



Magdalena Klarenbach

# Jak jeść z korzyścią dla zdrowia i środowiska?

Scenariusze lekcji dla zerówek  
i klas 1-3 szkół podstawowych

# Spis treści:

---

## 1.0 Wprowadzenie do pracy ze scenariuszami

SCENARIUSZE

---

## 2.0 Smaki natury – kolorowa ekspedycja

1. Przywitanie i wprowadzenie (25 minut)
2. Gra ruchowa „Skocz po supermoc” (30 minut)
3. Zasady zrównoważonego jedzenia dla małych odkrywców i odkrywczyń smaków (30 min)
4. Podsumowanie i zakończenie (5 min)

## 3.0 Nasze wybory żywieniowe a środowisko

1. Przywitanie i wprowadzenie (5 min)
2. Gra „Ślad na Ziemi” (35 min)
3. Zabawa ruchowa „Liść czy stopa?” (30 min)
4. Podsumowanie – drzewo dobrych wyborów (20 min)

## 4.0 Bibliografia

ZAŁĄCZNIKI

---

- 5.0 Załącznik 1 – Obrazki produktów
  - 6.0 Załącznik 2 – Kartki do kategoryzowania produktów żywnościowych
  - 7.0 Załącznik 3
  - 8.0 Załącznik 4
  - 9.0 Załącznik 5
  - 10.0 Załącznik 6
-

# 1.0 Wprowadzenie do pracy ze scenariuszami

Scenariusze warsztatów zostały opracowane z myślą o dzieciach w wieku 6–9 lat. W tym okresie rozwojowym dzieci najlepiej uczą się przez ruch, zabawę i proste eksperymenty. W związku z tym w scenariuszach uwzględniono metody, które pomagają zdobywać wiedzę poprzez doświadczenie i wspierają rozwój umiejętności społecznych, współpracy i kreatywności. Ponadto zostały one połączone z tematyką zdrowego odżywiania i wpływu produkcji żywności na środowisko, tak żeby łączyć codzienne doświadczenia dzieci, takie jak posiłki i produkty spożywcze, z szerszymi kontekstami, jak przyroda i klimat. W rezultacie dzieci mają odkrywać, że ich wybory, nawet te najmniejsze, są ważne.

## Jak używać scenariuszy

Należy zaznaczyć, że materiały są propozycją działania, a nie zamkniętym schematem. Przewodzący mogą je zmieniać według potrzeb i możliwości grupy. Pracując z grupą, warto zwrócić uwagę na:

- poziom trudności – jeśli będzie to konieczne, uprość treści lub je pogłęb, dodając więcej szczegółów;
- lokalny kontekst – w czasie warsztatów odwołuj się do znanych dzieciom produktów, miejsc czy tradycji kulinarnych;
- formę pracy – możesz skracać lub wydłużać poszczególne aktywności albo podzielić je na kilka spotkań;
- doświadczenie dzieci – chodzi o zachęcanie dzieci do dzielenia się swoimi doświadczeniami oraz przykładami z codziennego życia;
- dostępność materiałów i przestrzeni – materiały można realizować w prostych warunkach, wykorzystując to, co jest na miejscu, oraz podstawowe przybory.

## Przydatne publikacje

- „Historia żywności. Jak żywność zmieniła świat”, B.W. Higman
- „O dobrym jedzeniu. Opowieści z pola, ogrodu i lasu”, A. Michalak
- „Żywność i demokracja. Wprowadzenie do suwerenności żywnościowej”, M. Gerwin
- „Żywność przyjazna dla klimatu”, M. Gerwin
- Publikacja dla młodych ludzi „Przepis na lepszy świat”, A. Dańkowska, M. Klarenbach, <https://otwartyplan.org/publikacja-dla-mlodych-ludzi-przepis-na-swiat/>
- Pakiet edukacyjny „Jedz lokalnie, myśl globalnie!” Polska Zielona Sieć

# 2.0 Smaki natury – kolorowa ekspedycja

Scenariusz dla zerówek i klas 1-3 szkół podstawowych

## Wstęp merytoryczny

### Dla nauczyciela

Badania nad żywieniem wskazują na ścisły związek między naszymi wyborami żywieniowymi a zdrowiem, środowiskiem i społecznościami. Raport światowej organizacji EAT-Lancet wskazuje na to, że przyszłość systemów żywnościowych – czyli całego łańcucha obejmującego produkcję, dystrybucję i konsumpcję żywności – zależy od synergii między dietą a zrównoważoną produkcją żywności (Willett i inni, 2019). Główną rolę w tym procesie odgrywają produkty nieprzetworzone, sezonowe oraz lokalne. Żywność wysoko przetworzona to taka, która została zmieniona w procesie produkcji – np. poprzez dodanie cukru, soli, konserwantów lub tłuszczów trans (to rodzaj tłuszczów przemysłowych, które powstają w wyniku utwardzania olejów roślinnych i mogą zwiększać ryzyko chorób serca). Zbyt duże spożycie takiej żywności – ubogiej w składniki odżywcze, a bogatej w cukry czy tłuszcze trans – wiąże się z większym ryzykiem chorób cywilizacyjnych (Monteiro i inni, 2019; Fardet, Boirie, 2014). Do tej kategorii zaliczają się chipsy, batoniki, słodkie napoje, ale również niektóre produkty mleczne z dodatkami smakowymi.

Z drugiej strony dieta oparta głównie na warzywach, owocach, pełnoziarnistych zbożach oraz roślinach strączkowych (np. fasoli, soczewicy czy ciecierzycy) sprzyja prawidłowym funkcjom metabolicznym – takim jak utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi, równowagi hormonalnej czy metabolizmu tłuszczów – i wspiera profilaktykę

zdrowotną, w tym zapobiega otyłości. Jak można znaleźć w opracowaniach naukowych, produkty sezonowe, dojrzewające w naturalnym rytmie przyrody, są bogatsze w witaminy i antyoksydanty. Wpływają także pozytywnie na środowisko poprzez ograniczanie emisji gazów cieplarnianych związane z transportem i przechowywaniem (Macdiarmid, 2013; Alkerwi i inni, 2015; Scarborough i inni, 2014). Lokalne i regionalne produkty, kupowane w krótkich łańcuchach dostaw, zachowują wyższą wartość odżywczą, ale także wspierają lokalnych rolników i ograniczają odpady opakowaniowe (Feldmann, Hamm, 2015; Pearson i inni, 2011; Kneafsey i inni, 2013).

Łącząc te trzy elementy – prostotę, sezonowość i lokalność – tworzymy podstawy zrównoważonej diety, która wraz ze stosowaniem zasad zdrowego odżywiania poprawia zdrowie, redukuje emisję gazów cieplarnianych i buduje bardziej świadome społeczeństwa (Tilman, Clark, 2014). Warto jednak pamiętać, że nie chodzi o całkowite rezygnowanie z produktów spoza Polski, jak banany, cytryny czy pomarańcze. Kluczowe jest raczej wybieranie tych, których nie da się wyhodować lokalnie, oraz unikanie kupowania z importu tego, co rośnie w naszym kraju (np. pomidorów czy ziemniaków). Dzięki temu nasze codzienne decyzje zakupowe pozostają zarówno różnorodne, jak i bardziej przyjazne środowisku.

---

### Cele zajęć:

- Zapoznanie dzieci ze związkiem między wyborami żywnościowymi a typami żywności.
  - Zachęcenie do wybierania żywności sezonowej oraz produktów z najbliższego otoczenia.
- 

### Grupa wiekowa:

👥 Kl. 6–9 lat

---

🕒 **Czas trwania:** 90 min

---

### Potrzebne materiały:

- ☑️ prośba, żeby dzieci przyniosły ze sobą jeden produkt, który lubią jeść na śniadanie; jeśli w grupie są dzieci z rodzin potrzebujących, można zaopatrzyć się wcześniej w produkty w jadłodzielniach, zadzwonić do banków żywności albo zrezygnować z produktów i zastąpić je kartami produktów z Załącznika 1;
  - ☑️ flipchart / tablica do pisania;
  - ☑️ karteczki post-it;
  - ☑️ obrazki produktów (Załącznik 1);
  - ☑️ kartki do kategoryzowania produktów żywnościowych (Załącznik 2).
- 

### Przebieg zajęć (90 min):

## 1. Przywitanie i wprowadzenie (25 min)

Animator/animatorka prosi dzieci, żeby usiadły w kole. Następnie je wita i pyta: „Co dziś jedliście na śniadanie?”. Dzieci mówią po kolei, a animator/animatorka zapisuje odpowiedzi na karteczkach post-it.

Na koniec podsumowuje odpowiedzi dzieci, zwracając uwagę na produkty, których jest najwięcej, które są niestandardowe i których jest stosunkowo mało. Animator/animatorka wyjaśnia dzieciom, czym są produkty lokalne, sezonowe i nieprzetworzone.

### 💬 **Powiedz dzieciom – Produkty lokalne**

„Produkty lokalne to takie jedzenie, które pochodzi z naszego najbliższego otoczenia – od rolników z pobliskiej wsi albo z naszego regionu. To znaczy, że nie musiało podróżować samolotem ani ciężarówką z bardzo daleka. Dzięki temu jest świeższe i wspiera osoby z naszej społeczności, które je produkują”.

Przykład dla dzieci: „Jabłka z sadu w naszej miejscowości to produkt lokalny, a banany z Ameryki Południowej, która jest bardzo daleko – już nie”.

### Dla nauczyciela

Warto zwrócić uwagę dzieci, że pojęcie „produkt lokalny” zależy od miejsca, w którym się znajdujemy. To, co w Polsce pochodzi z daleka, np. cytrusy, w innych krajach może być właśnie produktem lokalnym. Dzięki temu zrozumieją, że lokalność nie zawsze oznacza to samo i że warto wybierać produkty wytwarzane blisko miejsca, w którym aktualnie żyjemy lub przebywamy.

---

### Powiedz dzieciom – Produkty sezonowe

„Produkty sezonowe to takie, które rosną i dojrzewają o określonej porze roku na wiosnę, lato lub jesienią. Truskawki są latem, dynie – jesienią, a ogórki – wiosną i latem”.

#### Przykład dla dzieci:

„Latem możemy jeść świeże maliny prosto z krzaczka – wtedy są sezonowe. Ale gdy ktoś sprowadza je zimą z innego kraju, nie są już sezonowe”.

---

### Powiedz dzieciom – Produkty nieprzetworzone

„Produkty nieprzetworzone to jedzenie, które wygląda prawie tak samo jak wtedy, gdy rośnie na grządce w ogrodzie, sadzie czy na polu. Nie ma w nim dodatkowych składników, jak cukier, olej czy sztuczne barwniki. To jedzenie, które nie przeszło długiej drogi w fabryce”.

#### Przykład dla dzieci:

„Jabłko zerwane z drzewa jest produktem nieprzetworzonym. Ale już chipsy ziemniaczane to produkt przetworzony, bo ktoś pokroił ziemniaki, usmażył je w oleju, posolił i zapakował w torebkę. Podobnie jogurt owocowy to także produkt przetworzony – powstał z mleka, do którego dodano owoce, cukier i inne składniki, aby zmienić jego smak i wygląd”.

### Propozycja zabawy utrwalającej

Animator/animatorka przynosi obrazki/zdjęcia różnych produktów (Załącznik 1). Można też wyświetlić je na komputerze/tablecie/rzutniku.

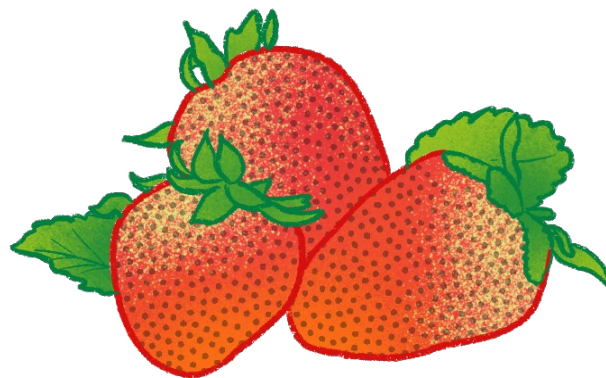
#### Zadanie dla dzieci

Dzieci mają zdecydować:

- czy to produkt lokalny (czy rośnie blisko?),
- sezonowy (czy teraz jest pora na ten owoc/warzywo?)
- i przetworzony (czy wygląda tak jak w naturze, czy też nie?).

#### Wskazówka

Można zrobić 3 kartki/plakaty na tablicy i przyklejać obrazki w odpowiednie miejsca (Załącznik 2).



## 2. Gra ruchowa „Skocz po supermoc” (30 min)

Animator/animatorka prosi dzieci, żeby chodziły po sali lub placu zabaw. Następnie wypowiada na głos nazwy produktów (np. marchewka, chipsy, jabłko – można wykorzystać listę z Załącznika 1).

### Zasady:

- Jeśli produkt jest zdrowy – dzieci skaczą w górę.
- Jeśli produkt jest niezdrowy – dzieci stoją w miejscu lub robią obrót.

Po każdym skoku grupa zastanawia się, dlaczego dany produkt jest zdrowy lub nie. Animator/animatorka na bieżąco weryfikuje odpowiedzi. Gra jest powtarzana kilka razy, dzieci uczą się klasyfikować produkty ruchem.

### 💡 Wskazówka

Po zakończeniu wszystkich tur dzieci siadają w kole, a animator/animatorka pyta, których produktów było ich zdaniem najwięcej, a których najmniej. Następnie wspólnie wymieniają produkty w każdej z kategorii.



## 3. Zasady zrównoważonego jedzenia dla małych odkrywców i odkrywczyń smaków (30 min)

### 💬 Powiedz dzieciom

Animator/animatorka mówi: „Dziś zostajemy małymi odkrywcami i odkrywczyniami smaków! Waszym zadaniem jest zdobyć wszystkie skarby zdrowego życia, wypełniając misje. Każda misja to jedna zasada zdrowego odżywiania”.

### Misja 1: Kolorowy talerz

Na podłodze rozłożone są obrazki różnych owoców i warzyw (Załącznik 1 – trzeba dostosować liczbę kompletów).

### ✍ Zadanie dla dzieci

Dzieci w parach mają „ułożyć talerz”, wybierając 3 produkty w różnych kolorach.

### 💡 Wskazówka

Na koniec, gdy wszyscy mają ułożone swoje talerze, wspólnie krzyczymy hasło: „Im więcej kolorów, tym więcej witamin!”.

### Misja 2: Bohaterowie i bohaterki z okolicy

Dzieci dostają miks obrazków (Załącznik 1).

### ✍ Zadanie dla dzieci

Zadanie polega na tym, aby wybrać tylko te produkty, które są lokalne.

### 💡 Wskazówka

Wspólnie krzyczymy hasło: „Kupujemy u bohaterów i bohaterek z sąsiedztwa!”.

### Misja 3: Naturalne czy z fabryki

Animator/animatorka układa na podłodze dwa okręgi. Następnie wokół nich rozkłada obrazki (Załącznik 1 – można przygotować kilka kompletów).

#### Zadanie dla dzieci

Zadaniem dzieci jest umieszczenie obrazków w odpowiednim kole: „naturalne” albo „przetworzone”.

#### Wskazówka

Po zakończeniu zadania animator/animatorka wspólnie z dziećmi sprawdza, jakie obrazki znalazły się w poszczególnych kołach, weryfikuje odpowiedzi i krótko je uzasadnia. Na zakończenie wszyscy razem krzyczą hasło: „Naturalne daje siłę do zabawy!”.

Animator/animatorka dziękuje dzieciom za zaangażowanie, podkreślając, że są wspaniałymi odkrywcami i odkrywczyniami smaków.

## 4. Podsumowanie i zakończenie (5 min)

Na koniec wszyscy razem siadają w kole, a animator/animatorka pyta:

- Czego się dzisiaj nauczyliście?
- Co było dla was nowe, a co wiedzieliście wcześniej?

Po skończonej wypowiedzi dzieci animator/animatorka dziękuje za całość spotkania i zapowiada kolejne warsztaty.



# 3.0 Nasze wybory żywieniowe a środowisko

Scenariusz dla zerówek i klas 1-3 szkół podstawowych

## Wstęp merytoryczny

### Dla nauczyciela

Konsumpcja żywności to jeden z kluczowych czynników wpływających na klimat i środowisko. Każdy etap łańcucha żywnościowego – od uprawy i hodowli przez transport i przetwórstwo aż po nasze talerze i odpady – generuje określone koszty środowiskowe. Około jedna trzecia gazów cieplarnianych na świecie pochodzi z tego, jak wytwarzamy i przetwarzamy żywność (Crippa i inni, 2021). Rolnictwo jest także źródłem metanu i podtlenku azotu, które mają wysoki potencjał ocieplenia planety (Saunio i inni, 2020; Tian i inni, 2020).

Mniej więcej połowa łądów nadających się do zamieszkania jest użytkowana rolniczo, a większość ziemi przeznaczana się na produkcję zwierzęcą, co wiąże się z wylesianiem w tropikach (Ritchie, Roser, 2019; Pendrill i inni, 2019). Rolnictwo zużywa prawie 70% zasobów słodkiej wody na świecie, a nadmierne stosowanie nawozów powoduje przenawożenie wód, czyli eutrofizację – zjawisko, w którym w wodzie rozwija się zbyt wiele glonów, co szkodzi rybnym i innym organizmom wodnym (FAO, 2017; Mekonnen, Ho-

ekstra, 2012; Sutton i inni, 2013). Warto przy tym zwrócić uwagę na pochodzenie produktów, które kupujemy. Sprawdzenie, skąd dany produkt został sprowadzony, pomaga zrozumieć, jaki wpływ na środowisko może mieć jego transport. Wybierając produkty pochodzące z bliższych regionów, można ograniczyć emisje związane z przewozem żywności. Intensywna produkcja żywności prowadzi również do utraty bioróżnorodności i spadków populacji zapylaczy, co zagraża bezpieczeństwu żywnościowemu (IPBES, 2016; Díaz i inni, 2019). W śladzie żywności znaczenie ma także transport – choć jego udział bywa mniejszy niż samej produkcji, transport lotniczy i uprawa w ogrzewanych szklarniach znacznie podnoszą emisje (Weber, Matthews, 2008; Li i inni, 2022). Na końcu łańcucha pojawia się problem marnowania żywności – rocznie tracimy niemal jedną piątą dostępnych zasobów, co dodatkowo pogłębia presję na klimat i środowisko (UNEP, 2024; FAO, 2011). Zrozumienie tych zależności pozwala podejmować bardziej świadome wybory konsumenckie i ograniczać negatywny wpływ diety na planetę.

---

### Cele zajęć:

- Dzieci rozumieją, że wybory żywieniowe wpływają na środowisko.
- Najmłodszy potrafią wskazać, które produkty są bardziej przyjazne planecie.
- Dzieci rozwijają poczucie odpowiedzialności za Ziemię.

---

### Grupa wiekowa:

👥 Kl. 6–9 lat

---

🕒 **Czas trwania:** 90 min

---

### Potrzebne materiały:

- ☑ plakaty: przyjazne dla środowiska i szkodliwe dla środowiska (Załącznik 3);
- ☑ obrazki produktów (Załącznik 1);
- ☑ pola do gry Start i Planeta Ziemia (Załącznik 4);
- ☑ wzór liścia i stopy do gry (Załącznik 5);
- ☑ wzór liścia (Załącznik 6);
- ☑ kartki A4 w następujących kolorach: 10 białych, 10 zielonych i 10 brązowych.

---

### Przebieg zajęć (90 min):

## 1. Przywitanie i wprowadzenie (5 min)

Animator/animatorka wita dzieci i zaprasza je do wspólnego kręgu. Krótko przedstawia temat zajęć, mówiąc:

### 😊 **Powiedz dzieciom**

„Dzisiaj będziemy się bawić i rozmawiać o jedzeniu – skąd się bierze, jak trafia na nasz talerz i co to znaczy, że jedzenie może być dobre albo mniej dobre dla naszej planety. Zobaczymy, jakie ślady zostawia na Ziemi jabłko, marchewka czy banan, i zastanowimy się, co możemy zrobić, żeby nasza planeta była zdrowsza”.

## 2. Gra „Ślad na Ziemi” (35 min)

Animator/animatorka dzieli salę na dwie części, wieszając dwa plakaty: „przyjazne dla środowiska” i „szkodliwe dla środowiska”. Dzieci losują lub dostają obrazki produktów (np. jabłko z sadu, marchewka, soczewica, jogurt w szklanym stoiku, paczka chipsów, baton w folii, banan, truskawki zimą w plastikowym pudełku, pomidor z ogrzewanej szklarni).

Każde dziecko podchodzi do plakatów i przypina obrazek tam, gdzie uważa za słuszne.

### Dla nauczyciela

Po zawieszeniu wszystkich obrazków grupa omawia wybory – animator/animatorka pyta:

- „Dlaczego jabłko z sadu jest przyjazne planecie?” (krótka droga, rośnie blisko, nie trzeba dużo energii na transport).
- „Dlaczego banan jest bardziej szkodliwy dla planety?” (musi podróżować samolotem lub statkiem, wymaga dużo energii).
- „Dlaczego paczka chipsów szkodzi planecie bardziej niż marchewka?” (dużo opakowań, fabryka, przetwarzanie).

### Wskazówka

Na koniec dzieci mogą pogrupować obrazki w 3 kategorie:

- Przyjazne (lokalne, sezonowe, nieprzetworzone).
- Średnie (np. nabiał, chleb pakowany).
- Bardziej szkodliwe (importowane, mocno przetworzone, w wielu opakowaniach).

## 3. Zabawa ruchowa „Liść czy stopa?” (30 min)

Celem gry jest dotarcie do końca ścieżki i planety Ziemi (plakat z Załącznika 3), zostawiając po drodze jak najwięcej śladów liści, a jak najmniej śladów stóp.

Na podłodze animator/animatorka układa „ścieżkę” z 10 białych kartek A4. Na jej początku znajduje się pole Start, a na końcu pole Planeta Ziemia (Załącznik 4).

### Zasady:

Animator/animatorka losuje obrazek produktu (np. jabłko, banan, mięso, baton). Dzieci wspólnie zastanawiają się, czy dany produkt zostawia lekki ślad – liść (zielona kartka), czy ciężki ślad – stopę (brązowa kartka)

(Załącznik 5). Dzieci wspólnie podejmują decyzję, jaką kartkę wybrać, i kładą zieloną lub brązową na białej.

Animator/animatorka reaguje na wybór grupy, krótko wyjaśniając, czy dany produkt jest przyjazny, czy szkodliwy dla środowiska. Następnie grupa w zależności od tego, jaką podjęła decyzję, przesuwa się o kolejne pole lub stoi. Gra kończy się, gdy grupa dotrze do końca ścieżki i stanie przy planecie Ziemi lub gdy skończą się produkty.

### Wskazówka

Dodatkowo można wprowadzić element ruchowy:

Na polach z liściem dzieci mają przejść lekko, skacząc na palcach.

Na polach ze stopą – ciężko tupiąc, na całych stopach.

Dzieci same „czują”, czy ślad jest lekki, czy ciężki.

### Dla nauczyciela

Jeśli na ścieżce przeważało dużo stóp, prowadzący pyta: „Co możemy zmienić w naszych wyborach, żeby nasza planeta miała więcej liści niż ciężkich śladów?”.

Po zakończonej grze dzieci wraz z animatorem/animatorką wracają do koła i wspólnie się zastanawiają nad poniższymi pytaniami:

- Które produkty były dla planety lekkie jak liść?
- Które produkty zostawiły ciężki ślad stopy?
- Co możemy zrobić w domu, żeby nasza planeta oddychała lżej?

## 4. Podsumowanie drzewo dobrych wyborów (20 min)

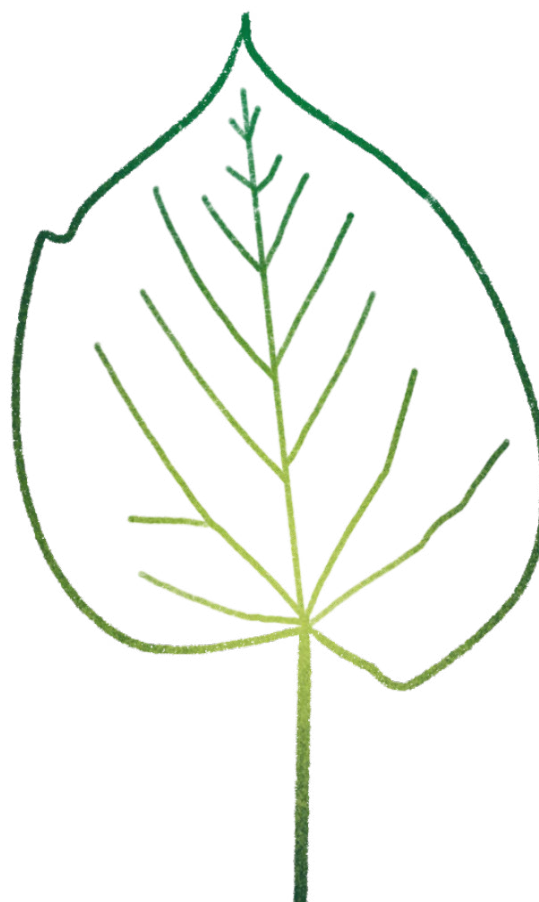
### Zadanie dla dzieci

Każde dziecko rysuje na papierowym listku (Załącznik 6) jedną rzecz, którą chciałoby zrobić dla przyrody (np. „zjem jabłko zamiast batonika”, „nie wyrzucę kanapki”).

Liście przyklejane są na ścianie i w ten sposób powstaje z nich drzewo.

### Wskazówka

Animator/animatorka mobilizuje grupę do wspólnego okrzyku: „Dbamy o planetę dzięki temu, co jemy!”.



## 4.0 Bibliografia

Alkerwi, A., Vernier, C., Crichton, G. E., Sauvageot, N., Shivappa, N., Hebert, J. R. (2015). Cross-comparison of dietary patterns associations with cardiometabolic risk biomarkers in Luxembourg. *British Journal of Nutrition*, 113(2), 255–266. [<https://doi.org/10.1017/S0007114514003431>].

Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F. N., Leip, A. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*, 2(3), 198–209. [<https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9>].

Díaz, S., Settele, J., Brondizio, E. S., i inni (2019). Summary for policymakers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services. IPBES Secretariat.

FAO. (2011). Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

FAO. (2017). The future of food and agriculture – Trends and challenges. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Fardet, A., Boirie, Y. (2014). Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: an exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews. *Nutrition Reviews*, 72(12), 741–762. [<https://doi.org/10.1111/nure.12153>]

Feldmann, C., Hamm, U. (2015). Consumers' perceptions and preferences for local food: A review. *Food Quality and Preference*, 40, 152–164. [<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2014.09.014>]

IPBES. (2016). The assessment report on pollinators, pollination and food production. Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services.

Kneafsey, M. i inni (2013). Short Food Supply Chains and Local Food Systems in the EU. European Commission Joint Research Centre.

Li, M., Wiedmann, T., Hadjikakou, M. (2022). The role of food transport in global food-related greenhouse gas emissions. *Nature Food*, 3(6), 445–453. [<https://doi.org/10.1038/s43016-022-00531-w>].

Macdiarmid, J. I. (2013). Is a healthy diet an environmentally sustainable diet? *Proceedings of the Nutrition Society*, 72(1), 13–20. [<https://doi.org/10.1017/S0029665112002893>]

Mekonnen, M. M., Hoekstra, A. Y. (2012). A global assessment of the water footprint of farm animal products. *Ecosystems*, 15(3), 401–415. [<https://doi.org/10.1007/s10021-011-9517-8>].

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. [<https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>].

Mottet, A., de Haan, C., Falcucci, A., Tempio, G., Opio, C., Gerber, P. (2017). Livestock: On our plates or eating at our table? A new analysis of the feed/food debate. *Global Food Security*, 14, 1–8. [<https://doi.org/10.1016/j.gfs.2017.01.001>].

Pearson, D., Henryks, J., Jones, H. (2011). Organic food: What we know (and do not know) about consumers. *Renewable Agriculture and Food Systems*, 26(2), 171–177. [<https://doi.org/10.1017/S1742170510000499>].

Pendrill, F., Persson, U. M., Godar, J., Kastner, T. (2019). Deforestation displaced: Trade in forest-risk commodities and the prospects for a global forest transition. *Environmental Research Letters*, 14(5). 055003. [<https://doi.org/10.1088/1748-9326/ab0d41>].

Ritchie, H., Roser, M. (2019). Land use. *Our World in Data*. [<https://ourworldindata.org/land-use>]

Saunio, M., Stavert, A. R., Poulter, B. i inni (2020). The Global Methane Budget 2000–2017. *Earth System Science Data*, 12(3), 1561–1623. [<https://doi.org/10.5194/essd-12-1561-2020>].  
Scarborough, P., Appleby, P. N., Mizdrak, A., Briggs, A. D. M., Travis, R. C., Bradbury, K. E., Key, T. J. (2014). Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK. *Climatic Change*, 125, 179–192. [<https://doi.org/10.1007/s10584-014-1169-1>].

Sutton, M. A. i inni (2013). *Our Nutrient World: The challenge to produce more food and energy with less pollution*. Centre for Ecology & Hydrology on behalf of the Global Partnership on Nutrient Management and International Nitrogen Initiative.

Tian, H., Xu, R., Canadell, J. G. i inni (2020). A comprehensive quantification of global nitrous oxide sources and sinks. *Nature*, 586(7828), 248–256. [<https://doi.org/10.1038/s41586-020-2780-0>].  
Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518–522. [<https://doi.org/10.1038/nature13959>].

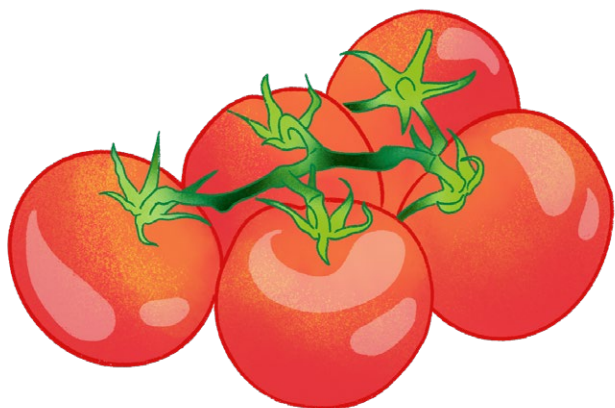
UNEP. (2024). *Food Waste Index Report 2024*. United Nations Environment Programme. [<https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2024>].

Weber, C. L., Matthews, H. S. (2008). Food-miles and the relative climate impacts of food choices in the United States. *Environmental Science & Technology*, 42(10), 3508–3513. [<https://doi.org/10.1021/es702969f>].

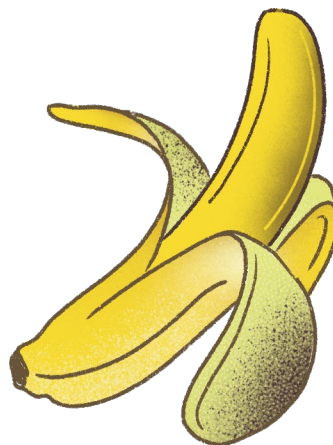
Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)].

# 5.0 Załącznik 1

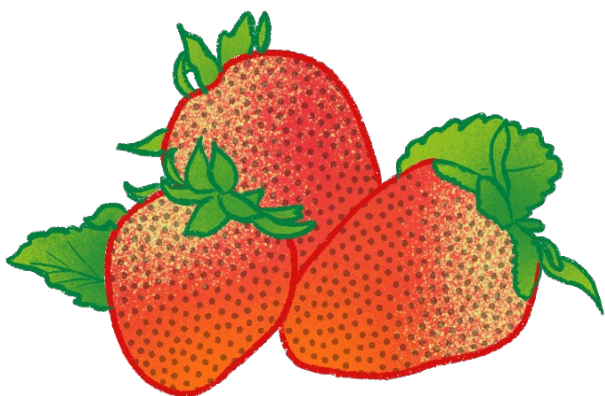
Obrazki produktów



Pomidory



Banan



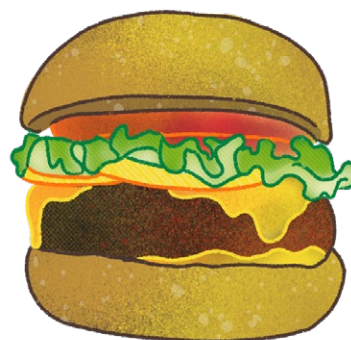
Truskawki



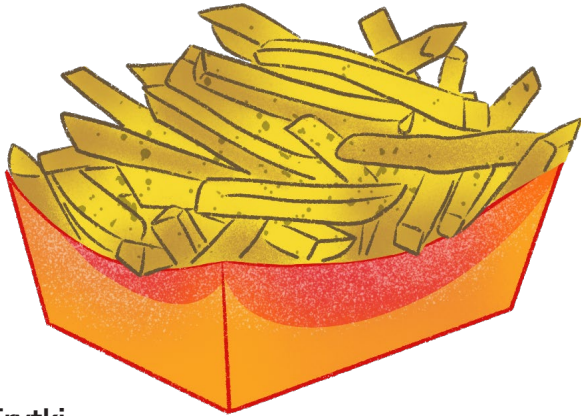
Marchewka



Czekolada



Hamburger



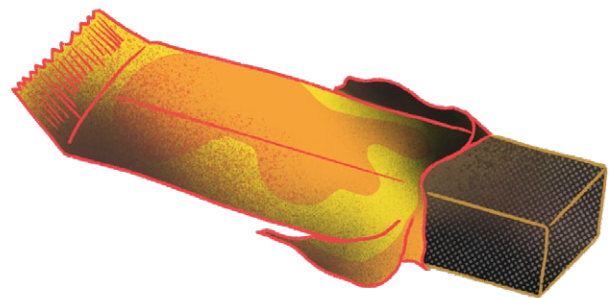
Frytki



Chipsy



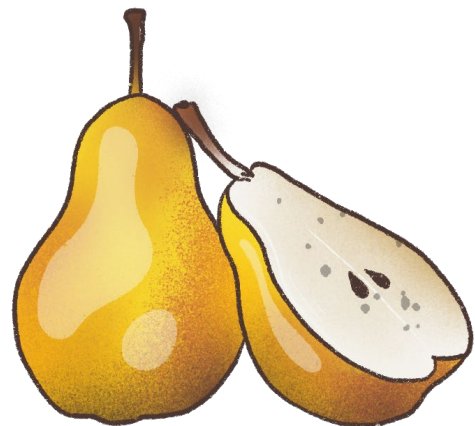
Jogurt



Batonik czekoladowy



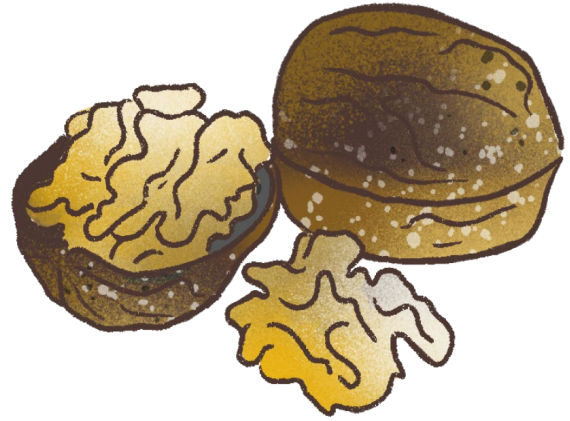
Jabłko



Gruszka



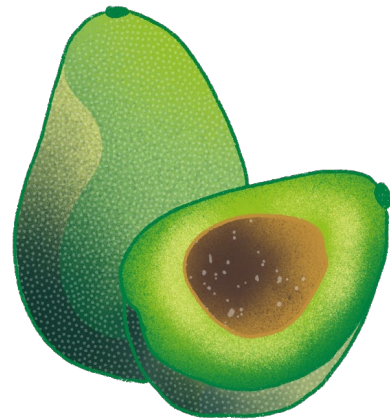
Sałata



Orzechy włoskie



Kiwi



Awokado



Mleko od rolnika/rolniczki



Sok w kartonie

## 6.0 Załącznik 2

Kartki do kategoryzowania produktów żywnościowych

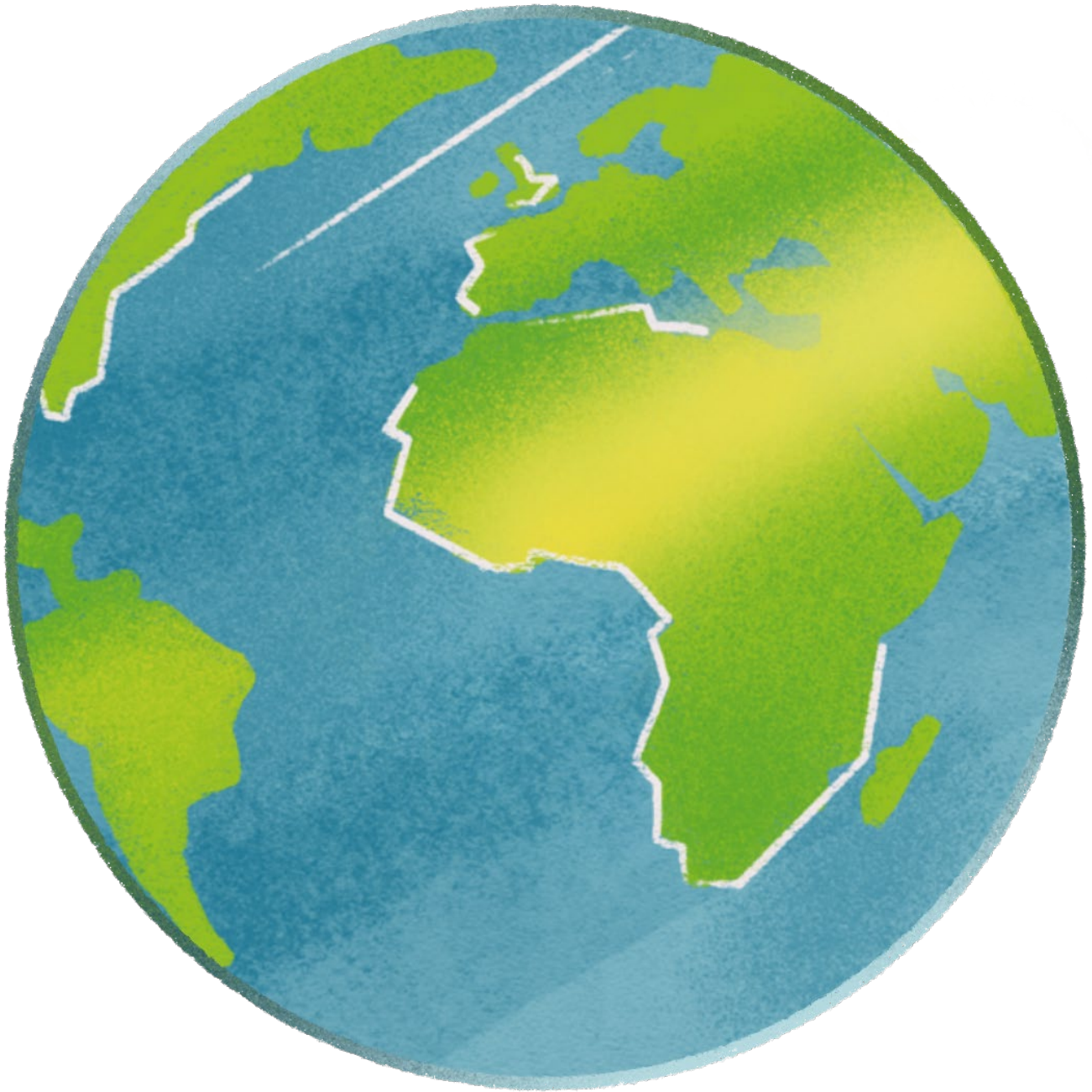
**Produkt lokalny**

**Produkt sezonowy**

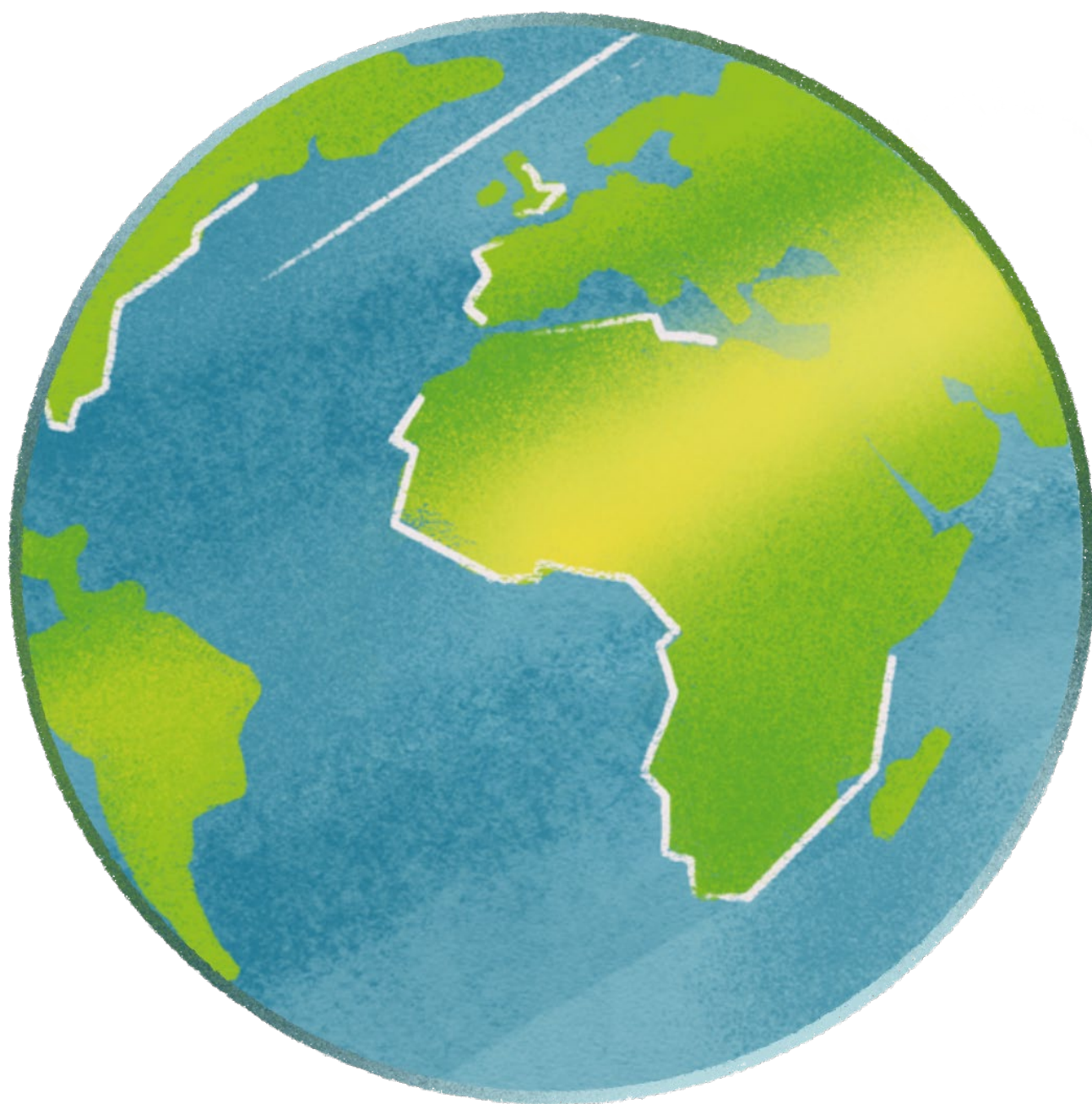
**Produkt przetworzony**

# 7.0 Załącznik 3

Plakaty Przyjazne vs szkodliwe dla środowiska



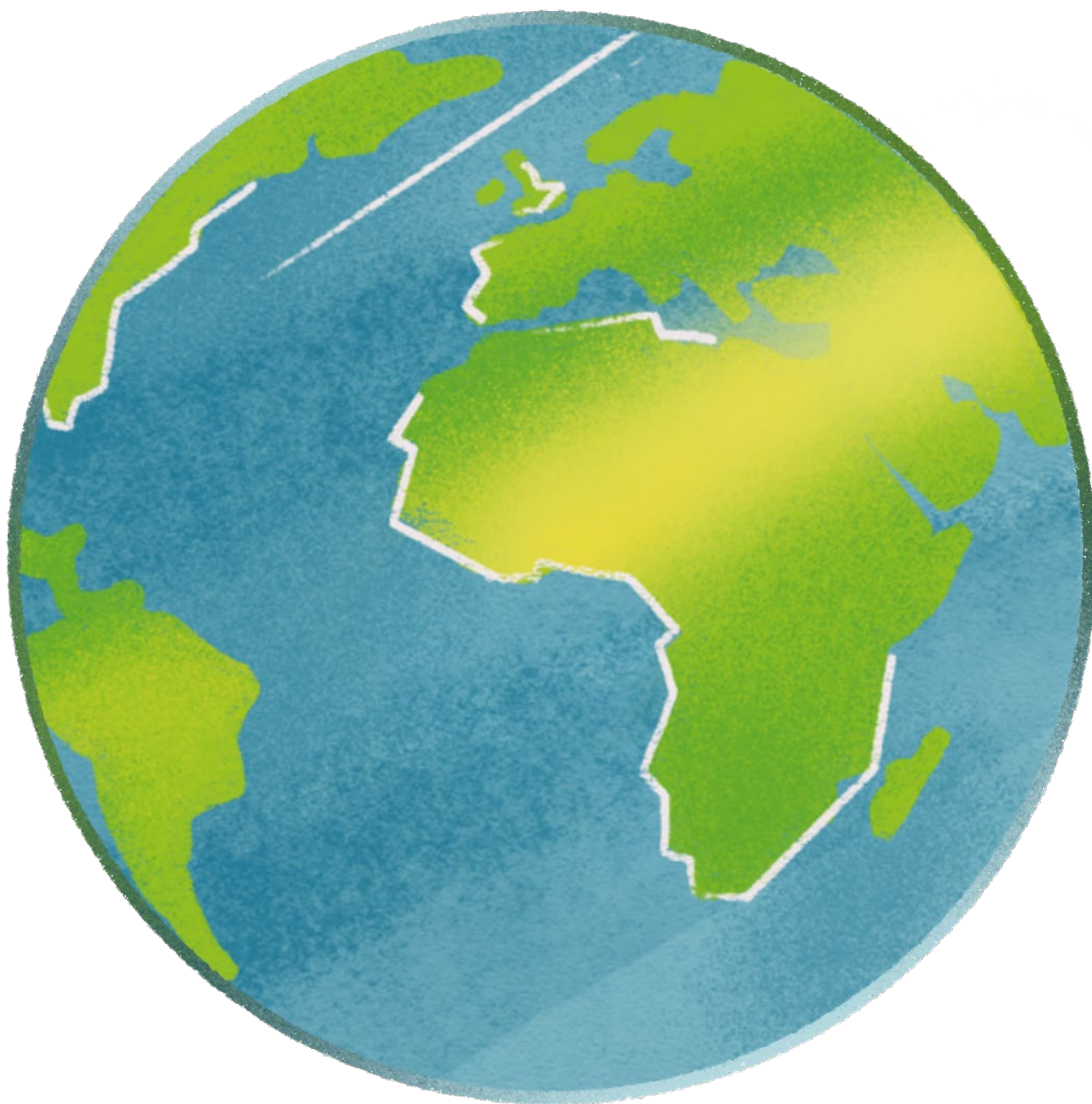
## Przyjazne dla środowiska



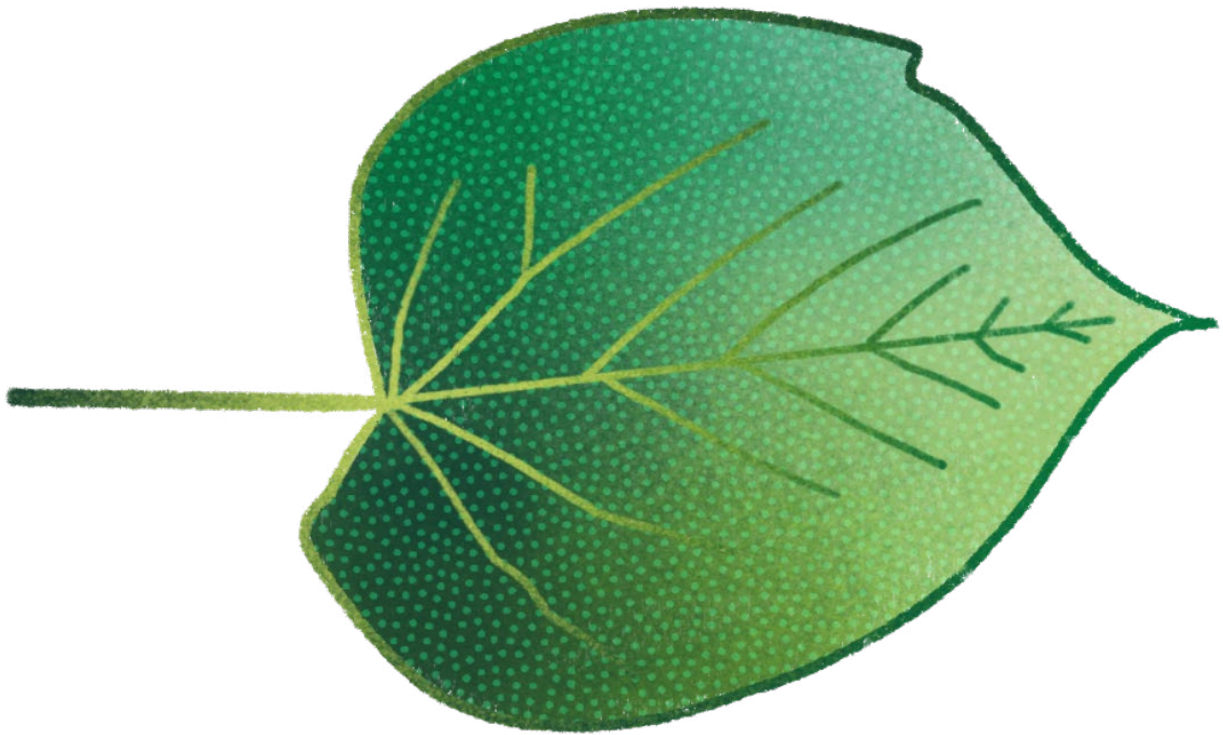
## **Szkodliwe dla środowiska**

## 8.0 Załącznik 4

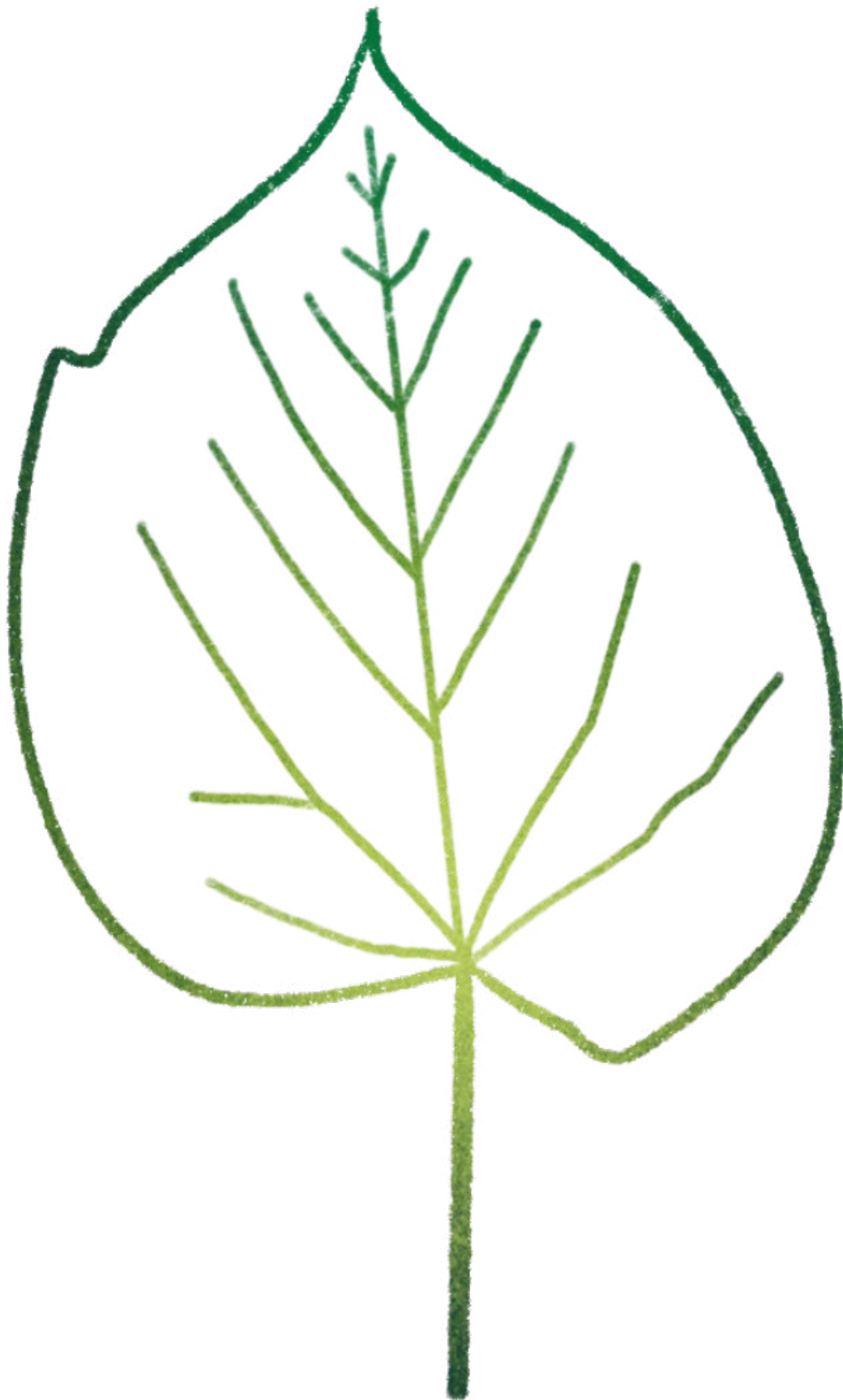
**START**



## 9.0 Załącznik 5



# 10.0 Załącznik 6



**Wydawca:**

Fundacja Banku Ochrony Środowiska  
ul. Żelazna 32  
00-832 Warszawa

+48 507 006 579

[www.fundacjabos.pl](http://www.fundacjabos.pl)

**Facebook:** fundacjabos

**Instagram:** fundacjabos

**Linkedin:** fundacjabos

**Opracowanie merytoryczne:**

Magdalena Klarenbach

**Opracowanie redakcyjne:** Marta Jakubowska,  
Słowa na warsztat

**Projekt graficzny i skład:** Ewa Stańczak,  
[ewastanczak.com](http://ewastanczak.com)

**Ilustracje:** Ania Pillar

**Zdjęcie na okładce:** Getty images / Unsplash

---

Licencja: CC BY-NC-ND 4.0 Polska

Copyright 2025 Fundacja Banku Ochrony Środowiska

Działania Fundacji BOŚ finansowane są ze środków  
Banku Ochrony Środowiska S.A. i Domu Maklerskiego BOŚ S.A.



ZDROWO JEM,  
WIĘCEJ WIEM

[www.fundacjabos.pl](http://www.fundacjabos.pl)