



THE EARTH IS YOUR TABLE

2022-1-PL01-KA122-SCH-000073408



TWÓRCY / CREATORS

nauczyciele/teachers

Monika Błaszczyk

Dorota Zduniak

uczniowie/students

Maja Krupa

Anna Wróblewska

Filip Galas

Igor Skoczyński

Joanna Roślak

Julia Zieleniewicz

Oliwia Sypniewska

Patrycja Jaranowska

Patryk Bogdał

Zuzanna Myszka

Mateusz Podkowski



1.09.2022-30.06.2023

Erasmus+

- Erasmus+ to program Unii Europejskiej dający możliwość rozwoju nauczycieli i uczniów.
- Nasz projekt 10 miesięcy (od 01.09.2022 do 30.06.2023)
- Projekt ten skupia się na środowisku i walce ze zmianą klimatu.

Celem projektu jest promowanie:

- mobilności edukacyjnej osób i grup,
- równego dostępu w dziedzinie kształcenia i szkoleń
- zdrowego odżywiania

Erasmus+

- Erasmus+ is a European Union programme which gives teachers and students an opportunity for development.
- Our project lasts 10 months (01.09.2022-30.06.2023)
- The project focuses on the environment and fighting climate change.

Main project ideas-
to promote:

- educational mobility of people and groups,
- equal access to education and training
- healthy eating



Państwa biorące udział
w programie:
Countries participating
in our project:

Niemcy



MARIENGYMNASIUM



- Stolicą Niemiec jest Berlin
- Walutą obowiązującą w Niemczech jest euro
- Językiem urzędowym Niemiec jest niemiecki
- Republika Federalna Niemiec przynależy również do: Unii Europejskiej, Organizacji Narodów Zjednoczonych, NATO

Germany



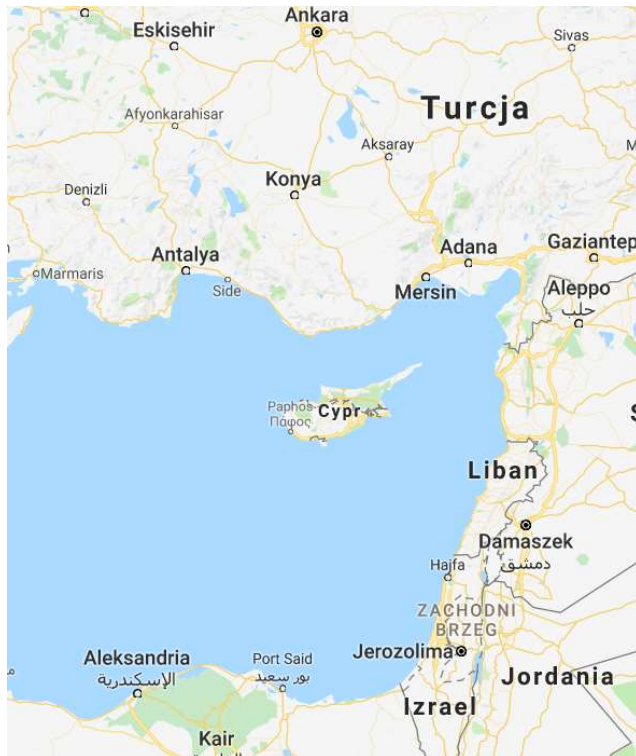
- The capital of Germany is **Berlin**
- The official currency in Germany is **euro**
- Citizens in Germany use the **German** language
- Germany is a member of EU, UN, NATO

Cypr



- Stolicą Cypru jest Nikozja
- Cypr jest państwem wyspiarskim
- Na Cyprze używa się języka greckiego (płd.) i tureckiego (płn.)
- Cypr również jest członkiem UE i jego walutą jest euro

Cyprus



- The capital of Cyprus is Nicosia
- Cyprus is a country set on an island
- Citizens of Cyprus use Greek (south) and Turkish (north)
- Cyprus is also a member of EU and its currency is Euro

Austria



- Państwo w którym językiem urzędowym również jest niemiecki
- Walutą Austrii jest Euro, a stolicą jest Wiedeń
- W języku niemieckim nazwa *Österreich* oznacza "państwo na wschodzie"
- Ma to związek z tym, że kiedyś Austria była częścią imperium Franków i była najdalej wysuniętym na wschód terytorium germańskim

Austria



- The country in which the official language is **German**
- The official currency of Austria is **Euro** and the capital is **Vienna**
- In German the word *Österreich* means "eastern realm"
- This has to do with the fact that Austria used to be a part of the Frankish Empire and was the easternmost German civilization

Łotwa



- Stolicą Łotwy jest Ryga
- Walutą obowiązującą na Łotwie jest euro
- Językiem urzędowym Łotwy jest łotewski
- Łotwa przynależy również do: Unii Europejskiej, Organizacji Narodów Zjednoczonych, NATO

Latvia



- The capital of Latvia is Riga
- The official currency in Latvia is Euro
- Citizens in Latvia use the Latvian language
- Latvia is a member of EU, UN, NATO

Polska



- Stolicą Polski jest Warszawa
- Językiem urzędowym jest polski
- Obowiązującą walutą jest złoty (zł, PLN)
- Nazwa Polska pochodzi od plemienia Polan, które było początkiem państwa polskiego.

Poland



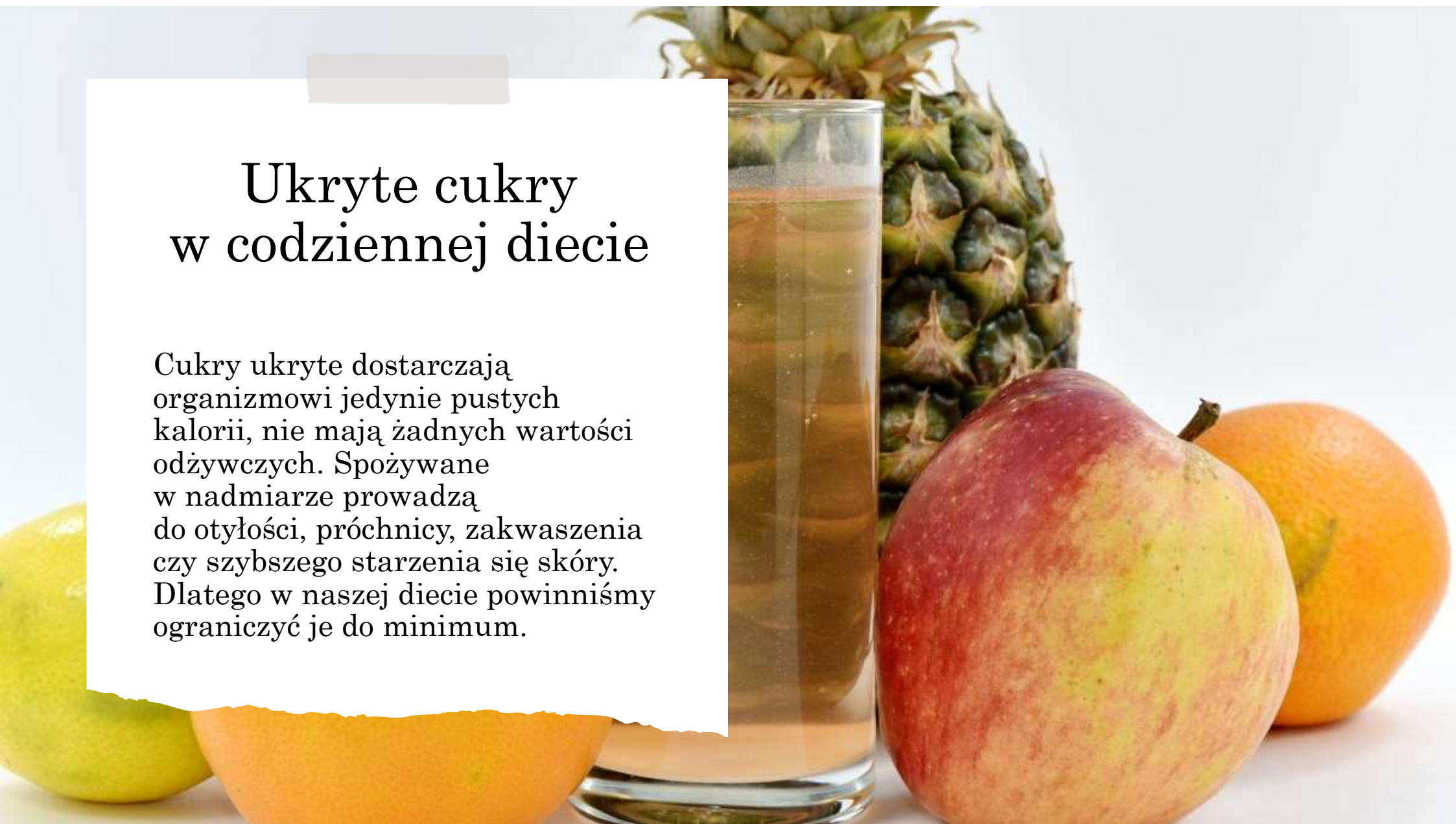
- The capital city of Poland is **Warsaw**
- In Poland the official language is **Polish**
- The currency used in Poland is **zloty** (zł, PLN)
- The name of this country comes from a tribe **Polen**, which was the beginning of Poland. The word Polen means "land of fields"



Główne tematy projektu:
Main topics of the project:

Ukryte cukry w codziennej diecie

Cukry ukryte dostarczają organizmowi jedynie pustych kalorii, nie mają żadnych wartości odżywczych. Spożywane w nadmiarze prowadzą do otyłości, próchnicy, zakwaszenia czy szybszego starzenia się skóry. Dlatego w naszej diecie powinniśmy ograniczyć je do minimum.



Hidden sugars in the daily diet

Hidden sugars only provide the body with empty calories, they have no nutritional value. If consumed in excess, they lead to obesity, tooth decay, acidification and faster skin aging. Therefore, in our diet, we should limit them to a minimum.



Jak je znaleźć?

Żeby szybko zweryfikować czy dany produkt zawiera niepotrzebne cukry, należy na etykietach produktów szukać: cukier kukurydziany, glukozę, fruktozę, syrop glukozowy, miód, syrop klonowy, izoglukozę, maltozę, melasę, sacharozę.



How to find them?

To quickly verify whether a product contains unnecessary sugars, look for:
corn sugar, glucose, fructose, glucose syrup, honey, maple syrup, isoglucose, maltose, molasses, sucrose.



Zdrowe zamienniki

- **Ksylitol** jeden z najzdrowszych zamienników cukru, nie powoduje próchnicy, wzmacnia szkliwo i chroni dziąsła.
- **Erytrol** powstaje w wyniku naturalnej fermentacji glukozy, jest wchłaniany w jelicie cienkim, a nie grubym, dzięki czemu nie wywołuje wzdęć i biegunek.
- **Stewia** to słodki krzew, z którego jest produkowany słodzik. Ma właściwości przeciwbiegunkowe, przeciwzapalne oraz przeciwnowotworowe.



Healthy substitutes

- **Xylitol** one of the healthiest sugar substitutes, it does not cause caries, strengthens the enamel and protects the gums
- **Erythrol** is formed as a result of the natural fermentation of glucose, it is absorbed in the small intestine, not the large intestine, so it does not cause flatulence and diarrhea
- **Stevia** is a sweet shrub from which the sweetener is made. It has anti-diarrheal, anti-inflammatory and anti-cancer properties



Kiszonki i zakwasy jako zdrowe i tradycyjne formy konserwacji jedzenia

Mają wiele zastosowań,
wartości odżywczych
i są niezwykle proste
w przygotowaniu. Kiszonkami
zajadamy się u babci,
ale warto zachować je w swojej
diecie na dłużej.



Pickling and sourdoughs –
healthy and traditional way
of preserving food

They have plenty
of uses, contain nutrients
and are extremely easy
in preparation. Most
of us recall devouring pickles
at nan's but it's worth keeping
them as a part
of a diet for life.



Właściwości zdrowotne



- Kiszonki są doskonałym źródłem witamin – A, K, E i z grupy B i minerałów takich jak potas, wapń i siarka.
- Produkty kiszone są niskokaloryczne.
- Kisząc warzywa dodajemy im kolejne wartości odżywcze. W procesie fermentacji powstaje kwas mlekowy, który oczyszcza organizm z toksyn i wzmacnia system odpornościowy.

Health benefits



- ❖ Pickles are an excellent source of vitamins - A, K, from the B group and minerals as potassium, calcium and sulfur.
- ❖ Fermented products are low in calories.
- ❖ Thanks to pickling, vegetables gain additional nutrients. For example, lactic acid that is responsible for cleansing the body from toxins and strengthening the immunity system is created during fermentation.

ZWRÓWNOWAŻONA GASTRONOMIA

W dzisiejszych czasach mówi się często o przemysłowej hodowli, która ma niebezpieczne konsekwencje dla zdrowia publicznego. Jest to na przykład stosowanie antybiotyków, co prowadzi do rozmnażania opornych patogenów. Zrównoważeni hodowcy prowadzą gospodarstwa bez takich praktyk. Hodują oni zwierzęta w sposób, który pozwala im swobodnie się wypasać i poruszać na świeżym powietrzu. Oznacza to, że wszystko, co ląduje na naszym talerzu, jest zdrowsze. Zrównoważona gastronomia to serwowanie w restauracjach sezonowych dań ze wszystkich świadomych produktów - mięsa, jajek, serów, nabiału, warzyw.



SUSTAINABLE GASTRONOMY

Nowadays there's a lot of talk about industrial breeding, which has a dangerous consequences for public health. For example, the excessive use of antibiotics which leads to multiplication of resistant pathogens. Sustainable breeders run their holdings without such practises. Instead, they breed animals in a way which let them to graze and move outdoors, which means everything what ends up on our plate is healthier. Sustainable gastronomy is serving in restaurants seasonal dishes made from trusted products – meat, eggs, cheese and vegetables.



ZRÓWNOWAŻONE DZIAŁANIE W GASTRONOMII:

- wybieranie produktów naturalnych oraz pochodzących z zaufanych źródeł
- unikanie kupowania żywności w plastikowych opakowaniach
- w zamian, serwowanie dań na wynos w ekologicznych opakowaniach

SUSTAINABLE OPERATION IN GASTRONOMY

- choosing natural and coming from trusted sources products
- avoiding buying food in plastic containers
- instead, serving takeaways in ecological containers



Certyfikaty

QAFP (Quality Assurance for Food Products) – certyfikat uwzględniający dobrostan zwierząt, jakość produktu. Przyznając go, bierze się pod uwagę wszystkie elementy – od chowu, aż po ubój. Takiego odznaczenia możesz szukać na mięsach.

QMP (Quality Meat Program) – szczególną uwagę zwraca na dobrostan zwierząt. Mięso z takim certyfikatem pochodzi ze sprawdzonego źródła, wyróżnia się wyśmienitym smakiem oraz delikatnością.

Jakość Tradycja – certyfikat ten mogą otrzymać produkty wytwarzane z tradycyjnych składników i metod produkcji. Surowce muszą być naturalne. Producent takiej żywności jest poddawany regularnym kontrolom.

PQS (Pork Quality System) – program certyfikacji wieprzowiny wytwarzanej z zachowaniem parametrów jakości mięsa. Uwzględnia się prawidłowy dobór pasz i zawartość tłuszczu w mięsie.

MSC – to Certyfikat Zrównoważonego Rybołówstwa, który gwarantuje, że ryby pochodzą ze sprawdzonego, legalnego źródła i są prawidłowo oznakowane.



Certificates

QAFP (Quality Assurance for Food Products) – Certificate taking into account animal welfare and product quality. When granting it, all elements are taken into account - from rearing to slaughter. You can look for such a marking on meats.

QMP (Quality Meat Program) – It pays particular attention to animal welfare. Meat with such a certificate comes from a proven source. It is distinguished by its delicious taste and delicacy.

Quality Tradition – this certificate can be obtained by products made from traditional ingredients and production methods. Raw materials must be natural. The manufacturer of such food is subjected to regular inspections.

PQS (Pork Quality System) – a certification programme for pork produced with respect to meat quality parameters. The correct selection of feed and fat content of the meat is taken into account.

MSC - Sustainable Fisheries Certificate that guarantees that the fish come from a proven, legal source and are properly labelled.

