



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση

Πίνακας περιεχομένων

1. Μία σούπερ νόστιμη μέρα! Ετοιμασία ταξιδιού.....	5
Φύλλο Εργασίας Α.....	9
Φύλλο Εργασίας Β	10
Φύλλο Εργασίας Γ	11
2. Μια μερίδα πλανήτη, παρακαλώ! Ο γύρος του κόσμου	13
Φύλλο Εργασίας 2.1.....	17
Φύλλο Εργασίας 2.2	18
Φύλλο Εργασίας 2.3	19
3. Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές! Ο γύρος της Μεσογείου	21
Φύλλο Εργασίας 3.1	25
Φύλλο Εργασίας 3.2	28
Φύλλο Εργασίας 3.3	29
4. Πρωινό σαν βασιλιάς! Στη χώρα του Πρωινού	31
Φύλλο Εργασίας 4.1	35
Φύλλο Εργασίας 4.2	36
Φύλλο Εργασίας 4.3	37
Φύλλο Εργασίας 4.4	38
Φύλλο Εργασίας 4.5	39
Φύλλο Εργασίας 4.6	40
Φύλλο Εργασίας 4.7	43
5. Δεκατιανό εναντίον σνακ: 1-0 Στη χώρα του Δεκατιανού	45
Φύλλο Εργασίας 5.1	49
Φύλλο Εργασίας 5.2	54
Φύλλο Εργασίας 5.3	56
6. Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο;	
Στη χώρα του Μεσημεριανού	57
Φύλλο Εργασίας 6.1	61
Φύλλο Εργασίας 6.2	62
Φύλλο Εργασίας 6.3	63
Φύλλο Εργασίας 6.4	64
Φύλλο Εργασίας 6.5	71
7. Τρέξε τρέξε, μικρούλη... Στη χώρα του Απογευματινού	73
Φύλλο Εργασίας 7.1	78
Φύλλο Εργασίας 7.2	83
8. Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ. Στη χώρα του Βραδινού	89
Φύλλο Εργασίας 8.1	93
Φύλλο Εργασίας 8.2	95
Φύλλο Εργασίας 8.3	97
9. Εδώ τα καλά πορτοκάλιαaaaaaa! Στη λαϊκή αγορά	99
Φύλλο Εργασίας 9.1	103
Φύλλο Εργασίας 9.2	108
10. «Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...» Στο σούπερ μαρκετ	111
Φύλλο Εργασίας 10.1	115
Φύλλο Εργασίας 10.2	116
Φύλλο Εργασίας 10.3	118
11. Πικνικ στο πάρκο! Στο πάρτι	119
Φύλλο Εργασίας 11.1	123
Φύλλο Εργασίας 11.2	124





1. Μία σούπερ νόστιμη μέρα!

Ετοιμασία ταξιδιού

Όπου εμπεδώνουμε την αξία της τροφής ως «καύσιμου» για τον ανθρώπινο οργανισμό, δημιουργούμε μία «πινακοθήκη» στην τάξη με τα αγαπημένα μας φαγητά και εισάγουμε την έννοια του ταξιδιού σε ένα διατροφικό εικοσιτετράωρο (το νήμα σύνδεσης όλων των δραστηριοτήτων).

Υλικά:

- Χαρτιά Α4, χρώματα, μανταλάκια, 3 χάρτινα πιάτα για κάθε παιδί.
- Μπλου τακ.
- Ταμπουρίνο.
- Ψωμί ολικής άλεσης, μαχαίρι, πιάτο, χαρτοπετσέτες.

Τα καύσιμά μας

Κινητικό παιχνίδι

Καλείτε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσετε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Εναλλάσσουμε μιμήσεις, π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ.

Στον κύκλο συζητάτε: από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά;

Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Με ποια μονάδα μετράμε την ενέργεια που μας χαρίζουν οι τροφές;

Το αγαπημένο μου φαγητό

Κίνηση και ζωγραφική

Οι μαθητές γράφουν ή ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στην πλάτη τους με ένα μανταλάκι. Στη συνέχεια κάθε μαθητής παίρνει ένα χαρτί και ένα μολύβι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα». Όταν η μουσική ξεκινά, κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, σταματούν.

Όσο κινούνται στο χώρο, προσπαθούν να δουν στις πλάτες των συμμαθητών τους το αγαπημένο τους φαγητό. Καταγράφει ο καθένας στο τετράδιό του όσα περισσότερα

φαγητά μπορεί και το όνομα του συμμαθητή που το φέρει στην πλάτη του. Π.χ. Αντώνης-μακαρόνια. Ποιος κατέγραψε τα περισσότερα φαγητά-ονόματα συμμαθητών;

Γεύμα στον τοίχο

Ζωγραφική και συζήτηση

Στον κύκλο διαβάζουμε τις καταγραφές και σχολιάζουμε τα «στατιστικά». Ποια φαγητά απαντούν συχνότερα στις προτιμήσεις των παιδιών;

Μοιράζετε τρία (3) χάρτινα πιάτα σε κάθε μαθητή και μαρκαδόρους και ζητάτε να ζωγραφίσουν σε κάθε πιάτο αντίστοιχα το φαγητό που θα ήθελαν για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό.

Δεν παρεμβαίνετε με καμία συμβουλή. Τους ενθαρρύνετε να γράψουν αυτά που τους αρέσουν και όχι αυτά που θα ήταν καλό να τους αρέσουν.

Κολλάτε στον τοίχο τα πιάτα τους ανά γεύμα. Ποιο είναι το πιο δημοφιλές πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό;

Σε τρία διαφορετικά πιάτα ζωγραφίζετε εσείς, ή ο «ζωγράφος» της τάξης, τα δημοφιλέστερα πιάτα ανά γεύμα, με τις λεζάντες τους, και τα αναρτάτε στον τοίχο.

Σχολιάζετε όλοι μαζί τις διατροφικές προτιμήσεις της τάξης. Αξιοποιήστε σχόλια και τάσεις αυτοκριτικής! Συζητάτε πώς μας αρέσει να τρώμε. Μπροστά στην τηλεόραση; Στον υπολογιστή; Με την οικογένεια; Με φίλους; Στο πικνίκ; Είναι ωραίο να μοιράζεσαι το γεύμα ή να το τρως μόνος σου;

Εξηγείτε στους μαθητές ότι θα κάνετε ένα ταξίδι στη Χώρα της Διατροφής.

Τα εισιτήρια για όλους είναι έτοιμα! **(Φύλλο Εργασίας Β).**

Αναρτάτε στον τοίχο το Διατροφικό Κοσμικό Ρολόι **(Φύλλο Εργασίας Α)**. Είναι ο χάρτης σας για το ταξίδι. Τον παρατηρείτε. Από την επόμενη φορά ξεκινάει το ταξίδι.

Στην αρχή κάθε δραστηριότητας θα μοιράζετε τα εισιτήρια και θα τα τρυπάτε με έναν διακορευτή.

Στο τέλος του εργαστηρίου-ταξιδιού τα παιδιά παίρνουν στη βαλίτσα τους λέξεις κλειδιά

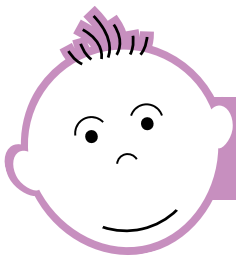
από τις βασικές έννοιες της κάθε δραστηριότητας και ετοιμάζουν ένα σουβενίρ για το σπίτι. Μπορείτε να φτιάξετε το κουτί του **Φύλλου Εργασίας Γ**, για να το βάλετε μέσα, ή να χρησιμοποιήσετε ένα ρολό από χαρτί υγείας για να φτιάξετε ένα κουτάκι δώρου διπλώνοντας τις δυο άκρες του.

A large teal apple graphic with a thick outline and a lighter teal fill. It has a single leaf on a short stem at the top. The text is centered within the apple's body.

Αξιολόγηση

Οι μαθητές λένε τι τους άρεσε περισσότερο από τα παιχνίδια που παίξατε.

Κόβετε και μοιράζετε το ψωμί αναδεικνύοντας την αξία αυτής της τελετουργίας που φέρει ένα μεγάλο συμβολικό βάρος. Απολαύστε το συζητώντας την αξία του ψωμιού και των δημητριακών γενικότερα. Μπορείτε να διαβάσετε μια ιστορία για το ψωμί ή να δραματοποιήσετε τη διαδικασία παραγωγής ψωμιού με το «Ο γεωργός πάει στον αγρό».



Για τα πιο μικρά παιδιά

Τα καύσιμά μας

Κινητικό παιχνίδι

Καλείτε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσετε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Εναλλάσσουμε μιμήσεις, π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ.

Στον κύκλο συζητάτε: από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά;

Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Με ποια μονάδα μετράμε την ενέργεια που μας χαρίζουν οι τροφές;

Το αγαπημένο μου φαγητό

Κίνηση και ζωγραφική

Οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στα ρούχα τους με ένα μανταλάκι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα».

Όταν η μουσική ξεκινά, οι μαθητές κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, ακινητοποιούνται και σηκώνουν τη ζωγραφιά τους ψηλά. Δείχνετε τυχαία έναν μαθητή ή τον αγγίζετε και λέει δυνατά το φαγητό που ζωγράφισε. Επαναλαμβάνετε ώσπου να πουν όλοι. Συζητάτε στον κύκλο. Ποιος θυμάται το αγαπημένο φαγητό ενός συμμαθητή του;

Γεύμα στον τοίχο

Ζωγραφική και συζήτηση

Καλείτε τα παιδιά να φανταστούν ότι τα προσκάλεσαν στο παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!». Κλείνουν τα μάτια και το στόμα. Αφηγηθείτε την ιστορία από το **Φύλλο Εργασίας 1.1**.

Πώς πέρασαν τα παιδιά σ' αυτό το παλάτι; Τι ζήτησαν για το κάθε τους γεύμα; Ας τα θυμηθούμε.

Μοιράζετε από ένα χάρτινο πιάτο σε κάθε μαθητή και μαρκαδόρους και ζητάτε να ζωγραφίσουν το πρωινό που ζήτησαν στο μαγικό παλάτι. Σημειώνετε πάνω στο πιάτο το όνομα και ποιο φαγητό ζωγράφισε. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία για το μεσημεριανό και το βραδινό.

Κολλάτε στον τοίχο τα πιάτα τους ανά γεύμα. Ποιο είναι το πιο δημοφιλές πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό; Σε τρία διαφορετικά πιάτα ζωγραφίζετε εσείς και γράφετε τα τρία δημοφιλέστερα πιάτα ανά γεύμα και τα αναρτάτε στον τοίχο.

Ανακαλείτε το παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!». Ευτυχώς που δεν υπάρχει. Τι θα συνέβαινε αν υπήρχε και ζούσαμε εκεί; Τι θα συνέβαινε αν τα είχαμε όλα έτοιμα και σε αφθονία; Μήπως γι' αυτό ο βασιλιάς είχε μείνει φτωχός;

Εξηγείτε στους μαθητές ότι θα κάνετε ένα ταξίδι στη Χώρα της Διατροφής.

Τα εισιτήρια για όλους είναι έτοιμα! (**Φύλλο Εργασίας Β**).

Αναρτάτε στον τοίχο το Διατροφικό Κοσμικό Ρολόι (**Φύλλο Εργασίας Α**). Είναι ο χάρτης σας για το ταξίδι. Τον παρατηρείτε. Από την επόμενη φορά ξεκινάει το ταξίδι.

Στην αρχή κάθε δραστηριότητας θα μοιράζετε τα εισιτήρια και θα τα τρυπάτε με έναν διακορευτή.

Στο τέλος του εργαστηρίου-ταξιδιού τα παιδιά παίρνουν στη βαλίτσα τους λέξεις κλειδιά από τις βασικές έννοιες της κάθε δραστηριότητας και ετοιμάζουν ένα σουβενίρ για το σπίτι. Μπορείτε να φτιάξετε το κουτί του **Φύλλου Εργασίας Γ**, για να το βάλετε μέσα, ή να χρησιμοποιήσετε ένα ρολό από χαρτί υγείας για να φτιάξετε ένα κουτάκι δώρου διπλώνοντας τις δυο άκρες του.

Το Παγκόσμιο Διατροφικό Ρολόι





ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ

Φύλλο εργασίας Β



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



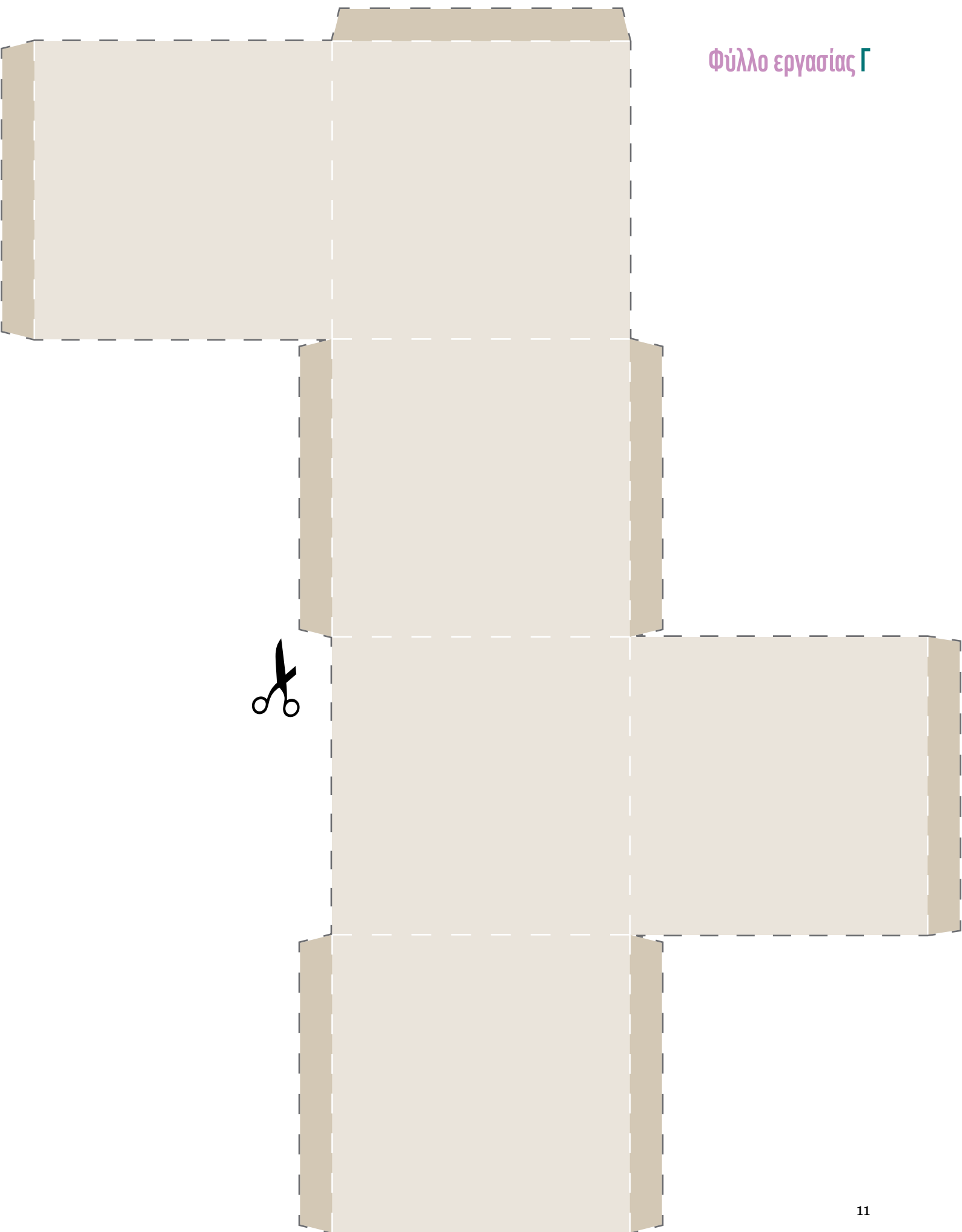
ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



Μια μέρα στο παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!»

«Φανταζόμαστε αυτό το παλάτι, του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» Κοιμόμαστε σε μαλακά κρεβάτια. Ξυπνάμε, σκεφτόμαστε τι θέλουμε για πρωινό και αυτό κατεβαίνει αμέσως μπροστά μας από το ολόχρυσο και πλουμιστό ταβάνι!

Υπέροχα! Παίζουμε όλη μέρα! Στο παλάτι αυτό υπάρχουν πολλά παιχνίδια και μεγάλος κήπος για να παίξουμε κρυφτό, κυνηγητό, για να σκαρφώσουμε στα δέντρα, να σκάψουμε, να φυτέψουμε, να παίξουμε μπάλα..

Κουραζόμαστε, και πεινάμε. Τι να ζητήσουμε άραγε για μεσημεριανό από το ολόχρυσο και πλουμιστό ταβάνι του παλατιού; Φανταζόμαστε σιωπηλά το φαγητό που ζητάμε. Δεν το φωνάζουμε. Το φέρνουμε στο νου μας. Το τρώμε μεαργές απολαυστικές μπουκιές. Χορτάσαμε! Ξεκουραστήκαμε. Και τώρα πάλι παιχνίδι στον κήπο.

Και δουλειές! Ο βασιλιάς έχει μείνει απένταρος και δεν έχει προσωπικό! Καθαρίζουμε, σκουπίζουμε, γυαλίζουμε, κι ύστερα παίζουμε. Κρυφτό, κυνηγητό, αγαλματάκια, φτιάχνουμε δοντιόσπιτα, ποπό κούραση! Γυρίζουμε κατάκοποι. Το τραπέζι είναι στρωμένο. Το χρυσοποϊκίλο ταβάνι περιμένει.

Για βραδινό τι θα ζητήσουμε; Φέρνουμε στο νου την εικόνα του φαγητού που θα ζητήσουμε. Δεν το φωνάζουμε. Μόνο κρατάμε την εικόνα πίσω από τα κλειστά μάτια μας. Τρώμε με όρεξη. Πέφτουμε για ύπνο..
Χρρρρρ!

Σιγά σιγά, και καθώς ετοιμάζεται να ξημερώσει, εμείς πρέπει να φύγουμε από το παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» και να επιστρέψουμε στο νηπιαγωγείο μας. Στο εδώ και στο τώρα. Σιγά σιγά πετάμε έξω από το ανοιχτό παράθυρο και ψηλά στον έναστρο ουρανό. Το ταξίδι είναι μακρύ. Πετάμε. Να το σχολείο μας από ψηλά. Έτοιμοι για προσγείωση; Χαμηλώνουμε, χαμηλώνουμε, νά 'μαστε. Ανοίγουμε τα μάτια».



2. Μια μερίδα πλανήτη, παρακαλώ!

Ο γύρος του κόσμου

Όπου εισάγουμε την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος της τροφής μας και ιχνηλατούμε τη διαδρομή της τροφής και τις επιπτώσεις της στο περιβάλλον.

Υλικά:

- Χαρτιά Α4, μολύβια, ψαλιδάκια.
- Ένα πακέτο ρύζι ελληνικής προέλευσης, ένα εισαγόμενο και ένα βιολογικό.
- Μία σπιτική πίτα με τοπικά και εποχικά υλικά κατά το δυνατόν. Ζητήστε τη βοήθεια ενός γονέα.
- Μαχαίρι, σπάτουλα και χαρτοπετσέτες.
- Ένα στρογγυλό χαρτόνι με την εικόνα της Γης.

Υλικά για τα πιο μικρά παιδιά:

- Δυο πανιά, μπλε και καφέ.
- Χαρτί του μέτρου, κόλλες.
- Εικόνες από περιοδικά, ψάρια, φρούτα, λαχανικά, δημητριακά.
- Υδρόγειος σφαίρα.
- Μία εικόνα της θεάς Δήμητρας.
- Μία εικόνα του θεού Ποσειδώνα.
- Μαύρο χαρτί γκοφρέ κομμένο σε λωρίδες, μία για κάθε παιδί.

Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας

Καταιγισμός ιδεών

Σήμερα ξεκινάμε το ταξίδι μας με έναν μικρό γύρο του κόσμου! Μοιράζετε και τρυπάτε τα εισιτήρια.

Γράφετε στον πίνακα δύο λέξεις: ΓΗ, ΤΡΟΦΗ. Ζητάτε από δύο μαθητές να σχεδιάσουν στον πίνακα από μία εικόνα για κάθε λέξη. Με ποιους τρόπους μπορεί να συνδεόνται αυτές οι δύο έννοιες, ο πλανήτης μας και η τροφή μας; Οι μαθητές καταθέτουν ιδέες και τις καταγράφετε.

Το πιθανότερο είναι ότι οι ιδέες αυτές θα αφορούν την προέλευση τροφίμων από τη γη. Το διαπιστώνουμε και κινούμε τη σκέψη των μαθητών προς την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος. Μπορούμε να φανταστούμε τι «κοστίζει» στη Γη η παραγωγή της τροφής μας;

Πώς έγινα πλάφι!

Αφήγηση-συζήτηση

Σε ποιον αρέσει το πλάφι; Παρακινούμε τα παιδιά να φανταστούν πώς παράγεται και τι επιπτώσεις μπορεί να έχει στη Γη η παραγωγή του ρυζιού. Ας διαβάσουμε τη συγκλονιστική μαρτυρία ενός κόκκου πιαφιού!

Χωρίζετε τα παιδιά σε μικρές ομάδες και μοιράζετε το **Φύλλο Εργασίας 2.1**. Ζητήστε από τους μαθητές να βάλουν στη σειρά τα στάδια παραγωγής ρυζιού και να βρουν τι

επιπτώσεις προκαλεί το καθένα. Αυτό είναι το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας:

- 1. Οι φυσικοί πόροι** (έδαφος, νερό, κλπ.) που χρειάζονται για τη διαδικασία παραγωγής της τροφής.
- 2. Οι εκπομπές των αερίων του θερμοκηπίου κατά την παραγωγή ενέργειας** (διοξείδιο του άνθρακα, μεθάνιο κ.ά.).
- 3. Τα απορρίμματα που παράγονται από την όλη διαδικασία.**

Με τους όρους ανθρακικό αποτύπωμα και υδατικό αποτύπωμα εννοούμε πιο συγκεκριμένα το αποτύπωμα διοξειδίου του άνθρακα (CO_2) και νερού (H_2O).

Τι συνέβη με τη μισή μερίδα που πετάχτηκε στον σκουπιδοτενεκέ; Κάθε φορά που πετάμε φαγητό, πετάμε και όλη την ενέργεια, το νερό, το έδαφος κλπ. που χρειάστηκαν για να παραχθεί.

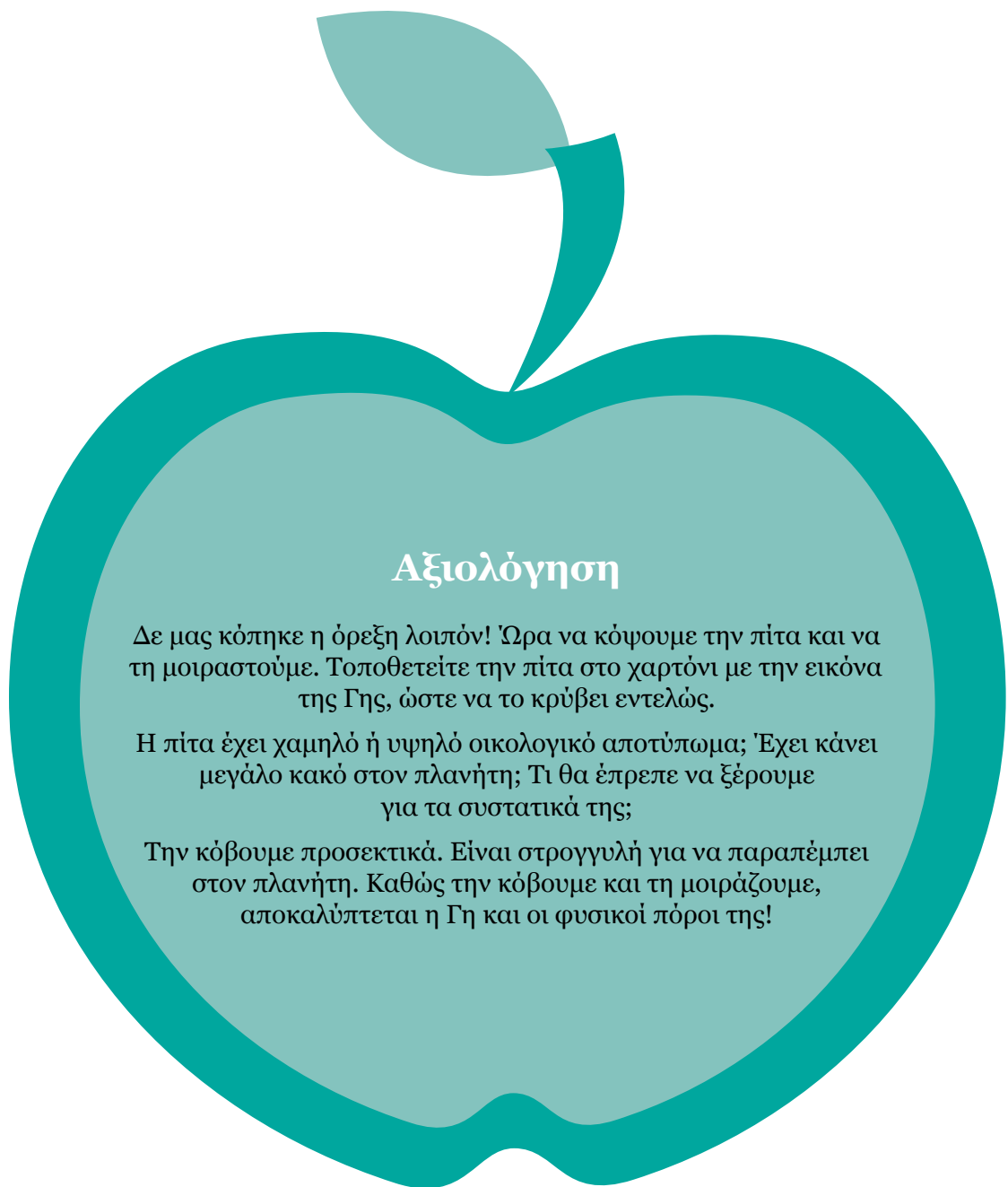
Εμφανίζουμε τις τρεις συσκευασίες ρυζιού. Μοιράστε στους μαθητές πατουσάκια κομμένα (**Φύλλο Εργασίας 2.2**). Αυτά συμβολίζουν το οικολογικό αποτύπωμα. Με πόσα πατουσάκια βαθμολογούν το κάθε πακέτο ρυζιού; (Όσο πιο πολλά, τόσο χειρότερο για τον πλανήτη). Ζητήστε από τα παιδιά να ελέγξουν, με τη βοήθεια των γονιών τους, το ρύζι, αν έχουν, στο ντουλάπι της κουζίνας.

Τρώγοντας τον πλανήτη

Προβολή βίντεο

Προβάλετε το βίντεο «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Καταθέστε σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς. Σταθείτε στο υδατικό αποτύπωμα του ρυζιού.

Συνδέστε το ταξίδι σας με τα Μαθηματικά. Πόσα λίτρα νερού χρειάζονται για ένα κιλό ρύζι; Για ένα κιλό χοιρινό; Μοιράστε στους μαθητές το γράφημα για το «υδατικό αποτύπωμα» (**Φύλλο Εργασίας 2.3**) για να βρουν τις απαντήσεις και να το σχολιάσουν.



Αξιολόγηση

Δε μας κόπηκε η όρεξη λοιπόν! Ώρα να κόψουμε την πίτα και να τη μοιραστούμε. Τοποθετείτε την πίτα στο χαρτόνι με την εικόνα της Γης, ώστε να το κρύβει εντελώς.

Η πίτα έχει χαμηλό ή υψηλό οικολογικό αποτύπωμα; Έχει κάνει μεγάλο κακό στον πλανήτη; Τι θα έπρεπε να ξέρουμε για τα συστατικά της;

Την κόβουμε προσεκτικά. Είναι στρογγυλή για να παραπέμπει στον πλανήτη. Καθώς την κόβουμε και τη μοιράζουμε, αποκαλύπτεται η Γη και οι φυσικοί πόροι της!

Λέξεις για τη βαλίτσα

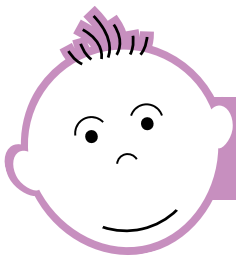
Οικολογικό αποτύπωμα τροφής

Υδατικό αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα

Σουβενίρ για το σπίτι

Οι μαθητές φτιάχνουν και κόβουν το περίγραμμα της πατούσας τους. Σημειώνουν μέσα σε αυτό τι σημαίνει οικολογικό αποτύπωμα και το τοποθετούν στο κουτί.



Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας

Παιχνίδι ρόλων

Σήμερα ξεκινάμε το ταξίδι μας με έναν μικρό γύρο του κόσμου! Μοιράζετε και τρυπάτε τα εισιτήρια.

Δείχνετε εικόνες και αφηγείστε παραμύθια για ψαράδες και γεωργούς. Απλώνετε τα δυο πανιά, μπλε για τη θάλασσα, καφέ για τη στεριά. Εκφωνείτε τροφές (μπαρμπούνι, παντζάρι, μήλο, κ.ο.κ.). Τα παιδιά πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί.

Ζωγραφίστε με τους μαθητές σε δυο χαρτιά του μέτρου τη θάλασσα με τα ψάρια, τα θαλασσινά και τον θεό Ποσειδώνα και τη στεριά με τα φυτά, τα ζώα και τη θεά Δήμητρα. Χρησιμοποιείτε και τις εικόνες ψαριών, φρούτων, λαχανικών και δημητριακών που έχετε φέρει για κολάζ.

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες: Γεωργοί και Ψαράδες. Απλώνετε το χαρτί του μέτρου με τη στεριά μπροστά στη μία ομάδα και αυτό με τη θάλασσα στη δεύτερη. Οι πρώτοι κάνουν ότι σπέρνουν το χωράφι. Οι δεύτεροι ότι ψαρεύουν.

Αφηγείστε: «Τι ευτυχισμένοι που είναι οι γεωργοί και οι ψαράδες! Νόστιμα ψάρια ψαρεύουν οι ψαράδες. Λαχταριστά φρούτα, λαχανικά και στάρια καλλιεργούν οι γεωργοί. Ουπς! Ποιος βρόμισε το χώμα με φάρμακα; Ποιος έριξε στη θάλασσα σκουπίδια και πετρέλαιο; Ποιος έβαλε χημικά στα φυτά για να μεγαλώσουν γρήγορα; Όταν βρέχει αυτά ξεπλένονται στη θάλασσα. Πάνε και τα ψάρια, κατάπιαν τα δηλητήρια. Πάει η ψαριά μας! Γρήγορα να καθαρίσουμε το χώμα και τη θάλασσα!»

Δείξτε την υδρόγειο σφαίρα της τάξης. Παρατηρήστε τις θάλασσες και τις στεριές. Από εκεί παίρνουμε το φαγητό μας. Τι θα γινόταν αν βρομίζαμε το νερό και το χώμα της Γης; Τι θα συνέβαινε στην τροφή μας; Πού θα κατέληγε αυτή η «βρομιά»;

Πώς έγινε πιλάφι!

Σε ποιον αρέσει το πιλάφι; Εμφανίζουμε το σακουλάκι με το ρύζι.

Ανήκει στην οικογένεια που τη λένε «δημητριακά», από τη θεά Δήμητρα. Δείχνουμε την εικόνα της θεάς και ένα σπυρί ρύζι. Ας ακούσουμε την ιστορία του **(Φύλλο Εργασίας 2.4)**.

Μοιράζετε στα παιδιά από μία λωρίδα μαύρου γκοφρέ χαρτιού. Κάθε φορά που θα ακούν στην ιστορία κάτι που βρομίζει τη Γη, και κάνει τη θεά Δήμητρα να θυμώνει, θα ανεμίζουν τη λωρίδα του χαρτιού. Τι παράπονα έχει ο κόκκος του ρυζιού από τους ανθρώπους κι από εσάς; Τι παράπονα έχει η θεά Δήμητρα;

Μετά και από τα προηγούμενα παιχνίδια τα παιδιά θα εντοπίσουν τα προβλήματα: ρύπανση εδάφους και νερού, καυσάερια από τα εργοστάσια και τις μεταφορές, σκουπίδια από όλο τον κύκλο ζωής του προϊόντος. Τι μπορούμε να κάνουμε; Να μη βάζουμε πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό στο χωράφι, να μην τρώμε τροφές που ταξιδεύουν από πολύ μακριά, να μην πετάμε φαγητό.

Κλείνουμε το ταξίδι μας ευχαριστώντας τη θεά Δήμητρα, αλλά και τον θεό της θάλασσας, τον Ποσειδώνα, που μας χαρίζουν όλες τις τροφές από τη στεριά και τη θάλασσα. Υποσχόμαστε να μην κάνουμε τους θεούς να θυμώνουν. Θα σεβόμαστε τα δώρα τους.

Ένα σπυρί ρύζι λέει την ιστορία του

1. Βάλτε τις 17 προτάσεις στη σωστή σειρά αναγράφοντας τον αριθμό προτεραιότητας στο παραλληλόγραμμο πλαίσιο και δείτε πώς ένα σπυρί ρύζι που γεννήθηκε στον ορυζώνα έφτασε στο πιάτο σας.

☐ Η ζωή μου ξεκίνησε από ένα μικρό σποράκι ρυζιού στα χέρια ενός νέου αγρότη, του Αρίφ, στο Πακιστάν.	☐	☐ Ύστερα με διαλέξατε, με βάλατε στην κατσαρόλα με μαγειρέψατε, και νάμαι νόστιμο κι ωραίο στο πιάτο σας!	☐
☐ Ο Αρίφ όργωσε καλά το χωράφι του ορυζώνα.	☐	☐ Τα χημικά λιπάσματα μεταφέρονται με το νερό της βροχής παντού στο έδαφος, στα ποτάμια, στη θάλασσα.	☐
☐ Επειδή όμως μαγειρέψατε μεγάλη ποσότητα και χορτάσατε, πετάξατε μισή μερίδα στα σκουπίδια.	☐	☐ Κάμποσες φορές ο Αρίφ με ράντισε ζιζανιοκτόνα για να διώξει από το φυτό τα βλαβερά έντομα.	☐
☐ Οι ορυζώνες πρέπει να είναι πάντα γεμάτοι νερό.	☐	☐ Κι ύστερα το φυτό άνθισε. Γέμισε ο ορυζώνας κομψά λουλούδια.	☐
☐ Αμέσως έγινε ο θερισμός, το αλώνισμα και να μαι, ο σπόρος του ρυζιού!	☐	☐ Πέρασα μεγάλες περιπέτειες, πέρασα από μηχανήματα και εργοστάσια για να λευκανθώ, να τυποποιηθώ, να συσκευαστώ, και χίλια δυο άλλα.	☐
☐ Όταν η θερμοκρασία του νερού ανέβηκε γύρω στους 12 βαθμούς, ο Αρίφ μουρμούρισε μια προσευχή και είπε «ώρα να σπείρω».	☐	☐ Το νερό στους ορυζώνες θέλει τακτικά αλλαγμα.	☐
☐ Το σποράκι άρχισε να φυτρώνει.	☐	☐ Ύστερα ταξίδεψα στη χώρα σας και μεταφέρθηκα στο σουπερ μάρκετ.	☐
☐ Για να μεγαλώσει γρήγορα το φυτό ο Αρίφ έβαλε στο έδαφος χημικά λιπάσματα: άζωτο, φωσφόρο, κάλιο, θείο και ψευδάργυρο.	☐	☐ Ύστερα έβαλε το λίπασμα στο έδαφος.	☐
☐ Σαράντα μέρες αργότερα το φυτό έδωσε καρπό.	☐		

2. Διαβάστε ξανά προσεκτικά όλες τις προτάσεις και τα στάδια καλλιέργειας και επεξεργασίας του ρυζιού. Χρωματίστε με τις ξυλομπογιές σας τους κύκλους με το χρώμα της επίπτωσης που θεωρείτε ότι προκαλεί στο περιβάλλον η κάθε πρόταση.



Ρύπανση εδάφους



Χρήση μεγάλης ποσότητας νερού



Ρύπανση ποταμών, υπόγειων υδάτων, θάλασσας



Κατανάλωση ενέργειας και αέρια του θερμοκηπίου



Φύλλο εργασίας 2.2

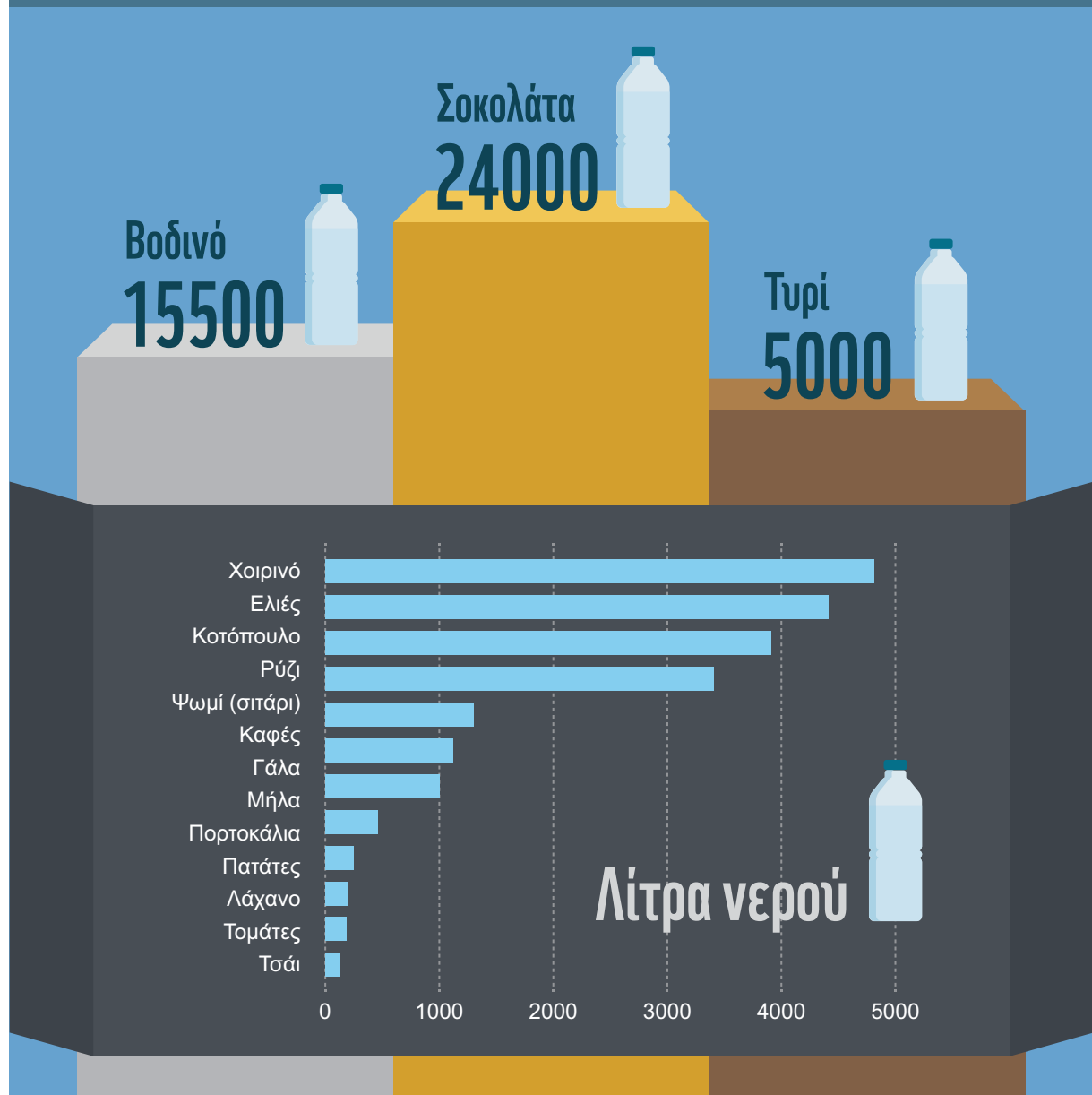


Υδατικό αποτύπωμα βασικών ειδών διατροφής



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποτύπωμα νερού διαφόρων τροφίμων
(λίτρα νερού ανά κιλό προϊόντων)



Infographic:
Βασίλης Κοκκινίδης, WWF Ελλάς

Πηγή:
Arjen Y. Hoekstra (2011), The water footprint of food, Twente Water Centre, University of Twente, The Netherlands

Ένας κόκκος ρυζιού λέει την ιστορία του

Η αφήγηση για τα πιο μικρά παιδιά

«Όλα ξεκίνησαν από ένα σποράκι. Περίπου όπως και η δική σας ζωή! Αλλά τώρα μιλάμε για μένα. Και η δική μου ζωή ξεκίνησε σε μια μακρινή χώρα που λέγεται Πακιστάν. Πρώτα όργωσαν καλά το χωράφι. Όπως κάνατε εσείς πριν λίγο, όταν παίζατε τους γεωργούς. Ύστερα έβαλαν φάρμακα στο χώμα. Για να είναι πιο δυναμωτικό. Τα πολλά φάρμακα όμως μένουν στο χώμα. Και, κάθε φορά που βρέχει, ξεπλένονται στο χώμα, στο νερό που περνά κάτω από τη χώρα και στη θάλασσα. Όπως στο παιχνίδι που παίζατε πριν λίγο. Σιγά σιγά άρχισα να μεγαλώνω. Έβγαλα καρπό. Με θέρισαν.

Ύστερα άρχισε μια μεγάλη περιπέτεια στο εργοστάσιο. Πέρασα από ένα σωρό μηχανήματα. Στο τέλος με έβαλαν στο κουτί, και το κουτί σε ένα μεγαλύτερο κουτί και μετά ταξίδεψα ως τη χώρα σας και ως το σούπερ μάρκετ.

Από εκεί με αγόρασε η δασκάλα σας /ο δάσκαλός σας. Τρελαίνεται για ρύζι. Με μαγείρεψε. Αλλά μαγείρεψε πολύ και πέταξε τη μισή μερίδα στα σκουπίδια. Πέταξε και το κουτί από τη συσκευασία μου, γιατί ήμουν το τελευταίο σπυρί μέσα στο κουτί. Τώρα του εύχομαι καλή χώνεψη. Αλλά έχω πολλά παράπονα και από τον δάσκαλο/τη δασκάλα σας και από όλους τους ανθρώπους που ασχολήθηκαν μαζί μου.

Μπορείτε να βρείτε ποια παράπονα είναι αυτά;»



3. Ανθρώπινες πυραμίδες νόστιμες και υγιεινές! Ο γύρος της Μεσογείου

Όπου εισάγουμε τη διπλή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής για παιδιά και του οικολογικού αποτυπώματος και συνοψίζουμε το μήνυμα: ό,τι μας λέει η μεσογειακή διατροφή πως είναι καλό για την υγεία μας είναι καλό και για την υγεία του πλανήτη.

Υλικά:

- Χαρτί γκοφρέ πράσινο κομμένο σε λωρίδες.
- Δύο εικόνες: μίας μπριζόλας και ενός καρότου.
- Φρούτα τοπικά και εποχής, μαχαιράκια, ένα μπουλ, χάρτινα πιατάκια και χαρτοπετσέτες.

Ο χορός των μπιζελιών

Κινητικό

Μοιράζετε στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», οι μαθητές κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ.

Στον κύκλο συζητήστε: ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς; Στο μπουστάνι;

Λαχανοσυλλέκτες

Παιχνίδι «τυφλής γευσιγνωσίας» και αντιστοίχισης με κάρτες

Κρύψτε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο γύρω του.

Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό να το μυρίσει, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι;

Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες. Μοιράστε κομμένα καρτελάκια από το **Φύλλο Εργασίας 3.1** σε κάθε ομάδα. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι; Οι μαθητές διαβάζουν και σχολιάζουν τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών.

Αναποδογυρίζοντας μια πυραμίδα

Καταιγισμός ιδεών, συζήτηση

Συζητήστε για τη μεσογειακή διατροφή. Ποιοι μαθητές έχουν ακούσει γι' αυτήν; Δουλέψτε με το **Φύλλο Εργασίας 3.2**. Οι μαθητές παρατηρούν μήπως υπάρχουν κάποιες διαφορές από την πυραμίδα που ήδη γνωρίζουν. Η συγκεκριμένη πυραμίδα αφορά τη διατροφή των παιδιών. Καθώς βρίσκονται σε ανάπτυξη έχουν διαφορετικές ανάγκες από τους ενήλικες. Οι τροφές που είναι στη βάση της πυραμίδας πρέπει να καταλαμβάνουν μεγαλύτερο ποσοστό στη διατροφή τους, όχι όμως απεριόριστες ποσότητες!

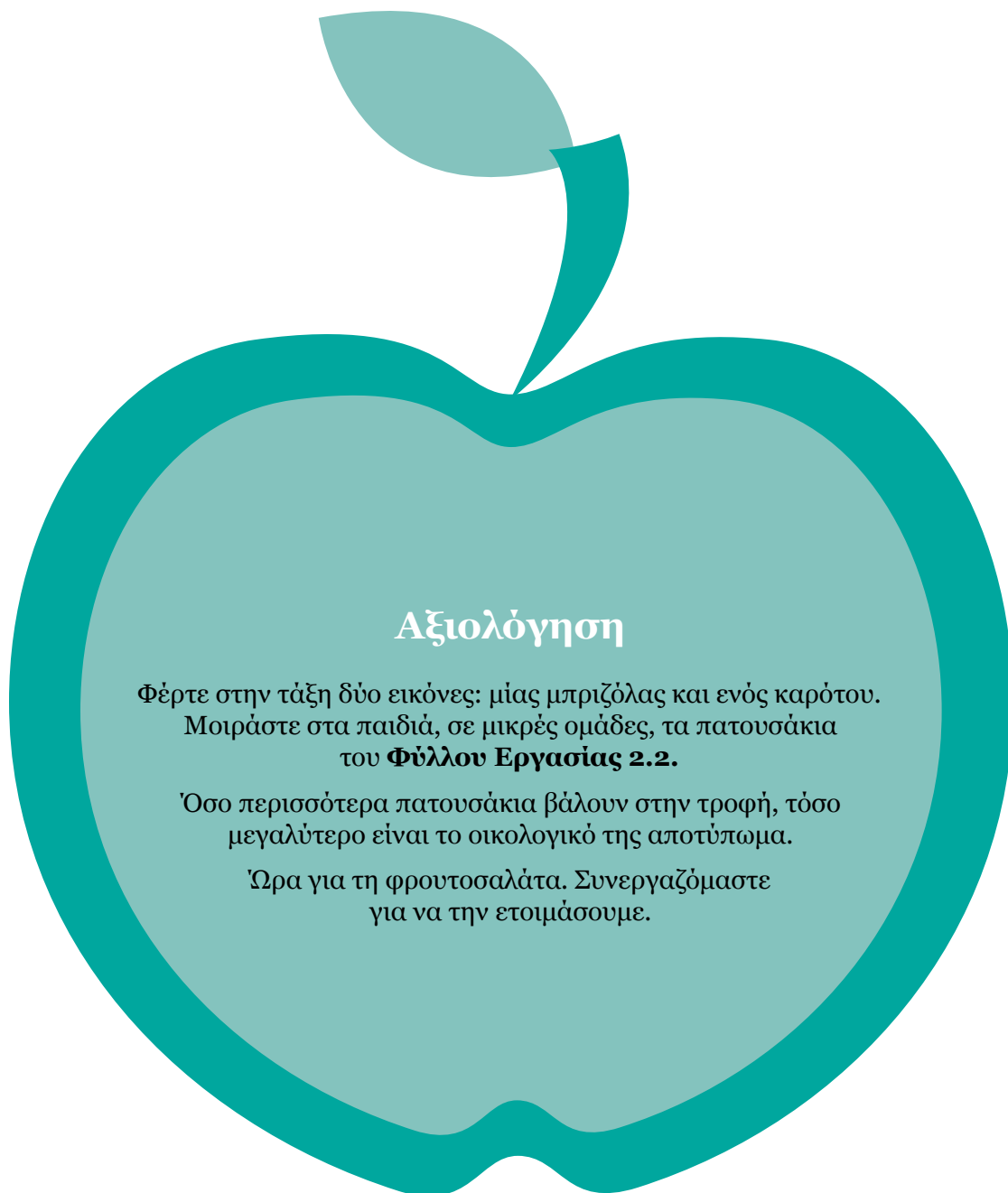
Οι μαθητές καλούνται τώρα να εστιάσουν στην ανεστραμμένη πυραμίδα (βλ. Οδηγό προς εκπαιδευτικούς). Την παρατηρούν και κάνουν υποθέσεις για τη σημασία της. Οι τροφές που βρίσκονται στο κάτω μέρος της, στη μύτη, έχουν το μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Αυτές που βρίσκονται στην κορυφή έχουν το μεγαλύτερο οικολογικό αποτύπωμα, δηλαδή η διαδικασία παραγωγής τους κόστισε λιγότερο στον πλανήτη, σε «φύση» και ρύπανση.

Παρατηρήστε και συζητήστε με τους μαθητές τις ομάδες τροφών της πυραμίδας και τη σχέση τους με την υγεία του σώματος και του πλανήτη. Εστιάστε στη θέση του κρέατος στην πυραμίδα. Συζητήστε το **Φύλλο Εργασίας 3.3**. Τι συμβαίνει αν όλο και περισσότεροι άνθρωποι στον πλανήτη καταναλώνουν όλο και περισσότερο κρέας;

Διευκρινίστε ότι τα παιδιά πρέπει απαραίτητα να τρώνε κόκκινο κρέας, διότι είναι πηγή σιδήρου.

Αλλά όχι υπερβολές! Τα παιδιά σχολιάζουν το πινακάκι του Φύλλου Εργασίας 3.3 με τις ενδεικνυόμενες ποσότητες πρόσληψης κρέατος την εβδομάδα, ανάλογα με την ηλικία. Πώς τα πηγαίνουν; Τρώνε μήπως περισσότερο ή λιγότερο από αυτές τις ποσότητες;

Ολοκληρώστε το εργαστήριο ακούγοντας το τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή».



Αξιολόγηση

Φέρτε στην τάξη δύο εικόνες: μίας μπριζόλας και ενός καρότου.
Μοιράστε στα παιδιά, σε μικρές ομάδες, τα πατουσάκια
του **Φύλλου Εργασίας 2.2**.

Όσο περισσότερα πατουσάκια βάλουν στην τροφή, τόσο
μεγαλύτερο είναι το οικολογικό της αποτύπωμα.

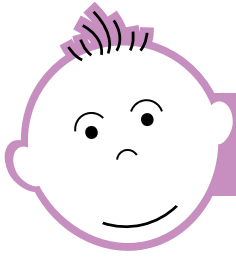
Ωρα για τη φρουτοσαλάτα. Συνεργαζόμαστε
για να την ετοιμάσουμε.

Λέξεις για τη βαλίτσα

Μεσογειακή ινσουλίνη
Περιβαλλοντική ινσουλίνη
Κρεατοφαγία με μέτρο

Σουβενίρ για το σπίτι

Οι μαθητές γράφουν σε χαρτάκι,
κομμένο σε σχήμα πυραμίδας
ή μπριζόλας, πόσο κρέας την εβδο-
μάδα τους αναλογεί. Το συσκευά-
ζουν στο κουτί.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Ο χορός των μπιζελιών

Κινητικό

Μοιράζετε στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», οι μαθητές κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ.

Στον κύκλο συζητήστε: ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς; Στο μποστάνι;

Λαχανοσυλλέκτες

Παιχνίδι «τυφλής γευσιγνωσίας» και αντιστοίχισης με κάρτες

Κρύψτε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο γύρω του. Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό, να το μυρίσει, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι;

Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες. Μοιράστε κομμένα καρτελάκια από το **Φύλλο Εργασίας 3.1** σε κάθε ομάδα. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι μας; Οι μαθητές διαβάζουν και σχολιάζουν τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών.

Αναποδογυρίζοντας μια πυραμίδα

Κατασκευή και συζήτηση

Σχολιάσετε το **Φύλλο Εργασίας 3.2** και τη διπλή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής που θα βρείτε στον Οδηγό προς εκπαιδευτικούς. Εξηγήστε πώς είναι καλή για την υγεία μας και για το περιβάλλον. Οι τροφές που πρέπει να τρώμε πιο συχνά είναι παράλληλα και αυτές που επιβαρύνουν λιγότερο τον πλανήτη. Εξηγούμε ότι τα παιδιά στην ηλικία τους πρέπει να τρώνε 2-3 μερίδες κρέας την εβδομάδα.

Κατασκευάστε με κολλάζ μία τρισδιάστατη ή δισδιάστατη πυραμίδα παιδικής μεσογειακής διατροφής. Φτιάξτε το δικό σας τραγούδι για τη σωστή διατροφή για το περιβάλλον και την υγεία μας, αλλάζοντας τους στίχους σε ένα γνωστό τραγούδι.



Καρότο

Βιταμίνη Α
Αντιοξειδωτικά
Φυτικές ίνες



Ντομάτα

Βιταμίνη Α
Αντιοξειδωτικά



Μαρούλι

Βιταμίνες Α, Β, C, D
Ασβέστιο, φώσφορο,
κάλιο και πάρα πολλά
θρεπτικά συστατικά



Λάχανο

Βιταμίνη C
Αντιοξειδωτικά



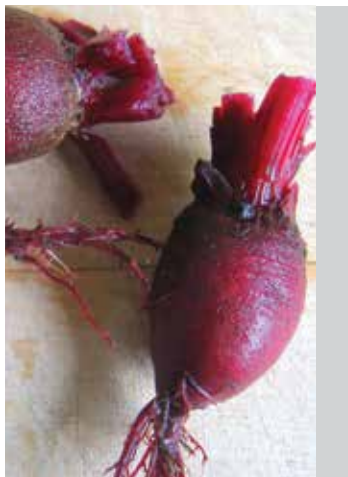
Πιπεριά

Βιταμίνη C και Α



Κρεμμύδι και σκόρδο

Πάρα πολλά θρεπτικά
συστατικά, «φάρμακα»
στο κρυολόγημα



Παντζάρι

Βιταμίνες
B, A και C



Κολοκύθι

Βιταμίνες A και C
Κάλιο
Φυτικές ίνες



Σπανάκι

Βιταμίνες A και C
Φυτικές ίνες
Σίδηρος, μαγνήσιο,
ασβέστιο



Φασολάκια

Βιταμίνη C
Φυτικές ίνες



Μπρόκολο

Βιταμίνες C και A
Αντιοξειδωτικά



Μήλο

Βιταμίνη C και A
Ασβέστιο, φώσφορο,
σίδηρο, κάλιο
Αντιοξειδωτικά



Πορτοκάλι

Βιταμίνη C
Φυτικές ίνες
Αντιοξειδωτικά



Αχλάδι

Βιταμίνη C
Φυτικές ίνες



Ροδάκινο

Βιταμίνες
Α και C



Φράουλα και όλα τα μούρα

Βιταμίνη C
Αντιοξειδωτικά



Ρόδι

Βιταμίνες C και B6
Κάλιο, πλούσιο
σε αντιοξειδωτικά



Κεράσι

Βιταμίνες C και A
Αντιοξειδωτικά



Πεπόνι

Βιταμίνη C
Κάλιο
Αντιοξειδωτικά



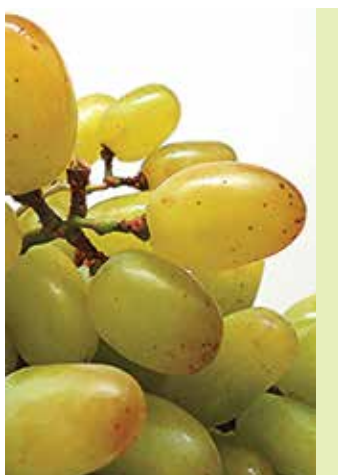
Σύκο

Φυτικές ίνες
Βιταμίνη B6



Μπανάνα

Βιταμίνη B6 και C
Φυτικές ίνες
Κάλιο



Σταφύλι

Βιταμίνες A, B, C, B1, B6
Φώσφορο, μαγνήσιο,
κάλιο και νάτριο
Φυτικές ίνες
Αντιοξειδωτικά

Φύλλο εργασίας 3.2



Η...κρεατοφαγία στον Τύπο.

Το πόσο κολλημένοι είναι οι Έλληνες με τις μπριζόλες, το κοκκινιστό μοσχάρι στην κατσαρόλα και τα κοψίδια, φαίνεται και από τα στοιχεία του Ιδρύματος «Αριστείδης Δασκάλου», σύμφωνα με τα οποία οι πολίτες καταναλώνουν 3½ φορές περισσότερο κρέας από τις διεθνείς συστάσεις. Σε αυτό συμβάλλει και το γεγονός πως χρόνο με τον χρόνο αυξάνονται οι μερίδες των Ελλήνων που παίρνουν διαστάσεις... USA, παρατηρεί ο διαιτολόγος - διατροφολόγος και επιστημονικός συνεργάτης της Μονάδας Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Γρηγόρης Ρίσβας. Παραδέχεται όμως, πως οι κακές συνήθειες δύσκολα κόβονται.

Πηγή: <http://www.tlife.gr/news/9/news/0-8925>

Πόσο κρέας τρώνε οι Έλληνες;

Η Ελλάδα, ακολουθώντας το διατροφικό μοντέλο των ανεπτυγμένων χωρών, παρουσιάζει ραγδαία αύξηση της κατανάλωσης κρέατος. Ενώ όμως τρώμε περισσότερο κρέας, ξοδεύουμε πολύ λιγότερα για τη διατροφή μας, εφόσον ο ανταγωνισμός προσφέρει χαμηλές τιμές.

Σύμφωνα με στοιχεία της Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ (Ένωση Καταναλωτών και Ποιότητας Ζωής) το 1960 η μέση κατανάλωση κρέατος στη χώρα μας ήταν 23,3 κιλά το άτομο, το χρόνο. Τη δεκαετία του '80 όμως, η μέση κατανάλωση κρέατος παρουσιάζει τεράστια αύξηση με τον μέσο όρο να φθάνει πάνω από τα 70 κιλά. Μέσα σε αυτά συμπεριλαμβάνονται 5,8 κιλά αλλαντικών που καταναλώνουμε ετησίως έκαστος κατά μέσον όρο.

Πηγή: Καθημερινή, 16/10/2001

Ενδεικνυόμενη κατανάλωση κρέατος ανάλογα με την ηλικία:

	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθ. μερίδων ανά εβδομάδα	3-4 μερίδες	2-3 μερίδες	2-3 μερίδες	2-3 μερίδες	2-3 μερίδες
Ορισμός μερίδας*	40-60 γραμμάρια	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια

* Η ποσότητα αναφέρεται στο βάρος του μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκαλα.

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους



Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόψαρο» (ή «Ο ψαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος.
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρώς ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias>
Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί ψαράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπουτσικά.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλίκη στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιαaaaa!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουναρές, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρου. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32Ye-hedUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21° Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5° Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής	Κατερίνα Πολίτου
Μαρία Αλίβερτη	Ακριβή Φατούρου
Μαρία Μιχελιανάκη	

93° Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια	Αντωνία Πασχαλίδου
Αναστάσιος Αρτόπουλος	Θεόδωρος Πιστιόλας
Χριστίνα Βογιατζή	Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου	Ζαμπέτα Σιγάλα
Χρύσα Καρακάση	Αικατερίνη Στύλου
Αναστασία Κλέντου	Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Καλλιόπη Κουφάκη	Θεόδωρος Τερζόπουλος
Θεοδώρα Μαχαίρα	Απόστολος Τσαντίλης
Κωνσταντίνος Μητσάκης	Ιωάννα Φλιτούρη
Βασιλική Μπακοπούλου	

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>