



Храна

МОДУЛ 11

Здравословно хранене

ВРЕМЕ

4 часа

МАТЕРИАЛИ

рецепти,
класифицирани
зеленчуци
карта на света
линии
тетрадки
кутия

УМЕНИЯ

Цифрова грамотност,
дискусия,
проучване

КЛЮЧОВИ ДУМИ

Околна среда,
внос, износ, разстояние;
имена на страни

МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

география
цифрова грамотност
Изкуство

Зеленчуците са част от здравословното хранене

Описание:

Децата ще научат, че зеленчуците и плодовете са важен елемент на здравословното хранене.

Цели:

Децата да разберат, че за да са здрави хората се нуждаят от балансирана храна и че трябва най-вече да ядат много зеленчуци.

Да проучат пътя, по който зеленчуците достигат до масата ни.

Децата да знаят кои рецепти са здравословни за ядене и дали те са устойчиви в глобален контекст.

Техническа последователност:

1. Целият клас прави карта за напомняне, за да преговори темата за здравословното хранене.
2. Като използват рецептите, които децата намериха (вижте Бележки за учителя) – децата обсъждат по групи продуктите в рецептите, като се подсещат от картата за подсещане и излизат с общо решение за здравословността на продуктите. (Предложете нездравословни, доста здравословни и много здравословни рецепти).
3. Децата пишат своите обосновки за това в тетрадките си.
4. Всяка група представя 'най-здравословната' си рецепта и учителят може да ги запише в таблица на дъската. Запазете резултатите за следващите дискусии.
5. Като използват рисунката на понятията, децата трябва да обсъдят по двойки или в групи преимуществата и недостатъците от вноса на плодове и зеленчуци. Те трябва да обосноват отговорите в тетрадките си. (вижте 'Media Gallery', за подкрепящи позиции, които учителят може да използва, ако е необходимо).
6. Като използват опаковките на всичките зеленчуци, които вие или децата сте донесли, групите обсъждат транспортирането на всеки 'зеленчук' по отношение на разстоянието от което е доставен, т.е. колко „хранокилометри” е преминал всеки от тях. Това ще е основата за играта Хранителни километри.
7. Като гледат в атласи или предоставената карта, децата търсят страната (написана на опаковката), от която всеки от зеленчуците е дошъл и отбелязват заключенията си в тетрадките си по ботаника в една от двете колони на таблица.
8. Децата използват разстоянията на картата, за да изчислят какво разстояние е пропътувал зеленчука от страната, в която е отгледан до чинията им. Използвайте средата на страната, ако тя е голяма (напр. Южна Африка). Пример: Морковите могат да изминат 80 + километра от зеленчуковата градина до местния магазин или 4800+ километра до същия магазин, ако са внесени от Израел през зимата). Децата отбелязват разстоянията във втората колона. За улеснение може да се използва средно разстояние от 60 километра между градината и супермаркета.



9. Децата сега трябва да обсъдят отново своята рецепта – от колко далеч са дошли някои от продуктите? Ако продуктите са пътували дълги разстояния, например, бобът и морковите за бобената супа са пристигнали от Африка и Израел, това може да се сметне за не много здравословно за околната среда!
10. Като използват „Хранителните километри”, в тетрадките си те трябва да изчислят от колко далече са пристигнали всичките продукти в избраната от тях рецепта. Може да се вземе колективно решение дали рецептата сега вече е ‘нездравословна за околната среда’, ‘доста здравословна за околната среда’ или ‘много здравословна за околната среда’. Тези отговори трябва да се запишат в тетрадките и учителят може да отрази резултатите в таблицата на дъската.
11. Като използват заглавието: „Нашата награда за здраве и околна среда се присъжда на...” групите избират любимата си рецепта от цялата таблица и представят заключенията си на останалата част от класа посредством, например, плакати, снимки, информационни листовки, илюстрирани карти с фото montaje (вижте примера в <http://www.telegraph.co.uk/waitrose>) или чрез рисунки.

Бележки за учителя:

Преди да започнете този урок обявете Състезание за здравословна рецепта – поощрете вегетарианските рецепти като супи, пълнени зеленчуци, кърита, яхнии, баници със зеленчуци и т.н. Помолете децата да потърсят и донесат ‘здравословна рецепта’ от къщи, която да отговаря на следните критерии:

- Използват се ‘здравословни’ съставни части (например, малко или никаква захар);
- Лесна е за приготвяне;
- Използват се плодове и зеленчуци от България и / или различни части на света;
- Съдържа едно или повече растения от нашите ‘ключови’ зеленчукови семейни групи (семействата на домата, моркова, зелето, граха или боба, краставицата, ментата – вижте ‘Media Gallery’);
- Съдържа не повече от десет основни съставни части (може да съдържа допълнителни подправки или билки – но те трябва да бъдат изброени).

Учителят трябва да закупи (или да помоли децата да донесат) различни стари опаковки на зеленчуци / залепващи се етикети на зеленчуци от супермаркети / магазини за хранителни стоки, които да позволят на децата да изчислят какво разстояние са изминали зеленчуците от полето до чинията и ако те са местно производство, тогава да отбележат разстоянието в километри.

Инструкции за Хранителните километри

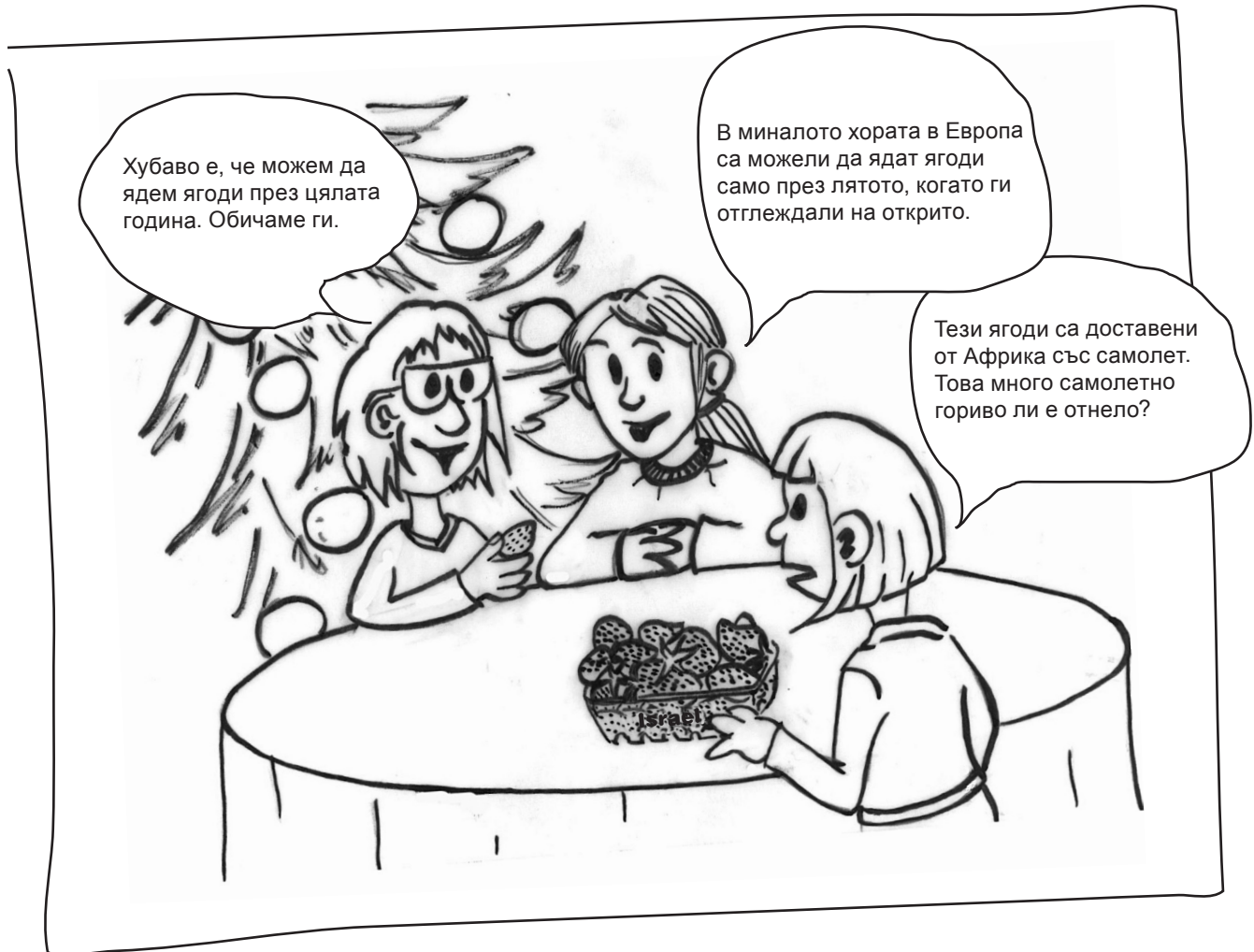
Като използват опаковките / етикетите на зеленчуците децата намират откъде са дошли редица плодове и зеленчуци, например, чесън от Китай, целина от Испания, домати от Холандия, както и местните растения. На картата на света начертайте линии от страната, от която са зеленчуците до вашата страна.

Използвайте времевите зони на картата, за да изчислите какво разстояние зеленчуците и плодовете от други страни са пропътували, за да стигнат от полето до чинията. Между отделните времеви зони има приблизително 1666.6 километра. Може да използвате и тази интернет страница, <http://www.chemical-ecology.net/java/lat-long.htm>, където са дадени средни разстояния.


Ако плодовете и зеленчуците са пристигнали само от вашата страна, тогава ще ви е необходима карта на вашата страна с мащаб за измерване на разстоянията или използвайте предложените 100 точки за средно 100 километра.

Някои храни се пренасят по въздух, други по вода, някои по шосета. На групи обсъдете защо те се превозват по различни начини. Можете също да дадете различна точкова система в зависимост от начина на транспортиране на храната. Въздушният транспорт е най-скъп по отношение на околната среда, след него е водния и след това сухоземния.


Децата работят върху идеи за здраве и околна среда



Изчислете хранокилометрите за вашата рецепта.

1. 


Зеленчук/Плог	Страна на произход	Хранокилометри

2. 

Удостоверение

Нашата Награда за здраве и околна среда се връчва на
.....,

защото

 **Нещата, които аз научих днес**