



Καλλιεργώντας τη νατουραλιστική νοημοσύνη των παιδιών.

### **Διατροφή και οικολογικό αποτύπωμα: Με το πιρούνι μου αλλάζω τον κόσμο**

Τρώμε για να ζήσουμε, αλλά τρώμε και για να ευχαριστηθούμε. Οι αταξίες μας είναι πολλές. Σοκολάτες, παγωτά, πατατάκια, ένα μπισκότο, ένα ζαχαρούχο αναψυκτικό ή ένα χάμπουργκερ που ξέρουμε ότι, δεν είναι και τόσο υγιεινά είναι οι αμαρτίες που επιτρέπουμε στον εαυτό μας. Ας ανακαλύψουμε τρόπους να κάνουμε τα γεύματά μας μια απόλαυση για μας, για το σώμα μας και για τον πλανήτη! Τι σχέση έχει η μπουκίτσα μας με τον πλανήτη; Δώστε βάση.

Υλικά:

Δυο μεγάλα χαρτόνια λευκά διπλωμένα στα δυο, σα μενού εστιατορίου.

Ένα αντρικό καπέλο, ένα μουστάκι και ένα σακάκι.

Πέντε εικόνες: (α) μπανάνες σε μανάβικο, (β) φορτηγό που μεταφέρει τις μπανάνες (γ) αεροπλάνο που μεταφέρει τις μπανάνες από την Λατινική Αμερική, (δ) μπανανοφυτεία (ε) πάγοι που λιώνουν και πολική αρκούδα

Ένα καλάθι με ένα χάμπουργκερ, ένα ζαχαρούχο αναψυκτικό σε αλουμινένιο κουτάκι, μια μπανάνα, μια σοκολάτα, κι ένα ατομικό τυράκι σε αλουμινένιο χαρτί τυλιγμένο, τυποποιημένο.

Ένα δεύτερο καλάθι με ένα σάντουιτς με φρέσκο μικρό φρατζολάκι, ένα μήλο, ένα πορτοκάλι, ένα παστέλι, αμύγδαλα και ένα μικρό σοκολατούχο γάλα ελληνικής μάρκας.

### **Βήμα 1. Εισαγωγή στο θέμα: Εδώ το καλό εστιατόριο για τα παιδιά!**

Μουσικοκινητικά παιχνίδια: Κινούμαστε σα να πεινάμε, σα να είμαστε χορτάτοι, σα να απολαμβάνουμε την αγαπημένη μας λιχουδιά, σα να γευόμαστε ένα ζουμερό φρούτο κλπ.

Ο εκπαιδευτικός προτείνει να παίξουν όλοι μαζί το εστιατόριο. Ένα εστιατόριο που θα φτιάχνει για τους πελάτες του τα αγαπημένα τους φαγητά. Προσοχή όμως, το εστιατόριο θα απευθύνεται κυρίως σε παιδιά. Γι αυτό πρέπει να προσέξουμε ώστε τα φαγητά να αρέσουν στα παιδιά αλλά να είναι σωστές επιλογές. Ας μην διευκρινιστεί σε αυτό το στάδιο τι είναι σωστή επιλογή τροφής.

Ποιο είναι λοιπόν το αγαπημένο μας φαγητό; Τα παιδιά λένε τις προτιμήσεις τους. Ο εκπαιδευτικός γράφει τις προτιμήσεις των παιδιών σε ένα από τα δυο μεγάλα διπλωμένα χαρτόνια. Προτείνει στα παιδιά να χωρίσουν τον κατάλογο σε σνακ, αναψυκτικά και κυρίως πιάτα. Τα παιδιά καλούνται να καταθέσουν τις προτιμήσεις τους σε κάθε κατηγορία. Ο εκπαιδευτικός τονίζει ότι πρέπει να λένε όλοι τις ιδέες τους με τη σειρά, αλλά και να ακούνε το ένα το άλλο ώστε να μη λένε τα ίδια.

## **Βήμα 2. Ήρθε ο επιθεωρητής! Έλεγχος του εστιατορίου μας!**

Ο εκπαιδευτικός προετοιμάζει τα παιδιά ότι θα έρθει ο επιθεωρητής. Κάθε εστιατόριο ελέγχεται αν οι τροφές τους είναι σωστές, αν είναι ασφαλείς για την υγεία των πελατών. Μόνο που ο συγκεκριμένος επιθεωρητής, ο κύριος Γης Πλανήτης, είναι πολύ αυστηρός. Θέλει οι τροφές μας να είναι όχι μόνο υγιεινές αλλά και να κάνουν καλό στον πλανήτη. Μπορεί να φανταστεί κανένα παιδί τι σημαίνει αυτό; Γιατί μια τροφή να μην είναι καλή για τον πλανήτη;

Εισάγεται το παιχνίδι με την ιστορία της μπανάνας. Ας πούμε ότι μας αρέσει η μπανάνα. Από πού μας έρχεται; Μοιράζουμε τις 4 πρώτες εικόνες στα παιδιά και τις βάζουμε στη σειρά. Από τη φυτεία της Λατινικής Αμερικής ως το στομάχι μας, η μπανάνα έκανε ένα μεγάλο ταξίδι. Εντοπίζουμε το πρόβλημα στον καπνό που βγαίνει από το αεροπλάνο και το φορτηγό. Μήπως όταν αγοράζουμε τοπικά προϊόντα προστατεύουμε τον πλανήτη μας από τον καπνό; Οι καπνοί αυτοί ζεσταίνουν τη Γη και κάνουν τους πάγους να λιώνουν. Η πολική αρκούδα χάνει το σπίτι της. Εισάγουμε την 5<sup>η</sup> εικόνα

Ποιο άλλο φρούτο θα μπορούσαμε να προτιμήσουμε αντί της μπανάνας ώστε να μην κάνουμε τον πλανήτη να βήχει από τους καπνούς;

(Τοπικά και εποχικά προϊόντα είναι πάντα μια ασφαλής επιλογή. Αν θέλουμε εισάγουμε και το θέμα των βιολογικών προϊόντων δείχνοντας το σήμα πιστοποίησης που πρέπει να έχουν. Εξηγούμε γιατί είναι καλύτερα για την υγεία μας και την υγεία του πλανήτη μας.)

Τα παιδιά καλούνται να εξετάσουν πάλι το μενού τους. Είναι σωστό για την υγεία των παιδιών-πελατών και την υγεία του πλανήτη; Τα παιδιά προτείνουν ιδέες, ο εκπαιδευτικός κάνει τις αλλαγές που θέλουν, σβήνοντας πρόχειρα και γράφοντας από πάνω από τα σβησμένα. Ο εκπαιδευτικός δεν επεμβαίνει στις προτάσεις των παιδιών. Θέλουμε μείνουν στο μενού και κάποιες «κακές επιλογές».

Είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε τον επιθεωρητή; Ο εκπαιδευτικός ντύνεται επιθεωρητής με το καπέλο και το μουστάκι. Έρχεται για έλεγχο.

### **Βήμα 3. Ο έλεγχος.**

Με παιγνιώδη διάθεση ο «επιθεωρητής» ελέγχει το μενού και κάνει ερωτήσεις και σχόλια στους μικρούς εστιάτορες όπως:

-Γιατί δεν χαλάει το χάμπουργκερ και μένει τόσο καιρό χωρίς να πάθει τίποτα;  
(Συντηρητικά)

-Γιατί οι ντομάτες σας δεν έχουν γεύση; (Φυτοφάρμακα, λιπάσματα, οι επιπτώσεις στο έδαφος)

-Γιατί έχετε φράουλες αφού δεν είναι η εποχή τους; (Αναφορά στα μεταφορικά μέσα που χρειάστηκαν για να τις μεταφέρουν από μακριά).

-Γιατί έχετε τόσες σοκολάτες και όχι υγιεινά γλυκά όπως παστέλι;

-Γιατί δεν έχει καθόλου μέλι αλλά πολλή ζάχαρη το μενού;

-Γιατί έχετε προϊόντα εκτός εποχής; Είναι ανάγκη να τρώμε φράουλες τον χειμώνα και να βρωμίζουμε τον αέρα με καυσαέρια από τη μεταφορά τους;

Ο κύριος επιθεωρητής επιβραβεύει τις υγιεινές και με μικρό αποτύπωμα άνθρακα επιλογές και διαμαρτύρεται για τις ανθυγιεινές και με μεγάλο αποτύπωμα άνθρακα επιλογές. Μικρό αποτύπωμα άνθρακα έχουν τα τοπικά και εντός εποχής προϊόντα..

Τα παιδιά μπορούν να παίξουν κι αυτά εκ περιτροπής τον ρόλο του επιθεωρητή αφού ο εκπαιδευτικός έχει βεβαιωθεί ότι έχουν καταλάβει τα κριτήρια του.

### **Βήμα 4 Μετά την επίσκεψη του επιθεωρητή**

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τα δυο καλαθάκια με το κολατσιό. Ποιο από τα δυο είναι καλύτερο για την υγεία μας και την υγεία του πλανήτη μας; Σχολιάζουμε ένα ένα τα προϊόντα.

Ας φτιάξουμε τώρα πάλι το οριστικό μενού του εστιατορίου μας. Προτείνονται ιδέες, ο εκπαιδευτικός γράφει το νέο μενού. Μπορεί να φωνάζει και τρία παιδιά για βοηθούς, που θα προσέχουν να είναι σωστές οι νέες επιλογές.

Ποια από τα φαγητά αυτά θα μπορούσαμε να φτιάξουμε στο σχολείο; Μπορούμε να ετοιμάσουμε έναν μπουφέ για τους συμμαθητές ή και τους γονείς; Θα είναι ένα πάρτυ σωστής διατροφής όπου θα παρουσιάσουμε πώς προσέχουμε τον πλανήτη...με το πιρούνι μας!

Μπορούμε να εισάγουμε και τους γονείς στην προσπάθεια ζητώντας τους να φτιάξουν φαγητά υγιεινά με ντόπια προϊόντα εποχής.

Περισσότερο παιδαγωγικό υλικό για τη διατροφή και το οικολογικό της αποτύπωμα στο <http://www.wwf.gr>, στην *Περιβαλλοντική Εκπαίδευση*, στο *Υλικό*. Μπορείτε να καλέσετε το WWF στο σχολείο σας για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Τηλ. 210 3314 893.

Ελένη Σβορώνου