



MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

INTRODUCERE PENTRU PROFESORI

Dragi învățători, profesori și formatori,

Mâncarea și sistemul alimentar reprezintă un subiect-cheie pentru WWF. De ce? La nivel global, sistemul alimentar – modul în care producem, transportăm și consumăm hrana – este responsabil pentru 70% din pierderile de biodiversitate și pentru 24% din volumul total de emisii de gaze cu efect de seră. Amprenta ecologică a hranei noastre este uriașă! Iar noi aruncăm la gunoi o treime din alimentele produse.

Probabil ați observat deja că obiceiurile alimentare nesănătoase devin tot mai răspândite în rândul elevilor.

Copilăria timpurie este etapa în care se formează obiceiurile și preferințele alimentare. Acesta este momentul cheie să intervenim și să formăm un apetit pentru **alimente sănătoase și sustenabile**.

Pentru a obține și menține o schimbare comportamentală, proiectul nostru de Educație pentru Dezvoltare Durabilă se concentrează asupra unui comportament specific: **înlocuirea unui pachetel nesănătos cu unul benefic pentru sănătate, dar și pentru planetă**.

Proiectul li se adresează copiilor cu vârste între 5 și 12 ani. Acești vor realiza trecerea la un pachetel mai sănătos prin joc și explorare, împreună cu colegii de clasă.

„Coșul de picnic” este un instrument care sprijină schimbarea obiceiurilor alimentare ale copiilor. Acesta se bazează pe experiența bogată a WWF legată de dietele sustenabile. Proiectul contribuie la scopul WWF de a înjumătăți, la nivel mondial, impactul sistemului alimentar asupra mediului.

Proiectul aduce împreună 3 țări europene: Grecia, România și Turcia, într-o colaborare unică ce oferă școlilor oportunitatea să creeze o rețea dinamică în jurul acestui subiect atractiv: mâncarea. Punem pe masă planeta însăși. Pe masa discuțiilor, pe masa de lucru, dar și pe masa cu gustări. Copiii vor fi bucuroși să o descopere și să guste schimbarea!

Care sunt pașii concreți prin care ne propunem să realizăm schimbări comportamentale în școli și în familii?

Schimbările comportamentale la elevi apar prin influența anturajului și prin învățarea reciprocă. Gustările aduse la școală – „pachețelul” – reprezintă un punct de plecare ideal pentru a învăța unii de la alții ce înseamnă o nutriție sustenabilă. Scopul nostru este ca nutriția sustenabilă să devină o normă, să intre în firescul cotidian, prin învățare experimentală, jocuri și ateliere de gătit sustenabil. Proiectul „Coșul de picnic” urmărește să transforme alimentația sănătoasă într-o deprindere „cool”. În prima etapă, proiectul își propune ca, prin jocuri și învățare, să creeze în școli o

COSUL DE
PICNIC





nouă cultură alimentară. Ca etapă următoare, sperăm ca elevii să adopte noi obiceiuri alimentare prietenoase cu sănătatea lor și cu planeta.

Acordăm importanță evaluării. Vom măsura rezultatele proiectului prin intermediul mărturiilor observaționale și a chestionarelor completate de profesori și de părinți.

Coșul de Picnic este mobil. Fiecare școală îl ia cu împrumut pentru o perioadă de 1-2 săptămâni și apoi îl returnează către WWF.

În Coșul de Picnic găsiți recuzită și jocuri pentru 3 zile dedicate nutriției sustenabile:

1. Ziua mâncării pregătite acasă * Luni: atelier de gătit în clasă;
2. Ziua fructelor locale și de sezon * Miercuri: povestea bananei, jocul „La ochi legați, fructe degustați!” și jocul „UNO” pe anotimpuri;
3. Ziua Z = zero risipă alimentară * Vineri: jocul „Nu mă arunca, frate!”.

Coșul de picnic conține un orar în care aceste zile sunt marcate. Elevii își iau orarul acasă, astfel încât familiile lor să-i ajute la pregătirea unui pachetel sustenabil. „Detectivii alimentelor” se asigură că elevii respectă acest orar pe tot parcursul anului/semestrului. Pentru clasă, veți găsi în coș un calendar anual cu diverse activități legate de mâncare sustenabilă și de zile internaționale dedicate alimentației care vor contribui la menținerea energiei și motivației elevilor pe parcursul anului.

După organizarea activităților din Coșul de Picnic și returnarea acestuia la WWF, clasa păstrează tradiția celor 3 zile pe săptămână dedicate mâncării prietenoase cu sănătatea și cu planeta (luni – mâncarea pregătită acasă, miercuri – fructe, vineri – ziua Z = zero risipă alimentară) și elevii continuă să-și aducă pachetelul conform acestui program. Aceasta este cerința minimă. Credem că punând în practică și alte

idei – precum cele din calendarul anual - puteți crea o experiență bogată și stimulată legată de obiceiurile alimentare sănătoase! Implicarea părinților este esențială pentru succesul proiectului. Rolul profesorului este esențial în motivarea și încurajarea copiilor. Programul săptămânal de activități ar trebui să se încheie, pentru fiecare elev, în bucătăria de acasă! În calendarul anual veți găsi diverse idei prin care să implicați familia, dar vă încurajăm să fiți creativi în a găsi și experimenta și altele.

Profesorii implicați în proiectul „Coșul de picnic” sunt invitați să interacționeze printr-o platformă online națională/internațională. Vă încurajăm să folosiți platforma națională și internațională a proiectului pentru a intra în contact cu alți profesori români și străini, pentru a face schimb de experiență, pentru a vă motiva unii pe alții, pentru a cere sfaturi, pentru a vă prezenta realizările și, de ce nu, pentru posibile inițiative comune. La urma urmei, mâncarea este subiect care unește pe toată lumea, în special pe copii!

WWF vă susține prin formare, suport și păstrând legătura cu dumneavoastră pentru alte provocări sau programe interesante. Vă rugăm cu amabilitate să completați chestionarele care ne ajută să evaluăm proiectul și să măsurăm schimbările de comportament. De asemenea, vă încurajăm să împărtășiți experiența și să implicați comunitatea școlară în această inițiativă.

Profitați de ocazie să transmiteți un mesaj despre alimentația prietenoasă cu sănătatea și cu planeta. Veți fi surprins să întâlniți părinți care vor reacționa imediat. Vor fi încântați să gătească cu copiii lor, să prepare rețete sustenabile, sănătoase și gustoase și să se alăture comunității școlare la un eveniment pe tema mâncării pe care îl puteți organiza spre sfârșitul anului școlar: un festival culinar, o petrecere cu degustări sau chiar un mare picnic. Veți vedea părinți și elevi inspirați și dedicați să facă schimbări sănătoase!

Vă dorim o călătorie plăcută și poftă de învățare,
WWF România, Grecia, Turcia
Echipa de Educație pentru Dezvoltare Durabilă





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 bucățiță 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!

**COȘUL
DE
PICNIC**

Vă dorim o călătorie plăcută,

WWF Grecia, România, Turcia
Echipa de educație de mediu

- 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.





MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021



ORAR

NUME: _____

LUNI

*Ziua
mâncării
pregătită
acasă*



MARȚI

MIERCURI

*Ziua
fructelor
locale și de
sezon*



JOI

VINERI

*Ziua Z = zero
risipă
alimentară*

sÂmbĂt Ă

duminică

COSUL DE
PICNIC





WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

BILUȚE DE BRÂNZĂ ÎN TREI CULORI

Este atât de ușor de făcut și de perfect pentru orice petrecere de gustări!

1 Zdrobiți toate tipurile de brânză și frământați-le până când se transformă într-o pastă. Adăugați piperul negru. Separați amestecul în biluțe mici, cam de dimensiunea unei nuci.

2 Pe 3 farfurii diferite pregătiți cele 3 culori de decor:

- ▲ Negru: amestecați susanul negru și chimenul negru
- ▲ Verde: tăiați frunzele de usturoi sau orice alte verdețuri vă plac
- ▲ Roșu: amestecați piperul roșu și boiaua

3 Tăvăliți biluțele de brânză cu fiecare din aceste amestecuri de condimente și veți avea un platou de gustări în trei culori. Poftă bună!

Ingrediente:

2200 gr telemea/
brânză feta
100 gr brânză de
vacă/urdă/caș
100 gr cașcaval
100 gr cremă de
brânză
½ lingură piper
negru

Pentru decor:
2 linguri susan
negru
2 linguri semințe
de chimen
2 linguri piper roșu
(puteți pregăti și
boia de ardei)
10 fire usturoi
verde, pătrunjel
sau mărar



COSUL DE
PICNIC

RETETĂ





WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

SALATĂ DE ROȘII CA ÎN INSULA CRETA

Este un fel de mâncare tradițională cu roșii, în insula Creta, Grecia, perfectă ca gustare.

- 1 Puneți roșiile tăiate într-un castron și turnați uleiul de măsline peste acestea.
- 2 Rupeți pâinea crocantă în bucăți mici, adăugați-le în castron și amestecați bine pentru a le înmuia.
- 3 Adăugați brânza și oregano uscat deasupra. Poftă bună!

Ingrediente:

6 felii de pâine crocantă
(pesmet, pâine prăjită etc)
6-7 roșii tăiate cubulețe
(puteți folosi 20 de roșii cherry)
100-200 grame brânză feta sau altă brânză
albă moale
2 linguri ulei de măsline
1 lingură oregano uscat



COSUL DE
PICNIC



RETETĂ





WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

OUĂ „ȘORICEI”

Dacă mâncarea ta arată bine, o vei savura și mai mult!

- 1 Tăiați oul în două. Puneți jumătățile cu gălbenușul în jos pe farfurie. Folosiți piperul pentru a crea ochi și tăiați felii de ridiche pentru urechi. Puteți folosi fâșii subțiri de morcov pentru coadă sau pentru mustățile șoricelului.
- 2 Dacă aveți și puțină brânză, o puteți tăia în cuburi. Așezați „șoriceii” pe o farfurie mare în cerc, în jurul brânzei și cu ochii la ea, ca și cum ar fi pregătiți să o mănânce. Poftă bună!

Ingrediente

(pentru 2 șoriceii):
1 ou fiert tare
4 semințe de piper negru
1 ridiche
1 morcov mic și brânză (opțional)



COSUL DE
PICNIC



RETETĂ





WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

BATOANE DE CEREALE

Dacă un copil este alergic, puteți înlocui nucile cu stafide sau cu fulgi de ciocolată.

- 1 Mixați migdalele, fisticul, cerealele și semințele de in într-un blender sau într-un mojar. Puneți pasta rezultată într-un castron. Adăugați mierea, fulgii de ovăz și pasta de susan.
- 2 Amestecați-le cu o lingură până când compoziția are consistența unui aluat. Dacă este necesar, frământați compoziția cu mâinile. Puneți hârtie de copt într-o tavă și turnați amestecul. Presați compoziția cu un sucitor sau un pahar pentru a nivela suprafața și a deveni compactă.
- 3 Apoi, lăsați compoziția timp de 30 de minute la frigider. La final, tăiați-o în batoane lungi și savurați!
- 4 Dacă vă place presărați cacao peste batoanele de cereale.

Ingrediente:

3 căni de fulgi de ovăz
6 linguri de miere (așezați mierea la soare sau lângă o sursă de căldură pentru a fi călduță)
6 linguri de pastă de susan (tahini)
200 g cereale (orice fel de cereale care ne plac)
2 căni de migdale coapte
2 linguri de nuci, fistic sau caju nesărat
2 linguri semințe de in



COSUL DE
PICNIC



RETETĂ





WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

BĂTOANE DE IAURT

Este sănătoasă, ușor de preparat și arată grozav! Poftă bună!

- 1 Amestecați iaurtul și mierea într-o cană sau într-un castron.
- 2 Puneți o hârtie de copt pe o tavă și apoi turnați amestecul. Întindeți-l bine în tavă.
- 3 Presărați pe deasupra fructele, ovăzul și fisticul/miezul de nucă.
- 4 Lăsați compoziția la congelator timp de aproximativ 5 ore. Tăiați în bucăți și serviți!

Ingrediente:

250 gr iaurt
5 linguri miere
½ cană de fructe
(orice fruct preferați, în special căpsune,
mure, zmeură) întregi sau tăiate
4 linguri fulgi de ovăz
2 linguri fistic nesărat sau miez de nucă
(cu excepția cazului în care unii
copii sunt alergici)



COȘUL DE
PICNIC

RETETĂ





WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

„OMIDĂ” DIN CĂPȘUNI ȘI BANANE

Fruite frumos colorate te pot inspira să crezi nenumărate plante și animale magice, dar nu numai.

- 1 Tăiați banana și căpșunile rotunde. Așezați rondelile una după alta, alternativ (banană-căpșună) în așa fel încât să arate ca un trenuleț.
- 2 Păstrați o căpșună întreagă pentru capul „omizii”, cu frunzulițele sale verzi pe post de păr. Îi puteți face ochii din bucăți mici de banane.
- 3 Puteți să vă gândiți și la alte idei pentru a vă crea din fructe propriul animal magic. Nu uitați să folosiți fructe de sezon, de fiecare dată când puteți!

Ingrediente

1 banană
3-4 căpșuni mari, dintre care minim
1 cu frunzulițe
(ideal ar fi să fie la fel de late ca banana)



COSUL DE
PICNIC



RETETĂ





WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

JOCUL „LA OCHI LEGAȚI, FRUCTE DEGUSTAȚI!”

Mmm de la măr

1 Arătați-le copiilor mere din 4 soiuri diferite (sau orice alte 4 varietăți de fructe, la alegere).

2 Împărțiți clasa în echipe de patru elevi. Dați fiecărui grup câte unul dintre cele 4 soiuri de mere. Elevii taie mărul, îl miros și îl gustă. Apoi trebuie să spună ce soi este. Pasul următor este să legați la ochi, pe rând, câte un elev din fiecare echipă. Acesta degustă felii din cele 4 soiuri de măr și ghicește care a fost soiul echipei sale. Și poate numi și celelalte soiuri. Le puteți pune la dispoziție și mere întregi.

3 Cine este campionul la degustat?

4 În cazul copiilor mai mici, folosiți fructe asemănătoare, în loc de varietăți de măr (de exemplu, măr/pară, caisă/piersică etc.)



COSUL DE
PICNIC





WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

POVEȘTEA BANANEI

Termenul „amprenta de carbon” este utilizat pentru a descrie cantitatea de gaze cu efect de seră - în principal dioxid de carbon - eliberate în atmosferă de o anumită activitate umană. Amprenta de carbon a industriei bananiere urmărește ciclul de viață al unei banane de la producție la consum.

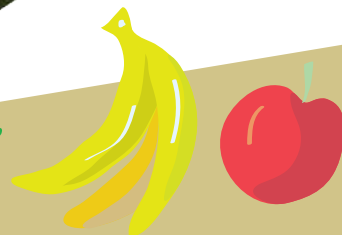
Știați că?

Deși bananele sunt un aliment important, există puține studii despre amprenta lor de carbon. Rezultatele variază în funcție de metodologia folosită și datele disponibile - de la 324 g CO₂ la 1124 kg CO₂ pentru 1 kg de banane.

- 1 Puneți imaginile în ordinea logică și spuneți povestea bananei.
- 2 Puteți identifica pericolele pentru mediul înconjurător? Dar pentru oameni?
- 3 Cum vă face să vă simțiți această poveste?
- 4 Putem face ceva cu privire la aceste probleme?
- 5 Cu ajutorul unui calculator, măsurați distanța dintre Ecuador (sau altă țară în care se produc banane) și țara voastră. (Un exemplu de calculator: <https://www.distance.to/>)

Sursa: <http://www.fao.org/world-banana-forum/projects/good-practices/carbon-footprint/en/>

COSUL DE
PICNIC





© Jametlene Reskp





© Matthew T Rader



© Charles Deluvio



© Vidar Nordli-Mathisen





© Francesco Ungaro



POVESTEA BANANEI





MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

JOC DE CĂRȚI TUTTI FRUTTI UNO

CUM SE JOACĂ:

- Acest joc se joacă în echipe de câte 2-6 jucători.
- Fiecare jucător primește câte 7 cărți de joc.
- Restul cărților se pun pe masă într-un teanc, cu fața în jos.
- Întoarceți o carte din teanc cu fața în sus.
- Scopul jucătorilor este să scape de toate cărțile din mână. Câștigător este primul jucător care rămâne fără cărți.
- Jucătorilor le vine rândul în sensul acelor de ceasornic. Începe jucătorul cel mai mic ca vârstă.
- Pentru a scăpa de o carte, fiecare jucător trebuie să pună jos o altă carte care se potrivește cu cea de pe masă: fie are același fruct, fie are același anotimp. Dacă jucătorul nu are o carte care să se potrivească, trebuie să tragă o carte din pachetul de pe masă.
- Mai există și câteva cărți speciale, care au diferite roluri.

ROLUL CĂRȚILOR SPECIALE:

- **Pesticide:** Cartea cu pesticide poate fi pusă jos oricând, indiferent care este cartea de pe masă. Dacă jucătorul a folosit cartea cu pesticide, următorul trebuie să ia 3 cărți din pachet.
- **Seră:** Cartea „seră” poate fi pusă jos oricând, indiferent care este cartea de pe masă. Dacă jucătorul a folosit cartea „seră”, următorul trebuie să ia 2 cărți din pachet.
- **4 anotimpuri:** Această carte are rol de Joker și se potrivește cu orice carte este deja jos.

- **Insecte benefice:** Cartea cu insecte benefice poate fi pusă jos oricând, indiferent care este cartea de pe masă. Jucătorul mai scapă de încă o carte cu aceasta. **Jocul s-a încheiat!**

SUBIECTE DE DISCUȚIE:

- Există vreo legătură între fructele și legumele din joc și anotimpul corespulent?
- Subiecte de discuție:
Care a fost utilitatea cărții cu pesticide? De ce?
- Care a fost utilitatea cărții „seră”? De ce?
- Care a fost utilitatea cărții cu insecte benefice?
- Știți vreo insectă benefică pentru plante?



COSUL
DE
PICNIC



GHICEȘTE CE FRUCT EȘTI!

CUM SE JOACĂ::

- Folosiți aceleași cărți.
- Fiecare jucător trage o carte (fără să o privească) și o ține cu degetul pe frunte (cu fața spre ceilalți jucători).
- Fiecare jucător trebuie să ghicească ce fruct sau legumă are pe carte cu ajutorul întrebărilor pe care le adresează celorlalți:

În ce anotimp cresc eu?

Ce culoare am?

Cât de mare sunt?

Ce gust am?

Și așa mai departe, până când toată lumea găsește răspunsul corect.

Jocul s-a încheiat!

SUBIECTE DE DISCUȚIE:

• Ce a fost ușor și ce a fost dificil în acest joc?

• A fost mai ușor să răspundeți la întrebări sau să puneți întrebări? De ce?

• Știm în ce anotimp cresc toate fructele și legumele?

• Am gustat cu toții toate fructele și legumele din joc?

• Cine a văzut aceste fructe și legume într-o grădină sau

pe un câmp?

• Ce anotimp era?

• Era copt fructul?

• Cui îi place grădinăritul?

• Cine și-ar dori să devină grădinar?





© Daria Rudyk

NUCI



© Heather Gill

MORCOVI



© Xiaolong Wong

PORTOCALE



© NordWood Themes

CĂPȘUNI



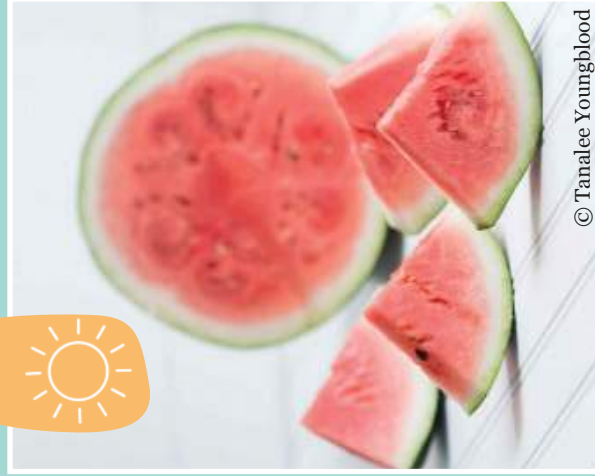
© Thomas Q

CIREȘE



© Markus Spiske

RIDICHI



© Tanalee Youngblood

PEPENE



© Sara Cervera

PIERSICI



© Mae Mu

ROȘII



CIUPERCİ



PORTOCALÉ



RIDICHI



CASTANE



MORCOVI



CIREȘÉ



MERE



NUCI



CĂPȘUNI



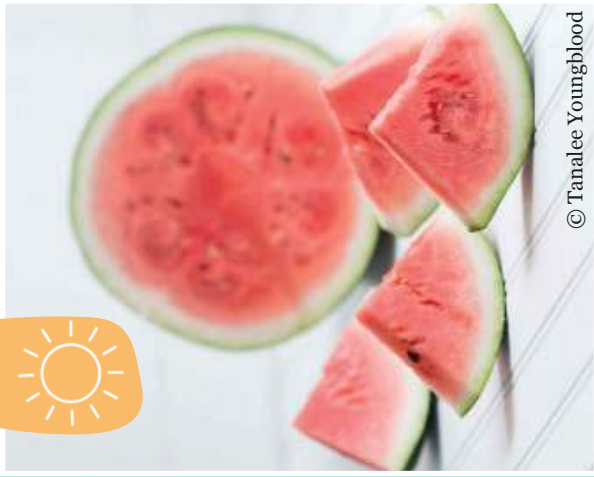
© Mae Mu

ROȘII



© Sara Cervera

PIERSICI



© Tanalee Youngblood

PEPENE



© Tanalee

CIUPERCI



© Ricardo Gomez Angel

CASTANE



© Elliot Banks

MERE



© Xiaolong Wong

PORTOCALE



© Heather Gill

MORCOVI



© Daria Rudyk

NUCI



© Markus Spiske

RIDICHI



© Mae Mu

ROȘII



© Alan Tanaka

CIUPERCI



© Thomas Q

CIREȘE



© Sara Cervera

PIERSICI



© Ricardo Gomez Angel

CASTANE



© NordWood Themes

CĂPȘUNI



© Tanalee Youngblood

PEPENE



© Elliot Banks

MERE



© Daria Rudyk

NUCI



© Heather Gill

MORCOVI



© Xiaolong Wong

PORTOCALÉ



© NordWood Themes

CĂPȘUNI



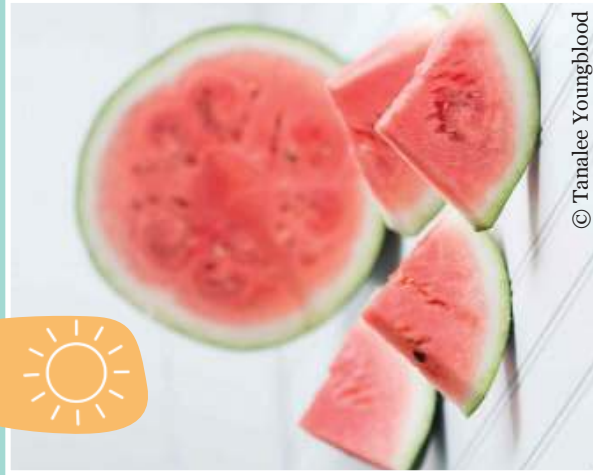
© Thomas Q

CIREȘE



© Markus Spiske

RADISH



© Tanalee Youngblood

PEPENE



© Sara Cervera

PIERSICI



© Mae Mu

ROȘII



4 ANOTIMPURI



4 ANOTIMPURI



TUTTI
FRUTTI UNO



TUTTI
FRUTTI UNO



TUTTI
FRUTTI UNO



TUTTI
FRUTTI UNO



TUTTI
FRUTTI UNO



TUTTI
FRUTTI UNO



TUTTI
FRUTTI UNO



TUTTI
FRUTTI UNO



TUTTI
FRUTTI UNO





MATERIAL
EDUCATIV

EN

2021

JOCUL „NU MĂ ARUNCA, FRATE!”

Astăzi nu ți-a fost foarte foame. Nu ți-ai mâncat tot pachetul. Ce vei face cu mâncarea care ți-a rămas?

CUM SE JOACĂ:

- Jocul conține 2 tipuri de cărți:
Cărți active și cărți cu coș de gunoi
Cărți cu feluri de mâncare pentru pachetel
- 4 echipe a câte 5-6 jucători. Fiecare echipă primește un pachet complet de cărți de joc „Nu mă arunca, frate!”
- Cărțile cu coș de gunoi sunt așezate în mijloc.
- Lângă ele se pun cărțile cu feluri de mâncare.
- Fiecare jucător ia 2 cărți de acțiune, din care poate alege ce să facă cu restul de mâncare din pachetel pe care nu a mâncat-o.
- Pe rând, fiecare jucător (cu ochii închiși) trage câte o carte din teancul cu feluri de mâncare. Trebuie să decidă ce va face cu aceasta și să o așeze lângă cartea activă corespunzătoare sau să o pună la coș (cărțile din mijloc).
- Jucătorul care completează toate pătratele din cărțile sale active strigă Bingo! (sau „Zero risipă!”) El/ea este câștigătorul

Jocul s-a încheiat!

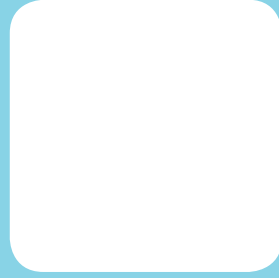
SUBIECTE DE DISCUȚIE

- Au fost realiste alegerile câștigătorului?
- Voi vă terminați mereu pachetul?
- Ce ați putea face cu mâncarea care vă rămâne?
- Cine și-a împărțit mâncarea cu un prieten?
- Cine a oprit o persoană să arunce mâncare?
- Cine a văzut resturi de mâncare în coșurile de gunoi din școală?
- Puteți găsi 4 motive pentru care nu este indicat să faceți risipă de mâncare?
- Au aceste motive vreo legătură cu mediul înconjurător?
- Luați la întâmplare o carte cu un fel de mâncare. Cât de mult soare, sol, ploaie și muncă a oamenilor se ascunde în spatele aceluia fel de mâncare?
- Uitați-vă la cărțile aflate în coșuri. Ascund ele oare anumite tipuri de poluare? Ascund ele resurse naturale?
- Ați folosit vreodată un coș de compost? Care este scopul acestuia? Cum funcționează? Ce tip de resturi putem pune în el?



COSUL DE
PICNIC

ÎMPART CU PRIETENII MEI



PĂSTREZ PENTRU MAI TÂRZIU



COȘ DE RECICLARE/COMPOST

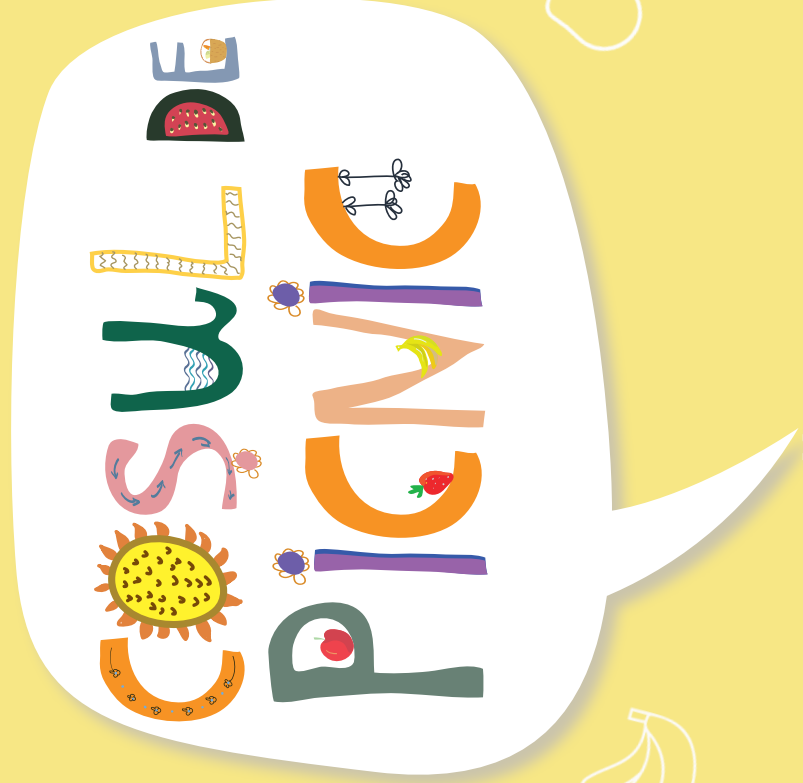


COȘ DE GUNOI





JOCUL „NU MA ARUNCA, FRATE!”



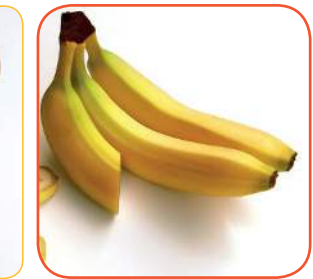
JOCUL „NU MA ARUNCA, FRATE!”

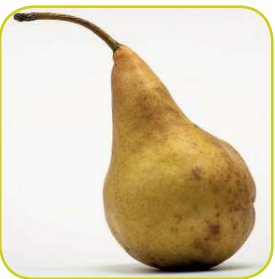
CUSUL
PICNIC
DE

JOCUL „NU MĂ ARUNCA, FRATEI!”

CUSUL
PICNIC
DE

JOCUL „NU MĂ ARUNCA, FRATEI!”









WWF
MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

- Ziua zero risipă alimentară
- Ziua mâncării pregătite acasă
- Ziua fructelor
- Ziua dietei durabile

CALENDAR ANUAL

LUME ALIMENTE ZI 16 octombrie	Plantează o legumă sau o plantă aromatică.	Pregătește-ți un pachetel pentru școală care să aibă mărimea și cantitatea perfectă pentru tine.	Concurs de idei: „ACELEAȘI fructe și legume, dar un mod NOU de a le pregăti”.	Creează un quiz despre mâncare sustenabilă (sănătoasă pentru tine și pentru planetă).		Provocarea sandwichului fără carne: câte rețete delicioase puteți găsi?		Gătiți pe rând acasă și aduceți gustări pentru restul colegilor.		Faceți „bombe cu semințe” și aruncați-le în grădina școlii.	Dacă vă rămâne mâncare după o petrecere de la școală, donați mâncarea bună care a rămas.
„Dl. Morcovos-năsos” sau „Prințesa Brișă”. Botezați un fel de mâncare și astfel vă va fi și mai dificil să-l aruncați.		Preparați-vă singuri bomboanele! Acestea vor fi sănătoase și pentru voi și pentru planetă. Amestecați cereale cu fructe și formați biluțe.	Organizați un concurs de gătit. Cine e Masterchef la voi în clasă? Cea mai gustoasă mâncare câștigă!	Regele/Regina pachetelului sustenabil (de azi)!		Dacă mănânci la cantina școlii, alege alimente care nu țin mult (ca să eviți să fie aruncate apoi).	Mama/tata obișnuiau să mănânce la școală ...		Fii un grădinar iscusit! Află diferite trucuri pentru grădinărit și împărtășește-le cu colegii.		Aduceți un pachetel pe care l-ați pregătit singuri! Încercați o rețetă raw-vegană.
Rețetă multiculturală. Puteți combina ingrediente locale pentru a crea o pizza?	Mănâncă ceva plantat chiar de tine!	Pune-ți pachetelul pentru școală într-un ambalaj ecologic. Dacă ți-a mai rămas mâncare, ia-o înapoi acasă (nu o arunca).						Vizitați o fermă ecologică.	Creați o carte de rețete pentru copii și distribuiți-o în întreaga școală.		Creează un curcubeu (din fructe și legume) în farfurie.
Ține un jurnal săptămânal în care notezi ce mâncare aruncați. Gândește-te ce ai putea face diferit și împărtășește-ți ideile cu familia!		Creați un design de sort de bucătărie pentru copii.		Să facem rime hip hop despre mâncăruri ecologice.	Creați o cutie sau un borcan de compost în clasă.	Organizați la școală un târg de mâncare făcută în casă.	Planifică-ți pentru săptămâna viitoare ce mâncare vei lua la școală ca pachetel. Le vei face o surpriză grozavă părinților!		Creați un quiz „Fruct sau legumă?”		Atunci când este ziua voastră, aduceți colegilor un desert făcut în casă.
Mănâncă jumătatea bună dintr-un fruct pe jumătate stricat!	Premiul pentru „Ambasadorul gustării ecologice acasă” – cei mai mulți membri de familie convertiți.	Mergeți la magazin și identificați fructele și legumele din import și cele care nu sunt de sezon.	Premiul pentru „Ambasadorul gustării ecologice la școală” – cei mai mulți elevi convertiți.	Creați un design de bonetă de bucătar pentru copii.	Mergeți la piața de legume, sau invitați la școală un vânzător (ba chiar un producător) de fructe și legume.	Ziua „Voi găti pentru familia mea”! Cum a fost?	Identificați o greșeală pe care o fac părinții voștri în legătură cu mâncarea sustenabilă (ecologică). Spuneți-le și lor. Prezentați colegilor ce ați descoperit.		Organizați o discuție despre dietele sustenabile (sănătoase pentru noi și pentru planetă) cu un fermier, un medic nutriționist și un blogger culinar.		
	Graficul de vitamine și minerale al fructelor și al legumelor.	Organizați o petrecere cu mâncare sustenabilă la școală, împreună cu familiile.	Implică întreaga familie într-O zi zero risipă alimentară. Sau poate chiar o săptămână?		Leșiți în curtea școlii și identificați insectele! Albinele, fluturii, buburuzele sunt polenizatori și protejează plantele împotriva dăunătorilor.	Ziua gustărilor extraterestre.	Detectivii zero risipă! Verificați dacă sunt resturi de alimente aruncate în coșul de gunoi. Investigați cine a fost făptașul și implicați-l în activități creative de a reduce risipa.	Inventați o rețetă în 4 pași. Creați benzi desenate cu 4 imagini.	Ziua de „Gătit cu resturile de mâncare”.		
Leșiți la o plimbare cu clasa și priviți în jur: ce este comestibil?		Alege fructul tău de sezon preferat. Mai pune două ingrediente și gătește o rețetă simplă din acestea. Poftă bună!	Este vreun fruct sau legumă care pur și simplu nu îți place? Încearcă să-l transformi în ceva șmecher (cool). Găsește o rețetă care să transforme acel fruct sau legumă într-o gustare delicioasă.		Fructele și legumele haioase sunt cele mai tari! Organizați în clasă un concurs cu cele mai haioase și caraghioase fructe pe care le găsiți.	Creați un afiș „Zero risipă alimentară”.	Fiecare elev aduce un fruct. Cu toate fructele din clasă faceți o salată de fructe uriașă. Măncați și bucurați-vă împreună!	Ziua „În care gătim mâncarea preferată a mamei/tatălui”.	La coaja unui fruct sau a unei legume și găsește o modalitate de a o refolosi. Adu-o în clasă și împărtășește cu colegii.		
Rețetele bunicii. Căutați rețete secrete și împărtășiți-le colegilor de clasă.	Găsește moduri noi să pregătești și să te bucuri de o parte din mâncarea pe care de obicei o aruncați. De pildă, ai auzit de budinca de cozonac?	Mâncare făcută în casă în secolul XXII. Imaginați-vă și prezentați-o în mod creativ.	Organizați o Expoziție cu portrete de Fructe și Legume haioase!	Creați un boardgame „De unde provin alimentele: Fermă sau Fabrică?”	Ziua ștampilelor din cartofi.		Concurs de idei și rețete de mâncare zero risipă.	Creați un boardgame „Unde cresc fructele și legumele?”			
		Ziua de gătit împreună cu un prieten. Nu uitați să spălați vasele!		Concurs de metode de conservare a alimentelor. Cine poate găsi cele mai multe metode?	Oferiți colegilor de clasă să guste un aliment conservat acasă.	Alegeți să respectați o zi vegană sau fără carne la școală.	Ziua „Rețetelor pentru cei flămânzi”.	Expoziția de artă creată din fructe.			

COSUL DE
PICNIC

ZIUA
MONDIALĂ A
MEDIULUI
5 iunie



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

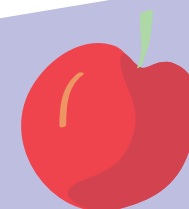
În această zi, copiii joacă trei jocuri: o degustare, o poveste despre banane și “Tutti Frutti”.

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 “emisi 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 aproximări 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 sezonabilitatea 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>

