Scenariusz zajęć: „Co masz w brzuszku mój maluszku? (spotkanie dotyczące zdrowej żywności)" (17.12.2009)

Cele:
- zapoznanie uczestników ekospotkania z pojęciem zdrowej żywności
- wyjaśnienie pojęcia żywność ekologiczna
- podkreślenie znaczenia zdrowego odżywiania od najmłodszych lat

Pomoce: papier, pisaki, chustka, worek, wcześniej przygotowane karteczki z nazwami produktów, groch, fasola, kukurydza

Przebieg zajęć:

Zabawy i gry wprowadzające na początku ekospotkania (Nie rozśmieszaj mnie, Złap moje imię)

Forma pracy: pogadanka

1.Człowiek, aby mógł cieszyć się zdrowiem, powinien dążyć do harmonii z otaczającym go środowiskiem. Pokarm, który buduje nasz ciało, stanowi istotny element środowiska. Zatem nasze zdrowie będzie w dużej mierze zależeć od jakości biologicznej pokarmu jakim odżywia się nasz organizm. Przyswojenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych jakie zawiera naturalna żywność gwarantuje zdrowie i odporność na wszelkie zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu, a co za tym idzie licznym chorobom. Pokarm, który przemysłowo oczyszczono, lub "wzbogacono" chemią, jest niepełnowartościowy. Organizm, który wchłania taki pokarm jest narażony na liczne schorzenia i choroby cywilizacyjne.
Bardzo ważne jest zdrowe odżywianie już od najmłodszych lat. To jak będzie kiedyś funkcjonowała dorosły człowiek w bardzo dużym stopniu zależy od tego co było „wrzucane" do brzuszka małego człowieka.
Współczesna Matka-Kobieta dużą wagę przywiązuje do jedzenia. Często robi zakupy w sklepach, które maja żywność ekologiczną.
Żwność ekologiczna to żywność wyprodukowana i przetwarzana metodami ekologicznymi, w gospodarstwach i przetwórniach certyfikowanych i regularnie (rokrocznie) kontrolowanych przez upoważnione do tego jednostki certyfikujące. Takie produkty są coraz częściej oznaczone unijnym symbolem „Rolnictwo ekologiczne". Zawsze powinna znaleźć się na nich informacja o jednostce certyfikującej. Produkty „prosto od chłopa", „naturalne", „bez konserwantów", „z najczystszych terenów Polski", jeśli nie posiadają odpowiedniego certyfikatu, nie są produktami ekologicznymi.

Wśród najważniejszych i najczęściej wymienianych zasad ekologicznej produkcji są: zakaz używania chemicznych środków ochrony roślin, nawozów sztucznych, organizmów genetycznie modyfikowanych, a w produkcji zwierzęcej pasz przemysłowych, antybiotyków, stymulatorów wzrostu, itd. W rolnictwie ekologicznym chodzi jednak o coś więcej niż tylko regulowane ustawą zakazy i ograniczenia, są one jedynie konsekwencją powrotu do naturalnych metod gospodarowania, wykorzystujących siłę tkwiącą w przyrodzie. Naczelną zasadą ekologicznej produkcji jest równowaga paszowo-nawozowa i bioróżnorodność. W największym uproszczeniu oznacza to, że hodowane tu zwierzęta spożywają paszę wyprodukowaną w tym samym gospodarstwie, a więc także ekologiczną, a nawóz „produkowany" przez te zwierzęta jest wykorzystywany do użyźniania gleby pod produkcję roślinną. Aby ten system sprawnie funkcjonował konieczna jest różnorodność gatunków roślin i zwierząt, przy zachowaniu odpowiednich proporcji, jeśli chodzi o ich liczebność.

Obecnie człowiek żyje w świecie reklam, które otaczają go wszędzie: na ulicy, w sklepie, w telewizji. Wiemy, że reklamy trafiają do człowieka w taki sposób, że często nie zdajemy sobie nawet z tego sprawy. Pamiętajmy, że odbiorcą reklam jest tez mały człowiek. Dziecko oglądając bajki chętnie również ogląda reklamy, a później dziwimy się i stajemy bezradni wobec faktu, że nasze dziecko najchętniej zjadłoby frytki lub hamburgera, a nie warzywa gotowane na parze. Na szczęście w obronie zdrowia najmłodszych konsumentów stanęły organizacje z różnych krajów zrzeszone w Consumers International. Rozpoczęły kampanię na rzecz zaprzestania działań marketingowych związanych z niezdrową żywnością skierowanych do dzieci. *Junk Food Generation*, co można przetłumaczyć jako „pokolenie żywności śmieciowej", czyli mało wartościowej pod względem odżywczym, to nazwa kampanii mającej na celu skłonienie Światowej Organizacji Zdrowia do ustalenia zasad reklamowania niezdrowej żywności dla dzieci, które mogłyby być później przyjęte przez poszczególne państwa. WHO sama podkreśla zresztą związek między spożywaniem produktów o wysokiej gęstości energetycznej (czyli takich, których mała porcja dostarcza znacznej ilości energii, podczas gdy jednocześnie nie mają one dużej wartości odżywczej) z epidemią otyłości. Eksperci WHO zalecają więc ograniczenie spożywania tego typu "żywności śmieciowej". Co więcej, w raporcie z 2006 r. potwierdzili, że istnieją dowody na to, że reklamy żywności z dużą ilością tłuszczu, cukru i soli bezpośrednio wpływają na dzieci. Mali konsumenci chcą jeść produkty z reklam. Badania pokazują też, że dzieci wolą żywność sprzedawaną w markowych opakowaniach od takiej samej, lecz bez odpowiedniego logo.

2. Prowadzący zapisuje na kartce produkty, których powinniśmy unikać. Z drugiej strony podaje nazwy produktów, które powinniśmy jeść od dziecka

3.Zabawy:

- „Wieża z rąk” (uczestnicy ekospotkania kładą przemiennie dłonie na podłodze, kiedy wieża jest gotowa osoba której ręka jest na samym dole wysuwa ją i kładzie na samej górze, następnie robią to coraz szybciej)

- w misce dajemy razem : groch, fasolę , kukurydzę- zadaniem każdego zespołu jest w jak najkrótszym czasie je oddzielić

4. Dziecko losuje kartę z worka z zawiązanymi oczami. Po przeczytaniu przez Mamę dziecko odgaduje czy dany produkt jest zdrowy czy nie, a następnie wrzuca karteczkę do pojemnika : „zdrowa żywność” lub „nie jedz tego.”

5. Prowadzący organizują konkurs na plakat związany ze zdrową żywnością. Po wykonaniu zadania rozkładają plakaty na stołach i uczestnicy ekospotkania wybierają trzy według nich najładniejsze.

6. Quiz związany ze zdrowym odżywianiem; rodzice przygotowują pytania, a dzieci odpowiadają. Dla dziecka, które zdobędzie najwięcej punktów- nagroda niespodzianka.