

Priedai 5 - os dienos mokymai „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

5 diena: Mityba

5.1 priedas:	Sąžiningos prekybos šokoladas
Sąžiningai	Nesąžiningai
a) Thami šeima augina kakavą, tačiau už ją gauna labai mažai pinigų. Dėl to vaikai taip pat turi dirbti.	
b) Kadangi Thami turi padėti laukuose, jis negali eiti į mokyklą. Todėl vėliau jis negalės uždirbti pakankamai pinigų.	
c) Darbas kakavos laukuose yra pavojingas sveikatai. Augalai yra purškiami skysčiais, kurie gali sukelti ligas. Kai Thami tėvai suserga, jie negauna atlygio.	

Priedai 5 - os dienos mokymai „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

d) Kojo šeima taip pat augina kakavą. Šeima uždirba tiek pinigų, kad gali gyventi gana gerai. Vaikai neturi dirbti ir gali eiti į mokyklą.



e) „Gepa“ yra organizacija, kuri siekia užtikrinti, kad žmonės gautų teisingą kainą už savo kakavą. „Gepa“ kakavą galite atpažinti pagal šį simbolį:



f) Jei Kojo tėvai suserga, jie vis tiek gauna pinigus. Jie gali nusipirkti maisto šeimai, o vaikai gali toliau eiti į mokyklą.



5.2 priedas: Co2 maiste

Receptai ir CO2 kiekis: **žiūrėti papildomą priedą 5.2.**

Priedai 5 - os dienos mokymai „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

5.3 priedas: Vištos – laikymo sąlygos



5.4 priedas: Bananų vafLIAI

Bananiniai vafLIAI – maisto išgelbėjimas nuo šiukšlių

1 labai sunokęs bananas, sutrintas.



3 šaukštai miltų.



Priedai 5 - os dienos mokymai „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

2 šaukštai avižinių dribsnių, mirkytų vandenyje.



1 šaukštas šokolado.



1 kiaušinis (ekologiškas).



Sudėkite į dubenį ir gerai išmaišykite.



Įdėkite mažą tešlos porciją į vaflinę ir kepkite.

5.5 priedas: Sąžiningo vartojimo šokoladinis kremas

Sąžiningo vartojimo šokoladinis kremas

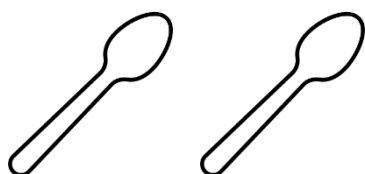
2 šaukštai kakavos miltelių (nesaldintos ir sąžiningo vartojimo).



Priedai 5 - os dienos mokymai „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“



2 šaukštai cukraus pudros.

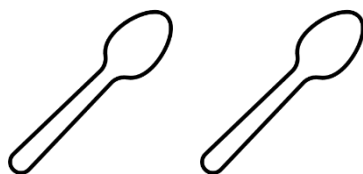


Sudėkite į dubenį ir gerai išmaišykite.



Pridėkite:

2 šaukštai kokosų aliejaus (pašildyto) / ištirpinto veganiško sviesto / neutralaus skonio aliejaus, pageidautina ekologiško ir/arba regioniškai auginto.



Pridėkite į dubenį ir gerai išmaišykite, kol visi ingredientai sudarys vientisą masę.



Pasirinktinai: pridėkite šlakelį vandens, jei gerai nesusimaišo. Dabar galite pridėti įvairių skonių, jei norite (pakanka labai mažo kiekio – tik žiupsnelio!):

Priedai 5 - os dienos mokymai „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

šviežiai tarkuota apelsino arba citrinos žievelė (ekologiška).



Arba maltas cinamonas.



Taip pat skanu su tarkuotu kokosu, skrudintais migdolais ar lazdynų riešutais.
Užtepkite ant vaflių, duonos ar blynų ir mėgaukitės!
Supiltą į stiklainį galite laikyti šaldytuve bent 3 savaites.
Jei naudojote aliejų, jis neturi būti laikomas šaldytuve.

5.6 priedas: Sąžiningas vartojimas

Peržiūrėkite **papildomą priedą 5.6** – pirkinių sąrašas.