

Załącznik Dzień 5 Szkolenie „Zostań trenerem ZIELONEGO życia”

Day 5: Odżywianie

Załącznik 5.1:	Czekolada Fairtrade
Sprawiedliwa	Nie sprawiedliwa
a) Rodzina Thami rośnie kakao. Ale dostają na to bardzo mało pieniędzy. Dlatego dzieci też muszą pracować.	
B) Ponieważ Thami musi pomóc na polach, nie może iść do szkoły. Dlatego nie może później zarobić wystarczająco dużo pieniędzy.	
c) Praca na polu kakaowym jest niezdrowa. Rośliny są traktowane płynami, które powodują choroby. Kiedy rodzice Thami są chorzy, nie otrzymują zapłaty.	

Załącznik Dzień 5 Szkolenie „Zostań trenerem ZIELONEGO życia”

D) Rodzina Kojo również rośnie kakao. Rodzina zarabia tyle pieniędzy, że mogą z tego całkiem nieźle żyć. Dzieci nie muszą pracować i mogą chodzić do szkoły.



e) GEPA to organizacja, która chce, aby ludzie otrzymali uczciwe ceny swoich kakao. Możesz rozpoznać kakao „gepa” po tym symbolu:



f) Jeśli rodzice Kojo są chorzy, nadal dostają pieniądze. Mogą kupić rodzinę coś do jedzenia, a dzieci mogą nadal chodzić do szkoły.



Załącznik 5.2: Co2 w jedzeniu

Przepisy i ilość CO2: **patrz dodatkowe załącznik 5.2**

Załącznik Dzień 5 Szkolenie „Zostań trenerem ZIELONEGO życia”

Załącznik 5.3: Kurczaki – warunki życia



Załącznik 5.4: Wafle bananowe

Wafle bananowe - Oszczędzanie jedzenia przed wyrzuceniem

1 bardzo dojrzały banan, rognieciony



3 stołowe łyżki mąki



Załącznik Dzień 5 Szkolenie „Zostań trenerem ZIELONEGO życia”

2 łyżki stłowe owsu nasiąkniętego wodą



1 łyżka stołowa płatków czekoladowych



1 jajko (organiczne)



Połącz w misce i wymieszaj



Włóż małą procję do gofrownicy i upiecz.

Załącznik 5.5: Fair Trade masło czekoladowe

Fair masło czekoladowe

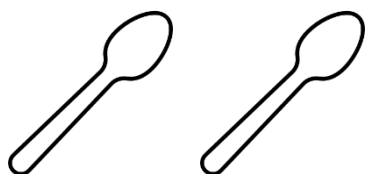
2 łyżki kakao w proszku (niesłodzonego i pochodzącego ze sprawiedliwego handlu)



Załącznik Dzień 5 Szkolenie „Zostań trenerem ZIELONEGO życia”



2 łyżki stołowe cukru pudru

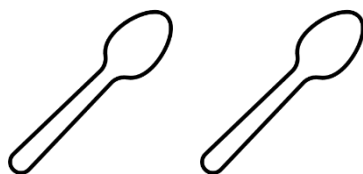


Połącz i dobrze wymieszaj.



Dodaj:

2 łyżki oleju kokosowego (ciepłego, aby stał się płynny)/rozpuszczonego masła wegańskiego/oleju o neutralnym smaku, najlepiej organicznego i/lub uprawianego regionalnie)



Dodaj do miski i dobrze wymieszaj, aż całość połączy się w gładką pastę.



Opcjonalnie: Dodaj odrobinę wody, jeśli nie miesza się dobrze. Teraz możesz dodać różne smaki, jeśli lubisz (wystarczy bardzo mało – szczypta!):

Załącznik Dzień 5 Szkolenie „Zostań trenerem ZIELONEGO życia”

świeżo starta skórka pomarańczowa lub cytrynowa (organiczna)



Lub
Starty cynamon



Smaczne również z wiórkami kokosowymi, prażonymi migdałami lub orzechami laskowymi.
Rozsmaruj na gofrach, chlebie lub naleśnikach i ciesz się!
Wlej do szklanki i przechowuj przez co najmniej 3 tygodnie w lodówce.
Jeśli użyłś oleju, nie musisz trzymać go w lodówce.

Załącznik 5.6: Sprawiedliwy handel

Zpbacz **dodatkowe załączniki 5.6** lista zakupów