



WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2020

REGULAMENTE PENTRU JOCURI ȘI SUGESTII DE FOLOSIRE A RESURSELOR DIN COȘUL DE PICNIC



Dragi profesori,

Coșul de Picnic vă propune un ritm săptămânal, cu zile dedicate hranei sustenabile. Aceste zile sunt marcate și în orar.

Luni: Ziua mâncării pregătite acasă

În această zi, copiii nu joacă un joc, ci gătesc rețete simple chiar în clasă.

Scopul rețetelor: Elevii apreciază mâncarea pregătită acasă. Se distrează, învață să colaboreze.

Mesajul principal: Mâncați mai puțină mâncare din comerț și mai multă mâncare pregătită acasă. Este mai bine pentru sănătatea voastră și pentru planetă. Mâncarea pregătită acasă este mai sigură deoarece este mult mai probabil să cunoașteți ingredientele și calitatea acestora. Este mai probabil să conțină mai puțini conservanți. În plus, această mâncare nu e ambalată, deci produce mai puține deșeuri.

Cum introduceți jocul: Vă place să gătiți? Cine e “bucătarul” în grupul nostru? Ce vă place să gătiți? V-ați ajutat vreodată părinții la gătit?

Vă puteți gândi la ce beneficii are mâncarea gătită în casă? Haideți să încercăm!



Instrucțiuni: Alegeți rețeta care vă place, aveți ingredientele la îndemână, organizați spațiul de lucru și ...poftă bună!

Alte idei: Citiți ingredientele de pe ambalaje de mâncare din comerț. Câte cuvinte necunoscute găsiți? Ce înseamnă acest lucru? Verificați ambalajul. Este reciclabil? Rețineți, reciclarea nu este soluția pentru a reduce risipa. Ci : redu, refolosește, reciclează!

Resurse: <https://www.wwf.org.uk/updates/wwfs-top-tips-eating-more-sustainably?pc=>

Miercuri: Ziua fructelor locale și de sezon

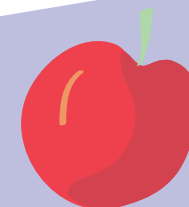
În această zi, copiii joacă trei jocuri: o degustare, o poveste despre banane și “Tutti Frutti”.

LA OCHI LEGAȚI, FRUCTE DEGUSTAȚI!

Scopul jocului: Copiii se distrează, își folosesc simțul gustativ pentru a distinge diferite soiuri de fructe și pentru a dezvolta un apetit pentru fructe, în general. Copiii înțeleg cât de important este să mănânce conștient, folosindu-și simțurile.

Mesajul principal: Mâncați mai multe fructe. Favorizați o dietă vegetariană. Apreciați soiuri locale de fructe. Mâncați fructe și legume locale și de sezon.

COSUL DE
PICNIC





Cum introduceți jocul: Țineți fructele pe care le-ați pregătit pentru joc într-un loc în care copiii să nu le vadă. Întrebați: “Cine are curaj să guste ceva fără să vadă ce va gusta? Cât de buni credeți că sunteți la degustat și recunoscut mâncarea? Sunteți maeștri în ale mâncării? Mâncați vreodată repede, mecanic, fără să apreciați gustul alimentelor?” Simțul nostru gustativ (gustul) ne spune multe despre calitatea mâncării. Și ne dă plăcere.

Instrucțiuni: Legați voluntarul la ochi. Rugați restul copiilor să nu divulge ceea ce văd. Rugați un voluntar să vă ajute la tăiat fructele felii. Apoi faceți degustarea.



Alte idei: Importanța unei diete vegetariene. De ce este o dietă pe bază de plante mai bună pentru sănătate și pentru mediul înconjurător? Carnea, în special cea roșie, are o amprentă ecologică mare. Folosiți termenii cei mai potriviți pentru vârsta copiilor.

Resurse: <https://blogs.wwf.org.uk/blog/green-sustainable-living/green-sustainable-living-food/up-your-fruit-and-veg-intake-to-protect-the-planet/>



POVESTEA BANANEI

Scopul jocului: Copiii înțeleg că mâncarea lor produce un impact asupra mediului (o amprentă de carbon) prin călătoria pe care o face și distanța de la care este transportată (acumulând “food miles”).



Mesajul principal: Cu cât mâncarea a călătorit mai mult ca să ajungă la noi, cu atât e mai mare amprenta sa (ecologică) asupra planetei. Mâncați mâncare locală ori de câte ori puteți. Reduceți distanța de la care vine mâncarea voastră.



Cum introduceți jocul: Folosiți asocieri atipice precum “Care este legătura dintre un urs polar și o banană?” sau folosiți experiența personală “Care este fructul vostru preferat? Știți de unde vine?”

Instrucțiuni: Haideți să vedem povestea unei banane. Împărțiți imaginile unui grup mic (unei echipe) de copii. Rugați-i să le aranjeze într-o ordine logică, pentru a reface traseul bananei de la plantație până la noi acasă. Lăsați copiii să experimenteze cu mai multe scenarii. Întrebați-i care imagini arată procese sau mijloace de transport care creează poluare. Cum argumentează? Elevii de vârste mai mici vor folosi termeni precum “fum în aer”. Elevii mai mari pot folosi termeni precum “emisiile de carbon”. Adaptați discuțiile la grup.

Puteți folosi calculatoarele de distanțe (disponibile online) pentru a calcula distanța parcursă de o banană importată. Comparați această distanță cu cea parcursă de un fruct local. Imaginați-vă ce metode de transport au fost folosite și înmulțiți distanța cu emisiile de CO₂. Puteți folosi acest tabel cu aproximații ale emisiilor de CO₂ pentru diferite vehicule:

Vehicul	Emisii de CO ₂
Avion	700-1700 gr CO ₂ / tonă-km
Camion	300 gr CO ₂ / tonă-km
Vapor	20 gr CO ₂ / tonă-km

Alte idei: Puteți îmbogăți discuția în multe feluri. Acest joc este conceput pentru a se concentra pe conceptul de “food miles”, respectiv emisiile de CO₂ din timpul transportului. Puteți să adăugați imagini sau dezvolta alte idei de a folosi cardurile și de a spune povestea bananei.





Resurse: <https://www.theguardian.com/environment/green-living-blog/2010/jul/01/carbon-footprint-banana>
<http://www.promusa.org/Carbon+footprint>

JOCUL “TUTTI FRUTTI” UNO

Scopul jocului: Copiii se distrează și învață despre cât de importantă este sezonalitatea în amprenta ecologică a hranei.

Mesajul principal: Mâncăți fructe de sezon (și legume). Fructele și legumele în afara sezonului au nevoie de mai multă energie și, adesea, chimicale (fertilizatori și pesticide) ca să crească, să călătorească și să fie conservate pe tot parcursul anului. Sunt șanse mult mai mari ca fructele și legumele de sezon să folosească nutrienții naturali din sol și insectele bune de la fermă care le protejează de insectele dăunătoare.

Cum introduceți jocul: În zilele noastre avem acces la aproape orice fruct și legumă pe tot parcursul anului. Mai știți dacă roșia este o legumă de iarnă, toamnă, primăvară sau de vară?

Este vreo problemă dacă mâncăm fructe și legume în afara sezonului?

Instrucțiuni: Sunt incluse în fișa jocului.

Alte idei: Sunt incluse în fișa jocului.

Resurse: <https://www.wwf.org.uk/what-we-do/area-of-work/livewell>

Vineri: Ziua Z = zero risipă alimentară

Copiii joacă un joc care conduce către zero risipă alimentară.

Scopul jocului: Copiii înțeleg cât de important este să eliminăm risipa alimentară. Ei încep să se gândească la moduri de a reduce risipa alimentară.

Mesajul principal: Risipa alimentară este o problemă importantă în zilele noastre. Este o problemă etică și o problemă de mediu. Fiecare bucată de mâncare risipită conține resursele naturale care au fost folosite ca aceasta să fie produsă (sol, apă, etc) și poluarea generată în timpul producerii acesteia (CO₂, emisii pentru transport, pesticide, fertilizatori etc).

Cum introduceți jocul: Ați fost vreodată în situația să aruncați mâncare? Cât de des?

Instrucțiuni: Sunt incluse în fișa jocului.

Alte idei: Sunt incluse în fișa jocului.

Resurse: <https://www.worldwildlife.org/initiatives/food-waste>

