

Ασκήσεις

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΚΑΡΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 1 (10 - 13 ΧΡΟΝΩΝ)

Διάρκεια : περίπου 20 λεπτά

Σκοπός του παιχνιδιού: να μάθουν ποια είναι τα ζωικά προϊόντα και ποια τρόφιμα αποτελούνται από ζωικά προϊόντα αλλά και να αποκτήσουν μια αίσθηση για τις ομάδες τροφίμων με μεγάλο, μεσαίο και μικρό οικολογικό αποτύπωμα

Χώρος διεξαγωγής: οι μαθητές κάθονται σε έναν κύκλο. Τρία φύλλα με τρία διαφορετικά μεγέθη αποτυπώματος τοποθετούνται στο πάτωμα ή στο τραπέζι στη μέση του κύκλου: ένα φύλλο εμφανίζει ένα μικρό αποτύπωμα, το επόμενο ένα αποτύπωμα μεσαίου μεγέθους και το τρίτο φύλλο παρουσιάζει ένα αποτύπωμα μεγάλου μεγέθους

Οι μαθητές χωρίζονται σε 5-6 μικρές ομάδες 3-5 παιδιών (ανάλογα με το μέγεθος της τάξης).

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 1: 54 κάρτες τροφίμων εκτυπώνονται και κόβονται από τον εκπαιδευτικό

Πρώτο βήμα:

Οι κάρτες τροφίμων μετριοούνται και ανακατεύονται. Χωρίζονται ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων και διανέμονται σε κάθε ομάδα. Η ομάδα πρέπει να σκεφτεί και να συζητήσει πόσο μεγάλο είναι το οικολογικό αποτύπωμα του φαγητού στα χαρτιά τους. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι τα τρόφιμα που προέρχονται από τα ζώα έχουν μεγάλο οικολογικό αποτύπωμα. Τα τρόφιμα που προέρχονται από φυτά έχουν μικρό οικολογικό αποτύπωμα. Τα τρόφιμα που περιέχουν φυτικά προϊόντα και αυγά ή γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν ένα οικολογικό αποτύπωμα μεσαίου μεγέθους. Όταν οι ομάδες τελειώσουν, ο εκπαιδευτικός ζητά από τη μία ομάδα μετά την άλλη να τοποθετήσει τις κάρτες σε ένα από τα τρία διαφορετικά φύλλα αποτυπώματος. Οι υπόλοιποι μαθητές ερωτώνται αν συμφωνούν με την επιλογή και, αν όχι, γιατί δεν συμφωνούν. Ο εκπαιδευτικός προσθέτει μια σύντομη εξήγηση για το γιατί τα συγκεκριμένα τρόφιμα έχουν μεγάλο ή μεσαίο ή μικρό αποτύπωμα. Στο τέλος ο εκπαιδευτικός ρωτά πώς ονομάζεται αυτός που απέχει από όλα τα ζωικά προϊόντα (vegan) και πώς αυτός που απέχει μόνο από το κρέας (χορτοφάγος - vegetarian) και εξηγούνται οι όροι.

Δεύτερο βήμα:

Κάθε ομάδα ή κάθε μαθητής παίρνει ένα φύλλο ή ένα τετράδιο και γράφει δύο γεύματα που θέλει να φάει, τα οποία να αποτελούνται από τρόφιμα με αποτύπωμα όσο το δυνατόν πιο μικρό:

- 1 πρωινό
- 1 γεύμα (μεσημεριανό ή βραδινό)

Μπορούν επίσης να κολλήσουν τις κάρτες τροφίμων στο φύλλο ή το τετράδιό τους. Πρέπει να προσθέσουν ιδέες για τρόφιμα. Στη συνέχεια, οι ομάδες παρουσιάζουν το μενού τους στην τάξη. Η τάξη μπορεί να ψηφίσει την καλύτερη επιλογή (ευχάριστη γεύση και μικρό αποτύπωμα).

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 2: Οι μαθητές κόβουν φωτογραφίες από τρόφιμα (από πακέτα τροφίμων, διαφημιστικά φυλλάδια ή εφημερίδες)

Κάθε μαθητής κόβει μία ή δύο εικόνες (για μεγάλες τάξεις μόνο μία εικόνα ανά άτομο) στο σπίτι ή από φυλλάδια που ο εκπαιδευτικός φέρνει στο σχολείο. Επιλέγουν εικόνες ή/και κείμενο από τρόφιμα (π.χ. πακέτο δημητριακών πρωινού, συσκευασία τυριού, κουτί πίτσας, πακέτο ρυζιού ...)

Η παραλλαγή 2 απαιτεί περισσότερη γνώση του εκπαιδευτικού σχετικά με το οικολογικό αποτύπωμα των τροφίμων. Ανατρέξτε στις παρακάτω πληροφορίες σχετικά με το Αποτύπωμα διαφόρων ειδών διατροφής.

Σημείωση:

Σε αυτή τη δραστηριότητα, συγκρίνονται μόνο τα οικολογικά αποτυπώματα κάθε μεμονωμένου τροφίμου. Φυσικά, εξαρτάται και από το πόσο συχνά καταναλώνεται ένα φαγητό μέσα σε έναν χρόνο. Όσο περισσότερα λαχανικά καταναλώνει, τόσο μικρότερο είναι το οικολογικό αποτύπωμα ενός ατόμου.

Τρόφιμα με ΜΙΚΡΟ οικολογικό αποτύπωμα: (< 20 παγκόσμια τμ/κιλό)

Ποτά:

Νερό, τσάι, καφές, χυμοί, αναψυκτικά, γάλα βρώμης, γάλα αμυγδάλου, γάλα σόγιας, γάλα ρυζιού, κακάο με φυτικό γάλα (όχι για αυτή την ηλικιακή ομάδα: μπύρα, κρασί)

Κρύο φαγητό:

ψωμί, δημητριακά, μούσλι, φρούτα, λαχανικά, σαλάτα, μαργαρίνη, μαρμελάδα, λαχανικά, μηλόπιτα, ποπ κορν, κριτσίνια με σουσάμι ή χωρίς, τортίγια

Ζεστό φαγητό:

Πατάτες (μαγειρεμένες, ψητές, τηγανητές), ρύζι, ζυμαρικά, κουσκούς, ζυμαρικά, πλιγούρι, όλα τα είδη λαχανικών (τηγανητά, στον ατμό, ψητά), φακές, φασόλια, τόφου, ριζότο λαχανικών, ζυμαρικά με πέστο, μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, μπέργκερ λαχανικών, πίτα με φαλάφελ (ρεβυθοκεφτές)

Τρόφιμα με ΜΕΣΑΙΟ αποτύπωμα: (20 – 50 παγκόσμια τμ/κιλό)

Ποτά:

Αγελαδινό γάλα, γιαούρτι ή γιαούρτι φρούτων, κακάο (με αγελαδινό γάλα)

Κρύο φαγητό:

Τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, τζατζίκι, σαλάτες με λευκή μαρινάδα, κέικ με σαντιγί, σάντουιτς με αυγό

Ζεστό φαγητό:

Αυγά, βιολογικό κοτόπουλο ελευθέρας βοσκής, ψάρι, θαλασσινά, πίτσα, ριζότο, μπιφτέκι ψαριών (λάδι = μέρος γευμάτων)

Τρόφιμα με ΜΕΓΑΛΟ αποτύπωμα: (> 50 παγκόσμια τμ/κιλό)

Ποτά:

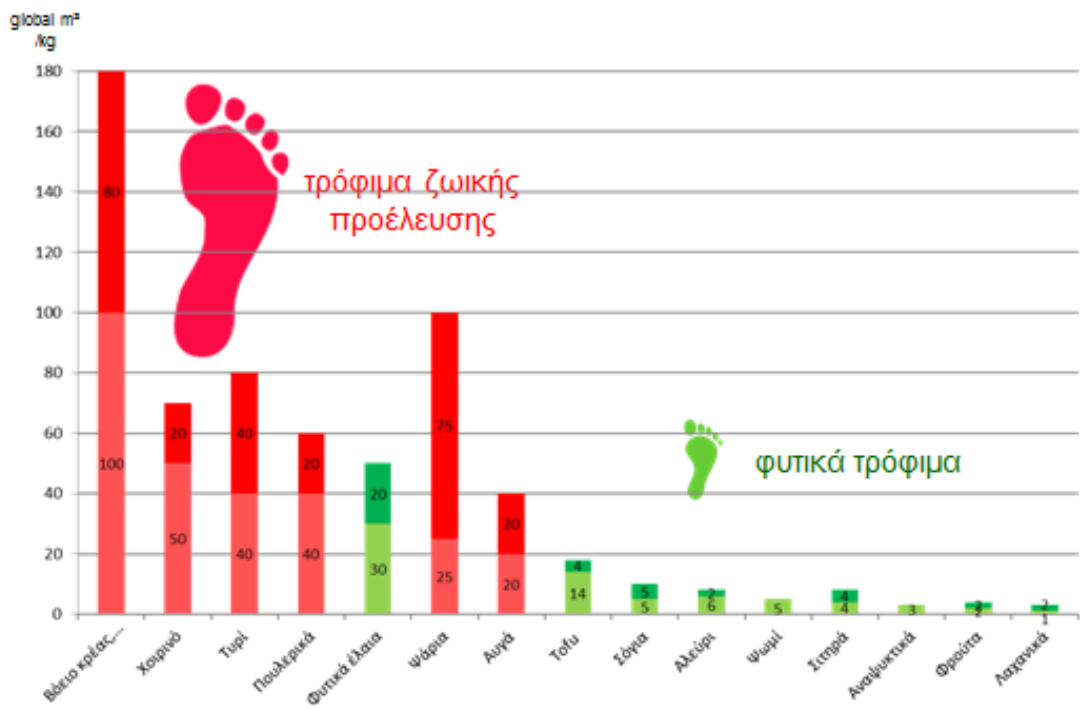
Κανένα

Κρύο φαγητό:

Βούτυρο, τυρί, λουκάνικο, κρέας, τιραμισού

Ζεστό φαγητό:

Κοτόπουλο, χοιρινό, αρνί, βόειο κρέας, σπαγγέτι καρμπονάρα, σπαγγέτι μπολονέζ, χάμπουργκερ, χάμπουργκερ με τυρί



ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΤΥΠΩΣΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ

Μεγάλο οικολογικό αποτύπωμα



Ζωικά προϊόντα όπως κρέας, τυρί, αυγά, ψάρια, ...

Μεσαίο οικολογικό αποτύπωμα



φυτικά τρόφιμα που αναμιγνύονται με ζωικά προϊόντα

Μικρό οικολογικό αποτύπωμα



Λαχανικά

| | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| Χυμός | Σούπα λαχανικών με ζυμαρικά | Ψητό κοτόπουλο | Ρύζι | Πράσινη σαλάτα | Σαλάτα φρούτων |
| Τσάι | Μπρόκολο σούπα κρέμας με ξινή κρέμα | Τηγανητό χοιρινό | Πατάτες | Ντομάτες | Μηλόπιτα |
| Γάλα | Χοιρινή ή σούπα βόειου κρέατος | Ψητό βόειο κρέας | Ζυμαρικά | Κόκκινες, πράσινες, κίτρινες πιπεριές | Κέικ σοκολάτας (με αυγά) |
| Γάλα σόγιας | Πίτσα με τόνο, κρεμμύδια, τυρί | Ψητό κοτόπουλο χωριάτικο | Μικτά λαχανικά | Αγγούρια | Μπισκότα κεράσι (με γάλα) |
| Γάλα αμυγδάλου | Σπαγγέτι Μπολονέζ (με το κρέας) | Τηγανιτά ψάρια | Τηγανιτές πατάτες | Λαχανοσαλάτα | Μπάρα δημητριακών |
| Μαργαρίνη | Σπαγγέτι καρμπονάρα | Μπρόκολο / κουνουπίδι / φασολάκια πράσινα με τυρί | Γεμιστά ζυμαρικά | Ψωμί 1 φέτα | Τυρόψωμο |
| Τυρί | Ζυμαρικά με λαχανικά | Σουφλέ πατάτας με κρέμα γάλακτος και μπέικον | Ριζότο με μανιτάρια και σπανάκι | Ψωμάκι | Σαγανάκι |
| Αυγό | Μπιφτέκι κοτόπουλο | Κοτόπουλο με καυτερή σως | Σνίτσελ σόγιας | Βούτυρο | Ρεβυθοκεφτές |
| Μαρμελάδα | Μπιφτέκι | Μπιφτέκι λαχανικών | Τηγανητά λαχανικά | Αλλαντικά | Ψητά λαχανικά |