

Unitatea de învățare 3 - Exercițiu

ACTIVITATE CU CARDURILE PENTRU ALIMENTE

MATERIAL PENTRU GRUPA DE VÂRSTĂ 1 (10-13 ANI)

Durata: aproximativ 20 minute

Scopul jocului: de a învăța care sunt produsele de origine animală și care sunt produsele alimentare fabricate din produse de origine animală; pentru a conștientiza sentimentul de apartenență la grupuri de consumatori alimentari cu o Amprentă Ecologică mare, medie sau mică.

Metode și mijloace de învățare: elevii stau într-un cerc. Trei foi cu trei Amprente de dimensiuni diferite sunt așezate pe podea sau pe mesele din mijlocul cercului: o foaie prezintă o amprentă mică, următoarea o amprentă de dimensiuni medii și a treia foaie prezintă o amprentă de dimensiuni mari.

Elevii formează aproximativ 5 - 6 echipe de 3 - 5 copii fiecare (în funcție de mărimea clasei).

VARIANTA 1: 54 de cărți cu produse alimentare sunt tipărite și decupate de către profesor

Primul pas:

Cardurile alimentare sunt numărate și amestecate. Acestea sunt împărțite în funcție de numărul de echipe și apoi cardurile sunt distribuite fiecărei echipe. Echipa trebuie să se gândească și să discute cât de mare este Amprenta Ecologică a alimentelor de pe cardurile lor. Profesorul explică că alimentele de origine animală au o Amprentă Ecologică mare; alimentele care provin din plante au o Amprentă Ecologică mică. Alimentele care conțin produse pe bază de plante și ouă sau produse lactate au o Amprentă Ecologică de dimensiuni medii. Când echipele termină evaluarea, profesorul solicită fiecărei echipe pe rând, să-și plaseze cărțile pe una dintre cele trei foi cu Amprente diferite. Restul elevilor sunt întrebați dacă sunt de acord cu alegerea și dacă nu, să argumenteze de ce nu sunt de acord. Profesorul explică pe scurt la final, de ce anumite produse alimentare au o Amprentă mare, medie sau mică.

La final, elevii sunt întrebați cum se numește mâncarea fără niciun produs de origine animală (vegană) și cum se numește mâncarea fără carne (vegetariană), apoi profesorul explică termenii.

Pasul doi:

Fiecare echipă sau fiecare elev ia o foaie sau un caiet de exerciții și notează două mese, cu ce anume dorește el/ea să mănânce, care constau în alimente cu o Amprentă cât mai mic posibilă:

- 1 mic dejun

- 1 masă caldă (prânz sau cină)

Copii pot utiliza imaginile de pe carduri, dar nu neapărat. De asemenea, pot lipi carduri alimentare pe foaie sau pe carte. Copiii pot să adauge idei proprii de produse alimentare. Apoi echipele își prezintă meniul clasei. Clasa poate vota pentru cea mai bună alegere (gust bun și Amprentă Ecologică mică).

VARIANTA 2: Elevii decupează imagini cu alimente (de pe ambalaje alimentare, broșuri publicitare sau ziare)

Fiecare elev decupează una sau două poze (la clase numeroase doar o imagine de persoană) acasă sau din broșurile pe care profesorul le-a adus la școală. Ei își aleg imagini și texte cu produsele alimentare pe care le vor (de ex. cereale musli, brânză la cutie, pizza la cutie, pungă de orez ...)

Varianta 2 necesită mai multe cunoștințe ale profesorului despre Amprenta Ecologică a produselor alimentare. Consultați următoarele informații despre Amprenta Ecologică a diferitelor produse alimentare.

Notă:

În această activitate, sunt comparate doar Ampretele Ecologice ale fiecărui aliment. Desigur, depinde și de cât de des se consumă un aliment într-un an. Cu cât se consumă mai multe alimente vegetale, cu atât este mai mică Amprenta Ecologică a unei persoane.

Alimente cu Amprentă Ecologică MICĂ: (< 20 m² globali / kg)

Băuturi:

Apă, ceai, cafea, suc, băuturi răcoritoare, lapte de ovăz, lapte de migdale, lapte de soia, lapte de orez, cacao cu lapte vegetal, (nu pentru această categorie de vârstă: bere, vin)

Mâncare rece:

pâine, cereale, musli, fructe, legume, salată, margarină, gem/marmeladă, amestecuri de legume (cu semințe de floarea soarelui), leguminoase (soia, mazăre, fasole), paste tip humus prăjituri cu fructe, prăjituri cu nuci, strudel cu semințe de mac, plăcintă cu măr, popcorn, sticks-uri cu sare, susan, rozmarin, chipsuri de tortilla.

Mâncare caldă:

Cartofi (fierți, copti, prăjiți), orez, paste, cuscus, mămăligă, gnocchi, găluște, bulgur, tot felul de legume (prăjite, gătite, coapte), tocană de linte, fasole gătită, tocană de soia, tofu, șnițel vegetal orez cu legume, paste cu pesto, spaghetti cu sos de roșii/Burger vegetal, Falafel Kebap

Alimente cu Amprenta MEDIE: (20 - 50 m² globali/ kg)

Băuturi:

Lapte de vacă, iaurt sau iaurt cu fructe, cacao (cu lapte de vacă)

Mâncare rece:

Brânză cu conținut scăzut de grăsimi, tzatziki, salate cu marinată albă, prăjituri cu frișcă, sandwich cu ouă, grăsimi tartinabile.

Mâncarea caldă:

Ouă, pui bio crescut în curte, pește, fructe de mare, pizza, risotto cu fructe de mare, burger de pește, (ulei = parte din mese)

Alimente cu amprentă MARE: (> 50 m² globali / kg)

Băuturi:

Nici una?

Mâncare rece:

Unt, brânză, mezeluri, carne, tiramisu

Mâncarea caldă:

Pui, carne de porc, miel, vită, spaghetti carbonara, spaghetti Bolognese, hamburger, cheeseburger



Date: W. Pekny, M. Schwingshackl, Plattform Footprint

VĂ RUGĂM SĂ IMPRIMAȚI URMĂTOARELE PAGINI:



Amprentă Ecologică mare

Produse de origine animală precum carnea, brânza, ouăle,
peștele, ...

Amprentă Ecologică medie



Alimente vegetale în amestec cu produse animale

Amprentă Ecologică mică



Alimente de origine vegetală

Suc	Supă de legume cu paste	Pui La Cuptor	Orez	Salată verde	Salată de fructe
Ceai	Supă de cremă de broccoli cu smântână	Friptură de porc	Cartofi	Roșii	Plăcintă cu mere
Lapte	Ciorbă de porc sau de vită	Friptură de vita	Paste	Ardei roșu, verde, galben	Tort de ciocolată (cu ouă)
Lapte de Soia	Pizza cu ton, ceapă, brânză	Friptură din pui de curte	Mix de legume	Castraveți	Biscuiți cu cireșe (cu lapte)
Lapte de Migdale	Spaghetti Bolognese (cu carne)	Pește prăjit	Cartofi prăjiți	Salată de varză	Baton de cereale
Margarină	Spaghetti Carbonara	Broccoli /conopidă/ Fasole verde cu brânză	Găluște	Pâine 1 felie	Ștrudel cu brânză proaspătă de vaci
Brânză	Lasagna cu legume	Mâncare de cartofi cu smântână și bucăți de slănină	Risotto cu ciuperci sau spanac	Rulou	Brânză prăjită
Ou	Burger de pui	Chili con carne	Șnițel din soia	Unt	Falafel
Marmeladă	Hamburger	Burger vegetal	Ciuperci/dovlecei/ conopidă prăjite	Carne rece	Dovlecel/ ciuperci/ vinete la grătar