

- ▶ Γράψτε ένα άρθρο στην εφημερίδα για τις συνήθειες του Έλληνα.
- ▶ Κάντε μια έρευνα με ερωτηματολόγιο για τις οικογενειακές μας συνήθειες.
- ▶ Βιντεοσκοπήστε χαρακτηριστικές σκηνές.
- ▶ Συλλέξτε «τεκμήρια» για τη φιλοσοφία ζωής που συνεπάγεται ο τρόπος διατροφής μας (π.χ. σημειωματάκια που ανταλλάσσουν τα μέλη της οικογένειας για το φαγητό, αποδείξεις από παραγγελίες, φωτογραφίες κ.λπ.).
- ▶ Φτιάξτε ένα μουσείο με θέμα: «Είμαστε αυτό που τρώμε και ο τρόπος που τρώμε».
- ▶ Δείξτε δημιουργικά πώς νοιαζόμαστε (ή όχι) για τον πλανήτη μέσω της διατροφής μας.
- ▶ Απεικονίστε με όποιον τρόπο σας αρέσει το οικολογικό αποτύπωμα που συνεπάγεται το lifestyle μας ως προς τη διατροφή.
- ▶ Ζωντανέψτε το ιδανικό στιγμιότυπο για την οικογένεια Χ την ώρα του φαγητού. Πώς το φαντάζεστε;
- ▶ Προετοιμάστε για την τάξη το ιδανικό γεύμα από πλευράς μείωσης του οικολογικού αποτυπώματος. Ποιες αξίες και ποια φιλοσοφίας ζωής προτείνει το γεύμα αυτό;



σχέση μας με τη γη, τους φυσικούς πόρους και το τοπίο που χρειάστηκαν για να παραχθεί η τροφή μας είναι πια αόρατη. Άλλωστε το κάθε συστατικό της τροφής μας προέρχεται από πολλά χιλιόμετρα μακριά και έχουν μεσολαβήσει πολυάριθμα στάδια επεξεργασίας, αποθήκευσης και εμπορίας της τροφής.

Διατροφή και ενεργός πολίτης: Εμείς και οι «Άλλοι».

Θα γνωστή ρήση «ο ενεργός πολίτης περνάει από το στομάχι». Οι νέοι σήμερα εμπιστεύονται κυρίως την οικογένεια και τους φίλους τους και δείχνουν κάποια δυσπιστία απέναντι στους θεσμούς.

Αυτό φαίνεται να ενισχύει μια ατομιστική διάθεση, σύμφωνα με τις σχετικές έρευνες. Θα μπορούσαμε να ελέγξουμε αν ισχύουν αυτές οι διαπιστώσεις ερευνώντας τις απόψεις μας για τη διατροφή. Πιστεύουμε τελικά ότι μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά και να βοηθήσουμε, π.χ., τον αναπτυσσόμενο κόσμο ή τα ζώα και τα φυτά αυτού του πλανήτη βάζοντας λίγη σκέψη στον τρόπο με τον οποίο τρεφόμαστε; Μήπως τελικά όλα αυτά είναι μάταια; Όταν

το μέλλον του νέου είναι αβέβαιο, όταν υπάρχει τόση ανεργία, όταν όλα γύρω δείχνουν ψεύτικα, αξίζει να προσέξουμε το... πιάτο μας;

Συνοδευτικό Υλικό

μπορούσαμε να παραλλάξουμε τη «ο έρωτας περνάει από το στομάχι» με τη ρήση

Η στενή έννοια του οικολογικού αποτυπώματος περιλαμβάνει την κατανάλωση των φυσικών πόρων και της ενέργειας που απαιτήθηκε για να παραχθεί και να φτάσει στο τραπέζι η τροφή μας.

Ότι οι Έλληνες έχουν υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας και δεν τα έχουν και τόσο καλά με την άσκηση και τη γυμναστική επιβεβαιώνεται συχνά από τις έρευνες. Μήπως η φιλοσοφία του καναπέ μπορεί να σημαίνει και μια γενικότερη απόθεια απέναντι στα κοινά και στα προβλήματα του πλανήτη;

Το τελετουργικό των γευμάτων δείχνει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τις μεταξύ μας σχέσεις, την οικογένεια, τους φίλους, την έννοια της μοιρασιάς. Από την εποχή που οι οικογένειες έτρωγαν γύρω από το τραπέζι δυο φορές την ημέρα σε συγκεκριμένη ώρα μέχρι σήμερα, την εποχή των ατομικών γευμάτων που καταναλώνονται μπροστά στην τηλεόραση ή το PC, οι αξίες έχουν αλλάξει.

