

Aktivita: Sestav jídelníček s nízkou uhlíkovou stopou

Úvodní informace úkolu:

Uhlíková stopa znamená, jaké množství oxidu uhličitého (CO₂) a dalších skleníkových plynů je do ovzduší uvolněno v souvislosti s naší činností, výrobou a spotřebou nejrůznějších produktů a služeb. A jak už víme, zvýšené množství skleníkových plynů přispívá k oteplování planety a klimatickým změnám. Samozřejmě i potraviny mají svou uhlíkovou stopu. Pro srovnání uvádíme několik příkladů uhlíkové stopy u vybraných potravin.



1 kg Zelenina:
2,0 kg CO₂



1 kg Kuře:
6,9 kg CO₂



1 kg Fazolí/bobů:
2,0 kg CO₂



1 kg Sýr:
13,5 kg CO₂



1 kg Vejce:
4,8 kg CO₂



1 kg Mléka:
1,9 kg CO₂



1 kg Hovězí maso:
27 kg CO₂



1 kg Brambory:
2,9 kg CO₂



1 kg Ovoce:
1,1 kg CO₂



1 kg Vepřové maso:
12,1 kg CO₂



1 kg Rýže:
2,7 kg CO₂



1 kg Čočky:
0,9 kg CO₂

Zadání úkolu:

Sestav si zdravý jídelníček s nízkou uhlíkovou stopou. Jídelníček doplň do první tabulky, kterou najdeš na druhé straně. Využít můžeš příklady potravin tak, jak jsou uvedeny výše. Příklady uhlíkové stopy dalších potravin dohledáš na internetu. Pro srovnání do druhé tabulky zapiš, jak si myslíš, že se stravuje většina běžných českých rodin.

Dopočítej odhadované hodnoty uhlíkové stopy. Nakonec oba jídelníčky porovnej.

| | Do sloupce vepiš potraviny, které v jídelníčku využiješ | Uhlíková stopa 1 kg vybrané potraviny | Množství potraviny, které využiješ | Uhlíková stopa potraviny |
|--|---|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Snídaně | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Svačina | | | | |
| | | | | |
| Oběd | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Svačina | | | | |
| | | | | |
| Večeře | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Celková uhlíková stopa navrženého nízkouhlíkového jídelníčku: | | | | |

| | Do sloupce vepiš potraviny, které v jídelníčku využiješ | Uhlíková stopa 1 kg vybrané potraviny | Množství potraviny, které využiješ | Uhlíková stopa potraviny |
|---|---|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Snídaně | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Svačina | | | | |
| | | | | |
| Oběd | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Svačina | | | | |
| | | | | |
| Večeře | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Celková uhlíková stopa navrženého jídelníčku běžné české rodiny: | | | | |