

Plýtvání potravinami a prevence vzniku potravinového odpadu v domácnostech

Martina Morávková
Lucie Veselá
PEF MENDELU

 **MENDELU**

T A Projekt (TL02000092/ Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci
Č R potravinových odpadů a plýtvání) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.



Představení projektu



Ministerstvo životního prostředí

T A
Č R

Projekt (TL02000092/ Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci potravinových odpadů a plýtvání) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.

Cíle projektu

- Zjistit skutečný objem plýtvání potravinami u domácností
- Zjistit, zda a jak je možné ovlivnit chování domácností v nakládání s potravinami
- Doporučit účinné postupy působení na omezení plýtvání potravinami u spotřebitele



Plán řešení projektu

Design experimentu zaměřeného na chování domácností:

1. rok: Zjišťování reálného množství vyplývaných potravin v komunálním směsném odpadu

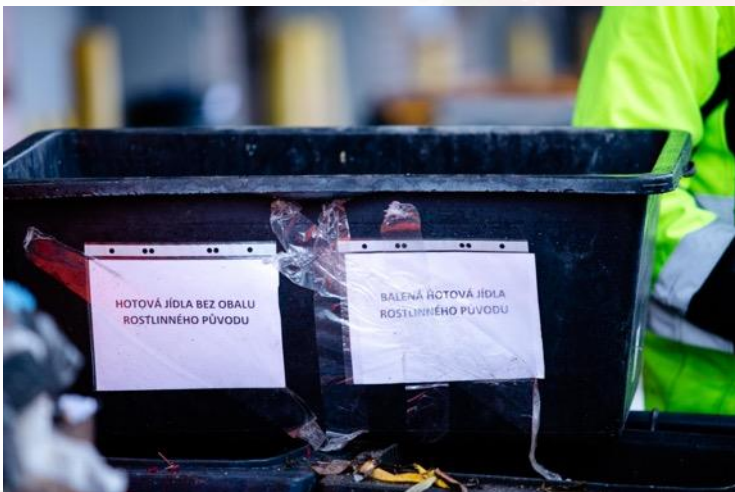
- Tři typy zástaveb (sídlištní, vilová, venkovská)
- 900 brněnských domácností
- Sběr pro všechna čtyři roční období

2. rok: Intervenční experiment

3. rok: Monitoring chování domácností



Fotografie z rozboru odpadu



MENDELU

T A
Č R



T
C
A
R



Výsledky rozboru odpadu

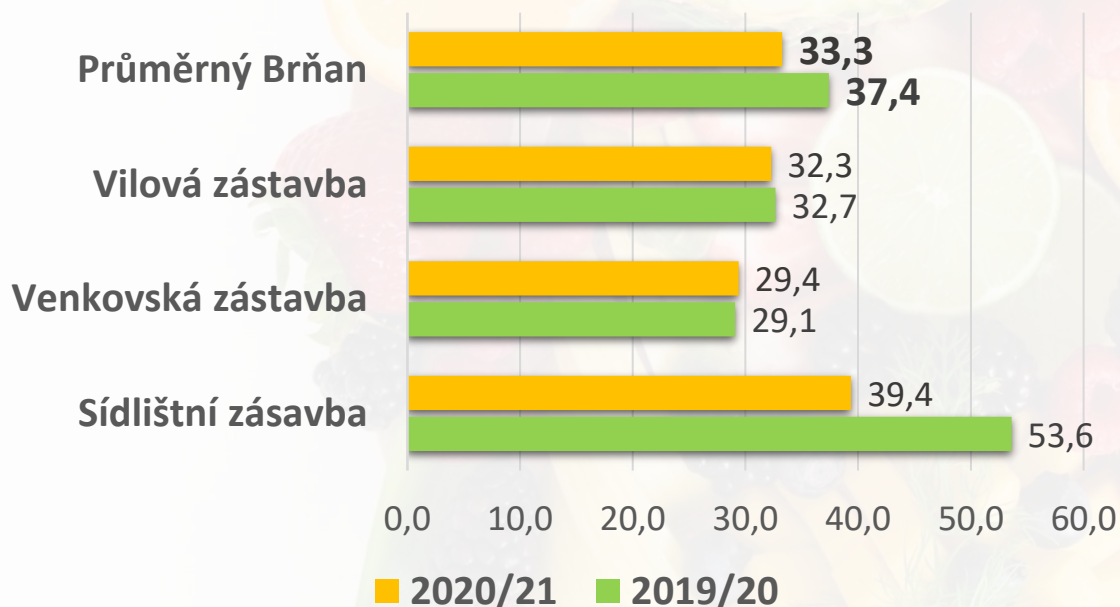


 **MENDELU**

T A Projekt (TL02000092/ Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci
Č R potravinových odpadů a plýtvání) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.

Kolik kg potravin skončí průměrně ve směsném komunálním odpadu?

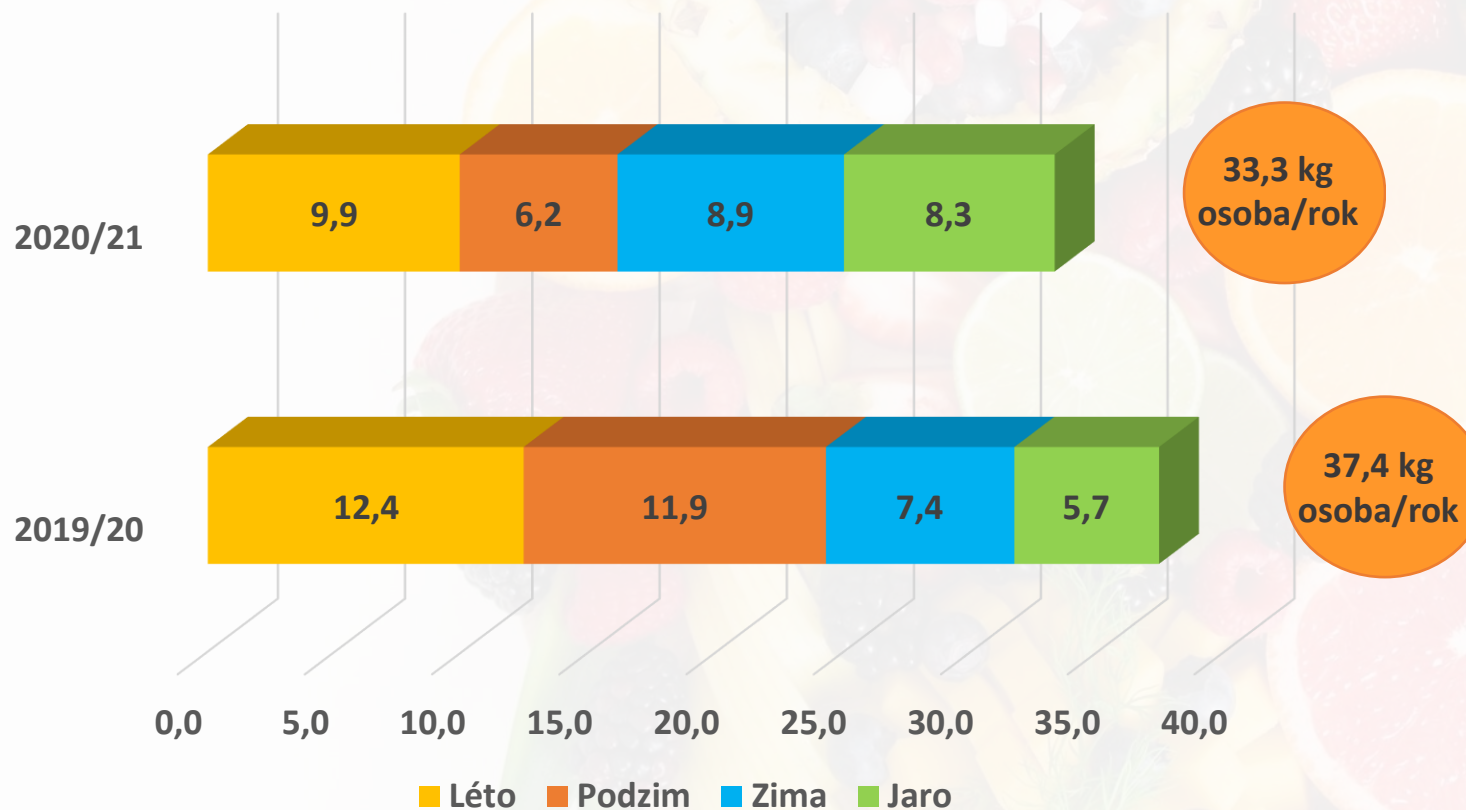
Průměrně za všechny typy zástaveb **33,3 kg na osobu za rok**
(meziroční snížení o 11 % v intervenčním roce)



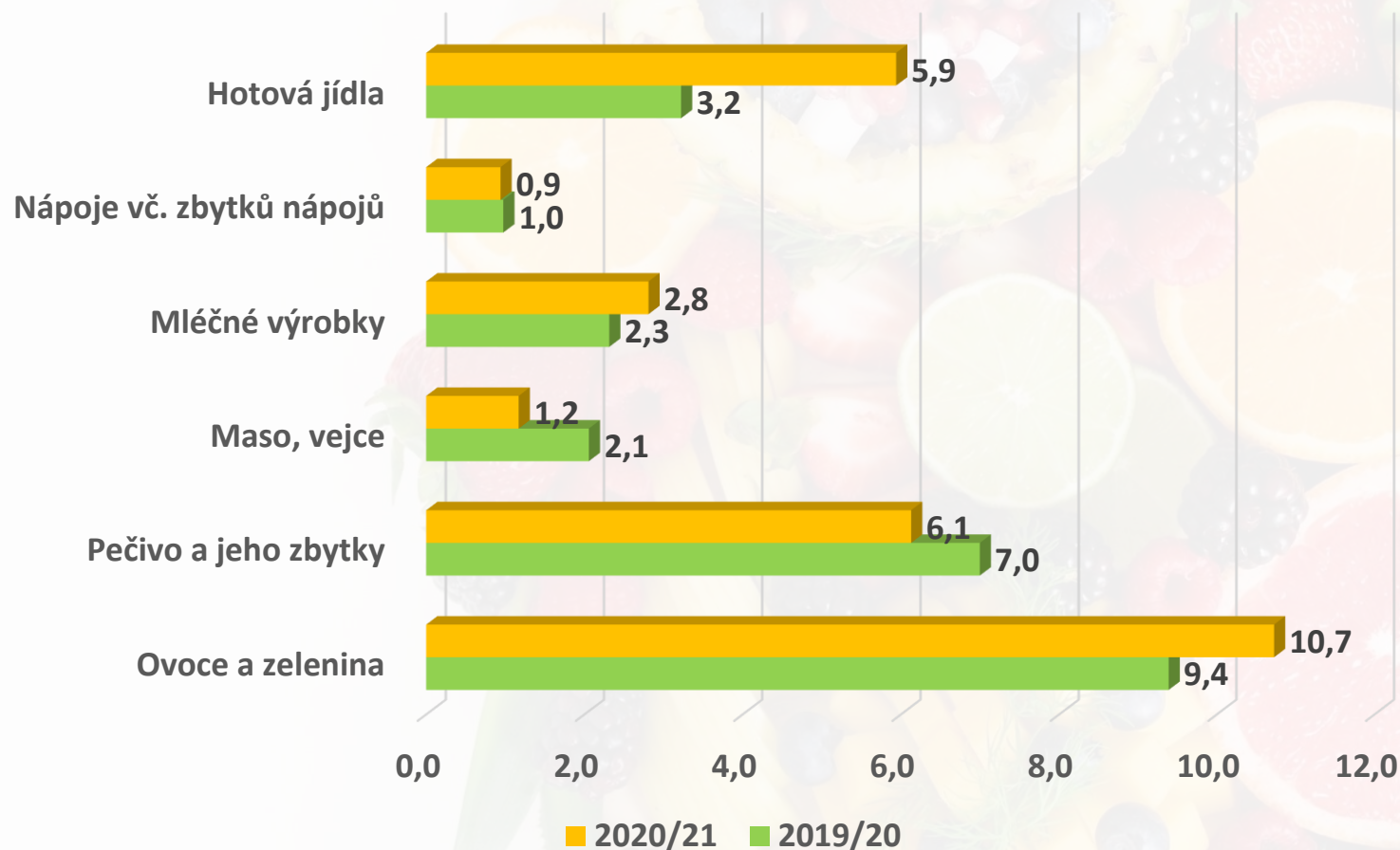


Nevyhnutelný odpad

Plýtvání potravinami v průběhu roku (kg/osoba)



Vybrané kategorie vyplývaných potravin dle období (kg/osoba/rok)



Shrnutí hlavních zjištění

- Pokles plýtvání v druhém intervenčním roce
 - Efekt pandemie X efekt kampaně
- Sezónnost plýtvání
- Změna chování - food management domácností
- Vhodná forma působení dle experimentu



Příčiny plýtvání



MENDELU

T A Projekt (TL02000092/ Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci
Č R potravinových odpadů a plýtvání) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.

Příčiny plýtvání

Průměrně vyplývá subjektivně **12,27 kg za osobu za rok**



Nákupní chování

- Více než polovina domácností:
 - Kontrola zásob
 - Nákupní seznam
 - Plánuje nákup a přípravu jídel
 - Neupřednostňuje velká balení
- Téměř polovina respondentů uvádí, že:
 - nepovažuje cenu za nejdůležitější faktor
 - nevyužívá slevy a nákupy potravin v akci
- Plýtvání potravin roste s:
 - častěji prováděnými většími nákupy (500 a více Kč)
 - vyšší měsíčních příjmů
 - počtem členů domácnosti
- Staticky významný rozdíl je mezi generacemi



Kampaň proti plýtvání potravinami



MENDELU

T A Projekt (TL02000092/ Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci
Č R potravinových odpadů a plýtvání) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.

Tři pilíře komunikační kampaně

1. Chytré nakupování
 2. Správné skladování
 3. Vaření bez zbytků
- Působení:
 - Méně náročné „levnější“ působení
 - Náročnější „dražší“ působení





Méně náročné „levnější“ působení



MENDELU

T A Projekt (TL02000092/ Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci
Č R potravinových odpadů a plýtvání) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.

Nálepka na popelnice

30 % JÍDLA
LETÍ DO KOŠE



NEPLÝTVEJ
WWW.KUPCOSNIS.CZ



● MENDELU

T A
Č R

Letáček

**Průměrně každý
vyhodí 37,4 kg
potravin za rok**

**Pojď to s námi
změnit**



www.kupcosnis.cz

KUP CO SNÍŠ!

Víte, kolik jídla letí z vašich domácností přímo do popelnice?

Podle prvních odhadů z našich výzkumů se ročně v Brně

vyhodí v průměru 33 kg potravin na osobu.

**JE ČAS NA ZMĚNU! REGISTRUJ SE DO KLUBU
KUPCOSNÍŠ A POMOŽ NÁM TO ZMĚNIT!**

- ✓ Získáte cenné tipy a rady jak efektivně nakupovat, skladovat a zpracovávat potraviny. Naučíte se zpracovat suroviny na maximum, beze zbytků.
- ✓ Zapojte se do zajímavých soutěží jen pro členy klubu a vyhrajte krásné ceny - poukaz na nákup v Tesco, slevy, vybavení a šikovné vychytávky.
- ✓ Získáte unikátní informace jen pro členy klubu (recepty, návody, rady, tipy, statistiky, hry).
- ✓ Patrony klubu jsou profesionální šéfkuchaři, kteří se s vámi podělí o své unikátní recepty, zážitky a tipy.
- ✓ Pro aktivní členy jsou připravené unikátní zážitky! Zkusíte si vaření se šéfkuchařem a podíváte se pod pokličku luxusní kuchyně v Brně.
- ✓ Budete aktivní součástí komunity, které je ohleduplná ke svému okolí a životnímu prostředí. Pozveme vás i na workshopy, přednášky a semináře.

**NEPLÝTVE J
WWW.KUPCOSNIS.CZ**



MENDELU

T A
Č R

Plakáty

Staň se superhrdinou a zachraňuj jídlo

Hej!!

Viš, že jeden z nás skončí v koši?

Přidej se do klubu a pomoz mi neplýtvat



 **kupcosnis.cz**

Jak neplýtvat jídlem?

Maximálně využivej každou surovinu



CHYTRÉ VAŘENÍ

Nakupuj s rozmyslem pouze to, co dokážeš spotřebovat



CHYTRÉ NAKUPOVÁNÍ

Skladuj potraviny tak, jak se mají, ať si zachovají čerstvost



CHYTRÉ SKLADOVÁNÍ

Staň se členem klubu a budeš vědět jak na to!

Přinášíme spoustu inspirací a rad, jak plýtvání omezit a využít jídlo na maximum. Pomoz nám, aby jídlo nekončilo v koši.

CHYTRÉ ČLENSTVÍ



kupcosnis.cz



MENDELU

T A
Č R

Místní zpravodaje

Kam uložit potraviny?

Když potraviny přinesete domů, je velice důležité je správně skladovat. Některé potraviny je vhodné uložit co nejdříve do lednice, jiné se hodí do spíže. Více napoví obrátek lednice, který jsme připravili. Ke skladování také přikládáme několik rad:

- každá lednice má několik teplotních zón a každá část je tedy vhodná pro jiné potraviny
- neukládte do lednice příliš teplé jídlo,
- udržujte lednici čistou a naplňte ji,
- uspořádejte potraviny dle data spotřeby, na očích se jeví ty, které je potřeba sníst,
- řiďte vhodnými podmínkami skladování na obalu,
- rozdílejte mezi minimální trvanlivostí a datem spotřeby, je to zásadní rozdíl.

Které potraviny jsou vhodné k mražení?
LESNÍ OVOCE: Jablko, borůvka, malina – všechny mrazíme dobře mražit.

BANÁNY: Víte, co s banány, když začínají hnědnout? Okoupejte banány, nakrájejte je na kolečka, zmrazte je a vytvářejte je vždy, když je potřeba. SPENÁT: Sól čerstvý špenát, nechte zavazet, mleté ho smíchat s trochou vody, aby led rozmrazil do hladké hmoty, potom nalít do misek na kousky ledu a zmrazit. To je ideální způsob pro smoothies, což je jeden z velké oblíbených způsobů použití špenátu.

BYLINKY: Zmrazte si nasazené čerstvé bylinky. Zásadní je umýt je a rozmrazit a pro snížení trvanlivosti kádejte jím v parníku nebo v troubě.

STR: Děkujeme, že nemazíte sýr v celku, ale vždy ho nejprve nastrohat, protože jinak mléko dojde k rozpáchnutí bloků.

VEJCE: Chcete-li je zmrazit, vejce rozšlepejte a poté nalijte do závitníku na kousky ledu. Jde-li zmrazit, mrazte je vlečt do mrazáku sáčku.

MASLO: Mléko je velmi snadno zmrazitelné. Stačí jej vlečt do mrazáku a vyndat, když ho potřebujete.

DROŽDÍ: Kvasnice v mrazáku fungují perfektně. Není třeba se obávat, nebo lyne stejné, jako kdyby se pečet přinesl z obchodu. POLEVKOVÝ VYVAŘ: Dlouze tažený vývar je oproti dočbo, ale ne když si ho rozdělíte a uchovíte pro další vaření. Vále bude mít vždy perfektní chuť.

Ani v mrazáku neovládá potraviny včetně, je dobré vědět, jak docho ho jednotlivé druhy potraviny v mrazáku uchovávat. Mléko například najde v přiklámané tabulce.

Připojte se do klubu Kup, co sníst

Pomozte nám omezit plynování jídlem. Pokud si nevíte, jak postupovat, můžete se obrátit na tým „Kup, co sníst“ na emailu kupcosnis@gmail.com nebo na FB stránce @kupcosnis.cz.

RECEPTY
Jak na zbylou rybičku?
Zbyla vám rybička od obědi? Někdy je třeba odhodlat množství rybičky, ale není důvod ji vyhodit. Můžete si udělat chutné mletí k večeři, jak na to?

- 2 hrky svařené ryby
- 2 ks vejce
- 3 lžice mletiny (nebo mléka)
- pokrádaná mrkev (dle potřeby)
- marmeláda na pečeni, ke které přidáte zkusnou smetanou s čerstvým ovocem

Do nádoby vložte rybičky, přidejte vejce, smetanu, lžici cukru a dle potřeby zkusněte pokrádanou mrkev, aby vznikla kašovitá konzistence. Lžící roztírejte směs, dříve je do hrky ojeje a smátnete je do žlutou z obou stran.

Pak už stačí jen potřít marmeládou a dozdobit. Dobrou chuť!

PRO DĚTI



Kup, co sníst



Jak na to?

- nakrájejte nebo vyfoťte jakoukoliv zeleninu a ovoce zvláštní tvář
- pošlete nám je na kupcosnis@gmail.com
- termín soutěže je do 12/12/2020
- pak už jen stačí mít štěstí při losování o hřívky

Tak do toho! Držíme pače!

Jak dlouho může zůstat v mrazáku?

Tahleka na lednici!

1 měsíc chléb	1 měsíc mléko	2 měsíce zmrzlina, maslo	3 měsíce sýr, sýr
3 měsíce maslo, kuřecí prst	3-4 měsíce celozrnný chléb	6-10 měsíců sýr, sýr, sýr	6-10 měsíců sýr, sýr, sýr
12 měsíců dýňová			

kupcosnis.cz

Lednice nebo spíž?

Průměrná česká domácnost má v lednici asi 100 kg potravin. Každý rok se v ČR spotřebuje asi 100 000 tun potravin. To je asi 100 000 tun potravin, které skončí v odpadkovém koši. Kupcosnis.cz vám pomůže zjistit, jak správně skladovat potraviny a jak je využít.

Či sta lednice nepopíjí?

kupcosnis.cz

Plytvání potravinami v Brně



Problématická plynování potravinami je aktuální a diskutované téma, a to nejen z ekonomického, environmentálního, ale i sociálního pohledu. Jak jsou na tom v oblasti plynování potravinami obyvatelé Brna?

Příměrný Brňan vyhodí ročně do popelnice 37,4 kilogramů potravin. Nejvíce potravin se v čerstvých popelnicích objevuje na sádkách, konkrétně jde o 53,6 kg na osobu za rok. Na venkově se jedná o 29,1 kg/osobu/rok a ve vlnové zastavě se ve směsném komunálním odpadu objeví až 32,7 kg/osobu za rok. Množství vyhozených potravin je ve venkovské a vlnové zastavě nižší, což může souviset s tím, že v těchto lokalitách lepší možnost kompostování, případně zkrmování potravin zvířaty. Obyvatelé sádkových zastávek však nemají tak široké možnosti využití potravinových odpadů, proto jich často jednoduše končí v koši.

Tato zajímavá data odhalil projekt, kterým se aktuálně zabývá pracovníci Mendelovy univerzity v Brně ve spolupráci se společností SAND Brno, a.s. a Green Solution, s.r.o. Projekt je zaměřen na rozbor směsného komunálního odpadu z přibližně 900 domácností v Brně, přičemž rozboru odpadu probíhají odložit ročně tak, aby byla zohledněna různá složení odpadu během roka. Při svoze a následném rozboru odpadu byly zovzrostly zastoupeny všechny sklované typy zastavby, tedy sádky, vlnové a venkovské. Projekt je finančně podpořen Technologickou agenturou ČR a jeho cílem je nejen zjistit, jaké potraviny se reálně vyplývají v domácnostech, ale především najít vhodné způsoby, kterými lze motivovat domácnosti ke snížení plynování.

Konkrétní analýzy odpadů z čerstvých popelnic bylo mezi Brňany dopředeště provedeno dotazníkové šetření, ze kterého vyplývá, že častá příčina vyhazování jídla spočívá v chybách, kterých se společně dopouští jak při nákupu potravin, jejich skladování či vaření. Současnost si lidé ani neuvědomují, jaká jídla končí v koši a kolik peněz takto vyhodí. Otázkou je, jestli upozornění na problematiku plynování, může spotřebitelé přimět k zamyslení a motivovat ho ke změně chování. Chcete se o problematice plynování dozvědět více? Zajímají vás tipy, jak správně nakupovat, skladovat a vařit bezzbytkově? Připojte se do klubu Kupcosnis.cz a pomozte nám omezit plynování jídlem. Pokusíme se vás také inspirovat pomocí

Plytvání potravinami v Brně

ce dalších příspěvků v tomto zpravodaji a těmte se na všechny nové nadávce, kteří s námi budou zachraňovat jídlo.



Tip na zachráně přežných banánů



Upečte si banánový chlébček. Co k tomu budete potřebovat:

- 3 střední přezrálé banány
- 1 menší banán na ozdobení
- 8 polekových lžic másla, které rozpustíte, nebo necháme zmrazit
- 1 hrnká hořdého cukru
- 1 hrnká mléka
- 2 vejčka
- 1 vanilkový cukr (nebo lžička vanilkového extraktu)
- 2 hrky hladké mouky (ale můžete použít jakoukoliv alternativu)
- 1 čajová lžička sůlce
- 1 prášek do pečiva
- 1/4 čajové lžičky soli
- 1 hrnká nasákaných ořechů (pekanový, lískový, vlašské - můžete vybrat, které vám chutnají nejvíce)
- 1 hrnká nasekané čokolády (část dáme stranou na ozdobu)

Pokátek na bístapky chlébček si vytvoříte pečícím papírem, nebo vymačete maslem. Vidličkou si ve středě míscie rozmáčknete banány. V druhé vrstvě mléka si zatím rozmáčknete mleté maslo s cukrem a k tomu přidejte vejčka, vše smícháme do hladké hmoty. Ke vzniklé hmotě přidejte dále mléko, vanilkový cukr a rozmáčknete banány - vše spojíme. Nyní přidejte mouku, sůl, prášek do pečiva a sůl a opět promícháme. Na závěr jehle do takto připraveného těsta vmícháme nasákané ořechy a část čokolády (trochu si odložíme stranou na ozdobení). Těsto vlijeme do připraveného pečáku a vrchní část banánového chlébčeka uhladíme a ozdobíme plátky banánů a zbylou nasákanou čokoládou.

Jak neplytvat jídlem?



Někdy s rozvojem jídla přichází i odpad

CHYTLÉ VYBAVĚNÍ

CHYTLÉ NAKUPOVÁNÍ

SKLADOVÁNÍ POTRAVIN

CHYTLÉ SKLADOVÁNÍ

CHYTLÉ ČISTVĚNÍ

kupcosnis.cz

opravy domácích automatických kávovarů. 607 804 220, M. Špaček, www.tosi.cz

1 AUTOSKOLA

výcvik bez stresu a v pohodě

Informace naleznete na www.autoskola1.cz nebo na tel.: +420 603 382 505

Štěpě 12/2020 11, Pevnostná, C/Ú 35

Kuchynské linky a vestavné dřívky, dřívky, skřínky a pracovní desky na míru. Vřba 603 438 707.

Hodinový manžel
příznivě řeší neustálé práce
v domácnosti a okolí.

J. MIKUS 735525070



MENDELU

T A
Č R

Lednice nebo spíž?

Mraznička:

mražené maso, zelenina a ovoce, zamražená hotová jídla

Horní polička:

vařená jídla, nakladané potraviny, ale i ovoce a zelenina, které nepotřebují chlad

Střední polička:

másto, sýr a další mléčné výrobky

Dolní polička:

čerstvé maso, ryby a uzeniny

Dolní přihrádka:

mrkev, salát, brokolice, hrozny, jablka

Dvířka lednice:

vejce, nápoje a dochucovadla



kupcosnis.cz

Co do lednice nepatří?

tropické ovoce, rajčata, papriky, brambory, bylinky, cibule a česnek, oteř, kečup, ocet, trvanlivé potraviny.



Maximálně využij každou surovinu

CHYTRÉ VAŘENÍ



Nakupuj s rozmyslem pouze to, co dokážeš spotřebovat

CHYTRÉ NAKUPOVÁNÍ



Skladuj potraviny tak, jak se mají, ať si zachovají čerstvost

CHYTRÉ SKLADOVÁNÍ



Staň se členem klubu a budeš vědět jak na to!

Prinášíme spoustu inspirací a rad, jak plýtvání omezit a využít jídlo na maximum. Pomož nám, aby jídlo nekončilo v koši.

CHYTRÉ ČLENSTVÍ

Jak neplýtvat jídlem?



kupcosnis.cz



kupcosnis.cz

@kupcosnis.cz



Chytré nakupování

Víte, že až 1/3 jídla je vyplýtvána a největší podíl na tom má spotřebitel? Správně nakoupit je základ, jak předcházet plýtvání v každé domácnosti. Ale jak na to? Máme pár tipů:

- plánujte si, co budete vařit,
- sepište si nákupní seznam,
- nenakupujte, když máte hlad,
- nepodléhejte slevovým akcím,
- nakupujte častěji a menší množství,
- dejte šanci i křivým kouskům,
- preferujte lokální suroviny.

Nechceme skončit v koši



Chytré skladování

Když potraviny přinesete domů, je velice důležité ji správně uskladnit. Některé potraviny je vhodné uložit co nejdříve do lednice, jiné se hodí do spíže. Více napoví obrázek lednice, který jsme připravili. Ke skladování přikládáme i několik rad:

- každá lednice má několik teplotních zón a každá část je tedy vhodná pro jiné potraviny,
- neukládejte do lednice příliš teplé jídlo,
- udržujte lednici čistou a nepřepĺňujte ji,
- uspořádejte potraviny dle data spotřeby, na oči si dejte ty, které je potřeba sníst,
- čtete vhodné podmínky skladování na obalu,
- rozlišujte mezi minimální trvanlivostí a datem spotřeby, je to zásadní rozdíl,
- používejte své smysly.

Chytré vaření

Na prvních příčkách v plýtvání se umísťuje pečivo, ovoce se zeleninou a také přílohy a hotová jídla. Snažte se proto:

- surovinu, ze které vaříte, zpracovat na maximum (např. z kostí nebo odřezků zeleniny je výborný vývar, z tvrdého pečiva zase strouhanka),
- lépe odhadnout množství vařeného jídla,
- dát si menší porci a spíše si jít přidat,
- předně vařit z potravin, kterým se blíží doba spotřeby,
- přebytek potravin zpracovat - sušením, odšťavněním, zavářením i mražením.

Staňte se členem klubu kupcosnis.cz a buďte v obraze

Zjistěte více na kupcosnis.cz

Inspirativní recepty najdete na kupcosnis.cz

Příspěvky na sociální sítě

Lednice nebo spíž?

Mraznička:
mražené maso,
zelenina
a ovoce, zamražená
hotová jídla

Horní polička:
vařená jídla, nakládané
potraviny, ale i ovoce
a zelenina, které
nepotřebují chlad

Střední polička:
máslo, sýr a další
mléčné výrobky

Dolní polička:
čerstvé maso, ryby
a uzeniny

Dolní přihrádka:
mrkev, salát, brokolice,
hrozny, jablka

Dvířka lednice:
vejce, nápoje a
dochucovadla



kupcosnis.cz

Co do lednice nepatří?

Tropické ovoce, rajčata, papriky,
brambory, bylinky, olej, ocet,
cibule a česnek, kečup, pečivo
a trvanlivé potraviny.



Kup, co sníš!

Tipy jak správně nakupovat



Kup, co sníš



MENDELU

T A
Č R

Příspěvky na sociální sítě

týdenní výzva

	/pondělí Projděte si spot, seznamu či sklopi a ověřte si, že doma už máte za porovnaný. kupcosnis.cz	
/úterý Projděte si ledničku a objevte potraviny, kterým se blíží konec použitelnosti. Pokuste se je přednostně využít. kupcosnis.cz		/středa Ze slupek, odrojků a požitelných zbytků si uvařte vývar. kupcosnis.cz
	/čtvrtek Před nákupem si připravte nákupní seznam a držte se při něm nákup. kupcosnis.cz	
/pátek Pokuste se jíst ovoce a zeleninu se slupkami. Neodhazujte jablka a šleavky, broskviny, vlnu a pečte ve slupce. kupcosnis.cz		/sobota Zjistěte, jaký je roční množství spotřeby a dle ní kreativní. kupcosnis.cz
	/neděle Zjistěte, kde v okolí se nachází bioobchod a navštivte ho. Zbytky z potravin do něj vynešte. kupcosnis.cz	

/úterý

Projděte si ledničku a objevte potraviny, kterým se blíží konec použitelnosti. Pokuste se je přednostně využít.

 kupcosnis.cz

/středa

Ze slupek, odrojků a požitelných zbytků si uvařte vývar.

 kupcosnis.cz



MEDELU

T A
Č R



Náročnější „dražší“ působení



MENDELU

T A Projekt (TL02000092/ Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci
Č R potravinových odpadů a plýtvání) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.

Školní workshopy - prezenčně



MENDELU

T A
Č R

Školní workshopy - online



Tipy na závěr

- Nákup plánuj
- Kontroluj ledničku a nakupuj co ti chybí
- Sepiš si seznam toho, co potřebuješ
- Místní a sezónní ovoce a zelenina jsou čerstvé a bohaté na vitamíny
- Nechoď nakupovat hladový

Anna Šarounová kupcosnis.cz

VK LV

Marcela Romančíková

Two children are standing on a stage in front of the presentation screen. One child is pointing at the screen, and the other is looking towards the camera. The screen shows the same presentation slide as in the classroom photo.


MEDELU

T A
Č R

Materiály pro děti


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Co do lednice PATŘÍ:



Vařená jídla, nakládané potraviny, máslo, sýr a další mléčné výrobky, čerstvé maso, ryby a uzeniny, ovoce a zelenina, vejce, nápoje a dochucovadla

Co do lednice NEPATŘÍ:



Tropické ovoce, rajčata, papriky, brambory, bylinky, cibule a česnek, olej, kečup, ocet, trvanlivé potraviny.

kupcosnis.cz Přidej se do klubu a zachraňuj jídlo

Co kam doma uložit bys měl znát stejně jako násobilku



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
4	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
5	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
6	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
8	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80
9	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90
10	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

kupcosnis.cz Přidej se do klubu a zachraňuj jídlo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Dej šanci zazářit i krivým kouskům, chutnají skvěle a je v nich stejné množství živin.



kupcosnis.cz Přidej se do klubu a zachraňuj jídlo

Plítvat je také vyjmenované slovo

B být, bydlet, obyvatel, byt, příbytek, nabytek, dobytek, obyčej, bystrý, bylina, kobyla, byk, Přibyslav

L slyšet, mlyn, blyskat se, polykat, plynout, plýtvat, vzlykat, lysý, lýtko, lýko, lyže, pelyněk, plys


M my, mýt, myslit, myslít se, hmyz, myš, hlemýžď, mýtít, zamýkat, smýkat, dmychat, chmyří, nachomýtnout se, Litomyšl

P pýcha, pytel, pysk, netopýr, slepýš, pyl, kopyto, kopytat, třpytat se, zpytovat, pykat, pýr, pýřit se, čepýřit

S syn, sybý, sýr, syrový, sychravý, usychat, sykora, syček, syčet, sypat

V vy, vysoký, výt, vyskat, zvykat, žvýkat, vydra, výje, povýkat, výheň

Z brzy, jazyk, ruzyvat se, Ruzyně



kupcosnis.cz Přidej se do klubu a zachraňuj jídlo

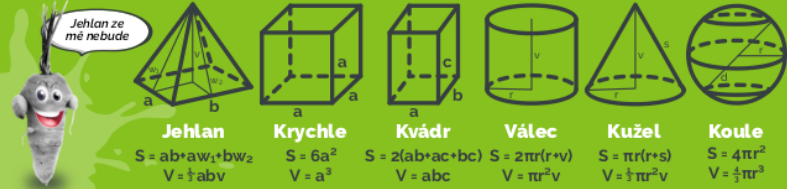
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



Spotřebujte do (někdy po datu nejme) \neq **Minimální trvanlivost** (je potřeba ověřit, zda je potravina ještě dobrá) **Čerstvé potraviny**

kupcosnis.cz Přidej se do klubu a zachraňuj jídlo

Zelenina ani ovoce nerostou podle pravítka $\pi = 3,14$



Jehlan $S = ab \cdot w + \frac{1}{2} \cdot bw_2$
 $V = \frac{1}{3} \cdot abv$

Krychle $S = 6a^2$
 $V = a^3$

Kvádr $S = 2(ab+ac+bc)$
 $V = abc$

Válec $S = 2\pi r(r+v)$
 $V = \pi r^2 v$

Kužel $S = \pi r(r+s)$
 $V = \frac{1}{3} \pi r^2 v$

Koule $S = 4\pi r^2$
 $V = \frac{4}{3} \pi r^3$

kupcosnis.cz Přidej se do klubu a zachraňuj jídlo



MENDELU

T A
Č R

Sociální sítě - příspěvky zaměřené na děti



Křivé ovoce a zelenina chutná stejně dobře



kupcosnis.cz



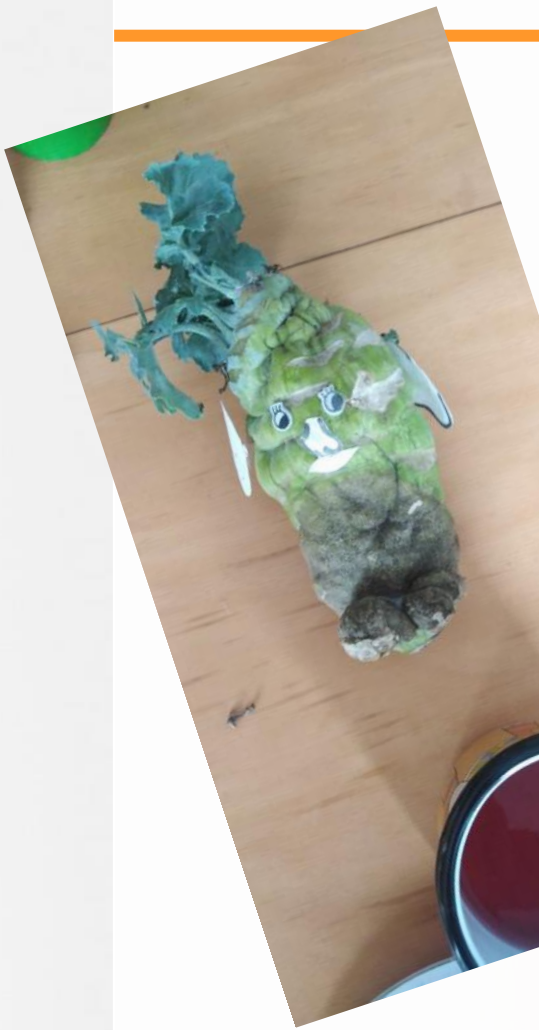
Vyhraj žárovku za fotku křivého ovoce a zeleniny



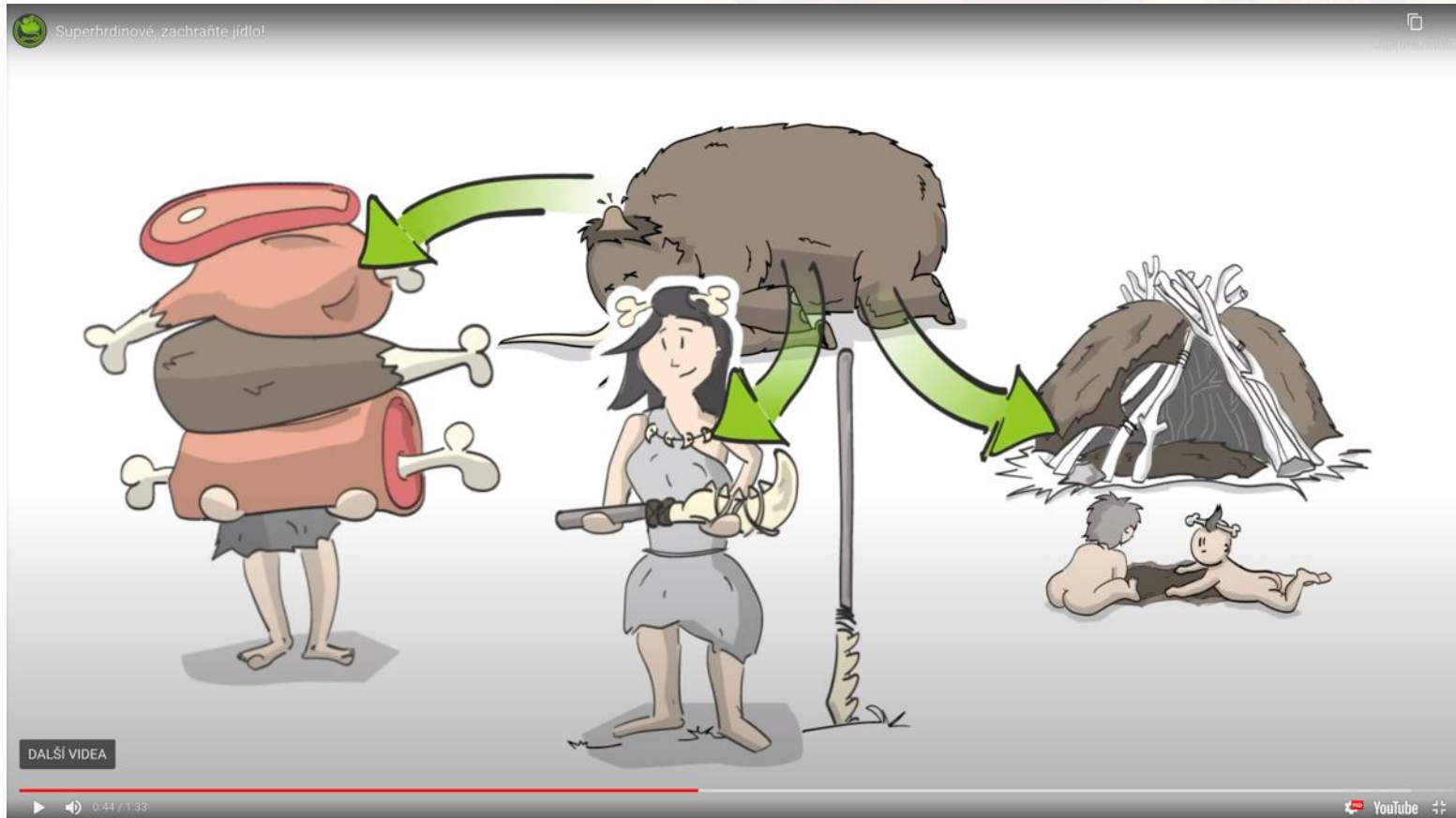
Kup, co sníš



Soutěž pro děti – vítězné fotografie



Video pro děti



MENDELU

T A
Č R

Video kampaň

The image shows a screenshot of a YouTube channel page for 'Kup, co sníš'. The channel has 7 subscribers and is categorized as 'DOMOVSKÁ STRÁNKA'. The page features a search bar with the text 'kup, co sníš' and a navigation menu with options like 'DOMOVSKÁ STRÁNKA', 'VIDEA', 'PLAYLISTY', 'KANÁLY', 'DISKUSE', and 'INFORMACE'. A red 'ODEBÍRAT' button is visible. Below the navigation, there is a section for 'Nahraná videa' with a 'PŘEHRÁT VŠE' button. Six video thumbnails are displayed, each with a title, duration, and view count. The first video is 'Rady šéfkuchaře jak v kuchyni neplýtvat' (2:03, 134 views). The second is 'Plytvání jídlem znamená plytvání vším' (1:52, 141 views). The third is '8 tipů, jak neplýtvat a ušetřit několik desítek tisíc ročně' (2:03, 344 views). The fourth is 'Strouhanka ze starého pečiva' (0:39, 38 views). The fifth is 'Víte, kam se vám ztrácí peníze?' (0:44, 140 views). The sixth is 'Superhrdinové, zachraňte jídlo!' (1:34, 215 views). A large video player is partially visible at the bottom, showing a chef in a white uniform and hat smiling in a kitchen.

YouTube CZ

kup, co sníš

Kup, co sníš
7 odběratelů

ODEBÍRAT

DOMOVSKÁ STRÁNKA VIDEA PLAYLISTY KANÁLY DISKUSE INFORMACE

Nahraná videa ▶ PŘEHRÁT VŠE

Rady šéfkuchaře jak v kuchyni neplýtvat 2:03 134 zhlédnutí • před 5 měsíci

Plytvání jídlem znamená plytvání vším 1:52 141 zhlédnutí • před 5 měsíci

8 tipů, jak neplýtvat a ušetřit několik desítek tisíc ročně 2:03 344 zhlédnutí • před 6 měsíci

Strouhanka ze starého pečiva 0:39 38 zhlédnutí • před 6 měsíci

Víte, kam se vám ztrácí peníze? 0:44 140 zhlédnutí • před 10 měsíci

Superhrdinové, zachraňte jídlo! 1:34 215 zhlédnutí • před 10 měsíci



MENDELU

T A
Č R

Brožura – jak neplýtvat potravinami



kupcosnis.cz

Poradíme vám, jak
neplýtvat potravinami



Chytré nakupování

Máme pro vás pár tipů, jak správně nakupovat a zbytečně neplýtvat. Když si tyto jednoduché pravidla osvojíte, můžete se i vy podílet na snížení objemu vyřazených potravin, protože tato změna začíná u každého z nás.

Plánujte nákup

Před každým nákupem je opravdu důležité si jej správně naplánovat. Dobře je mít představu o tom, co chcete připravit k jídlu, a podle toho si nastavit seznam potřebných surovin, které nenajdete doma ve spíži nebo lednici. Při nákupu se pak seznamu jednotlivé dítky. Napomoci vám v tom mohou i mobilní aplikace, jako například Nákupní seznam Špaš stří, které můžete použít pro tvorbu nákupního seznamu a mít ho jednotlivě vždy s sebou. Je potřeba dopředu zvážit, kdy a co se bude doma vařit, akepoh částecné lady odhadnout kolik hlavních jídel budete připravovat a pro kolik lidí a také

naplánovat, co budeme jíst ve všech částech dne. To je ale celkem obtížné, proto je dobré vyjít ze surovin, které se mohou stát základem pro mnoho pokrmů, stačí je pouze jinak kombinovat. Například když plánujeme nákup surovin na vaření, je dobré si uvědomit, že jako základ by se v hlavním jídle měla objevit zelenina, tu je vhodné doplnit bílkovinou (maso, vejce, mléčný výrobek nebo luštěniny), no a pak zbytek už jen zvolit přílohu. Pokud nakupují například na tři dny, je lepší požadavek zaplánuvat na tři jídla, třikrát zdroj bílkoviny a zbytek, jestli nepočítáme doma vchodnou přílohu.

Raději méně a častěji

Chápeme, že času není nikdy dost, ale lepší je nakupovat častěji menší množství než jednorázové mega nákupy. Velké nákupy na delší období vedou k tomu, že nedokážete správně odhadnout množství potřebných potravin a ty se pak často škadí.

Jak dlouho co vydrží?

paprika 10-12 dní	hruška 4 dny	brambora 4 dny	jahoda 3-5 dní
karkas 2-3 dny	pomeranč 12-14 dní	hrozn 3-7 dní	banán 2-3 dny
brokolice 10-12 dní	jablko 7-10 dní	paprika 5-6 dní	houba 5-6 dní
fazole v plechovce 10 dní	mrkev 11-21 dní	květák 3-6 měsíců	ořech 7-8 měsíců

Pozn. Věknot se o přesnosti datu o údržbě platí na kvalitě ovoce/zeleniny a způsobu uchování.

Minimální trvanlivost není to samé co Spotřebujte do



Spotřebujte do
(nikdy po datu nejme)



Minimální trvanlivost
(je potřeba ověřit, zda je potravina ještě dobrá)

Je to ještě dobré?

Ovoce a zelenina jsou kategorií potravin, které se v domácnostech vyhazují nejčastěji. Průměrná roční spotřeba ovoce představuje 89,5 kg/osobu*, což se týká zeleniny, jedná se o 87 kg/osobu* (ČSÚ, 2020).

Z provedeného rozboru „černých“ popelniců bránu pak vyplývá, že se v plechovce ročně objeví v popelnici cca 9,4 kg ovoce či zeleniny na osobu. Pro představu lze říci, že se jedná například o 180 mkrků. Jak ale poznat, že již není ovoce či zelenina vhodné ke konzumaci?

Právě na tuto kategorii potravin žádné doporučení datům spotřebě či použitelnosti nenajdeme, neboť to není vyládkováno legislativou. Při rozhodování o tom, zda je tato kategorie potravin použitelná, se můžete spoléhat na své smysly.

Hlavním „nášed“ kvalitou u ovoce, což i zeleniny jsou plněná a trvanlivá.

Kvalita a uchovatelnost zeleniny a ovoce je ovlivněna zejména teplotou a vlhkostí vzduchu v prostředí, ve kterém jsou skladovány. Dobře je také být opatrní při manipulaci s ovocem a zeleninou, jsou totiž poměrně náchylné na různé choroby, odlišný způsob.

Jaké kategorie polikozemí nepředstavují pro konzumenta nebezpečí?

Sesváže nebo sesváže ovoce/zelenina – pokud u plodů nenajdete plíseň či hrubou plíseň lze i nadále konzumovat. Lepší je ale tyto plody využít při vaření, neboť už nejsou plně svěží a křehké.

Otlaky, krámy – jedná se o mechanické poškození, kdy se naruší struktura plodu, což může být základem pro vznik plíseň, proto v mrazech otlaků a krámů zkontrolujte, zda je plod v pořádku. V případě, že nenajdete plíseň nebo hrubou, je možné tuto kategorii potravin bezpečně konzumovat.

*Jde o přepočtené údaje o spotřebě u ovoce a zeleniny na osobu v průměru českého občana, resp. zeleniny.



MEDELU

T A
Č R



Připoj se do klubu a pomoz mi neplýtvat

CHCI ČLENSTVÍ

#kupcosnis



Pro děti



Nakupování



Recepty



Skladování

Průměrný Čech vyhodí 1/3 nakoupeného jídla do odpadu.

Soutěž komunikačních projektů „Zlatý středník“



#zlatystrednik



#zlatystrednik

Projekt Kup, co sníš Zadavatel Mendelova Univerzita v Brně Přihlašovatel Bílý Medvěd Public Relations

ZLATÝ STŘEDNÍK 20/21

Ocenění v kategorii

SPOLEČENSKÁ ODPOVĚDNOST A UDRŽITELNOST

Pavel Vlček Pavel Vlček, předseda Výkonného výboru PR Klubu
V Praze 2. září 2021

Partnery PR Klubu: PRKlub, mebers, and others.

TOP RATED



MEDELU

T A
Č R

Na co se zaměřit?



MENDELU

T A Projekt (TL02000092/ Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci
Č R potravinových odpadů a plýtvání) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.

Podpora redukce plýtvání

- Praktické příspěvky využití zbytků potravin
 - Blog či katalog
- Osvěta pojmů data použitelnosti a min. trvanlivosti
 - Možnost sjednocení
- Variabilita velikosti balení
- Informace o vhodném uskladnění
- Komunikace dopadů plýtvání
- Pomoc při plánování nákupu
 - Seznam dle historie nákupů
- Vizualizace problematiky přímo v místě prodeje
 - Objem vyplývaných potravin na průměrnou domácnost/rok





Děkuji za pozornost



MENDELU

T A Projekt (TL02000092/ Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci
Č R potravinových odpadů a plýtvání) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.