

HOGYAN HASZNÁLJUK A MORZSAPAKLIT?

A Morzsapakli beszélgetésindító kártyacsomag célja, hogy keretet adjon az élelmiszerbiztonsággal és az élelmiszerpazarlás megelőzésével kapcsolatos együtt gondolkodáshoz. A kártyákon szereplő kérdések a mindennapi élet során felmerülő kihívásokra, szokásokra épülnek, és arra ösztönöznek, hogy a résztvevők saját tapasztalataik alapján beszélgessenek az élelmiszerek vásárlásáról, tárolásáról, elkészítéséről és felhasználásáról.

Az egyes kérdésekhez kapcsolódó legfontosabb háttérinformációkat a Nébih Oktatási Program weboldalán is összegyűjtöttük, amely közvetlenül elérhető a kártyalapokon található QR kód beolvasásával. A hiteles szakmai információkat tartalmazó online háttéranyag segíti a beszélgetést vezető pedagógusok vagy moderátorok előzetes felkészülését. Célunk, hogy a kártyákon található kérdések és gondolatébresztő grafikák interaktív és tartalmas beszélgetések alapjául szolgáljanak az iskolákban és táborokban egyaránt.

A kártyacsomagban egyszerűbb és összetettebb kérdések is megtalálhatók, valamint az egyes kérdésekhez kapcsolódó háttéranyagokban három különböző nehézségi szintre osztva gyűjtöttük össze az információkat, ezáltal a játék könnyen alakítható a csoport előzetes tudásszintjéhez. A témakör összetettségétől és a csoportdinamikától függően egy-egy kérdéskártya körülbelül 10-15 perces beszélgetés alapjául szolgálhat.

HOGYAN HASZNÁLJUK A MORZSAPAKLIT?



A CSOMAG TARTALMA:
60 db kérdéskártya



A JÁTÉK MENETE:

Keverjétek meg a kártyákat és helyezétek őket lefordítva az asztal közepére. Az egyik játékos húz egy lapot és felolvassa a rajta szereplő kérdést. A tőle balra ülő játékos megválaszolja a kérdést, amelyet a csoport tagjai végig hallgatnak, majd saját gondolataikkal kiegészítenek. A beszélgetés végeztével a beszélgetést vezető pedagógus vagy moderátor összefoglalja a legfontosabb tanulságokat. Ezt követően a kérdést először megválaszoló játékos húz egy újabb kártyát és felolvassa a tőle balra ülő játékosnak.



A JÁTÉK IDŐTARTAMA:

A beszélgetések időtartama nincs előre meghatározva: egy-egy kérdés rövidebb válaszokat vagy akár hosszabb, elmélyült eszmecserét is elindíthat.



AJÁNLOTT KOROSZTÁLY:
6 éves kortól



JÁTÉKOSOK SZÁMA:
2-10 fős csoportokban

MORZSAPAKLI

**HÁNY NAPIG FOGYASZTOD EL
A MARADÉK ÉTELEKET?**



Ne a kukát etesd!
Gondolkodj előre!



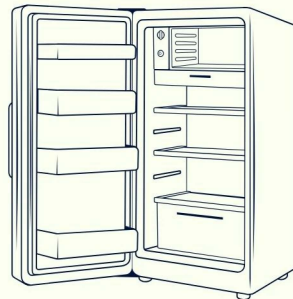
5 napos



3 napos



2 napos



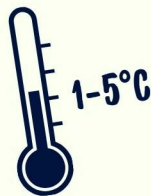
nébih
OKTATÁS 

MORZSAPAKLI

**MILYEN ÉLELMISZEREKET
SZÜKSÉGES HŰTŐBEN TÁROLNI?**



**Amit hűtve veszel,
hűtve is szeresd!**



nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

MIKOR SZÜKSÉGES KEZET MOSNI?



**A tiszta kéz fél
egészség...**



...és egy jó vacsora alapja!

nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**ELFOGYASZTANÁD A LEJÁRT
ÉLELMISZERT?**



Bárcsak olyan
lennék, mint ő!

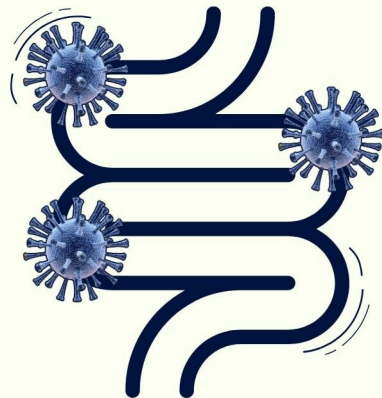


MORZSAPAKLI

**BETEGEDTÉL MÁR MEG ÉTELTŐL?
MIK VOLTAK A TÜNETEI?**



**Lehet, hogy
a vacsora az oka...**



nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**MILYEN ÉLELMISZEREK OKOZNAK
GYAKRAN MEGBETEGEDÉST?**



A veszély olykor láthatatlan...



**...DE NEM
ELKERÜLHETETLEN!**

MORZSAPAKLI

**SZERETED A SUSHIT?
KÓSTOLTÁL MÁR NYERS HALAT?**



A jó sushi



nem csak ízélmény!

nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**HOGYAN TUDOD FELHASZNÁLNI
A SZIKKADT KENYERET?**



**A kreativitásra akkora szükség van,
mint egy falat kenyérre!**



**FRANCIA PIRÍTÓS
száraz kenyérből**



nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**HOGYAN TUDOD CSÖKKENTENI
AZ ÉLELMISZERPAZARLÁST
OTTHON?**



Válj maradékmentő
SZUPERHŐSÉ!



nébih
OKTATÁS 

MORZSAPAKLI

ADOMÁNYOZTÁL MÁR
ÉLELMISZERT? MIRE ÉRDEMES
FIGYELNI?



Olyat adj
másnak,



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**MILYEN KONYHAI FORTÉLYOKAT
TANULTÁL A NAGYMAMÁDTÓL?**



Titkos családi recept



MORZSAPAKLI

**MILYEN HŐMÉRSÉKLETŰ
NÁLATOK A HŰTŐSZEKRÉNY?**



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**KERESZTSZENNYEZŐDÉS
A KONYHÁBAN. MI LEHET AZ?**



Kell egy kis távolság...



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**HOGYAN MOTIVÁLNÁL MÁSOKAT
ARRA, HOGY KEVESEBBET
PAZAROLJANAK?**



**Szerinted hogyan
dobhatnék ki kevesebb
élelmiszert?**

**Nézd, mutatok
egy jó praktikát!**

BEVÁSÁRLÓLISTA



- Tej
- Krumpli
- Tojás
- Zöldségek
- Darált hús



MORZSAPAKLI

**MILYEN ÉLELMISZERT DOBSZ KI
LEGGYAKRABBAN?**



Mi marad nálatok a legtöbbször érintetlenül?

A legtöbb konyhában ezek:



MORZSAPAKLI

MILYEN INFORMÁCIÓKAT
TALÁLHATSZ EGY ÉLELMISZER
CÍMKÉJÉN?



Érdekes olvasnivalót



nemcsak
a könyvtárban találsz!

nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

HOGYAN DÖNTÖD EL, HOGY
EGY ÉLELMISZER MÉG
FOGYASZTHATÓ-E?



Vajon adhatok
neki esélyt?



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**HOGYAN DÖNTÖD EL, HOGY
A HÚS MEGFELELŐEN ÁTSÜLT-E?**

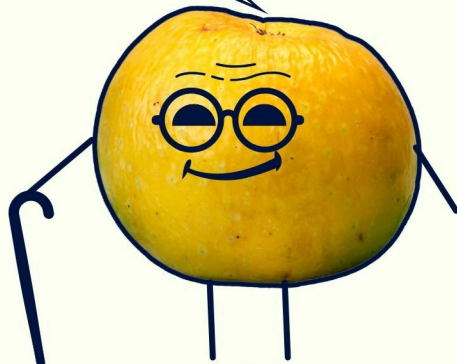


MORZSAPAKLI

**HONNAN TUDOD, HOGY
EGY GYÜMÖLCS VAGY ZÖLDSÉG
FRISS-E MÉG?**



**Még mindig annyi
lehetőség áll
előttem!**



nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**MIT TESZEL AZ ÉTELLEL, AMI
A FÖLDRE ESETT?**



**5 másodperces
szabály?**



nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**SZOKTÁL LEFAGYASZTANI
ÉTELMARADÉKOKAT?**



**A fagyasztó nemcsak
a jégkrémek otthona!**



nébih
OKTATÁS 

MORZSAPAKLI

**HOL ÉRDEMES TÁROLNI
A ZÖLDSÉGEKET ÉS
GYÜMÖLCSÖKET?**



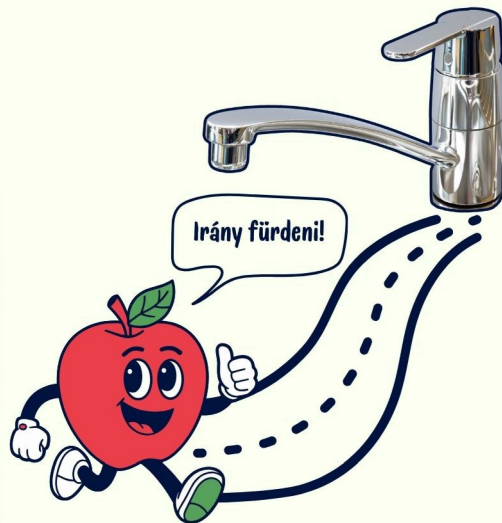
**Tegyetek hűtőbe!
légyszi!**



**Nekem elég
a kamra!**

MORZSAPAKLI

**MILYEN ÉLELMISZEREKET
SZOKTÁL MEGMOSNI MIELŐTT
MEGESZED?**



MORZSAPAKLI

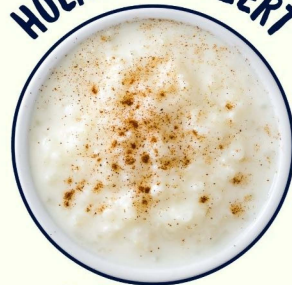
HOGYAN ÉS MEDDIG
HASZNÁLNÁD FEL A MEGMARADT
RIZST?



MA KÖRET



HOLNAP DESSZERT



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**TERMŐFÖLDTŐL AZ ASZTALIG -
NEKED MIT JELENT?**



Olyan hosszú utat
tettem meg..



nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

MENNYI IS EGY ADAG?



Ebben a bögrében nem tea,
**hanem három
adag rizs van!**



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

MIÉRT FONTOS AZ ÉLELMISZEREK CSOMAGOLÁSA?



A csomagolás nem csak dísz, hanem...



MORZSAPAKLI

HOGYAN SZOKTAD MEGTERVEZNI A HETI MENÜT?



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**HOGYAN OLVASZTANÁD FEL
A FAGYASZTOTT ÉLELMISZEREKET?**



**Nem ilyen vakációra
gondoltam...**



nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**MILYEN HATÁSSAL VAN
AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS
A KÖRNYEZETRE?**



**A pazarlás nemcsak
a kukára van hatással!**



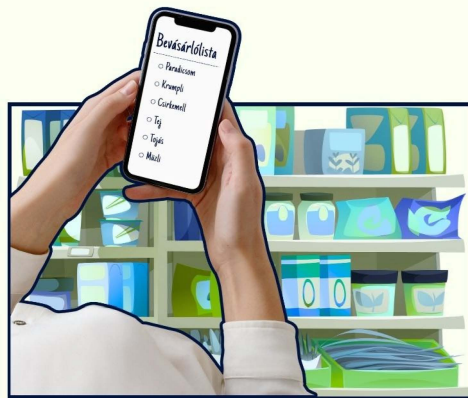
nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**MILYEN OKOSESZKÖZÖKKEL
CSÖKKENTHETED
AZ ÉLELMISZERPAZARLÁST?**



Okosítsd a konyhád!



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

MILYEN FAGYASZTÁSI
SZABÁLYOKAT ISMERSZ?



Fagyasztás



= örök élet?

nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**MIT TEHETSZ AZÉRT, HOGY
BIZTONSÁGOS ÉLELMISZERT
FOGYASSZ?**



**Te vagy az első védelmi
vonal a konyhában!**



nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**MILYEN ÉLELMISZEREKBŐL
LEGYEN MINDIG A KAMRÁBAN?**



Kapszulakamra:



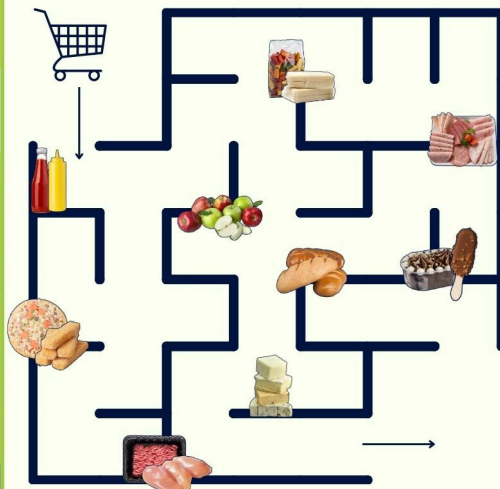
csodaszer a pazarlásra

MORZSAPAKLI

**MILYEN SORREND BEN ÉRDAMES
VÁSÁROLNI, MAJD OTTHON
KIPAKOLNI?**



Számít a sorrend!



MORZSAPAKLI

MILYEN A JÓ BEVÁSÁRLÓLISTA?



Tartsd kézben a bevásárlást!

Heti menü

Hétfő-kedd: Bolognai
Szerda: Rántott hús és rizs-bízi
Csütörtök: Rántott húsos szendvics
Péntek szombat: Grillezés
Vasárnap: Rakott krumpli

Bevásárlólista

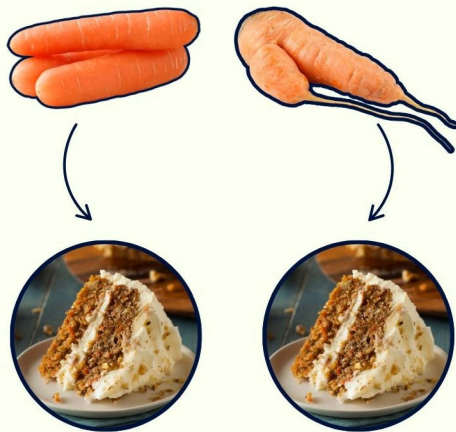
- paradicsomszezá
- fél kg karaj
- rizs
- fagyasztott borsó
- zöldség gyümölcs
- 1 kg krumpli

MORZSAPAKLI

**GYŐZZ MEG, MIÉRT VÁLASSZAM
A "CSÚNYA"
ZÖLDSÉGET/GYÜMÖLCSÖT!**



Te észreveszed a különbséget?

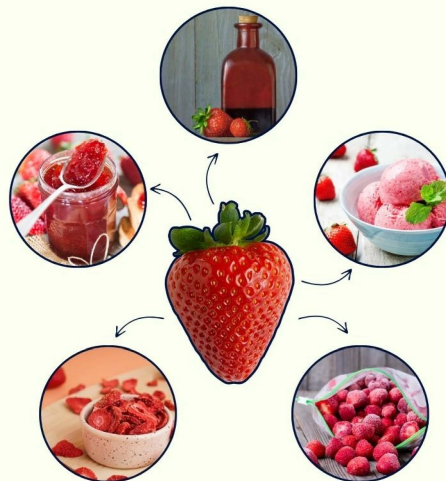


MORZSAPAKLI

**HOGYAN LESZ TARTÓS
EGY ÉLELMISZER?**



**Sokáig veled maradhatok,
ha szeretnéd...**



MORZSAPAKLI

MILYEN VESZÉLYEKET
HORDOZHATNAK
AZ ÉLELMISZEREK?



fizikai



kémiai



biológiai

nébih
OKTATÁS

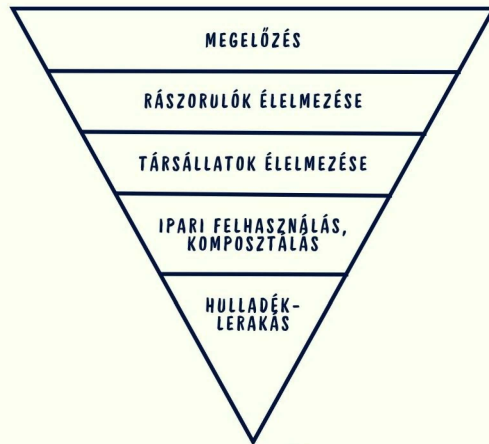


MORZSAPAKLI

**MIT TUDSZ KEZDENI
A HÁZTARTÁSODBAN KELETKEZŐ
ÉLELMISZERHULLADÉKOKKAL?**



A legjobb segítség a hulladékpiramis!



nébih
OKTATÁS

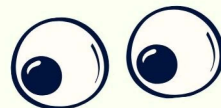


MORZSAPAKLI

MIT TESZEL, HA
EGY ÉLELMISZEREN
PENÉSZFOLTOT VESZEL ÉSZRE?



Most NE higgy
a szemednek!

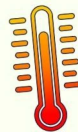


nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

HOGYAN BEFOLYÁSOLJA
AZ ÉGHAJLATVÁLTOZÁS
AZ ÉLELMISZERBIZTONSÁGOT?



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

HOGYAN VÁSÁROLJ
MARADÉK NÉLKÜL?



Akciók helyett



a bevásárlólistára (is)
hallgass!

nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**MILYEN SZOKÁSOK ÉS
HAGYOMÁNYOK JÁRULNAK HOZZÁ
AZ ÉLELMISZERPAZARLÁSHOZ?**



Ne feledd!



**Az ünnepekkor sem nő
kétszeresére a gyomrod!**

MORZSAPAKLI

MILYEN ZÖLDSÉGEKET ÉS
GYÜMÖLCSÖKET SZOKTATOK
TARTÓSÍTANI?



Nyári termények
még télen is!



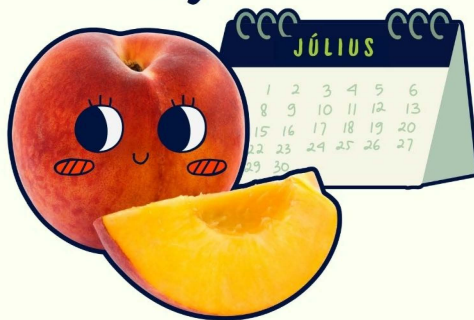
nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

MIT JELENT, HOGY EGY ZÖLDSÉG
VAGY GYÜMÖLCS SZEZONÁLIS?

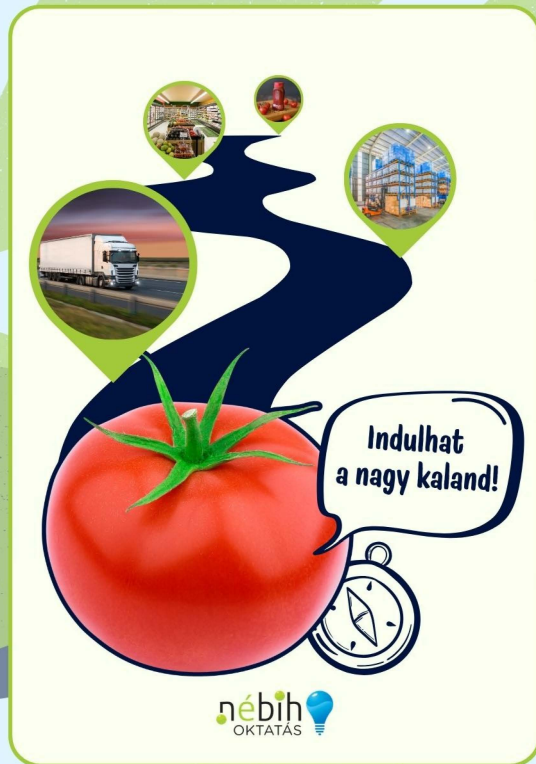


Most vagyok
a legfinomabb!



MORZSAPAKLI

HOGYAN LESZ
A PARADICSOMBÓL KETCHUP?



MORZSAPAKLI

**MILYEN VÁGÓDESZKÁT
HASZNÁLSZ?**



Színre



szín!



MORZSAPAKLI

**HOGYAN KELL JÓL
KOMPOSZTÁLNI?**



Mindent bele?



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**MILYEN VESZÉLYEKET
REJTHETNEK A NYERS TOJÁSOS
ÉTELEK?**



MORZSAPAKLI

MIK AZOK AZ ALLERGÉNEK?



**Ami nekem jó, nem biztos,
hogy neked is az lesz!**



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

**HOGYAN TARTOD RENDBEN
AZ OTTHONI
ÉLELMISZERKÉSZLETET?**



Rend a lelke mindennek!



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

MIRE HASZNÁLHATÓ
EGY HŐMÉRŐ A KONYHÁBAN?



hideg
meleg
tűzforró



MORZSAPAKLI

**HOGYAN ELŐZHETED MEG
AZ ÉLELMISZERPAZARLÁST
AZ ÉTTEREMBEN?**



**Kóstold meg,
majd térj vissza!**



A pörkölt 10 perc múlva is ott lesz!

nébih
OKTATÁS



MORZSAPAKLI

**MIT TEHETSZ AZÉRT, HOGY
AZ UZSONNÁD NE A KUKÁBAN
VÉGEZZE?**



Tudod, miért ez a legjobb tízórai?



**Mert te döntötted el,
hogy mi legyen benne!**

MORZSAPAKLI

MIT CSINÁLSZ, HA TÚL SOK
TÉSZTÁT FŐZTÉL KI?



MORZSAPAKLI

**HOGYAN TARTOD TISZTÁN
A KONYHARUHÁT ÉS
A MOSOGATÓSZIVACST?**



**Tiszta edényekhez,
tisztá eszközök kellnek!**



MORZSAPAKLI

**MIÉRT KELL FIGYELNI
AZ ÉLELMISZERBIZTONSÁGRA
UTAZÁS ALATT?**



**Inkább egy kulcstartó
legyen a szuvenír,**



mintsem egy gyomorrontás!

nébih
OKTATÁS 

MORZSAPAKLI

MILYEN FENNTARTHATÓ
CSOMAGOLÓANYAGOKAT
HASZNÁLSZ OTTHON?



**Csomagolást is
lehet menteni,**

nemcsak maradékot!



nébih
OKTATÁS

MORZSAPAKLI

MILYEN KONYHAI TÉVHITEKET
ISMERSZ?



Találd meg a
kakukktojást:

2 hónapja lejárt
zöldségkonzerv



Penészes kenyér



Lefagyasztva
2023/12/24

Sült (?) csirke



Mosatlan alma



nébih
OKTATÁS