|  |  |
| --- | --- |
| Τίτλος  | A healthy multicultural meal for your school |
| Μαθήματα | Μαθηματικά, Βιολογία |
| Learning goal(s) | Σε αυτό το έργο οι μαθητές σχεδιάζουν ένα υγιεινό, πολυπολιτισμικό γεύμα για το σχολείο τους. Είτε για την «καντίνα» ή για μια εορταστική περίσταση στην τάξη ή σε ολόκληρο το σχολείο. Αποφασίζουν και θέτοι οι ίδιοι τα κριτήρια ως προς το τι είναι υγιεινό, και αποδεκτά πολυπολιτισμικό και λαμβάνουν επίσης υπόψη το κόστος. Με αυτή την ευκαιρία αναστοχάζονται ως προς την παγκόσμια επισιτιστική κατάσταση - κρίση. Το έργο αποτελείται από πέντε δραστηριότητες.  |
| Χρόνος | Μία ή δύο περίοδοι (40 λεπτών) |
| IBL | Διερώτηση:* Περιλαμβάνει μη δομημένο έργο. Η διερεύνηση/εργασία είναι σφαιρική και ανοικτή. Οι μαθητές ερευνούν για παράδειγμα: Ποιοι πολιτισμοί αντιπροσωπεύονται στο σχολείο/την τάξη τους, τι είδους γεύματα είναι κοινά, τι εννοούμε «ένα υγιεινό γεύμα» κ.λπ.
* Αποφασίζουν σχετικά με το ποια υγιεινά, πολυπολιτισμικά πιάτα θέλουν να προσφέρουν και μαθαίνουν πόσο από κάθε συστατικό είναι απαραίτητο και πόσο στοιχίζει. Ως εκπαιδευτικός, θα πρέπει να αποφασίσετε σχετικά με το τι αναμένετε και αν θέλετε να προσφέρετε περισσότερη δομή, καθοδήγηση και βοήθεια εναπόκειται σε σας
 |
| Επιτεύγματα | Η συνεργασία σε μια ανοικτή και πλούσια εργασία επιτρέπει την ποικιλομορφία στους τρόπους εργασίας καθώς επίσης και στο επίπεδο επιτεύγματος. Οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν και να υποστηρίξουν άλλα ή/και να κατανέμουν τα καθήκοντά τους ανάλογα με την προτίμηση, την ετοιμότητα, το ενδιαφέρον, την προ υπάρχουσα γνώση κλπ. |
| Πλαίσιο  | Η διατροφή, το φαγητό προσφέρει ευρύ πλαίσιο που είναι σχετικό με την καθημερινή ζωή όλων των μαθητών |
| Πολιτισμός  | Αυτό που τρώμε εξαρτάται εν μέρει από το πού ζούμε και την πολιτιστική κληρονομιά μας. Σε μια πολύ πολιτισμική τάξη/ σχολείο οι μαθητές σχολείο μπορεί να έχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες, κανόνες και γούστα. |
| Θεμελιώδεις αξίες | Σεβασμός:γνωριμία και σεβασμός των διαφορετικών διατροφικών συνήθειών γεύσεων και πιάτων.  |
| SSI/RRI | Πείνα; έλλειψη τροφής · το κόστος του κρέατος (από την άποψη των σιτηρών) · ηθική διαχείριση των ζώων. Δείτε δραστηριότητα: Μπορεί η γη να μας θρέψει; |

Lesson outline

Προσανατολισμός

* εισαγάγετε το πλαίσιο, δείχνετε ένα βίντεο για παράδειγμα: «σχολικά γεύματα σε όλο τον κόσμο». Παρουσιάζατε την εργασία και δημιουργείτε μικρές ομάδες.

Εργασία σε ομάδες και ολομέλεια

* οι μαθητές εργάζονται για περίπου 15 λεπτά για να πάρουν μια ιδέα για το τι πρέπει να γίνει και να γίνει ο πρώτος σχεδιασμός.
* Συζητήστε τους προβληματισμούς εν συντομία στην ολομέλεια για να βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα μπορεί να συνεχίσει.

Αφήνετε τις ομάδες να εργαστούν σύμφωνα με το πλάνο και το σχεδιασμό τους. Υποστηρίζετε τις ομάδες, όπου χρειάζεται, εστιάζετε στη διαδικασία. Μπορεί να θέλετε να παρέχετε υποδείξεις.

* Σχεδιάστε στιγμές συζήτησης στην ολομέλεια τάξη ώστε να συζητήσουν την εξέλιξη του σχεδιασμού, την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων και να μοιραστούν τα αποτελέσματα. Εδώ μπορείτε να συμπεριλάβετε άλλες (υποστηρικτικές) δραστηριότητες.

Παρουσίαση και αξιολόγηση

* Παρουσίαση και συζήτηση των αποτελεσμάτων και αξιολόγηση της δραστηριότητας.

Υγιεινό πολυπολιτισμικό γεύμα στο σχολείο σας



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

* **Στη δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να σχεδιάσετε ένα πολυπολιτισμικό γεύμα για την καντίνα σας**
* **Πρώτα θα πρέπει να κάνετε μια μικρή διερεύνηση:**
* Τι σημαίνει ένα υγιεινό γεύμα; Τι κάνει ένα γεύμα υγιεινό;
* Ποια στοιχεία πολυπολιτισμικότητας έχει το σχολείο σας;
* Γνωρίζετε κάποια χαρακτηριστικά γεύματα σε διαφορετικούς πολιτισμούς;
* **Στη συνέχεια θα πρέπει να αποφασίσετε σχετικά με το γεύμα σας**
* τι πιάτα θα περιλαμβάνονται στο γεύμα σας;
* Τι συστατικά που χρειάζονται και πόσο από το καθένα;
* Πόσο κοστίζει το γεύμα σας;
* **Στο τέλος, μπορεί να θέλετε να ελέγξετε για άλλα θέματα:**
* υπάρχουν μαθητές στο σχολείο σας, για τους οποίους το γεύμα αυτό δεν είναι κατάλληλο;
* Είναι το γεύμα υγιεινό; Μήπως υπάρχουν χορτοφάγοι ή στοιχεία στην παρασκευή του που δεν ήταν φιλικά προς τα ζώα;

In this worksheet, you will find some help to guide the activity. Discuss with your teachers which of these activities you will do and when.

## Δραστηριότητα 1 – Φαγητό στο σχολείο

1. Να κάνετε μια μικρή διερεύνηση για το τι τρώνε οι μαθητές του σχολείου σας για μεσημεριανό:
2. Τι τρώτε συνήθως για μεσημεριανό?
* στο σπίτι;

…………………………..

* στο σχολείο;

…………………………………

1. Αξιολογήστε αν σας αρέσει το φαγητό [κλίμακα 1 – 10]
2. Αξιολογήστε αν είναι υγιεινό [κλίμακα 1 ….10]
3. Να καταγράψετε όσους παράγοντες μπορείτε να φανταστείτε που κάνουν ένα φαγητό υγειηνό?
4. Να μαζέψετε τις απαντήσεις των μαθητών.
5. Να εντοπίσετε ομοιότητες και διάφορες.
6. Ποιοι μπορεί να είναι οι λόγοι για τις διαφορές
7. Να συνοψίσετε τα αποτελέσματα των 2-4 σε διαγράμματα

## Δραστηριότητα 2 – Διατροφή και πολιτισμικό υπόβαθρο: τι τρώνε τα παιδιά στο σχολείο σε άλλες χώρες

1. Σε όλο τον κόσμο οι διατροφικές συνήθειες είναι διαφορετικές. Ο χρόνος που τρώνε οι άνθρωποι μπορεί να διαφέρει, τα γεύματα είναι διαφορετικά, ορισμένα τρόφιμα δεν επιτρέπονται, κάποιες φορές δημιουργούνται ομάδες με τις οποίες μπορεί να φάει κάποιος ή όχι, το τι χρησιμοποιούν για να φάνε (μαχαιροπήρουνα, πιάτα μπωλ ξυλακια, κλπ) οι άνθρωποι μπορεί να διαφέρει, κλπ.
2. Να παρακολουθήσετε την ΤΑΙΝΙΑ. Τι σας λέει η ταινία για τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων και το λόγο ύπαρξης των διαφορών αυτών.
3. Στο σχολείο σας ποιες διαφορετικές κουλτούρες εκπροσωπούνται; ΟΙ διατροφικές συνήθειες σχετίζονται όλες με το πολιτισμικό υπόβαθρο;

Για να το ανακαλύψετε θα δημιουργήσετε ομάδες με παρόμοιες πολιτισμικές διατροφικές συνήθειες. Σε αυτές τις ομάδες γράφουν κάτω, ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειες; Υπάρχουν ειδικοί κανόνες τους σχετικά με το τι φαγητό μπορείτε ή δεν μπορείτε να φάτε; Επιλέξτε ένα τυπικό πιάτο.

Να ετοιμάσετε μία αφίσα και να την παρουσιάσετε στην τάξη.

Ποια από τα φαγητά που παρουσιάστηκαν μπορεί να χρησιμοποιηθούν στο υγιεινό σας γεύμα που θα σχεδιάσετε.

## Δραστηριότητα 3 – υγιεινά γεύματα

Να διαβάσετε ένα κείμενο (κείμενο) για την υγιεινή διατροφή και να μελετήσετε το κυκλικό διάγραμμα διατροφής που δίνεται. a text[[1]](#footnote-1)

|  |
| --- |
| Example of a text: |
| source: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-variety-and-a-healthy-diet> Ποικιλία τροφίμων σημαίνει κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφών από καθεμία από τις πέντε ομάδες τροφίμων, στα συνιστώμενα ποσά. Η κατανάλωση πολλών διαφορετικών τροφών βοηθά στη διατήρηση καλής και υγιεινής διατροφής που παρέχει σειρά διάφορων θρεπτικών ουσιών στον οργανισμό. Η διατροφή με ποικιλία τροφίμων προάγει την υγεία και μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των ασθενειών.Ομάδες Τροφών:1. λαχανικά και όσπρια/φασόλια.
2. φρούτα.
3. άπαχο κρέας και πουλερικά, ψάρια, αυγά, tofu, ξηροί καρποί και σπόροι, όσπρια/φασόλια.
4. σιτηρά (δημητριακά), κυρίως ολικής αλέσεως ή/και υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες.
5. γάλα, γιαούρτι, τυρί ή/και εναλλακτικά αυτών, κυρίως χαμηλών σε λιπαρά.

Τα τρόφιμα ομαδοποιούνται καθώς παρέχουν παρόμοιες ποσότητες βασικών θρεπτικών συστατικών. Παραδείγματος χάριν, τα βασικά θρεπτικά συστατικά του γάλακτος, του γιαουρτιού, του τυριού και των εναλλακτικών ομάδων περιλαμβάνουν το ασβέστιο και την πρωτεΐνη, ενώ η ομάδα φρούτων είναι μια καλή πηγή βιταμινών, ειδικά βιταμίνη C.  |

Χρησιμοποιήστε αυτές τις πληροφορίες για να ελέγξετε εάν το γεύμα σας είναι υγιεινό. Επίσης να ληφθεί υπόψη η θρεπτική και η ενεργειακή του αξία (kJ ή kcal).

## Δραστηριότητα 4 – να παρουσιάσετε το γεύμα σας

Υπολογίστε τις δαπάνες, χρησιμοποιώντας πληροφορίες από καταστήματα, υπεραγορές φρουταρίες κτλ.

Αν είναι δυνατόν: Ετοιμάστε τα πιάτα σας και να κάνει ένα γύρο δοκιμής. Παρουσιάστε το γεύμα σας σε αφίσα ή ένα φυλλάδιο ή ένα μενού.

Βγάλτε φωτογραφίες.

Συμπεριλάβετε άλλες πληροφορίες που θεωρείτε χρήσιμες.

## Δραστηριότητα 5 – Η τροφική κρίση στον κόσμο

Αν και το γεύμα σας είναι υγιεινό, καλόγουστο και πολυπολιτισμικό, μπορεί να υπάρχουν ζητήματα αν λάβουμε υπόψη την παγκόσμια κατάσταση.

Να διαβάσετε το πιο κάτω κείμενο και να απαντήσετε στις ερωτήσεις

* *Το 1948 ένας Αμερικανός Οικολόγος ο William Vogt έγραψε το βιβλίο:* ***Μπορεί η γη να μας θρέψει****;*

*Αυτό που τον απασχολούσε ήταν αν ο ρυθμός αύξησης του πληθυσμού θα έφτανε σε κάποιο σημείο που ο ρυθμός παραγωγής τροφής θα μπορούσε να τον ικανοποιήσει. Αυτό το βιβλίο γράφτηκε πριν 70 χρόνια όταν ο πληθυσμός ήταν 2 δισ. Σήμερα είναι σχεδόν 6,5 δις.*

* *Σε ένα άλλο σύγχρονο άρθρο σε ένα βιβλίο - Medan Jorden Snurrar, for Natural Science A – υπάρχει ένα ολόκληρο κεφάλαιο στο οποίο ο συγγραφέας συζητά κατά πόσον πρέπει να καταναλώνουμε κρέας ή λαχανικά. Το βιβλίο γράφτηκε όταν ο πληθυσμός της γης είχε ήδη φτάσει τα 6 δις. Στο κείμενό του αναφέρει ότι:*

*«Οι περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο είναι χορτοφάγοι, και οι κύριες καλλιέργειες είναι σιταριού ρυζιού, καλαμποκιού και πατάτας. Η κατανάλωση ζωικών προϊόντων περιορίζεται στις δυτικού τύπου διατροφικές συνήθειες και πολιτισμούς. Από περιβαλλοντικής άποψης αυτού του τύπου η διατροφή είναι υπό αμφισβήτηση διότι: τα ζώα εκτροφής χρησιμοποιούν τεράστιες εκτάσεις γης για τη διαβίωση και τη διατροφή τους όπως και τεράστια ποσότητα νερού και ενέργειας. Σε μεγάλο ποσοστό οι καλλιέργειές είναι προς την διατροφή των εκτρεφόμενων παραγωγικών ζώων. Στην πραγματικότητα όμως τα ζώα δεν αφομοιώνουν περισσότερο από το 10% της τροφής με την οποία τρέφονται… γεγονός που καθιστά την εκτροφή ζώων ελάχιστα παραγωγική δραστηριότητα. Συμπέρασμα:* ***όσο πιο πολλά ζωικά προϊόντα καταναλώνουν οι άνθρωποι τόσο λιγότεροι άνθρωποι ικανοποιούν επαρκώς τις ανάγκες τους!!!"(****Medan Jorden Snurrar, 2000, page 77)»*

1. Να συζητήσετε και να αποφασίσετε τι εννοούν οι συγγραφείς
2. Γιατί από περιβαλλοντικής άποψης η κατανάλωση ζωικών προϊόντων είναι αμφισβητήσιμη; Να απαντήσετε με βάσει τις γνώσεις σας για την **οικολογία και το περιβάλλον…** δίνοντας παραδείγματα
3. Συμπέρασμα: όσο πιο πολλά ζωικά προϊόντα καταναλώνουν οι άνθρωποι τόσο λιγότεροι άνθρωποι ικανοποιούν επαρκώς τις ανάγκες τους!!! Τι εννοεί αυτό το συμπέρασμα; Να το συζητήσετε.
Discuss.
4. Να υποθέσετε ότι στην πόλη σας ένα πολιτικό κόμμα εισηγείται την χορήγηση στα σχολεία της πόλης περισσότερου φαγητού για χορτοφάγους, για περιβαλλοντικούς λόγους.
Είστε μέλος του Δημοτικού Συμβουλίου της πόλης και θα πρέπει να αποφασίσετε για το θέμα. Αρχικά, να καταγράψετε τις σκέψεις σας για το θέμα. Στη συνέχεια να το συζητήσετε στην ομάδα σας και να καταλήξετε σε μια απόφαση.
5. Η απόφαση που πήρατε έχει επιπτώσεις στο δικό σας γεύμα; Τι σχεδιάζετε γι’ αυτό;
1. Use a website from your own country and connect this to texts from your Biology curriculum [↑](#footnote-ref-1)