

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

Θεματικός Κύκλος: «Ζω Καλύτερα – Ευ Ζην, Μαθήματα ζωής και αγωγής της υγείας»

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Γιατί τρώμε και από πού έρχεται το φαγητό μας;

- Γιατί χρειαζόμαστε το φαγητό;
- Ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό;
- Από πού παίρνουμε το κάθε τρόφιμο;
- Ποια φαγητά μας προσφέρει το κάθε οικοσύστημα;

Η ώρα του φαγητού αποτελεί μία καθημερινή συνήθεια για κάθε άνθρωπο της γης. Γιατί; Επειδή χωρίς φαγητό και νερό δεν μπορούμε να ζήσουμε. Η τροφή μας, μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε προκειμένου να αναπτυχθούμε και να βγάλουμε εις πέρας τις δραστηριότητες της κάθε μέρας. Αλήθεια, ποιο είναι το αγαπημένο φαγητό των παιδιών; Η πίτσα; Το σουβλάκι; Το παστίτσιο; Και πού τα βρίσκει κανείς όλα αυτά; Υπάρχει... δέντρο που κάνει πίτσες; Μήπως υπάρχουν... σουβλακιές ή έχει κανείς καμιά πασπιτσάδα στο χωριό του;

Μέσα από την 1η Ενότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος «Γνωρίζω την Τροφή μου», με τίτλο «Γιατί... τρώμε και από πού έρχεται το φαγητό μας», τα παιδιά ανακαλύπτουν πώς φτάνουν στο τραπέζι μας τα τρόφιμα. Κάποια φυτρώνουν (φρούτα και λαχανικά), άλλα τα εκτρέφουμε (κρέας και ψάρι), κάποια τα παίρνουμε από τα ζώα (αυγά, γάλα) και μερικά τα φτιάχνουμε (ζυμαρικά, ψωμί). Μάλιστα, ένα φαγητό, μπορεί να αποτελείται από πολλά διαφορετικά τρόφιμα, όπως π.χ. η πίτσα. Μέσα από την ενότητα αυτή, τα παιδιά ανακαλύπτουν από πού προέρχονται τα τρόφιμα, αλλά και πού μπορεί να χρησιμοποιηθεί το καθένα από αυτά (π.χ. ποια φαγητά μπορούν να κάνουν με καθένα από αυτά). Όταν ο χρόνος το επιτρέπει, μπειτε στην κουζίνα μαζί με τα παιδιά, αποδομήστε και συνθέστε τις αγαπημένες σας μαγειρικές συνταγές με βασικά υλικά τα οποία έχετε στην κουζίνα σας και μιλήστε για την προέλευση και τη χρήση του κάθε υλικού. Έτσι, θα τα βοηθήσετε να γνωρίσουν καλύτερα την τροφή τους, να εξοικειωθούν με τα διάφορα υλικά και -γιατί όχι;- να αγαπήσουν και κάποια από εκείνα που μέχρι πρότινος δεν... συμπαθούσαν και τόσο!

+ Οι μαθητές κατανοούν την έννοια της τροφής, αλλά και το γιατί ο άνθρωπος (αλλά και κάθε ζωντανός οργανισμός) έχει ανάγκη από τροφή για να ζήσει).

+ Τα παιδιά ανακαλύπτουν την τροφική αλυσίδα η οποία αποτελεί το πρώτο βήμα για να μπορέσουν αργότερα τα παιδιά να κατανοήσουν από πού προέρχεται το κάθε τρόφιμο, π.χ. το κρέας από την αγελάδα.

+ Μιλάμε για τα διάφορα οικοσυστήματα, αλλά και για τα τρόφιμα που μας προσφέρουν αυτά.

+ Τα παιδιά κατανοούν γιατί είναι σημαντικό να προστατεύουμε το περιβάλλον και τα οικοσυστήματα που το συνθέτουν, ούτως ώστε να μην σπάσει η τροφική αλυσίδα.

+ Τα παιδιά ανακαλύπτουν τα διάφορα τρόφιμα, μαθαίνοντας ταυτόχρονα πώς αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην κουζίνα μας.



Γνωρίζω την Τροφή μου

Ο σεφ Άκης Πετρετζίκης και οι μικροί μαθητές γίνονται μια δυνατή ομάδα με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών και την «Πλατφόρμα 21+» -ένα καινοτόμο εργαλείο του Υπουργείου Παιδείας & Θρησκευμάτων και του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής- μέσω του οποίου οι μαθητές ανακαλύπτουν την πιο διαδραστική και δημιουργική διάσταση της εκπαίδευσης και της διατροφής! Όχημά τους το διαδραστικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου», στόχος του οποίου είναι να βοηθήσει τα παιδιά να γνωρίσουν την τροφή τους, να κατανοήσουν πώς αυτή φτάνει στο πιάτο τους, αλλά και πώς μπορούν να συνθέτουν το πιάτο αυτό προκειμένου να είναι υγιής τόσο ο οργανισμός τους, όσο και το περιβάλλον. Γιατί, η τροφή και το περιβάλλον είναι δύο έννοιες αλληλένδετες.

Το εργαστήρι «Γνωρίζω την Τροφή μου» αποτελείται από 6 ξεχωριστές ενότητες, οι οποίες βοηθούν βήμα-βήμα τα παιδιά να δημιουργήσουν μια πιο ολοκληρωμένη αντίληψη για την τροφή που επιλέγουν να βάλουν στο πιάτο τους τόσο ως προς το πώς αυτή επηρεάζει τον οργανισμό τους, όσο και το περιβάλλον. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου» συγκαταλέγεται στα προτεινόμενα Προγράμματα & Εφαρμογές των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων του Δημοτικού στον θεματικό άξονα “Ζω καλύτερα – Ευ Ζην, Μαθήματα ζωής και αγωγής της Υγείας” και μπορείτε να το βρείτε στη σελίδα του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Σε έναν κόσμο όπου τα δεδομένα της διατροφής διαρκώς αλλάζουν, υπάρχει ένα πράγμα το οποίο πρέπει να παραμείνει σταθερό: αυτό δεν είναι άλλο από τη σωστή, ισορροπημένη διατροφή η οποία σε συνδυασμό με λίγη άσκηση μπορεί να μας φέρει πιο κοντά σε μια υγιή και... νόστιμη καθημερινότητα.