

# ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

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

## ΕΝΟΤΗΤΑ 3

### Από τη φάρμα στο τραπέζι: Ανακαλύπτω τον κύκλο ζωής της τροφής

- Πώς φτάνει ένα τρόφιμο στο τραπέζι μας;
- Υπάρχουν φρούτα και λαχανικά που τρώμε μόνο το καλοκαίρι, την άνοιξη, το φθινόπωρο ή τον χειμώνα;
- Γιατί θα πρέπει να επιλέγουμε φρούτα και λαχανικά στην εποχή τους;
- Γιατί είναι σημαντικό να επιλέγουμε τρόφιμα από τον τόπο μας;

Στην 3η Ενότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος «Γνωρίζω την Τροφή μου», τα παιδιά μαθαίνουν για τον κύκλο ζωής της τροφής και συγκεκριμένα για το πώς τα τρόφιμα φτάνουν από το σημείο παραγωγής τους στο τραπέζι μας! Βλέπετε, η μαμά και ο μπαμπάς δεν πηγαίνουν στο χωράφι να ψωνίσουν τα φρούτα και τα λαχανικά. Δεν φτάνουν μέχρι το τυροκομείο για να πάρουν το τυρί και -σίγουρα- δεν παίρνουν το γάλα τη στιγμή που αρμέγεται η αγελάδα. Το κάθε τρόφιμο διανύει τον δικό του δρόμο για να φτάσει από το σημείο παραγωγής του στο τραπέζι μας. Κάποια τρόφιμα «ταξιδεύουν» λιγότερο, ενώ άλλα διανύουν πιο μακρινές αποστάσεις. Μέσα από την ενότητα αυτή, τα παιδιά ακολουθούν το οδοιπορικό ενός υλικού από τη στιγμή της παραγωγής του, μέχρι τη στιγμή που θα καταλήξει στο στομάχι τους ή... στον κάδο των απορριμμάτων και κάνουν μια πρώτη γνωριμία με την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος ενός φαγητού/υλικού. Τέλος, κατανοούν γιατί θα πρέπει να επιλέγουν τρόφιμα στην εποχή τους και να προτιμούν εκείνα που είναι από τον τόπο τους.

+ Τα παιδιά ανακαλύπτουν τον κύκλο της ζωής των τροφίμων και το τι χρειάζεται να γίνει προκειμένου να φτάσουν στο τραπέζι μας.

+ Ευαισθητοποιούνται σχετικά με το τι σημαίνει η παραγωγή τους για το περιβάλλον.

+ Μαθαίνουν ότι θα πρέπει τα ψώνια μας να τα κάνουμε συνειδητά ούτως ώστε να μην σπαταλάμε τα τρόφιμα και τα υλικά μας, μια και κοστίζουν χρόνο, χρήμα, πολύτιμους φυσικούς πόρους -όπως νερό!- και ενέργεια που επιβαρύνει το περιβάλλον.

+ Θίγουμε το θέμα της απόστασης που διανύουν τα τρόφιμα με έννοιες απλές και κατανοητές για τα παιδιά.

+ Μιλάμε για την εποχικότητα και για το πόσο σημαντική είναι όταν επιλέγουμε ένα τρόφιμο.

+ Θίγουμε το γεγονός ότι η διαδρομή ενός υλικού δε σταματάει με το που φτάνει στην κουζίνα μας, αλλά συνεχίζεται μέσα από τη μαγειρική και φυσικά το αν η όχι θα καταλήξει στα σκουπίδια και τι σημαίνει αυτό.



## 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.