

УРОК: Гладната планета

**Красимира Кирчева, преподавател в СУ „Димитър Благоев“,
гр. Свищов**

Часовете са проведени в VIII „А“ клас на 27.10.2017 г. и 10.11.2017

„Аз съм по-добър човек, когато имам по-малко в чинията си.“ – Елизабет Гилбърт



ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците преценяват начина си на хранене и гледат снимки на семейства по света и храната, която ядат в продължение на цяла седмица. Чрез подобряване на осведомеността и в процес на дискусия, те виждат културните и регионални различия. Обсъждат здравето, разходите и разпределението на храната по света.

ОПИСАНИЕ

Урокът се проведе в 2 часа, на 27.10 и на 10.11.2017 г.

Учениците бяха помолени да си изготвят заедно меню, което да бъде от ястия от различни държави, а след това приготвено. Нямаха никакви ограничения или предварителни насоки какво да бъде. Избраха си италианска салата, солена палачинкова торта и шоколадова торта. След като приготвихме заедно ястията, седнахме и в процеса на хранене бяха провокирани да се замислят колко калории са усвоили с това меню и колко често и в какви количества хората от съответните държави консумират тези ястия. За домашно трябваше да извадят хранителните стойности на всички продукти необходими за приготвянето на ястията и до колко здравословни са те, както и да изчислят колко достъпни са те за средностатистическия българин и за всеки един гражданин на държавата, от която е ястието.

За втория час учениците предварително бяха разделени на 5 отбора, а на всеки отбор дадена снимка на храната на едно семейство за период от една седмица в различни части на света (Приложение 1). Те трябваше да изготвят презентация, в която да сравнят изборът, наличието, количеството и цената на храната в съответната държава и в България. По време на презентирането всеки отбор обясняваше от какво зависи изборът на храна (ресурси, култура, гео-политически особености и пр.). В края на презентацията трябваше да направят и съпоставка кои от храните са здравословни и кои не са. Представиха и виждането си за това какво трябва да се предлага в района на училище за учениците, които искат да се хранят здравословно.



ОТ КОМЕНТАРИТЕ В ЧАС

Вкусната храна не е здравословна, но пък здравословната храна не е вкусна!

Микаела, VIIIA клас

В България не се храним здравословно защото плодовете и зеленчуците са по-скъпи от пиците и шоколада!

Виктория, VIIIA клас

Ако в района на училище се предлагаше здравословна храна, щях да си купувам такава!

Димитър, VIIIA клас

В богатите държави ядат повече, но по-нездравословна храна, а в бедните имат по-малко храна седмично, но е по-здравословна!

Стела, VIIIA клас



ИДЕИ ЗА НАДГРАЖДАНЕ

В следствие на проведения урок възникна идеята да се направи табло, което да запознае учениците с захарите, които консумират всеки ден с най-предпочитаните храни закупени в района на училището. С помощта на Ученически съвет таблото бе изработено и окачено пред столовата в училището.

При предстоящите коледни и новогодишни празници могат да се изработят флаери за запознаване на обществеността с последствията от прекомерното консумиране на храна по празниците.

Приложение 1

АВСТРАЛИЯ





Австралия

- *семејство:* Браун от Ривървју (Riverview)
- *разходи за храна за една седмица:* 376.45 щатски долара / 577,85 лв.
- *любими храни:* пай с австралийски праскови, Макдоналдс, йогурт
- *начин на готвене:* електрическа печка, микровълнова печка, барбекю

АЗИЯ





Бутан

- *семејство*: Налим и Намгај от село Шингкеј (Shingkhey Village)
- *разходи за храна за една седмица*: 5.03 щатски долара / 7,72 лв.
- *любими храни*: гъби, сирене и свинско
- *начин на готвене*: глинена печка с дърва

АФРИКА





Чад

- *семејство*: Абубакар от Судан, намирааи се в бежански лагер Брејдинг (Breidjing Camp)
- *разходи за храна за една седмица*: 1.23 щатски долара / 1,88 лв.
- *любими храни*: супа с прясно овче месо
- *начин на готвене*: на огън на открито

ΕΥΡΩΠΑ





Германия

- *семејство*: Меландер от Баргтехайде (Bargteheide)
- *разходи за храна за една седмица*: 500,07 щатски долара / 767,61 лв.
- *любими храни*: пържени картофи с лук, бекон, херинга, пица, ванилов пудинг
- *начин на готвене*: електрическа печка, микровълнова печка, барбекю

СЕВЕРНА АМЕРИКА





САЩ

- *семейство*: Ревис от Северна Каролина (North Carolina)
- *разходи за храна за една седмица*: 341.98 щатски долара / 524,94 лв.
- *любими храни*: спагети, картофи, пиле със сусам
- *начин на готвене*: електрическа печка, микровълнова печка, барбекю