

# SUSTAINABLE PUBLIC MEAL TOOLKIT

# РУКОВОДСТВО ПО УСТОЙЧИВОМУ ОБЩЕСТВЕННОМУ ПИТАНИЮ



EUROPEAN UNION  
EUROPEAN  
REGIONAL  
DEVELOPMENT  
FUND

WITH FINANCIAL  
SUPPORT OF THE  
RUSSIAN  
FEDERATION



Публикация подготовлена в рамках Проекта StratKit «Иновационные стратегии для общественного питания: руководство по устойчивому развитию в регионе Балтийского моря» Программы трансграничного сотрудничества «Интеррег. Регион Балтийского моря» на период 2014- 2020 гг.

The publication is prepared within the framework of the Project "Innovative Strategies for Public Catering: a Guide to sustainable Development in the Baltic Sea region" (StratKit) of the Cross-Border Cooperation Program "Interreg. Baltic Sea Region" for the period 2014-2020.

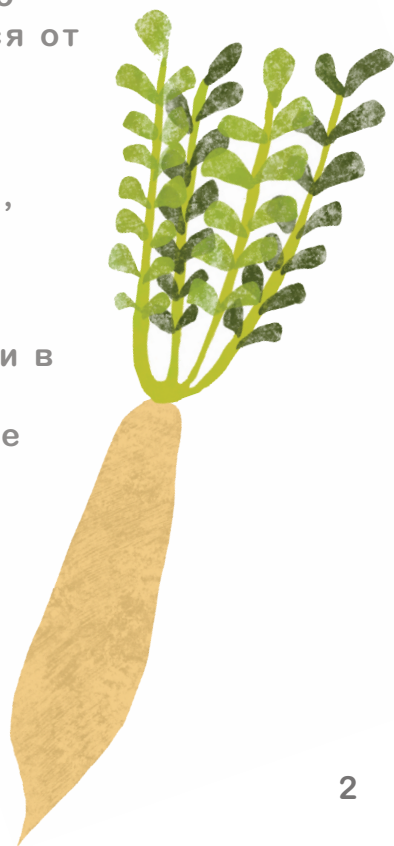


# МЫ РАДЫ ВАМ ПРЕДСТАВИТЬ РУКОВОДСТВО ПО УСТОЙЧИВОМУ ОБЩЕСТВЕННОМУ ПИТАНИЮ!

Ежедневно в регионе Балтийского моря подается более 10 миллионов блюд. Таким образом, государственные закупки и услуги общественного питания имеют высокую покупательскую способность, обслуживая большое количество людей. Преобразующая сила общественного питания может изменить правила игры и ускорить переход к более устойчивой системе питания в этом регионе и за его пределами. Это может способствовать достижению многочисленных целей в

политических программах, от Целей устойчивого развития ООН (ЦУР) до «зеленой сделки» ЕС, стратегии «От Фермы – к Вилке», реализации планов в сфере климатической безопасности, стратегии биоразнообразия и нулевого загрязнения, а также в официальных рекомендациях по питанию.

Инструментарий руководства «Устойчивое общественное питание» предлагает новаторские подходы для инициирования этих изменений. Инструменты, которые были собраны в ходе реализации проекта Интеррег Регион Балтийского моря «StratKIT», варьируются от стратегических подходов до конкретных мероприятий на объектах общественного питания. Независимо от того, являетесь ли вы политиком, закупщиком, провизором, поставщиком, клиентом или задействованы в другой роли в обеспечении общественного питания, выбирайте наиболее подходящие для вас инструменты и начинайте действовать!



# WELCOME TO THE SUSTAINABLE PUBLIC MEAL TOOLKIT!

Every day, more than 10 million public meals are served in the Baltic Sea Region (BSR). Hence, public procurement and catering services have a high purchasing power, and a broad range of people benefit from public meals. The transformative power of public meals can be a game-changer towards a more sustainable food system in this region and beyond. It can contribute to achieving multiple aims on policy agendas,



from the UN's Sustainable Development Goals (SDGs) to the EU's Green Deal, and materialize through the Farm to Fork strategy, climate, biodiversity and zero-pollution ambitions as well as official nutrition recommendations. The Sustainable Public Meal Toolkit offers innovative approaches to trigger this change. The tools, collected during the Interreg-BSR project StratKIT, range from strategic approaches to concrete activities in the public catering facilities. Whether you are a policymaker, a procurer, a caterer, a supplier, a customer or yet in another role in the public meals provision, pick the tool(s) most suitable for you and get started!



**У**стойчивое общественное питание - новое понятие, которым принято обозначать обновляющиеся подходы к организации питания человека, основанные на современных стандартах экологической безопасности. Для нас это не только познавательный и увлекательный проект, но, в первую очередь, воспитательный. Через здоровое питание, чрез правильное отношение к жизни, через сохранение ресурсов, через решение экологических проблем у подрастающего поколения формируется комплексное представление о целостности мира, в котором оно живёт и в котором ему жить предстоит. Собранные в результате проекта лучшие примеры организации здорового и зеленого общественного питания позволяют всем участникам этого процесса по-другому посмотреть на решение стоящих перед ними задач. Ведь мы все – органы власти, общественные организации, научное сообщество, граждане – заинтересованы в том, чтобы наше развитие было устойчивое, здоровое, перспективное, чтобы мы, наши дети и внуки спокойно и с радостью могли смотреть в будущее.

**Всеволод Беликов**

депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга,  
председатель Совета муниципальных образований Санкт-Петербурга

**Ч**еловек по природе своей есть существо психо-био-социальное. Признание этого факта предполагает следование принципу природосообразности при всех наших усилиях менять мир, в котором мы живем, к лучшему. Именно эта мысль положена в основу программы достижения 17 целей устойчивого развития. В этом отношении существенную роль могут сыграть усилия, направленные на повышение качества питания, путем изучения и распространения лучших практик в области организации общественного питания, ориентированных на увеличение доли потребляемых продуктов, отвечающих стандартам экологической безопасности. Решению этой задачи и посвящен наш проект.

**Монахов Валерий Михайлович**

Кандидат исторических наук, заведующий кафедрой  
ЮНЕСКО "Образование в поликультурном обществе"  
РГПУ им. А.И. Герцена

**S**ustainable public catering is a new concept that is commonly used to denote the updated approaches to the organization of nutrition based on modern standards of environmental safety. For us, this is not only an informative and fascinating project, but, first of all, educational. Through a healthy diet, through the right attitude to life, through the conservation of resources, through the solution of environmental problems, the younger generation forms a comprehensive idea of the integrity of the world in which it lives and in which it will live. The best examples of organizing healthy and green public catering collected as a result of the project allow all participants in this process to look at the solution of their tasks in a different way. After all, all of us – the authorities, public organizations, the scientific community, citizens - are interested in ensuring that our development is sustainable, healthy, promising, so that we, our children and grandchildren can look to the future calmly and with joy.

**Vsevolod Belikov**

Deputy of the Legislative Assembly of St. Petersburg,  
Chairman of the Council of Municipalities of Saint Petersburg

**B**y nature, a person is a psycho-bio-social being. Recognition of this fact implies that we should follow the principle of conformity to nature in all our efforts to change the world we live in for the better. This thought forms the basis of the program for achieving the 17 Sustainable Development Goals. In this regard, efforts to improve the quality of food can play a significant role by studying and disseminating best practices in the field of catering, focused on increasing the proportion of products that meet environmental safety standards. Our project is dedicated to solving this problem.

**Valery Monakhov**

Candidate of Historical Sciences, Head of the UNESCO  
Chair "Education in a Multicultural Society" of Herzen  
University





# КАК РАБОТАЕТ СИСТЕМА ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И ЗАКУПОК?

Есть много способов организовать предоставление общественного питания. Здесь вы найдете информацию о наиболее распространенных способах организации государственных закупок и услуг общественного питания.

Общественное питание предлагается широкому кругу потребителей в регионе Балтийского моря (РБМ), от детских садов и школ, больниц, учреждений по уходу за престарелыми, столовых в государственных и муниципальных учреждениях до вооруженных сил и тюрем.

## **Организационные модели общественного питания**

Государственные органы могут играть роль как закупщика, так и поставщика питания (приготовление питания) или передавать услуги общественного питания внешним подрядчикам (заключение договора на питание). Внешним подрядчиком может быть либо государственная, либо частная компания, предоставляющая услуги общественного питания.

За последние полвека произошел общий переход от внутреннего питания к заключению контрактов с частными службами питания в регионе Балтийского моря, особенно для обеспечения питанием школ, больниц и домов престарелых.





## **HOW DOES PUBLIC CATERING AND PROCUREMENT SYSTEM WORK?**

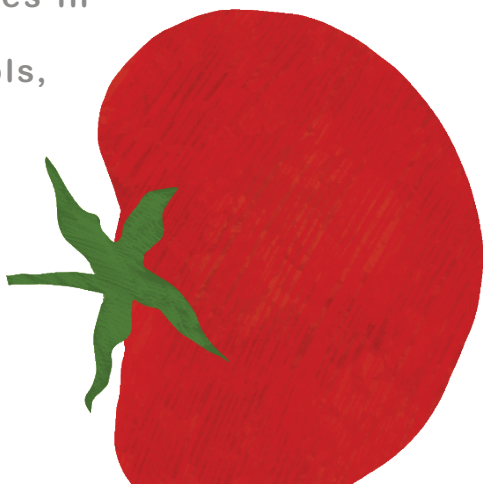
There are many ways to organise the provision of public meals. Here you find information about the most common ways to organise public procurement and catering services.

Public meals are offered for a wide range of customer segments in the Baltic Sea Region (BSR) - from kindergartens and schools, hospitals, elderly care, canteens in governmental and municipal offices, to armed forces and prisons.

## **Organisational models of public catering**

Public authorities can play the role of both procurer and caterer (in-house catering) or outsource the catering service to external contractors (contract catering). The external contractor can be either a publicly or privately owned company providing catering services.

In the last half-century, there has been a general shift away from in-house catering towards contracting private catering services in the BSR, especially to provide meals in schools, hospitals, and nursing homes.



# MODES OF MEAL PREPARATION

Traditionally, public educational, health and welfare institutions in the BSR have on-site kitchens in their buildings, and therefore meals are prepared on the spot and delivered ready to eat. Systems where food is prepared, either partially or fully in a central kitchen, and then transported to other foodservice locations represent an emerging trend. Central kitchens may provide hot meals, chilled pre-cooked meals to be heated up for serving, or compose meals from pre-processed cold components to be then cooked at the site.



On-site cooking can often allow for more flexibility in menu development and quicker response to changing demand, resulting in less food waste. While centralised kitchens can save on labour costs by enabling the caterer to employ fewer kitchen professionals, there are generally additional transportation costs. Food manufacturing in a larger amount may also require the purchase of more specific kitchen equipment to enable the production of specific menu items.

# ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ



Традиционно государственные учреждения образования, здравоохранения и социального обеспечения в регионе Балтийского моря имели в своем распоряжении кухни, поэтому еда готовилась и подавалась прямо на месте. Системы, в которых продукты питания частично или полностью готовятся в централизованном пищеблоке, а затем транспортируются в другие точки обслуживания, представляют собой новую тенденцию. Централизованный пищеблок может обеспечивать горячее питание, охлажденные предварительно приготовленные блюда, которые должны подогреваться при подаче, или составлять блюда из предварительно обработанных холодных компонентов, которые затем могут быть приготовлены на месте.

Приготовление пищи на месте часто позволяет обеспечить большую гибкость при разработке меню и более быстрое реагирование на изменение спроса, что приводит к уменьшению количества пищевых отходов. В свою очередь централизованный пищеблок может обеспечить экономию на затратах на рабочую силу, позволяя провизору нанимать меньше поваров, увеличивая, однако, транспортные расходы. Приготовление еды в больших объемах может также потребовать покупки более специфического кухонного оборудования, позволяющего приготовить определенные блюда меню.

# СТРАТЕГИИ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ

Устойчивость общественного питания является сложной проблемой, поскольку она касается экологических, экономических и социальных вопросов, которые необходимо рассмотреть. Инструменты в этом разделе дают рекомендации по краткому решению этой проблемы и могут внедряться не только директивными органами, но и другими руководящими органами на местах.

## ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ЗАКУПКИ

Государственные закупки для устойчивого питания - это обеспечение здоровой и вкусной пищи с уменьшением влияния на окружающую среду, сокращением пищевых отходов, повышением осведомленности потребителей о более устойчивых привычках питания, а также использованием экомаркированных компонентов в продукции общественного питания. Это может положительно повлиять на развитие стратегии устойчивого развития, таких как защита климата, циркулярная экономика, здравоохранение и благополучие, устойчивое сельское хозяйство и мобильность.

## КОММУНИКАЦИЯ И НАРАЩИВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА

Повышение осведомленности всех заинтересованных групп, участвующих в обеспечении питания государственных учреждений, имеет решающее значение для привлечения внимания к разнообразным возможностям, которые предоставляет общественное питание для обеспечения устойчивости. Для этого требуется набор соответствующих коммуникационных действий, предназначенных для удовлетворения интересов различных групп заинтересованных сторон.

## ОРГАНИЧЕСКАЯ ПИЩА

Органическое сельское хозяйство считается лидером развития устойчивой продовольственной системы, при котором фермеры используют только натуральные природные ресурсы и следуют естественным процессам при производстве продуктов питания. Тем самым они сохраняют экологический баланс, повышают плодородие почв, стимулируют поглощение углерода и сохранение биоразнообразия экосистемы. Также органическое фермерство соответствует определенным стандартам защиты животных и применения антибиотиков, а использование ГМО категорически запрещается. Существуют также доказательства того, что органические продукты более полезны для здоровья. Стратегия Европейской комиссии «от Фермы – к Вилке», которая является частью Европейского Зеленого Соглашения, ставит в приоритет развитие органического земледелия. План предусматривает, что к 2030 году доля органических земель будет составлять 25% от общего числа сельскохозяйственных земель ЕС. Для повышения потребительского спроса на органические продукты питания План действий ЕС предусматривает поощрение органических столовых и расширение использования «зеленых» государственных закупок, а также развитие программы органического школьного питания.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НА ОСНОВЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

Эксперты связывают потребление мясных продуктов с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний, а в глобальном масштабе выращивание скота является основным фактором выбросов парниковых газов, приводящих к изменению климата. Тем не менее диета, основанная исключительно на растительной пище подходит не всем и требует особых знаний по составлению



сбалансированной диеты и применению пищевых добавок. Поэтому сегодня работа по корректировке меню, совершенствованию навыков приготовления пищи, повышению осведомленности в отношении разнообразия сбалансированных/растительных диет общественного питания находятся на переднем плане стимулирования изменений к более устойчивой системе питания.

## **ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ**

В 2011 ФАО подсчитала, что 1/3 продовольствия в мире ежегодно расходуется впустую. По оценкам проекта FUSION, в ЕС на долю пищевых отходов ежегодно приходится 88 млн. тонн, что составляет примерно 143 млрд. евро. Но пищевые отходы - это не только экономическая или этическая проблема, это еще и неблагоприятное воздействие на окружающую среду. Согласно индексу пищевых отходов UNEP 2021, отходы генерируют 8-10% глобальных выбросов парниковых газов, тем самым стимулируя изменение климата. Поэтому ООН включила в ЦУР 12.3 задачу по удвоенному сокращению к 2030 году пищевых отходов на душу населения в розничной торговле и сокращению потерь продовольствия в цепочках производства и поставок.

## **РЕСУРСОЭФФЕКТИВНОСТЬ**

Для профессиональной подготовки и обслуживания общественного питания необходим широкий спектр ресурсов и материалов - от воды и энергии для приготовления пищи до моющих средств, пищевой пленки, салфеток, посуды, столовых приборов и т.д. Благодаря более эффективному использованию имеющихся ресурсов или отказу от ресурсоемких процедур, общественное питание может стать идеальной

демонстрацией циркулярной экономики и ресурсоэффективности. Упаковка и пластиковые материалы являются двумя основными факторами загрязнения окружающей среды, а их производство приводит к выбросам парниковых газов. Зеленые закупки и Организации общественного питания могут играть активную роль в создании решений для более эффективного использования ресурсов. Таким образом, общественное питание предлагает прямые маршруты для более устойчивого

## **РАБОТА С ФЕРМЕРАМИ**

Поставщики общественного питания и оптовые торговцы стремятся обеспечить более разнообразный рацион питания, с учетом сезонности продуктов и широкого выбора свежих ингредиентов. Таким образом, налаживание каналов взаимодействия между покупателями и продавцами, участвующими в обеспечении общественного питания - это путь к достижению более диверсифицированного подхода к поставке продовольствия. Диалог на рынке может стимулировать спрос на новые культуры или новые методы выращивания, что приведет к более диверсифицированному производству продовольствия, приносящему пользу биоразнообразию и социально-экономическим условиям в сельских районах. Сотрудничество с фермерами также имеет важное значение с точки зрения образования в области продовольствия. Инструменты этого раздела служат источником вдохновения для закупщиков, организаций общественного питания и участников производственно-сбытовых цепочек для расширения сотрудничества с фермерами.

# STRATEGIES FOR CHANGE

The sustainability of public meals is a complex issue, as it relates to environmental, economic, and social matters, which need to be considered. The tools in this gateway provide guidance on how to address this complexity concisely and can be implemented not only by policymakers, but also by local decision-makers.

## PUBLIC PROCUREMENT

Public procurement for sustainable meals includes offering healthy and tasty food with lower environmental impact, reducing food waste, raising customers' awareness of more sustainable eating habits, as well as using eco-labelled chemicals and goods in catering services. It can positively impact sustainability strategies and policies such as climate protection, circular economy, health and wellbeing, sustainable agriculture and mobility.

## COMMUNICATION AND CAPACITY BUILDING

Awareness raising by all stakeholder groups involved in providing meals for public institutions is crucial for attracting attention to the variety of opportunities that public meals offer for pushing forward a sustainability-driven agenda. This requires a set of appropriate communication actions designed to meet the interests of different stakeholder groups.

## ORGANIC FOOD

Organic agriculture is considered a forerunner to a sustainable food system. Organic farmers only use natural substances and comply with natural processes when they produce food. Consequently, they preserve ecological balances, enhance soil fertility, carbon sequestration, and maintain biodiversity, as well as water quality. They are also supposed to meet certain animal welfare standards, the use of antibiotics is heavily regulated, and the use of Genetically Modified Organisms (GMO) is forbidden. There is even evidence that organic products may have health benefits compared to conventional products. European Commission's Farm to Fork strategy, which is part of the European Green Deal, prioritises the development of organic farming. The plan is for organic land to account for 25% of EU agricultural land by 2030. To boost the consumer demand for organic food, the EU's Organic Action Plan foresees to promote organic canteens and increase the use of green public procurement as well as reinforce organic school food schemes.

## HEALTHY AND PLANT-BASED DIETS

Nutrition experts link high intake of meat and saturated fats with increased risks of cardiovascular diseases, overweight and other health conditions. Globally, animal production is a major contributor to greenhouse gas emissions leading to climate change. Nevertheless, a diet solely based on food from plants (vegan diet) might not be the solution for everyone, as this way of eating requires nutritional knowledge about food items and composition of a balanced diet, entailing dietary supplements. Today, working with menu changes, cooking skills, procurement and awareness raising for the variety of plant-based and

balanced diets, public meals are at the forefront of inducing a change towards a more sustainable food system.

## FOOD WASTE

In 2011, FAO had estimated that 1/3 of the world's food was lost or wasted every year. In the EU, the FUSION project estimated that food waste accounts for 88 million tonnes annually, with a value of roughly 143 billion euros. But food waste is not only an economic or an ethical issue, it also impacts the environment. According to the UNEP Food Waste Index 2021, it generates 8-10% of global greenhouse gas emissions, thus driving climate change. Therefore, the United Nations included "halving per capita global food waste at the retail and consumer level and reducing food losses along production and supply chains by 2030" under Sustainable Development Goal 12.3.

## RESOURCE EFFICIENCY

To professionally prepare and serve public meals, a broad range of resources and materials is necessary - from water and energy for cooking to cleaning detergents, cling film, napkins, dishes, cutlery, etc. By making better use of available resources or cutting down on resource-demanding procedures, public meals can be a perfect showcase for circular economy and resource efficiency. Packaging and plastic materials are two major contributors to environmental pollution and their making leads to greenhouse gas emissions. By introduction of innovative tools and methods procurers and catering organisations can play an active role in creating solutions for better use of resources.

## WORKING WITH FARMERS

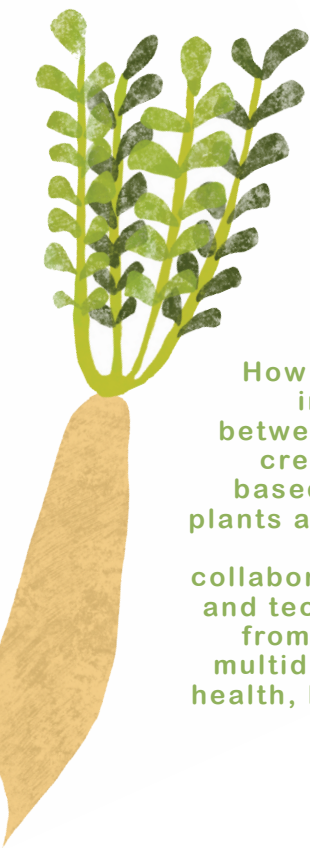
The awareness of procurers and caterers about the origin of the food and how it is produced is growing. Catering organisations and wholesalers look for greater biodiversity, lower emissions, seasonality, and a wider selection of fresh and innovative products. This makes public meals a marketing channel for farmers, thus a market that calls for specialities as well as staple foods to satisfy demand in diverse settings from school lunches to premium receptions for the government. Dialogue and collaboration between buyers and sellers involved in the provision of public meals are the way forward to achieve a more diversified approach to the food supply. The market dialogue may stimulate demand for new crops or new cultivation methods leading to a more diversified food production benefitting biodiversity and socio-economic conditions in rural areas. Collaboration with farmers is also important from a food-education perspective. The tools in this gateway provide inspiration to procurers, catering organisations, and supply chain actors for how to extend collaboration with farmers.

# ШКОЛЬНОЕ САДОВОДСТВО ДЛЯ УСТОЙЧИВОГО ПРОДОВОЛЬСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Как разбить школьный сад и сделать его частью учебной программы? Данный инструмент показывает связь между растущей, а затем и пригодной для потребления пищей, перечисляет возможные растения и методы выращивания в школьных помещениях как практические способы садоводства. Этот инструмент предусматривает сотрудничество между учителями, администрацией школы и техническим персоналом; семена обычно можно приобрести в торговых точках. Школьное садоводство является междисциплинарным образовательным подходом, который соответствует политике в области здравоохранения, биоразнообразия, климата и продовольственной безопасности, имеющей международное значение.

## Руководство к действию

- Включите школьное садоводство в учебную программу и интегрируйте в нее основы растительного питания.
- Составьте план школьного сада, включающий возможные виды растений и культур, а также пространство и методы для их выращивания внутри школы (с поправкой на зимний период возможно также использование пространства за пределами школы).
- Приобретите контейнеры, семена для выращивания растений в помещениях и другое необходимое оборудование.
- Предоставьте возможность школьнику самим выбирать, какие культуры они хотели бы выращивать. Подсолнечник, горчица, стручковая фасоль зеленого и черного цвета, нут, соя, чечевица, горох, люцерна, лук, чеснок, сельдерей, брокколи, кресс - салат, красная капуста, укроп, петрушка, кинза (кориандр) и щавель – вот лишь некоторые варианты растений для школьного сада.
- Используйте различные технологии выращивания, такие как гидропоника, влажные субстраты и коврики для выращивания микрозелени, простые лотки для гидропонного проращивания, а также высадка семян в почву.
- Попросите детей делать записи и отчеты о своем растении. Это может стать полезным упражнением, повышающим интерес и осведомленность о системе устойчивого питания.



# SCHOOL GARDENING FOR SUSTAINABLE FOOD EDUCATION

How can we set up a school garden and integrate it into the curriculum? The tool shows connection between at first growing and next consuming food. It creates awareness about the importance of plant-based food for young people. The tool lists possible plants and growing methods within school premises as practical ways in gardening. The tool needs collaboration between teachers, school administration and technical personnel; seeds are obtained typically from commercial outlets. The school gardening is a multidisciplinary educational approach is in line with health, biodiversity, climate and food security policies which are internationally relevant.

## Steps to be taken

- Introduce school gardening into curriculum alongside with the plant-based food basics.
- Plan the gardening entailing plants, growing sites and methods to be used inside the premises (outside the premises being possible as well but the wintertime must be taken into account).
- Get supplies such as containers and seeds for growing plants
- Young people should be able to choose what kind of crops/seeds/greens they would like to grow. Plants such as sunflower and mustard from oilseed crops; green and black mung beans, chickpeas, beans, soya beans, lentils, peas, peas and lucerne, onion, garlic, celery, broccoli, watercress salad, red cabbage, dill, parsley, cilantro (coriander) and sorrel are part of the possible selection.
- It is interesting to use different growing methods such as hydroponics, wet hard rolls to get microgreens, simple box hydroponics to get green sprouts, as well as soil seedling to get green and vegetable crops.
- Ask young people with to take notes and report about their plant growing - this may be a good pragmatic exercise increasing the orientation for sustainable food systems.





# КАРТА ФЕРМЕРОВ - ПОСТАВЩИКОВ ОРГАНИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ

Как закупать органические продукты питания без хорошо развитой цепочки поставок? Этот инструмент поможет дать ответ на этот вопрос, показав, как составить карту местных органических фермерских хозяйств и других эко-производителей.



## Руководство к действию

Подготовьте шаблон для ввода подробной информации о фермах и производителях (название фермы, продукция, местоположение, расстояние до вашего учреждения, контактные данные, заинтересованность в поставке этих продуктов)

- Найдите сертифицированные органические фермы, расположенные недалеко (например, до 50 км) от вашего учреждения.
- Проверьте, какую продукцию предлагают отдельные органические хозяйства, и выберите наиболее актуальные для вашей организации (например, картофель, фрукты, морковь и т.д.)
- Свяжитесь с наиболее подходящими фермерами (исходя из критериев удаленности, наличия продукции) и выясните насколько они заинтересованы в продаже органической продукции вашему учреждению.
- После получения одобрения всех выбранных производителей можно начинать процедуру тендера на поставку органических продуктов в учреждение.
- Чтобы каждая организация не проделывала одну и ту же работу, было бы хорошо централизованно предоставлять такой список производителей органической продукции, включая их контакты (если они согласны), а также, возможно, онлайн карту. Также, такую работу может взять на себя ассоциация производителей органической продукции для продвижения своих членов.



# MAPPING ORGANIC FARMERS AS SUPPLIERS

How to procure organic food when there is no well-developed organic food supply chain? This tool can help by showing how to map local organic farmers and other organic producers.

## Steps to be taken

- Set up an empty list to enter the details of the farms and producers you will find: e.g. Farm name, products, location, distance to your institution, contact details, interested in delivering these products.
- Search for certified organic farms located close (e.g. up to 50 km) to your institution.
- Check the products the individual organic farms offer and select those farms that offer products of interest for your public institution (e.g. potatoes, fruits, carrots, etc.)
- Contact the most suitable farmers (Indicators: distance, products available) by phone and ask for their general interest to sell organic products to your institution.
- Once the approval from all collected producers has been obtained, the tender procedure for the supply of organic products to the institution can be launched.
- Note: Instead of each institution having to conduct this procedure, it would be good to centrally provide such a list of organic producers, including their contacts (if they agree) and perhaps also an online map. It could also be the work of an organic producers association to promote its members.

# АППЕТИТНЫЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Этот инструмент показывает, как внедрить в домах социальной защиты здоровую растительную пищу, которая понравится их жителям. Инструмент предполагает участие как пожилых людей, так и самих поваров и работников столовой.



## Руководство к действию

- Проведите ряд тренингов для работников столовой по технике введения растительных блюд в повседневное меню пожилых людей под руководством или при поддержке диетологов. Специалисты, которые готовят и сервируют еду, являются ключевыми участниками этого процесса, и очень важно, чтобы они сами верили в необходимость изменений и могли передать этот энтузиазм жителям вместе с новыми блюдами.
- Включите информацию о пользе таких изменений для здоровья, экономики и окружающей среды. Например, уменьшение количества мяса и использование чечевицы может стать экономичной, вкусной и здоровой альтернативой традиционным тяжелым блюдам; органические и сезонные фрукты могут стать легким и ароматным десертом; завтрак может стать здоровым и красочным блюдом с бобовой пастой, йогуртовым парфе или яичным салатом; любимые сладости могут стать источником белка (бобовое печенье).
- Проведите опрос среди жителей об их предпочтениях в еде, включая вопросы о растительной пище. Результаты дадут первое представление о возможностях и проблемах трансформации. Участвуя в составлении нового меню, жители лучше поймут причины его создания и, следовательно, будут более терпимы и открыты к изменениям.
- Подготовьте дегустации новых блюд, таких как бобовые бургеры, запеченные в духовке овощи, блюда на основе разнообразных круп, пирог со шпинатом и фасолевого печенья для пожилых людей на регулярной основе, пока назначенный персонал собирает отзывы в короткой анкете. Проанализируйте результаты.
- Постепенно, но с энтузиазмом вводите новые блюда на растительной основе, основываясь на предпочтениях жителей. Так, чтобы избежать резкий переход на новое меню, можно интегрировать растительные ингредиенты по частям (например, готовить фрикадельки, используя часть мяса и часть бобовых).
- Параллельно организуйте для жителей презентации об устойчивом питании и пользе растительной пищи для здоровья.



# APPEALING PLANT-BASED MEALS FOR SENIOR CITIZENS

This tool shows how to introduce plant-based and healthy meals in social care homes that are appreciated by the residents. It relies on integrating the senior citizens as well as the kitchen professionals into the change.

## Steps to be taken

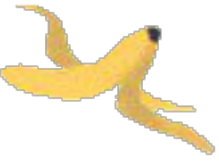
- Provide trainings for the kitchen professionals on how to introduce plant-based meals into the everyday menu of senior citizens, led or supported by dietitians. Professionals who cook and serve food are crucial actors in this process, and it is very important that they believe in this action for a change and that they will be able to transmit the enthusiasm together with new dishes to the residents.
- Include information about the health, economic and environmental benefits of these changes: e.g. reducing meat and using lentils can be cost efficient, tasty and a healthy alternative to traditional heavy dishes; organic and seasonal fruits can become effortless and colourful dessert; breakfast can become a healthy and colorful meal with legume paste, yoghurt parfait or egg salad; beloved sweets can become a protein source (bean cookies)
- Conduct a survey among the residents about their meal preferences, including questions on plant-based meals. By letting the residents participate in the process, they feel more involved in the new menu composition, more aware of the reasons behind it and, therefore more tolerant and open to changes.
- Prepare tastings of new meals such as legume burgers, oven-baked veggies, meals based on diverse groats, spinach cake, and bean cookies for seniors on a regular basis while appointed personnel gather the feedback in a short questionnaire. Analyze the results.
- Gradually, but enthusiastically, introduce the new plant-based dishes based on the preferences of the residents. Thus, to avoid a sudden transition to a new menu, you can integrate plant-based ingredients bit by bit (for example, cook meatballs using part of the meat and part of the legumes).
- Also you can organize presentations about sustainable food and health benefits of plant-based food for the residents.

# СТРАТЕГИЯ СОКРАЩЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ

Инструмент направлен на сокращение пищевых отходов и особенно подходит для регионов, не имеющих действующей государственной программы. Данная стратегия предусматривает создание междисциплинарной команды, состоящей из представителей местных властей, ученых, экспертов и практиков из предприятий общественного питания, которая изучает ситуацию, разрабатывает стратегию, измеряет пищевые отходы и готовит план действий для постепенного, но эффективного сокращения пищевых отходов.

## Руководство к действию

- Примите решение разработать и внедрить стратегию по сокращению пищевых отходов в государственных учреждениях вашего муниципалитета. Разработка стратегии осуществляется при поддержке междисциплинарной команды
- Установить партнерские отношения с соответствующими научными учреждениями, чтобы обеспечить доступ к экспертным знаниям и поддержку для организации многопрофильной команды ученых, экспертов и специалистов по кухне и других практиков.
- Проведите встречи со всеми заинтересованными сторонами (лицами, принимающими решения, исследователями, руководством, персоналом столовой и жителями) для сбора как можно большего объема необходимой информации. Постарайтесь получить ответы на такие вопросы, как: Каковы наблюдения на месте за количеством и типом пищевых отходов? Существовали ли ранее какие-либо подходы к решению проблемы пищевых отходов? Какие примеры передовой практики подходят для решения проблемы пищевых отходов и какие стратегии применяются в других регионах?
- Сформулируйте стратегию, основанную на полученных данных. Стратегия может включать цели, необходимые шаги и рабочие группы (например: мониторинг и аналитика, план действий, обучение, коммуникация, расписание, бюджет, план взаимодействия).
- Реализуйте стратегию с помощью междисциплинарной команды



# STRATEGY FOR REDUCING FOOD WASTE



This tool aims at reducing food waste in public institutions and is especially suitable for regions without an existing policy to tackle food waste. This strategy introduces a multidisciplinary team, consisting of the local authority, scientists, experts and practitioners from the public catering facilities, that studies the situation, develops a strategy, measures food waste and prepares an action plan to gradually, but effectively reduce food waste.

## Steps to be taken

- Decide to develop and implement a strategy to reduce food waste in public institutions of your municipality. The development of the strategy is supported by a multidisciplinary team.
- Partner up with relevant scientific institutions to ensure access to expertise and support for organizing a multidisciplinary team of scientists, experts and kitchen professionals and other practitioners.
- Facilitate meetings with all involved stakeholders (decision makers, researchers, management, canteen personnel, and residents) to collect as much relevant information as possible. Try to get answers to questions like: What are the onsite observations on the amount and type of food waste? Have there been any approaches to tackle food waste before? What are suitable best practice examples to tackle food waste and what strategies do other regions apply?
- Formulate a strategy based on what you learned so far. The strategy can include: goals, necessary steps and working groups: e.g. Measuring and Analysis, Action Plan, Education, Communication, timetable, budget, communication plan.
- Implement the strategy with the help of the multidisciplinary team

# МОНИТОРИНГ ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ

Этот инструмент помогает школьным поставщикам питания контролировать образование пищевых отходов на школьных кухнях и в обеденных залах, а также регистрировать изменения, касающиеся образования пищевых отходов.

## Руководство к действию

- Попробуйте измерить количество пищевых отходов в течение одной недели. Повторяйте это каждый год.
- Рассортируйте пищевые отходы по четырем контейнерам: 1) несъедобные пищевые отходы (кожура, кости, кожа и другие несъедобные части); 2) испорченная пища (пища, которая либо не была приготовлена, либо с истекшим сроком хранения); 3) избыток пищи (пища, которую готовят, но не подают); 4) остатки с тарелок (еда, которую подают, но не едят). Сортировка помогает выявить основные причины пищевых отходов.
- Взвешивайте контейнеры в конце каждого дня.
- По возможности, взвешивайте количество пищи, приготовленной в течение каждого дня, или рассчитайте ее количество на основе согласованного размера порции
- Ежедневно ведите учет количества поданных порций.
- Просуммируйте общее количество пищевых отходов за все дни и рассчитайте среднее количество отходов за день, среднее количество отходов по каждому типу в день и их процент от доли от общего объема отходов.
- Ведите записи для отслеживания изменений программы сокращения пищевых отходов.
- 



# MEASURING FOOD WASTE IN SCHOOL CANTEENS



This tool helps schools caterers to monitor food waste generation in school kitchens and dining halls and to record developments regarding food waste generation.

## Steps to be taken

- Measure food waste during one week. Repeat this every year.
- Sort the food waste into four buckets/containers: 1) inedible food waste (peels, bones, skin and other inedible parts); 2) spoiled food (food that is either failed by cooking or with expired shelf-time); 3) food surplus (food that is cooked but not served); 4) plate leftovers (food that is served but not eaten by customers). Sorting helps to identify the main causes of food waste.
- Weigh the buckets/containers at the end of each day.
- If possible, weigh the amount of food prepared for each day or calculate the amount of food based on the agreed portion size and number of portions.
- Keep a record of the number of portions served (number of people eating in the canteen) each day.
- Summarise the amount of food waste each day and calculate the average generation per day (based on the 5-day results). Calculate the average generation of each type of food waste per day and the share of total food waste per day.
- Calculate the generation of food waste per portion and type.



# РАЗРАБОТКА ОРГАНИЧЕСКОЙ ЭКОМАРКИРОВКИ В СЕКТОРЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Каким образом мы можем организовать систему национальной или местной экологическую маркировку для организаций общественного питания? Данный инструмент направлен на заполнение пробела в регуляциях ЕС, где экомаркировка может использоваться только в тех случаях, когда по меньшей мере 95% сельскохозяйственных ингредиентов являются органическими. Чтобы поддержать поставщиков органической продукции, необходимо внедрение новой системы экомаркировки, что согласуется с политикой ЕС в области развития сельского хозяйства, биоразнообразия и чистой окружающей среды.

## Руководство к действию

- При разработке органической экомаркировки для общественного питания необходима система. Установите уровни для доли органических ингредиентов в меню. Например, уровень 1 - от 20 до 50% органического сырья, уровень 2 - от 50 до 80% органического сырья, а уровень 3 - от 80 до 100% органического сырья.
- Создайте логотипы для этикеток согласно разным уровням, которые можно использовать в коммуникации.
- Определите, стоит ли устанавливать плату за печать и нанесение этикетки. Следует отметить, что свободное распространение этикеток способствует более эффективному и широкому использованию. Такой подход значительно упрощает процесс внедрения схемы в школах и избавляет от необходимости согласования договоров.
- Решите, каким образом поставщик питания будет определять процент поставляемой органической продукции - исходя из количества или из ее стоимости?
- Разработайте требования, когда и как должна проверяться доля органических ингредиентов (например, один раз в месяц).



# DEVELOPING AN ORGANIC ECO-LABEL FOR CATERING

How can we organize a national or local eco-label system for catering facilities?

This tool aims to fill a gap in EU regulations where eco-labelling can only be used when at least 95% of agricultural ingredients are organic. To support the organic catering sector, a new eco-labelling system needs to be introduced, which aligns with the EU farm to fork, biodiversity and clean environment policies.



## Steps to be taken

- When developing an organic eco-label for catering, a scheme is needed. Establish levels for the share of organic ingredients in the menu. For example, level 1 – more than 20 to 50% of raw materials are organic, level 2 – more than 50 to 80% of raw materials are organic, and level 3 – more than 80 to 100% of raw materials are organic.
- Create logos for the label levels that can be used in communication.
- Decide whether to establish the fee for applying the label. Note that giving the label for free allows for larger use of the label, and it would be easier to use the labelling scheme also in procuring the school catering and in verifying the conformity of the catering contracts.
- Decide how the caterer shall calculate the percentage of organic products brought to the company for cooking – based on the quantity or cost of agricultural products, or the caterer can make a choice.
- Develop the requirements when and how the share of organic ingredients are checked, e.g. once a month.



# ОБЩЕСТВО ЧИСТЫХ ТАРЕЛОК

**Знаете ли вы, что большая часть пищевых отходов – это остатки на тарелках? Этот инструмент поможет персоналу учреждения общественного питания предотвратить образование пищевых отходов, а посетителям - выработать полезные привычки осознанного устойчивого питания.**

## Руководство к действию

- Проинформируйте посетителей о целях устойчивого развития продовольственных услуг и дайте понять, что сокращение объема пищевых отходов является частью общих усилий. Непосредственный диалог между персоналом и посетителями - лучший канал связи (социальные сети также могут быть одним из каналов для обратной связи).
- Мониторинг питания посетителей помогает осуществлять подачу дополнительных порций блюд только по требованию посетителей. Таким образом, оставшая часть пищи остается в состоянии, пригодном для последующей подачи или заморозки.
- Рекомендации по питанию могут помочь посетителям делать выбор в пользу сбалансированного приема пищи.
- Наглядное изображение “идеальной” тарелки показывает, как составить сбалансированный прием пищи из основного блюда, гарниров, салата, хлеба и напитка. Употребление пищи таким образом помогает избежать того, что некоторые части пищи становятся отходами - либо остатками на тарелках.
- Поскольку растительная пища зачастую генерирует больше пищевых отходов, размещение таких продуктов на передовой линии подачи помогает увеличить их потребление.
- Информирование посетителей о «чистой» тарелке также необходимо: ешь то, что ты берёшь и бери то, что ты съешь.
- Взвешивайте или оценивайте визуально количество пищевых отходов и сообщайте посетителям об успехах в борьбе с пищевыми отходами на основе полученных данных.



# CLEAN PLATES SOCIETY

**Did you know that an important part of food waste is the plate waste, generated when food is served. This tool gives advice for both catering personnel about methods to prevent food waste and for customers about collaborating by their sustainable meal consumption habits.**

## Steps to be taken

- Communicate about the food service's sustainability goals to customers and make clear that the prevention of food waste is part of the effort. Direct conversations between personnel and customers are a good channel of communication (Responsible and constructive feedback via social media is recommended too).
- Monitoring customers' food consumption helps to serve more food only as based on demand. In this way the rest of the food stays in serviceable condition, to be possibly cooled to refrigerator temperatures and served later.
- To invite balanced consumption of the different parts of the meal by customers, nutrition recommendations may help.
- A visual plate model shows how to compile a balanced, nutritious meal from main course, side dishes, salads, bread, spread and drink. Eating this way helps to prevent some parts of the meal becoming waste – either as leftovers or plate waste.
- As plant-based food may generate more food waste, placing the plant-based food to the forefront on the serving line helps to increase its consumption.
- Educating the customers about eating the plate empty is also needed: eat what you take and take what you eat.
- Weigh or estimate visually by standard containers the amount of food waste and inform customers about successes in combating food waste - based on factual records.

# ТРЕНИНГИ ПО УСТОЙЧИВОМУ ПИТАНИЮ

Как привлечь всех работников государственного учреждения к устойчивому питанию с пользой для здоровья?

Обеспечить программу обучения для всех заинтересованных сотрудников, которая включает в себя кулинарные мастер-классы, семинары и лекции.



## Руководство к действию

- Создайте адекватную программу обучения по системе устойчивого питания, собрав представителей муниципалитета, руководство участвующего государственного учреждения, ученых, специализирующихся на устойчивом развитии и здоровом питании, и других заинтересованных экспертов и участников. Определите бюджет, доступный для программы.
- Определите основные проблемы в области устойчивого развития в участвующих учреждениях. Обучение может состоять из кулинарных мастер-классов на основе растительной пищи, тренингов по сокращению пищевых отходов и лекций об органических продуктах питания и сельском хозяйстве.
- Выберите экспертов, которые будут вести определенные разделы тренинга, и подготовьте расписание семинаров, а для каждого семинара - повестку дня. Различные тренинги, организованные муниципалитетом, могут проводить опытные повара, работники предприятий по переработке пищевых отходов, диетологи, ученые и другие соответствующие специалисты. Пригласите к участию также сотрудников из разных учреждений.
- Ведите список участников каждой встречи и в конце выдавайте сертификаты.
- Начните с короткого письменного теста на то, что участники уже знают об устойчивом питании. Вы можете повторить тест после прохождения всего курса, чтобы проверить динамику результатов.
- В конце каждого учебного занятия собирайте отзывы участников. Это поможет улучшить программу в будущем.
- Также необходимо следить за изменениями, которые происходят в различных учреждениях после тренинга: какие меры внедряются? Какие изменения становятся постоянными? Какие изменения не прижились? С какими вызовами сталкивается организация? Какие у нее планы на будущее?
- Обеспечьте эффективное отражение программы в СМИ, так как в этом случае муниципалитет-организатор, участвующие учреждения и сотрудники почувствуют себя оцененными и мотивированными.



# SUSTAINABLE DIET TRAINING FOR PUBLIC INSTITUTIONS

How to get everyone in a public institution on board for more healthy food and sustainable diets? Provide a training program for all interested employees that includes cooking exercises, workshops and lectures.

## Steps to be taken

- Create an adequate training program on sustainable diets by meeting representatives from the municipality, the management of the participating public institution, scientist specialized in sustainable development and nutrition, and other relevant experts or stakeholders. Define a budget available for the program.
- Identify the main challenges with regard to sustainability in the participating institutions (like food waste, lack of organic and plant-based meals).c The training may consist of plant-based culinary workshops, food waste awareness training and lectures about organic food and farming.
- Choose experts to lead specific sections of the training and prepare a schedule for workshops and for each workshop an agenda. Invite the employees from different institutions to participate. Organised by the municipality, the different trainings can be provided by experienced chefs, food waste enterprises, dietitians, scientists and other relevant professionals.
- Keep a list of participants for every meeting, because in the end, the participants receive a certificate.
- In the beginning, start with a short written test on what the participants already know about sustainable diets. You can repeat the test after the whole course to check the development of the knowledge.
- At the end of each training session, collect the feedback of the participants. This will help to improve the program in the future.
- Also consider to monitor the changes that happen at the different institutions after the training: Which measures are implemented? Which changes are permanent? Which changes didn't work out? What are challenges? What are future ambitions?
- Media converge on the program is important, as in that way organising municipality, the participating institutions and the employees feel appreciated and get motivated.

# КУЛИНАРНЫЕ МАСТЕРСКИЕ: ЕШЬ, ГОТОВЬ, ВЫРАЩИВАЙ

Узнайте, как организовать кулинарные мастер-классы, чтобы показать молодому поколению связь между выращиванием собственных овощей, приготовлением вкусных и полезных блюд на их основе и совместным поеданием.



## Руководство к действию

- Включите в школьную программу кулинарные мастер-классы по растительному питанию для молодежи 10-14 лет (продолжительность около 2 часов). Этот инструмент предполагает использование растений, которые либо были выращены в школе (основываясь на инструменте Школьное садоводство), либо были приобретены школьниками заранее.
- Пригласите шеф-повара ресторана поделиться своими рецептами и поучаствовать в приготовлении вкусных блюд со школьниками. Учителя и повара могут вместе работать над составлением образовательной программы по устойчивому здоровому питанию.
- Мастер-класс может состоять из 30-минутной части о рецептуре блюда и пользе растительной пищи для здоровья; около 45 минут может быть отведено на приготовления блюд и около 15-20 минут - на дегустацию и приведение кухни в порядок.
- Рецепты должны включать растительные ингредиенты, такие как микрозелень, петрушка, салат, кинза (кориандр) и другие, которые могут быть выращены в школьных помещениях. Полезно также будет включить в мастер-класс информацию и специях и приправах.
- В конце мастер класса каждый ученик получает небольшой буклет с информацией о растениях, здоровом питании и органических продуктах, а также коллекцию рецептов, которые он может показать родителям и попробовать приготовить их вместе дома.



## COOKING CLASSES: EAT, COOK, GROW

Learn more about how to set up culinary workshops to show young people the connection between growing your own vegetables, cooking enjoyable, healthy plant-based meals and eating them together.

### Steps to be taken

- Include a plant-based cooking workshop for young people of 10-14 years into the school's curriculum. (2-hour approximately). This workshop will use plant-based food items, either grown in the school premises as based on the tool [School Gardening](#) tool or purchased in advance by young people.
- Invite local restaurant chefs to share their recipes and to participate in cooking tasty dishes with young people. Teachers and chefs may collaborate in health and sustainability education.
- The workshop schedule may give around 30 minutes to learn about recipes and health benefits of plant-based food, around 45 minutes to cook and about 15-20 minutes to taste all dishes and to clean up the kitchen.
- The recipes include plant-based ingredients such as sprouts, parsley, lettuce, cilantro (coriander) and others which can be grown in school premises. It would be very beneficial to educate kids about seasoning and spices too.
- At the end of the workshop each student receives a small booklet with botanical, health and sustainability information about the products they had grown and a collection of recipes to show their parents and try to cook at home.



# АДМИНИСТРАТИВНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ДЛЯ УСТОЙЧИВЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЗАКУПОК

Цель данного инструмента - стимулирование достижения экологических целей государственного управления путем включения их в административное положение о государственных закупках, делая их выполнение обязательными для государственных учреждений.

## Руководство к действию

Для реализации этого инструмента предлагается разработать административный регламент, описывающий, как экологические принципы и цели соотносятся с требованиями для экологических закупок и как они должны применяться. Выработайте критерии технической спецификации для тендеров, где будут также определены необходимые требования устойчивого развития для закупок общественного питания и способы подтверждения соответствия.

Примеры из технических спецификаций по тендерной документации (Берлин):

- По меньшей мере, 15% расходов из общего количества продовольственных затрат должно приходиться на продукты органического земледелия; 100% рыбы и других морепродуктов должно поступать из органического рыболовства/ устойчивых рыбных эко-хозяйств; 100% кофе, чая, какао и шоколада должно поступать из органического сельского хозяйства.
- Ежедневно по меньшей мере один компонент (например, картофель) должен быть органическим.
- Если есть возможность выбора из двух или более опций меню в день, по крайней мере, половина из них должны быть вегетарианскими.
- Стандартный ассортимент продуктов питания (например, сахар, молоко, варенье, горчица и т.д.) не должны подаваться в порционных упаковках.
- Должна использоваться только многоразовая посуда (в т.ч. стаканчики) могут быть использованы (исключение - картонная упаковка). Для пластиковой многоразовая посуда должен использоваться высококачественный экологически чистый пластик, например, полипропилен, поликарбонат.
- Пищевые отходы, жиры и масла, стекло, картон, бумага и легкая упаковка должны собираться отдельно и поступать в соответствующий сборник вторсырья. Используются только салфетки, кухонные рулоны и бумажные полотенца из переработанной бумаги, отвечающие требованиям экомаркировки



# ADMINISTRATIVE REGULATION FOR SUSTAINABLE PUBLIC PROCUREMENT

**This tool supports public administration's environmental aims by including them in an administrative regulation for public procurement, making them binding for public institutions.**

## Steps to be taken

To implement this tool, elaborate an administrative regulation describing how the environmental principles and aims match with environmental procurement criteria and shall be applied. Create specifications for tenders in which, amongst others, the necessary sustainable criteria for the procurement of the public meal and how to show the compliance are defined. Here are some examples of technical specifications for tender documentation from Berlin:

- At least 15 per cent (of the monetary input) of the foodstuffs used, in relation to the total input, originate from organic farming; 100 percent of fish and other marine products originate from sustainable fisheries / fishing or sustainable aquaculture; 100 percent of the coffee, tea, cocoa and chocolate originate from organic farming.
- At least one food component (e.g. potatoes) is offered daily in organic quality.
- If there is a choice of two or more menus per day, at least half of them shall be vegetarian.
- The standard range of foodstuffs (e.g. sugar, milk, jam, mustard, etc.) shall not be served in portion packs.
- Only reusable tableware (incl. beverage cups for cold and hot drinks) may be used (with the exception of cardboard packaging. For plastic reusable tableware, high-quality environmentally friendly plastic, e.g. polypropylene, polycarbonate, shall be used.
- Food waste, fats and oils, waste glass, cardboard, paper and light packaging shall be collected separately and fed into the respective collection of recyclable materials. Only napkins, kitchen rolls and paper towels made of recycled paper are used that meet the sustainable requirements of eco-labels

# ИГРА: СОЗДАЙ СВОЁ МЕНЮ

Как рассказать молодежи об устойчивом здоровом питании так, чтобы это было весело? С помощью этой карточной игры участники могут узнать больше о сбалансированном рационе и выстроить собственное меню - приятного аппетита!



## Руководство к действию

- Сделайте карты примерно на 100 продуктов питания с информацией о КБЖУ - калорийности, количестве углеводов, белков, жиров, пищевых волокон, витаминов и минералов.
- По желанию добавьте информацию о незаменимых аминокислотах, незаменимых жирных кислотах, нормальном уровне витаминов и микроэлементов и их нехватке.
- Также вы можете включить информацию о проблемах пищеварения и аллергиях.
- Игроки выбирают карты с теми продуктами, которые они обычно потребляют в течение одного дня: на завтрак, ланч, обед, ужин, а также в утренние и послеобеденные перекусы и рассчитывают количество полученных микронутриентов.
- Затем они могут сравнить полученные данные с рекомендуемыми значениями и при необходимости попробовать внести изменения.
- Вместе с учителями школьники могут обсудить результаты игры и подумать над тем, какие шаги необходимо предпринимать для перехода на более устойчивое здоровое питание в будущем.



## CREATE-YOUR- MENU GAME

How can you educate youth about sustainable healthy eating in a fun way? With this card game, participants can learn more about a balanced diet and build their own menu - bon appetite!

### Steps to be taken

- Make the cards for about 100 everyday food items with information about the energy content, carbohydrates, proteins, fats, fibres, vitamins, and minerals.
- Add special information about essential amino acids, essential fatty acids, good or inadequate vitamin, and mineral content if needed.
- Provide information on digestion and allergy issues if relevant.
- Young people can pick the cards for the foods they consume during one exemplary day: breakfast, lunch, dinner, supper as well as forenoon and afternoon snacks and calculate their nutritional intake.
- Young people can compare their nutritional intake with the recommended values and try to make changes if needed.
- Young people with their teachers can discuss the results and think about future needs for healthy and sustainable food consumption.



# GAME OF GOALS

первый масштабный акселератор в  
России по теме устойчивого развития,  
содействующий вовлечению молодежи в  
достижение ЦУР

first large-scale accelerator in Russia on  
sustainable development, which promotes  
the involvement of young people in the  
achievement of the SDGs

[gog.greenmobility.ru](http://gog.greenmobility.ru)