



WWF

MATERIAL  
EDUCATIV

RO

2021

# INTRODUCERE PENTRU COPII

Dragi copii,

“**Ești ceea ce mănânci**” a spus acum 200 de ani un francez înțelept, pe nume Savarin. Oare ce voia el să spună? Oare se gândea că... dacă mănânci un biscuite, atunci ești un biscuite? Sau dacă mănânci broccoli, atunci ești un broccoli? Ori dacă mănânci carne de pui... ești chiar un...?

Stați fără grijă, domnul Savarin nu credea că suntem niște broccoli sau niște biscuiți. Vorbele lui sunt ca un proverb, căci în spatele lor se ascunde o poveste. Povestea despre cum mâncarea crește și se transformă pentru a ne hrăni și pentru a ne da energie să ne jucăm și să ne îndeplinim visurile.

Imaginați-vă o roșie: mai întâi, ea este o sămânță, din care va crește un răsad. Apoi, un fermier ia acest răsad și îl plantează cu mare grijă. Planta bea apă de ploaie și ”mănâncă” mineralele din sol. Lumina soarelui o mângâie și ajută micile roșii, încă verzi, să crească și să capete culoarea roșie. Atunci când roșia este coaptă și gustoasă, fermierul o culege și o pune la somn pentru o scurtă perioadă de timp, în lădițe din lemn ce vor ajunge la piață și, astfel, mai aproape de tine. Așadar, atunci când tu îți vei savura salata de roșii, nu te vei

hrăni cu o simplă legumă, ci și cu ploaia, cu solul fertil, cu soarele și cu grija fermierului.

Ce s-ar întâmpla dacă legumele ar fi culese de oameni care sunt triști? Sau dacă ele ar sta săptămâni în șir într-un frigider întunecos? Ce s-ar întâmpla dacă ar fi tăiate în mici bucăți și puse apoi la loc într-o fabrică, stropite cu substanțe care le schimbă gustul natural, sau dacă nu ar fi niciodată atinse de mâna unui om? Ce s-ar întâmpla dacă mâncarea ar călători mii de kilometri, cu avionul sau cu vaporul, poluând aerul și apa? Ce s-ar întâmpla dacă o mare cantitate de mâncare ar fi aruncată să se strice și, o dată cu ea, toate lucrurile bune care au făcut-o să existe? Ce ai mânca tu de fapt, pe lângă această mâncare?

Iată, acesta este noul mod în care ne gândim la mâncare și la povestea ei. Atunci când mâncăm un anumit lucru, ne hrănim și cu povestea sa. Devenim parte din această poveste. Dacă este o poveste fericită, mâncarea este la fel, și atunci sunt șanse mari ca și noi să fim fericiți când o consumăm. Dacă alimentul poartă soarele în el, ne va



COSUL DE  
PICNIC





## PONTURI PENTRU DISCUȚII:

da și nouă o bucațică din acesta. În schimb, dacă nu a văzut niciodată soarele, nu ne va putea împărtăși din energia lui. Iar noi avem nevoie de energie ca să ne putem juca și ca să ne îndeplinim visurile.



De acum înainte, vă rog să vă gândiți la cuvintele domnului Savarin atunci când alegeți ce mâncați. Cum vreți să fiți? Vreți să fiți veseli? Atunci alegeți mâncare veselă. Vreți să fiți plini de culoare? Atunci alegeți mâncare colorată. Vreți să fiți buni cu cei din jur și cu planeta? Atunci alegeți mâncarea bună cu oamenii și cu planeta.

Poate că sunteți de acord, însă nu știți exact de unde să începeți: iată câteva idei chiar în acest Coș de Picnic. Vă invităm împreună cu prietenii voștri la un picnic, unde puteți să vă împărtășiți ideile despre mâncare, ba chiar puteți împărți și câteva gustări. Sperăm că la sfârșitul acestui picnic veți fi prieteni și mai buni, care știu mai bine care sunt alimentele sănătoase și care nu pun planeta în pericol. Pentru că, până la urmă, suntem ceea ce mâncăm!

- Cum vă simțiți acum, după ce ați auzit această poveste?
- Ce vi s-a părut interesant și amuzant?
- Cum credeți că vă veți uita la o roșie de acum înainte?
- Puteți desena o roșie cu toate personajele și întâmplările cuprinse în povestea ei?
- Dacă alimentele au propria lor poveste, care seamănă cu o călătorie, care sunt câteva dintre opririle importante de pe drumul lor?

• Care este mâncarea voastră preferată? Cum ai descrie mâncarea ta preferată Este veselă? Este colorată? Care este povestea ei?

• Care credeți că sunt alimentele care au cele mai frumoase povești? Puteți da câteva exemple? Puteți chiar să le desenați?

• Care este mâncarea ideală pentru voi, ce ingrediente v-ar plăcea să conțină povestea ei?

• O roșie în anul 2060! Oare cum ar arăta? Imaginați-vă povestea ei.



COSUL DE  
PICNIC

Vă dorim o călătorie plăcută,

WWF Grecia, România, Turcia  
Echipa de educație de mediu

