



**BIS AUF
DEN LETZTEN
KRÜMEL**

كراس منقذي الطعام خاص بـ

اصنع الدعم لمهمة

الإنقاذ الخاصة بك

سترافقك فوزه في الصفحات التالية. فوزه عبارة عن مخلوق سحري يؤدي دور منقذ طعام بأتم معنى الكلمة، فهي تفضل تناول الأطعمة الصحية والمفيدة لكوكبنا. وهي تراقب بدقة كمية الطعام التي ترمى في القمامة كل يوم، حيث إنها تتساءل: "هل نحن مضطرون لرمي كل هذا الطعام؟ هل ترغب في مرافقة فوزه في جولة لإنقاذ الطعام؟ إذا قم بقصها ولصقها على لفة ورق تواليت فارغة. وهكذا ستكون فوزه دائما إلى جنبك لمساعدتك في إنجاز مهمتك لإنقاذ الطعام بنجاح.



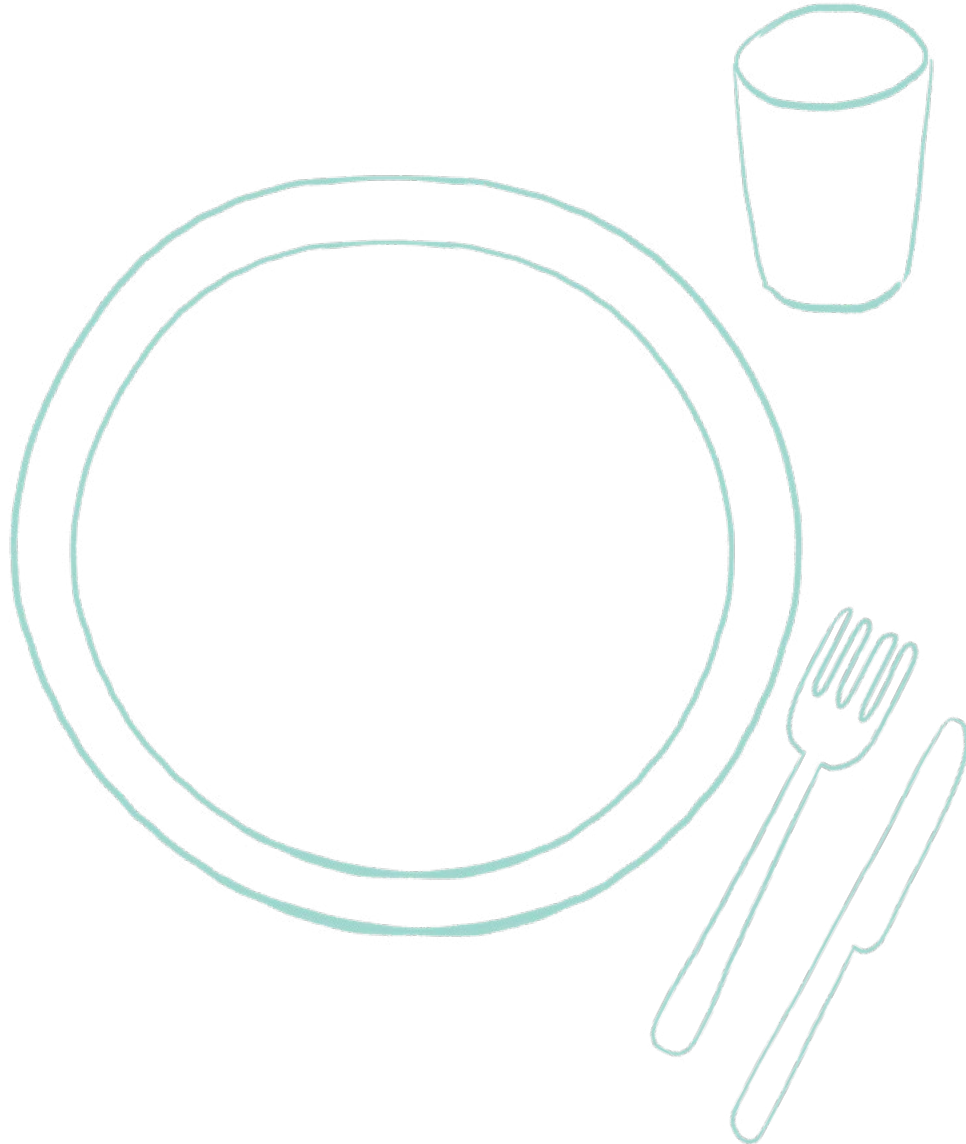
مرحبًا، أنا فوزه

لقد تسللت لبيت إحدى العائلات البشرية اللطيفة وأعيش
مختبئة تحت ألواح الأرضية. عندما لا يراني أحد، أنطلق
في مهمة إنقاذ، حيث آخذ الأشياء التي يريد الناس
التخلص منها، لأنه يمكنني استخدامها لأغراض مفيدة.
فمثلا أقوم بصنع حوض استحمام من كوب قهوة مكسور،
وأصنع أرجوحة باستعمال غطاء زجاجة والقليل من الصوف،
أليس هذا رائعًا!

لكنني أقوم في الغالب بإنقاذ الطعام، حيث إنني لا أحتمل
رؤيته يرمى في القمامة. أنا أحب الفاكهة الحلوة والفرولة
اللذيذة. لو كنت فاكهة لوددت أن أكون فرولة! وماذا عنك،
ماذا تحب؟ يمكنك أن تخبرني عن نفسك في الصفحات
التالية. أنا متشوقة جدا للتعرف عليك.



غذائي المفضل:



هذا أنا.

أنا وطعامي

الأشياء التي أحب تناولها:

الأشياء التي لا يعجبني طعمها:

لو كنت فاكهة لوددت أن أكون:



أحب تناول طعامي:

- في وقت قصير
- في وقت طويل
- بطريقة مختلفة:

- وأنا مستلقي
- وأنا واقف
- وأنا جالس
- لوحدي
- مع الآخرين
- والتحدث كثيرا أثناء ذلك
- عندما يكون الجو هادئا

هنا يمكنك تلوين فوزه.



لقد أنقذت هذا القلم الملون لأنه مقضوم بالكامل ونقص طوله لأنهم كانوا يبرونه بشكل متكرر، لكن التلميذة بنيا لم تكن ترغب في رميه. يا له من حدث!* هل سبق لك أن أنقذت شيئا ما قبل رميه في القمامة؟ ربما حتى بعض الطعام، مثل موزة عليها بقع بنية أو لفافة خبز يابسة؟ حيث يمكنك استخدامها لصنع أشياء لذيذة: على سبيل المثال العصائر المثلجة و أرمي ريتز. ستجد في الصفحات التالية وصفتين سهلتين للغاية.

* في كتاب "بنيا وفوزة منقذو الطعام في مهمة عظيمة" يمكنك معرفة المزيد عن فوزه ومغامراتها.

عصير مثليج



1



2



3



4



رمي ريتز *



* "أرمني ريتز" هو الاسم الألماني لهذا الطبق، الترجمة الحرفية لهذا الاسم باللغة العربية هي "الفرسان الفقراء".

هنا يمكنك تلوين فوزه.



تعالى معي! في الصفحات
التالية هناك شيء سيتم رميه
بعد قليل في المطبخ بكل تأكيد.
هل سنقوم بإنقاذه سويا؟



اكتب ما يمكنك انقاذه .
ماذا يمكنك أن تصنع منه .





مسابقة لمنقذي الطعام

هل يمكنك أكل جزرة معوجة تماما مثل أي جزرة مستقيمة؟

- (أ) لا، لأنها توخر المعدة.
 (ب) نعم، فطعمها مثل أي جزرة أخرى.
 (ت) فقط إذا قمت بتقويس جسمي أثناء أكلها.



هل يمكنك أكل جزرة معوجة تماما مثل أي جزرة مستقيمة؟
 نعم، فطعمها مثل أي جزرة أخرى.
 فقط إذا قمت بتقويس جسمي أثناء أكلها.

ماذا يمكنك أن تفعل بالخبز القديم؟

- (أ) "وصفة من بقايا الطعام "أرمي ريتز".
 (ب) إطعامه للحيوانات.
 (ت) مكعبات خبز مقلية للسلطة.
 (ث) رميه فقط.



ماذا يمكنك أن تفعل بالخبز القديم؟
 "وصفة من بقايا الطعام "أرمي ريتز".
 إطعامه للحيوانات.
 مكعبات خبز مقلية للسلطة.
 رميه فقط.

- (أ) آخذ معي قائمة بالأغراض.
 (ب) أذهب جائعا جدا.
 (ت) أشتري كل شيء أشتهي.

ما هي أفضل طريقة للذهاب للتسوق؟

ما هي أفضل طريقة للذهاب للتسوق؟
 آخذ معي قائمة بالأغراض.
 أذهب جائعا جدا.
 أشتري كل شيء أشتهي.

بسسسس، سأخبرك بالحل: يمكنك خياطة الدبوب والجورب وإعادة استخدام الأوراق المسودة. ربما ترغب في صنع شيء ما من كرتونة البيض؟ لاحقا يمكنك إكمال الخبز الذي قضمته، ويمكنك إزالة الكدمة الموجودة على التفاحة وأكلها. حتى الموزة التي أصبح لونها بنيا لا يجب عليك رميها في القمامة، بل يمكنك استخدامها لتحضير عصير مثلج. يمكنك أيضًا إنقاذ قشور الجزر، حيث يمكنك طهيها في الفرن مع القليل من الزيت لتحويلها إلى رقائق قشور جزر مقرمشة.* إنها لذيذة!

هل اكتشفت كل شيء؟ يمكنك إيجاد أفكار أخرى في الصفحة التالية. استمتع بوقتك!



* عند استخدام القشور، من المهم غسل المواد الغذائية جيدا قبل تحضيرها، ومن المهم أيضا أن يكون مصدرها من الزراعة العضوية، أي أنه لم يتم معالجته بالمبيدات الحشرية الكيميائية.

ثق في حواسك!

في حال تجاوز تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على علبة الزبادي، عليك بالنظر إلى شكله وشمه. إذا كانت رائحته شهية ولا تظهر عليه علامات التعفن، تذوقه بحذر. إذا لم تكن متأكدًا، اسأل شخصًا بالغًا ودعه ينظر إلى المنتج ويشمه ويتذوقه أيضًا.
غالبًا ما يظل الزبادي صالحًا للاستهلاك ولذيذًا تمامًا حتى بعد تجاوز تاريخ انتهاء صلاحيته ببضعة أيام.



إلى ماذا يشير التاريخ (تاريخ انتهاء الصلاحية) الموجود على المواد الغذائية؟



(أ) تاريخ صناعة المنتج.

(ب) التاريخ الذي يبدأ فيه المنتج بالتعفن.

(ت) أقل مدة يحافظ فيها المنتج على الشكل والمذاق اللذان تريدهما الشركة المصنعة.

محمداً، من أجل معرفة تاريخ انتهاء صلاحية المنتج، يجب عليك التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العبوة. إذا كان المنتج يحتوي على تاريخ انتهاء صلاحية، فهذا يعني أنه صالح للاستهلاك حتى ذلك التاريخ. إذا لم يكن هناك تاريخ انتهاء صلاحية، فهذا يعني أن المنتج صالح للاستهلاك طالما لم يتغير لونه أو رائحته أو شكله.

(أ) نعم، لأن الفاكهة تبقى فاكهة مهما اختلف نوعها.

(ب) لا، لأن التفاح يجعل الموز ينضج بشكل أسرع.

(ت) لا، لأن الموز يحكي للتفاح نكتة غبية.

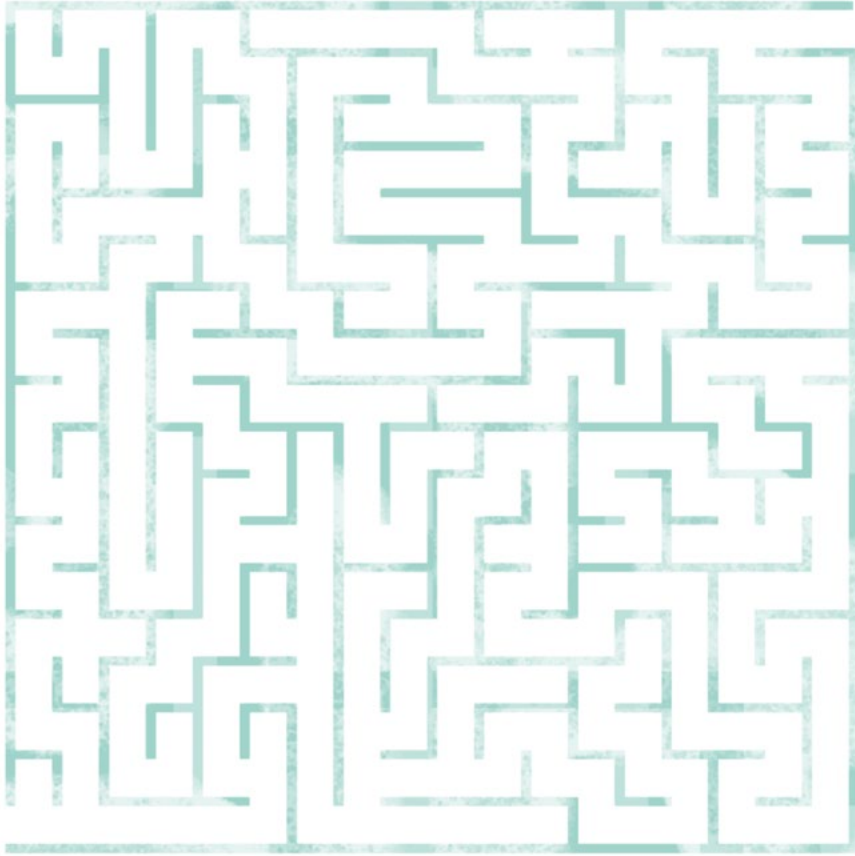
هل يمكن وضع التفاح والموز معا في صحن الفاكهة؟

تعتبر الفاكهة من الأطعمة الصحية التي يجب تناولها بانتظام. يمكن وضع التفاح والموز معا في صحن الفاكهة، ولكن يجب تجنب وضع التفاح والموز معا في صحن الفاكهة لأن التفاح يجعل الموز ينضج بشكل أسرع. إذا كنت ترغب في تناول التفاح والموز معا، فضع التفاح في صحن الفاكهة وضع الموز في صحن آخر.





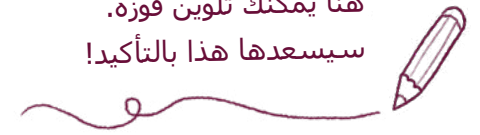
الانطلاق: هل يمكنك
مساعدة فوزه للوصول
إلى الموز؟



شكرا لك على العمل بجد في هذا
الكراس. لقد تعلمت الكثير
وأصبحت الآن عضوا في فريق
منقذي الطعام.
ربما ستتذكرني في المرة القادمة
التي تجد فيها جزرة ذابلة أو خيارا
معوجا أو كمثرى عليها بعض
الكدمات؟ وستعمل معي ومع
منقذي الطعام الآخرين لمنع رمي
الطعام الذي يفقد القليل من
طعمه في القمامة
حسنا، لقد بدأت أحس بالجوع،
والموز الموجود في الخلف يبدو
لذيذاً حقاً، لذا سأخذ واحدة لي.
إلى اللقاء، أراك قريباً!



هنا يمكنك تلوين فوزه.
سيسعدنا هذا بالتأكيد!



BIS AUF DEN LETZTEN KRÜMEL

مشروع تعليمي حول تقدير الطعام وتجنب النفايات في دور الرعاية النهارية في برلين

الرسوم الخاصة بوفوزة بالإضافة إلى رقائق الخبز والموز الموجودة على صفحة التلوين مأخوذة من
"كتاب الأطفال "بنيا وفوزه منقذو الطعام في مهمة عظيمة
الناشر: RESTLOS GLÜCKLICH e. V.، الكاتبة: Wenke Heuts، الرسامة: Inka Vigh،
نشرت من قبل دار النشر oekom verlag،
الرقم الدولي المعياري للكتاب: 978-3-96238-246-9

بيانات النشر

الناشر: RESTLOS GLÜCKLICH e. V.

معلومات: www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt

الاتصال: kitaprojekt@restlos-gluecklich.berlin

مديرة المشروع: Edith Timm

فريق التحرير: Edith Timm, Laura Neumann,

Lea Schöpfer, Wenke Heuts

تحرير النسخ: Wenke Heuts

التصميم: Christine Wunder

الطباعة: dieUmweltdruckerei GmbH

طبع على ورق معاد تدويره بنسبة 100%

آخر تحديث: كانون الأول/ ديسمبر 2023

"Bis auf den letzten Krümel" هو مشروع يدخل ضمن Berliner Ernährungsstrategie وهو ممول من طرف:

Senatsverwaltung
für Justiz und Verbraucherschutz

Senatsverwaltung
für Mobilität, Verkehr,
Klimaschutz und Umwelt

BERLIN





www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt

kitaprojekt@restlos-gluecklich.de

