

Βιώσιμη Διατροφή

Στόχος:

Να κατανοήσουν τα παιδιά ότι η καλλιέργεια της γης επιδρά άμεσα στην ποιότητα της τροφής και στη βιωσιμότητα του πλανήτη.

Τα παιδιά μας βιώνουν την κλιματική κρίση. Μεγαλώνουν σε μια αγροτική περιοχή και οι οικογένειες των περισσότερων ασχολούνται με την καλλιέργεια της γης. Είναι σημαντικό να καταλάβουν από νωρίς ότι η τροφή μας και η παραγωγή της αφήνει το οικολογικό της αποτύπωμα στον πλανήτη μας και επιδρά στην υγεία όλων μας. Ταυτόχρονα να κατανοήσουν πώς μπορεί να μικραίνει αυτό υιοθετώντας υπεύθυνη συμπεριφορά ως προς την τροφή, παραγωγή και κατανάλωση. Η βιώσιμη διατροφή αποτελεί ένα ενδιαφέρον και καινοτόμο θέμα διδασκαλίας που μας αφορά άμεσα.

Συνδημιουργία με κοινωνικούς φορείς:

Στη δράση μας συνεργαστήκαμε με γονείς που μας βοήθησαν στη δημιουργία του σχολικού κήπου. Επίσης συνεργαστήκαμε με γεωπόνο που μας πρόσφερε σπόρους και φυτά. Με τις επιστημονικές του γνώσεις για την ορθή καλλιέργεια των φυτών βοήθησε τα παιδιά να φυτέψουν και να καλλιεργήσουν με βιώσιμο τρόπο τον σχολικό κήπο.

Στα πλαίσια της συμμετοχής μας στο Εθνικό Θεματικό Δίκτυο Κ.Ε.Π.Ε.Α. Ιεράπετρας-Νεαπόλεως Λασιθίου με θέμα “Διατροφή, Περιβάλλον και Υγεία”, συνεργαστήκαμε για το ίδιο θέμα με άλλα τρία Νηπιαγωγεία από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, 24ο Καλαμάτας, 8ο Κορίνθου, 2 Νέας Αγχιάλου Μαγνησίας. Τα παιδιά των Νηπιαγωγείων επικοινωνήσαν μεταξύ τους διαδικτυακά, αντάλλαξαν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους και από κοινού δημιούργησαν μια ομαδική αφίσα για τη διαφήμιση της Βιώσιμης διατροφής.

Εφαρμογή:

Γνωρίσαμε την υγιεινή διατροφή. Προβληματιστήκαμε για την παραγωγή των τροφίμων. Κάναμε τις πρώτες προσπάθειες καλλιέργειας στην αυλή μας. Μάθαμε πώς ετοιμάζαν τη γη για καλλιέργεια παλιά και πώς σήμερα. Συγκρίναμε. Σπείραμε σιτάρι. Φυτέψαμε λαχανικά εποχής. Παρακολουθήσαμε την ανάπτυξή τους. Ενημερωθήκαμε από γεωργό. Πειραματιστήκαμε καλλιεργώντας σε γλάστρες με διαφορετικές συνθήκες ως προς το χώμα, πότισμα, φωτισμό, λίπανση. Καταλήξαμε σε συμπεράσματα. Ενημερωθήκαμε από γεωπόνο, σπείραμε σπόρους και φυτέψαμε λαχανικά της εποχής με τη βοήθειά του. Μάθαμε από που προέρχονται τα τρόφιμα που δεν καλλιεργούνται τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο στη χώρα μας. Υιοθετήσαμε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής από το καλάθι του πικ-νικ.

Εφαρμόσαμε κομποστοποίηση Συνεχίσαμε τις παρατηρήσεις μας στην ανάπτυξη των φυτών. Δοκιμάσαμε να τα εντάξουμε στη διατροφή μας με παραδοσιακές και δικές μας συνταγές. Συζητήσαμε πόσο υγιεινή είναι η τροφή από τα φυτά του κήπου μας και πόσο μικρό είναι το οικολογικό αποτύπωμα της. Ορίσαμε τα κριτήρια για την υγιεινή τροφή με μικρό οικολογικό αποτύπωμα. Συνεργαστήκαμε με τα παιδιά και τις νηπιαγωγούς τριών ακόμα Νηπιαγωγείων από διαφορετικές περιοχές της χώρας μας. Δημιουργήσαμε από κοινού την αφίσα μας για τη βιώσιμη διατροφή. Διάχυση της δράσης μας Ενημερώσαμε τους γονείς και συμμετείχαμε διαδικτυακά στην εκδήλωση που οργάνωσε το Κ.Ε.Π.Ε.Α της Ιεράπετρας-Νεαπόλεως, παρουσιάζοντας την δράση και την ομαδική αφίσα για τη διαφήμιση της βιώσιμης διατροφής.

Αναστοχασμός:

Τα παιδιά έχουν γίνει υπεύθυνα σε θέματα της βιώσιμης διατροφής. Η Διατροφή είναι ένα μείζον θέμα για τον άνθρωπο και αναμφίβολα αποτελεί ένα σημαντικότατο μαθησιακό αντικείμενο στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Νηπιαγωγείου. Στις ημέρες μας πολύ σημαντικό ρόλο παίζει πια εκτός από την υγιεινή διατροφή και η βιώσιμη διατροφή που εξασφαλίζει την υγεία του ανθρώπου και του πλανήτη μας. Τα παιδιά μέσα από τις δραστηριότητες της δράσης κατάλαβαν πως είναι αλληλένδετα και πως πρέπει να επιλέγουμε την τροφή μας με βάση και άλλα κριτήρια που έως τώρα δεν τα γνώριζαν όπως τοπικά και εποχικά φρούτα και λαχανικά, τροφοχιλιόμετρα, κομποστοποίηση. Επίσης κατανόησαν πως η τεχνολογία εξελίσσεται και στον τομέα της γεωργίας και ειδικότερα σε ότι έχει σχέση τα μέσα που χρησιμοποιούνταν παλιότερα και σήμερα. Κατάλαβαν πως ο τρόπος καλλιέργειας της γης έχει αλλάξει με την υπερβολική χρήση φαρμάκων και πως η επίδραση αυτών των αλλαγών ασκεί μεγάλη επίδραση στην μόλυνση του πλανήτη. Έγιναν πιο υπεύθυνα στην επιλογή και σπατάλη τροφής στο δεκατιανό τους. Επομένως θεωρούμε ότι είναι σημαντικό και την επόμενη χρονιά να συμπεριλάβουμε στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα δραστηριότητες για τη βιώσιμη διατροφή όπως τη συνέχιση της διατροφής σύμφωνα με το προτεινόμενο πρόγραμμα της WWF Ελλάδας «Το καλάθι του πικ νικ» Επίσης μπορούμε να επεκταθούμε και σε άλλους τομείς της αειφορίας και της βιωσιμότητας του πλανήτη μας.