

Jestem Eko

Zbrataj się z naturą

II SCENARIUSZ

II EDYCJI JESTEM EKO



Zbrataj się z naturą

Zjedz naturę



Nauczyciel prowadzący zajęcia powinien wcześniej ustalić, czy ma w swoim Kole ucznia z alergią lub nietolerancją pokarmową

Etap kształcenia:

II Etap kształcenia klasy 4-8

Przedmiot:

Biologia

Temat zajęć:

Jestem Eko. Zjedz Naturę. Wprowadzenie w temat zdrowego, naturalnego żywienia przyjaznego środowisku.

Czas trwania:

Ze względu na długą przerwę związaną ze świętami i feriami został przygotowany specjalny scenariusz bogaty w zadania dla uczniów. Z tego względu proponowany jest podział zajęć na dwie jednostki. Posłuży to lepszemu przyswojeniu wiedzy i zwiększy atrakcyjność aktywności wykonywanych przez uczniów.

Miejsce realizacji:

Pozalekcyjne spotkanie koła przyrodniczego, z propozycją obserwacji pozaszkolnej.

Uzasadnienie wyboru tematu:

Zajęcia mają na celu kształtowanie postaw pro natura w codziennym życiu.

Pokazanie smacznych i zdrowych rozwiązań w zakresie codziennego żywienia.



Cele ogólne:

- kształtowanie świadomości ekologicznej w codziennym życiu;
- wzbudzenie zmysłu obserwacji ekologicznej;
- zachęcenie do poznawania nowych smaków i wykorzystanie naturalnych surowców w żywieniu;
- wzbudzenie kreatywności i aktywności ucznia;
- wzbudzenie pozytywnych postaw pro natura;
- wyrobienie nawyku sięgania po zdrową i naturalną żywność;
- wzbudzenie szacunku do otaczającej natury jako źródła pożywienia dla ludzi i zwierząt.

Cele szczegółowe:

- poznanie wykorzystania różnych rodzajów żywności;
- umiejętność rozróżniania żywności naturalnej i przetworzonej;
- pokazanie wykorzystania różnorodnych naturalnych produktów rolnych, leśnych i łąkowych.

Kryteria sukcesu ucznia:

- uczeń rozumie czym jest żywność naturalna, przetworzona i potrafi podać przykłady;
- uczeń rozumie potrzebę spożywania zdrowych i naturalnych produktów żywnościowych;
- uczeń potrafi określić czym są jadalne dary lasów i łąk;
- uczeń wyraża chęć wprowadzenia do swojego jadłospisu naturalnych składników pokarmowych.

Metody pracy:

Metody nauczania:

Podające: wyjaśnienie, dyskusja moderowana, nauka na przykładach i doświadczeniach, zabawy edukacyjne, zadania kreatywne, grupowa lub indywidualna obserwacja

Poszukujące: stworzenie przestrzeni do kreatywnych rozwiązań

Formy pracy uczniów: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Rodzaj pracy: aktywna i reaktywna



Formy pracy:

Nauczyciel rozpoczyna dyskusję na temat spożywanej żywności. Nasz codzienny jadłospis nieco różni się od tego, co jedli nasi przodkowie, którzy polowali, łowili i zbierali. Sami dostarczali sobie składniki pożywienia i dodajmy, że było ono w pełni wytworzone w sposób naturalny. Nie chodzili do sklepów i restauracji, żeby się nasycić.

Zadanie

**Zastanówcie się czy obecnie możemy zjeść w pełni naturalną żywność?
Może inne dary natury, które nie są standardowym pożywieniem?
Czy macie swoje propozycje?**

Odpowiedź

Tak, możemy zjeść w pełni naturalną żywność, która pochodzi z upraw ekologicznych lub z własnej uprawy przydomowej bez zastosowania nawozów sztucznych.

Mięso zwierząt pochodzące z wypasu i wolnego wybiegu. Takie zwierzęta nie są żywione paszą tylko zielonką lub pobierają pokarm samo żywiąc się na wypasie (kaczki, gęsi, kury, jagnięcina, baranina, kozłina, króliki).

Dary natury w pełni naturalne, które możemy zbierać i spożywać, mogą pochodzić z lasów, łąk i pól gdzie człowiek nie stosuje środków uprawy roślin (jagody, maliny, jeżyny, borówki, żurawina).

Pojęcia, z którymi możecie się spotkać na co dzień

Temat żywności jest teraz niezwykle popularny. Dużo mówi się o niej w aspekcie zdrowia. Często słyszymy pojęcia związane z żywnością, jej rodzajami. A czy Ty wiesz co oznaczają te pojęcia?

Żywność ekologiczna - tak określa się żywność produkowaną bez użycia pestycydów, regulatorów wzrostu, sztucznych nawozów i dodatków do pasz. Ten rodzaj żywności gwarantuje wysoką jakość produktu roślinnego lub zwierzęcego oraz przyczynia się do ochrony ludzkiego zdrowia i ochrony środowiska.



Żywność ekologiczna - tak określa się żywność produkowaną bez użycia pestycydów, regulatorów wzrostu, sztucznych nawozów i dodatków do pasz. Ten rodzaj żywności gwarantuje wysoką jakość produktu roślinnego lub zwierzęcego oraz przyczynia się do ochrony ludzkiego zdrowia i ochrony środowiska.

Zdrowa żywność - żywność dająca organizmowi wymierne korzyści, dostarczająca potrzebnych składników odżywczych i minerałów. Jej spożywanie pozytywnie wpływa na nasz organizm.

Żywność przetworzona - rodzaj żywności, która została poddana procesom zmieniającym właściwości i skład produktu. Przetwarzanie może zmieniać żywność tylko w niewielkim stopniu np. poddajemy ją rozdrabnianiu czy gotowaniu - ma to korzystny wpływ na smak i przyswajanie produktu. Natomiast żywność wysoko przetworzona lub ultra przetworzona poddana została wielu technologicznym procesom przetwarzania, w wyniku których utraciła wartości odżywcze. Żywność ultra przetworzona najczęściej jest źródłem dużej ilości tłuszczu, soli, cukru, a także dostarcza dużej ilości kalorii. Dlatego nie zaleca się częstego spożywania tego rodzaju żywności.

Żywność naturalna - nieprzetworzona, pozyskana w sposób naturalny, nieulepszona genetycznie i technologicznie. Przykładem mogą być: owoce zerwane z krzaka, które nadają się bezpośrednio do spożycia, mleko, jaja.

Żywność genetycznie modyfikowana / transgeniczna z ang. GMO (Genetically Modified Organism). Ten rodzaj żywności zawiera produkty, które swoje cechy, skład czy wygląd zawdzięczają inżynierii genetycznej. Zaawansowana technika ulepsza żywność roślinną i zwierzęcą.

Zdrowa żywność i żywność ekologiczna nie oznaczają tego samego, ale mają punkty wspólne.



Zadanie dla uczniów (załącznik nr 1)

- Czy potrafisz podać po 3 przykłady z każdego rodzaju żywności?
- Żywność ekologiczna (np.: jajka, miód, marchew, maliny)
- Żywność zdrowa (np.: jogurt, owoce, warzywa, kasza)
- Żywność przetworzona w stopniu minimalnym lub niewielkim (np.: mielone kotlety, sałatka warzywna, jajecznica, zupa jarzynowa)
- Żywność wysoko lub ultra przetworzona np.:
 - smakowe płatki śniadaniowe, kolorowe napoje, napoje gazowane
 - słodczyce np. cukierki, batony, ciastka, wafelki, żelki, pianki chipsy, krakersy, paluszki
 - słodzone lub solone przekąski typu chips, dania typu fast food
- Żywność genetycznie modyfikowana (np. kukurydza, buraki cukrowe, soja, pszenica, sałata, ryż)

Apel do młodych przyrodników

Apelujemy i zachęcamy do jedzenia produktów w jak najbardziej naturalnej postaci. Tak, aby utracić jak najmniej wartościowych składników.

Korzystaj z akcji „Od pola do stołu”. Im żywność mniej podróżuje, im mniej jest zabezpieczana chemicznie, utrwalana i przetwarzana, tym bardziej naturalna, zdrowsza.

Kupujmy od lokalnych producentów żywności, od rolników, sadowników, pszczelarzy, ogrodników. Bo to żywność wysokiej klasy, która nie musi być zabezpieczana chemicznie na długą podróż. Dzięki temu możemy jeść produkty w pełni dojrzałe, a przez to smaczniejsze, o lepszym wybarwieniu i intensywniejszym zapachu, które „nabierały smaku” w naturalny sposób. Tego są pozbawione produkty dojrzewające „w drodze”.

Jeśli to możliwe, jedzmy na surowo dary pól, łąk, lasów i sadów.



Zadanie dla uczniów (załącznik nr 1)

Dajcie przykłady żywności, którą możemy zjeść na surowo - w stanie nieprzetworzonym

Owoce: Maliny, porzeczki, jagody, jeżyny, pomidory, borówki...

Kwiaty: kalafior, brokuł, fiołki, bratki, kwiaty cukinii do usmażenia, stokrotki np. do kanapek

Zioła: mięta, bluszczyk kurdybanek, szalwia (do sałatek, listki do napojów)

Warzywa: marchew, ogórek, rzodkiewka, kapusta, seler naciowy

Zadanie obserwacyjno-doświadczalne (załącznik nr 2)

Wykorzystaj w całości

- Na pewno nie raz jadłeś jabłko. Zjadasz miąższ i wyrzucasz ogryzek.
- A wiesz, że można wykorzystać cały owoc w naturalny sposób?
- Zjedz miąższ i ciesz się jego smakiem.
- Skórka- możesz ją podsuszyć i będzie bazą do owocowych herbatek lub oprószyć przyprawami np. cynamonem i wysuszyć na chrupko - będzie chipsem.
- Pestki wysuszyć - nanizać na nitkę - powstanie oryginalny naszyjnik.
- Ogryzek - nie wyrzucaj go. Zrób ocet jabłkowy. Wystarczy kilka ogryzków, pełna łyżeczka cukru i około 0,5 l przegotowanej wystudzonej wody, aby powstał ocet jabłkowy. Dobrze wymieszaj i odstaw. Konieczne jest codzienne mieszanie. Tu nastąpi reakcja chemiczna zwana fermentacją octową. Proces potrwa ok. 2 tygodni. Ocet jabłkowy jest naturalnym wzmacniaczem smaku wielu potraw, można stosować go do majonezów, sałatek i marynat. Po rozcieńczeniu może być stosowany też jako tonik kosmetyczny lub płukanka na włosy.

**Spróbujcie zrobić ocet jabłkowy sami w ramach eksperymentu.
Pokażcie nam jak Wam poszło!**

Dla zainteresowanych:

Ocet jabłkowy powstały w wyniku fermentacji owoców jest bogatym źródłem:

- antyoksydantów takich jak kwas jabłkowy, cytrynowy, propionowy, a także zawiera katechiny, tanię;
- witamin z grupy B oraz witaminy C;
- makro- i mikroelementów takich jak: potas, wapń, magnez, sód, fosfor, żelazo;
- bakterii probiotycznych.



Zanim przejdziemy do następnej części zajęć, zapamiętajcie złotą zasadę:

„Nie znasz chaszczki, nie pchaj do paszczki”

dr Małgorzata Kalemba Drózdź
(biochemik, autorka książek)

Przeczytaj, zapamiętaj zanim zadziałasz! (załącznik nr 3)

Pamiętaj, nie zrywaj bez potrzeby roślin, mogą służyć innym (owadom lub innym zbieraczom).

Nie zrywaj roślin, których nie znasz (nawet samo dotknięcie nieznannej rośliny może się źle skończyć np. barszcz Sosnkowskiego).

Nie jedz roślin, których nie znasz (jedz tylko to, co znasz i jesteś pewien zastosowania).

Sprawdź każdą roślinę, którą zamierzasz spożyć (daj do sprawdzenia osobie dorosłej lub skorzystaj ze specjalnych aplikacji do sprawdzania roślin).

Sprawdź w jakiej formie możesz spożyć roślinę albo jej część (nie zawsze można spożyć całą roślinę: kwiaty, łodygę, liście i korzeń; często jest tak, że jadalne są tylko niektóre części np. kwiaty).

Sprawdź czy roślina, którą zamierzasz spożyć nadaje się do spożycia na surowo, czy potrzebuje obróbki np. gotowania, parzenia albo duszenia, a nawet mrożenia.

Kochaj kwiaty, zjedz kwiaty.

- Zachęcamy abyś spróbował/a czegoś nowego w swoim menu - spróbuj zjeść kwiaty, które są kolorowe, bogate w minerały i interesująco smakują. Zanim zaczniesz konsumpcję sprawdź, które kwiaty możesz jeść bezpiecznie, które są polecane do spożycia na surowo jak i pod innymi postaciami np. smażone w cieście, kandyzowane, suszone.
- Zanim zaczniecie wybierać kwiaty jadalne przeczytajcie i zapamiętajcie!



Ważne!

(załącznik nr 3):

- Sprawdź czy nie jesteś uczulony/a na daną roślinę.
- Nie jedz kwiatów z kwaciarni lub centrów ogrodnich, ponieważ mogą one zawierać substancje chemiczne związane z uprawą.
- Nie zbieraj roślin przy ruchliwych drogach i ulicach, ponieważ będą one zawierały zanieczyszczenia.
- Wybieraj tylko zdrowe kwiaty, bez szkodników, chorób.
- Zbieraj tylko te rośliny, które znasz.
- Nie zrywaj kwiatów, które są pod ochroną.
- Zbierz tylko tyle, ile Ci potrzeba, bo kwiaty to też pokarm dla innych.
- Przed spożyciem dokładnie opłucz, żeby zmyć kurz i inne zanieczyszczenia.
- Po rośliny wybierz się na łąkę, do lasu, do ogrodu, pamiętając że życie kwiatów jest krótkie i szybko więdną. Możesz je przechować w torebce termicznej, w wilgotnym ręczniku papierowym lub zjeść od razu.



Zadanie dla Was (załącznik nr 3)

To jest zadanie jest trudne. Jak myślicie, które kwiaty są jadalne?
Czy na pewno wszystkie są kwiatami? Spróbujcie wybrać.
J - oznaczamy jadalny, T - oznaczamy trujący

Jadalne

Nagietek

Stokrotka

Koniczyna czerwona

Lawenda

Rumianek

Mniszek lekarski

Fiótek wonny

Hyzop lekarski

Dzika róża

Bratek

Fiótek trójbarwny

Aksamitka

Dynia /cukinia

Chaber bławatek

Nasturcja

Malwa

Rozmaryn

Jabłoń

Cykoria podróżnik

Lilak

lilowiec

Kwiat ogórecznika

Begonia

Trujące - nigdy nie próbuj!

Konwalia majowa

Ziemowit jesienny

Naparstnica purpurowa

Oleander

Chryzantema

Azalia

Różanecznik

Hortensja

Ostróżka

Lobelia

Czy wiesz, że to też są kwiaty:

Kalafior

Brokuł

Koper

Karczoch



Jeśli znasz już kwiaty, które możesz bezpiecznie spożywać, a znudziła Ci się codzienna kanapka z ogórkiem lub pomidorem, to mamy dla Ciebie propozycję! Do urozmaicenia kanapek lub innych potraw można też użyć mrożonek. (załącznik nr 4)



kanapka z aksamitką i rukolą



kanapka z borówką, fiołkiem rogatym i bratkiem



kanapka z porzeczką i bratkiem



kanapka z bratkiem i rukolą



kanapka z czereśnią i miętą



kanapka z fiołkiem i miętą



kanapka z borówką, porzeczką i miętą



kanapka z porzeczką, koniczyną czerwoną i melisą



kanapka z porzeczką i melisą

Herbatka z natury

Liście pokrzywy, mięty, szalwii, hibiskusa, koniczyny, bławatka - to są składniki popularnych herbat ziołowych

Zadanie praktyczne (załącznik nr 5)

Korzystając z urodzaju owoców, zapraszamy Was do zrobienia własnych herbat owocowych lub ziołowych z suszu. Będą smacznym i zdrowym napojem na długie jesienne wieczory. Oto propozycja dla Was:

Rozgrzewająca herbatka

Skórki z 2 jabłek, najlepiej czerwonych słodkich odmian np. Prince albo Gala, skórki 2 gruszek, mogą być to gruszki jesienne np. Konferencja lub letnie przechowywane w chłodni np. Klapsa. Skórki możecie wysuszyć na kilka sposobów: w domowych suszarkach do warzyw i grzybów lub pod opieką dorosłych w piekarniku albo wykorzystując naturalną energię wysuszyć na powietrzu w ciepły dzień. Do wysuszonych skórek dodajemy drobno potłuczoną korę cynamonu i 2 goździki. Osoby lubiące nieco ostrzejszy smak mogą dodać plasterek suszonego imbiru. Całość mieszamy i przechowujemy w papierowej torebce, stoiku lub puszcze do herbaty. Nie w plastiku. Smacznego!

Pokażcie nam jak wyszły wasze herbatki.

Oto kilka ciekawostek dla Was



Królowa Elżbieta I niezwykle lubiła jadać fiołki w cukrze. Niestety niezbyt dbała o higienę jamy ustnej i bolały ją zęby, a w dawnych czasach leczenie stomatologiczne nie było stosowane. Dlatego królewscy medycy stosowali środki naturalne. Na ból zębów i gardła polecano żucie goździków i liści szalwii, które miały działanie przeciwzapalne.



Ziemniaki, które są podstawą w polskiej kuchni, przez długi czas były uznawane za niejadalny, ponieważ jedzono je na surowo. W surowych ziemniakach jest substancja zwana solaniną, która może być powodem ciężkich zatruc pokarmowych. Znajduje się ona w części zielonej, w tzw. oczkach czy kietkach. Poddanie ziemniaków obróbce cieplnej (gotowanie, smażenie, pieczenie) dezaktywuje działanie solaniny i tak przygotowane ziemniaki można bezpiecznie spożywać.

W dawnych czasach, kiedy nie było dostępu do warzyw przez cały rok, na przedwiośniu było biednie i gospodynie gotowały tzw. „zupę z zielska”, czyli z pierwszych liści roślin, które wyrosły po zimie (liście młodych pokrzyw, dziki szczaw, lebiodę, lebiodkę, szczawik zajęczy, liście podagrycznika, bluszczka kurdybanka, czosnku niedźwiedziego i orlicy). Obecnie popularna jest tzw. zupa klasztorna tj. warzywna z dodatkiem pokrzywy.



Kiedyś prawdziwa kawa, czyli taka jaką obecnie się pija, była dostępna tylko na dworach. Ludzie mniej zamożni pili kawę z żółdziej albo z palonego korzenia cykorii. I dziś wiele osób pijących kawę zbożową pije napój powstały właśnie na korzeniu cykorii.



W dawnych czasach, kiedy rozwój medycyny nie był tak znaczący, jak obecnie, wiele dolegliwości i chorób leczono naturalnie: żywnością, ziołami i darami natury. Mowa tu o ziołolecznictwie i medycynie ludowej, które obecnie powracają, ponieważ wiele osób chce poprawiać swój dobrostan właśnie naturalnymi środkami.

**Czy znasz zioła, które stosuje się przy różnych dolegliwościach?
Wiele herbatek ziołowych możesz kupić w sklepach spożywczych i supermarketach.**



Przykłady ziół dziko rosnących, które i dzisiaj spotkacie na łąkach i w rowach.*
(załącznik nr 6)



Mięta - wspomaga pracę układu trawiennego



Melisa - pomaga w zasypianiu i uspokojeniu się po nerwowym dniu



Szałwia - ma działanie przeciwzapalne, używana przy schorzeniach i stanach zapalnych jamy ustnej, jako środek w leczeniu wzmożonej potliwości



Tymianek - jako środek przeciwzapalny i stosowany przy leczeniu kaszlu, ułatwia wykrztuszenie



Podbiał - jako środek wspomagający w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, suchego kaszlu, bólu gardła ma działanie przeciwzapalne



Stokrotka - była używana przy leczeniu ran i chorób skóry między innymi trądziku i jako środek wzmacniający oraz moczopędny

*źródło Ziotolecznictwo. Poradnik dla lekarzy pod redakcją Aleksandra Ożarowskiego





Dobrym przykładem do naszego tematu „zjedz naturę” - jest miód, który jest produktem w pełni naturalnym, produkowanym przez pszczoły zbierające pyłek z różnych roślin. Dlatego ma różne smaki i właściwości. Przeciętny Polak rocznie zjada go ok 0,7 kg. Jest to mało jeśli porównamy się z mieszkańcami innymi krajów (Niemcy 2,2 kg, Grecy 3,5 kg).

Warto jeść miody nie tylko ze względu na ich smak, ale również na właściwości.

Miody w zależności od rodzaju, stosujemy jako:

- pomoc przy leczeniu przeziębienia;
- wsparcie leczenia chorób układu oddechowego;
- wsparcie gojenia ran;
- wsparcie leczenia wrzodów żołądka;
- wsparcie leczenia schorzeń wątroby i dróg żółciowych;
- wsparcie leczenia biegunek;
- wsparcie leczenia chorób wątroby i dróg żółciowych;
- wsparcie w obniżeniu ciśnienie tętniczego krwi;
- wsparcie hamowania procesów miażdżycowych;
- wsparcie w leczeniu chorób skóry;
- kosmetyk odżywiający skórę i łagodzący podrażnienia.

Jeśli to możliwe, preferowana jest degustacja różnych miódów lub ziółomiodów, aby porównać smaki. Organizujemy ją w zależności od tego czy nie ma w zespole osób z nietolerancją lub alergią pokarmową oraz czy uda się zgromadzić miody rozmaite rodzaje miódów o różnych smakach.

Czy wiecie, że w wielu kulturach miód był symbolem mądrości, obfitości i zdrowia?

Zadanie dla Was (załącznik nr 5)

Zastanówcie się, jakie znacie rodzaje miódów produkowanych przez pszczoły? Jak myślicie, od czego zależy smak, kolor, gęstość i właściwości miodu? Podaj co najmniej 3 rodzaje miodu.

- | | | | |
|-------------|--------------|---------------------|--------------------------|
| • Lipowy | • Wrzosowy | • Spadziowy (leśny) | • Fasolowy (ciekawostka) |
| • Gryczany | • Tymiankowy | • Wielokwiatowy | |
| • Mniszkowy | • Malinowy | • Rzepakowy | |
| • Akacjowy | • Faceliowy | • Lawendowy | |

Praca ucznia w domu

Nauczyciel zachęca uczniów, aby wprowadzili do swoich jadłospisów żywność naturalną, aby spożywali jak najmniej produktów przetworzonych. Ważna jest też propozycja otwarcia się na nowe smaki i zapachy darów sadów, pól i łąk. Uczniowie próbują samodzielnie w domu zrobić sałatkę, kanapki lub inną nieskomplikowaną potrawę z użyciem naturalnych składników, najlepiej jeśli byłyby to produkty krajowe, lokalne, wyprodukowane w danym regionie, a może nawet najbliższej okolicy.

Podsumowanie

Zajęcia „Jestem EKO – Zjedz naturę” są otwarciem i zaangażowaniem uczniów w zdrowy, naturalny sposób żywienia. Są także propozycją zainteresowania nowym spojrzeniem na otaczającą przyrodę, którą można nie tylko obserwować, ale i jeść.

Zajęcia przekazują podstawowe informacje z zakresu żywienia oraz zielarstwa. Zachęcają do sięgnięcia po naturalne składniki w codziennej diecie, które zastąpią żywność przetworzoną typy fast food i junk food.

Zajęcia są rozszerzeniem wiadomości przekazywanych z zakresu podstaw edukacji ekologicznej.

Zajęcia mają charakter dyskusji moderowanej przez nauczyciela, sprzyjają kreatywnemu myśleniu oraz swobodnemu wypowiedzianiu się, przekazywaniu spostrzeżeń, szukaniu rozwiązań. Celem zajęć jest: wzbudzenie i kształtowanie świadomości ekologicznej oraz postaw obywatelskich uczniów w życiu szkolnym; budowanie odpowiedzialności za czyny jednostki w odniesieniu do działań globalnych; wdrożenie i zastosowanie praktyczne dobrych zwyczajów ekologicznych i ekonomicznych. Najważniejszym aspektem zajęć jest to, aby uczniowie widzieli potrzebę zastosowania przekazanej wiedzy w praktyce, co będzie skutkowało wzmocnieniem ich świadomości ekologicznej i obywatelskiej.

Scenariusz można wykorzystywać na innych zajęciach promujących zdrowe nawyki żywieniowe w ramach edukacji szkolnej.

Autor scenariusza, przepisów i fotografii
Kinga Biernacka CAiREO



Załącznik nr 1

Czy potrafisz podać po 3 przykłady z każdego rodzaju żywności?

Żywność ekologiczna

Żywność zdrowa

Żywność przetworzona w stopniu minimalnym lub niewielkim

Żywność wysoko lub ultra przetworzona

Żywność genetycznie modyfikowana

Czy potrafisz podać po 3 przykłady z każdego rodzaju żywności?

Owoce

Kwiaty

Zioła

Warzywa

Inne



Załącznik nr 2

Wykorzystaj w całości:



- Na pewno nie raz jadłeś jabłko. Zjadasz miąższ i wyrzucasz ogryzek.
- A wiesz, że można wykorzystać cały owoc w naturalny sposób?
- Zjedz miąższ i ciesz się jego smakiem.
- Skórka - możesz ją podsuszyć i będzie bazą do owocowych herbatków lub oprószyć przyprawami np. cynamonem i wysuszyć na chrupko - będzie chipsem.
- Pestki można wysuszyć - nanazać na nitkę - powstanie oryginalny naszyjnik.
- Ogryzek - nie wyrzucaj go. Zrób ocet jabłkowy.

dojrzały owoc



dojrzały ocet przed odlaniem owoców



mętny ocet po odcedzeniu owoców



skrawki z kilku jabłek



pracujący zaczyn octu widok z góry (pojawiła się piana)



mętny ocet po odcedzeniu owoców

skrawki w słoiku



pracujący zaczyn octu

skrawki zasypane cukrem przed zalaniem



owoce i cukier tuż po zalaniu wodą

W ramach eksperymentu spróbujcie zrobić taki ocet sami. **Pokażcie nam jak Wam poszło!**



Załącznik nr 3

Przeczytaj, zapamiętaj zanim zadziałasz!

- Pamiętaj, nie zrywaj bez potrzeby roślin, mogą służyć innym (owadom lub innym zbieraczom).
- Nie zrywaj roślin, których nie znasz (nawet samo dotknięcie nieznanej rośliny może się źle skończyć np. barszcz Sosnkowskiego).
- Nie jedz roślin, których nie znasz (jedz tylko to, co znasz i jesteś pewien zastosowania).
- Sprawdź każdą roślinę, którą zamierzasz spożyć (daj do sprawdzenia osobie dorosłej lub skorzystaj ze specjalnych aplikacji do sprawdzania roślin).
- Sprawdź w jakiej formie możesz spożyć roślinę albo jej część (nie zawsze można spożyć całą roślinę: kwiaty, łodygę, liście i korzeń; często jest tak że jadalne są tylko niektóre części np. kwiaty).
- Sprawdź czy roślina, którą zamierzasz spożyć nadaje się do spożycia na surowo, czy potrzebuje obróbki np. gotowania, parzenia albo duszenia, a nawet mrożenia.

Ważne informacje dla Kwiatowżerców!

- Sprawdź czy nie jesteś uczulony/a na daną roślinę.
- Nie jedz kwiatów z kwaciarni lub centrów ogrodniczych, ponieważ mogą one zawierać substancje chemiczne związane z uprawą.
- Nie zbieraj roślin przy ruchliwych drogach i ulicach, ponieważ będą one zawierały zanieczyszczenia.
- Wybieraj tylko zdrowe kwiaty, bez szkodników, chorób.
- Zbieraj tylko te rośliny, które znasz.
- Nie zrywaj kwiatów, które są pod ochroną.
- Zbierz tylko tyle, ile Ci potrzeba, bo kwiaty to też pokarm dla innych.
- Przed spożyciem dokładnie optucz, żeby zmyć kurz i inne zanieczyszczenia.
- Po rośliny wybierz się na łąkę, do lasu, do ogrodu, pamiętając że życie kwiatów jest krótkie i szybko więdną. Możesz je przechować w torebce termicznej, w wilgotnym ręczniku papierowym lub zjeść od razu.

Zadanie dla Was (załącznik nr 3)

To jest zadanie jest trudne. Jak myślicie, które kwiaty są jadalne? Czy na pewno wszystkie są kwiatami? Spróbujcie wybrać. **J** - oznaczamy jadalny, **T** - oznaczamy trujący

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Naparstnica purpurowa | <input type="checkbox"/> Fiołek wonny | <input type="checkbox"/> Kalafior |
| <input type="checkbox"/> Nagietek | <input type="checkbox"/> Hyzop lekarski | <input type="checkbox"/> Rozmaryn |
| <input type="checkbox"/> Ziemowit jesienny | <input type="checkbox"/> Dzika róża | <input type="checkbox"/> Jabłoń |
| <input type="checkbox"/> Stokrotka | <input type="checkbox"/> Bratek | <input type="checkbox"/> Cykoria podróżnik |
| <input type="checkbox"/> Konwalia majowa | <input type="checkbox"/> Fiołek trójbarwny | <input type="checkbox"/> Brokuł |
| <input type="checkbox"/> Karczoch | <input type="checkbox"/> Aksamitka | <input type="checkbox"/> Lilak |
| <input type="checkbox"/> Oleander | <input type="checkbox"/> Dynia /cukinia | <input type="checkbox"/> Liliowiec |
| <input type="checkbox"/> Koper | <input type="checkbox"/> Różanecznik | <input type="checkbox"/> Kwiat ogórecznika |
| <input type="checkbox"/> Koniczyzna czerwona | <input type="checkbox"/> Chaber bławatek | <input type="checkbox"/> Begonia |
| <input type="checkbox"/> Lawenda | <input type="checkbox"/> Nasturcja | <input type="checkbox"/> Chryzantema |
| <input type="checkbox"/> Rumianek | <input type="checkbox"/> Lobelia | <input type="checkbox"/> Hortensja |
| <input type="checkbox"/> Mniszek lekarski | <input type="checkbox"/> Malwa | <input type="checkbox"/> Ostróżka |
| <input type="checkbox"/> Azalia | <input type="checkbox"/> Różanecznik | <input type="checkbox"/> Kalafior |



Załącznik nr 4

Mamy dla Ciebie propozycję! Do urozmaicenia kanapek lub innych potraw można też użyć mrożonek.



kanapka z aksamitką i rukolą



kanapka z borówką, fiołkiem rogatym i bratkiem



kanapka z porzeczką i bratkiem



kanapka z bratkiem i rukolą



kanapka z czereśnią i miętą



kanapka z fiołkiem i miętą



kanapka z borówką, porzeczką i miętą



kanapka z porzeczką, koniczyną czerwoną i melisą



kanapka z porzeczką i melisą

Załącznik nr 5

Zadanie praktyczne

Korzystając z urodzaju owoców, zapraszamy Was do zrobienia własnych herbat owocowych lub ziołowych z suszu. Będą smacznym i zdrowym napojem na długie jesienne wieczory. Oto propozycja dla Was:

Rozgrzewająca herbatka

Potrzebne będą:

skórki z 2 jabłek, najlepiej czerwonych słodkich odmian np. Prince albo Gala, skórki 2 gruszek, mogą być to gruszki jesienne np. Konferencja lub letnie przechowywane w chłodni np. Klapsa. Skórki możecie wysuszyć na kilka sposobów: w domowych suszarkach do warzyw i grzybów lub pod opieką dorosłych w piekarniku albo wykorzystując naturalną energię wysuszyć na powietrzu w ciepły dzień. Do wysuszonych skórek dodajemy drobno potłuczoną korę cynamonu i 2 goździki. Osoby lubiące nieco ostrzejszy smak mogą dodać plasterki suszonego imbiru. Całość mieszamy i przechowujemy w papierowej torebce, stoiku lub puszcze do herbaty. Nie w plastiku. Smacznego!



Pochwalcie się, jak wyszły wasze herbatki.

Zadanie dla Was

Zastanówcie się, jakie znacie rodzaje miodów produkowanych przez pszczoły? Jak myślicie, od czego zależy smak, kolor, gęstość i właściwości miodu?

Podaj co najmniej 3 rodzaje miodu jakie znasz



Załącznik nr 6

Przykłady ziół dziko rosnących, które i dzisiaj spotkacie na łąkach i w rowach.*



Mięta - wspomaga pracę układu trawiennego



Melisa - pomaga w zasypianiu i uspokojeniu się po nerwowym dniu



Szałwia - ma działanie przeciwzapalne, używana przy schorzeniach i stanach zapalnych jamy ustnej, jako środek w leczeniu wzmożonej potliwości



Tymianek - jako środek przeciwzapalny i stosowany przy leczeniu kaszlu, ułatwia wykrztuszanie



Podbiał - jako środek wspomagający w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, suchego kaszlu, bólu gardła ma działanie przeciwzapalne



Stokrotka - była używana przy leczeniu ran i chorób skóry między innymi trądziku i jako środek wzmacniający oraz moczopędny



Jestem Eko

Zbrataj się z naturą

Projekt realizowany
w Instytucie Badań Edukacyjnych
przez
**Centrum Analiz i Rozwoju
Edukacji Obywatelskiej**

Autor projektu i scenariuszy:
Kinga Biernacka CAiREO

Opracowanie graficzne:
Takie Studio

