GYAKORLÓ FELADATOK

ÖKOLÓGIAI LÁBNYOM – TÁPLÁLKOZÁS – KÁRTYAJÁTÉK

1. KOROSZTÁLY: 10 – 13 ÉVESEKNEK

Időtartam: kb. 20 perc

A játék célja: megtanulni, hogy melyek az állati termékek és mely élelmiszereink állnak állati eredetű termékekből, és hogy megnézzük egyes élelmiszercsoportok ökológiai lábnyomát (kicsi, közepes vagy nagy).

Beállítás: a diákok körben ülnek. Három különböző méretű lábnyomot tartalmazó lapot helyeznek a padlóra vagy az asztal közepére: egy kis, egy közepes és egy nagy lábnyomot mutatót. A diákok mintegy 5-6 db kis létszámú, 3-5 gyerekből álló csoportot alkotnak (az osztály méretétől függően).

1.VÁLTOZAT a tanár 54 kártyát nyomtat és vág ki

Első lépés:

Az élelmiszerkártyákat megszámoljuk és összekeverjük. A kártyákat felosztják a csoportok száma szerint, és minden csoportnak odaadják. A csoportnak meg kell vitatnia, hogy mekkora a kártyáikon szereplő ételek ökológiai lábnyoma. A tanár elmagyarázza, hogy az állatokból származó élelmiszereknek nagy ökológiai lábnyoma van; a növényekből származó élelmiszereknek kis ökológiai lábnyoma van. A növényi termékeket és tojást vagy tejtermékeket tartalmazó élelmiszereknek közepes ökológiai lábnyoma van. A csoportok miután végeztek, elhelyezik a kártyáikat a három különböző lábnyom egyikére. A többi tanulótól megkérdezik, hogy egyetértenek-e a választással, és ha nem, miért nem értenek egyet. A tanár rövid magyarázatot ad arra, hogy miért van egy bizonyos ételnek nagy, közepes vagy kis lábnyoma. A végén megbeszélik, hogy hogyan nevezik azon táplálkozást, melynél mindenféle állati eredetű terméket kizárnak az étkezésből (vegán), és hogyan nevezik azokat, akik az ételeikből csak a húst hagyják el (vegetáriánus).

Második lépés:

Minden csoport vagy esetleg minden tanuló vesz egy lapot/füzetet, és felír két étkezést, amelyet szívesen elfogyasztana, és amelyek a lehető legkisebb lábnyomú élelmiszerekből elkészíthetőek:

- 1 reggeli
- 1 meleg étkezés (ebéd vagy vacsora)

Használhatják a kártyákon lévő képeket, de nem kötelező. Ragaszthatják a kártyákat a lapokra/füzetbe. A saját ötleteikkel egészítsék ki. Ezután a csoportok bemutatják a menüket az osztálynak. Az osztály szavazhat a legjobb választásra (jó íz és legkisebb lábnyom).

2. VÁLTOZAT A gyerekek vágják ki a kártyákat (reklámújságokból, folyóiratokból, csomagoló anyagokból)

Minden tanuló kivág egy vagy két képet (nagy osztályokban elég egy kép személyenként) otthon, vagy azokból a prospektusokból, amelyeket az iskolába hoztak. Olyan képet választanak, amit csak szeretnének (pl. müzli doboz, sajtdoboz, pizza doboz, rizses zacskó).

A 2. változat megköveteli a tanár mélyebb ismereteit az élelmiszerek ökológiai lábnyomáról.

Lásd a következő információkat a különféle élelmiszerek lábnyomáról. A csomagolás viszont segít a diákoknak, hogy melyik élelmiszerben lehet állati termék.

Megjegyzés:

Ebben a tevékenységben csak az adott alapélelmiszerek ökológiai lábnyomait hasonlítják össze. Ez természetesen attól is függ, hogy milyen gyakran esznek egy adott élelmiszert egy évben. Minél több növényi alapú ételt esznek, annál kisebb lesz az adott személy ökológiai lábnyoma.

Kis ökológiai lábnyomú élelmiszerek: (<20 globális m²/kg)

Italok:

Víz, tea, kávé, gyümölcslé, üdítők, zabtej, mandulatej, szójatej, rizstej, növényi tejből készült kakaó, (nem ennek a korosztálynak: sör és a bor)

Hideg ételek:

kenyér, gabonapehely, müzli, gyümölcs, zöldségek, saláta, margarin, dzsem/lekvár, zöldségkrém (napraforgómaggal, hüvelyesekkel (szója, bab, borsó)), gyümölcstorta, diótorta, mákos rétes, almáspite, pattogatott kukorica, szezámszelet, tortilla chips

Meleg ételek:

Burgonya (főzve, sütve, olajban sütve), rizs, tészta, kuszkusz, polenta, gnocchi/nudli, nokedli, bulgur,

minden zöldségféle (olajban sütve, párolva, sütve), lencsepörkölt, sültbab, szójapörkölt, tofu, szejtán, zöldséges rizs, pesztós tészta, paradicsomos spagetti, vegaburger, falafel kebab

Közepes lábnyomú élelmiszerek: (20 – 50 globális m²/kg)

Italok:

tehéntej, joghurt, gyümölcsjoghurt, kakaó tehéntejből

Hideg ételek:

alacsony zsírtartalmú sajt, tzatziki, saláta majonézzel készítve, sütemények tejszínhabbal, tojásos szendvics

Meleg ételek:

tojás, háztáji csirke, hal, pizza, rizottó tenger gyümölcseivel, halburger

Nagy lábnyomú élelmiszerek: (>50 globális m²/kg)

Italok:

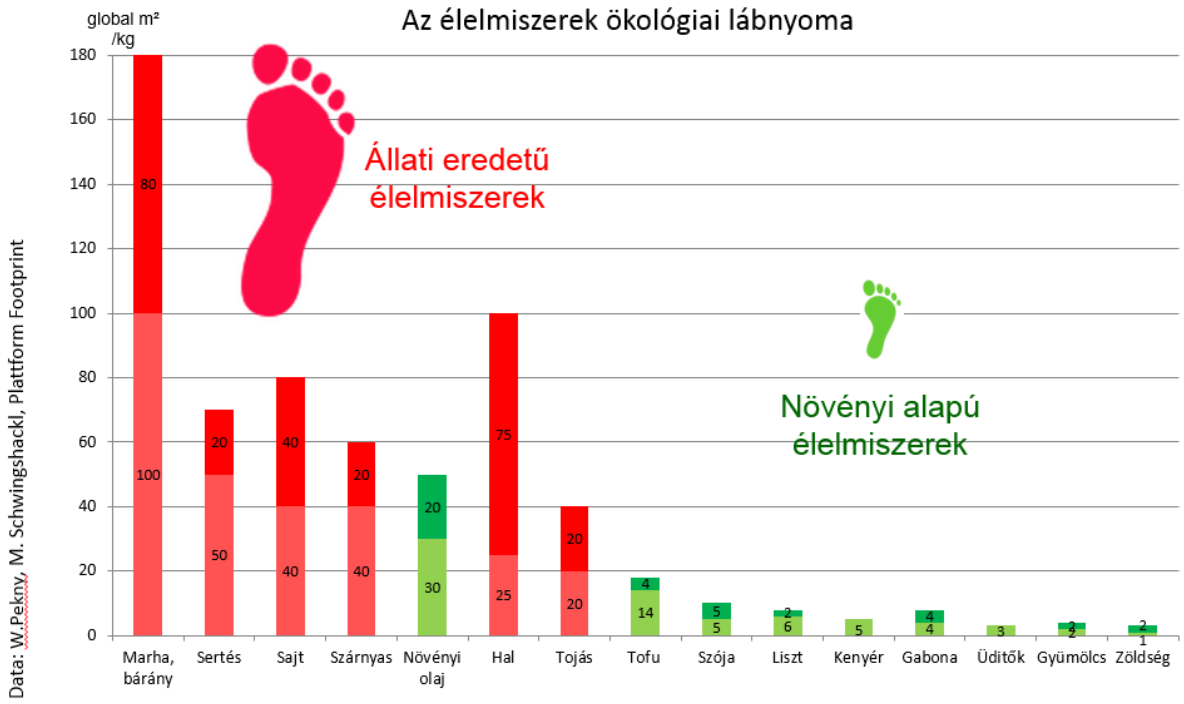
Nincs ilyen?

Hideg ételek:

vaj, sajt, szalámi, hús, tiramisu

Meleg ételek:

csirke, sertés, bárány, szarvasmarha, spagetti carbonara, bolognai spagetti, hamburger, sajtburger



JOGI NYILATKOZAT

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bárminemű felhasználásáért. Szerződés száma: 2017-1-AT01-KA201-035037

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával

A következő oldalakat nyomtassa ki!

Nagy ökológiai lábnyom

Állati eredetű élelmiszerek, mint a hús, sajt, tojás, hal…

Közepes ökológiai lábnyom

Zöldség ételek állati eredetű élelmiszerrel együtt

Kis ökológiai lábnyom

Zöldség ételek

Ételkártya játék az ökológiai lábnyomról

gyümölcslé	zöldségleves tésztával	sültcsirke	rizs	zöldsaláta	gyümölcssaláta
tea	brokkoli krémleves tejföllel	sertés szelet	burgonya	paradicsom	almáspite
tej	húsleves sertésből vagy marhából	marha szelet	tészta	piros, sárga, zöld paprika	csokitorta tojással
szójatej	pizza tonhallal, hagymával sajttal	sült háztáji csirke	vegyes zöldség	uborka	meggyes süti (tejjel)
mandulatej	bolognai spagetti (húsos)	sült hal	hasábburgonya	káposztasaláta	müzli szelet
margarin	spagetti carbonara	brokkoli/ karfiol/ zöldbab ragu sajttal	nokedli	kenyér 1 szelet	túrós rétes
sajt	zöldséges lasagne	burgonyafőzelék tejfölösen pirított szalonnakockával	rizottó gombával vagy spenóttal	zsemle	rántott sajt
tojás	csirkeburger	chili con carne	szója szelet	vaj	falafel
lekvár	hamburger	vegaburger	sült gomba / cukkini / karfiol	felvágott	grillezett cukkini/gomba/ padlizsán

Ételkártya játék az ökológiai lábnyomról