

**Materiāls izveidots projekta “Ar cieņu par pārtiku” ietvaros.**



**ar cieņu  
par pārtiku**



**Zaļā brīvība**



**Līdzfinansē ES**

# SPĒLES NOTEIKUMI

**Spēlētāju vecums:** 6+

**Spēlētāju skaits:** 2+

**Spēles sastāvdaļas:**

- spēles “Jenga” koka klucīšu komplekts,
- metamais kauliņš ar balvu attēliem,
- 50 jautājumu kartītes.

**Spēles mērķis:** būvēt augstāku torni, to nesagāžot.

**Spēles gaita:**

- Sagatavojas spēlei: visi sasēžas aplī un no koka klucīšiem uzbūvē torni, liekot katrā līmenī trīs klucīšus un katrā nākamajā līmenī mainot to virzienu. Kad tornis gatavs, visi izlemj, kurš būs pirmais dalībnieks un sāks spēli.
- Pirmais dalībnieks izvelk vienu jautājumu kartīti, jautājumu izlasa skaļi un atbild 20 sekunžu laikā. Ja atbilde uz jautājumu ir pareiza,

dalībniekam ir izvēle vai nu pašam izņemt vienu klucīti no torņa vidus un to novietot torņa virspusē, vai nu klucīša pārvietošanu pāradresēt nākošajam dalībniekam.

Ja dalībnieks jautājumu nevar atbildēt, vai atbild nepareizi, tad klucītis ir jāpārvieto bez iespējas to pāradresēt nākošajam dalībniekam.

- Ja uzliktais klucītis 20 sekunžu laikā nenokrīt, tad gājiens ir veiksmīgs un spēli turpina nākošais dalībnieks: izvelk jautājumu kartīti, izlasa jautājumu, atbild, pārvieto klucīti torņa virspusē.
- Ar katru gājienu tornis paliek nestabilāks, tāpēc katrs dalībnieks uzmanīgi mēģina izņemt un pārvietot klucīšus, lai tornis nesagāžas sava gājiena laikā.
- Uzvar tas, kurš pēdējais novieto klucīti, nesagāžot torni. Uzvarētājs ar metamā kauliņa palīdzību noskaidro savu balvu.

**Lai veicas!**

## Pārtikas atkritumu fakti – pareizās atbildes:

- Izmetot pārtiku atkritumos izšķērdējam visus pārtikas ražošanā un piegādē ieguldītos resursus – ūdeni, augsni, enerģiju, darbu.
- Viena trešā daļa jeb 1,3 miljonus tonnu no pasaulē saražotās pārtikas aiziet zudumā, jo tiek izmesta atkritumos. (Fusions, 2016)
- Ar pārtiku, kas pasaulē tiek izmesta, varētu pabarot visus 821 miljonus iedzīvotāju, kam nav pieejams pietiekošs daudzums pārtikas. (FAO, 2018)
- Viens Eiropas iedzīvotājs gadā izmet vidēji 92 kg pārtikas, kas kopā gadā ir 88 miljoni tonnu, no kā 47 miljoni tonnu rodas mājražotniecībā. (Fusions, 2016)
- Vislielākie pārtikas izšķērdētāji ir mājražotniecības – 53 % no visas izmestās pārtikas, pārstrādē un ražošanā tiek izmesti 30 %, ēdināšanā – 12 %, vairumtirdzniecībā un mazumtirdzniecībā – 5 %. (Fusions, 2016)
- No visiem pārtikas produktiem pasaulē visvairāk tiek izmesti augļi un dārzeņi un graudaugu produkti. (FAO, 2011)
- Trīs galvenie iemesli, kāpēc pārtiku izmetam atkritumos: nopērkam pārāk daudz nekā varam apēst – 43 %, sagatavojam pārāk daudz – 14 %, aizmirstam ledusskapī vai plauktos – 12 %. (Moora et al., 2015)



**ar cieņu  
par pārtiku**



**Zaļā brīvība**



**Kuri tavās mājās ir visvairāk izmestie  
pārtikas produkti, un ko tu varētu darīt,  
lai tie nebūtu jāizmet?**





**Iesaki dažus padomus,  
kā iepirkties, lai pārtiku nevajadzētu  
izmest atkritumos.**





**Iesaki dažus padomus,  
kā uzglabāt pārtiku plauktos,  
lai tā ātri ne bojātos un nebūtu jāizmet?**





**Iesaki dažus padomus,  
kā pagatavot tik daudz pārtikas,  
lai tā nepaliktu pāri un nebūtu jāizmet?**







**Iesaki dažus padomus, kā sasaldēt  
pārtiku, lai tā ātri nebojātos un  
nebūtu jāizmet?**





**Iesaki, kādu ēdienu var pagatavot  
no pārtikas, kas ir palikusi pāri no  
iepriekšējās ēdienreizes?**





**Iesaki dažus padomus, kā uzglabāt pārtiku ledusskapī, lai tā ātri ne bojātos un nebūtu jāizmet?**





**iesaki dažus padomus,  
ko darīt ar pārtiku, kam ir beidzies  
«izlietot līdz» termiņš.**





**Iesaki dažus padomus,  
ko darīt ar pārtiku, kam ir beidzies  
«ieteicams līdz» termiņš.**





**Kurus no šiem pārtikas ražošanā  
ieguldītajiem resursiem – ūdeni, augsni,  
enerģiju, darbu – izšķērdējam, izmetot  
pārtiku atkritumos?**





**Cik liela daļa – puse, trešdaļa,  
ceturtdaļa, piektdaļa – no pasaulē  
saražotās pārtikas aiziet zudumā,  
jo tiek izmesta atkritumos?**





**Pasaulē apmēram 800 miljoniem iedzīvotāju nav pieejams pietiekošs daudzums pārtikas. Cik daudz varētu pabarot ar pārtiku, kas pasaulē tiek izmesta?**







**Cik kg pārtikas gadā – 30 kg, 50 kg, 70 kg,  
90 kg – izmet viens Eiropas iedzīvotājs?**





**Kas ir vislielākie pārtikas izšķērdētāji –  
mājsaimniecības, ražotāji un pārstrādātāji,  
ēdinātāji vai tirgotāji?**





**Kuri pārtikas produkti – augļi un dārzeņi,  
piena produkti, graudaugu produkti,  
gaļas un zivju produkti – pasaulē tiek  
izmesti visvairāk?**





**Kāpēc pārtiku visbiežāk izmetam atkritumos –  
nopērkam pārāk daudz, sagatavojam pārāk  
daudz, aizmirstam ledusskapī vai plauktos,  
neprotam pareizi sasaldēt?**





**Ko nozīmē «PĀRTIKAS ATKRITUMI»?**





**Ko nozīmē «IZŠĶĒRDĒT PĀRTIKU»?**





# **Ko nozīmē produktu marķējums «IZLIETOT LĪDZ»?**





# Ko nozīmē produktu marķējums «IETEICAMS LĪDZ»?







**Ko nozīmē «PĀRTIKAS ATKRITUMU  
ŠĶIROŠANA»?**





**Ko nozīmē «PĀRTIKAS ATKRITUMU  
KOMPOSTĒŠANA»?**





**Ko nozīmē «PĀRTIKAS PIEGĀDES ĶĒDE»?**





# Ko nozīmē «PĀRTIKAS ATKRITUMU APSAIMNIEKOŠANA»?





**Ko nozīmē «ZERO WASTE jeb  
BEZATKRITUMU PIEEJA»?**





# **Ko nozīmē «NEIZBĒGAMIE PĀRTIKAS ATKRITUMI»?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
var palīdzēt novērst nabadzību  
pasaulē?**

**1 NOVĒRSTA  
NABADZĪBA**





**Kā pārtikas atkritumu  
mazināšana var palīdzēt novērst  
badu pasaulē?**

**2** NOVĒRSTS  
BADS







**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
var palīdzēt nodrošināt cilvēkiem  
veselīgu dzīvi un labklājību?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
ir saistīta ar iekļaujošu un  
kvalitatīvu izglītību un mācīšanos  
mūža garumā?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
ir saistīta ar dzimumu līdztiesību  
un vienlīdzīgām iespējām visām  
sievietēm un meitenēm?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana ir saistīta ar tīra ūdens pieejamību un piemērotiem sanitārajiem apstākļiem?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
ir saistīta ar atjaunojamo enerģiju?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
ir saistīta ar cilvēka cienīgu  
darbu un ilgtspējīgu ekonomikas  
izaugsmi?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
var palīdzēt attīstīt inovācijas un  
ilgtspējīgu infrastruktūru?**

**9** INOVĀCIJAS UN  
INFRASTRUKTŪRA





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
var palīdzēt mazināt nevienlīdzību  
starp valstīm un valstu iekšienē?**







**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
var palīdzēt veidot iekļaujošas,  
drošas, elastīgas un ilgtspējīgas  
pilsētas un kopienas?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
ir saistīta ar atbildīgu patēriņu?**

12 ATBILDĪGS  
PATĒRIŅŠ





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
var palīdzēt novērst klimata krīzi  
un aizsargāt planētu?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
var palīdzēt aizsargāt dzīvību ūdenī  
un ilgtspējīgi uzturēt okeānu,  
jūru, upju un ezeru resursus?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana var palīdzēt aizsargāt dzīvību uz zemes, ilgtspējīgi uzturēt sauszemes resursus, novērst pārtuksnešanos, augsnes degradāciju un bioloģiskās daudzveidības izzušanu?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
var palīdzēt uzturēt miermīlīgu,  
taisnīgu un iekļaujošu sabiedrību?**





**Kā pārtikas atkritumu mazināšana  
var veicināt partnerību rašanos  
un stiprināt sadarbību pasaules  
ilgtspējas nodrošināšanai?**

17 SADARBĪBA  
MĒRĶU  
ĪSTENOŠANAI





**Tev jāpārvieto divi klucīši!**







**Tev pienākas balva!**





**Tu izlaid gājienu!**





**Tev jāpārvieto divi klucīši!**





**Tev pienākas balva!**





**Tu izlaid gājienu!**





**Tev pienākas balva!**

