

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

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

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

Δεν πετάω το φαγητό!

- Όταν περισσεύει φαγητό στο πιάτο σας, τι το κάνετε;
- Γιατί δεν πρέπει να πετάμε φαγητό στα σκουπίδια;
- Πώς μπορούμε να μειώσουμε την ποσότητα του φαγητού που καταλήγει στα σκουπίδια;

Η απώλεια τροφίμων ορίζεται ως η μείωση της ποσότητας αλλά και της ποιότητας των τροφίμων και μπορεί να προκύψει από διάφορες αιτίες. Κάποιες από αυτές;

- Τα νωπά προϊόντα που αποκλίνουν από αυτό που θεωρείται βέλτιστο, παραδείγματος χάριν όσον αφορά το σχήμα, το μέγεθος και το χρώμα, συχνά απομακρύνονται από την αλυσίδα εφοδιασμού κατά τη διάρκεια των εργασιών διαλογής και καταλήγουν στα σκουπίδια ενώ είναι κατάλληλα προς βρώση.
- Τα τρόφιμα που βρίσκονται κοντά στην ημερομηνία «λήξης» απορρίπτονται συχνά από τους λιανοπωλητές και τους καταναλωτές.
- Οι μεγάλες ποσότητες υγιεινών βρώσιμων τροφίμων συχνά δεν χρησιμοποιούνται ή απορρίπτονται από οικιακές κουζίνες και εστιατόρια επειδή π.χ. περίσσεψαν.

Όταν ένα φαγητό καταλήγει στα σκουπίδια μαζί με αυτό καταλήγουν στα σκουπίδια και όλοι οι πόροι που χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή του (έδαφος, νερό, εργασία, χρήματα, κ.λπ.). Στην 6η Ενότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος «Γνωρίζω την Τροφή μου», τα παιδιά μαθαίνουν τι μπορούν να κάνουν προκειμένου να σώσουν το φαγητό από τα σκουπίδια και να βοηθήσουν τον πλανήτη να ανασάνει. Με λίγα λόγια, σε αυτή την τελευταία ενότητα, τα παιδιά καλούνται να γίνουν σούπερ ήρωες και -από εδώ και στο εξής- να μάχονται για την προστασία της τροφής. Πώς; Μαθαίνοντας τι μπορούν να κάνουν για να σώσουν το φαγητό, και διαδίδοντας το μήνυμα στο σπίτι, τους φίλους τους και τους δικούς τους ανθρώπους.

- + Στην ενότητα αυτή, οι μαθητές μαθαίνουν πώς μπορούν να προλάβουν και να μειώσουν την απώλεια και τη σπατάλη της τροφής.
- + Ανακαλύπτουν πώς μπορούν να προλάβουν τη σπατάλη και να μειώσουν τα απορρίμματα που σχετίζονται με το φαγητό.
- + Υιοθετούν μια πιο συνειδητή διατροφική και καταναλωτική συμπεριφορά.
- + Κατανοούν ότι οι επιλογές του πώς επιλέγουμε και χειριζόμαστε την τροφή μας έχει επιπτώσεις και στο περιβάλλον και να υιοθετήσουν μια πιο βιώσιμη διατροφική συμπεριφορά.



Δεν πετάω το φαγητό!

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 που 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.