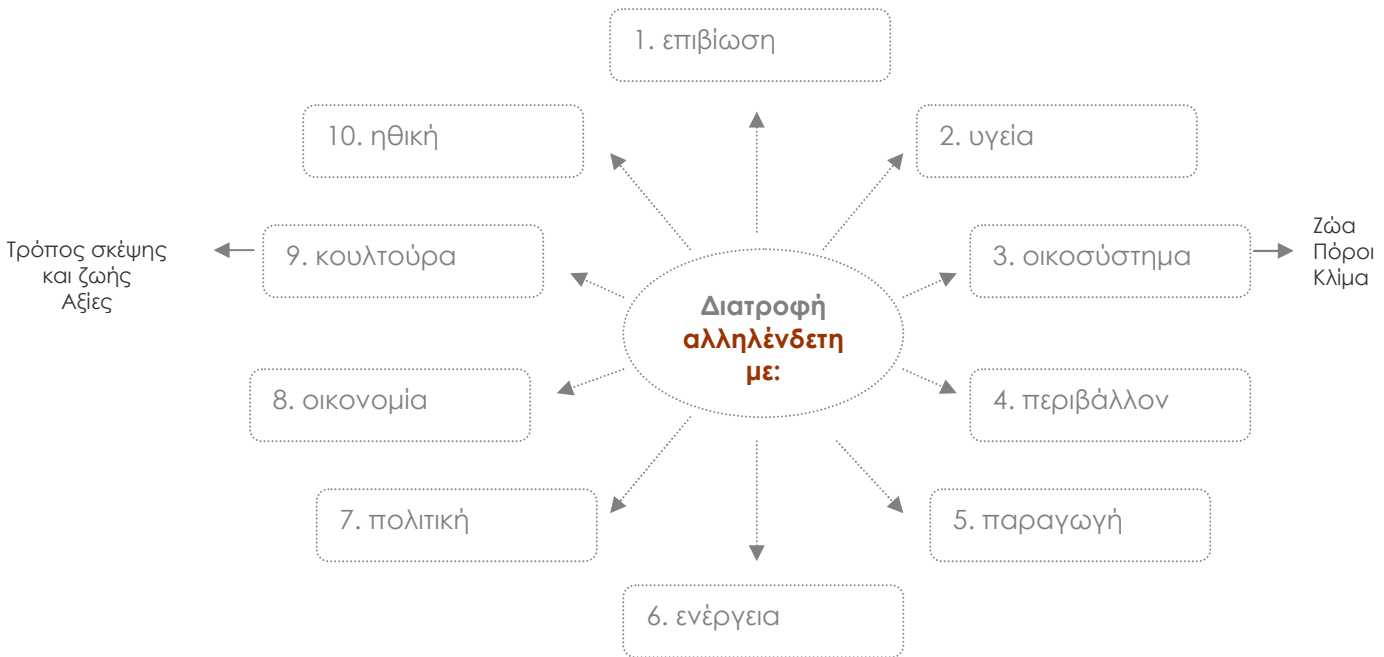


ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1^η: τροφή - το πρωτεύον ζήτημα

**Η κάλυψη της ανάγκης της τροφής
είναι αλληλένδετη, φανερά ή μη,
με όλα τα υπόλοιπα ζητήματα της ζωής μας**



1. Για ποιο λόγο η διατροφή έχει αυτή την αλληλοσύνδεση με όλα τα παραπάνω ζητήματα;
Επειδή είναι βασική βιολογική ανάγκη
2. Σε ποιο βαθμό μπορεί η διατροφή να επηρεάζει όλα αυτά τα ζητήματα;
 Ελάχιστα; Μέτρια; Καταλυτικά;
3. Ποιος καθορίζει σήμερα το πως θα απαντηθεί η κάλυψη της ανάγκης της τροφής;
 Εμείς, οι άνθρωποι – η κοινωνία; Η κυρίαρχη οικονομικο-πολιτική δομή;
4. Με ποια κριτήρια και κίνητρα γίνεται αυτό;
 Με την αγνή πρόθεση της κάλυψης αυτής της ανάγκης
 Με το συγκαλυμμένο σχέδιο του ελέγχου των ανθρώπων μέσα από την διατροφή

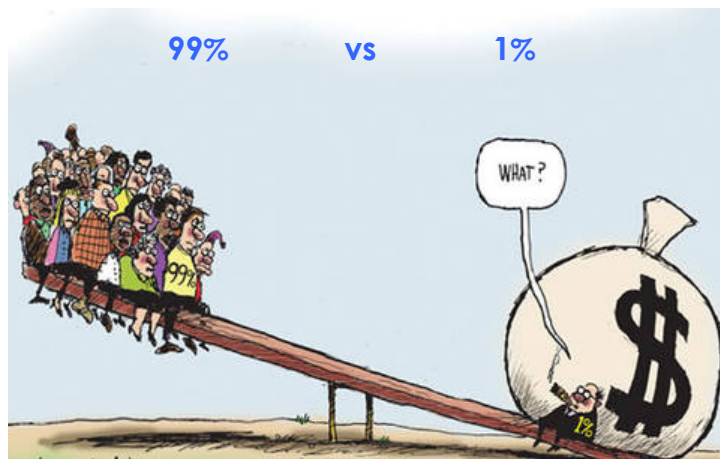


Η διατροφή είναι η βάση πάνω στην οποία εδράζονται όλα τα άλλα ζητήματα

Ο τρόπος που απαντάται η κάλυψη της ανάγκης της τροφής, διαμορφώνει το τοπίο του κόσμου που ζούμε.

Επίσης επηρεάζει τον τρόπο που απαντώνται τα άλλα ζητήματα.

Παίκτες και πιόνια - Ποιος είναι ποιος στο διατροφικό τοπίο σήμερα;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2^η : Η σημασία των διατροφικών επιλογών



Η διατροφή είναι η **αόρατη δύναμη** που επηρεάζει όλα τα παραπάνω

Αφού η διατροφή έχει τέτοια δύναμη επιρροής, τότε έχουν τεράστια σημασία οι διατροφικές μας επιλογές.

Από αθώες και ουδέτερες επιλογές κάποιων γεύσεων, συνταγών και τροφών μετατρέπονται σε:

	επιλογές	παραδείγματα
1.	υγείας	Επιλέγοντας βιολογική τροφή ή συμβατική
2.	συμπόνιας	Επιλέγοντας τροφή χωρίς καθόλου βαναυσότητα προς τα ζώα
3.	περιβαλλοντικές	Η επιλογή βιολογικών αντί συμβατικών και επεξεργασμένων έχει τεράστιο αντίκτυπο
4.	οικονομικές	Η επιλογή μου προωθεί μια οικονομική αντίληψη και δραστηριότητα εις βάρος μιας άλλης
5.	πολιτικές	Πχ καταναλώνοντας μεταλλαγμένα εν αγνοία μου ή εν γνώση μου, έχει ως αποτέλεσμα ότι υποστηρίζω την πολιτική υπέρ τους
6.	ενεργειακές	Αειφόρος τροφή που χρειάζεται λιγότερη ενέργεια, λιγότερους πόρους
7.	ιδεολογικές	Η ιδέα της δίκαιης παραγωγής, της ειρήνης, των δικαιωμάτων
8.	ηθικές	Με ή χωρίς αδικία για τους ανθρώπους, τα ζώα και το οικοσύστημα

1 – Μέσα από τις διατροφικές μας επιλογές:

Μπορούμε να είμαστε καθημερινά παρόντες στο γίγνεσθαι αυτού του κόσμου;

Μπορούμε να επηρεάζουμε και να διαμορφώνουμε τον κόσμο μας;

(Ας το συγκρίνουμε αναλογικά με την ψήφο και την παρέμβασή μας στα πολιτικά πράγματα)

Άρα η τροφή δεν είναι μόνο κάτι υλικό για να κορέσουμε το αίσθημα πείνας.

Ανάλογα με τις διατροφικές μας επιλογές μπορεί να είναι και **σύμβολο**:

α) της κουλτούρας της ζωής:

δικαιοσύνη προς τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα και το οικοσύστημα, αειφορία, σεβασμός της φύσης, υγεία, αυτάρκεια, διατροφική κυριαρχία και ασφάλεια

β) της κουλτούρας του θανάτου:

αδικία, καταπίεση, απληστία και εξαπάτηση, έλεγχος επί των ανθρώπων, ασθένεια, ανισορροπία, ανωμαλία, αδιέξοδο και καταστροφή

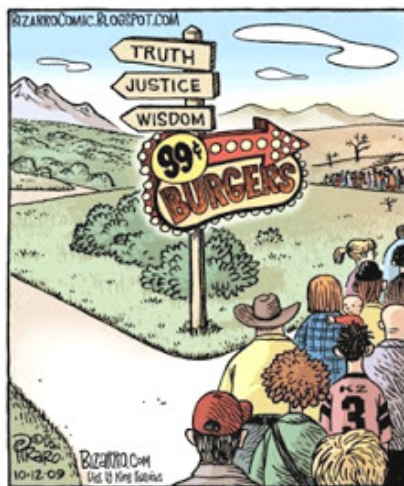
2 – Με βάση τα παραπάνω μπαίνουν ηθικά διλήμματα που αφορούν την διατροφική μας συμπεριφορά:

- Θα επιλέξω αυτήν ή εκείνη την τροφή;

- Με ποια κριτήρια θα επιλέξω;

- Υπάρχει αντικειμενικός τρόπος να καθορίσουμε τι είναι και τι δεν είναι ηθικό (δίκαιο);

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3^η : Διατροφική παιδεία



ΑΛΗΘΕΙΑ
ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ
ΣΟΦΙΑ

BURGER
ΤΩΝ 99 ΣΕΝΤΣ

⇒ Τροφή: το πρωτεύον ζήτημα

⇒ Η σημασία των διατροφικών επιλογών

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Δεν μπορούμε να κάνουμε τυχαίες και παρορμητικές, ανεύθυνες, ή απερισκεπτες επιλογές.

Για να το καταφέρουμε αυτό χρειαζόμαστε μια **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ** (ΔΠ), μια μετατόπιση προτύπου (paradigm shift) σε μίαν άλλη διατροφική κουλτούρα

1. Τι είναι η ΔΠ; Πως θα την ορίζαμε;

Η ΔΠ είναι η καλλιέργεια του πνεύματος, του συναισθήματος και της συνείδησης η οποία θα μας επιτρέψει να αποκαταστήσουμε την ηθική στην διατροφή μέσα από την επίγνωση, την ευαισθητοποίηση, και την συνειδητοποίηση.

Η ΔΠ έχει την έννοια ότι δεν χανόμαστε σε ένα κυκεώνα σχολαστικισμού από στείρες λεπτομέρειες και στατιστικές, αλλά ότι επανασυνδεόμαστε με την σοφία του σώματός μας και του οικοσυστήματος.

2. Αν ο βασικός της στόχος της ΔΠ είναι να θέσει ηθικά διλήμματα (μια σειρά από γιατί) ποια είναι αυτά;

- Γιατί;
- ⇒ καταστρέφουμε τη φύση για να παράγουμε τροφή
 - ⇒ δηλητηριάζουμε αυτό που θα φάμε
 - ⇒ επιτρέπουμε να πεινούν άνθρωποι
 - ⇒ αφηνόμαστε εν γνώσει μας να ασθενούμε καταναλώνοντας μη τροφή
 - ⇒ φτάσαμε ως ανθρωπότητα να τρώμε ζώα;

3. Υπάρχει σήμερα ΔΠ; Αν, όχι, τι υπάρχει άντ' αυτής;

Όχι. Υπάρχει σκόπιμη σύγχυση, παραπληροφόρηση, εξαπάτηση, και η όποια διατροφική πληροφόρηση έχουμε προέρχεται κύρια από την διαφήμιση, την προπαγάνδα, από τα δελτία τύπου των εταιριών και από την junk επιστήμη ώστε να παραμένουμε διατροφικά αναλφάβητοι.

4. Γιατί έχει ζωτική σημασία και προτεραιότητα η ΔΠ; Πως μπορεί να μας βοηθήσει;

- Στο να:
- 👍 έχουμε πλήρη και πραγματική εικόνα του τι συμβαίνει στον χώρο της τροφής
 - 👍 αποκαταστήσουμε το δικαίωμα στην πραγματική τροφή
 - 👍 αντιπαρατάξουμε τις αξίες στην σημερινή αδικία στο χώρο της τροφής
 - 👍 επανασυνδεθούμε με την φύση και την ανατομία μας γιατί τροφή σημαίνει ενότητα και όχι αντιπαλότητα με τη φύση
 - 👍 απελευθερωθούμε από την κουλτούρα του θανάτου, να πάψουμε να συμμετέχουμε σ' αυτήν και να γίνουμε ενεργοί παράγοντες της κουλτούρας της ζωής
 - 👍 επουλώσουμε, να θεραπεύσουμε και να μεταμορφώσουμε το τοπίο του κόσμου μας και της ζωής μας