išsiaiškinami jų poreikiai, o tada perduodama atsakomybė už konkrečias užduotis.

#### Į optimizavimą orientuotų gerųjų patirčių sąrašas

- Nr. 5 „Maisto atliekų stebėjimas“
- Nr. 6 „Stebuklingi receptai“
- Nr. 7 „Kiekvienas trupinys svarbus“
- Nr. 8 „Nieko neišmesk, viską panaudok darkart“
- Nr. 9 „Kas per daug – tas nesveika“
- Nr. 10 „Valgyklos darbuotojų mokymai“
- Nr. 11 „Nori užkąsti ar prisikirsti?“
- Nr. 12 „Svajonių valgykla“



## GEROJI PATIRTIS Nr. 5 „Maisto atliekų stebėjimas“

Naudinga medžiaga: virtuvės ir valgyklos darbuotojams, mokiniams

„Veiksminga atliekų kiekio vertinimo metodika padėjo mums tiksliai išsiaiškinti, ką ir kodėl galime išmesti“, – Curtis Johnson'as, Emanuel mokyklos virtuvės šefas



### Ižanga:

**Maisto atliekų kiekio matavimas** yra itin svarbus, jei norime: 1. Įvairioms suinteresuotosioms šalims parodyti, kodėl reikia imtis veiksmų šiai problemai spręsti; 2. Suvokti maisto švaistymo priežastis ir rasti veiksmingiausių būdų maisto atliekų kiekiui sumažinti. Be siūlomos **metodikos** pristatome ir praktinius įrankius, kurie padės priemones įgyvendinti.



### Uždaviniai:

Naudojant atliekų kiekio matavimo ir stebėsenos metodus, virtuvėje ir valgykloje susidarančių atliekų kiekis vidutiniškai sumažėja 20 %.

- Efektyviai matuoti susidarančių atliekų kiekį, siekiant suprasti, kodėl jos susidaro.
- Nustatyti efektyviausius atliekų kiekį sumažinsiančius veiksmus.
- Stebėti maisto atliekų kiekius ir taikomų veiksmų efektyvumą, poveikį bei tai, kiek pavyko sutaupyti.

## Veiksmų planas


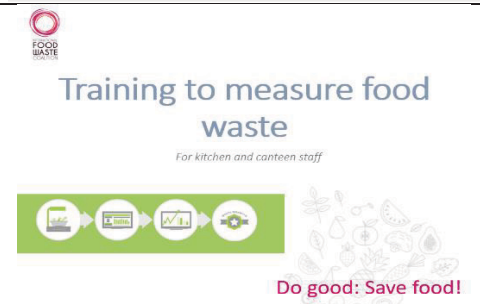


1. Paaiškinti projekto dalyviams, kodėl norite sumažinti maisto atliekų kiekį, ir saukeliamus uždavinius. Tada pasiskirstyti vaidmenimis ir virtuvės bei valgyklos personalui pristatyti matavimo metodus. Atsakyti į klausimus: kas yra laikoma maisto atliekomis, kurių kiekį reikia matuoti, kaip tai turi būti atliekama ir kas tai turi daryti? Jums padės Excel faile „Maisto atliekų sekiklis“ pridėtos instrukcijos (rasite [čia](#)). Maisto atliekų sekiklis padės jums paaiškinti matavimo metodus, rinkti duomenis apie atliekas ir analizuoti jų susidarymo priežastis – taip galėsite nustatyti veiksmingus kovos su maisto švaistymu būdus.
2. Paskirti vadovus, kurie bus atsakingi už maisto atliekų kiekio stebėjimą, matavimą ir svėrimą mokykloje ir valgykloje.
3. Išmokyti komandas (apie projekto įgyvendinimą, matavimo metodus, priskirtus vaidmenis, įrankius, kuriais galima naudotis ir pan.) (pagalbinę medžiagą mokymams rasite [čia](#)). Įvertinti situaciją: kad galėtumėte apskaičiuoti pradinį maisto atliekų kiekį ir suvokti, kodėl jis susidaro, pradėkite pirmąjį matavimo etapą. Matuokite virtuvės / valgyklos maisto atliekų kiekį kasdien 3 savaites iš eilės.
4. Prabėgus šioms trimis matavimo savaitėms, išanalizuoti rezultatus duomenų suvestinėje, kad galėtumėte rasti veiksmingiausių būdų maisto atliekų kiekiui sumažinti. Gerosios patirtys Nr. 6–9 padės įkvėpti virtuvės personalą, o gerosios patirtys Nr. 10–12 galėtų kilstelėti valgyklos darbuotojų motyvaciją. Imkitės vykdyti savo atliekų mažinimo veiklas. Tada pradėkite antrąjį matavimo etapą, kad galėtumėte dabartinį atliekų kiekį palyginti su pradiniu (ir įvertinti skirtumą). Antrasis matavimo etapas taip pat trunka 3 savaites. Jam pasibaigus, surenkite procese dalyvaujančių suinteresuotųjų šalių susitikimą ir pristatykite savo veiklas. Kad komandos, mokyklos administracija ir moksleiviai neatitrūktų nuo kovos su maisto atliekomis proceso, rezultatus nusiųskite ir jiems. Šis vadovas skatina jus stiprinti ryšius su kitomis suinteresuotomis šalimis (mokiniais, mokyklos administracija, mokinių tėvais ir savivaldybės atstovais), kad visi drauge galėtumėte rasti būdų pažangai daryti.

- Šį ciklą galite kartoti tiek kartų, kiek norite. Atsisiuntę Excel failą su maisto atliekų sekikliu, jame galite saugoti visus duomenis apie naujus atliekų mažinimo būdus.

## Įrankiai

Yra begalė įrankių, padėsiančių jums matuoti susidarančių maisto atliekų kiekį:

Pavadinimas	Nuoroda	Vaizdas
<p>„Maisto atliekų sekiklio“ Excel failas, kuriame yra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matavimo metodika</li> <li>- Svėrimo lentelė</li> <li>- Lentelė duomenims įrašyti ir analizuoti</li> </ul>	<p><a href="#">„Maisto atliekų sekiklis“</a></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pagalbinė medžiaga mokymams apie matavimo metodus ir virtuvėje bei valgykloje susidarančių maisto atliekų stebėseną.</li> </ul>	<p><a href="#">Pagalbinė medžiaga valgyklos personalo mokymams</a></p>	

## Kitų nueitas kelias...

Emmanuel mokykla Jungtinėje Karalystėje dalyvavo bandomajame „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ iniciatyvos etape. Virtuvės ir valgyklos darbuotojai sėkmingai vykdė kampaniją, kurios metu buvo matuojamas maisto atliekų kiekis. Šiai problemai spręsti buvo rasta įvairių būdų:

- Panaudojant daržovių perteklių, buvo reguliariau gaminamos sriubos ir daržovių patiekalai.

- Modifikuoti ruošiamo maisto kiekiai. Pavyzdžiui, tomis dienomis, kai buvo tiekiami makaronų patiekalai, lėkštėse visada likdavo nesuvalgyto maisto. Dėl to buvo sumažinta vienam mokiniui tenkanti makaronų patiekalo porcija.
- Per 60 matavimo dienų vidutinis per dieną išmetamos duonos kiekis buvo 3,5 kg. Tie, kas duoną mėgsta, ir toliau jos valgė į valias, o kitiems buvo pasiūlytos „mini“ „namų gamybos“ duonos porcijos. Taip buvo optimizuotas per dieną iškepiamos duonos kiekis.
- Vidurinės mokyklos mokiniams ir mokytojams skirtoje valgyklos dalyje buvo įrengtas salotų baras su trimis skirtingų rūšių salotomis kasdien. Vidutiniškai per dieną būdavo iššvaistoma 7,2 kg salotų sudėtinių dalių. Todėl buvo nuspręsta vietoj trijų rūšių siūlyti tik dvi – labiau mėgstamas mokinių. Be to, salotų sekcijos buvo pildomos tik jų pritrūkus.
- Personalas pradėjo atidžiau klausinėti mokinių, kokių porcijų jie norėtų, ir tiekti tik tiek maisto, kiek mokiniai prašė.

Pritaikytos priemonės, pvz., suorganizuota „atliekų mažinimo savaitė“, sisteminis darbuotojų bendravimas su mokiniais dedant maistą į lėkštes, kad vaikai gautų norimas porcijas, ir kasdienė taikomų priemonių sklaida davė trokštamą rezultatą: per 60 dienų atliekų kiekis sumažėjo 17 %.

### Žengiame tolyn...

Skatinti bendruomenės narius nešvaistyti maisto padės bendrai mokykloje vykdomos iniciatyvos. Mokytojus ir kitus švietimo darbuotojus, virtuvės ir valgyklos personalą bei mokyklos administraciją bendram tikslui subursite paskelbdami maisto atliekų mažinimo iššūkį.

#### ***Geroji patirtis Nr. 13: „Maisto nešvaistymo iššūkis“***

Mokytojai ir mokyklos administracija organizuoja į kovą su maisto švaistymu orientuotą veiklą savaitę. Šias veiklas galima rengti baigus problemų nustatymo etapą.

Kuo labiau į procesą įsitrauks valgyklos personalas ir kuo veiksmingiau darbuotojai prižiūrės vaikus ir tieks jiems maistą pietų metu – tuo didesnį rezultatą duos jūsų atliekų mažinimo priemonės ir tuo greičiau keisis mokinių elgesys. Čia pateikiame ir personalo mokymams skirtą medžiagą.

#### ***Geroji patirtis Nr. 10: „Valgyklos darbuotojų mokymai“***

Vaikus pietų metu prižiūrintys suaugusieji yra mokomi, kaip padėti vaikams nešvaistyti maisto.

Gerosios patirtys Nr. 6–9 yra skirtos būtent virtuvės darbuotojams.

## GEROJI PATIRTIS Nr. 6 „Stebuklingi receptai“

Padėkite mokinių nemėgdamam maistui sublizgėti!

Naudinga medžiaga: daugiausia pradinių mokyklų virtuvių ir valgyklų darbuotojams.

*„Vaikai nuolatos palikdavo bolivines balandas nesuvalgytas. Tačiau, kai pradėjau jas gaminti su padažu, viskas pasikeitė!“ Dany Lanthier, „Sodexo“ vyriausiasis virėjas, Uccle Calvoet mokykla Belgijoje.*



### Ižanga:

Mokiniai linkę neliesti jiems nepažįstamo maisto arba vietoje jo čiupti kažką kito. Dėl to auga maisto atliekų kiekis. **Jei vaikams nepatinkantį ar nepažįstamą maistą gaminsite kūrybingai** – apgalvodami tekstūras, spalvas bei kombinacijas – jų požiūris gali pasikeisti. Taip mokiniai valgys visko po truputį, jų mityba gerės, o atliekų bus mažiau.



### Uždaviniai:

- Skatinti vaikus paragauti maisto, kurio jie paprastai nevalgo, ir išmokyti juo mėgautis.
- Atnaujinti patiekalų receptus, kad mokiniai juos (netgi pagamintus iš daržovių) pamėgtų!



 **Veiksmų planas:**

1. Išsiaiškinti, kokio maisto mokiniai labiausiai nemėgsta.
2. Šiuos maisto produktus derinti su jau moksleivių pamėgtu ir jiems pažįstamu maistu. Tai sušvelnins nepažinto maisto skonį ir paskatins vaiką jo pabandyti.
3. Daržoves ruošti suteikiant patiekalui pažįstamą formą (pavyzdžiui, gaminti iš jų putėsius ar piurė) arba sušvelninti daržovių skonį saldžiarūgščiais elementais, t. y. daug labiau tikėtina, kad vaikas valgys ropes, jei jos bus įmaišytos į morkų tyrę arba bus šiek tiek karamelizuotos.
4. Gaminant patiekalus, derinti skirtingas spalvas – taip maistas atrodys patraukliau, išryškės jo įvairovė.
5. Ruošiant maistą mažiems vaikams, mėsą, daržoves ir vaisius pjaustyti taip, kad maistas lėkštėje suvienodėtų ir vaikams jį valgyti būtų paprasčiau. Pavyzdžiui, nuluptą ir kubeliais supjaustytą ananasą pradinukui bus daug lengviau suvalgyti.



**Įrankiai:**

### **Kalendra skanintos morkų tyrės su bolivinėmis balandomis receptas**

#### **Sudėtinės dalys (gaminant 1 litrą tyrės)**

- 1 litras vandens
- 600 g kubeliais pjaustytų morkų
- 40 g daržovių sultinio
- 50 g kubeliais pjaustytų svogūnų
- ¼ kalendrų pluošteliu
- 250 g kubeliais pjaustytų įvairių Viduržemio regiono virtuvėje naudojamų daržovių
- 100 ml grietinėlės
- 10 g imbiero miltelių
- Druskos ir pipirų
- 50 g žalių bolivinių balandų
- 120 g vištienos krūtinėlės

#### **Gaminimas**

Morkas, sultinį ir svogūnus sudėkite į šaltą vandenį. Užvirus, palikite virti dar 20 minučių. Pamaišę suberkite smulkiai supjaustytą kalendrą, kubeliais supjaustytas Viduržemio regiono daržoves ir grietinėlę. Paskaninkite imbieru, druska ir pipirais.

Patiekite su grilyje kepta vištienos krūtinėle ir bolivinėmis balandomis.

Skanaus!  
Dany



### **Žengiame tolyn...**

Kad mokiniai galėtų pasidžiaugti pačių auginamais vaisiais ir daržovėmis, įsirenkite daržą:

#### **Geroji patirtis Nr. 4: „Mokyklos daržas“**

Mokomieji daržai – unikali erdvė mokiniams išmokti auginti ir atrasti įvairias daržoves bei geriau suprasti, iš kur atsiranda jų valgomas maistas. Mokiniai mokomajame darže užsiima įvairiomis veiklomis, pvz., ruošia dirvą sodinimui ir nuima užaugintų vaisių ir daržovių derlių. Visa tai darydami vaikai pradeda geriau suvokti maisto vertę.



## GEROJI PATIRTIS Nr. 7 „Kiekvienas trupinys svarbus”

### Optimalus lupenų ir nuopjovų panaudojimas virtuvėje

Naudinga medžiaga: virtuvės ir valgyklos darbuotojams

*„Pradėję matuoti išmetamo maisto kiekius, gavome daug naudingos informacijos. Ja remdamiesi, galėjome optimizuoti maisto pjaustymo ir ruošimo techniką ir taip iki minimumo sumažinti išmetamų produktų kiekį. Be to, neišvengiamai kartais ant žemės nukrentanti maistą pradėjome naudoti padažų, sriubų ir troškinių gamybai – taip atliekų dar labiau sumažėjo.“ – Richardas, „Sodexo“ vyriausias šefas Emanuel mokykloje Jungtinėje Karalystėje.*



#### Ižanga:

Po netikslaus gamintinų porcijų skaičiavimo lupenos ir nuopjovos yra antras pagal dydį virtuvėje susidarančių atliekų šaltinis. Nors kažkokį kiekį bet kuriuo atveju teks išmesti, maisto gamybą vis tiek galima optimizuoti, t. y. peržiūrėti naudojamą įrangą bei maisto ruošimo technikas ir sukurti **naujų receptų**, kurių sudėtinės dalys (jei tik įmanoma) naudojamos tvariau.



#### Uždaviniai:

- Sukurti naujų receptų ir optimizuoti senuosius.
- Optimizuoti produktų lupimo ir pjaustymo būdus ir sugalvoti, kaip galima gaminant maistą panaudoti kai kuriuos „nukritusius produktus“.



## Veiksmų planas:

1. Išsiaiškinti, kurių nuolatos naudojamų maisto produktų nemažą dalį tenka išmesti juos pjaustant, lupant ar jiems nukritus ant grindų. Ieškokite problemos sprendimo būdų ir išsiaiškinkite, ar galite juos taikyti. Pavyzdžiui, jei gaminate daug gruzdintų bulvyčių, gal galima bulves tiesiog gerai nuplauti, o ne lupti? Paieškokite patiekalų, kuriuos ruošiant būtų galima panaudoti lupenas ar ant žemės nukritusį maistą: dažnai tai daryti galima ruošiant padažus, daržovių sultinius ar sriubas. Su virtuvės darbuotojais aptarkite, kaip jie pjausto produktus. Ar turi pakankamai reikalingos įrangos, kuri padeda išvengti bereikalingo maisto išmetimo? Sukurkite naujų receptų, kuriuose būtų panaudojamos visos vaisių ar daržovių dalys. Kai gamindami naudojate visas produkto dalis, papasakokite apie tai vaikams – taip informacija apie šią naudingą praktiką sklis toliau. Kai kitokios išeities tiesiog nėra (pavyzdžiui, svogūnų lukštų atveju), kartais, atsižvelgiant į receptą, sutartinius maisto gamybos reikalavimus ir tiekėjų pasiūlą, geriausia naudoti šaldytas arba iš anksto supjaustytas daržoves. Dažnai stambūs gamintojai turi, kur panaudoti, pvz., nukritusį maistą – mokyklos virtuvėje rasti tokių sprendimų yra sunkiau. Turite užtikrinti aukščiausią kokybę, kad lėkštes pasiekiančio maisto skonis, maistinė vertė ir tekstūra būtų tinkami.



**Norėdami jus įkvėpti, pristatome valgiaraštį, kuriame neiššvaistytas nė vienas trupinys:**

Prieš naudojant lupenas ir ant žemės nukritusį maistą, būtina juos gerai nuplauti. Be to, darbo stalai turi būti švarūs, o surinktas nukritęs maistas ir lupenos – gero stovio.

Nuopjovos ir lupenos	Maistas iš lupenų ir nuopjovų
Užkandis: ridikėliai > Virtuvėje nupjautos ridikėlių viršūnės	Kitos dienos sriuba:  Paukštienos sultinys iš vištienos kaulų. Brokolių koteliai, ridikėlių ir morkų viršūnėlės, morkų lupenos: galite pridėti ir kitų norimų daržovių (jų nelupdami, jei tai nėra būtina)
Pagrindinis patiekalas: vištienos ir brokolių kišas > Vištienos kaulai > Brokolių koteliai	
Desertas: morkų pyragas > Morkų viršūnėlės ir lupenos	



**Žengiame tolyn...**

Iš lupenų galima ruošti padažus ir sriubas. Be to, panaudoti galima ir nuo vakar dienos likusį maistą. Daugiau informacijos rasite čia:

***Geroji patirtis Nr. 8: „Nieko neišmesk, viską panaudok darkart“***

Gamindami šiandienos patiekalus, virtuvės šefai panaudoja vakar dienos likusį maistą.



## GEROJI PATIRTIS Nr. 8 „Nieko neišmesk, viską panaudok darkart“

Maisto perteklių panaudokite kūrybingai

Naudinga medžiaga: virtuvės ir valgyklos darbuotojams

„Mūsų virtuvės šefė Kirsty – itin kūrybinga. Su savo komanda ji visada dalinasi receptais, dėl kurių visi po valgio gaminimo likę ingredientai yra įtraukiami į kitos dienos valgiaraštį. Kad antrinis maisto panaudojimas visada vyktų saugiai, savo darbuotojams nuolat primename sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisykles.“ – Pauline Huxtable, „Sodexo“ vadybininkė Eagle House mokykloje Anglijoje.



### Ižanga:

Maitinimo mokykloje metu, siekiant išvengti, kad kuris iš moksleivių neliktų nevalgęs, dažnai persistengiama. Šis požiūris neišvengiamas, nes dažnai tiksliai nuspėti, kiek mokinių šiandien pietaus valgykloje, išties sunku. Todėl verta pagalvoti, koku būdu po pietų likusį maistą būtų galima panaudoti kitos dienos pietums.

Laikantis sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisyklių, **antrinis maisto pertekliaus panaudojimas** ruošiant pietus kitą dieną gali padėti sutaupyti ir išmokti naudoti praktiškus receptus.



### Uždaviniai:

- Susipažinti su sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisyklėmis, kurių laikantis galima saugiai po pietų likusį maistą panaudoti kitą dieną.
- Automatiškai neišmesti maisto pertekliaus. Vietoje to pasikliauti savo kulinariniais instinktais ir sugalvoti, kaip likučius it sudedamąsias kūrybingų patiekalų dalis panaudoti kitą dieną.



## Veiksmų planas:

1. Visų pirma, labai svarbu gerai išmanyti sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisykles, kurių laikydamiesi maisto perteklių galėsite saugiai panaudoti kitą dieną. Būtinai peržiūrėkite taisykles, kurios taikomos jūsų mokykloje. Be to, daugiau informacijos rasite peržiūrėję „Įrankių“ sekcijoje aprašytus pagrindinius saugumo principus. Jie padės suprasti, ar išvis galite tai daryti ir kokios sąlygos tokiu atveju turėtų būti sukurtos.
2. Sprendimas panaudoti maisto perteklių duoda gerų rezultatų, kai gaminamas mokinių mėgstamas maistas. Kelis pavyzdžius rasite dalyje „Kitų nueitas kelias“.
3. Nustatę, kad mokyklos valgykloje lieka perteklinio maisto, kurį galima panaudoti gaminant kitos dienos patiekalus, priklausomai nuo moksleivių pomėgių ir maisto kiekio, jį kitą dieną galite tiekti tokios pačios formos arba panaudoti kaip papildomus kitos dienos patiekalų ingredientus. Jei perteklinio maisto neliko tiek, kad būtų galima ruošti atskirus patiekalus, galite:
  - Likusiomis daržovėmis ir netgi kai kuriais mėsos likučiais skaninti sriubas, padažus ir sultinius arba užkepėles. Reguliariai gaminant sriubas, mokiniai suvalgo daugiau daržovių, be to, atsiranda nuolatinis būdas maisto pertekliui panaudoti.
  - Iš vaisių gaminti glotnučius, spausti sultis, gaminti vaisių salotas ar kepti pyragus.
  - Būdų panaudoti po pietų likusią duoną – gausybė. Daug žmonių ją deda gamindami kitus skanius patiekalus, pvz., kepdami sausainius.
4. Atsižvelgę į tai, kiek perteklinio maisto žadate naudoti kitą dieną, modifikuokite tai pačiai dienai numatytus žaliavų kiekius.
5. Jei jūsų mokykloje nėra galimybių perteklinį maistą panaudoti kitą dieną, stenkitės užmegzti glaudžius ryšius su vietos labdaros organizacijomis, kurios, perėmę iš jūsų maisto perteklių, galėtų jį atiduoti nepritekliuje gyvenantiems žmonėms. Jei negalimas ir šis variantas, ieškokite kitų sprendimų, pvz., maisto perteklių panaudoti gyvuliams šerti, metano gavybai arba jį kompostuoti – svarbiausia, jo neišmeskite.



## Įrankiai:

### Pagrindiniai sveikatos apsaugos ir maisto saugos principai, kurių būtina laikytis maisto perteklių naudojant kitą dieną

Kad maistas būtų laikomas pertekliniu, jis turi atitikti šiuos kriterijus:

- Jis turi būti įtrauktas į šios dienos valgiaraštį,
- Turi būti žinoma jo pagaminimo data,
- Jis turi būti laikomas virtuvėje arba tiekiamas savitarnos punkte ir nepasiekiamas vartotojams,
- Viso tiekimo proceso metu maistas turi būti laikomas reikiamoje temperatūroje,
- Jis negali būti prieš tai patiektas vartotojui.

Kitą dieną panaudojamas perteklinis maistas turi atitikti šiuos reikalavimus:

- Kitą dieną neturi būti praėjęs tokio maisto galiojimo terminas,
- Toks maistas gali būti šildomas tik vieną kartą: karštus patiekalus galima kitą dieną pašildyti, su sąlyga, kad jie:
  - buvo greitai atvėsinti ir viso aptarnavimo metu laikyti vėsioje (nuo 0 iki + 3 °C) temperatūroje,
  - arba buvo viso aptarnavimo metu laikomi kambario temperatūroje (> negu 63°C), o aptarnavimui pasibaigus – greitai atvėsinti (vidinė temperatūra nukrito žemiau nei 10 °C per mažiau nei dvi valandas).

Tas maistas, kuris neatitinka perteklinio maisto kriterijų, yra laikomas atliekomis. Atliekų kitą dieną naudoti negalima. Atliekos – tai:

- Produktai, kurių galiojimo laikas baigiasi tą dieną,
- Visi pateikti, bet nesuvalgyti gaminiai, t. y. patiekti be apsauginės plėvelės, įduoti vartotojui į rankas arba patiekti lėkštėje,
- Produktai, kurie jau kartą buvo pašildyti: maistas, kuris buvo pagamintas, tada laikomas atvėsintas, o vėliau pašildytas ir patiektas tą dieną, dar kitą dieną negali būti naudojamas,
- Produktai, kurie buvo laikomi netinkamomis sąlygomis (pvz., produktai, kurie visą laiką turėjo būti laikomi atvėsinti, bet šis procesas buvo sutrikdytas).

Kai patiekalai pristatomi tiesiai į valgyklą:

- Karštųjų patiekalų likučiai turi būti išmetami,
- Šaltųjų patiekalų nepažeistomis pakuotėmis likučius galima tiekti iš naujo, jei jie iki tol laikomi tinkamoje temperatūroje (nuo 0 iki + 3 °C) ir jų galiojimo data nėra pasibaigusi.

## Kitų nueitas kelias

### **Kodėl Eagle House mokykloje išmetamos tik tos maisto atliekos, kurių išties nebėra kur panaudoti?**

#### **Štai keli pavyzdžiai veiksmų, kurių ėmėsi ši mokykla:**

Jei liko mėsos, ją galima supjaustyti ir patiekti su makaronais ir azijietišku padažu salotų bare.

Jei liko tyrės ar bulvių su daržovėmis, visa tai sumaišius kitą dieną galima paruošti paplotėlius vegetariškiems mėsainiams.

Iš vaisių galima gaminti pyragus ir glotnučius, o likusias daržoves panaudoti sriubai arba padažui ruošti, priklausomai nuo likusio kiekio.

Likusią duoną galima paversti skrebučiais arba pudingų desertui – mokiniai šiuos patiekalus išties mėgsta!



### **Žengiame tolyn...**

#### ***Geroji patirtis Nr. 7: „Kiekvienas trupinys svarbus“***

Virtuvės šefai optimizuoja receptus sugalvodami, kaip panaudoti lupenas.



## GEROJI PATIRTIS Nr. 9 „Kas per daug – tas nesveika“

Kaip nepagaminti per daug

Naudinga medžiaga: virtuvės ir valgyklos darbuotojams.



### Ižanga:

Trečia pagal dydį priežastis, nulemianti maisto atliekų susidarymą mokyklos maitinimo grandinėje, yra perteklinė maisto gamyba. Dažnai sunku tiksliai apskaičiuoti porcijų skaičių, todėl natūralu, kad personalas verčiau renkasi pagaminti daugiau, nei mažiau. Tačiau **perprodukcija**, kurią galima visiškai kontroliuoti ir už kurią yra atsakingi virtuvės darbuotojai, yra visai kitas reikalas. Ji atsiranda, kai naudojami netikslūs receptai arba jų nėra tiksliai laikomasi. Organizuota ir efektyviai dirbanti virtuvės darbuotojų komanda turi stengtis vengti perteklinės gamybos, t. y. kontroliuoti sudėtinių dalių kiekius, nedėti, ko nereikia ir kruopščiai sekti jiems pateiktus receptus.



### Uždaviniai:

- Užkirsti kelią perteklinei gamybai.
- Optimizuoti receptus ir tiksliai naudoti juose nurodytus sudėtinių dalių kiekius. Tai padės užtikrinti, kad bus pagamintas konkretus maisto kiekis, kurio užteks reikiamam porcijų skaičiui, porcijų dydžius nustatant atsižvelgus į mokinių poreikius.
- Nuosekliai sekti receptus.



### Veiksmų planas:

1. Nustatyti, kiek porcijų reikės pagaminti. Jei valgiaraštyje galima rinktis iš kelių variantų, stenkitės dalintis turima informacija, kad nuspėtumėte, kiek ir ko mokiniai valgys ir paruoštumėte būtent tiek maisto, kiek reikia.

2. Tiksliai nustačius, kiek reikės porcijų, paruošti tikslius sudėtinių dalių kiekius, kad nenukryptumėte nuo receptų.
3. Tartis su tiekėjais dėl produktų kiekio pakuotėse – ar geriau užsakyti 4 x 2,5 kg ar 2 x 2,5 kg? Gaminkite tik tiek maisto, kiek reikia, net jei pakuotė didesnė. Jei paruošus maistą pakuotėje liko nepanaudoto produkto, išsaugokite jį ir sugalvokite, kaip galėtumėte likutį panaudoti kitą dieną.
4. Jei siekdami užtikrinti, kad visi be išimties mokiniai bus aptarnauti, norite pasilikti erdvės paklaidai, geriau skaičiuoti pilnų porcijų, kurios gali likti nesuvalgytos, paklaidą, o ne tiesiog didinti gaminamo maisto apimtį.
5. Instruktuodami aptarnaujantį personalą, būtinai duokite aiškius ir tikslius nurodymus bei tinkamą informaciją apie tai, kaip koreguoti kiekius lėkštėje. Pademonstruokite, kaip atrodo tinkamo dydžio porcija.
6. Savitarnos padėklų neperkraukite dideliais kiekiais – geriau reguliariai juos papildykite. Savitarnai pasibaigus, naudokite mažesnius padėklus, kad virtuvės darbuotojai nejaustų poreikio bereikalingai gaminti toliau.



### Žengiame tolyn...

Jei maisto lieka, kai tik įmanoma – laikydamiesi maisto saugos ir sveikatos apsaugos taisyklių – pasilikite jį kitai dienai:

#### ***Geroji patirtis Nr. 8: „Nieko neišmesk, viską panaudok darkart“.***

Virtuvės šefai perteklinį maistą naudoja kitiems patiekalams skaninti.



Gerosios patirtys Nr. 10–12 yra skirtos valgyklos personalui ir pietų metu moksleivius aptarnaujantiems darbuotojams.

## GEROJI PATIRTIS Nr. 10 „Valgyklos darbuotojų mokymai“ Pietų metu moksleivius aptarnaujančių darbuotojų mokymai ir informavimas

Naudinga medžiaga: valgyklos personalui, mokytojams, mokyklos administracijai, savivaldybės atstovams.

*„Negalime tikėtis, kad mokiniai išmoks patys. Pietų metu juos prižiūrintys žmonės turi turėti pakankamai žinių, įrankių ir priemonių padėti vaikams sumažinti maisto atliekų kiekį.“ – Natacha Briot, Švietimo ir pilietiško centro, Nansi miesto švietimo skyrius*



### Įžanga:

Aptarnaujantis ir prižiūrintis personalas visada šalia, jei tik vaikams pietų metu prireikia pagalbos. Be galo svarbu **šiuos žmones išmokyti** padėti moksleiviams valgyti sveikai, vertinti maistą ir pasimėgauti pietumis jo nešvaistant.

### Uždaviniai:

Per šiuos mokymus vaikus pietų metu prižiūrintys darbuotojai:

- Sužino, kaip reaguoti į mokinių lūkesčius pietų metu;
- Išmoksta malonaus ir į teikiamą paslaugą orientuoto elgesio modelių, tinkamų dirbant su mokiniais;
- Išmoksta vaikams perteikti būtiną informaciją apie maisto atliekų problemą ir prigimtine maisto verte;
- Sužino, ką reikia daryti, kad mokiniai valgytų sveikesnį maistą;
- Atranda motyvaciją nuoširdžiai dalyvauti šiame projekte ir įgyja priemonių imtis reikiamų veiksmų.



## Veiksmų planas:

Darbuotojai turi pajusti nuoširdų norą dalyvauti šiame projekte – tik taip mokymai jiems bus pozityvi patirtis, o kova su maisto atliekomis netaps papildoma našta. Neignorukite pasipriešinimo, leiskite darbuotojams išsakyti savo nuomones, o tada visi kartu ieškokite sprendimo būdų.

1. Rasti būdų aptarnaujančiam ir prižiūrinčiam personalui motyvuoti. Nustatyti, kurios žmonės reikia mokyti. Kad galėtumėte išgirsti visų nuomones ir poreikius, pasidalinkite naudingomis idėjomis ir pritaikykite jas adaptuodami mokymų turinį, surenkite apvalaus stalo diskusiją su virtuvės personalu, aptarnaujančiais ir prižiūrinčiais darbuotojais.

2. Mokymų metu skirti laiko, per kurį komandos galėtų pasidalinti nuomonėmis, aptarti galimas kliūtis, motyvaciją ir priemones, kurios būtinos pokyčiams įgyvendinti.

3. Mokymų gale surengti diskusiją, kad dalyviai visi drauge galėtų nuspręsti, kokių veiksmų reikia imtis ir kokie turėtų būti projekto įgyvendinimo terminai.

4. Sugalvoti atlygį personalui: jei norime gauti gerų rezultatų ir įgyvendinti mokyklos bendruomenės sanglauda paremtą projektą, personalo įsitraukimas yra būtinas. Šis įsitraukimas pareikalaus daug pastangų. Todėl be galo svarbu to nepamiršti ir šias pastangas vertinti.



### Įrankiai:

- Pagalbinę medžiagą instruktoriams, kurie ves valgyklos darbuotojų mokymus, rasite [čia](#).
- Kai kuriose šalyse yra ir finansuojamų mokymų programų šia tema. Tai išsiaiškinsite pasikonsultavę su savo mokyklos skyriumi, atsakingu už maitinimo mokykloje personalo mokymus.



**Kitų nueitas kelias...**

### **Mokymų vaisiai**

„Po mokymų darbuotojai tapo lankstesni, o informacija apie tai, kas vaikams patiko ar nepatiko pietų metu – konstruktyvesnė. Darbuotojai pradėjo prašyti tinkamesnių priemonių ir noriai įgyvendina aptartus veiksmus.

Po mokymų savo darbuotojams pateikėme dokumentus, kuriuose paaiškinti valgiaraščiai (maisto kilmė, receptų detalės ir pan.), ir surengėme maisto ragavimą aptarnaujančiam personalui – kad jie tiksliai žinotų, ką valgo mokiniai, ir galėtų geriau atsakyti į jų klausimus.“

*Natacha Briot, Švietimo ir pilietiškumo centras, Nansi miesto švietimo skyrius*



**Žengiame tolyn...**

#### ***Geroji patirtis Nr. 5: „Maisto atliekų stebėjimas“***

Personalas ir moksleiviai matuoja valgykloje susidarančių maisto atliekų kiekį. Remiantis skaičiavimais, pasirenkamos efektyviausios priemonės atliekų kiekiui mažinti.

#### ***Geroji patirtis Nr. 13: „Maisto nešvaistymo iššūkis“***

Pasirinktą savaitę mokytojai ir administracija visoje mokykloje rengia įvairias veiklas, kurių tikslas – mažinti maisto atliekų kiekį.

## GEROJI PATIRTIS Nr. 11 „Nori užkąsti ar prisikirsti?“

Tinkamo dydžio porcijos

Naudinga medžiaga: valgyklos personalui, mokytojams, mokyklos administracijai, savivaldybės atstovams.

„Šios konkrečios priemonės – kai vaikams siūloma rinktis tarp mažos ir didelės porcijos priklausomai nuo to, ar yra labai išalkę, ar ne, ir jie yra nuolatos mokomi nešvaistyti maisto – prisidėjo prie to, kad Muan Sartu, miestelyje su 11 000 gyventojų, dėl maisto švaistymo susidarantių atliekų kiekis sumažėjo 80 %. Dėl to be jokių papildomų išlaidų galėjome pradėti savo mokyklų valgyklose tiekti vien tik ekologišką maistą, o dabar dar ir skatiname vietas ūkininkus pereiti prie ekologinės žemdirbystės.“ ADEME pranešimas spaūdai, 2016 m. rugsėjo 21 d.



### Ižanga:

„Suvalgyk viską iki galo“ nėra tinkamas nurodymas, nes jame užslėptas kaltinimas pozityvia ir tvaria žinute nekvepia. Daug geriau skatinti moksleivius rinktis jų **mitybos poreikius ir alkį atitinkančias porcijas**. Labai svarbu, kad valgydami mokiniai turėtų galimybę rinktis tarp kelių porcijų dydžių ir **įsidėti dar, jei pritrūksta**.

### ☰ Uždaviniai:

- Pritaikyti porcijas kiekvienam mokiniui arba skatinti mokinius rinktis jiems tinkančią porciją, paliekant galimybę įsidėti dar, jei pritrūks.
- Padėti valgyklos personalui geriau suvokti, kodėl svarbu raginti vaikus rinktis / paprašyti jiems tinkančios porcijos; skatinti darbuotojus tai darant pasikliauti gerai išvystytais profesiniais instinktais.



## Veiksmų planas:

Padėti aptarnaujančiam personalui geriau suvokti problemą ir mokyti juos klausytis mokinių:

1. Kad mokiniai nepalikytų maisto lėkštėse ir rinktųsi porciją atsižvelgdami į tai, ar yra labai išalkę, klausti mokinių, kokios porcijos jie norėtų.

2. Informuoti vaikus, kad, jei norės, galės įsidėti daugiau.

3. Skatinti vaikus paragauti jiems nepažįstamo maisto – nors šiek tiek. Klausti jų, kokio maisto jie norėtų, o kokio – ne.

4. Kad mokiniai geriau suvoktų situaciją, kalbėtis su jais apie tai, kodėl svarbu pasirinkti tinkamą porciją priklausomai nuo to, ar yra labai išalkę (kad vėliau nereikėtų maisto išmesti), ir nuraminti juos, kad jei norės – galės įsidėti dar.

5. Jei jaunesni mokiniai nenori valgyti deserto (nes nėra labai išalkę), kai tik įmanoma, leisti jį pasilikti kaip užkandį popietei.

Jei pradėjus taikyti šias procedūras po pietų išaugs mokiniams nepatiekto maisto, kiekis (arba sumažės, nes mokiniai pradės tinkamiau valgyti) – būtinai pasirūpinkite, kad į tai atsižvelgęs virtuvės personalas modifikuotų ruošiamo maisto apimtį.



### Įrankiai:

- Pagalbinę medžiagą valgyklos personalo mokymams rasite [čia](#).
- Norėdami gauti daugiau informacijos apie valgyklos darbuotojų mokymus, peržiūrėkite Gerąją patirtį Nr. 10 „Valgyklos darbuotojų mokymai“.



### Kitų nueitas kelias...

- „Išmokytas aptarnaujantis personalas nebetiekia maisto savo nuožiūra. Užuo tai darę, visada paklausia mokinių, kokios porcijos jie norėtų.“ (Emanuel mokykla, ANGLIJA)
- „Mokiniai niekada nebaigdavo savo 150 g jogurto indelio. Išsprendėme šią problemą – dabar jiems duodame 100 g jogurto indelius, kurių visiškai užtenka pasisotinti, o ir rekomenduojamai pieno produktų dienos normai nenusižengiamo.“ (Uccle Calvoet mokykla, Belgija)
- „Kiekvienas pradinių klasių moksleivis gauna visą vištos šlaunelę. Tačiau maitindami ikimokyklinukus maistą ruošiame iš sveriamos vištienos, nes taip lengviau pjaustyti ir paruošti reikiamą kiekį.“ (Uccle Calvoet mokykla, Belgija)



### Žengiame tolyn...

#### *Geroji patirtis Nr. 10: „Valgyklos darbuotojų mokymai“*

Aptarnaujantis ir prižiūrintis personalas yra vieninteliai darbuotojai, kurie **padeda moksleiviams** pietų metu, kai to prireikia. Todėl yra be galo svarbu išmokyti šiuos žmones, kad jie paaiškintų vaikams, kaip elgtis pietaujant, kaip tinkamai maitintis, vertinti maistą ir mėgautis juo nešvaistant.

#### *Geroji patirtis Nr. 18 „Maitinimas mokykloje be maisto atliekų: sutartiniai reikalavimai“*

Sutartinius reikalavimus kuriančios suinteresuotosios šalys susitinka tam, kad juos patobulintų.



## GEROJI PATIRTIS Nr. 12 „Svajonių valgykla“

### Aplinkos, kurioje valgoma, tobulinimas

Naudinga medžiaga: valgyklos darbuotojams, mokyklos administracijai ir savivaldos atstovams.

*„Valgykla turėtų būti vieta, kurioje mokiniai džiūgauja, dalinasi ir draugauja. Labai norėčiau, kad valgyklos, kaip ir restoranai, būtų vertinamos „Michelin“ žvaigždutėmis!“ – Christophe Demangel, Fransų-Kontė regiono maitinimo mokyklose skyriaus vadovas*



#### Ižanga:

Maisto atliekos kaupiasi tose valgyklose, kuriose mokiniai yra priversti stovėti ilgose eilėse, valgyti paskubomis, apsupti chaoso ir triukšmo. Jei norime, kad mokiniai vertintų maistą ir tinkamai maitintųsi, jie valgio metu turi gerai jaustis. Pateikiame jums patarimų, kaip, pasitelkus įvairias priemones – nuo pramogų iki dekoracijų, nuo baldų iki pietų organizavimo – užtikrinti, kad valgykloje mokiniams būtų gera.

#### ☰ Uždaviniai:

- Nustatyti elementus, į kuriuos būtina atsižvelgti, jei norite sukurti malonią aplinką valgantiems vaikams.
- Patobulinti aplinką, atsižvelgiant į svarbiausiųjų dalyvių pageidavimus.

## Veiksmų planas:

1. Nustatyti asmenis, kurie gali padėti pagerinti valgyklos aplinką (žiūrėti skiltį „Susiję suinteresuotosios šalys“ lentelėje apačioje).
2. Apsilankius valgykloje, stebėti ir analizuoti vykstantį mokinių maitinimą.
3. Atsižvelgiant į įvairius svarbius aspektus (nurodytus lentelėje apačioje), rasti būdų maitinimo aplinkai pagerinti.



### Įrankiai:

- 5 informacinių plakatų rinkinį rasite [čia](#). Jie ne tik papuoš valgyklą, bet ir padės nepamiršti, kaip elgtis, kad maistas nebūtų švaistomas.
- Valgyklos aplinką padėsianti pagerinti lentelė:

Svarbūs aspektai	Kaip elgtis?	Susijusios suinteresuotosios šalys
Moksleivių apetitas	Kad vaikas gerai jaustųsi prie stalo, jis turi būti alkanas. Kaip pasiekti, kad moksleiviai būtų išalkę? Laiką prieš pietus galima skirti pramogoms / žaidimams, pasikalbėjus su mokiniais ir mokytojais, paruošti rytui skirtų užkandžių kiekį. Fizinė veikla ryto metą – taip pat gera mintis.	Mokyklos direktorius ir mokinių tėvai
Salės švara	Ar mokiniai išmokyti, kaip palaikyti švarą valgykloje? Ar už švarą atsakingiems žmonėms buvo aiškiai nurodyti švaros ir tvarkos kriterijai? Ar personalas turi visas priemones švarai valgykloje užtikrinti?	Už švarą ir priežiūrą atsakingas personalas
Salės įranga ir puošyba	Ar baldai tinkami, geros būklės?	Valgyklos vadovybė

	Ar salės puošybą būtų galima rengti, pavyzdžiui, su mokytojų pagalba įtraukiant ir mokinius?	
Triukšmas	Veiksnių, kurie daro įtaką triukšmui valgykloje (indų plovyklės, baldai, patalpos išdėstymas ir pan.), valdymas.	Mokyklos direktorius ir aptarnaujantis personalas
Valgyklos išdėstymas (cirkuliacija ir erdvė sėdint prie stalų).	Ar lengva judėti po valgyklą? Ar vaikams užtenka erdvės patogiai valgyti? Ar erdvę būtų galima suplanuoti geriau?	Mokyklos direktorius ir aptarnaujantis personalas.
Galimybė pasiimti arba gauti antrą porciją.	Ar mokinių klausiama, kokios – didelės ar mažos – porcijos jie norėtų? Ar mokiniai gali gauti antrą porciją?	Mokyklos direktorius ir aptarnaujantis personalas
Geri aptarnaujančio personalo įpročiai	Išmokyti darbuotojus: >Vaikus visada aptarnauti maloniai ir efektyviai >Taikyti tinkamus elgesio su moksleiviais modelius	Aptarnaujantis personalas; Geroji patirtis Nr. 10 „Valgyklos darbuotojų mokymai“
Darbuotojų draugiškumas	Informuokite darbuotojus, kodėl yra taip svarbu visada elgtis maloniai ir atsakyti į mokiniams kylančius klausimus apie maistą.	Aptarnavime ir stebėsenoje dalyvaujantys darbuotojai
Vidutinė valgymo trukmė	Ar mokiniams pietų metu tenka stovėti ilgose eilėse? Ar jiems pakanka laiko prie stalo ramiai pavalgyti?	Mokyklos direktorius, mokytojai, aptarnavime ir stebėsenoje dalyvaujantys darbuotojai
Pramogos	Kovokite su monotonią ir skatinkite mokinius smalsauti apie jų lėkštėse esantį maistą. Pavyzdžiui: >Kurkite teminius valgiaraščius, >Aiškinkite, iš kur maistas atsiranda ir kodėl jis svarbus sveikatai, >Atkreipkite mokinių dėmesį į pasirinktą vietos / sezoninį produktą, >Atraskite dar nenaudotas sudėtines dalis, >Padėkite dėžutę pasiūlymams rinkti, >Minėkite gimtadienius.	Valgyklos ir virtuvės darbuotojai, mokytojai.



### ***Geroji patirtis Nr. 10: „Valgyklos personalo mokymai“***

Moksleivius pietų metu prižiūrintys suaugusieji išmokomi vaikams padėti nešvaistyti maisto.

### ***Geroji patirtis Nr. 17: „Vaikai visada sako tiesą“***

Mokyklos administracija tiesiogiai bendrauja su vaikais, kad išgirstų jų nuomones ir mintis apie tai, kaip būtų galima sumažinti valgykloje susidarančių maisto atliekų kiekį.

NUO LAUKO – IKI STALO:  
NĖRA NIŠKO SVARBIAU VŽ ENERGIJĄ.

LAI JŪSIŠKĖ  
TRYKŠTA - RUOŠIANT  
PUIKŲ MAISTĄ!



TARPTAUTINĖ  
MAISTO  
ATLIEKŲ  
KOALICIJA



Jungtinių Tautų  
maisto ir žemės ūkio  
Organizacija

## GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

Kai švaistome maistą, švaistome ir energiją, laiką bei visų tiekimo grandinę sudarančių žmonių darbą. Jūs irgi esate šios grandinės dalis, todėl, pasitelkę žinias ir gebėjimus, kurkite iš šio vertingo išteklius iš kojų verčiančius patiekalus!

### 3. BENDRADARBIAVIMO VERTĖS GRANDINĖJE SKATINIMAS

Čia aprašome 8 gerąsias patirtis, kurių paskirtis – padėti visiems maitinimo mokykloje dalyviams suvienyti jėgas kovojant su maisto švaistymu.

#### Ižanga:

Priežasčių, kodėl mokyklose švaistomas maistas, yra daug, ir jos susijusios su visais vertės grandinės dalyviais, t. y. maisto produktų gamintojais ir tiekėjais, valgyklos ir virtuvės darbuotojais, mokyklos administracija ir mokytojais, savivaldos atstovais ir tėvais. Energijos, motyvacijos ir išteklių visi dalyviai gali pasisemti bendradarbiaudami vieni su kitais. Be to, dirbant išvien galima nuveikti nepalyginamai daugiau nei pavieniui.

#### Uždaviniai:

Stiprinti visų maitinimo mokykloje procese dalyvaujančių suinteresuotųjų šalių bendradarbiavimą, siekiant pakeisti visuotinį požiūrį ir rasti nuoseklių ir veiksmingų būdų problemai spręsti visos grandinės mastu.

Padėti kiekvienai suinteresuotajai šaliai suvokti, su kuo ir kaip ji gali efektyviai bendradarbiauti, kovodama su maisto atliekomis.

#### Gerųjų bendradarbiavimą skatinančių patirčių sąrašas

Nr. 13 „Maisto nešvaistymo iššūkis“

Nr. 14 „Kas šiandien pietauja valgykloje?“

Nr. 15 „Pažintis su vietos gamintojais“

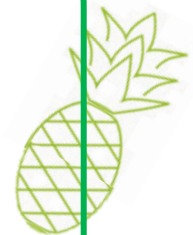
Nr. 16 „Mes – virtuvės šefai!“

Nr. 17 „Vaikai visada sako tiesą“

Nr. 18 „Maitinimas mokykloje be maisto atliekų: sutartiniai reikalavimai“

Nr. 19 „Mažiau maisto atliekų namuose“

Nr. 20 „Aš – už labdarą“





## GEROJI PATIRTIS Nr. 13 „Maisto nešvaistymo iššūkis“

Mokyklos renginys, kurio tikslas – skatinti visus kovoti su maisto atliekomis

Naudinga medžiaga: mokytojams, virtuvės ir valgyklos darbuotojams, mokyklos administracijai ir savivaldos atstovams.

*„Teminė savaitė, kurios metu vyko su maisto atliekomis kovoti raginantys renginiai, Emanuel mokykloje padėjo sukurti maisto nešvaistymo kultūrą. Idėja buvo tokia: už tai, kad valgykloje paprašydavo reikiamos porcijos, paragaudavo naujo patiekalo ir pavalgę gražindavo tuščią lėkštę, vaikai buvo apdovanojami žvaigždutėmis, kurias vėliau galėjo iškeisti į nedideles dovanėles. Rezultatai: iššūkio metu po pietų valgykloje likdavo 55 % mažiau maisto atliekų. Be to, pastebėjau, kad būtent dėl šios maisto nešvaistymo savaitės vis daugiau mokinių keičia savo elgesio modelius.“ – Phyllis, „Sodexo“ maitinimo mokykloje vadovė, Emmanuel mokykla, Anglija.*



### Ižanga:

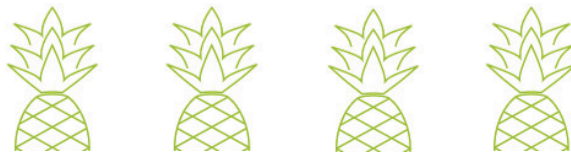
Organizuokite „**Maisto nešvaistymo iššūkį**“. Kokia forma? Tai turi būti visą mokyklos bendruomenę įtraukiantis ir dėl bendro projekto tikslo suvienijantis renginys. Tokie renginiai padeda kovojant su maisto švaistymu per labai trumpą laiką pasiekti apčiuopiamo poveikio, nes, susidūrus su iššūkiu, mokinių susidomėjimas paprastai išauga. Tai smagus būdas pamokų metu perteiktą esminę informaciją paskleisti plačiau ir sustiprinti mokinių komandinę dvasią.

### ☰ Uždaviniai:

- Pasitelkus smagias veiklas, plėsti moksleivių žinias už klasės ribų, ypač pietų valgykloje metu.
- Subūrus kiek įmanoma daugiau žmonių vienam tikslui ir imantis tiesioginių veiksmų, duoti pradžią kolektyviniam judėjimui.
- Moksleiviams: kad mokiniai patys nusistatytų tikslus, padėti jiems suprasti, kas galėtų sumažinti jų sukurtamų maisto atliekų kiekį ir kaip reikia sekti savo pastangų rezultatus.



## Veiksmų planas:



1. **Surengti** mokytojų, švietimo darbuotojų, mokyklos administracijos ir virtuvės bei valgyklos personalo atstovų **susitikimą**, siekiant susitarti dėl:

- Maisto nešvaistymo iššūkio uždavinių.
- Iššūkio trukmės.
- To, kas dalyvaus ir koku būdu? (Minčių apie vaidmenis, kuriuos gali atlikti skirtingos suinteresuotosios šalys, pasisemti galite paskaitę apie „Įrankių“ dalyje aprašytą Emmanuel mokykloje vykdytą maisto nešvaistymo iššūkį).

2. **Apgalvoti veiklas**, kurias būtų galima vykdyti klasėje arba už jos ribų, pavyzdžiui, per pietų pertrauką. Šios veiklos turėtų suburti mokinius bendram tikslui, priminti esminę informaciją apie maisto atliekas ir suteikti progų pasidalinti nuomonėmis ir įgyti žinių, tuo pačiu darant kažką smagaus.

3. **Paskirti lyderius**, kurie iššūkio metu vadovautų veikloms ir jas koordinuotų.

4. **Rekomenduojama: pamatuoti maisto atliekų kiekius** prieš ir po iššūkio, kad būtų galima pamatyti veiklų rezultatus ir apie juos informuoti mokinius. Tam galite naudoti 40 psl. aprašytą Gerąją patirtį Nr. 5 „Maisto atliekų stebėjimas“.

5. Pirmoji geroji patirtis kviečia **naudotis „GERAI DARYK – MAIŠTĄ TAUPYK!“** mokomuoju rinkiniu, kad, suteikdami vaikams esminės informacijos, padėtumėte geriau suvokti, ką jie patys gali padaryti, kovodami su maisto švaistymu. (Žiūrėti 26 psl. aprašytą Gerąją patirtį Nr. 1 „GERAI DARYK – MAIŠTĄ TAUPYK!“ mokomąjį rinkinį).

6. Surenkite **iššūkio startą**: pristatykite jį kiekvienai klasei atskirai arba sukviesdami visus į „generalinį susitikimą“, kurio metu būtų paaikškinti iššūkio uždaviniai. Nurodykite, ko tikimasi iš mokinių ir kaip jie gali dalyvauti veiklose.

7. Įsitinkite, kad mokiniai supranta, kaip dalyvauti „iššūkyje“, ir pradėkite vykdyti numatytas veiklas.

**8. Skleiskite informaciją** apie renginį mokykloje ir **skelbkite iššūkių rezultatus**. Kad padidintumėte moksleivių motyvaciją, sukurkite apdovanojimo sistemą. Dovanos gali būti individualios (ledų porcijos, plakatai, knygelės, marškinėliai su renginio atributika ir pan.) ir / arba kolektyvinės (teminiai pietūs, patiekalų degustacijos, ekskursijos ir pan.)



### Įrankiai:

- *Geroji patirtis Nr. 5 „Maisto atliekų stebėjimas“*
- *Geroji patirtis Nr. 1 „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK“ mokomosios medžiagos rinkinys*
- 5 plakatus galite atsisiųsti [čia](#).

### Maisto nešvaistymo iššūkis Emmanuel mokykloje:

\*2 savaites iki kovos su maisto atliekomis savaitės pradžios virtuvės darbuotojai svėrė nuo mokinių lėkščių surinktus maisto likučius.

\*1 savaitė iki renginio: mokyklos „Eko grupės“ mokiniai visoms klasėms pristatė renginius, vykiančius kovos su maisto atliekomis savaitės metu. Pristatymo metu buvo paaiškinti uždaviniai, ką moksleiviai turės daryti, ir kokie prizai jų laukia.

\*1-a „maisto nešvaistymo savaitės“ diena: mokiniams buvo išdalintos kortelės, ant kurių jie galėjo klijuoti už maisto atliekas mažinančius poelgius gautas žvaigžduotes (pvz., kai paprašydavo tinkamos porcijos, paragaudavo naujo patiekalo, pavalgę grąžindavo tuščią lėkštę).

\*Visą 1-ąją savaitę: už kiekvieną gerą poelgį mokiniai gaudavo po žvaigždutę savo kortelei. 4 surinktos žvaigžduotės – vienas sausainis, 5 žvaigžduotės – bilietas „priimti be eilės“ pietaujant valgykloje.

\*2-a savaitė: burtų traukimas dovanų dalyboms.

\*3-ia savaitė: laimėtojai informuojami apie rezultatus. Mokyklos naujienlaiškyje paskelbiami atliekų mažinimo rezultatai, kurie taip pat išskabinami valgykloje – kad su jais susipažinti galėtų visi.

## Veiklų pavyzdžiai

- Grupė mokinių sveria po pietų iš mokinių lėkščių surinktus maisto likučius.
- Sukuriami stendai, kuriuose mokinių grupės galėtų pristatyti savo su maisto atliekomis susijusius darbus, tyrimo projektus.
- Valgykloje organizuojami spėjimo žaidimai-konkursai („Kiek kilometrų keliavo produktai iš šio pirkinių krepšio, kol pasiekė jūsų klasę?“ „Kiek sveria viso iššūkio metu surinktos maisto atliekos mokykloje?“ ir t. t.)
- Debatai, kurių metu mokinių grupės galėtų atlikti skirtingų maisto grandinėje dalyvaujančių suinteresuotųjų šalių (gamintojo, vežėjo, virtuvės šefo, verslo atstovo / tiekėjo, ūkio priežiūros darbuotojo ir pan.) vaidmenis; valgyklos puošyba, apsilankymas valgykloje, susitikimas su asmeniu ar organizacija, kovojančiais su maisto švaistymu.



## Žengiame tolyn...

Įkvėpimo radę šiame vadove aprašytose gerosiose patirtyse, savo mokykloje organizuokite šias veiklas:

### ***Geroji patirtis Nr. 2: „Imk pavyzdį iš virtuvės šefo!“***

Mokytojai ir vyriausiasis virėjas surengia mokinių apsilankymą valgykloje.

### ***Geroji patirtis Nr. 5: „Maisto atliekų stebėjimas“***

Siekiant rasti būdų kovoti su maisto švaistymu, virtuvės ir valgyklos darbuotojai matuoja susidarančių maisto atliekų kiekį, o vėliau vertina taikytų priemonių poveikį.

### ***Geroji patirtis Nr. 12: „Svajonių valgykla“***

Moksleiviai pasakoja, kokios svajonių valgyklos norėtų, po to valgyklos aplinka tobulinama atsižvelgiant į išsakytus mokinių pageidavimus.



## Kitų nueitas kelias...

### MAISTO ATLIEKŲ TOTEMO STULPAS ŠVEDIJOJE

**Mokykla:** Bjurhovdaskolan

**Miestas:** Vesterosas

**Šalis:** Švedija

**Dalyviai:** visa pradinė mokykla

**Veiklos rūšis:** Valgykloje susidarančių maisto atliekų stebėseną ir staigmena

**Uždavinys:** Paskatinti vaikus valgant valgykloje elgtis taip, kad būtų iššvaistoma kuo mažiau maisto.

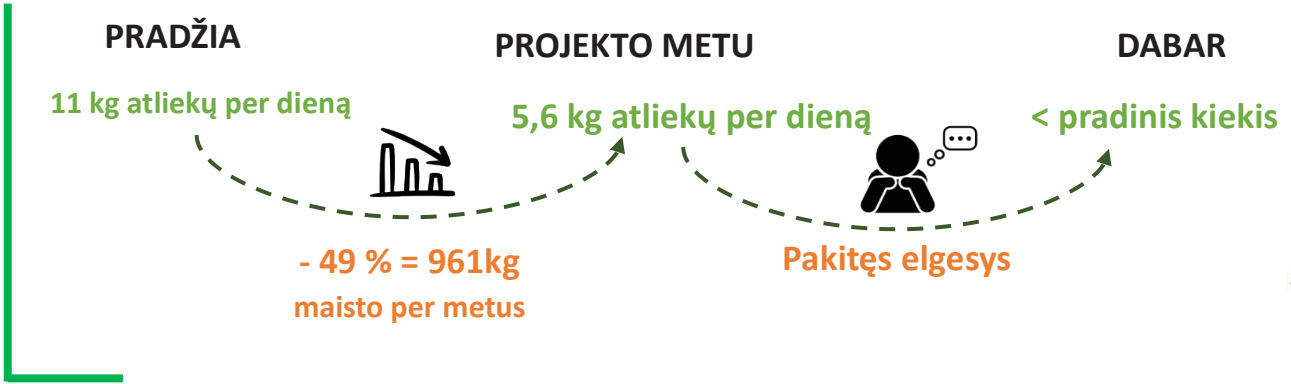
**Aprašymas:** Pirmiausia mokiniai sukonstravo kažką panašaus į totemo stulpą, kurį valgyklos darbuotojai kiekvieną mėnesį trukusios iniciatyvos savaitę pripildydavo teniso kamuoliukais: kuo mažiau likdavo maisto atliekų, tuo didesnis buvo į totemo stulpą keliaujančių kamuoliukų skaičius. Vaikams buvo pažadėta, kad iššūkiui pasibaigus, jų laukia staigmena – priklausysianti nuo to, kiek toteme bus kamuoliukų. Iššūkiui pasibaigus, kostiumais persirengę (ir muzikiniu fonu pasirūpinę) valgyklos darbuotojai lankėsi klasėse, vaikams dalindami (namie gaminto) šokoladinio torto su „Carambar“ karamelės įdaru gabalėlius ir sveikindami juos su sėkmingu dalyvavimu projekte. Darbuotojai su vaikais diskutavo apie mokinių patirtį projekto metu ir būdus, kaip visi drauge kasdien galime kovoti su maisto švaistymu.

**Įgyvendinimas:** Pirmiausia, šios iniciatyvos metu būtina vaikams suteikti galimybę rinktis valgomo maisto porciją. Be to, reikia atskirti lėkštėse likusį maistą nuo to, kuris buvo nepateiktas vaikams. Kad būtų galima fiksuoti projekto eigą, būtina atlikti vertinimą ir apskaičiuoti vidutinį per vieną savaitę susidarančių atliekų kiekį.<sup>1</sup> Iššūkiu metu mokiniai sužino apie maisto atliekų problemą, o tada gali pritaikyti naujai įgytas žinias ir gautus praktinius patarimus, kaip sumažinti maisto atliekų kiekį. Valgyklos darbuotojai padeda vaikams, patys rodydami gerą pavyzdį ir sveikintiną požiūrį<sup>2</sup>.

**Rezultatai:**

<sup>1</sup> Jei norite įvertinti valgykloje susidarančių maisto atliekų kiekį, informacijos rasite [atliekų kiekio matavimo metodikoje](#).

<sup>2</sup> Jei norite išmokyti valgyklos darbuotojus, kaip padėti vaikams mažinti maisto atliekų kiekį, daugiau informacijos rasite [mokymų vadove](#).





## GEROJI PATIRTIS Nr. 14 „Kas šiandien pietauja valgykloje?“

Kaip geriau apskaičiuoti pietautojų skaičių ir gerinti bendrą komunikaciją

Naudinga medžiaga: mokytojams, valgyklos ir virtuvės darbuotojams, mokyklos administracijai, savivaldos atstovams ir tėvams.

*„Pastebėjome, kad nuo tada, kai pradėjome dukart per savaitę (pirmadieniais ir ketvirtadieniais, ne vien ketvirtadieniais kaip anksčiau) virtuvės vadovybei siųsti informaciją apie būsimų pietautojų skaičių, pristatoma tik viena arba dviem porcijomis per daug; anksčiau perteklinių porcijų būdavo iki 20.“ – Natacha Briot, Švietimo ir pilietiškumo centras, Nansi miesto švietimo skyrius*




### Ižanga:

Paprastai beveik pusė visų maisto atliekų mokyklose susidaro dėl negebėjimo teisingai **įvertinti, kiek maisto reikia pagaminti**. Procese, kurio metu porcijų skaičius yra derinamas su valgykloje tikrai pietausiančių mokinių skaičiumi, dalyvauja daug žmonių. Tačiau, deja, dažnai šių žmonių komunikacija yra minimali ir jiems trūksta įrankių jai tinkamai koordinuoti. Dėl to svarbu peržiūrėti ir įvertinti procesą, kurio metu reikiama informacija turėtų laiku pasiekti virtuvę ir suteikti galimybę darbuotojams pagaminti tinkamą porcijų kiekį.



### Uždaviniai:

- Tiksliau nustatyti, kiek porcijų reikia pagaminti.
- Nustatyti, kas dalyvauja kiekio vertinimo procese, ir padėti jiems rasti geresnius tarpusavio komunikacijos būdus.



## Veiksmų planas:



1. Modifikuoti procesą, kad virtuvės darbuotojai galėtų pagaminti kaip galima tikslesnį porcijų kiekį (atsižvelgti į: kas ir kokią informaciją perduoda? Kam? Per kokį laiką? Ar to laiko pakanka virtuvei reikiamam kiekiui pagaminti?).
  2. Rasti komunikacijos spragas ir pagerinti metodus, kurie naudojami gaminamo maisto kiekiui nustatyti. Galite naudoti apačioje, „Įrankių“ sekcijoje, pateiktą lentelę.
- Kuo lankstesnė sistema, leidžianti moksleiviams pasirinkti – pietauti valgykloje arba ne, tuo virtuvės darbuotojams sudėtingiau pagaminti reikiamą maisto kiekį. Norėdami tai pakeisti, informuokite vaikus ir jų tėvus apie maisto atliekų problemą, paaiškindami, kodėl yra taip svarbu iš anksto žinoti valgykloje pietausiančių mokinių skaičių.



### Įrankiai:

Skaičiavimą pagerinti padėsiančių veiklų lentelė

Spragos	Veiksmai
Kasdien nesitikima konkretaus skaičiaus valgykloje sulaukti mokinių	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nustatykite registracijos valgykloje sistemą, įpareigojančią moksleivius ten pietauti laikantis tam tikro reguliarumo (kasdien, kasdien, išskyrus trečiadienius, tik pirmadieniais ir antradieniais ir pan.), kurį būtų galima keisti, pavyzdžiui, kas ketvirtį.</li> <li>Neužsiregistravę mokiniai neaptarnaujami arba turi mokėti didesnę kainą už maistą.</li> </ul>
Nėra žinomas tikslus mokinių, kurie turėjo valgyti valgykloje, bet jų tą dieną nėra, skaičius, arba	Kasryt, atvykus į mokyklą arba į klasę, sužymimi mokiniai, kurie turėjo valgyti valgykloje, bet nepasirodė mokykloje. Informaciją surenka vienas žmogus, kuris ją kiek įmanoma greičiau perduoda valgyklai.

ši informacija neperduodama valgyklai.	
Maistas gaminamas iš anksto (prieš vieną ar kelias dienas arba prieš mokiniams ryte atvykstant į mokyklą).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Išsiaiškinkite, ar įmanoma (jei taip – kada) pradėti valgi gaminti sužinojus tikslų mokinių skaičių (iškart jiems atvykus į mokyklą).</li> <li>• Jei valgis gaminamas centrinėje virtuvėje, ar įmanoma prieš maistą tiekiant į valgyklas palaukti, kol bus patvirtintas tikslus valgančiųjų skaičius (taip maisto perteklius galėtų būti perduodamas jo pritrūkusiai valgyklai arba atiduodamas labdarai)?</li> <li>• Sudarykite dokumentą, kuris atspindėtų kasmetinius sezoninius mokyklos nelankymo svyravimus (pvz., egzaminų, epidemijų metu, trečiadieniais ir pan.).</li> </ul>
Kartais valgyklai nepranešama apie moksleivius ar klases, išvykusius į mokyklines ekskursijas.	Į mokyklinių ekskursijų rengimo sutartį įtraukite nuostatą, įpareigojančią iš anksto perduoti informaciją virtuvei.
Mokiniai gali rinktis iš kelių valgiaraščių.	Nors vienas valgiaraštis – nebūtinai pats geriausias sprendimas, mokiniai turėtų būti informuojami apie kasavaitinius jų pokyčius, kad galėtų apie savo norus iš anksto informuoti valgyklą. Tam galima naudoti programėles, o taisyklių besilaikantiems mokiniams pasiūlyti sumažintą kainą už maistą.



### Kitų nueitas kelias...

#### Pagerėjusi Nansi mokyklų ir virtuvės komunikacija

Dabar Nansi mieste mokinių tėvai mažiausiai prieš 48 valandas praneša, ar jų vaikai pietaus valgykloje. Tai padaryti galima per savivaldybės sukurtą interneto portalą, kuris tėvams pasiekiamas ir jų išmaniuosiuose telefonuose. Pirmadieniais ir ketvirtadieniais ši informacija nusiunčiama centrinei virtuvei. Dėl to virtuvės darbuotojai gali pagaminti ir pristatyti kiek įmanoma tikslesnį porcijų kiekį; sistema veikia.

Be to, siekdama akcentuoti, kaip svarbu kiek įmanoma anksčiau pranešti, kuriomis dienomis jų vaikai pietaus arba nepietaus valgykloje, Nansi savivaldybė informavo tėvus apie iškeltus tikslus sumažinti maisto atliekų kiekį.

Virtuvės darbuotojai negamina niekam nereikalingų porcijų, o savivaldybė ir tėvai gali sutaupyti pinigų ir nešvaistyti maisto.



Žengiame tolyn...

### ***Geroji patirtis Nr. 7: „Kiekvienas trupinys svarbus“***

Siekdami išvengti perteklinės maisto gamybos, virtuvės darbuotojai optimizuoja receptus ir tobulina valgio ruošimo procesus.

### ***Geroji patirtis Nr. 18 „Maitinimas mokykloje be maisto atliekų: sutartiniai reikalavimai“***

Už reikalavimų formulavimą atsakingos suinteresuotosios šalys susitinka, kad juos patobulintų.

Tokie skaitmeniniai įrankiai, kaip programėlės ir interneto platformos, gali padėti geriau koordinuoti tėvų ir mokinių norus bei veiksmingiau perduoti reikiamą informaciją mokyklai ir virtuvei.



## GEROJI PATIRTIS Nr. 15 „Pažintis su vietos gamintojais“

Naudinga medžiaga: vietos gamintojams, savivaldybės atstovams, virtuvės darbuotojams, mokyklos administracijai.

*„Su gamintojais tarėmės, kaip pagerinti mūsų mėsos kokybę ir už ją mokėti gerą kainą – nenorėjome tiesiog pasirinkti produktą iš katalogo. Išplėtoję visą savo pažinčių tinklą, mūsų mokyklų maitinimo procese svarbiausią vaidmenį vėl suteikėme Bono regiono gamintojams; vaikai dabar valgo kokybiškesnę mėsą, o vietos ekonomika sutvirtėjo.“ – Gérard Roy, Beaune Côte Sud miesto bendruomenės viceprezidentas*



### Ižanga:

Užmezgus tvirtas partnerystes su vietos gamintojais, kurių gaminiai yra naudojami maitinant vaikus mokyklose, ne tik sumažės maisto švaistymas, bet mokiniai valgys aukščiausios kokybės maistą ir didžiuosis savo regionu. Sužinokite būdus, kurie padės tvirčiau **bendradarbiauti ir kurti visoms pusėms naudingas partnerystes.**

### Tikslas:

- Naudoti vietos produktus maistui valgyklose ruošti.
- **Vėl pradėti vertinti gamintojų darbą ir jų gaminamą maistą**, užmezgus artimesnius ryšius.
- Bendradarbiaujant su vietos gamintojais, stiprinti vietos ekonomiką ir kovoti su maisto švaistymu.



## Veiksmų planas:



1. Nustatyti vietos gamintojus, su kuriais yra arba gali būti užmegztos partnerystės. Vietos gamintoju yra laikomas toks gamintojas, kuris dirba atitinkamoje vietovėje arba regione ir jo gaminiai parduodami tam tikru spinduliu, t. y. produktai bereikalingai nekeliauja tūkstančių kilometrų, kai galėtų atsidurti ant kaimynystėje esančių lėkščių.
2. Priede Nr. 3 pateikiame gaires, kaip rengti diskusijas su vietos gamintojais, ieškoti būdų reklamuoti jų gaminius ir sumažinti maisto atliekų kiekį.
3. Susitikti su vietos gamintojais ir / arba tiekėjais, siekiant suvokti jų darbą ir kliūtis, su kuriomis jie susiduria. Gamintojai ir tiekėjai, savo ruožtu, galėtų aplankyti jus, kad pamatytų, kaip jų gaminiai naudojami virtuvėje ir valgomi valgykloje. Tuomet ir patys galėtų pasiūlyti idėjų, kaip dar efektyviau panaudoti jų produkciją.
4. Remiantis diskusijų ir susitikimų metu surinkta informacija, nustatyti ir išbandyti bendradarbiavimu grįstus veiksmus, kurie sumažintų tiek mokyklos, tiek pačių gamintojų maisto atliekų kiekį.
5. Tada, siekiant rasti bendrų maisto atliekų kiekį sumažinsiančių sprendimų visuose lygmenyse (maistą skirstant, pakuojant, pjaustant, laikant, atsižvelgiant į jo sezoniškumą ir pan.), nustatyti, dėl kokių priežasčių kiekviename etape (nuimant derlių, rūšiuojant, laikant ir pan.) susidaro maisto atliekos.
6. Pasiūlyti vietos gamintojams pristatyti savo darbą ir gaminius į valgyklą susirinkusiems vaikams. Tai ne tik didintų jų gaminių vertę, bet ir paskatintų mokinius užsimanyti valgyti ir atrasti vietoje gaminamus produktus.



### Įrankiai:

- Diskusijų su vietos gamintojais vadovas Priede Nr. 3.



### Kitų nueitas kelias...

#### **Aukščiausios kokybės mėsa iš vietos gamintojų ir mažiau atliekų**

Maždaug dvidešimt Bono regiono jautienos gamintojų susirinko, kad pasiūlytų aukščiausios kokybės mėsą ir sukurtų vietinį tinklą. Susitikimo tikslai – iš naujo įvertinti mėsos kainą ir užtikrinti, kad ūkininkams būtų sumokėta sąžiningai.

Pagrindinis klausimas buvo skerdienos panaudojimas: kaip parduoti visas jautienos dalis? „Burgundiškai jautiena paprastai gaminama iš sprando srities mėsos. Kad būtų galima panaudoti visą paskerstą gyvulį, ūkininkams sutikus, imame kitas dalis (uodegą ir pan.). Dalis, kurias galima kepti, ūkininkai pasilieka ir tiekia jas stambiems ar vidutinio dydžio mažmeniniams pardavėjams ar restoranų savininkams. Kad būtų minkštesnė, mėsą turime ruošti ilgiau, tačiau taip mokiniai gali paragauti ir kitų jos rūšių.“ *Laetitia Legeard*, Chalon s/Saône direktorė, Sogeres centrinė virtuvė.

Aptarus atliekų problemą su savo bulvių tiekėju, Chalon s/Saône centrinė virtuvė savo vaikams pasiūlė tyrę, pagamintą namuose iš žemesnės kategorijos arba neprekinės išvaizdos bulvių. Anksčiau tokios bulvės keliaudavo į šiukšliadėžę, o mokiniai valgydavo ne namų gamybos tyrę. Taigi naudojant žemesnės kategorijos arba neprekinės išvaizdos vaisius ir daržoves, išlošti gali abi pusės.



### Žengiame tolyn...

#### **Geroji patirtis Nr. 3: „Pažintis su maisto tausotojais“**

Mokiniai aplanko vietinį asmenį ar organizaciją, kovojančius su maisto švaistymu. Kodėl neapsilankius pas vieną vietos gamintojų?

***Geroji patirtis Nr. 18 „Maitinimas mokykloje be maisto atliekų: sutartiniai reikalavimai“***

Už reikalavimų formulavimą atsakingos suinteresuotosios šalys susitinka, kad juos patobulintų.





## GEROJI PATIRTIS Nr. 16 „Mes – virtuvės šefai!“

Valgiaraščius kurkite draugėn subūrę reikiamus žmones

Naudinga medžiaga: virtuvės darbuotojams, valgyklos darbuotojams, mokytojams, mokiniams, vietos valdžios atstovams, tėvams.



### Ižanga:

Dažnai maistas švaistomas dėl **netinkamų valgiaraščių** (t. y. kai juose nurodyti netinkami svoriai ar maisto produktai, naudojami nemėgstami receptai ir pan.). Subūrus svarbiausius žmones, žinančius, kaip galima pagerinti valgiaraščius, gimsta kūrybingi ir moksleivių apetitus žadinantys receptai. Juk, valgydami kokybiškesnį maistą, mokiniai su maistu gauna viską, ko jiems reikia.

### ☰ Uždaviniai:

- Nustatyti, kas yra svarbiausi žmonės, su kuriais reikia aptarti ir kurti naujus valgiaraščius
- Sukurti mokinių mėgstamus valgiaraščius
- Pagerinti mitybą ir sumažinti lėkštėse mokinių paliekamo maisto kiekį



### 📝 Veiksmų planas:

- Įvardinti svarbiausius asmenis. Jie yra:
  - Virtuvės vedėjas ir virėjai, kurie pasidalintų kulinarinėmis žiniomis
  - Aptarnaujančiojo personalo atstovas, kuris papasakotų, ką mokiniai valgykloje valgo, o ko – ne
  - Su mokiniais šiuos klausimus aptarusių ir minčių, kaip būtų galima pagerinti situaciją, turinčių tėvų atstovai
  - Mokyklos administracijos ir savivaldybės atstovai, kurie padėtų užtikrinti, kad valgiaraščiai atitinka mokyklos arba miesto rekomendacijas

- Dietologas, kuris padėtų užtikrinti, kad pasirinkti patiekalai atitinka subalansuotos mitybos gaires
- Savanorių mokinių grupė naujiems receptams išbandyti

1. Įkurkite „valgiaraščio komitetą“: subūręs svarbiausius asmenis, komitetas galės užtikrinti tvaresnę jų komunikaciją, kad būtų galima visada aptarti geras kilusias idėjas, išbandyti skirtingus valgiaraščių variantus, laiku juos patvirtinti ir garantuoti patiekalų kokybę. Be to, komitetas turėtų reguliariai gauti mokinių atsiliepimus apie tai, kas jiems patiko, o kas – ne.

2. Remdamiesi svėrimais valgykloje bei virtuvėje ir mokinių atsiliepimais, nustatykite, kurie valgiaraščio patiekalai generuoja didžiausią atliekų kiekį, ir išsiaiškinkite priežastis, kodėl jie nepatinka vaikams: dėl produktų kokybės, ruošimo būdo, receptų, porcijų dydžio, aptarnavimo ir pan.

3. Sukurkite sistemą, kad pavalgę mokiniai galėtų įvertinti patiekalus: „Ar tau patiko pietūs?“ „Visai nepatiko“ – „Šiek tiek“ – „Labai patiko“ (balsuoti galima keliant rankas arba mokinių grupėms duoti užpildyti klausimynus). Paprašykite aptarnaujančiųjų darbuotojų prisidėti prie vertinimo pakomentuojant, kas vaikams patiko, o kas – ne. Visus atsiliepimus nusiųskite virtuvei, kad jos darbuotojai savo receptus galėtų dar labiau patobulinti.

4. Intensyviai raginti aptarnaujantįjį personalą ir mokinius paaiškinti, kodėl po tam tikrų valgių ruošimo lieka daug maisto atliekų.

5. Kiekvieną dieną netiekti vištienos su bulvytėmis arba vaikams nepatinkančių patiekalų – vietoje to pasitelkti sveiką protą, kūrybingumą, subalansuotos mitybos principus ir norą lavinti mokinių skonį. Veiksminga priemonė kurti vaikams patinkančius valgiaraščius – nedidelėms grupėms rengti degustacijas.



### Kitų nueitas kelias...

„Naujus receptus kuriame drauge su mokiniais, ir tai tikrai pasiteisina!“ – Marie Girard, Direktorės pavaduotoja klientų aptarnavimui, SODEXO, Nansi centrinė virtuvė, Prancūzija.

Vaikams ir su vaikais sukurtas valgiaraštis:

„Centrinės Nansi miesto virtuvės darbuotojai suprato – jei vaikai patys dalyvauja valgiaraščių kūrime, jie būna labiau linkę paragauti naujų patiekalų ir valgyti kokybiškesnį maistą.

Kūrybinių dirbtuvių metu vaikams paaiškinami subalansuotos mitybos principai ir mokyklos įsipareigojimai, maitinant mokinius. Tada drauge su virtuvės šefu mokiniai siūlo savo idėjas ir ragauja įvairius patiekalus. Vaikams valgiaraštį patvirtinus, jis naudojamas visose Nansi mokyklose.

Be to, valgykloje kasdien balsuojama už tiekiamus patiekalus, kad būtų galimai greitai suprasti, kas veikia, o kas – ne”.

Marie Girard, Nansi miesto centrinė valgykla



### Žengiame tolyn...

Sveriant maisto atliekas, lengviau pastebėti, kokį poveikį naujieji valgiaraščiai turi jų kiekiui. Virtuvės šefas gali papasakoti vaikams apie patiekalų ruošimo subtilybes ir paaiškinti jiems, kaip ruošiami patiekalai – taip mokiniai pradeda labiau vertinti valgyklos maistą.

#### ***Geroji patirtis Nr. 2: „Imk pavyzdį iš virtuvės šefo!”***

Mokytojai ir vyriausiasis virėjas organizuoja mokinių apsilankymą virtuvėje.

#### ***Geroji patirtis Nr. 5: „Maisto atliekų stebėjimas“***

Virtuvės ir valgyklos darbuotojai stebi ir fiksuoja, kiek maisto išmetama. Taip lengviau nustatyti atliekų kiekį sumažinsiančius veiksmus ir įvertinti jų poveikį.





## GEROJI PATIRTIS Nr. 17 „Vaikai visada sako tiesą“

### Kaip klausytis mokinių

Naudinga medžiaga: mokytojams, valgyklos darbuotojams, mokyklos administracijai ir savivaldybės atstovams.



#### Įžanga:

**Pokalbių su mokiniais** metu jie pasidalina savo nuomonėmis ir idėjomis, kaip būtų galima sumažinti maisto švaistymą mokykloje. Kadangi būtent jie valgo valgykloje, mokiniai – patys svarbiausi maitinimo mokykloje dalyviai.



#### Uždaviniai:

Kalbėdamiesi su mokiniais ir užduodami jiems konkrečius klausimus, jūs turite:

- Sužinoti, ar mokiniai suvalgo visą jiems mokykloje patiekiamą valgį, jei ne – kodėl.
- Įtraukti mokinius ir valgyklos darbuotojus į procesą, kurio tikslas – rasti būdų atliekų kiekiui sumažinti ir maistui pagerinti.
- Padėti vaikams ir valgyklos darbuotojams užmegzti artimesnius ryšius.



#### Veiksmų planas:



1. Surasti valgyklos darbuotojų ir mokytojų, kurie norėtų padėti vaikams išsakyti savo nuomonės apie tai, kodėl valgykloje švaistomas maistas, ir pasiūlyti sprendimų.
2. Patvirtinti klausimus, kurie bus užduoti mokiniams. Jums padės Gerosios patirties Nr. 12 „Svajonių valgykla“ „Įrankių“ dalyje esanti lentelė, kurioje akcentuojami svarbiausi klausimai.

3. Paruošti pamatinį dokumentą (pavyzdžiui, lentelės pavidalu), kuriame būtų kaupiamos geriausios mokinių idėjos ir pasiūlymai, kaip pagerinti valgyklos maistą.

Pradinėse mokyklose tai galima padaryti pamokos metu arba per pietų pertrauką mažose suaugusiųjų prižiūrimose mokinių grupelėse.	Vidurinėse mokyklose klases suskirstę grupėmis, surenkite diskusiją, kurios metu mokiniai galėtų tiesiogiai komentuoti savo bendraklasių nuomones ir atsakinėtų į iš anksto nustatytus klausimus. Mokiniai turėtų konspektuoti ir vėliau sudaryti savo pateiktų minčių santrauką. Tada įvairios grupės pristatytų savo santraukas visai klasei.
--	---

4. Drauge su atsakingais asmenimis išanalizuoti mokinių atsakymus bei idėjas ir pritaikyti jas kuriant konkrečių veiksmų pasiūlymus. Tada pasidalinti siūlymais su visais susijusiais asmenimis (mokyklos administracija, valgyklos darbuotojais ir t. t.). Veiksmų, kurie gali pagerinti valgyklos maistą, pavyzdžių rasite „Įrankių“ sekcijoje apačioje.



### Įrankiai:

- Valgyklos aplinką pagerinti padėsianti lentelė (Geroji patirtis Nr. 12 „Svajonių valgykla“) p. 66
- Sprendimų, padėsiančių pagerinti valgyklos maistą, pavyzdžiai:

Mokinių atsiliepimai	Veiksmai / sprendimai	Susiję dalyviai	Ištekliai
„Nebaigiu savo maisto, nes viskas būna susimaišę lėkštėje, o man tai nepatinka.“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptarnaujančio personalo paprašykite skirtingas maisto dalis atskirti</li> <li>• Lėkštės su skyreliais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptarnaujantis personalas</li> <li>• Valgyklos vadovybė</li> </ul>	Geroji patirtis Nr. 10 „Valgyklos darbuotojų mokymai“

<p>„Labai daug triukšmo, man pradeda skaudėti galvą“  „Per žema kėdė“  „Per ilgai stovim eilėje, po to trūksta laiko pavalgyti“</p>	<p>Puošyba, stalų aptarnavimas, išdėstymas, pietų organizavimas... , kuriant geriausias sąlygas vaikams pavalgyti, svarbus kiekvienas komponentas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valgyklos vadovybė</li> <li>• Mokyklos administracija</li> </ul>	<p>Geroji patirtis Nr. 12 „Svajonių valgykla“</p>
<p>„Neskanu!“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudarykite mažiausiai mokinių mėgstamų patiekalų sąrašą ir išsiaiškinkite, kodėl jie nepatinka</li> <li>• Jei svėrėte maisto atliekas, rezultatus palyginkite su mokinių komentarais apie nepatikusį maistą, kad galėtumėte nustatyti, kuriuos receptus būtina keisti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virtuvės vedėjas ir jo / jos komanda</li> <li>• Aptarnaujantis personalas</li> </ul>	<p>Geroji patirtis Nr. 16 „Mes – virtuvės šefai!“</p>
<p>„Maistas atšalęs“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prieš tiekdami maistą, patikrinkite jo temperatūrą</li> <li>• Patikrinkite, ar tinkamai veikia įranga, ar aptarnaujama taip, kaip reikia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptarnaujantis personalas</li> </ul>	



Žengiame tolyn...

### ***Geroji patirtis Nr. 12: „Svajonių valgykla“***

Šios gerosios patirties, kuri siūlo idėjų apie pramogas, puošybą, baldų išdėstymą ir pietų organizavimą, aprašyme mokyklos administracija ir valgyklos vadovybė ras daug naudingų patarimų, padėsiančių drauge su pagrindiniais maitinimo proceso dalyviais pagerinti valgyklos aplinką.

### ***Geroji patirtis Nr. 13: „Maisto nešvaistymo iššūkis“***

Mokytojai ir mokyklos administracija organizuoja veiklą savaitę, kurios tikslas – kovoti su maisto švaistymu visą mokyklą suvienijant bendram tikslui.





## GEROJI PATIRTIS Nr. 18 „Maitinimas mokykloje be maisto atliekų: sutartiniai reikalavimai“

Naudinga medžiaga: savivaldybės atstovams, mokyklos administracijai, valgyklos ir virtuvės darbuotojams, tėvams



### Ižanga:

**Sutartiniai reikalavimai** apibrėžia, kaip turi būti teikiama maitinimo mokykloje paslauga. Juose detaliai aprašoma, iš ko turi būti sudarytas maistas ir kaip maitinimo procesas turi būti organizuojamas (gaminių kokybė, valgiaraščių sudėtis ir rotacija, svoriai, aptarnavimo būdas, produkcijos organizavimas ir pan.). Maitinimo mokykloje kokybę galima pagerinti į sutartinius reikalavimus **įtraukiant maisto švaistymą mažinančius principus**. Siekiant įvykdyti nustatytus maitinimo proceso uždavinius, galima optimizuoti asortimentą.



### Uždaviniai:

- Kompetencijas, kurios reikalingos sutartiniams įsipareigojimams adaptuoti, susieti su uždaviniu mažinti maisto atliekų kiekį.
- Nustatyti, kurios maisto švaistymo priežastys yra susijusios su sutartiniais įsipareigojimais ir imtis priemonių joms panaikinti.
- Kartais vienas kitam prieštaraujančius maitinimo mokykloje reglamentus (pvz., tiekti geriausios kokybės maistą už mažiausią įmanomą kainą) padaryti nuoseklesniais, juos sureguliuoti. Skatinti integruotą požiūrį, kuris apimtų „Mitybos – Kainos – Tvaraus maisto – Maisto atliekų“ elementus. Taip problemos būtų sprendžiamos bendrai, o sprendimai taptų nuoseklūs.



## Veiksmų planas:



1. Suburti darbo grupę, sudarytą (jei įmanoma) iš mitybos specialisto, vyriausiojo virėjo, mokyklos direktoriaus ar savivaldybės administratoriaus ir mokinių tėvų atstovų.
2. Nustatyti, kurie dabartiniai sutartiniai įsipareigojimai prisideda prie maisto švaistymo. Atsižvelgdami į kiekvieno asmens apribojimus, nustatykite poreikių prioritetus. Jei reikia, atlikite arbitro funkciją, pagal savo išsikeltus uždavinius kurdami geriausią, kokia tik gali būti, maitinimo mokykloje sistemą.
3. Raskite nuoseklių sprendimų, kuriuos taikant ne tik sumažėtų maisto atliekų kiekis, bet ir pagerėtų maisto kokybė.
4. Priėmus galutinį sprendimą dėl būsimų pagrindinių pokyčių, juos išbandyti ir įvertinti jų poveikį.



### Įrankiai:

Priedas Nr. 5 – Taisomųjų veiksmų, kurie padės patobulinti reikalavimus, sąrašas



### Kitų nueitas kelias:

Paryžiaus miestas įsipareigojo viešojo maitinimo vietose tiekiamų mėsos patiekalų dalį iki 2020 m. sumažinti 20 %<sup>3</sup>. Dėl šio sprendimo – siūlyti mokyklų valgyklose daugiau maisto iš augalinių baltymų – kuriami valgiaraščiai, pagal kuriuos ruošiamas maistas ne tik mažiau kenkia aplinkai, bet ir puikiai patenkina mokinių mitybos poreikius. Tuo pačiu ir mažinamas maisto atliekų kiekis, nes daugybėje mokyklų buvo nustatyta, kad būtent mėsa yra vienas iš daugiausia atliekų generuojančių maisto produktų. Be to, kai

<sup>3</sup> Tvarios mitybos planas, 2015–2020, Paryžiaus miestas, 2015, p.3

dalis mėsos pakeičiama, pavyzdžiui, ankštinių augalų patiekalais, ruošiant kitus patiekalus galima naudoti aukštesnės kokybės mėsą.



### Žengiame tolyn...

Kartu apsvarstę sutartinius įsipareigojimus, maitinimo proceso dalyviai išmoks labiau pasitikėti vienas kitu. Kadangi sprendimai dėl sutartinių įsipareigojimų nebebus priimami vienašališkai (kaip anksčiau), suinteresuotųjų šalių ir vietos gamintojų bendradarbiavimas taps sklandesnis.

#### ***Geroji patirtis Nr. 14: „Pažintis su vietos gamintojais“***

Bendravimas su vietos gamintojais, stengiantis vaikams padėti geriau suvokti jų darbo vertę.



## GEROJI PATIRTIS Nr. 19 „Mažiau maisto atliekų namuose“

Naudinga medžiaga: mokytojams, mokyklos administracijai, tėvams.



### Ižanga:

Europoje pusė maisto atliekų susidaro jį vartojant<sup>4</sup>. Todėl be galo svarbu, kad mokykloje apie maisto nešvaistymą sužinoję mokiniai šią **esminę informaciją** perduotų namiškiams. „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ iniciatyva siūlo įvairių būdų į šį procesą įtraukti šeimą.

### Uždaviniai:

- Mokyti ir padėti mokinių šeimoms nariams mažinti maisto švaistymą.
- Suteikti vaikams reikiamų priemonių įpročiams bei požiūriui keisti ir taikyti šiuos pokyčius namie, kovojant su maisto švaistymu.

### Veiksmų planas:

1. Informuoti tėvus apie mokykloje vykdomą iniciatyvą „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“. Jums padės nuorodos apačioje esančioje „Įrankių“ sekcijoje, t. y. laiškas tėvams bei lankstinukas su „9 paprastais patarimais“.
2. „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ mokomosios medžiagos rinkinyje yra aprašytos veiklos, kuriomis mokiniai su šeimomis gali užsiimti namie. Šių veiklų sąrašą taip pat rasite „Įrankių“ skyrelyje apačioje.

<sup>4</sup> Europos maisto atliekų kiekio skaičiavimai – Jungtiniai duomenys – 2016

3. Be to, mokiniai gali kurti receptų (iš maisto likučių) knygą ir naudoti ją namie ruošiant maistą su savo šeimos nariais.
4. Galima paprašyti tėvų, kad į mokyklos šventes ir renginius atsineštų maisto, kurį gamino namie su vaikais laikydamiesi maisto nešvaistymo principų.



### Įrankiai:

- Laiškas tėvams (laišką tėvams rasite į maisto nešvaistymą orientuotos [mokomosios medžiagos rinkinyje](#), prieš priedus).
- „9 paprastų patarimų“ lankstinukas (nuoroda [čia](#))
- „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ mokomojo rinkinio veiklų, kuriomis galima užsiimti namuose, sąrašas

	Veiklos	Aprašymas	Puslapio numeris
<b>Amžius: 5–7 metai</b>	Maisto laikymo mokslas	Čia aprašyta, kaip turi būti laikomas skirtingų rūšių maistas, pvz., žalia mėsa, kepta mėsa, vaisiai bei daržovės ir pan.	67
	Tvarka šaldytuve	Ši veikla moko vaikus, kaip šaldytuve tinkamai laikyti konkrečius maisto produktus.	71
	Maisto tausotojo dienoraštis	Dienoraštis padės mokiniams fiksuoti savo pastangas kovojant su maisto švaistymu ir supažindinti šeimos narius su šia veikla. Patariama šį dienoraštį vesti tris dienas.	83
	Maisto tausotojo pasiekimų lenta	Pasiekimų lentos skatina mokinius kovoti su maisto atliekomis namuose ir mokykloje bei kelias savaites skleisti žinią apie maisto nešvaistymą.	85
	Skleisk žinią!	Mokiniai turi sukurti pagrindinius patarimus pristatančius lankstinukus ir, parsinešę juos namo, padalinti namiškiams bei draugams.	89
<b>Amžius: 8–9 metai</b>	Maisto laikymo mokslas	Čia aprašyta, kaip turi būti laikomas skirtingų rūšių maistas, pvz., žalia mėsa, kepta mėsa, vaisiai bei daržovės ir pan.	81
	Tvarka šaldytuve	Ši veikla moko vaikus, kaip šaldytuve tinkamai laikyti konkrečius maisto produktus.	85

	Maisto tausotojo dienoraštis	Dienoraštis padės mokiniams fiksuoti savo pastangas kovojant su maisto švaistymu ir supažindinti šeimos narius su šia veikla. Patariama šį dienoraštį vesti tris dienas.	103
	Maisto tausotojo pasiekimų lenta	Pasiekimų lentos skatina mokinius kovoti su maisto atliekomis namuose ir mokykloje bei kelias savaites skleisti žinią apie maisto nešvaistymą.	105
	Skleisk žinią!	Mokiniai turi sukurti pagrindinius patarimus pristatančius lankstinukus ir, parsinešę juos namo, padalinti namiškiams bei draugams.	109
<b>Amžius: 10–13 metų</b>	Maisto laikymo mokslas	Diskusijos klasėje metu mokiniai aiškinasi, per kiek laiko sugenda skirtingi maisto produktai, o tada siūlo idėjas, kur būtų geriausia juos laikyti.	102
	Tvarka šaldytuve	Ši veikla moko vaikus, kaip šaldytuve tinkamai laikyti konkrečius maisto produktus.	107
	Maisto tausotojo dienoraštis	Dienoraštis padės mokiniams fiksuoti savo pastangas kovojant su maisto švaistymu ir supažindinti šeimos narius su šia veikla. Patariama šį dienoraštį vesti tris dienas.	120
	Puodai ir keptuvės	Mokinių paprašoma sugalvoti receptų, kurių sudėtinės dalys būtų dažniausiai mokinių švaistomi maisto produktai. Mokiniai raginami pabandyti pagaminti šiuos patiekalus namie su šeima (suaugusiesiems prižiūrint).	122
	Skleisk žinią!	Mokiniai turi sukurti pagrindinius patarimus pristatančius lankstinukus ir, parsinešę juos namo, padalinti namiškiams bei draugams. Po to mokiniai veda struktūruotus interviu su lankstinukus gavusiais žmonėmis, kad išsiaiškintų, ką jie mano apie gautą informaciją.	123
<b>Amžius: nuo 14 metų</b>	Maisto laikymo mokslas	Diskusijos klasėje metu mokiniai aiškinasi, per kiek laiko sugenda skirtingi maisto produktai, o tada siūlo idėjas, kur būtų geriausia juos laikyti.	70
	Tvarka šaldytuve	Ši veikla moko vaikus, kaip šaldytuve tinkamai laikyti konkrečius maisto produktus.	75
	Maisto tausotojo dienoraštis	Dienoraštis padės mokiniams fiksuoti savo pastangas kovojant su maisto švaistymu ir supažindinti šeimos narius su šia veikla. Patariama šį dienoraštį vesti tris dienas.	87
	Puodai ir keptuvės	Mokinių paprašoma sugalvoti receptų, kurių sudėtinės dalys būtų dažniausiai mokinių švaistomi maisto produktai. Mokiniai raginami	89

		pabandyti pagaminti šiuos patiekalus namie su šeima (suaugusiesiems prižiūrint).	
	Skleisk žinią!	Mokiniai turi sukurti pagrindinius patarimus pristatančius lankstinukus ir, parsinešę juos namo, padalinti namiškiams bei draugams. Po to mokiniai veda struktūruotus interviu su lankstinukus gavusiais žmonėmis, kad išsiaiškintų, ką šie mano apie gautą informaciją.	90



## GEROJI PATIRTIS Nr. 20 AŠ – UŽ LABDARĄ!

### Maisto perteklių valgykloje paaukokite labdarai

Naudinga medžiaga: savivaldybės atstovams, mokyklos administracijai, valgyklos ir virtuvės darbuotojams.



#### Ižanga:

Net tada, kai imamasi visų įmanomų priemonių kovoti su maisto švaistymu, valgykloje vis tiek susidaro tam tikras maisto atliekų kiekis. Juk dažnai užklumpa nenumatytos situacijos (ligų protrūkiai, ekskursija, apie kurią nebuvo pranešta, ir pan.), todėl esame linkę geriau rinktis saugesnį variantą ir užsakyti didesnę maisto kiekį, nei rizikuoti palikti moksleivius nevalgčius. Tokiais atvejais geriausias būdas kovoti su maisto atliekomis – paaukoti maisto perteklių labdaros organizacijoms. Dažnai mokiniai, kurių klausiama, kodėl reikia kovoti su maisto švaistymu, pirmiausia pagalvoja apie visame pasaulyje alkstančius žmones. Todėl **maisto pertekliaus paaukojimas labdarai** yra veiksminga priemonė išmokyti vaikus teisingo elgesio ir sužadinti jų motyvaciją imtis veiksmų. Taikant šią gerąją patirtį, svarbu nepamiršti esminių principų, padėsiančių užmegzti partnerystę su maistu dirbančiomis labdaros organizacijomis, ir, aukojant valgykloje susidarantį maisto perteklių, elgtis pagarbiai ir laikytis visų sveikatos saugos reikalavimų.



#### Uždaviniai:

- Siekiant skatinti aukoti valgyklos maisto perteklių, puoselėti įvairių suinteresuotųjų šalių bendradarbiavimą.
- Nustatyti, kokių pagrindinių sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisyklių būtina laikytis, perteklinį valgyklos maistą atiduodant labdarai.



## Veiksmų planas:



1. Prieš pradėdami aukoti maistą, turite išsiaiškinti jūsų šalyje galiojančias su tuo susijusias taisykles.

2. Norint labdaros procesą organizuoti efektyviai, pirmas žingsnis – pasirašyti partnerystės sutartį su kiekviena organizacija (labdaros gavėja). Jei norite, kad aukojimas vyktų sėkmingai, ši sutartis yra būtina. Joje turėtų būti nurodyta:

- Maisto perteklius, kurį galima aukoti saugiai
- Maisto perteklius, atitinkantis organizacijos poreikius
- Logistiniai sprendimai, apibrėžiantys aukojamo maisto pervežimą
- Maisto aukojimo procesą reguliuojantys sveikatos saugos ir pan. reglamentai.

Yra trys esminiai partnerystės sutarties elementai:

### A. Produktų apibūdinimas:

- Kurie produktai gali būti aukojami labdarai, o kurie – ne (saugumo sumetimais)?
- Produktų rūšys: žaliavos, kurias reikia paruošti / iš kurių ruošiamas valgis, ar valgymui paruoštas maistas, maistas, kurį reikia pašildyti, produktai, kurie turi būti šaldomi, produktų galiojimo datos
- Siūlomi kiekiai
- Produktų pakuotės: kiekviena sudėtinė dalis x kg talpose arba atskirai supakuoti valgiai.

### B. Logistikos apibūdinimas:

- Abiejų šalių kontaktiniai asmenys ir jų kontaktinė informacija
- Produktų paėmimo bei (jei taikytina) pristatymo laikas ir vieta

- Produktų transportavimo būdas, t. y. turi būti nurodyta: šaldomas arba nešaldomas sunkvežimis, talpos produktams vežti, reikiamas tūris ir erdvė, už priežiūrą atsakingas asmuo.

### C. Atsekamumo užtikrinimas:

- Apie visus aukojamus produktus turi būti prieinama ši informacija: galiojimo data, paruošimo data, laikymo temperatūra.
- Perduodant produktus, abi šalys turi pasirašyti produktų priėmimo / perdavimo aktą. Toks dokumentas suteikia galimybę prireikus atsekti tam tikrą aukojamų produktų partiją ir žymi atsakomybės perdavimą.
- Po maisto perdavimo labdarai, virtuvėje, 0–3°C temperatūroje, 5 dienas turi būti laikomas kontrolinis patiekalas, kad prireikus jį būtų galima iširti.

3. Būtina griežtai laikytis sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisyklių bei nustatytos aukojimo procedūros. Apibrėžus tiek taisykles, tiek procedūrą, reikia surengti valgyklos ir virtuvės darbuotojų mokymus bei susitikimą, siekiant išgirsti jų atsiliepimus – taip aukojimas vyks lengviau ir sklandžiau.

4. Rasti būdų, kaip į maisto aukojimo labdarai procesą įtraukti vaikus. Pavyzdžiui, galima pakviesti mokinių atstovus pasirašyti partnerystės su labdaros organizacijomis sutartis arba kas ketvirtį fiksuoti paaukotus kiekius.

5. Savivaldybė gali suvaidinti be galo svarbų vaidmenį, t. y. draugėn suburti su maistu dirbančias labdaros organizacijas ir į sutartinius maitinimą mokykloje apibrėžiančius reikalavimus įtraukti priemones, skatinančias skirtingas suinteresuotas šalis vienyti kovojant su maisto atliekomis ir aukoti mokyklos maisto perteklių labdarai.



#### Įrankiai:

- ES rekomendacijos dėl maisto aukojimo labdarai:  
[https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fw\\_eu-actions\\_food-donation\\_eu-guidelines\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fw_eu-actions_food-donation_eu-guidelines_en.pdf)



#### Kitų nueitas kelias:

## Lycée Monge de Chambéry, Prancūzija (mokyklos virtuvė)

Ši mokykla, kuri pietų metu tiekia 850, o vakare – 180 porcijų maisto, sukūrė maisto aukojimo vietinei organizacijai („Cantine Savoyarde“) sistemą. Labdarai atiduodami kelių rūšių produktai: penktadieniais atiduodami produktai, kurių galiojimo laikas turi greitai baigtis, nedideli pertekliniai kiekiai ir produktai bei gaminiai, kurių negalima tiekti kitą dieną. Maistas surenkamas tą pačią dieną (jei leidžia turimas laikas ir bent 15 minučių prieš aptarnaujančio personalo darbo pabaigą) arba kitą rytą. Maistas surenkamas organizacijai priklausančiais padėklais. Užmezgus partnerystę, buvo apibrėžtos įvairios aukojimo proceso sąlygos, kurios užtikrina sklandų labdaros proceso organizavimą.

## 14 mokyklų Anžė mieste, Prancūzijoje

Perteklinio maisto surinkimo sistemą sukūrė viešojo maitinimo įmonė, kuri kasdien 14 miesto mokyklų tiekia 11 000 porcijų maisto. Sunkvežimis su šaldytuvu apsilanko kiekvienoje iš mokyklų dukart per savaitę. Per 2011/2012 mokslo metus buvo iš naujo išvežtos 6 tonos maisto. Tai reiškia, kad vietinis maisto bankas sutaupė nuo 10 000 € iki 20 000 €, o nepritekliuje gyvenantys žmonės gavo maisto už tokią sumą (jau net nekalbant apie nesusedariusias maisto atliekas).



**Žengiame tolyn...**

### ***Geroji patirtis Nr. 3: „Pažintis su maisto tausotojais“***

Mokiniai aplanko vietinį asmenį ar organizaciją, kovojančius su maisto švaistymu.

### ***Geroji patirtis Nr. 10: „Valgyklos darbuotojų mokymai“***

Mokinius valgymo metu prižiūrintys suaugusieji apmokomi padėti moksleiviams nešvaistyti maisto.

ŠVAISTOMAS NE TIK MAISTAS,  
BET IR VANDUO.

VISI KARTU  
UŽSUKIME KRANA!



TARPTAUTINĖ  
MAISTO  
ATLIEKŲ  
KOALICIJA



Jungtinių Tautų  
maisto ir žemės ūkio  
Organizacija

## GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!

Ketvirtadalis viso žemės ūkiui reikalingo vandens sunaudojamas auginant maistą, kuris vėliau tampa atliekomis. Todėl mažiau švaistydami maistą, mažiau švaistysime ir vandenį. Ir jūs galite prisidėti prie gyvybiškai svarbių vandens išteklių išsaugojimo.

# PRIEDAI





## Priedas Nr. 1:

### **GEROJI PATIRTIS Nr. 1: „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ MOKOMOSIOS MEDŽIAGOS RINKINYS**

#### **Su maisto švaistymu susiję mokinių žinios, požiūris ir įpročiai: klausimynas**

Dėkojame jums už dalyvavimą mokyklos iniciatyvoje. Siekiant išsiaiškinti, koks yra projekto poveikis kiekvienam mokiniui, prieš naudodami moksleivių suvokimą gilinančią „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“ mokomojo rinkinio medžiagą, atlikite šią apklausą.



Apklausos trukmė: 15 min

#### **Mokyklos pavadinimas:**

Bendras **apklausoje dalyvaujančių moksleivių** skaičius:

Kiekvienos mokinių amžiaus grupės skaičiai

5–7 metų	
8–9 metų	
10–13 metų	
14–17 metų	

#### **Apklausos data:**

#### **Metodas:**

Atsispausdinkite šį klausimyną ir užpildykite jį su mokiniais **vienu iš šių būdų:**

- **Kalbėdamiesi su kiekvienu vaiku atskirai** (pažymėdami mokinio atsakymą atitinkantį langelį), **arba**
- **Skaitydami klausimus garsiai visai grupei** ir paprašydami mokinių atsakyti keliant rankas (tinkamame langelyje pažymėdami kiekvieną iš atsakymų pasirinkusių mokinių skaičių). Jei per sudėtinga tiksliai suskaičiuoti rankas, tiesiog pažymėkite atsakymą, kuriam pritarė daugiausia mokinių.

Šiuos 12 klausimų reikia užduoti mokiniams tiesiogiai.



## ŽINIOS

---

### 1. Ar žinai, kas yra maisto atliekos?

TAIP  NE

Pastaba: Jei atsakymas – ne, mokiniui paaiškinkite, kad maisto atliekos susidaro, kai žmonės išmeta maistą, kurį buvo galima suvalgyti.

### 2. Kiek maisto, tavo nuomone, išmetama visame pasaulyje per metus?

Nedaug / <10 %  Šiek tiek / 10–20 %  Daug / >20 %

### 3. Tavo nuomone, kiek maisto atliekų išmetama valgykloje?

Nedaug / <10 %  Šiek tiek / 10–20 %  Daug / >20 %

### 4. Kurios iš šių priežasčių, tavo nuomone, skatina švaistyti maistą?

Žmonės nesupranta maisto vertės: TAIP  NE

Žmonės perka per daug maisto: TAIP  NE

Žmonės netinkamai laiko maistą: TAIP  NE

Žmonės nepalaiko švaros šaldytuve:

TAIP  NE

Žmonės nežino, kaip panaudoti maisto likučius:

TAIP  NE

Žmonėms nepatinka maistas, kurį jie valgo:

TAIP  NE

Žmonės bijo ragauti maistą, kurio nėra bandę:

TAIP  NE

Maistas pateikiamas per didelėmis porcijomis:

TAIP  NE

**5. Tavo nuomone, ar, sumažinę išmetamo maisto kiekį, žmonės sutaupytų pinigų?**

TAIP  NE

**6. Ar, tavo nuomone, maisto švaistymas kaip nors susijęs su šiais reiškiniais?**

● **Klimato kaita?**

TAIP  NE  Nežinau

● **Suvartojamo vandens kiekiu?**

TAIP  NE  Nežinau

● **Dykumėjimu ir miškų kirtimu?**

TAIP  NE  Nežinau

● **Biologinės įvairovės nykimu?**

TAIP  NE  Nežinau

● **Pasauline maisto krize?**

TAIP  NE  Nežinau

● **Tavo sveikata?**

TAIP  NE  Nežinau

● **Kiekvieno žmogaus asmenine atsakomybe?**

TAIP  NE  Nežinau

## POŽIŪRIS

---



7. Ar, tavo nuomone, prasminga sverti valgykloje susidarančių maisto atliekų kiekį?

TAIP  NE  NELABAI

8. Ar, tavo nuomone, maistą reikia branginti?

TAIP  NE  NELABAI

9. Kaip manai, ar pats galėtum ką nors padaryti, kad maisto atliekų būtų mažiau?

Ne, nelabai  Šiek tiek  Taip, tikrai

## ĮPROČIAI

---

10. Kiek gerų patarimų, kaip sumažinti maisto atliekų kiekį, žinai?

0  1 arba 2  3–5  Daugiau nei 5

11. Ar paprašai būtent tokios porcijos / įsidedi tokią porciją, kurios užtenka, kad pasijustum sotus?

TAIP  NE

12. Ar šiek tiek paragauji nepažįstamo maisto?

TAIP  NE

## Priedas Nr. 2:

Geroji patirtis Nr. 2 „Imk pavyzdį iš virtuvės šefo!“



10 TMAS siūlomų sveikatos apsaugos ir maisto saugos taisyklių, kurių reikia laikytis organizuojant moksleivių apsilankymą virtuvėje.

1. **Įvertinti, kurie maisto gaminimo įrankiai yra pavojingi**



- Pavojingus ir aštrius daiktus (peilius, kapokles ir pan.) padėkite ten, kur jų negalėtų pasiekti vaikai, ir uždrauskite jais naudotis.
- Iš kištukinio lizdo ištraukite nenaudojamų maišytuvų, kitos maisto ruošimo įrangos kištukus.

2. **Saugokitės nudegimų**



- Neleiskite vaikams laisvai naudotis orkaitėmis, kaitlentėmis ir pan. Kai moksleiviai turi jomis naudotis, juos privalo prižiūrėti suaugęs asmuo.
- Ruošdami valgį, keptuvių ir prikaistuvių rankenas nukreipkite viryklės vidun, kad pro šalį vaikštantys mokiniai jų neužkliudytų.

3. **Laikykitės sveikatos apsaugos taisyklių**



- Prieš įžengdami į virtuvę, pasinaudoję tualetu arba rankose laikę atliekas, tinkamai nusiplaukite rankas.
- Įvertinę grupės dydį, pasirūpinkite tinkamu maisto ruošimo priemonių skaičiumi, kad moksleiviams nereiktų jomis dalintis. Taip užkirsite kelią ligų plitimui.
- Sergantiems asmenims maisto gaminti negalima (mokytojai privalo griežtai laikytis šios taisyklės).

4. **Dirbkite švarioje virtuvėje**



- Maistą gaminti reikia ant švarių stalviršių švariomis, išplautomis priemonėmis.
- Virtuvėje turi būti pakabintos švaros taisyklės.
- Tvarkykite atliekas.
- Laikykitės „judėjimo į priekį“ principo: ruošiant maistą, apdorojus vieną produktą, jis turi „keliauti“ į kitą apdorojimo etapą ir nebūti grąžinamas atgal. Taip išvengsite kryžminės taršos.

5. **Dėvėkite tinkamus rūbus**



- Jei tik įmanoma, visi turi dėvėti apsaugines kepurėles, antbačius, chalatus / prijuostes, susižeidus pažeista vieta turi būti užklijuojama pleistru ir t. t.

- Plaukai turi būti surišti. Negalima dėvėti papuošalų.
- Prieš apsilankymą virtuvėje, įspėkite visus, kad negalima dėvėti, pavyzdžiui, kojų pirštus atidengiančios avalynės.

## 6. Padėkite vaikams įsisavinti taisykles



- Skirkite laiko vaikams paaiškinti, kokių taisyklių virtuvėje privalu laikytis.
- Pasirūpinkite, kad šių taisyklių būtų laikomasi.
- Jei įmanoma, kad mokiniai geriau taisykles suprastų ir jas įsimintų, pademonstruokite jas moksleiviams lengvai suprantamu būdu.

## 7. Kontroliuokite maisto kokybę



- Prieš darbą patikrinkite ingredientus, ar jie tinkami vartoti. Su vyresniais mokiniais pasikalbėkite apie produkto galiojimo terminą.
- Sudėtines dalis iš šaldytuvo išimkite kiek įmanoma vėliau. Įsitikinkite, kad šaldytuvas švarus, o temperatūra jame – tarp 0 ir 4 °C.
- Produktus, kurie turi būti nuolatos šaldomi, naudokite teisingai ir išmokykite to vaikus!

## 8. Tinkamai elkitės su pagamintais patiekalais



- Paruoštus patiekalus padėkite į tinkamą vietą. /!\ Nedėkite neatvėsusio maisto į šaldytuvą.
- Paruoštą maistą suvalgykite per tinkamą laiką. Geriausia, jei maisto gaminimo dirbtuvės vyksta ryte, o pagaminti patiekalai valgomi pietums.

## 9. Pasirinkite gerus receptus



- Kad sumažintumėte riziką, rinkitės gana paprastus receptus, pvz., gaminkite tortus, picą, karštus patiekalus iš vaisių ir daržovių arba daržovių bei vaisių salotas.
- Kad sumažintumėte riziką apsinuodyti maistu, venkite neapdorotų gyvūninės kilmės produktų, pvz., kapotinių, majonezo ir pan.

## 10. Optimizuokite darbo vietą



- Darbo vietą paruoškite taip, kad ji būtų tinkama dirbti grupėje (apgalvokite mokinių judėjimą, paviršių matomumą ir pan.)
- Prieš apsilankymą apgalvokite, kiek žmonių vienu metu gali dirbti virtuvėje.



### **Priedas Nr. 3:**

## **GEROJI PATIRTIS Nr. 16 „Pažintis su vietos gamintojais“**

Diskusijos su vietos gamintojais vadovas

<b>Klausimai, kuriuos reikia aptarti su tiekėjais ir gamintojais</b>	<b>Kokiu būdu galėtume tai aptarti; kaip galėtume dirbti drauge?</b>
Užsakomų kiekių suderinimas	Siekite aiškumo – kad būtų lengviau laiku planuoti produkciją, aiškiai sutarkite, kokie produktų kiekiai bus perkami skirtingais sezonais ir vienais ar kitais metais. Idealiausias variantas – užtikrinti, kad po mokyklos užsakymų gamintojui neliktų pertekliaus, kurį būtų sunku parduoti.
Ar sudarytos tinkamos sutartys?	Laikui bėgant partnerystę puoselėjant ir plėtojant, gamintojo ir virtuvės bendradarbiavime atsiranda pasitikėjimas ir garantijos – taip virtuvė gali geriau planuoti savo darbą. 2 ar 3 metų sutartis yra palankesnė bendradarbiavimui už vienkartinius pirkimus. Taip pat derėtų apsvarstyti: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ar tiekėją smarkiai riboja maitinimo mokykloje taisyklės.</li><li>• Ar žinote, kokia procentinė dalis visos tiekėjo produkcijos yra užsakoma su jumis sudaryta sutartimi.</li><li>• Ar įmanoma maisto atliekų klausimą įtraukti į sudaromas sutartis. Pavyzdžiui, jei pastangos sumažinti maisto atliekų kiekį generuoja papildomas išlaidas, galima tai aptarus pakeisti sutartis ir paskirstyti šias išlaidas (kaip ir potencialią šios veiklos naudą) abiem pusėms.</li></ul>
Produktų kokybės įvertinimas.	Gamintojams perduokite virtuvės darbuotojų ir mokinių atsiliepimus. Nustatykite vertinimo sistemą su tam tikrais rodikliais, pvz., produktų šviežumu.
Tiesiogiai su mokiniais kalbėkite apie maisto vertę	Ar gamintojas galėtų atvykęs papasakoti mokiniams, iš kur atsiranda maistas, kaip jis gaminamas ir apdorojamas? Kaip būtų galima dažniau ir daugiau kalbėti apie maisto produktus mokyklose, kad mokiniai geriau suvoktų jų vertę? Ar mokiniai galėtų aplankyti gamintoją, kad savo akimis pamatytų jo darbą?

Kaina ir mokėjimai	<p>Nors pirkti vietos produktus – mintis gera, partnerystė negali būti grįsta vien kaina už kilogramą. Privalote užtikrinti, kad partnerystė yra sąžininga abiem pusėms ir kad gamintojas už savo produktus gauna teisingą kainą:</p> <p>Ar kaina sąžininga, ar tenkina abi puses?</p> <p>Ar derybos vyksta ramiai ir yra orientuotos į kokybę bei sąžiningą užmokestį?</p>
Virtuvėje ar valgykloje susidaranti maisto atliekos	Ar naudojant šio gamintojo produktus, susidaro didelis ir reguliarus maisto atliekų kiekis? Kiek jų susidaro? Kodėl?
Gamintojo / tiekėjo generuojamos atliekos	Ar, vykdydamas jūsų užsakymus, gamintojas / tiekėjas generuoja didelį kiekį atliekų? Kiek? Kodėl?
Kuo galėtume grįsti savo pastangas abiejose mūsų įstaigose drauge sumažinti maisto atliekų kiekį?	<p>Ar tinkamos etiketės, ar maistas pateikiamas tinkamai? Ar galite kažką patarti dėl maisto laikymo ir ruošimo (gaminimo būdų, receptų ir pan.)?</p> <p>Ar galėtume kaip nors pakeisti jūsų įmonei teikiamus užsakymus, kad susidarytų mažesnis maisto atliekų kiekis?</p>
Darbas su kitais grandinės dalyviais.	Ar, dirbdami su kitais savo partneriais, jau esate ėmęsi kokių nors atliekų kiekį mažinančių veiksmų, iš kurių būtų galima pasisemti įkvėpimo? Ar yra kitų veikėjų, kurie galėtų prisijungti prie šio proceso (logistikos įmonių, įmonių, kurios nuima žaliavų derlių arba jas pakuoja, ir pan.)?

## Priedas Nr. 4:



## **GEROJI PATIRTIS Nr. 16: MES – VIRTUVĖS ŠEFAI!**

Maisto suvestinė mokiniams ir valgyklos darbuotojams

### Maisto suvestinė

Savaitė nuo / / iki / /

Kadangi prisijungėte prie maisto atliekų mažinimo iniciatyvos „GERAI DARYK – MAISTĄ TAUPYK!“, pristatome jums maisto suvestinę (vertinimo kortelę), kurios paskirtis – virtuvės darbuotojams perduoti konkrečią informaciją apie patikusį arba nepatikusį maistą. Viso to tikslas – patobulinti valgiaraščius ir sumažinti maisto švaistymą. Daugiau informacijos rasite *Gerosios patirties Nr. 16 „Mes – virtuvės šefai!“* aprašyme.

Maisto suvestinė turi būti pildoma **kaskart pavalgis** – paprašykite mokinių, kad jie **pažymėtų**, kas jiems patiko, o kas – ne. Kiekvienos savaitės pradžioje galima sudaryti grupes mokinių, kurie vertintų tos savaitės maistą. Geriausia, jei vertinimas vykdomas 3 savaites. **Atsakingas žmogus turėtų drauge su mokiniais užpildyti maisto suvestinę po kiekvieno valgymo (tai turėtų trukti maždaug 5 minutes).**

Šalia mokinių atsiliepimų maistą įvertinti turėtų ir **valgyklos darbuotojų** atstovas, remdamasis tuo, ką matė ar girdėjo (kiek maisto liko lėkštėse, ką sakė mokiniai ir pan.)

1: Man visai nepatiko / Mokiniai maisto nevalgė

2: Man nepatiko / Mokiniai suvalgė nedidelį kiekį

3: Man patiko / Mokiniai valgė pakankamai

4: Labai patiko / Mokiniai valgė daug

S: Sriuba:	Prašome tiksliai nurodyti, koks kiekvienos valgiaraščio kategorijos maistas ar gaminys pateikiamas kiekvieną dieną.
P: Pagrindinis patiekalas:	
A: Garnyras:	
D: Pieno produktai:	
De: Desertas:	

<b>Pirmadienis</b>	<b>Mokinių vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Personalo vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
S:										
P:										
A:										
D:										
De:										

**Komentari:**

<b>Antradienis</b>	<b>Mokinių vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Personalo vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
S:										
P:										
A:										
D:										
De:										

**Komentari:**

<b>Trečiadienis</b>	<b>Mokinių vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Personalo vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
S:										
P:										
A:										
D:										
De:										

**Komentari:**

<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Mokinių vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Personalo vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
S:										
P:										
A:										
D:										
De:										

**Komentariai:**

<b>Penktadienis</b>	<b>Mokinių vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Personalo vertinimas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
S:										
P:										
A:										
D:										
De:										

**Komentariai:**



## Priedas Nr. 5:

### **GEROJI PATIRTIS Nr. 18: MAITINIMAS MOKYKLOJE BE MAISTO ATLIEKŲ: SUTARTINIAI REIKALAVIMAI**

Taisomųjų veiksmų, kurie padės patobulinti sutartinius reikalavimus, pavyzdžiai

<b>Problema</b>	<b>Pagerinimas</b>	<b>Veiksmas</b>
<b>Sveriant</b> sudėtines dalis ir nustatant <b>sudėtinių dalių kiekius</b> , neatsižvelgiama, kiek išties jų suvartoja mokiniai.	Laikantis mitybos rekomendacijų, optimizuoti svėrimą bei pakeisti sudėtinių dalių kiekius, kad liktų mažiau nesuvartotų produktų ir į tikruosius mokinių poreikius būtų atsižvelgta tinkamiau.	Valgymo metu atidžiau stebėkite moksleivius – ką ir kodėl jie valgo. Tada nuspręskite, kaip modifikuoti svorius ir sudėtinių dalių skaičių.
Dėl <b>kainos už valgį</b> yra susitariama iš anksto. Kiti kriterijai teikiant paslaugą vertinami kaip kintamieji.	Dėl žaliavų ir receptų kokybės, virtuvės darbo, maisto šviežumo, aptarnavimo lygio ir t. t. negalima derėtis, kai kainos fiksuotos.	Kad maitinimas vyktų taip, kaip norite, apgalvokite kriterijų, kuriems teikiate pirmenybę, išsidėstymą. Kad nenuklystumėte nuo biudžeto, įvertinkite kiekvieno kriterijaus poveikį kainai. Turėsite daugiau vietos manevruoti, jei išlaidas paskirstysite visam mėnesiui, o ne kiekvienam valgymui. Biudžetas sumažės ir sumažinus maisto atliekų kiekį.
Reikalaukite <b>valgiaraščio kaitos ir įvairovės</b> .	Iš patirties žinome, kokie valgiaraščiai mokiniams nepatinka. Kita vertus, žinome, ir kokie yra populiarūs. Pakanka, kad	Išsiaiškinkite, koks maistas kiekvieno sezono metu labiausiai pasiteisina. Stenkitės naudoti kiek įmanoma

	valgiaraštis keistūsi ir įvairuotų keičiantis metų laikams ir mitybos reikalavimams. Per uolus kaitaliojimas gali turėti priešingą rezultatą, t. y. susidarys dar didesnis maisto atliekų kiekis.	mažiau maisto, kuris generuoja atliekas. Pirmenybė turėtų būti teikiama gero skonio ir tinkamos mitybos pusiausvyrai; didžiausias iššūkis – pritaikyti receptus vaikams.
Po pietų likusių vaisių ar jogurto indelių negalima padalinti ryte arba pateikti kaip užkandžių.	Leiskite mokiniams valgyti (kažką kitą, ne pagrindinį patiekalą), kai jie išalksta rytinių ar popietinių pertraukų metu.	Tam tikras sudėtinės valgio dalis paskirstykite skirtingomis valandomis per visą dieną, pavyzdžiui, sriuba – 10:00, o vaisiai – 15:00.
<b>Pasitikėjimu grįstas santykis</b>	Nuolatinė kliento ir paslaugos tiekėjo komunikacija, siekiant sukurti pasitikėjimu grįstus santykius. Būkite pasirengę atvirai kalbėtis apie bet kokius norimus pokyčius bei susijusių išlaidų ir naudos perskirstymą.	Planuokite reguliarius susitikimus, bendraukite kaip partneriai, nustatykite bendrus tikslus: sumažinti maisto atliekų kiekį X %. 9 val. ryto praneškite virtuvei tikslų pietus valgysiančiųjų skaičių, sumažinkite daržovių atliekas X %. Naudokite aukščiausios kokybės produktus ir apetitą žadinančius receptus.

Kad apsispręsti dėl prioritetų išdėstymo būtų lengviau, pateikiame „tvaraus“ maisto rodiklių sąrašą (patys turite nustatyti jų svarbą pagal savo prioritetus): maistinės ir organoleptinės maisto savybės; maistinių medžiagų balansas; produktų aplinkosauginės savybės (ekologinė žemdirbystė, diferencijuota kokybė, sezoniškumas ir pan.); anglies pėdsakas, etiniai ir socialiniai kriterijai (socialinė ir profesinė integracija, sąžininga prekyba, vietos produkcija ir pan.), personalo mokymai; komunikacija su vartotojais, suvokimo didinimas; kova su atliekomis, atliekų valdymas ir t. t.



# TARPTAUTINĖ MAISTO ATLIEKŲ KOALICIJA



Vertimas ir spausdinimas atliktas  
vykdant Europos Sąjungos mokykloms  
skirtą programą, kuriai įgyvendinti teikiama  
Europos Sąjungos finansinė parama



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA



Vertimą iš anglų kalbos į lietuvių  
kalbą atliko UAB „Vertimų karaliai“

[contact@internationalfoodwastecoalition.org](mailto:contact@internationalfoodwastecoalition.org)

