



OGLEKĻA PĒDA

1. Vai zināt, kas jādara, lai samazinātu savu oglekļa pēdu? Apvelciet pareizās atbildes.

PĒC IZIEŠANAS NO TELPAS JĀNODZĒŠ GAISMA.

VISUR, KUR IESPĒJAMS, JĀBRAUC AR AUTOMAŠĪNU.

ŪDENS JĀVĀRA TIKAI TIK DAUDZ, CIK NEPIECIEŠAMS.

DODĒTIES UZ TIRGU, JĀŅEM LĪDZI VAIRĀKKĀRT LIETOJAMI IEPIRKUMU MAISI.

VEĻAS UN TRAUKU MAZGĀJAMO MAŠĪNU JĀCENŠAS PIEKRAUT PILNU.

DUŠAS VIETĀ JĀIET VANNĀ.

VECAIS APĢĒRBS JĀNODOD LABDARĪBAI.

LIELOS DAUDZUMOS JĀĒD SARKANĀ GAĻA.

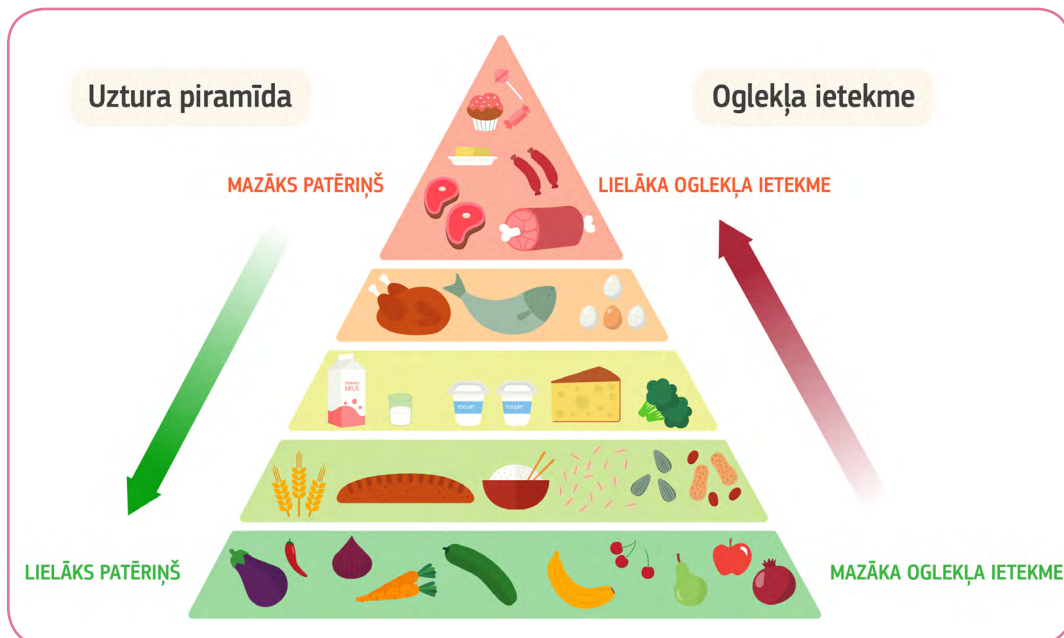
VISS JĀIZMET VIENĀ UN TAJĀ PAŠĀ ATKRITUMU TVERTNĒ.

KAD IR IESLĒGTA APKURE, JĀAIZVER LOGI.

PĀRTIKA JĀPĒRK LIELĀKĀ DAUDZUMĀ, NEKĀ IR NEPIECIEŠAMS.

TĪROT ZOBUS, JĀAIZGRIEŽ KRĀNS.

2. Cik daudz zināt par sava uztura radīto oglekļa pēdu? Aplūkojiet šo uztura piramīdu. Tajā ir norādīta dažādu pārtikas produktu grupu uzturvērtība un oglekļa pēda.



a) Kas šajā piramīdā piesaistīja jūsu uzmanību? Vai kāda pārtikas produkta vai dzēriena atrašanās vieta piramīdā jūs pārsteidza?

Three horizontal lines for writing answers.

OGLEKĻA PĒDA

b) Aplūkosim, kā izskatās dažādu ģimeņu iknedēļas iepirkumu saraksts. Vai varat novērtēt, cik liela ir katra šā saraksta oglekļa pēda?

1 = ĻOTI MAZA 4 = ĻOTI LIELA



c) Izveidojiet sarakstu, uzskaitot visu, ko vakar ēdāt. Pāros apspriediet savas pārtikas produktu izvēles. Vai jūsu maltītēm ir liela oglekļa pēda? Vai jūs būtu varējuši izvēlēties kaut ko klimatam draudzīgāku?

BROKASTIS

PUSDIENAS

VAKARIŅAS

UZKODAS

Blank list for breakfast items.

Blank list for lunch items.

Blank list for dinner items.

Blank list for snacks items.

OGLEKĻA PĒDA

3. Sadaliet klasi septiņās nelielās grupās. Katrai grupai dodiet uzdevumu izveidot kādai nedēļas dienai maltīšu plānu tā, lai maltītēm būtu a) maza oglekļa pēda un b) tās saturētu sabalansētas uzturvielas. Pēc tam aiciniet katru grupu iepazīstināt pārējo klasi ar savu maltīšu plānu un paskaidrot, kāpēc izvēlētas tieši šādas maltītes. Klasē kopīgi pārrunājiet rezultātu.

PIRMIDIENA

OTRDIENA

TREŠDIENA

CETURTDIENA

PIEKTDIENA

SESTDIENA

SVĒTDIENA