

# OLDJUK MEG

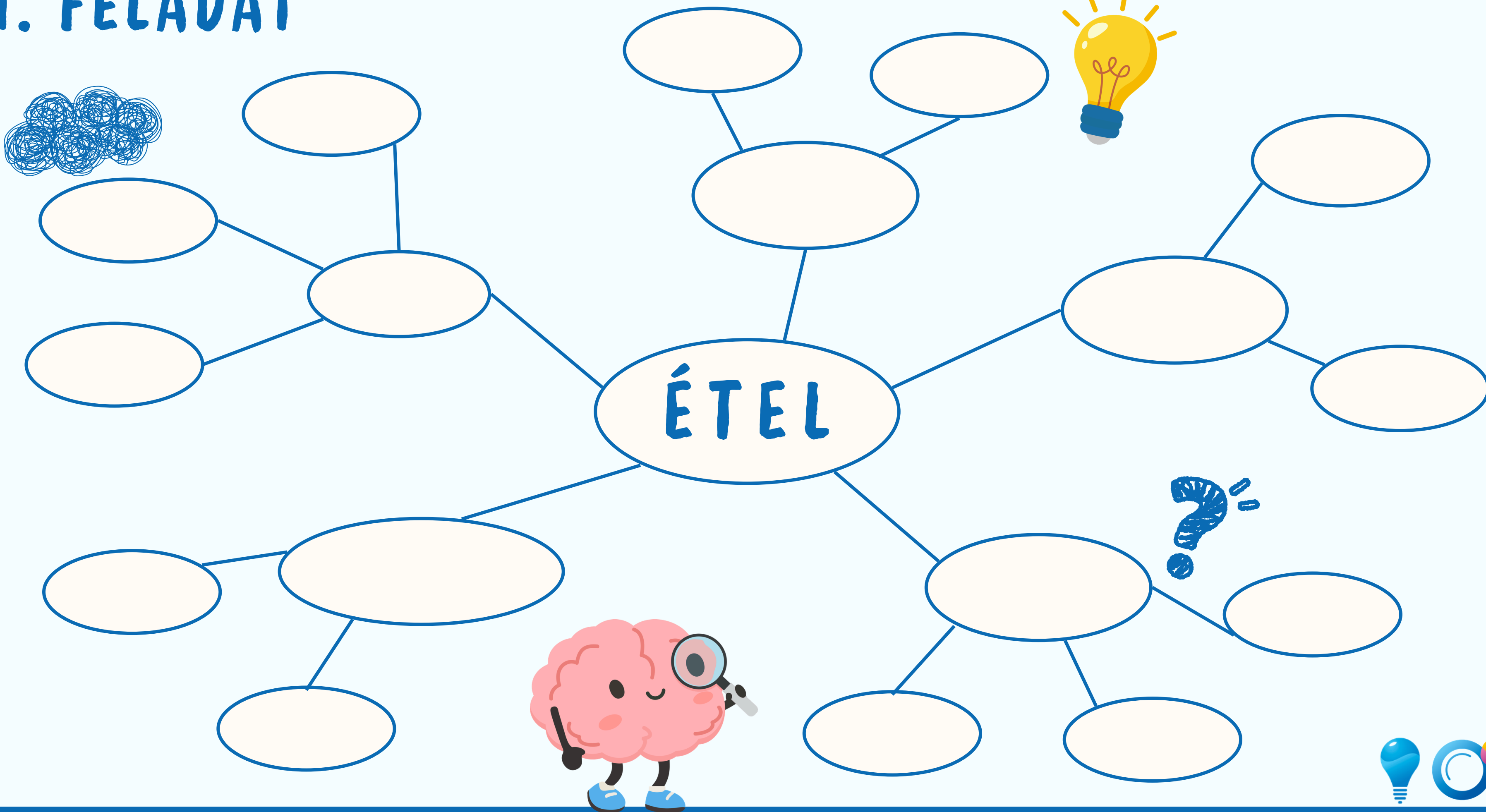
AZ ÉLELMISZERPAZARLÁST!



Maradék nélkül  
maradeknelkul.hu



# 1. FELADAT





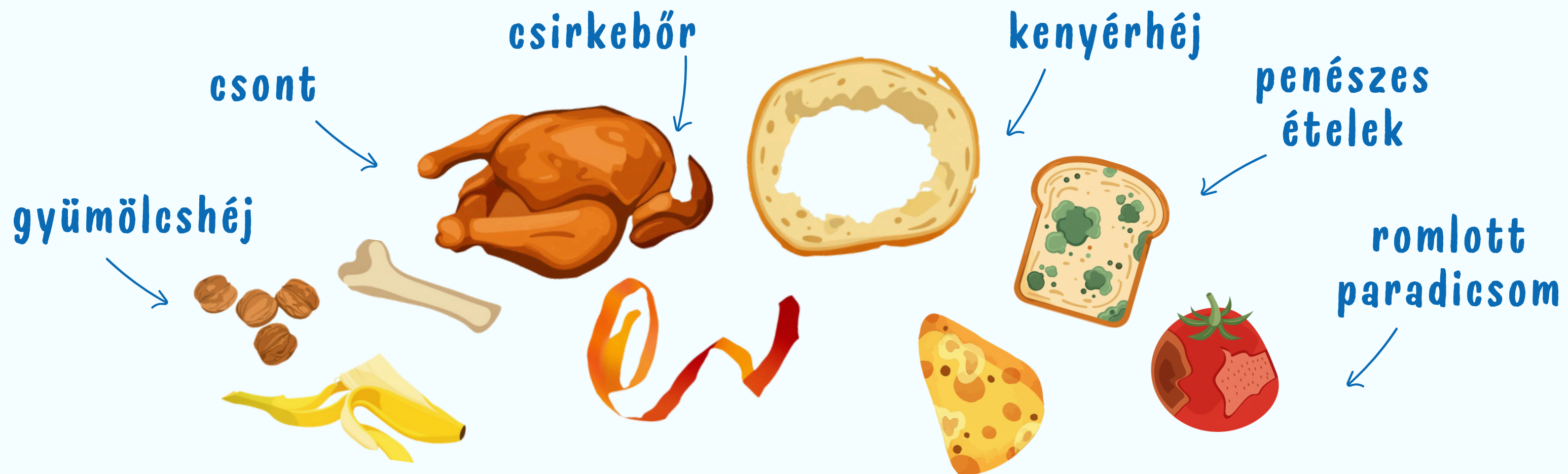
# PÉLDÁUL:





# ÉLELMISZERHULLADÉKOK

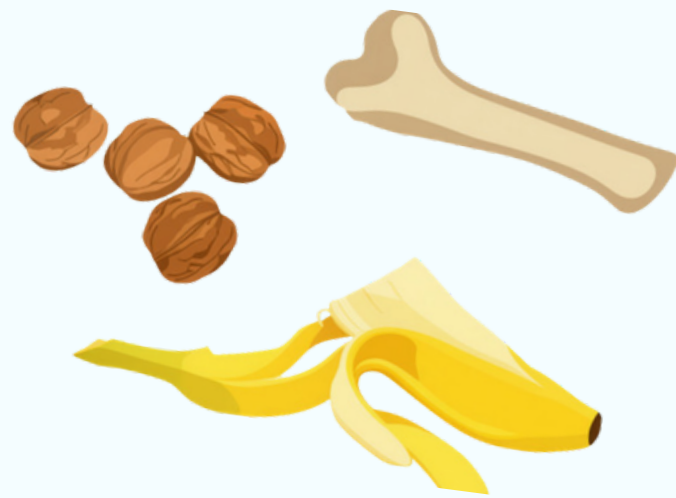
Minden olyan **élelmiszer** vagy **élelmiszer-alapanyag**, amit valamilyen okból **nem emberek** fogyasztanak el.





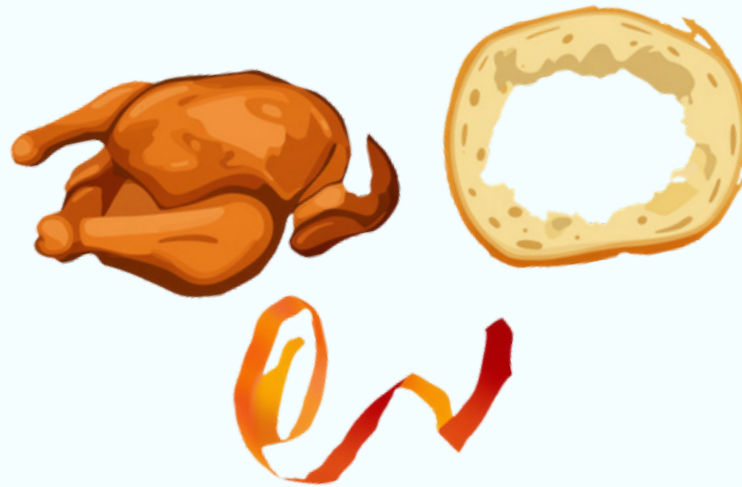
# ÉLELMISZERHULLADÉKOK TÍPUSAI

NEM  
ELKERÜLHETŐ



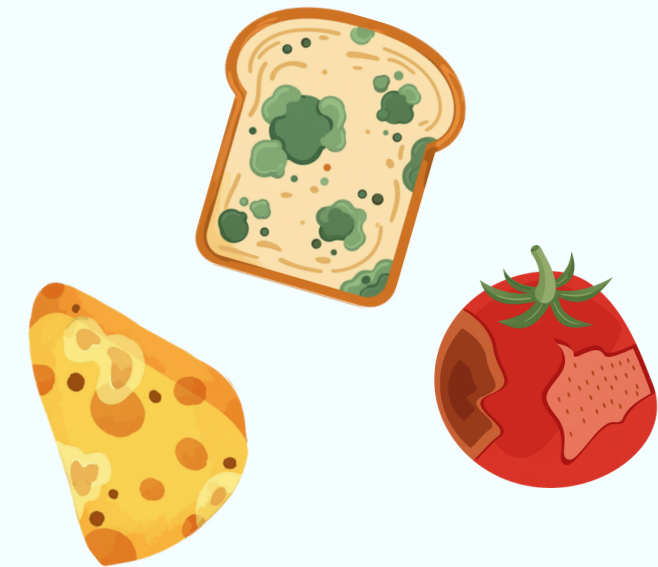
Egyes növényi vagy állati részek emberi fogyasztásra alkalmatlanok.

LEHETSÉGESEN  
ELKERÜLHETŐ



Emberi fogyasztásra alkalmasak, de felhasználásuk egyéni ízléstől vagy egészségi állapottól függ.

ELKERÜLHETŐ



Megakadályozható!

A vásárlás megtervezésén, a helyes tárolási módon és a lejáratí idő észben tartásán múlik.



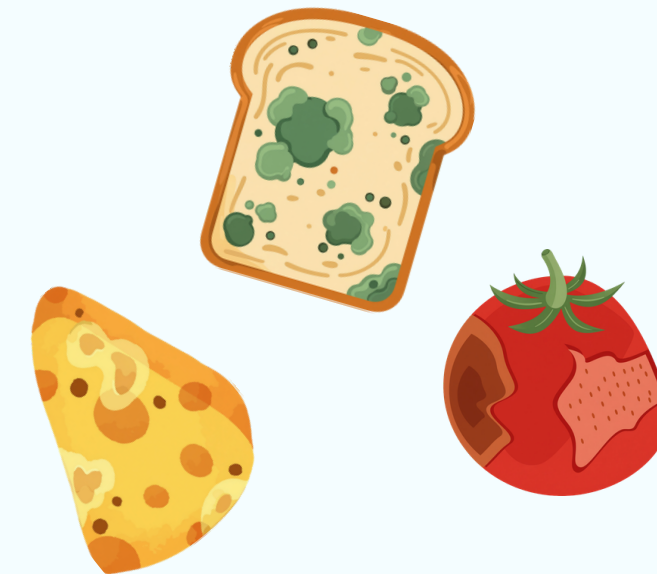
# ÉLELMISZERHULLADÉKOK TÍPUSAI

EZ AZ, AMIT

**PAZARLÁSNAK**

**NEVEZÜNK!**

**ELKERÜLHETŐ**



**Megakadályozható!**

A vásárlás megtervezésén,  
a helyes tárolási módon és  
a lejáratí idő észben  
tartásán múlik.



## 2. FELADAT

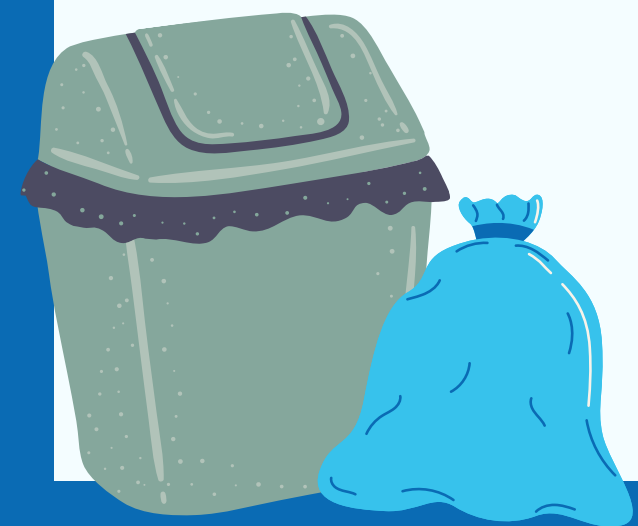
Milyen hulladéktípusba tartoznak az alábbi élelmiszerek?  
Írd az élelmiszerhulladék betűjét a megfelelő helyre!

- a. csirkecsont
- b. kenyérhéj
- c. penészes zsemle
- d. penészes lekvár
- e. dióhéj
- f. meggybefőtt leve

**ELKERÜLHETŐ**

**NEM ELKERÜLHETŐ**

**LEHETSÉGESEN ELKERÜLHETŐ**





## 2. FELADAT - MEGOLDÁS

Milyen hulladéktípusba tartoznak az alábbi élelmiszerek?  
Írd az élelmiszerhulladék betűjét a megfelelő helyre!

- a. csirkecsont
- b. kenyérhéj
- c. penészes zsemle
- d. penészes lekvár
- e. dióhéj
- f. meggybefőtt leve

**ELKERÜLHETŐ**

c., d.

**NEM ELKERÜLHETŐ**

a., e.

**LEHETSÉGESEN ELKERÜLHETŐ**

b., f.



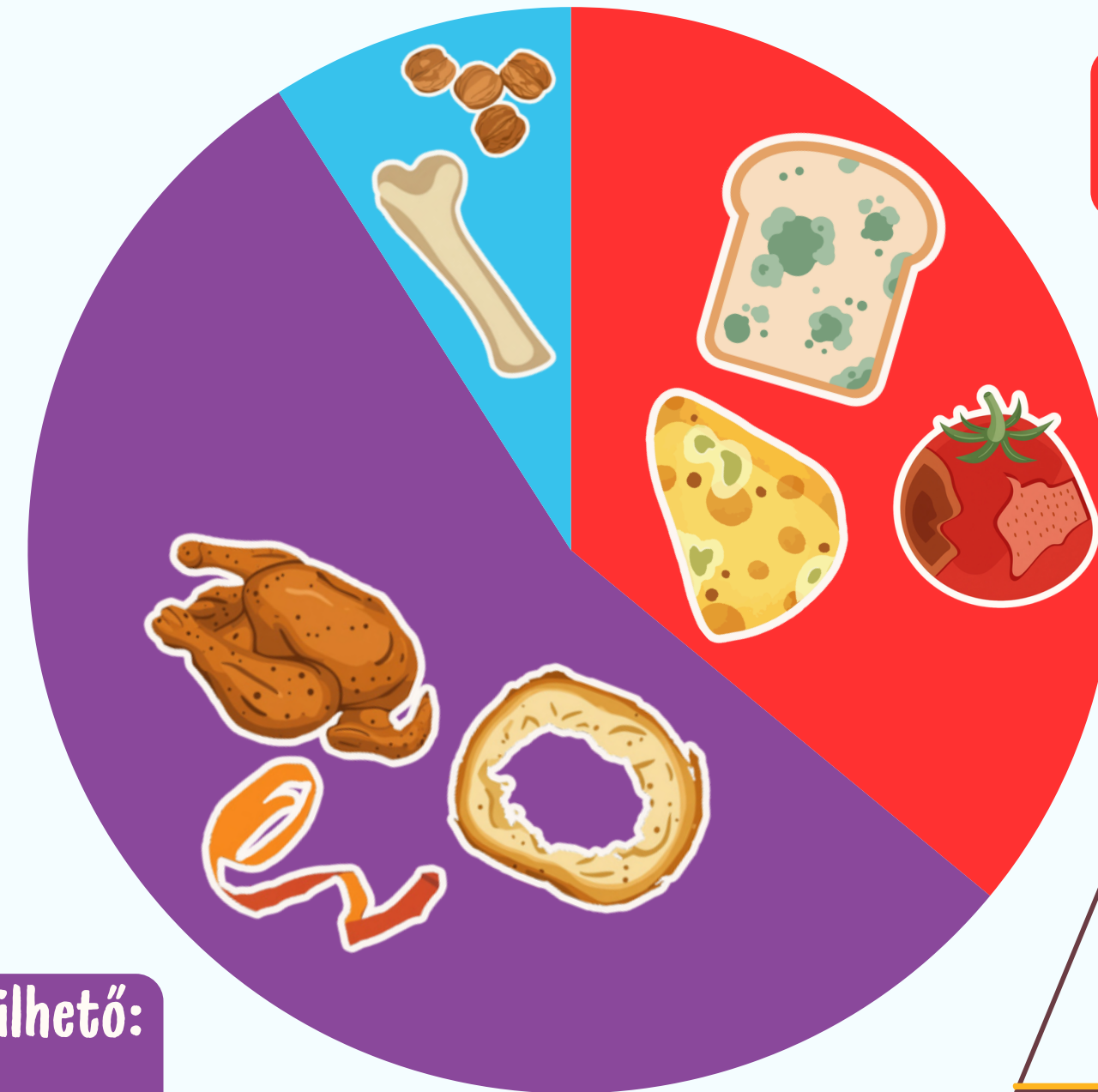


Lehetségesen elkerülhető:  
9%

EGY ÁTLAGOS MAGYAR  
ÁLLAMPOLGÁR **60 KG ÉLELMISZERT**  
DOB A SZEMETESBE ÉVENTE A  
HÁZTARTÁSÁBAN, AMELYBŐL  
**21,5 KG TISZTÁN PAZARLÁS.**

A bekezdés szövege

Nem elkerülhető:  
55%



Elkerülhető:  
36%





**204.908 TONNA** ÉLELMISZERT PAZAROLUNK  
ÉVENTE A MAGYAR **HÁZTARTÁSOKBAN!**



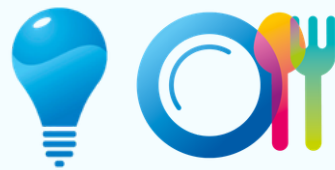


# 3. FELADAT

A ti otthonotokban mi a leggyakoribb oka annak, hogy élelmiszerhulladék keletkezik? Sorolj fel hármat!



1. ....
2. ....
3. ....



# 3. FELADAT – MEGOLDÁS

A ti otthonotokban mi a leggyakoribb oka annak, hogy élelmiszerhulladék keletkezik? Sorolj fel hármat!

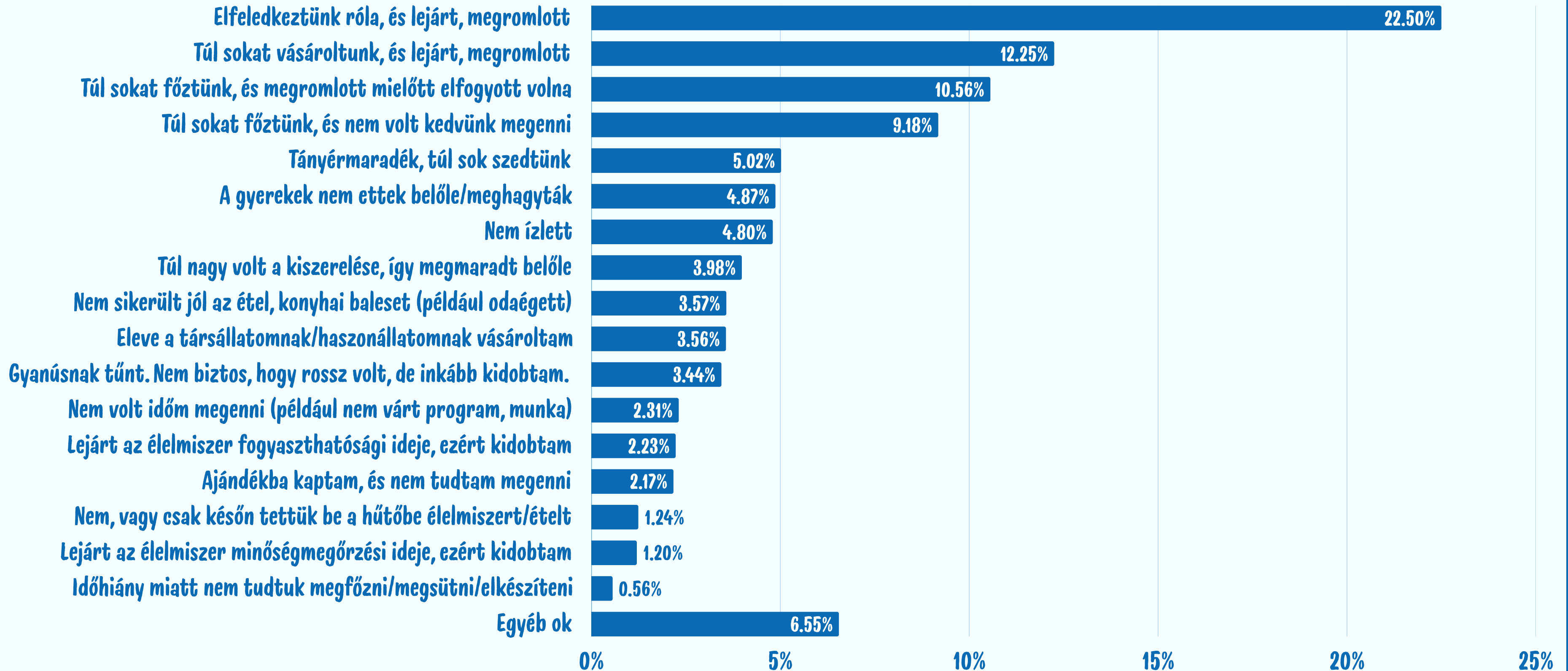


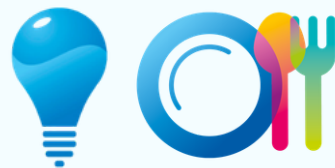
1. Elfeledkeztünk róla, lejárt és megromlott.  
.....
2. Túl sokat főztünk és nem volt kedvünk megenni.  
.....
3. Túl sokat vásároltunk, lejárt és megromlott.  
.....

**PÉLDÁK**



# MIÉRT KERÜLT KIDOBÁSRA AZ ÉTELEL?





● 2016 ● 2019 ● 2021 ● 2022 ● 2023 ● 2024

14

12

10

8

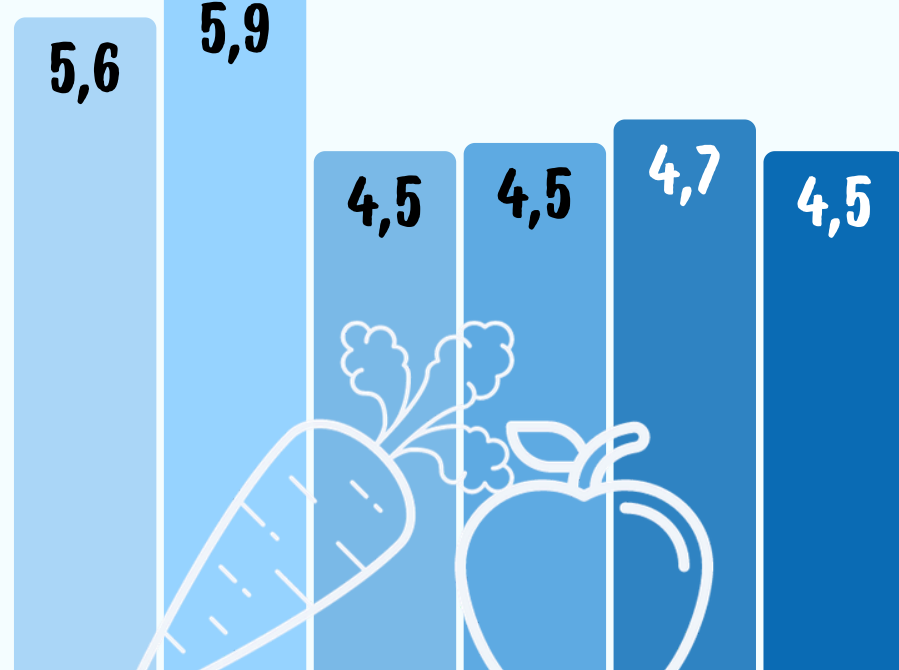
6

4

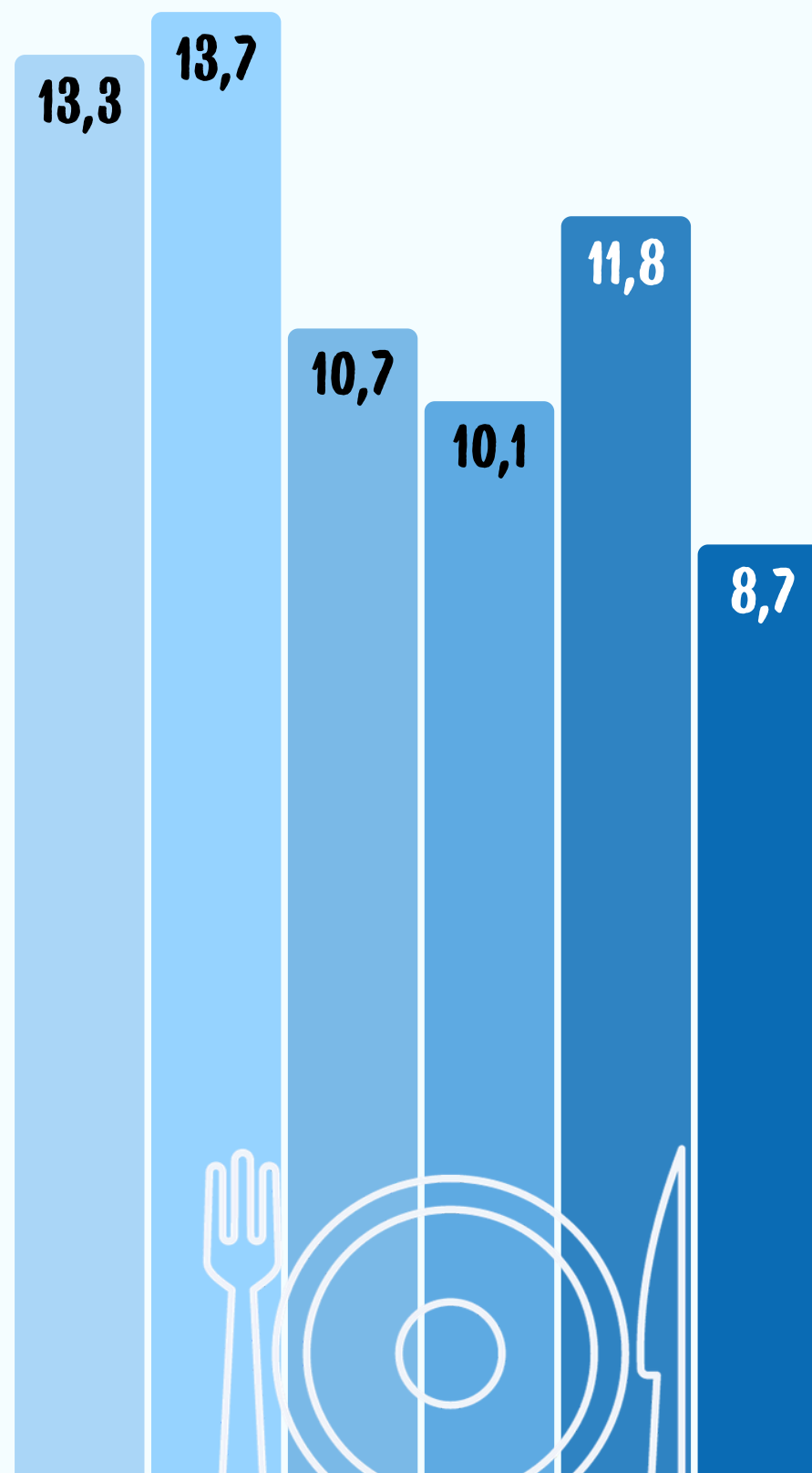
2

0

## Éves fejenkénti mennyiségek (kg)

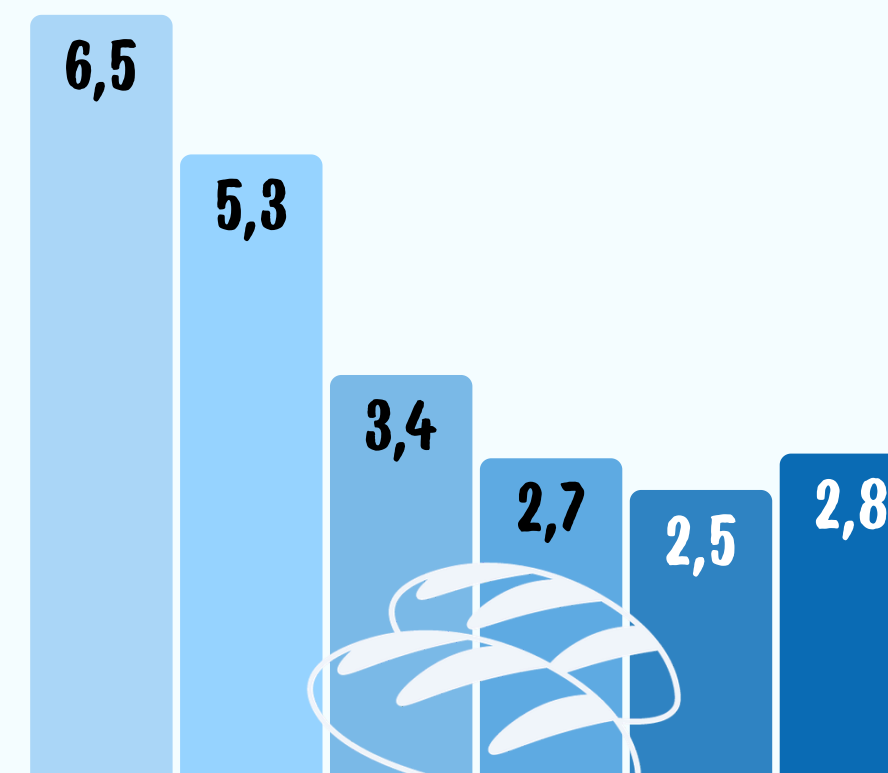


Zöldség és gyümölcs



Készételek

## MAGYARORSZÁGON LEGNAGYOBB MENNYISÉGBEN ELPAZAROLT ÉLELMISZEREK



Péktermékek



# TOP 3 ELPAZAROLT ÉLELMISZER- KATEGÓRIA MAGYARORSZÁGON



ZÖLDSÉGEK ÉS  
GYÜMÖLCSÖK  
4,7 KG



KÉSZÉTELEK  
11,8 KG



PÉKÁRUK  
2,5 KG



# 4. FELADAT

## Ki vezeti a sort?

Írd be a dobogó megfelelő helyeire a 3 legnagyobb mennyiségben elpazarolt élelmiszer kategóriát Magyarországon. A kategóriák alá gyűjtsetek tippeket, hogyan lehetne csökkenteni azok mennyiségét!

---

I. HELY



---

II. HELY

---

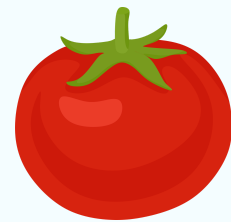
III. HELY



# 4. FELADAT - MEGOLDÁS

## Ki vezeti a sort?

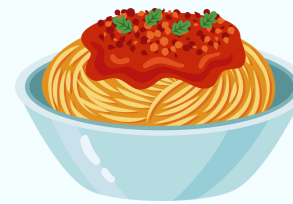
Írd be a dobogó megfelelő helyeire a 3 legnagyobb mennyiségben elpazarolt élelmiszer kategóriát Magyarországon. A kategóriák alá gyűjtsetek tippeket, hogyan lehetne csökkenteni azok mennyiségét!



Zöldségek,  
gyümölcsök

---

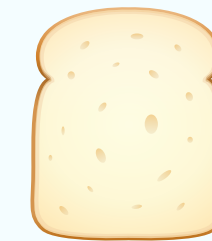
II. HELY



Készételek

---

I. HELY



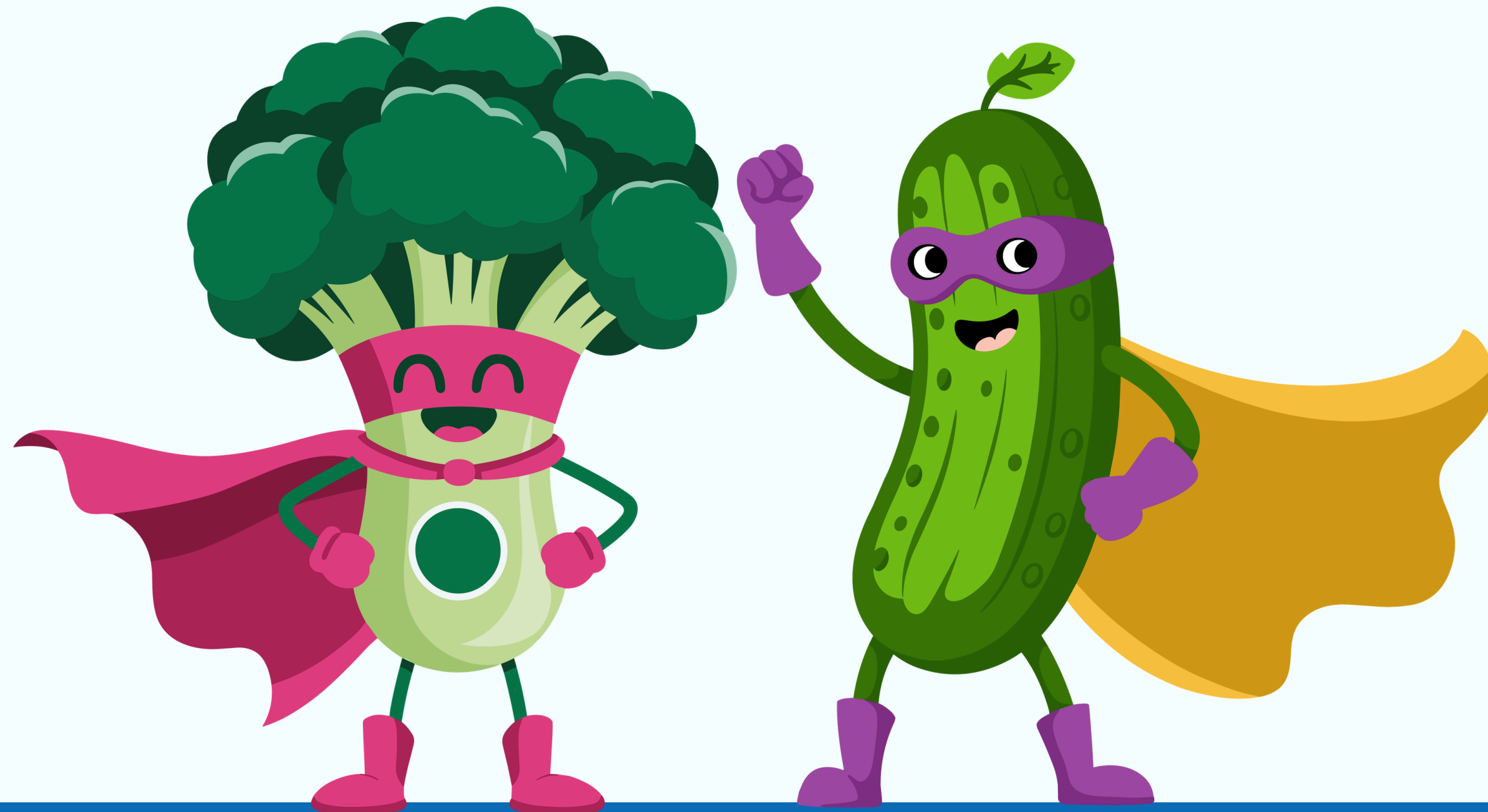
Pékárúk

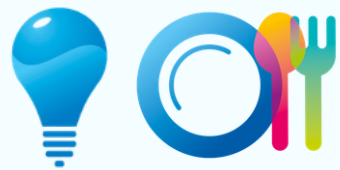
---

III. HELY



# MIT TEHETÜNK?





# LEGFONTOSABB A MEGELŐZÉS!

1 | MEGELŐZÉS



2 | RÁSZORULÓK  
ÉLELMEZÉSE



3 | TÁRSÁLLATOK  
ÉLELMEZÉSE



4 | IPARI  
FELHASZNÁLÁS,  
KOMPOSZTÁLÁS



5 | HULLADÉK-  
LERAKÁS



A hulladékhierarchia sorba állítja a hulladékok kezelésének lehetséges módjait, a környezeti hasznosság szempontjából.

A legelső lépcsőfok, a megelőzés a legkedvezőbb, és minden következő lépcsőfok egy kicsit rosszabb megoldást testesít meg, mint az előző.

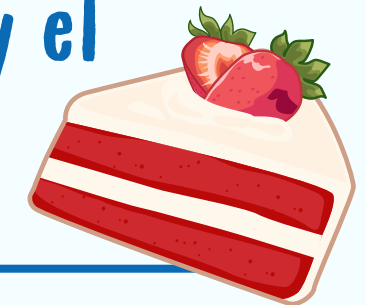


# 5. FELADAT

Gondold végig, mit lehetne tenni, hogy az étel ne vesszen kárba. A megoldás lehet olyan is, ami segít az adott helyzetet "megmenteni", vagy olyan, ami segít abban, hogy legközelebb elkerüld. Írj minden helyzethez legalább egy ötletet!

1. Gyakran előfordul, hogy nem eszed meg, amit kiszedsz a tányérodra.

4. Egy születésnapi zsúron nem fogy el minden étel.



2. Elfelejtet napközben megenni a tízóraidat.



5. Osztálykirándulásra túl sok ételt visztek, és mire hazaértek, megromlik a szendvics.

3. A menzán olyan ételt kapsz, amit kevésbé szeretsz.

6. Étteremben nagyobb adagot kapsz, mint amit meg tudsz enni.



# 5. FELADAT – MEGOLDÁS

1. Gyakran előfordul, hogy nem eszed meg, amit kiszedsz a tányérodra.

- kevesebbet szedek elsősre
- elcsomagolom későbbre

2. Elfelejtet napközben megenni a tízóraidat.

- olyan helyre teszem, ahol biztosan látom
- elrakom későbbre, ha még ehető

3. A menzán olyan ételt kapsz, amit kevésbé szeretsz.

- kevesebbet kérek belőle
- legalább megkóstolom

4. Egy születésnapi zsúron nem fogy el minden étel.

- elcsomagolják a vendégeknek
- elrakjuk későbbre a családnak

5. Osztálykirándulásra túl sok ételt visztek, és mire hazaértek, megromlik a szendvics.

- kevesebb ételt viszünk legközelebb
- hűtőtáskát használunk

6. Étteremben nagyobb adagot kapsz, mint amit meg tudsz enni.

- kisebb adagot kérek legközelebb
- megosztom valakivel



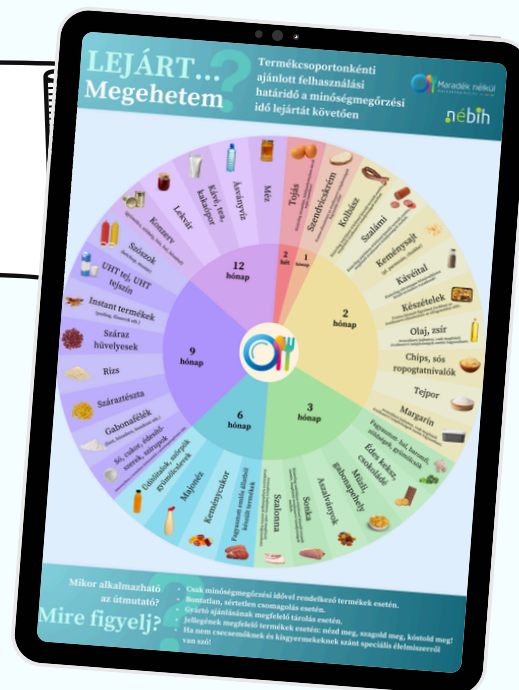
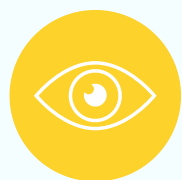
# A LEJÁRATI DÁTUMOK KÖZÖTT VAN KÜLÖNBSÉG!

## MINŐSÉGMEGŐRZÉSI IDŐ

Azt a dátumot jelöli, amelynek lejárata után az élelmiszer ugyan már **veszít minőségéből, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár, ezeknek még adhatunk esélyt.**

Minőségét megőrzi:

01/01/2030



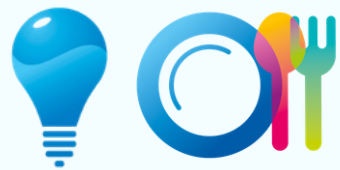
## FOGYASZTHATÓSÁGI IDŐ

Azt a dátumot jelöli, amelynek lejárata után az élelmiszer elfogyasztása **már nem biztonságos.** Az egészségünk érdekében ki kell dobjuk ezeket a termékeket.

Fogyasztható:

30/04/2026





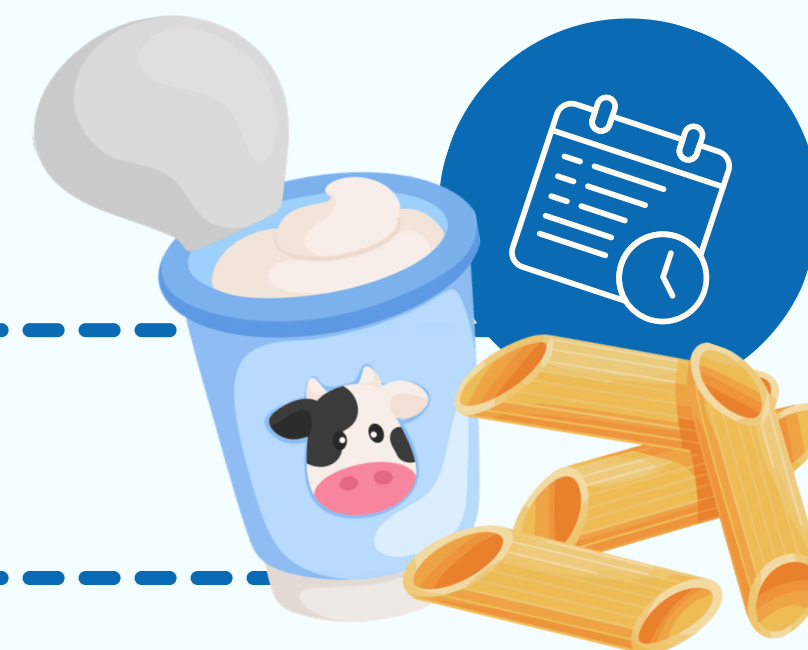
# 6. FELADAT

Csoportosítsátok az élelmiszereket lejáratási dátumok szerint!

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| a. száraz tészta | f. felvágott |
| b. joghurt       | g. étolaj    |
| c. ásványvíz     | h. tejföl    |
| d. babkonzerv    | i. csokoládé |
| e. darált hús    | j. virsli    |

fogyaszthatósági idő

minőségmegőrzési idő





# 6. FELADAT – MEGOLDÁS

Csoportosítsátok az élelmiszereket lejáratási dátumok szerint!

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| a. száraz tészta | f. felvágott |
| b. joghurt       | g. étolaj    |
| c. ásványvíz     | h. tejföl    |
| d. babkonzerv    | i. csokoládé |
| e. darált hús    | j. virsli    |

fogyaszthatósági idő

b., e., f., h., j.

minőségmegőrzési idő

a., c., d., g., i.









# VÁSÁROLJUNK SZEZONÁLISAN!



Válasszuk azokat a zöldségeket és gyümölcsöket, amelyek éppen megteremnek a környezetünkben!

-  **finomabbak**
-  **olcsóbbak**
-  **kevesebb szállítási és tárolási idő**
-  **hosszabb eltarthatóság**



A szezonális naptárak elérhetőek a [maradeknelkul.hu](http://maradeknelkul.hu)-n!



# 7. FELADAT

Mit jelent, hogy szezonális? Egészítsd ki a következő szöveget az odaillo kifejezésekkel!

külföldről, évszakban, finomabbak, eltárolhatók,  
szállítási idő, hosszú, környezetünk

A szezonális zöldségek és gyümölcsök az adott 1. \_\_\_\_\_ természetes körülmények között teremnek. Nem kell őket mesterségesen érlelni, tárolni vagy 2. \_\_\_\_\_ behozni. Ezek a termények jellemzően frissebbek és 3. \_\_\_\_\_ is, mert nem kell heteket utazniuk, nincs szükség 4. \_\_\_\_\_ szállítási időre és sok csomagolóanyagra sem. Vásárlásukkal és fogyasztásukkal teszünk a környezetünk védelméért is. A rövid 5. \_\_\_\_\_ miatt kisebb mennyiségben romlanak meg útközben, otthonunkban kellő odafigyeléssel tovább 6. \_\_\_\_\_.



# 7. FELADAT – MEGOLDÁS

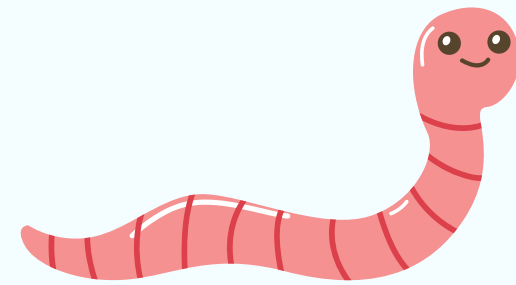
Mit jelent, hogy szezonális? Egészítsd ki a következő szöveget az odaillo kifejezésekkel!

külföldről, évszakban, finomabbak, eltárolhatók,  
szállítási idő, hosszú, ~~környezetünk~~

A szezonális zöldségek és gyümölcsök az adott 1.évszakban természetes körülmények között teremnek. Nem kell őket mesterségesen érlelni, tárolni vagy 2. külföldről behozni. Ezek a termények jellemzően frissebbek és 3. finomabbak is, mert nem kell heteket utazniuk, nincs szükség 4. hosszú szállítási időre és sok csomagolóanyagra sem. Vásárlásukkal és fogyasztásukkal teszünk a környezetünk védelméért is. A rövid 5. szállítási idő miatt kisebb mennyiségben romlanak meg útközben, otthonunkban kellő odafigyeléssel tovább 6. eltárolhatók.



# KOMPOSZTÁLJUNK!



A komposztálás egy természetes folyamat, amely során a konyhai és kerti szerves hulladék (pl. zöldség héj, falevél) lebomlik, és tápanyagban gazdag humusszá alakul.





# MI KERÜLHET A KOMPOSZTRA?



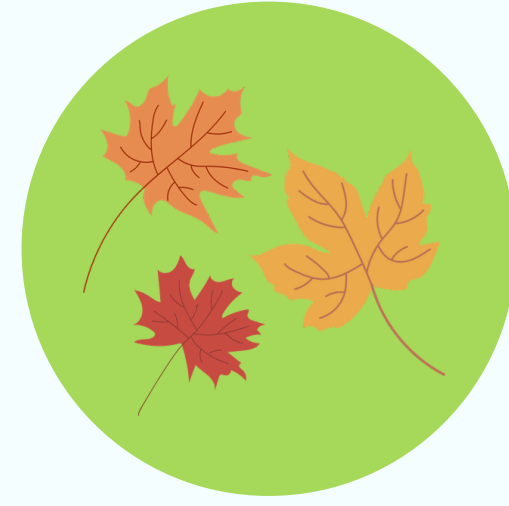
Gyümölcsök és zöldségek megmaradt részei



Összetört tojáshéj



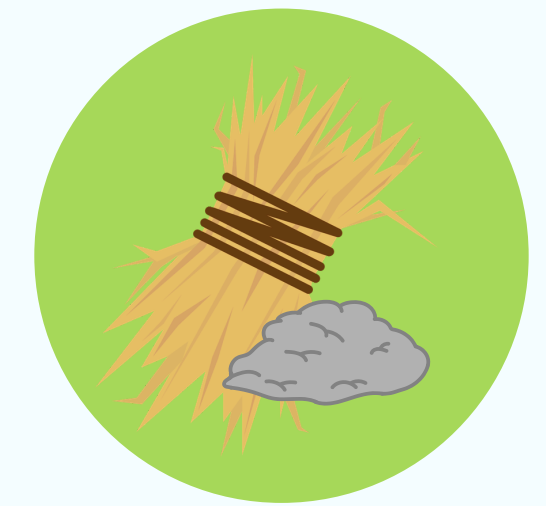
Kávézacc és (a filterből kiszedett) teafű



Elhervadt virágok és levelek, fanyesedék, gallyak, levágott fű

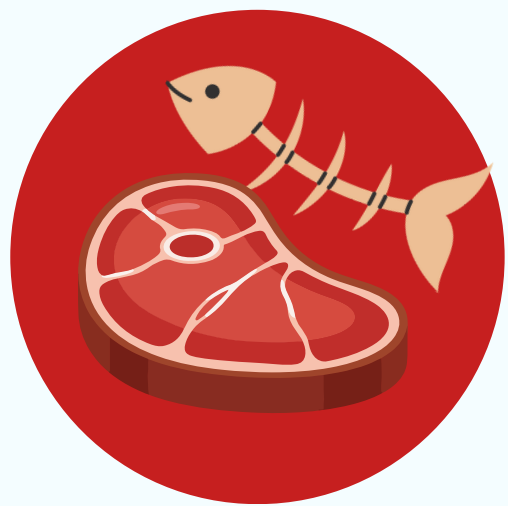


Levágott haj, köröm



Szalma, faforgács, fűrészpor, fahamu

# MI **NE** KERÜLJÖN A KOMPOSZTRA?



Húsok, csontok



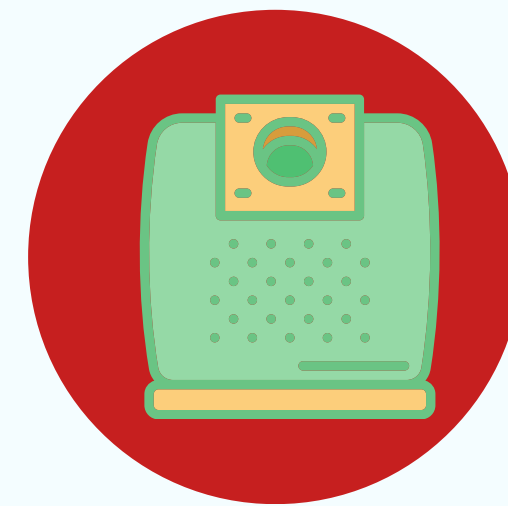
Maradék pékáruk



Ételmaradékok



Húsevő kisállatok alomja

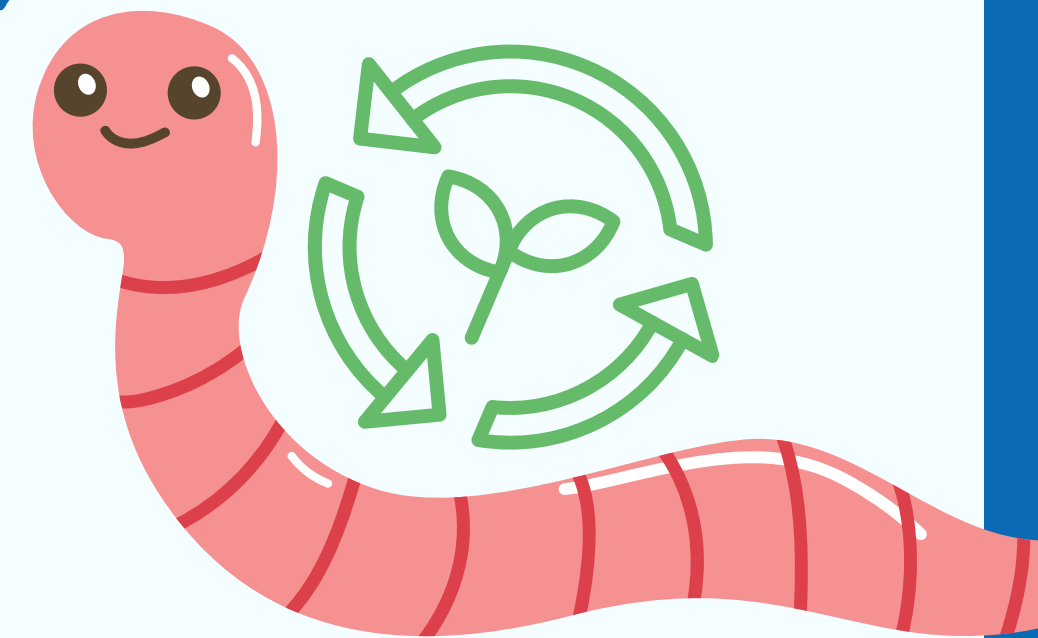


Porzsák tartalma



# A KOMPOSZTÁLÁS ÉLŐLÉNYEI

A szabad szemmel nem látható baktériumok, gombák, sugárgombák mellett megtalálhatók benne giliszták, atkák, ászkák, ugróvillások, bogarak, lárvák, hangyák, pókok, legyek, muslicák, százlábúak, fonalférgék.





# 8. FELADAT

Válogasd ki! Melyik hulladék kerülhet a komposztba és melyik nem?

- a. almahéj
- b. kávézacc
- c. elszáradt cserepes növények
- d. fém
- e. olaj- és zsírmaradék
- f. tojáshéj

- g. penészes ételmaradék
- h. üveg
- i. avar
- j. vágott fű, kerti gaz
- k. elnyílt virágok
- l. teafilter tartalma

- m. műanyag
- n. vegyszerek, kozmetikumok
- o. zöldség héj
- p. főtt ételmaradék
- q. kenyér
- r. ágak, gallyak
- s. csontok





# 8. FELADAT - MEGOLDÁS

Válogasd ki! Melyik hulladék kerülhet a komposztba és melyik nem?

a. almahéj ✓

b. kávézacc ✓

c. elszáradt cserepes  
növények ✓

d. fém ✗

e. olaj- és zsírmaradék ✗

f. tojáshéj ✓

g. penészes

ételmaradék ✗

h. üveg ✗

i. avar ✓

j. vágott fű, kerti gaz ✓

k. elnyílt virágok ✓

l. teafilter tartalma ✓

m. műanyag ✗

n. vegyszerek, kozmetikumok ✗

o. zöldség héj ✓

p. főtt ételmaradék ✗

q. kenyér ✗

r. ágak, gallyak ✓

s. csontok ✗





Maradék nélkül  
maradeknelkul.hu

# ELÉRHETŐSÉGEK



@maradeknelkul



@maradek\_nelkul



@maradek\_nelkul



[nebihoktatas.hu](http://nebihoktatas.hu) és [maradeknelkul.hu](http://maradeknelkul.hu)

[oktatas@nebih.gov.hu](mailto:oktatas@nebih.gov.hu); [maradeknelkul@nebih.gov.hu](mailto:maradeknelkul@nebih.gov.hu)