



WALORA



Co-funded by
the European Union

Educator's Guide

What Is Food Waste?

A methodological tool for using the 2.5-minute video in a course on Climate Change and Global Warming

Target group	Adult learners, teachers, trainers, kitchen and canteen staff, community educators (no prior knowledge needed)
Course	Climate Change and Global Warming – module on food systems and sustainable consumption
Duration	60 minutes (a 30-minute short version is given at the end)
Format	Face-to-face, online or hybrid
Materials	The video (2.5 minutes), projector or shared screen, a few food packages with “best before” and “use by” labels, the learner handout with the 7-day food waste diary at the end of this guide
Language level	Plain English; the voice-over and key terms can be translated into German or Bulgarian

1. Why this video?

Food waste is one of the few climate problems where every learner can act today, at home and at work. The video shows how much food is wasted worldwide and in the EU, why it matters for the climate, and what the EU and each of us can do. The session moves from the global numbers to the learners' own kitchens with a simple food waste diary, so learners see their own habits and choose a change.

2. Learning objectives

By the end of the session, learners will be able to:

1. Explain the difference between food loss (from farm to shop) and food waste (in shops, restaurants and homes).
2. Describe the scale of food waste worldwide and in the EU, and where most of it happens.
3. Explain how food waste contributes to climate change.
4. Tell the difference between “best before” and “use by” dates.
5. Name the EU's 2030 food waste targets.
6. Use a food waste diary and choose practical actions to reduce food waste at home or in their institution.

3. Link to GreenComp

The session supports the European sustainability competence framework, GreenComp:

- **Systems thinking** (Embracing complexity in sustainability): learners see the land, water, energy and emissions behind every piece of food.

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Human Resource Development Centre (HRDC). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Erasmus+ project KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalization and Environmental Sustainability – the Fundamentals of Future-oriented Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

- **Problem framing** (Embracing complexity in sustainability): learners find the real reasons for waste in their own household.
- **Valuing sustainability** (Embodying sustainability values): learners reflect on food as a precious resource, and on fairness when people go hungry.
- **Individual initiative** (Acting for sustainability): learners test one change and measure the result.

4. Key facts for the educator

Use these points when learners ask questions. The figures were checked against the sources in section 9.

Topic	What to know
Loss vs. waste	Food loss happens between harvest and the shop (about 13% of food, FAO). Food waste happens in shops, food services and households (about 19% of food available to consumers, UNEP).
World	1.05 billion tonnes of food wasted in 2022, 132 kg per person. Households 60%, food services 28%, retail 12%. Households waste over 1 billion meals a day, while 783 million people are affected by hunger.
EU	57.9 million tonnes in 2024, about 129 kg per person. Households 53% (69 kg per person), manufacturing 19%, restaurants and catering 12%, retail 8%, primary production 8%.
Climate	Food loss and waste generate 8–10% of global greenhouse gas emissions, almost five times the emissions of aviation. Food in landfill produces methane.
Date labels	“Use by” is about safety: do not eat after this date (meat, fish, fresh dairy). “Best before” is about quality: food is often fine after this date; look, smell and taste.
EU targets	Directive (EU) 2025/1892: by 2030, cut food waste by 10% in processing and manufacturing, and by 30% per person in retail, restaurants, food services and households, compared with 2021–2023.
Food waste hierarchy	Prevent first; then redistribute to people (food banks, sharing apps); then feed animals; then recycle (compost, biogas); disposal last.

5. Lesson plan (60 minutes)

Time	Step	What the educator does	What learners do
5 min	Warm-up	Ask: “What food did you throw away last week, and why?” Collect answers anonymously on the board.	Write one item on a sticky note or in the chat.
3 min	Watch the video	Show the video. Ask learners to complete part A of the handout.	Watch and note the key numbers.
7 min	Explain	Check part A. Explain loss vs. waste and the climate link. Show the food packages and explain “use by” and “best before”.	Correct their notes and sort the packages.
20 min	Group activity	Run “Waste detectives” (section 6) in groups of 3–4.	Find causes and solutions for one stage of the food chain.
15 min	Discussion	Lead the discussion with questions from section 7.	Discuss habits, labels and institutional actions.
10 min	My food waste diary	Introduce the 7-day diary (part B). Ask each learner to choose one change to test.	Choose a change and plan how to measure it.

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Human Resource Development Centre (HRDC). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Erasmus+ project KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalization and Environmental Sustainability – the Fundamentals of Future-oriented Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

6. Group activity: “Waste detectives”

Give each group one stage of the food chain: farm, shop, restaurant or canteen, household. The group answers three questions on a large sheet and presents in two minutes:

1. Why is food wasted at this stage? Name at least three reasons.
2. Which reason is the easiest to fix, and how?
3. Where on the food waste hierarchy does your solution fit: prevent, redistribute, feed animals or recycle?

Hints for the educator:

- **Farm:** produce that is too small or misshapen, low prices, weather, lack of storage.
- **Shop:** perfect-looking displays, overstocking, “buy one get one free” offers, short dates; solutions include discount shelves and donating to food banks.
- **Restaurant or canteen:** large portions, buffets, poor planning; solutions include smaller plates, measuring waste and take-away boxes.
- **Household:** buying too much, poor storage, confusion over dates, cooking too much; solutions include shopping lists, “first in, first out” in the fridge, freezing and leftover recipes.
- **Good discussion point:** a school or training centre canteen can measure its waste for a week and set its own reduction target, just like the EU.

7. Discussion questions

- Why do you think households waste more food than shops and restaurants together?
- Should shops be required to donate unsold food, as in some EU countries?
- What could your school, canteen or organisation do to reach the EU's 30% target?

8. Adapting the session

- **Short version (30 min):** warm-up, video, the date label sorting, and part B of the handout.
- **Online:** use a Miro or Padlet board with one frame per food chain stage; learners share diary results in a follow-up session.
- **Going further:** combine with the Walora videos “The Carbon Footprint of Our Food” and “15 Ideas for Sustainable Living”.

9. Sources

- UNEP (2024), Food Waste Index Report 2024; FAO (2019), The State of Food and Agriculture 2019
- Eurostat, food waste statistics 2024 (published September 2026); Directive (EU) 2025/1892 amending the Waste Framework Directive



WALORA



Co-funded by
the European Union

Learner handout

What Is Food Waste?

A. While you watch: complete the table.

Question	Your answer
How much food is wasted worldwide each year?	
Where is most food wasted?	
How much food does each person in the EU waste per year?	
What share of global emissions comes from food loss and waste?	
What are the EU targets for 2030?	

B. My 7-day food waste diary

Day	What did I throw away?	About how much?	Why?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

The change I will test: _____

Quick check

1. Which date label means “do not eat after this date”?
2. True or false: shops waste more food than households.
3. What is the first step in the food waste hierarchy?

Answers: A 1.05 billion tonnes; at home (60%); about 129 kg; 8–10%; 30% less per person in shops, restaurants and homes and 10% less in production. Quick check: 1 “Use by”. 2 False, households waste about five times more. 3 Prevention.



WALORA



Co-funded by
the European Union

Leitfaden für Lehrende

Was ist Lebensmittelverschwendung?

Ein methodisches Werkzeug für den Einsatz des 2,5-minütigen Videos in einem Kurs zu Klimawandel und Erderwärmung

Zielgruppe	Erwachsene Lernende, Lehrkräfte, Trainer/innen, Küchen- und Kantinenpersonal, Lehrende in der Gemeinwesenarbeit (keine Vorkenntnisse nötig)
Kurs	Klimawandel und Erderwärmung – Modul zu Ernährungssystemen und nachhaltigem Konsum
Dauer	60 Minuten (eine 30-minütige Kurzversion folgt am Ende)
Format	Präsenz, online oder hybrid
Materialien	Das Video (2,5 Minuten), Beamer oder geteilter Bildschirm, einige Lebensmittelverpackungen mit den Angaben „mindestens haltbar bis“ und „zu verbrauchen bis“, das Arbeitsblatt für Lernende mit dem 7-Tage-Tagebuch am Ende dieses Leitfadens
Sprachniveau	Einfaches Englisch; Sprechertext und Schlüsselbegriffe können ins Deutsche oder Bulgarische übersetzt werden

1. Warum dieses Video?

Lebensmittelverschwendung ist eines der wenigen Klimaprobleme, bei denen alle Lernenden sofort handeln können – zu Hause und am Arbeitsplatz. Das Video zeigt, wie viele Lebensmittel weltweit und in der EU verschwendet werden, warum das für das Klima wichtig ist und was die EU und jede und jeder Einzelne tun können. Mit einem einfachen Tagebuch führt die Einheit von den globalen Zahlen in die eigene Küche, damit die Lernenden ihre Gewohnheiten erkennen und eine Veränderung wählen.

2. Lernziele

Am Ende der Einheit können die Lernenden:

1. den Unterschied zwischen Lebensmittelverlusten (vom Feld bis zum Geschäft) und Lebensmittelverschwendung (in Geschäften, Restaurants und Haushalten) erklären.
2. das Ausmaß der Lebensmittelverschwendung weltweit und in der EU beschreiben und angeben, wo der Großteil anfällt.
3. erklären, wie Lebensmittelverschwendung zum Klimawandel beiträgt.
4. „mindestens haltbar bis“ und „zu verbrauchen bis“ unterscheiden.
5. die Ziele der EU zur Lebensmittelverschwendung bis 2030 nennen.
6. ein Verschwendungstagebuch führen und praktische Maßnahmen gegen Verschwendung zu Hause oder in ihrer Einrichtung wählen.

3. Bezug zu GreenComp

Die Einheit unterstützt den europäischen Kompetenzrahmen für Nachhaltigkeit, GreenComp:

- **Systemdenken (Systems thinking)** (Die Komplexität der Nachhaltigkeit erfassen): Die Lernenden erkennen Land, Wasser, Energie und Emissionen hinter jedem Lebensmittel.
- **Problemdefinition (Problem framing)** (Die Komplexität der Nachhaltigkeit erfassen): Die Lernenden finden die wahren Gründe für Verschwendung im eigenen Haushalt.

Kofinanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder des Human Resource Development Centre (HRDC) wider.

Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.
Erasmus+ Projekt KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalisierung und ökologische Nachhaltigkeit – die Grundlagen zukunftsorientierter Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

- **Wertschätzung von Nachhaltigkeit (Valuing sustainability)** (Nachhaltigkeitswerte verkörpern): Die Lernenden reflektieren Lebensmittel als kostbare Ressource und Fragen der Gerechtigkeit, wenn Menschen hungern.
- **Eigeninitiative (Individual initiative)** (Für Nachhaltigkeit handeln): Die Lernenden testen eine Veränderung und messen das Ergebnis.

4. Wichtige Fakten für Lehrende

Nutzen Sie diese Punkte bei Fragen der Lernenden. Die Zahlen wurden anhand der Quellen in Abschnitt 9 geprüft.

Thema	Was man wissen sollte
Verlust vs. Verschwendung	Lebensmittelverluste entstehen zwischen Ernte und Geschäft (etwa 13 % der Lebensmittel, FAO). Lebensmittelverschwendung entsteht in Geschäften, Gastronomie und Haushalten (etwa 19 % der für Verbraucher verfügbaren Lebensmittel, UNEP).
Welt	1,05 Milliarden Tonnen verschwendete Lebensmittel im Jahr 2022, 132 kg pro Person. Haushalte 60 %, Gastronomie 28 %, Handel 12 %. Haushalte verschwenden täglich über 1 Milliarde Mahlzeiten, während 783 Millionen Menschen von Hunger betroffen sind.
EU	57,9 Millionen Tonnen im Jahr 2024, etwa 129 kg pro Person. Haushalte 53 % (69 kg pro Person), Verarbeitung 19 %, Restaurants und Verpflegung 12 %, Handel 8 %, Primärproduktion 8 %.
Klima	Lebensmittelverluste und -verschwendung verursachen 8–10 % der weltweiten Treibhausgasemissionen, fast fünfmal so viel wie der Luftverkehr. Lebensmittel auf Deponien erzeugen Methan.
Datumsangaben	„Zu verbrauchen bis“ betrifft die Sicherheit: nach diesem Datum nicht mehr essen (Fleisch, Fisch, frische Milchprodukte). „Mindestens haltbar bis“ betrifft die Qualität: Das Lebensmittel ist danach oft noch gut; ansehen, riechen, probieren.
EU-Ziele	Richtlinie (EU) 2025/1892: bis 2030 Verringerung der Lebensmittelverschwendung um 10 % in Verarbeitung und Herstellung und um 30 % pro Kopf in Handel, Restaurants, Gastronomie und Haushalten, verglichen mit 2021–2023.
Abfallhierarchie für Lebensmittel	Zuerst vermeiden; dann an Menschen weitergeben (Tafeln, Food-Sharing-Apps); dann als Tierfutter verwenden; dann verwerten (Kompost, Biogas); Beseitigung zuletzt.

5. Ablaufplan (60 Minuten)

Zeit	Schritt	Was die Lehrperson tut	Was die Lernenden tun
5 Min.	Einstieg	Fragt: „Welche Lebensmittel haben Sie letzte Woche weggeworfen und warum?“ Sammelt die Antworten anonym an der Tafel.	Schreiben einen Punkt auf einen Haftzettel oder in den Chat.
3 Min.	Video	Zeigt das Video. Bittet die Lernenden, Teil A des Arbeitsblatts auszufüllen.	Sehen zu und notieren die wichtigsten Zahlen.
7 Min.	Erklären	Bespricht Teil A. Erklärt Verlust vs. Verschwendung und den Klimabezug. Zeigt die Verpackungen und erklärt „zu verbrauchen bis“ und „mindestens haltbar bis“.	Korrigieren ihre Notizen und sortieren die Verpackungen.
20 Min.	Gruppenaktivität	Leitet „Verschwendungsdetektive“ (Abschnitt 6) in Gruppen zu 3–4 an.	Finden Ursachen und Lösungen für eine Stufe der Lebensmittelkette.
15 Min.	Diskussion	Leitet die Diskussion mit Fragen aus Abschnitt 7.	Diskutieren Gewohnheiten, Datumsangaben und Maßnahmen.
10 Min.	Mein Tagebuch	Stellt das 7-Tage-Tagebuch (Teil B) vor. Bittet alle, eine Veränderung zum Testen zu wählen.	Wählen eine Veränderung und planen, wie sie sie messen.

Kofinanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder des Human Resource Development Centre (HRDC) wider.

Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Erasmus+ Projekt KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalisierung und ökologische Nachhaltigkeit – die Grundlagen zukunftsorientierter Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

6. Gruppenaktivität: „Verschwendungsdetektive“

Jede Gruppe erhält eine Stufe der Lebensmittelkette: Landwirtschaft, Geschäft, Restaurant oder Kantine, Haushalt. Die Gruppe beantwortet drei Fragen auf einem großen Blatt und präsentiert in zwei Minuten:

1. Warum werden auf dieser Stufe Lebensmittel verschwendet? Nennen Sie mindestens drei Gründe.
2. Welcher Grund ist am leichtesten zu beheben, und wie?
3. Wo in der Abfallhierarchie für Lebensmittel steht Ihre Lösung: vermeiden, weitergeben, Tierfutter oder verwerten?

Hinweise für Lehrende:

- **Landwirtschaft:** zu kleines oder unförmiges Obst und Gemüse, niedrige Preise, Wetter, fehlende Lagermöglichkeiten.
- **Geschäft:** perfekt aussehende Auslagen, Überbestände, „Kauf eins, nimm zwei“-Angebote, kurze Haltbarkeitsdaten; Lösungen sind z. B. Rabattregale und Spenden an Tafeln.
- **Restaurant oder Kantine:** große Portionen, Buffets, schlechte Planung; Lösungen sind z. B. kleinere Teller, Abfallmessung und Mitnahmeboxen.
- **Haushalt:** zu viel einkaufen, falsche Lagerung, Unklarheit über Datumsangaben, zu viel kochen; Lösungen sind z. B. Einkaufslisten, „first in, first out“ im Kühlschrank, Einfrieren und Resterezepte.
- **Guter Diskussionspunkt:** Eine Schul- oder Bildungskantine kann eine Woche lang ihre Abfälle messen und – wie die EU – ein eigenes Reduktionsziel setzen.

7. Diskussionsfragen

- Warum verschwenden Haushalte Ihrer Meinung nach mehr Lebensmittel als Geschäfte und Restaurants zusammen?
- Sollten Geschäfte verpflichtet werden, unverkaufte Lebensmittel zu spenden, wie in einigen EU-Ländern?
- Was könnte Ihre Schule, Kantine oder Organisation tun, um das 30-%-Ziel der EU zu erreichen?

8. Anpassung der Einheit

- **Kurzversion (30 Min.):** Einstieg, Video, Sortieren der Datumsangaben und Teil B des Arbeitsblatts.
- **Online:** ein Miro- oder Padlet-Board mit einem Feld pro Stufe der Lebensmittelkette nutzen; die Lernenden teilen ihre Tagebuchergebnisse in einer Folgesitzung.
- **Vertiefung:** mit den Walora-Videos „The Carbon Footprint of Our Food“ und „15 Ideas for Sustainable Living“ kombinieren.

9. Quellen

- UNEP (2024), Food Waste Index Report 2024; FAO (2019), The State of Food and Agriculture 2019
- Eurostat, Lebensmittelabfallstatistik 2024 (veröffentlicht September 2026); Richtlinie (EU) 2025/1892 zur Änderung der Abfallrahmenrichtlinie



WALORA



Co-funded by
the European Union

Arbeitsblatt für Lernende

Was ist Lebensmittelverschwendung?

A. Während des Videos: Füllen Sie die Tabelle aus.

Frage	Ihre Antwort
Wie viele Lebensmittel werden weltweit jedes Jahr verschwendet?	
Wo werden die meisten Lebensmittel verschwendet?	
Wie viele Lebensmittel verschwendet jede Person in der EU pro Jahr?	
Welcher Anteil der weltweiten Emissionen stammt aus Lebensmittelverlusten und -verschwendung?	
Welche Ziele hat die EU für 2030?	

B. Mein 7-Tage-Tagebuch zur Lebensmittelverschwendung

Tag	Was habe ich weggeworfen?	Ungefähr wie viel?	Warum?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Die Veränderung, die ich teste: _____

Kurzer Check

1. Welche Datumsangabe bedeutet „nach diesem Datum nicht mehr essen“?
2. Richtig oder falsch: Geschäfte verschwenden mehr Lebensmittel als Haushalte.
3. Was ist der erste Schritt in der Abfallhierarchie für Lebensmittel?

Lösungen: A 1,05 Milliarden Tonnen; zu Hause (60 %); etwa 129 kg; 8–10 %; 30 % weniger pro Kopf in Geschäften, Restaurants und Haushalten und 10 % weniger in der Produktion. Kurzer Check: 1 „Zu verbrauchen bis“. 2 Falsch, Haushalte verschwenden etwa fünfmal mehr. 3 Vermeidung.



WALORA



Co-funded by
the European Union

Ръководство за обучители

Какво е разхищението на храна?

Методически инструмент за използване на 2,5-минутното видео в курс по Изменение на климата и глобално затопляне

Целева група	Възрастни обучаеми, учители, обучители, персонал на кухни и столове, обучители в общността (не са нужни предварителни знания)
Курс	Изменение на климата и глобално затопляне – модул за хранителните системи и устойчивото потребление
Продължителност	60 минути (30-минутен кратък вариант е даден в края)
Формат	Присъствено, онлайн или хибридно
Материали	Видеото (2,5 минути), проектор или споделен екран, няколко опаковки храни с надписи „най-добър до“ и „използвай преди“, работният лист за обучаемите със 7-дневния дневник в края на ръководството
Езиково ниво	Опростен английски; текстът зад кадър и ключовите термини могат да се преведат на немски или български

1. Защо това видео?

Разхищението на храна е един от малкото климатични проблеми, при които всеки обучаем може да действа още днес – у дома и на работа. Видеото показва колко храна се изхвърля по света и в ЕС, защо това е важно за климата и какво могат да направят ЕС и всеки от нас. Чрез прост дневник занятието преминава от световните данни към кухнята на обучаемите, за да видят навиците си и да изберат промяна.

2. Учебни цели

В края на занятието обучаемите ще могат да:

1. обяснят разликата между загубите на храна (от полето до магазина) и разхищението на храна (в магазини, ресторанти и домакинства);
2. опишат мащаба на разхищението на храна в света и в ЕС и къде се случва най-голямата част от него;
3. обяснят как разхищението на храна допринася за изменението на климата;
4. разграничават надписите „най-добър до“ и „използвай преди“;
5. назоват целите на ЕС за разхищението на храна до 2030 г.;
6. водят дневник и избират практически действия срещу разхищението у дома или в своята институция.

3. Връзка с GreenComp

Занятието подкрепя Европейската рамка на компетентностите за устойчивост GreenComp:

- **Системно мислене (Systems thinking)** (Възприемане на сложността на устойчивостта): обучаемите виждат земята, водата, енергията и емисиите зад всяка храна.
- **Формулиране на проблема (Problem framing)** (Възприемане на сложността на устойчивостта): обучаемите откриват истинските причини за разхищението в собственото си домакинство.

Съфинансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Центъра за развитие на човешките ресурси (ЦРЧР). Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган носят отговорност за тях.

Проект по Еразъм+ KA210-ADU-7720FBE6 · Дигитализация и екологична устойчивост – основи на ориентирани към бъдещето учебни програми



WALORA



Co-funded by
the European Union

- **Ценене на устойчивостта (Valuing sustainability)** (Въплъщаване на ценностите на устойчивостта): обучаемите осмислят храната като ценен ресурс и справедливостта, когато хора гладуват.
- **Лична инициатива (Individual initiative)** (Действие за устойчивост): обучаемите изпробват една промяна и измерват резултата.

4. Основни факти за учителя

Използвайте тези данни, когато обучаемите задават въпроси. Числата са проверени по източниците в раздел 9.

Тема	Какво да знаете
Загуба или разхищение	Загубите на храна възникват между прибирането на реколтата и магазина (около 13% от храната, ФАО). Разхищението възниква в магазини, заведения за хранене и домакинства (около 19% от храната, достъпна за потребителите, ЮНЕП).
Свят	1,05 милиарда тона изхвърлена храна през 2022 г., 132 кг на човек. Домакинства 60%, заведения за хранене 28%, търговия на дребно 12%. Домакинствата изхвърлят над 1 милиард хранения на ден, докато 783 милиона души са засегнати от глад.
ЕС	57,9 милиона тона през 2024 г., около 129 кг на човек. Домакинства 53% (69 кг на човек), преработка 19%, ресторанти и кетъринг 12%, търговия на дребно 8%, първично производство 8%.
Климат	Загубите и разхищението на храна генерират 8–10% от световните емисии на парникови газове – почти пет пъти повече от авиацията. Храната в сметищата отделя метан.
Надписи за срок	„Използвай преди“ е за безопасност: не яжте след тази дата (месо, риба, пресни млечни продукти). „Най-добър до“ е за качество: храната често е годна и след датата; огледайте, помиришете и опитайте.
Цели на ЕС	Директива (ЕС) 2025/1892: до 2030 г. намаляване на разхищението на храна с 10% в преработката и производството и с 30% на човек в търговията, ресторантите, заведенията за хранене и домакинствата спрямо 2021–2023 г.
Йерархия на отпадъците от храна	Първо предотвратяване; после преразпределяне към хора (хранителни банки, приложения за споделяне); после храна за животни; после рециклиране (компост, биогаз); обезвреждането е последно.

5. План на урока (60 минути)

Време	Стъпка	Какво прави учителят	Какво правят обучаемите
5 мин	Загрявка	Пита: „Каква храна изхвърлихте миналата седмица и защо?“ Събира отговорите анонимно на дъската.	Записват един продукт на лепящо листче или в чата.
3 мин	Гледане на видеото	Пуска видеото. Моли обучаемите да попълнят част А от работния лист.	Гледат и записват основните числа.
7 мин	Обяснение	Проверява част А. Обяснява загуба и разхищение и връзката с климата. Показва опаковките и обяснява „използвай преди“ и „най-добър до“.	Поправят бележките си и сортират опаковките.
20 мин	Групова дейност	Провежда „Детективи на разхищението“ (раздел 6) в групи по 3–4.	Откриват причини и решения за един етап от хранителната верига.
15 мин	Дискусия	Води дискусията с въпроси от раздел 7.	Обсъждат навици, надписи и институционални мерки.
10 мин	Моят дневник	Представя 7-дневния дневник (част В). Моли всеки да избере една промяна за изпробване.	Избират промяна и планират как да я измерят.

Съфинансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Центъра за развитие на човешките ресурси (ЦРЧР). Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган носят отговорност за тях.

Проект по Еразъм+ KA210-ADU-7720FBE6 · Дигитализация и екологична устойчивост – основи на ориентирани към бъдещето учебни програми

6. Групова дейност: „Детективи на разхищението“

Всяка група получава един етап от хранителната верига: ферма, магазин, ресторант или стол, домакинство. Групата отговаря на три въпроса върху голям лист и представя за две минути:

1. Защо храната се разхищава на този етап? Назовете поне три причини.
2. Коя причина се отстранява най-лесно и как?
3. Къде в йерархията на отпадъците от храна попада вашето решение: предотвратяване, преразпределяне, храна за животни или рециклиране?

Насоки за учителя:

- **Ферма:** твърде дребни или с неправилна форма плодове и зеленчуци, ниски цени, времето, липса на складове.
- **Магазин:** безупречно изглеждащи щандове, презареждане, оферти „купи един, вземи втори безплатно“, кратки срокове; решенията включват рафтове с намаление и даряване на хранителни банки.
- **Ресторант или стол:** големи порции, блок маси, лошо планиране; решенията включват по-малки чинии, измерване на отпадъците и кутии за вкъщи.
- **Домакинство:** прекомерно пазаруване, лошо съхранение, объркване на сроковете, готвене на твърде много; решенията включват списъци за пазаруване, „първо влязло, първо излязло“ в хладилника, замразяване и рецепти за остатъци.
- **Добра тема за дискусия:** столът на училище или обучителен център може да измерва отпадъците си една седмица и да си постави собствена цел за намаление, точно като ЕС.

7. Въпроси за дискусия

- Защо според вас домакинствата изхвърлят повече храна от магазините и ресторантите взети заедно?
- Трябва ли магазините да са задължени да даряват непродадената храна, както в някои страни от ЕС?
- Какво би могло да направи вашето училище, стол или организация, за да постигне целта на ЕС от 30%?

8. Адаптиране на занятието

- **Кратък вариант (30 мин):** загрявка, видео, сортиране на надписите за срок и част В от работния лист.
- **Онлайн:** използвайте табло в Miro или Padlet с по едно поле за всеки етап от хранителната верига; обучаемите споделят резултатите от дневника на следваща среща.
- **За задълбочаване:** комбинирайте с видеата на Walora „The Carbon Footprint of Our Food“ и „15 Ideas for Sustainable Living“.

9. Източници

- UNEP (2024), Food Waste Index Report 2024; FAO (2019), The State of Food and Agriculture 2019
- Евростат, статистика за отпадъците от храна 2024 (публикувана септември 2026 г.); Директива (ЕС) 2025/1892 за изменение на Рамковата директива за отпадъците



WALORA



Co-funded by
the European Union

Работен лист за обучаемите

Какво е разхищението на храна?

А. Докато гледате: попълнете таблицата.

Въпрос	Вашият отговор
Колко храна се изхвърля в света всяка година?	
Къде се изхвърля най-много храна?	
Колко храна изхвърля всеки човек в ЕС годишно?	
Каква част от световните емисии идва от загубите и разхищението на храна?	
Какви са целите на ЕС за 2030 г.?	

В. Моят 7-дневен дневник за разхищението на храна

Ден	Какво изхвърлих?	Приблизително колко?	Защо?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Промяната, която ще изпробвам: _____

Бърза проверка

- Кой надпис за срок означава „не яжте след тази дата“?
- Вярно или невярно: магазините изхвърлят повече храна от домакинствата.
- Коя е първата стъпка в йерархията на отпадъците от храна?

Отговори: А 1,05 милиарда тона; у дома (60%); около 129 кг; 8–10%; с 30% по-малко на човек в магазините, ресторантите и домакинствата и с 10% по-малко в производството. Бърза проверка: 1 „Използвай преди“. 2 Невярно, домакинствата изхвърлят около пет пъти повече. 3 Предотвратяване.