



AGNIESZKA MANIEWSKA

MODUŁ IV

SPOŁECZNE I ŚRODOWISKOWE KONTEKSTY JEDZENIA

Szkolenie 7. Bycie eko, planowanie, niemarnowanie.

Słowo "eko" stało się w dzisiejszych czasach bardzo obciążające - coraz więcej osób zmęczonych jest komunikatem konieczności bycia ekologicznym, przy jednoczesnej nieufności do marketingowego słowa "zielony".

Warto więc uświadomić sobie, że zrównoważone podejście do jedzenia jest **procesem**, nie jednorazowym zdarzeniem oraz że mamy prawo, a nawet powinniśmy być w tym działaniu **niedoskonali**, bez poczucia winy.

Bycie ekologicznym wcale nie musi oznaczać kupowania jedynie drogiej certyfikowanej żywności. Ważne, by w naszych codziennych wyborach skupić się na pojęciach **sezonowości**, **lokalności** oraz niemarnowaniu żywności w odniesieniu do realiów naszego funkcjonowania: zdrowia, czasu, budżetu, dostępności produktów czy preferencji naszych dzieci. Wspólne wyjście do osiedlowego warzywniaka może być bardziej edukacyjne niż wykład o zmianach klimatu czy głodujących dzieciach.

W edukacji o planowaniu posiłków, lokalności czy sezonowości nie zaczynamy od tłumaczenia dzieciom definicji, ale od zapowiedzi **przygody**.

Planowanie posiłków potraktujmy jako **supermoc**. Gdy dziecko samo może: sprawdzić zawartość lodówki, wybrać dodatki do kolacji uczy się większej samodzielności i sprawczości, co w rezultacie prowadzi do lepszego rozumienia jedzenia samego w sobie i redukcji wyrzucania żywności.

Nie tłumaczmy dziecku o emisji CO₂, ale skupmy się na smaku, jaki zapewniają sezonowe owoce czy warzywa. Niech będzie to swobodne odkrywanie rytmu przyrody, rozumienie co następuje po sobie.



Oto przykłady zwrotów, jakimi możemy posługiwać się w rozmowie:

- „Dlaczego pomidor w sierpniu jest inny niż zimą?”
- „Nałóżmy tyle, ile wydaje ci się odpowiednie. Możesz zawsze dobrać.”
- „Sprawdźmy, czy możemy to jeszcze wykorzystać.”
- „To był dobry pomysł, żeby schować na później.” „W tym tygodniu spróbujemy częściej odkładać niedojedzony posiłek do lodówki.”
- „Dzisiaj możesz spróbować szparaga, a najść się ziemniakami i kotлетem.”
- „Jestem ciekawa, co o tym pomyślisz.” (zamiast „Musisz spróbować”)
- „Każde jedzenie ma swoją historię, a lokalność jest jedną z rzeczy, które możemy odkrywać.” (zamiast „Trzeba jeść wyłącznie lokalne”)
- „Fajnie poznawać smaki z całego świata i jednocześnie odkrywać to, co rośnie blisko nas.”
- „Czy porcja była za duża?” (zamiast „Jedz bo się zmarnuje.”)

Szczególnie ważne jest rozdzielenie dwóch celów do jakich dążymy: rozszerzanie diety i poznawanie nowych smaków od samego niemarnowania żywności, żeby nie wpaść w pułapkę winy swojej i dziecka. Dawajmy małe porcje: jeden kęs, jedną łyżkę i pamiętajmy, że poznawanie nowych smaków to proces.

Niektóre produkty rosną tutaj, inne w odległych krajach. Dzięki temu możemy poznawać smaki z różnych miejsc na świecie. Jednocześnie warto pamiętać o produktach, które są bardzo blisko.”