

Siguranța calității hranei din mare

Unitatea 1: "Mănânc sănătos! Mănânc bio"

Știați că...

Peștele conține o înaltă proteină biologică, egală cu cea a cărnii, dar cu un procentaj mai scăzut de grăsimi saturate. El conține grăsimi omega-3, care ne protejează corpul, vitamina (A,D,B,B6), fosfor, calciu, magneziu și zinc. Consumul de pește este strâns legat de sănătatea ochilor și protejarea vederii. Din nefericire, consumarea peștelui în țări ca Grecia, cu un litoral așa mare, este destul de scăzut. Recomandările mondiale pentru o dietă sănătoasă sunt: pește și fructe de mare de 2-3 ori pe săptămână.



Lingvistică,
Științe,
Arte vizuale



2 ore de predare

Microplastice,
pește, fructe de
mare

Obiective:

- Înțelegerea valorii nutriționale a peștilor și a alimentelor de mare
- Înțelegerea contribuției mării la sănătatea globală

Materiale:

Calculator, imprimantă, pește și fructe de mare, materiale de gătit

Activități sugerate Δραστηριότητες

Activitatea 1: "Pescuitul" ... sănătos

1a: Pregătirea pentru activarea participării elevilor

Propunem pentru mobilizarea emoțională a elevilor, construirea unui cadru marin în clasă, cu crearea unei expoziții „periodice” despre nutriția peștilor și fructelor de mare (creatori: profesorul de la clasă, profesor de educație plastică, grupuri de studenți, părinți cu activitate profesională relevantă : pescari, bucătari, experți: dieteticieni etc.) sau un cadru care reprezintă o invitație la masă pentru iubitorii de pește, cu un meniu aferent, pregătit cu implicarea părinților.

1b: Activitate introductivă de bun venit

Pentru a permite participarea elevilor, este recomandabil să utilizați noile tehnologii atunci când elevii sunt primiți în sala de clasă (de exemplu, proiecție: videoclipuri cu melodii insulare, scurtmetraje care se referă la profesia de pescar sau transmite episoade dedicate gătitului etc.). Aceasta își propune să creeze un mediu prolific pentru discuții în ce privește contribuția fructelor de mare la alimentația umană sănătoasă.

1c: Discuție - Lucrând pe grupe - Discuție

Folosind „materialul” activităților trecute, discutăm cu elevii valoarea nutritivă a peștilor și fructelor de mare. De asemenea, cercetăm obiceiurile lor alimentare și notăm frecvența peștilor și fructelor de mare consumate pe săptămână. Împărțim elevii în grupuri pentru a căuta online informații despre grăsimi omega-3, calciu, magneziu și fosfor. Înregistrează informațiile și le prezintă întregii clase în funcție de subiectul lor. Fiecare grup va încerca să prezinte acești nutrienți și beneficiile lor pentru corpul uman.

Activitatea 2: Prepararea fructelor de mare .. dacă este diferită!

2a: Rugăm elevii să trimită rețete din țara de origine sau din locul de origine (sau o țară la alegere). Scopul este de a promova multe rețete diferite pentru a înțelege că oamenii din toate părțile lumii și din țara lor consumă pește într-o varietate de moduri.

Adunăm rețetele și realizăm o broșură cu rețete de fructe de mare, pe care o putem posta în sala de clasă sau pe blogul școlii.

Îi încurajăm pe elevii noștri să facă o rețetă a preferințelor lor cu familia, să fotografieze mâncarea cu fructe de mare și apoi să își încarce materialul fotografic pe un panou de anunțuri sau pe blogul clasei/școlii, creând teme relevante, etichetări.

Alternativ, dacă școala are o bucătărie, putem găti fructe de mare și pește cu copiii, promovând întotdeauna cele mai sănătoase moduri de gătit (coacere, coacere). În acest context, părinții voluntari ar putea fi solicitați să asiste la această activitate, mai ales dacă provin din locuri de pe litoral.

Unitatea 2: "Poftă bună!"

Știați că...

Micii peștișori sunt la fel de înnebuniți după bucăți de plastic (microplastice) cum sunt copii și adolescenții după mâncarea nesănătoasă. Această constatare a venit în urma cercetărilor făcute de Universitatea Uppsala, unde au descoperit că peștele mănâncă cu entuziasm polistirenul (polistierol), preferându-l mai mult ca pe alimentele naturale. Experimentele au arătat că, deși inițial pescarii au mâncat zoplanctonul odată ce au descoperit plasticul nu au mai putut scăpa de el.



Lingvistică
Arte vizuale



2 ore de predare



Microplastice,
pește, fructe de
mare

Obiective

- Înțelegerea valorii lanțului alimentar de mare în relație cu sănătatea umană.
- Înțelegerea că toate organizațiile sunt interdependente și influențate semnificativ unele de altele.
- Abordarea dimensiunii globale a problemelor de mediu.
- Conștientizarea faptului că poluarea marină din materiale plastice este de origine mondială și are efecte devastatoare asupra întregii planete.

Materiale

Computer, imprimantă, diverse materiale, foarfece

Activități sugerate Δραστηριότητες

Tăiem imagini cu diferite specii și dimensiuni de pești, persoane de vârste diferite, sexe și rase, dar și ale fitoplanctonului. Rugăm copiii să pună imaginile în așa fel încât să arate cine și ce pește mănâncă. La sfârșitul seriei, există oameni care sunt din ce în ce mai mulți și ajung să mănânce pește. Vorbim despre consumul de pește și fructe de mare de toate dimensiunile, care sunt prinse din diferite părți ale globului. Ce au mâncat acești pești înainte de a ajunge la farfuria noastră? Știm? Te-ai întrebat vreodată?

Raport - Evaluare

Întrebări de reflecție:

- Cum credem că este afectată siguranța alimentelor noastre care provin din mare?
- Știm oameni care nu consumă pește?
- Luați în considerare impactul potențial al materialelor plastice asupra ecosistemelor marine și de coastă și asupra lanțului trofic.

Activități alternative:

- Înregistrăm rețete din diferite părți ale lumii cu fructe de mare și pește. Încercăm să ne facem propria carte de rețete.
- Vizităm pescăriile din zona noastră și solicităm piscicultorilor să ne arate cum să alegem pește proaspăt și ce părți de pește ar trebui să eliminăm și să nu le consumăm.
- Reprezentanții studenților sunt intervievați de vânzătorul de pește, cu întrebări scrise în grupuri, cu scopul de a evidenția caracteristicile particulare ale profesiei sale, profilul clienților săi etc.

Posibile extensii ... sau fructe de mare persistente ...

- Încercăm să descriem și să exprimăm călătoria alimentelor din mare. Unde ar putea fi localizați peștii care a fost în pescărie astăzi? În mod alternativ, ne facem propriile hărți.

- La un al doilea nivel și diferențind activitatea de mai sus, invităm studenții noștri interesați să descrie, sub formă de jurnal, la persoana întâi, „călătoria” unui pește la alegere de la pescărie, după ce au colectat de la piscicultor și de pe internet, informațiile necesare. Următorul format este un exemplu de jurnal indicativ:

"Eu, Xifias, înainte să ne întâlnim am navigat în oceanele albastre. Dar o mare aventură, viața prietenului meu

Link-uri- Bibliografie

<https://www.iefimerida.gr/news/270358/plastiko-molynei-tis-thalasses-alla-ta-psaria-agapoy-trone-maniodos>

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/14265-valte-to-psario-syxna-sti-diatrofi-sas>

<https://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/8649/i-threptiki-axia-twn-psariwn.html>

<http://www.anetel.com/admin/uploads/artpdf/pdfgr26.pdf>