

Οι Ταπερίστας του 10^{ου} Γυμνασίου Περιστερίου δημιουργούν ενεργειακές μπάρες (energy bars).

Η υγιεινή διατροφή των παιδιών και των εφήβων καθημερινά, είναι πολύ σημαντική καθώς με αυτή θωρακίζεται η υγεία τους στο παρόν και στο μέλλον, ενισχύεται η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη, ενώ προστατεύονται ακόμη και από χρόνια νοσήματα στην ενήλικη ζωή. Με τη σωστή διατροφή ο έφηβος μπορεί να εξασφαλίσει το καθαρό μυαλό αλλά και την ενέργεια που χρειάζεται καθημερινά.

Καθώς οι μισές από τις συνολικές θερμίδες που χρειάζονται τα παιδιά μέσα στην ημέρα καταναλώνονται μέσα στο σχολείο, μέσα από τη δράση μας, «Διατροφή και ενεργειακό αποτύπωμα» προσπαθήσαμε να μάθουμε στα παιδιά να τρώνε σωστά και υγιεινά και να αποφεύγουν όσο γίνεται την κατανάλωση των επεξεργασμένων και τυποποιημένων επιλογών που είναι διαθέσιμα στα κυλικεία των σχολείων και να προτιμούν γρήγορα και θρεπτικά σνακ που θα ετοιμάζουν στο σπίτι μόνα τους ή με τη βοήθεια των γονιών τους.

Προσπαθήσαμε επίσης να βοηθήσουμε τους μαθητές να εντοπίσουν τις κατηγορίες των τροφίμων που προκαλούν το ανεπανόρθωτο οικολογικό αποτύπωμα στη γη μας και να θέσουν τις βάσεις πρακτικών λύσεων για την υιοθέτηση μοντέλων σωστής και ισορροπημένης διατροφής.

Στο πλαίσιο αυτό ετοιμάσαμε ένα εύκολο και υγιεινό δεκατιανό «ενεργειακές μπάρες» με τοπικά και βιολογικά υλικά όπως ταχίνι, μέλι, ξηρούς καρπούς που αποτελούν υγιεινή επιλογή καθώς είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικά έλαια. Επίσης το μέλι ενισχύει το ανοσοποιητικό είναι αντιοξειδωτικό και πολύτιμη πηγή θρεπτικών συστατικών. Οι μαθητές που συμμετείχαν στη δράση, προχώρησαν στη σύνθεση, μελοποίηση και χορογραφία ενός τραγουδιού προκειμένου να εκφράσουν με το δικό τους καλλιτεχνικό τρόπο τη σημασία της υγιεινής διατροφής, προτείνοντας μια θρεπτική και υγιεινή επιλογή δεκατιανού.

Τα βήματα που ακολούθησε η ομάδα μας ήταν τα εξής:

1. Αναζητήσαμε στο διαδίκτυο υγιεινές συνταγές δεκατιανού που να μην περιλαμβάνουν επεξεργασμένα υλικά.
2. Αξιολογήσαμε τις συνταγές με βάση το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα.
3. Επιλέξαμε τα υλικά να είναι τοπικά και βιολογικά.
4. Καταλήξαμε στον τρόπο εκτέλεσης της συνταγής ο οποίος απαιτούσε τη λιγότερη δυνατή ενέργεια, για να μην επιβαρύνεται το περιβάλλον.
5. Τελική επιλογή της συνταγής από τους μαθητές που συμμετείχαν στη δράση.
6. Η επιλογή τους ήταν ενεργειακές μπάρες (energy bars).

Στο χώρο του σχολείου οι μαθητές παρασκεύασαν τις μπάρες και στη συνέχεια τις δοκίμασαν.

Αρχικά συλλέξαμε τα υλικά, ταχίνι, βρώμη, μέλι, φουντούκια, αμύγδαλα, κράνμπερι και φιστίκια αιγίνης, όλα τοπικά, βιολογικά και μη επεξεργασμένα.



Στη συνέχεια, ανακατέψαμε το μέλι με το ταχίνι .





Κατόπιν, προσθέσαμε τους ξηρούς καρπούς , τη βρώμη και τέλος τα κράνμπερι.



Ζυμώνουμε καλά τα υλικά και τα απλώνουμε σε ένα ταψάκι στρωμένο με λαδόκολλα.



Τέλος, τις ψήσαμε και αφού κρύωσαν λίγο τις κόψαμε σε κομμάτια και τις απολαύσαμε.



Στις 15/4/2024 οι μαθητές που συμμετείχαν στη δράση σε διαδικτυακή συνάντηση με το δίκτυο Ταπερίστας παρουσίασαν το δεκατιανό που παρασκεύασαν πλαισιωμένο από τραγούδι που έγραψαν, μελωποίησαν και χορογράφησαν οι ίδιοι οι μαθητές.