



8. Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΑΛΑΣΣΑ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ





Θαλασσινές Ιστορίες από το παιχνίδι "sea4all"
Προτεινόμενα ψηφιακά σενάρια και θαλασσινές ιστορίες

11. Καστελόριζο
13. Κωνσταντζα - Ρουμανία



Η ασφάλεια των τροφών που προέρχεται από την θάλασσα



«Τρέφομαι υγιεινά,
τρέφομαι περιβαλλοντικά!»

Γνωρίζετε ότι...

Τα ψάρια περιέχουν υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, ισάξια με αυτή του κρέατος, με μικρότερο όμως ποσοστό κορεσμένου λίπους. Περιέχουν ω-3 λιπαρά, που δρουν προστατευτικά για τον οργανισμό μας, βιταμίνες (Α, D, Β, Β6) φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Η κατανάλωση ψαριού έχει συνδεθεί έντονα με την καλή υγεία των ματιών και την προστασία της όρασης. Δυστυχώς, η κατανάλωση ψαριών σε χώρες, όπως η Ελλάδα με τόσο μεγάλη ακτογραμμή, είναι αρκετά μικρή. Στις παγκόσμιες συστάσεις για υγιεινή διατροφή, συστήνεται η κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα.



Γλώσσα, κοινωνικές
επιστήμες
Εικαστικές Τέχνες

Στόχοι

- Να κατανοήσουν τη διατροφική αξία των ψαριών και θαλασσινών
- Να αντιληφθούν τη συμβολή της θάλασσας στην παγκόσμια υγεία



2 διδακτικές ώρες

Υλικά

Υπολογιστής, εκτυπωτής, εικόνες από φαγητά με ψάρια και θαλασσινά, υλικά για μαγειρική



Θαλασσινά,
διατροφική αξία

Προτεινόμενες Δραστηριότητες

Δρ.1η: «Ψαρεύοντας» ...υγιεινές τροφές

1α: Προετοιμασία σχολικού χώρου-ενεργοποίηση μαθητικής συμμετοχής

Προτείνεται για τη συναισθηματική κινητοποίηση των μαθητών, η κατασκευή θαλασσινού σκηνικού στην τάξη, ως εξής: συνδημιουργία «περιοδικής» έκθεσης με θέμα τη διατροφή με ψάρια και θαλασσινά (δημιουργοί: εκπαιδευτικός τάξης, εκπαιδευτικός εικαστικών, μαθητικές ομάδες, γονείς με σχετική επαγγελματική δραστηριότητα: ψαράδες, μάγειρες, ειδικοί: διαιτολόγοι κλπ) ή σκηνικό που να αναπαριστά πρόσκληση σε γεύμα για λάτρεις του ψαριού, με σχετικό μενού, που θα έχει παρασκευαστεί με γονεϊκή συμμετοχή.

1β: Υποδοχή μαθητών-εισαγωγική δραστηριότητα

Για την ενεργοποίηση της μαθητικής συμμετοχής, ενδείκνυται η αξιοποίηση νέων τεχνολογιών, κατά την υποδοχή των μαθητών στην τάξη (π.χ προβολή: βίντεο με νησιώτικες μελωδίες, σύντομων ταινιών που παραπέμπουν στο επάγγελμα του ψαρά ή επεισοδίων από εκπομπές, αφιερωμένων στη μαγειρική θαλασσινών κ.λπ). Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται η δημιουργία γόνιμου περιβάλλοντος διεξαγωγής σχετικής συζήτησης για τη συμβολή των θαλασσινών γευμάτων στην υγιεινή διατροφή του ανθρώπου.

1γ: Συζήτηση- Εργασία σε ομάδες- Συζήτηση

Αξιοποιώντας «το υλικό» των προηγούμενων δραστηριοτήτων, συζητάμε με τα παιδιά για τη διατροφική αξία των ψαριών αλλά και των θαλασσινών. Ταυτόχρονα διερευνούμε και τις διατροφικές τους συνήθειες και σημειώνουμε την συχνότητα κατανάλωσης ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα. Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες με σκοπό να αναζητήσουν πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με τα ω-3 λιπαρά, ασβέστιο, μαγνήσιο και φώσφορο. Καταγράφουν τις πληροφορίες και τις παρουσιάζουν στο σύνολο της τάξης ανάλογα με το θέμα τους. Κάθε ομάδα θα προσπαθήσει να παρουσιάσει αυτά τα θρεπτικά συστατικά και τα ευεργετικά τους οφέλη στο ανθρώπινο σώμα.

Δρ.2η: Θαλασσο-μαγειρεύοντας..διαφορετικά!

2α: Ζητάμε από τους μαθητές να παρουσιάσουν συνταγές από την χώρα προέλευσής ή τον τόπο καταγωγής τους. Σκοπός είναι να προβληθούν πολλές και διαφορετικές συνταγές ώστε να κατανοήσουν ότι σε όλα τα μέρη του κόσμου και της χώρας τους καταναλώνουν οι λαοί ψάρια με ποικίλους τρόπους.

Συλλέγουμε τις συνταγές και φτιάχνουμε βιβλιαράκι θαλασσινών συνταγών, το οποίο και μπορούμε να αναρτήσουμε και σε ψηφιακή μορφή στο ιστολόγιο της τάξης ή του σχολείου.

Παροτρύνουμε τους μαθητές μας να εκτελέσουν μια συνταγή της προτίμησής τους με την οικογένειά τους, να φωτογραφίσουν το θαλασσινό πιάτο και να αναρτήσουν στη συνέχεια το φωτογραφικό υλικό τους, σε επιλεγμένο χώρο-πίνακα ανακοινώσεων της τάξης τους ή στο ιστολόγιο της τάξης τους, δημιουργώντας σχετική θεματολογικά ετικέτα.

Εναλλακτικά, αν το σχολείο διαθέτει κουζίνα, μπορούμε να μαγειρέψουμε θαλασσινά και ψάρια με τα παιδιά προάγοντας πάντα τους πιο υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος (βράσιμο, ψήσιμο στο φούρνο) Στο πλαίσιο αυτό, θα μπορούσε να ζητηθεί από εθελοντές γονείς να βοηθήσουν στη δραστηριότητα αυτή, κυρίως αν κατάγονται από παραθαλάσσια μέρη.

Γνωρίζετε ότι...

Τα μικρά ψάρια τρελαίνονται να τρώνε κομματάκια πλαστικού (μικροπλαστικά), με τον ίδιο τρόπο που τα παιδιά και οι έφηβοι προτιμούν το ανθυγιεινό φαστ-φουντ. Η διαπίστωση αυτή έγινε ύστερα από έρευνα του πανεπιστημίου της Ουσάλα, όπου ανακάλυψαν ότι τα ψαράκια τρώνε με ενθουσιασμό το πολυστερένιο (είδος φελιζόλ) προτιμώντας το από τις φυσικές τροφές. Τα πειράματα έδειξαν ότι παρόλο που αρχικά τα ψαράκια έτρωγαν το σύνηθες ζωοπλαγκτόν μόλις ανακάλυψαν το πλαστικό, δεν μπορούσαν να ξεκολλήσουν από αυτό.



Γεωγραφία
Φυσικές Επιστήμες
Γλώσσα



40 λεπτά



Σύνολο τάξης

Στόχοι

- Να κατανοήσουν την αξία της διατροφικής αλυσίδας της θάλασσας σε σχέση με την ανθρώπινη υγεία
- Να αντιληφθούν ότι όλοι οι οργανισμοί αλληλεξαρτώνται και αλληλοεπηρεάζονται σημαντικά
- Να προσεγγίσουν την παγκόσμια διάσταση των περιβαλλοντικών ζητημάτων
- Να συνειδητοποιήσουν ότι η θαλάσσια ρύπανση από πλαστικά έχει παγκόσμια προέλευση και ολέθριες επιδράσεις για όλο τον πλανήτη

Υλικά

Υπολογιστής, εκτυπωτής, διάφορα πλαστικά, ψαλίδια

Προτεινόμενες Δραστηριότητες

Κόβουμε εικόνες από διάφορα είδη και μεγέθη ψαριών, ανθρώπων διαφόρων ηλικιών, φύλου και φυλών αλλά και από φυτοπλαγκτόν. Ζητάμε από τα παιδιά να βάλουν τις εικόνες με τέτοια σειρά ώστε να φαίνεται ποιο ψάρι τρώει τι και ποιόν. Στο τέλος της σειράς, τοποθετούνται οι άνθρωποι που είναι και περισσότεροι και καταλήγουν να τρώνε τα ψάρια. Συζητάμε για το ότι τρώμε ψάρια και θαλασσινά όλων των μεγεθών, τα οποία αλιεύονται από διάφορα μέρη του πλανήτη. Τι έχουν φάει αυτά τα ψάρια πριν να καταλήξουν στο πιάτο μας; Γνωρίζουμε; Έχουμε αναρωτηθεί ποτέ;

Δίνουμε τότε διάφορα είδη πλαστικών (σακούλες, μεμβράνες, πλαστικά μπουκάλια, καλαμάκια, πλαστικά ποτήρια για καφέ ή χυμό) και τους ζητάμε να τα κόψουν σε πολύ μικρά κομματάκια. Μπορούν άραγε να τα καταναλώσουν ακόμη και τα πιο μικρά ψάρια; Μήπως όλα αυτά τα πλαστικά καταλήγουν και στο δικό μας πιάτο;

Προβληματιζόμαστε γύρω από αυτά τα διατροφικά ζητήματα που συνδέονται άμεσα με τα ζητήματα της θαλάσσιας ρύπανσης χωρίς όμως να προκαλέσουμε φόβο στα παιδιά ως προς την κατανάλωσή τους.

Τελικά, ποιο ψάρι δηλητηριάζεται περισσότερο: το μικρό ή το μεγάλο;

Απολογισμός- Αξιολόγηση

• Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς πιστεύουμε ότι επηρεάζεται η ασφάλεια των τροφών μας που προέρχεται από τη θάλασσα;
- Γνωρίζουμε λαούς που δεν καταναλώνουν ψάρια ;
- Ας αναλογιστούμε τις πιθανές επιπτώσεις των πλαστικών στα θαλάσσια και παράκτια οικοσυστήματα καθώς και στη διατροφική αλυσίδα.

• Εναλλακτικές δραστηριότητες:

- Καταγράφουμε συνταγές από διαφορετικά μέρη του κόσμου με θαλασσινά και ψαρικά. Προσπαθούμε να φτιάξουμε το δικό μας βιβλίο συνταγών.
- Επισκεπτόμαστε το ιχθυοπωλείο της γειτονιάς μας και ζητάμε από τον ιχθυοπώλη να μας δείξει πως επιλέγουμε τα φρέσκα ψάρια και ποια μέρη του ψαριού πρέπει να αφαιρούμε και να μην καταναλώνουμε
- Εκπρόσωποι μαθητών παίρνουν συνέντευξη από τον ιχθυοπώλη, με ερωτήσεις που έχουν ομαδικά συνταχθεί, με στόχο την ανάδειξη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του επαγγέλματός του, το προφίλ των πελατών του, κλπ

Πιθανές Προεκτάσεις... ή Επιμένοντας Θαλασσινά...

- Προσπαθούμε να περιγράψουμε και να εκφράσουμε το ταξίδι της τροφής από την θάλασσα. Πού μπορεί να βρίσκονταν τα ψάρια που ήταν στο ιχθυοπωλείο σήμερα; Εναλλακτικά, φτιάχνουμε τους δικούς μας χάρτες.

- Σε ένα δεύτερο επίπεδο και διαφοροποιώντας την παραπάνω δραστηριότητα, καλούμε ενδιαφερόμενους μαθητές μας να περιγράψουν με τη μορφή ημερολογίου, σε πρώτο πρόσωπο, το «ταξίδι» ενός ψαριού της επιλογής τους από το ιχθυοπωλείο, αφού συλλέξουν από τον ιχθυοπώλη και από το διαδίκτυο, τις απαιτούμενες πληροφορίες. Παρακάτω προτείνεται ενδεικτική μορφή καταγραφής:

«Εγώ ο Ξιφίας, πριν συναντηθούμε έπλεα σε μπλε ωκεανούς. Αλλά μεγάλη περιπέτεια η ζωή φίλε/η μου.....»

Σύνδεσμοι- Βιβλιογραφία

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





www.sea4all-project.eu

