

Egészséges táplálkozás, tudatos vásárlás

cél: a gyerekek aktív részvétele, a tudatosság nevelése és növelése

Fenn tudjuk tartani?

Rövid bevezető beszélgetés a fenntarthatóságról

- Írjuk fel a táblára azokat a számunkra a világunkból értékes dolgokat, melyek megmaradását fontosnak tartjuk!
- A táblára felírt dolgok közül mi van veszélyben, és miért?
- Beszélgetsetek szüleitekkel, nagyszüleitekkel a régi vásárlási szokásokról!
- Mit jelent a mindennapi szokásainkban a „nélkülözhetetlen”, a „szükséges”, és a „felesleges”?

Szénhidrátok, fehérjék, zsírszerű anyagok

- Mi szerepük a szervezetben?
- Mennyi az ajánlott napi fogyasztás?
- Milyen forrásaik vannak?
- Milyen veszélyi lehetnek a túlzott bevitelnek?
- Testképzavarok

Vitaminok (Vitamin - délelőtt)

- A vitaminok bemutatása előre megbeszélt rend szerint
- Kiselőadás az adott vitamin konkrét, a szervezetben betöltött szerepéről, hiánytüneteiről, túladagolásának veszélyeiről, ill. természetes úton, a táplálékkal történő bevitel lehetőségeiről (esetleg ppt/prezi)
-

A víz

- jelentősége az élő szervezetben
- a vízfogyasztással kapcsolatos szokások
- csapvíz vagy ásványvíz (víz-kvíz)

- a vizek szennyeződésének lehetőségei és következményei

A Föld vízkészlete

Szemléltetés

Szükséges eszközök: vödör (10l), pohár (3dl), kupica (60ml), cseppentő

A vödört megtöltjük vízzel, ezután kiveszünk 3 decilitert egy pohárba, ez jelenti a Föld édesvíz készletét.

A pohárból kiveszünk 60 ml vizet egy kupicába, ez jelenti a folyékony halmazállapotú édesvizet.

A kupicából kiveszünk 15 ml vizet, ez jelenti a felszíni édesvizet. Ebből 10 csepp csak az iható ivóvíz.

Víz „party”

Szükséges: különböző ásványvizek

Tanulmányozzuk a palackon található leírást, megnézzük melyik víz milyen ásványi anyagokat tartalmaz és előzetes kutató munka után áttekintjük, hogy az egyes elemekre miért van szüksége a szervezetnek?

Mennyi vizet igyunk naponta és miért fontos?

A tej

- Mi a tej, és mit tartalmaz?
- tejfogyasztási szokások
- tejtermékek

Menjünk piacra!

- szervezett és tervezett látogatás a helyi piacokon, előre megbeszélte megfigyelési szempontokkal
- szervezhető közösen, ill. egyénileg (dokumentálás fényképekkel)
- a látott zöldségfélék és gyümölcsök pontos megnevezése, felhasználásuk lehetőségei a mindennapi étkezésben
- friss és helyi
- idénygyümölcsök és zöldségek

- a gomba, mint táplálék (fogyasztásának és gyűjtésének szabályai)
- a piacon beszerezhető növények gyógyító hatásai
- import áru (Milyen messziről érkezett?)

„Halat, vadat, s mi jó falat”

- állati eredetű táplálékaink

Mézes délután

- Hol terem a méz?
- méztípusok, hazai mézek
- Cukor vagy méz?
- mézzel készül (receptek)

A konyha jó hely, főzünk együtt! (Recept - füzet)

- saláták
- sütemények / édességek
- tartósított élelmiszerek
- lekvárok
- kenőkek
- egyébek (...)
- közös túrára ajánlott

Reggelizni fontos dolog!

Közös reggeli szervezése egy (vagy több) reggelen, közben rövid beszélgetés a reggeli étkezés jelentőségéről

Mi van a spájzban?

- Mit tekintünk alapélelmiszernek?
- Mi tartós, és tárolható hosszú ideig, és mi nem az?
- Mi az, aminek mindig kellene otthon lenni?
- Mi az, amit érdemes otthon tárolni (pl. télre)?

- Hogyan lehet tartósítani?
- Hogyan készítsünk bevásárlási listát?

Hazait!

- Ismerjük meg a hungarikumok közé tartozó élelmiszereket!
- Neves hazai élelmiszereink
- Hogyan szolgálja a fenntarthatóságot a helyi, ill. a hazai termékek vásárlása?
-

Reklámozzunk!

Készítsünk reklámokat, melyek a hazai, helyi termékekre hívják fel a figyelmet.

Csírakóستolás

Szükséges: búza- retek-lucerna-póréahagyma csírák

vaj, adalékmentes teljes kiőrlésű kenyér

Ismerjük meg a csírákat és beszéljünk azok jótékony hatásairól.

Egészséges „nassolás”

Miért nassolunk? Általában mit? Lehet -e egészséges a nassolás?

Kóstoljunk kölesgolyót, bulátát, aszalt gyümölcsöket, diót, mandulát, törökmogyorót

Gyümölcssaláta

Készítsünk gyümölcssalátát friss gyümölcsökből

Frissen préselve

Egy gyümölcscentrifuga segítségével készítsünk gyümölcsleveket

Salátát készítünk friss zöldségekből, citrommal + kevés olaj/ olívaolaj, tökmagolaj, dióolaj/

A kenyér

Hogyan választunk kenyeret? Mi van a címkén?

Kerüljük azt, amiben térfogatnövelő, lisztjavító stb. adalékok vannak.

A három fehér veszélyforrás: só, finomított cukor, finomliszt

Milyen élelmiszerek tartalmaznak sót, finomított cukrot és finomlisztet?

milyen veszélyeik vannak a túlzott fogyasztásuknak?

Mivel helyettesíthetők, hogyan mérsékeljük a fogyasztott mennyiséget?

Fűszernövények

Egész évben kaphatóak a friss cserepes fűszernövények. Petrezselyem, kapor, majoranna, bazsalikom, oregano, metélőhagyma stb. Beszerezzük őket és így megismertetjük a gyerekekkel. Beszélgetünk arról, hogy ezek nem csak ízletesebbé teszik étteleinket, hanem a jól megválasztott fűszerek az emésztést is segítik.

Készíthetünk fűszervajat is!

Logo - gyűjtemény készítése

Gyűjtsenek a gyerekek az élelmiszerek csomagolásairól különböző logókat. Beszéljük meg, hogy mit jelentenek, hogyan segítenek bennünket.

A Tudatos Vásárló 12 pontja (Tudatos Vásárlók Egyesülete)

1. A pénzzel szavazol
2. A szemét a legdrágább
3. Cetli

4. Helyben
5. Mennyi műanyagot viszel haza?
6. Keresd az eredetit!
7. Olvasd el a címkéket!
8. Erőszakmentes szépség
9. Tartós használat
10. Frisset!
11. Helyi terméket vegyél!
12. Nem mindegy!

Értékbörze, avagy mi az értékes számunkra?

Eszközök: színes kartonokból kivágott képeslap méretű kártyák

Létszám: 10 - 15 fő

Színes kártyákra a fenntarthatósággal, tudatos vásárlással, egészséges táplálkozással kapcsolatos fogalmakat írunk (legalább kétszer, de inkább háromszor annyi kártya és „érték” kell, mint a résztvevők várható száma). Minden résztvevőnek 100 forint áll rendelkezésére, ebből vásárolhat. A kikiáltó (aki a játékot vezeti) felemel egy kártyát, és hangosan olvassa a rajta szereplő értéket. Licitáljunk a kártyákon lévő értékekre a rendelkezésünkre álló keret szerint! Ha minden érték elkelt, beszéljük meg, hogy ki mit vett, miért azt választotta, és ha maradt volna még pénze, mit vásárolt volna még?