

Töltsük tartalmasan a nyári szünetet! - Játékos ötletek a Maradék nélkül programtól

Piaci „tanulmányút”, közös főzés, kertészkedés vagy épp egy „szedd magad!” délután – számos egyszerű, de tanulságos programlehetőség a nyári szünetre. Közös jellemzőjük még, hogy csupa olyan élmény, ami a gyerekek érdeklődését az élelmiszerekre irányítja, támogatva annak megértését, miért fontos megbecsülni az asztalra kerülő ételt. A Nébih Maradék nélkül programja összegyűjtött néhány ötletet, amelyekkel tartalmasabban telhetnek a nyári napok, miközben a kicsik játékosan tanulhatnak az élelmiszerpazarlás megelőzéséről.

Tanulmányút a piacra: A közös bevásárlás, különösen egy helyi piac felkeresése számos tanulságot tartogat a legkisebbek számára is. A termelőkkel való találkozás, beszélgetés segít megérteni, hogy milyen sok idő, energia és odafigyelés van egy-egy élelmiszer mögött. Ez a tapasztalat hozzájárulhat ahhoz, hogy később tudatosabban gondolkodjanak a vásárlásról: csak annyit vegyünk, amennyire valóban szükségünk van, és törekedjünk arra, hogy minden megvásárolt élelmiszert felhasználjunk.

A közös főzés az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy a gyerekek közelebb kerüljenek az élelmiszerekhez. Bár elsőre több időt és nagyobb rendetlenséget jelenthet, mintha egyedül készítenénk el az ételt, hosszú távon értékes tapasztalatokat ad. A gyerekek megismerhetik az alapanyagokat, megtapasztalhatják, mennyi munka szükséges egy-egy étel elkészítéséhez, és azt is elsajátíthatják, hogyan lehet kreatívan felhasználni a maradékokat. A bőséges nyári szezonális kínálat különösen jó alkalmat ad erre: az érett gyümölcsökből készülhet turmix vagy fagyalt, a zöldségekből pedig leves vagy más finomság.

A nyár a természet felfedezésére is ideális időszak. Egy „szedd magad!” program nemcsak izgalmas közös élmény lehet, hanem segít a gyerekeknek megérteni azt is, honnan származnak az asztalunkra kerülő élelmiszereink. Az otthon termesztett zöldségek és gyümölcsök gondozásába is bevonhatjuk a gyerekeket, ha pedig nincs saját kertünk, egy balkonládában is nevelhetünk növényeket. Ehhez számos hasznos tanács elérhető a [Kertművelő program weboldalán](#). Egy paradicsompalánta, néhány fűszernövény izgalmas megfigyelési feladat lehet a gyerekek számára. Érdekes akár fényképekkel is követni a növekedés folyamatát, így a nyár végére saját kertésznapló készülhet.

A közös komposztálás szintén bátran kipróbálható a gyerekekkel, mely során a kicsik saját szemükkel figyelhetik meg, hogyan alakulnak át a növényi maradványok értékes humusszá. Ez az élmény segíthet megérteniük, hogy a megfelelően kezelt élelmiszer-maradványok nem egyszerűen hulladékot jelentenek, hanem a természet körforgásának részévé válhatnak. A Maradék nélkül program [komposztálási útmutatója itt elérhető](#).

A vakáció kiváló lehetőség arra is, hogy a családok csatlakozzanak a Maradék nélkül program háztartási élelmiszerhulladék-felméréséhez: a résztvevőknek egy héten keresztül kell figyelemmel kísérniük és feljegyezniük a háztartásban keletkező élelmiszerhulladék mennyiségét és típusát. A mérés a gyerekek bevonásával izgalmas családi programmá válhat, miközben a résztvevők nemcsak a kutatást segítik, hanem saját fogyasztási szokásaikat is jobban megismerik. [A felmérésre ezen űrlap kitöltésével lehet jelentkezni](#).

A nyári közös programok egyszerre nyújthatnak élményt, tudást és hasznos tapasztalatokat. A tudatos vásárlás, a közös főzés, a kertészkedés vagy a komposztálás mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a gyerekek már fiatal korban megtanulják megbecsülni az élelmiszereket, és természetes legyen számukra az élelmiszerpazarlás megelőzése.

Sajtókapcsolat:

- Nébih Sajtó
- nebih@nebih.gov.hu

Eredeti tartalom: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=32155>