



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



INTERNATIONAL
FOOD
WASTE
COALITION

ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலைப் பாடசாலைகளில் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பது தொடர்பான கல்விச் சாதனப் பொது

நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!

வயதுப் பிரிவு 1

5 முதல் 7 வயது வரை

நல்லது செய்வோம்:



உணவைச் சேமிப்போம்!



நல்லது செய்வோம்:



உங்களுக்கு உணவுநுட்பங்கள், குழைவுத் தொட்டிக்கு உணவுட்ட வேண்டாம்.

9 இலகு நுட்பங்கள்

உணவு வீண் விரயத்தை குறையுங்கள்.

ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலைப் பாடசாலைகளில் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பது தொடர்பான கல்விச் சாதனப் பொது

**நல்லது செய்வோம்:
உணவைச் சேமிப்போம்!**
வயதுப் பிரிவு 1 **5 முதல் 7 வயது வரை**

Required citation:

FAO மற்றும் International Food Waste Coalition. 2021. *நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்! ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலை பாடசாலைகளில் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பது தொடர்பான கல்விச் சாதனப் பொதி. வயதுப் பிரிவு 1 (5 முதல் 7 வயது வரை). கொழும்பு, FAO.*

This work was originally published by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) in English as *Do Good: Save Food! Education material package on food waste reduction in primary and secondary schools. For age group 1 (five to seven years old)*. This Tamil translation was arranged by International Water Management Institute who translated the publication. In the event of discrepancies, the original language will govern.

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) or International Food Waste Coalition (IFWC) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO or IFWC in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of FAO or IFWC.

ISBN 978-92-5-134872-7

© FAO, 2021

© FAO, 2018 [English edition]



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization, products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons licence. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: "This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the authoritative edition."

Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials. Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing. FAO information products are available on the FAO website (www.fao.org/publications) and can be purchased through publications-sales@fao.org. Requests for commercial use should be submitted via: www.fao.org/contact-us/licence-request. Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.

■ உள்ளடக்கம்

முன்னுரை v

நன்றிகள் vi

■ அறிமுகம்

பின்னணி	1
இந்தக் கற்பித்தல் சாதனத்தைப் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு	2
பிரதான பாடங்கள் மற்றும் தொடர் செயற்பாடுகள் பற்றி சுருக்கக் குறிப்பு	4

பிரதான பாடம் 1: நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!

■ பிரதான பாடம் 1	7
■ பிரதான பாடம் 1: பின்னணிக் குரல்	8

பிரதான பாடம் 1 இற்கான தொடர் செயற்பாடுகள்

■ வேலைத்தாள்கள்	நாங்கள் உணவைச் சேமிப்பவர்கள்!	14
	எனக்கு நிறந்தீட்டுங்கள்	18
	ஆற்றிலே போட்டாலும் அளந்து போடுங்கள்!	20
	வித்தியாசம் கண்டுபிடியுங்கள்	23
■ விளையாட்டுக்கள்	நினைவாற்றல்	25
	அதனை வீண் விரயம் செய்ய வேண்டாம்! பிங்கோ	28
■ நாடகப் பயிற்சிகள்	நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!	58
	நான் ஒரு உணவு சேமிப்பவர்!	58

பிரதான பாடம் 2: “உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்: உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்”

■ பிரதான பாடம் 2	60
■ பிரதான பாடம் 2: பின்னணிக் குரல்	61

பிரதான பாடம் 2 இற்கான தொடர் செயற்பாடுகள்

■ வேலைத்தாள்கள்	நாங்கள் உணவு வீண் விரயத்தை தடுப்போம்!	65
	களஞ்சியப்படுத்தல் அறிவு	67
	குளிர்சாதனப் பெட்டி மோகம்	71
■ கலந்துரையாடல்கள்	உங்களால் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்!	75
	உணவு வீண் விரயத்தை நிறுத்துங்கள்!	78
	வகுப்பு ஒப்பந்தம்	79
■ விளையாட்டுக்கள்	அதனை வீண் விரயம் செய்ய வேண்டாம்! போர்ட் கேம்	81
■ செயற்திட்டங்கள்	உணவைச் சேமிப்போம் நாட்குறிப்பு	83
	உணவைச் சேமிப்போர் அடையாளப் பலகை	85
	கருத்தைப் பரப்புவோம்!	89
■ பெற்றோருக்கான கடிதம் மற்றும் தகவல் துண்டுப் பிரசுரம்		90
■ இணைப்பு 1	முன்வைப்பு 1: நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!	92
■ இணைப்பு 2	முன்வைப்பு 2: உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்! உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்	108

முன்னுரை

உலக உணவுச் சவால்களைப் பற்றி பிள்ளைகளுக்கு அறிவூட்டுவது "நாம் விரும்பும் எதிர்காலத்தை கட்டியெழுப்பதில் அவர்களை ஈடுபடுத்துவதாகும்" (José Graziano da Silva, FAO பணிப்பாளர் நாயகம்)

இன்று மனித நுகர்வுக்காக உற்பத்தி செய்யப்படும் மொத்த உணவுப் பொருட்களில் 1.3 பில்லியன் தொன்கள் வருடாந்தம் இழக்கப்படுவதாகவும் அதற்காக உலகளாவிய பொருளாதாரத்திற்கு 940 பில்லியன் அமெரிக்க டொலர் செலவாவதாகவும் மதிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அதேவேளை உலகம் முழுவதிலும் ஏறக்குறைய 815 மில்லியன் மக்கள் நாட்பட்ட போஷாக்கின்மையினால் அவதிப்படுவதுடன் 2000 மில்லியனுக்கும் மேற்பட்ட மக்கள் நுண்போசணைப் பொருள் குறைபாட்டினால் அவதிப்படுகின்றனர்.

உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான ஒரு முயற்சியாக பிரச்சினையை முற்றாக ஒழிப்பதற்குத் தேவையான நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக உணவுப் பொருட்களை மதிப்பதற்கு இளம் பிள்ளைகளுக்கு அறிவூட்டுவது இப்போதும் எதிர்காலத்திலும் நீண்ட காலம் எடுக்கும்.

"நல்லது செய்வோம்: உண்வைச் சேமிப்போம்!" என்பது அந்த நோக்கத்திற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு கல்விப் பொதியாகும். இந்த கல்விப் பொதியானது, அரசு மற்றும் தனியார் துறை பங்காளர்கள் ஈடுபாடு காட்டிய ஒரு முழுமையான, விஞ்ஞான பூர்வமான, அனைவரையும் உள்ளடக்கிய அபிவிருத்தி செயன்முறை பெறுபேறாகும். அது உணவு வீண் விரயத்திற்கான காரணங்களையும் தீர்வுகளையும் பற்றிய தகவல்களுக்கான அதிகரித்து வரும் கேள்விக்குப் பதில் நடவடிக்கையாக உள்ளதுடன் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கும் அதனுடன் தொடர்புடைய பொருளாதார, சுற்றுடல் மற்றும் சமூகத் தாக்கங்களை ஒழிப்பதற்குமான உலகளாவிய முயற்சியில் பிள்ளைகளை ஈடுபாடு காட்டச் செய்கின்றது.

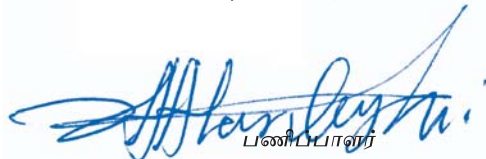
இந்தப் பொதியானது, மாணவர்களை பிரச்சினைகளுக்கான உணர்நிறனைக் கொண்டவர்களாக்குவதற்கு பொருத்தமான ஒரு தொடர்பாடல் பாங்கையும் கருவிகளையும் கொண்ட ஒரு உணவு முறைமைக் கண்ணோட்டத்தை விளக்குகின்றது. மிகவும் பொருத்தமானவை என்று ஆசிரியர்களும் கல்வியியலாளர்களும் கருதுகின்ற ஆக்கக்கூறுகளைத் தெரிவு செய்வதற்கான வாய்ப்பை வழங்கும் விதத்தில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. செய்திகளை தங்களது குடும்பங்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் மாற்றுவதன் மூலம் பிள்ளைகள் எவ்வாறு செயலாக்கமான 'உணவு சேமிப்பாளர்கள்' ஆக வர முடியும் என்பதற்கான உதாரணங்களும் நுட்பங்களும் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தப் பொதியின் உள்ளடக்கமானது அபிவிருத்தியடைந்த அல்லது அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகளாக இருந்தாலும் வித்தியாசமான இலக்கு வாசகர்களுக்கு ஏற்ற விதத்தில் மாற்றியமைக்கக் கூடியதாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தப் பொதி உணவு இழப்பு மற்றும் வீண்விரயக் குறைப்புக்கான உலகளாவிய இலக்கை அடைவதற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும்: நிலைபேறான அபிவிருத்தி இலக்கு (SDG) 12.3 - சில்லறை வியாபார மற்றும் நுகர்வோர் மட்டங்களில் தனிநபருக்கான உலகளாவிய உணவு வீண் விரயத்தையும் உற்பத்தி மற்றும் விநியோகச் சங்கிலிகளிலுள்ள (அறுவடைக்குப் பின்னரான இழப்புக்கள் அடங்கலாக) இழப்புக்களையும் 2030 ஆம் ஆண்டாகும் போது அரைவாசியாகக் குறைப்பதையும் போஷாக்கின்மை, காலநிலை மாற்றம், இயற்கை வளப் பாதுகாப்பு போன்ற அதனுடன் தொடர்புடைய இலக்குகளை அடைவதையும் நோக்காகக் கொண்டுள்ளது.

இந்தப் பயிற்சிப் பொதி பிள்ளைகளிடமும் அவர்களின் குடும்பங்களிடமும் உணவு வீண்விரயத்தை குறைப்பதற்கான சிந்தனையையும் செயற்பாட்டையும் ஊக்குவிக்கும் என்று நாம் எதிர்பார்க்கிறோம்.

அன்னா லார்ட்டே



பணிப்பாளர்

போஷாக்கு மற்றும் உணவு முறைமைகள் பிரிவு

நன்றிகள்

இந்த கல்விச் சாதனம் 2015 முதல் 2018 வரை உருவாக்கப்பட்டது. டிஜிப்ரில் ட்ரேம் மற்றும் ஜூலியான் என் ஹெய்ல் (போஷாக்கு மற்றும் உணவு முறைகள், உணவு விவசாய ஸ்தாபனம்) கருத்தாக்கம் செய்து, தலைமை தாங்கி வழிநடத்தினார்கள். மேரியன் ரனா பிரதான எழுத்தாளராகச் செயற்பட்ட அதேவேளை நினை கெக்கலர் படங்களை வரைந்துள்ளார். சர்வதேச உணவுக் கழிவுக் கூட்டமைப்பைச் சேர்ந்த தோமஸ் கெண்டல் மற்றும் ஹெலன் காசல் ஆகியோர் தொழில்நுட்ப உள்ளீடுகளை வழங்கியுள்ளனர்.

இந்த ஆவணம் பல்வேறுபட்ட மீளாய்வுகளின் மூலம் பல்வேறுபட்டவர்களின், குறிப்பாக அண்ட்ரூ மொரோ (ESN, FAO), ரொபர்ட் வேன் ஓட்டர்டிஜ் (FAOREU), இல்லியா ரோசன்தல் (FIAM, FAO), ஃபுளோரியன் ஹக்-ஃபெளச் ஆகியோரின் பங்களிப்பு மூலம் அதிகளவில் பயனடைந்துள்ளது. மெலிஸ்ஸா வர்காஸ் (ESN, FAO), அனா இஸ்லாஸ் (ESN, FAO) பின் லியூ (ESN, FAO), மர்யம் ரீஸாஈ (ESN, FAO), கெமீலியா புகட்டாரியூ (ESN, FAO), கொன்ஸ்டான்ஸ் மில்லர் (CBC, FAO) ஆகியோருக்கும் வெளிவாரியான சமதர மீளாய்வாளர்களான ஜொனாதன் ப்ளூம் (www.wastedfood.com), மெட்டியோ பொஸ்சினி (பொலொக்னா பல்கலைக்கழகம்), ஜோன் ஜொக்கின்ஸ், லாகா மெளஸ்ஸா, புதிய தொழில்நுட்பங்கள், எரிசக்தி மற்றும் நிலைபேறான பொருளாதார அபிவிருத்திக்கான இத்தாலிய தேசிய முகவரகம் (ENEA) ஆகியோருக்கும் எமது நன்றிகள்.

இறுதியாக, மொழிபெயர்ப்பு, சரவை பார்த்தல், வடிவமைப்பு என்பவற்றில் சர்வதேச நீர் முகாமைத்துவ நிறுவனம் (IWMI) வழங்கிய ஒத்துழைப்புக்காக நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். சர்வதேச நீர் முகாமைத்துவ நிறுவனம், இலங்கையில் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைத்தல், மீள் சுழற்சி செய்தல், மீளப் பயன்படுத்துதல் சம்பந்தமான புத்தாக்க அணுகுமுறைகள் பற்றிய செயற்திட்டத்தில் ஐக்கிய நாடுகள் உணவு விவசாய ஸ்தாபனத்துடன் (FAO) இணைந்து செயற்படுகின்றது.

■ அறிமுகம்



பின்னணி

உணவு இழப்பும் வீண் விரயமும் பாரியளவிலான உலகளாவிய பிரச்சினைகளாகும்: உலகில் உற்பத்தி செய்யப்படும் உணவில் மூன்றில் ஒரு பகுதி இழக்கப்படுகின்றது அல்லது வீண் விரயம் செய்யப்படுகின்றது, அதாவது, ஒவ்வொரு வருடமும் 1.3 பில்லியன் தொன் மிகச் சிறந்த, சாப்பிட முடியுமான உணவு -இறுதி-நுகர்வோரைச் சென்றடைவதில்லை - எங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் 100 கிலோ. இந்த வீண் விரயமானது சுமார் 1 ட்ரில்லியன் அமெரிக்க டொலர் என்ற பாரியளவிலான பொருளாதாரச் செலவுகளை ஏற்படுத்துவது மட்டுமன்றி, அதன் காரணமாக செலுத்த வேண்டிய சமூக, சுற்றாடல் விலையும் அதிகமாகும்.

உணவு இழப்பு மற்றும் வீண்விரயத்தைக் குறைப்பது, எங்களால் செய்ய முடியுமான, நாங்கள் செய்ய வேண்டிய, அனைவரும் குறிப்பாக கைத்தொழில் மயமாக்கப்பட்ட நாடுகளில் உள்ள அனைவரும் பங்கேற்க வேண்டிய, ஒரு முக்கியமான உலகளாவிய முயற்சியாகும். நுகர்வோரின நடத்தையில் ஏற்படுகின்ற மாற்றம் வீண் விரயம் செய்யப்படும் அளவை கணிசமான அளவு குறைக்க முடியும். பிள்ளைகளையும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரையும் ஈடுபட வைப்பது இந்த வீண் விரயத்திற்கு எதிரான போராட்டத்தின் ஒரு மையப் பண்பாகும்: அவர்கள் எமது பூமியின் எதிர்காலமாகும், அவர்களது அறிவும் செயற்பாடுகளுமே பூமியில் எதிர்கால வாழ்க்கையை வடிவமைக்கும்.

போதனை முறைசார் கண்ணோட்டத்தில், உணவு இழப்பு மற்றும் வீண்விரயத்திற்கான காரணங்களை, அதன் விளைவுகளை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுவது மத்திய கல்விசார் அம்சங்களைத் தொட்டு மீள்வலுவூட்டும்: அது பிள்ளைகளையும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரையும், சுற்றாடலுடனான தங்களது உறவையும் சமூக, அரசியல் மற்றும் சுற்றாடல் உலகில் தங்களது முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கும் தூண்டும். உலகளாவிய பிரச்சைகள், மாற்றத்திற்கான முகவர்கள் என்ற தங்களது வகிபாகங்களை மதிப்பதற்கான வாய்ப்பு மாணவர்களுக்கு கிடைக்கின்றது. உணவு வீண் விரயக் குறைப்பு அறிவைப் பரப்புவர்களாகவும், தங்களது குடும்பங்களுக்குள்ளேயும் உள்ளூர் மற்றும் பாடசாலைச் சமுதாயங்களின் உள்ளேயும் மாணவர்களால் நிறைவேற்றப்படும் வகிபாகம், அவர்களின் சுய உத்தரவாத மற்றும் சுயமதிப்பு மட்டங்களை அதிகரிப்பதற்கான சாத்தியத்தையும் கொண்டுள்ளது.

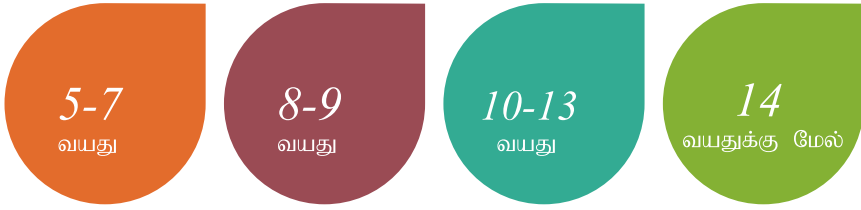
"நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!" என்ற சுலோகத்துடன் ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலைப் பாடசாலைகளுக்காக உணவு வீண் விரயக் குறைப்பு தொடர்பான கல்விச் சாதனப் பொதியொன்றை உருவாக்கும் பணி, சர்வதேச உணவுக் கழிவுக் கூட்டமைப்பின் (IFWC) ஒத்துழைப்புடன் உணவு விவசாய ஸ்தாபனத்தினால் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

இந்த வளமானது, பாடசாலைப் பிள்ளைகள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள் மத்தியிலும் அவர்களுடன் தொடர்புடைய குடும்பங்கள்/ வலையமைப்புக்கள் மத்தியிலும் உணவு இழப்பு மற்றும் வீண்விரயப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதையும், உணவு வீண் விரயத் தடுப்பு மற்றும் குறைப்புக்கான, நீண்ட கால காலத் தாக்கம் கொண்ட ஆக்கபூர்வமான சிறந்த நடைமுறைகளை

அறிமுகப்படுத்துவதையும் நோக்காகக் கொண்ட ஒரு கற்பித்தல் சாதனப் பொதியாகும். அது, பல்வேறுபட்ட நிலைபேறான அபிவிருத்தி இலக்குகளை (SDGs), குறிப்பாக, 2030 ஆம் ஆண்டாகும் போது உணவு வீண் விரயத்தை அரைவாசியாகக் குறைப்பதையும் உலகளாவிய மட்டத்தில் உணவு இழப்பை குறைப்பதையும் நோக்காகக் கொண்டுள்ள இலக்கு 12.3 ஐ அடைவதற்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றது.

இந்தக் கற்றல் சாதனத்தைப் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு

ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலைப் பாடசாலைகளில் உணவு வீண் விரயக் குறைப்பு தொடர்பான இந்தக் கற்றல் சாதனங்கள், ஐந்து முதல் ஏழு வயது வரை (வயதுப் பிரிவு 1), எட்டு முதல் ஒன்பது வயது வரை (வயதுப் பிரிவு 2), பத்து முதல் பதின் மூன்று வயது வரை (வயதுப் பிரிவு 3), பதினான்கு வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் (வயதுப் பிரிவு 4) ஆகிய நான்கு வயதுப் பிரிவுகளுக்காக பரந்தளவில் வயது வீச்சுக்களில் காணப்படும் வித்தியாசமான ஆற்றல்களையும் ஆர்வங்களையும் பிரதிபலிக்கும் விதத்தில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.



ஒவ்வொரு வயதுப் பிரிவுக்கும், இந்தப் பொதி இரண்டு பிரதான பாடங்களையும் பல்வேறு தொடர் செயற்பாடுகளையும் கொண்டுள்ளது. இந்த ஆவணத்தை இயன்றவரை நெகிழ்ச்சித் தன்மை கொண்டதாக அமைக்க வேண்டும் என்பதே அதனை வடிவமைக்கும் போது எமது இலக்காக இருந்தது. இதில் முழுமையான பாடத் தொடரையும் பூர்த்தி செய்வதற்கான ஆவணங்கள் உள்ளதை நீங்கள் காணலாம், ஆனால் உங்களுக்கு வரையறுக்கப்பட்ட நேரமே இருக்குமாயின், ஒரே செயற்பாடுகள் போதுவமானவையாக அமையும்.

முக்கியமான பாடங்கள் தொடர்ச்சியான பின்னணிக் குரலுக்கான உரைகளுடன் (இவை இந்த ஆவணத்தின் பிரதான பகுதிக்குள் உள்ளடங்கியுள்ளது) விளக்க ஸ்லைடுகளைக் கொண்டுள்ளன (அவை பின்னிணைப்பில் தரப்பட்டுள்ளன), பிரதான பாடங்கள், தொடர் செயற்பாடுகளுக்குச் செல்ல முன்னர் மாணவர்களுக்குத் தேவையான அடிப்படை அறிவை வழங்குகின்றன. ஆரம்பப் புள்ளி தகவல் மைய முக்கிய பாடம் 1 "நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!" என்பதாகும், அது உணவு வீண் விரயத்திற்கான காரணங்களையும் அதன் விளைவுகளையும் விளக்கும் அதேவேளை சில ஆரம்பநிலை நடைமுறைத் தீர்வுகளையும் வழங்குகின்றது. மறுபுறத்தில், பயிற்சியை அடிப்படையாகக் கொண்ட பிரதான பாடம் 2, "உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்: உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்" ஒரு அனுபவப் பயிற்சி அணுகுமுறையைச் சிறப்பம்சமாகக் கொண்டுள்ளதுடன் உணவு வீண் விரயத்தை குறைப்பதற்கான உறுதியான நடவடிக்கைகளை அறிமுகப்படுத்துகின்றது. நேரம் மற்றும்

2 பிரதான பாடங்கள்

<p>ஆரம்பப் புள்ளி: தகவல் மைய பிரதான பாடம் 1 "நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!"</p>	<p>2ம் படிமுறை: செயன்முறையை அடிப்படையாகக் கொண்ட பிரதான பாடம் 2 "உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்: உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்"</p>

வளங்களின் கிடைக்கும் தன்மை, வகுப்பறைகளிலுள்ள தகவல் தொழில்நுட்பச் சாதனங்கள் என்பற்றையும் மாணவர்களின் வயது மற்றும் ஆற்றல்களையும் பொறுத்து, விளக்கப்பட ஸ்லைடுகளை புரொஜெக்டரில் காட்டுவதா அல்லது அச்சிடுவதா என்பதையும் ஒரு கதை வடிவிலுள்ள பின்னணிக் குரலை மாணவர்களைக் கொண்டு சத்தமாக வாசிக்கச் செய்வதா (சிலவேளை இளம் மாணவர்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்க முடியும்), அதனை ஒரு சிறிய நாடகமாக/உரையாடல் பயிற்சியாக மாற்றியமைப்பதா, அல்லது அதனை ஒரு வீட்டு வேலையாக ஆழமான வாசிப்புக்காக வழங்குவதா (வயதுப் பிரிவு 4 இன் மூத்த மாணவர்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானது) என்பதை ஆசிரியர்கள் தீர்மானிக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு முன்வைப்பும், முன்வைக்கப்பட்ட செய்திக்கு மீள் வலுவூட்டும் ஒரு தொகுதி தொடர் செயற்பாடுகளைக் கொண்டிருக்கும். இச்செயற்பாடுகள் பல்வேறு வடிவங்களில் காணப்படும். இவை வேலைத் தாள்களிலிருந்து கலந்துரையாடுங்கள், விளையாட்டுக்கள், நாடக/எழுத்துப் பயிற்சிகள், பன்முக ஆர்வங்கள், திறமைகள் மற்றும் ஆக்கத்திறன்கள், பகுப்பாய்வு மற்றும் உள்ளடக்கத்துடன் தொடர்புடைய அனுபவங்களைக் கொண்ட மாணவர்களுக்கும் குழுக்களுக்கும் பொருத்தமான செயற்திட்டங்கள் எனப் பல வகைப்பட முடியும். ஒவ்வொரு செயற்பாடும், கற்றல் குறிக்கோள்களையும், வெற்றிகரமான அமுலாக்கத்திற்குத் தேவையான நேரத்தையும் வளங்களையும் விளக்கும் பயனுள்ள அறிவுறுத்தல்களையும் கொண்டிருக்கும்.



தொடர் செயற்பாடுகள்	
வேலைத் தாள்கள்	தலைப்பின் பிரதான பிரச்சினைகள் தொடர்பான ஆழமான அறிவை வளர்த்து உரைமயமாக்கி உள்ளடக்கங்களை ஒருங்கிணைப்பதைச் சாத்தியப்படுத்துதல்.
கலந்துரையாடல்கள்	உள்ளடக்கத்தால் உந்தப்பட்ட குழுச் செயற்பாடுகள், மென்மேலும் புலமை மற்றும்/ அல்லது தலைப்புடன் தொடர்புடைய புத்தாக்க ஈடுபாட்டுக்கான வாய்ப்பை வழங்குகின்றது.
விளையாட்டுக்கள்	தலைப்பின் பிரதான பிரச்சினைகள், அவற்றை விளையாட்டுடன் கூடிய முறையில் அவற்றை ஆழமாக அறிவதற்கான வாய்ப்பை மாணவர்களுக்கு வழங்குகின்றன.
எழுத்துப் பயிற்சிகள்	தலைப்புடன் தொடர்புடைய ஆக்கபூர்வமான, அறிவார்ந்த ஈடுபாட்டை வளர்க்கும்.
செயற்திட்டங்கள்	இப்பாடநெறியில் பல நாட்களுக்கு நடைபெறும் செயன்முறையை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள் நடத்தை மாற்றங்களைத் தூண்டுபவையாக உள்ளன.

இந்த திட்டமிடல் செயன்முறையின் முன்னணிப் பண்பாக நெகிழ்ச்சி தன்மை காணப்படுகின்றது. தங்களது மாணவர்களின் தேவைகள், ஆற்றல்கள் மற்றும் ஆர்வங்கள் என்பவற்றுக்குப் பொருந்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த செயற்பாடுகளைத் தெரிவு செய்யக் கூடிய வகையில் நேர மற்றும் வளங்களின் பற்றாக்குறைக்கு ஏற்புடைய வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. பிரதான பாடங்களும் பெரும்பாலான தொடர் செயற்பாடுகளும் அனைத்து வயதுப் பிரிவுகளுக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ளன, அவற்றுக்கிடையிலான ஒரே வேறுபாடு கலந்துரையாடும் தலைப்பின் ஆழமாகும், குறிப்பிட்டதொரு பயற்சி உங்கள் மாணவர்களுக்கு மிகவும் சவாலானதாக அல்லது போதியளவு சவால்கள் இல்லாததாக இருப்பின், அதே செயற்பாட்டை ஒரு வித்தியாசமான வயதுப் பிரிவிலிருந்து தெரிவு செய்வதற்கான வாய்ப்பை இந்த சாதனம் வழங்குகின்றது. பெரும்பாலான செயற்பாடுகள் 45 நிமிடங்களுக்குள் பூர்த்தி செய்யக்கூடியவையாகும். அவ்வாறு பூர்த்தி செய்யப்பட முடியாத செயற்பாடுகள் பல பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் பாடங்களை பாடநெறியில் பல நாட்களுக்கு நடாத்த முடியும். சுவரொட்டிகள், துண்டுப் பிரசுரங்கள், கையேடுகள் போன்ற மேலதிக பொருட்களை FAO இணையத் தளத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

இந்தப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் பெறும் அனுபவத்தை அறிய ஆவலாக உள்ளோம்! பின்னூட்டம் இந்தச் சாதனத்தை மேம்படுத்தி இற்றைப்படுத்த எங்களுக்கு உதவும். தயவுசெய்து மின்னஞ்சல் ஊடாக தொடர்பில் இருங்கள்: Save-Food@fao.org.

பிரதான பாடங்கள் மற்றும் தொடர் செயற்பாடுகள் பற்றிய சுருக்கக் குறிப்பு

செயற்பாடு	மாணவர்களிடம் கேட்கப்படுவது ...	கற்றல் குறிக்கோள்	தேவைப்படும் நேரம்
பிரதான பாடம் 1: நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!			
நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!	... உணவு வீண் விரயத்திற்கான காரணங்களையும் அதன் விளைவுகளையும் பற்றிய, வீட்டில் உணவு வீண் விரயத்தைத் தவிர்ப்பதற்கான தீர்வுகள் பற்றிய முன்வைப்பு ஒன்றை வாசியங்கள் அல்லது செவிமடுங்கள்.	உணவைச் சேமிப்பதற்கான முக்கியமான தகவல்களையும் நுட்பங்களையும் மாணவர்கள் ஞாபகப்படுத்துவர்.	45 நிமிடங்கள்
பிரதான பாடம் 1 இற்கான தொடர் செயற்பாடுகள்: நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!			
வேலைத் தாள்கள்			
நாங்கள் உணவைச் சேமிப்பவர்கள்!	உணவைச் சேமிக்கும் "ஆளுமைகள்" பற்றி கலந்துரையாடி அவர்களுக்கே உரிய சுப்பர் ஹீரோக்களை உருவாக்குங்கள்.	மாணவர்கள் உணவு வீண் விரயத்திற்கு எதிராகப் போராடுவதில் தங்களது வகிபாகத்தை விபரித்து தங்களை மாற்றத்திற்கான முக்கிய முகவர்களாகக் கற்பனை செய்வர்.	80-90 நிமிடங்கள்
எனக்கு நிறந்தீட்டுங்கள்	...அன்னா, தியோ ஆகியோரினும் உணவைச் சேமிப்பவர்களினும் படங்களில் நிறந்தீட்டுங்கள்.	உணவைச் சேமிப்பவர்களை மாணவர்கள் அடையாளம் காண்பர்.	20 நிமிடங்கள்
ஆற்றிலே போட்டாலும் அளந்து போடு!	... உணவு வீண் விரயம் பற்றிய தொனிப் பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணிதப் பயிற்சிகளைத் தீர்த்தல்.	மாணவர்கள் உணவு இழுப்பு மற்றும் வீண்விரயம் தொடர்பான தங்களது அறிவைப் பிரயோகிக்கவும் இதனை ஒரு கணிதவியல் மட்டத்துக்கு மாற்றவும் முடியும்.	25 நிமிடங்கள்
வித்தியாசம் கண்டுபிடியுங்கள்	...அன்னா, தியோ ஆகியோரினும் உணவைச் சேமிப்பவர்களினும் இரண்டு படங்களிலும் உள்ள வித்தியாசங்களைக் கண்டு பிடித்து நிறந்தீட்டுங்கள்.	உணவைச் சேமிப்பவர்களை மாணவர்கள் அடையாளம் காண்பர்.	25 நிமிடங்கள்
விளையாட்டுக்கள்			
நினைவாற்றல்	... உணவு வீண்விரயத்தை தொனிப் பொருளாகக் கொண்ட நினைவாற்றல் விளையாட்டு ஒன்றை நிறந்தீட்டி விளையாட்டுங்கள்.	உணவைச் சேமிப்பதற்கான முக்கியமான தகவல்களையும் நுட்பங்களையும் மாணவர்கள் ஞாபகப்படுத்துவர்.	45 நிமிடங்கள்
அதனை வீண் விரயம் செய்ய வேண்டாம்! பிங்கோ	... உணவு வீண் விரயம் தொடர்பான பிங்கோ விளையாட்டு ஒன்றை விளையாட்டுங்கள்.	உணவைச் சேமிப்பதற்கான முக்கியமான தகவல்களையும் நுட்பங்களையும் மாணவர்கள் ஞாபகப்படுத்துவர்.	20 நிமிடங்கள்
நாடகப் பயிற்சிகள்			
நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!	... அன்னாவும் தியோவும் ஒரு நண்பருக்கு உணவு வீண் விரயம் பற்றிக் கூறும் கதையொன்றை உருவாக்குங்கள்.	மாணவர்கள் உணவு சேமிப்பு நுட்பங்களைத் தீர்மானித்து அவற்றை ஆக்கபூர்வமாக வெளிப்படுத்த முடியும்.	45 நிமிடங்கள்
நான் உணவைச் சேமிப்பவர்!	... தங்களை உணவைச் சேமிப்பவர்களாகச் சித்தரிக்கும் கற்பனைச் சாகசமொன்றை உருவாக்குங்கள்.	மாணவர்கள் நடத்தை மாற்றத்திற்கான சாத்தியங்களை வாய்மொழியாகக் கூறவும் தங்களை மாற்றத்திற்கான முகவர்களாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளவும் முடியும்.	45 நிமிடங்கள்
பிரதான பாடம் 2: உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்!			
உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்!	... வீட்டில் உணவு வீண் விரயத்தைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒன்பது முக்கியமான நுட்பங்களைச் சிறப்பாக எடுத்துக் கூறும் முன்வைப்பு ஒன்றை வாசியங்கள் அல்லது செவிமடுங்கள்.	உணவைச் சேமிப்பதற்கான முக்கியமான நுட்பங்களை மாணவர்கள் ஞாபகப்படுத்துவர்.	30 நிமிடங்கள்

செயற்பாடு	மாணவர்களிடம் கேட்கப்படுவது ...	கற்றல் குறிக்கோள்	தேவைப்படும் நேரம்
பிரதான பாடம் 2 இற்கான தொடர் செயற்பாடுகள்: உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்!			
வேலைத் தாள்கள்			
 <p>நாங்கள் உணவு வீண் விரயத்தை தடுப்போம்</p>	... அவர்கள் வீட்டில் உணவைக் கையாளும் விதத்தை மதிப்பீடு செய்து அவர்களுடைய குடும்பத்தில் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை ஆராயுங்கள்.	மாணவர்கள் முக்கிய உணவுச் சேமிப்பு நுட்பங்களை ஆராய்ந்து தமது சொந்த நுட்பங்களைக் குறிப்பிடுவர்.	25 நிமிடங்கள்
<p>களஞ்சியப்படுத்தல் அறிவு</p>	... வித்தியாசமான உணவுகளின் வரைபடங்களில் நிறந்தீட்டி அவற்றை வைக்க வேண்டிய இடங்களைத் தீர்மானியுங்கள்.	மாணவர்கள் பாதுகாப்பான உணவுக் களஞ்சியம் பற்றிய தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வர்.	25 நிமிடங்கள்
<p>குளிர்சாதனப் பெட்டி மோகம்</p>	... ஒரு குழுக் கலந்துரையாடலின் பின்னர் மாணவர்கள் பல்வேறுபட்ட உணவுப் பொருட்களுக்கு நிறந்தீட்டி, வெட்டி குளிர்சாதனப் பெட்டியொன்றின் படத்தில் ஓட்டுவர்.	மாணவர்கள் பாதுகாப்பான உணவுக் களஞ்சியம் பற்றிய தகவல்களை ரூபகப்படுத்துவர்	25 நிமிடங்கள்
கலந்துரையாடல்கள்			
<p>உங்களால் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்!</p>	... அன்னாவும் தியோவும் கூறிய உணவை வீண் விரயம் செய்தல் பற்றிய கதையிலிருந்து உணவை வீண் விரயம் செய்யும் செயற்பாடுகளை அடையாளம் கண்டு உணவைச் சேமிக்கும் செயற்பாடுகளைப் பதிலீடு செய்யுங்கள்.	மாணவர்கள் உணவை வீண் விரயம் செய்யும் நடத்தைகளையும் உணவைச் சேமிக்கும் பழக்கங்களையும் தீர்மானித்து விபரிப்பர்.	30 நிமிடங்கள்
<p>உணவு வீண் விரயத்தை நிறுத்துங்கள்!</p>	... "உணவை வீண் விரயம் செய்வதை தவிர்ப்பது எவ்வாறு?" மற்றும் "மீதமடையும் உணவுகளை என்ன செய்யலாம்?" என்ற தலைப்புக்களில் சுவரொட்டிகள் உருவாக்குங்கள்.	மாணவர்கள் உணவு வீண் விரயக் குறைப்புக் கோட்பாடுகளை ரூபகப்படுத்தி வீட்டில் அவற்றின் பிரயோகத்தை ஆராய்வர்.	90 நிமிடங்கள்
<p>வகுப்பு ஒப்பந்தம்</p>	... ஒவ்வொரு முக்கிய நுட்பத்திற்கும் தலா ஒவ்வொரு சுவரொட்டி வரைந்து வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் உணவைச் சேமிக்கும் நடைமுறைகளை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்த முடியும் என்று கலந்துரையாடுங்கள்.	மாணவர்கள் முக்கியமான உணவு வீண் விரயக் குறைப்புக் கோட்பாடுகளை அடையாளம் கண்டு கலந்துரையாடுவர்.	90 நிமிடங்கள்
வினையாட்டுக்கள்			
<p>அதனை வீண் விரயம் செய்ய வேண்டாம்! போர்ட் கேம்</p>	... உணவு வீண் விரயத்தை தவிர்ப்பது எவ்வாறு என்பது பற்றிய முக்கிய தகவல்களை சிறப்பித்துக் காட்டும் போர்ட் கேம் ஒன்றை வினையாடுங்கள்.	மாணவர்கள் உணவு வீண் விரயக் குறைப்புக்கான முக்கிய நுட்பங்களை ரூபகப்படுத்துவர்.	30 நிமிடங்கள்
செயற்திட்டங்கள்			
 <p>உணவைச் சேமிப்போம் நாட்குறிப்பு</p>	... வீட்டில் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கு அவர்கள் செய்யும் முயற்சிகளைக் கண்காணித்து மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.	உணவைச் சேமிக்கும் செயற்பாடுகளைப் பயின்று மதிப்பீடு செய்து அவற்றை அவர்களுடைய குடும்பங்களில் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.	3 நாள் காலப் பகுதி
<p>உணவைச் சேமிப்பவர்களின் அடையாளப் பலகை</p>	... அவர்களின் வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் உணவைச் சேமிக்கும் செயற்பாடுகளின் மைல்கற்களை தொடர்ச்சியாகக் கண்காணியுங்கள்.	மாணவர்கள் உணவு சேமிப்புச் செயற்பாடுகளை செய்துபார்த்து மதிப்பீடு செய்வர்.	ஒரு சில வாரங்கள்
<p>கருத்தைப் பரப்புங்கள்</p>	... முக்கிய நுட்பங்களைக் கொண்ட துண்டுப்பிரசுரங்கள் வடிவமைத்து அவற்றை நண்பர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் பங்கிடுங்கள்.	மாணவர்கள் உணவைச் சேமிக்கும் நடைமுறைகளை ரூபகப்படுத்தி, வகைப்படுத்தி மதிப்பீடு செய்வர்.	90 நிமிடங்கள்



■ பிரதான பாடம் 1

நல்லது செய்வோம்: உணவைச்
சேமிப்போம்!

■ பிரதான பாடம் 1: நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!



பிரதான பாடம் 1: நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்! மாணவர்கள் முதலாவது பிரதான பாடத்தில் உணவு வீண் விரயத்திற்கான காரணங்களையும் அதன் பின்விளைவுகளையும் கற்று வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் தங்களால் உணவு வீண் விரயத்தை எவ்வாறு தடுக்க முடியும் என்று புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குவர். முக்கிய பாடம் 1 ஐ கற்பிப்பதற்கான பிரதான சாதனம் முன்வைப்பு 1 “நல்லது செய்வோம் : உணவைச் சேமிப்போம்!” நேரம் மற்றும் வளங்களின் கிடைக்கும் தன்மை, பயன்படுத்தும் தொழில்நுட்ப உபகரணங்கள் என்பவற்றைப் பொறுத்து, விளக்க ஸ்லைடுகளை (இந்த ஆவணத்தின் இணைப்பில் தரப்பட்டுள்ளன) புரொஜெக்டரில் காண்பிப்பதா அல்லது அச்சிடுவதா என்பதைத் தீர்மானிக்க முடியும்.

இந்த முன்வைப்பு உங்களுக்கு உரத்து வாசிப்பதற்காக இத்துடன் தரப்பட்டுள்ள பின்னணிக் குரல் உரையுடன் (அடுத்து வரும் பக்கங்களில் தரப்பட்டுள்ளது) சேர்ந்து செல்லக் கூடியவாறு அல்லது ஒரு கதையைக் கூறுவதன் மூலம் ஆர்வத்தை ஈர்க்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த பின்னணிக் குரல் உரையினுள் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுவதற்கும் அளவளாவுவதற்குமான வினாக்கள் தரப்பட்டுள்ளன. இவை வெறுமனே ஆலோசனைகள் மாத்திரமே, அவற்றை மாற்றவோ சேர்க்கைகளைச் செய்யவோ அல்லது சுருக்கவோ தயங்க வேண்டாம்.



45 நிமிடங்கள்

அந்நியவரியமானது

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- ஒரு வீடியோ புரொஜெக்டர் மற்றும் PDF கோப்புக்களை திறக்க முடியுமான ஒரு கணினி
- முன்வைப்பின் டிஜிட்டல் பிரதியொன்று
அல்லது அதற்குப் பதிலாக, ஸ்லைடுகளை ஒளி ஊடுபுகும் தாள்களில் அச்சிட்டு ஓவர் ஹெட் புரொஜெக்டர் ஒன்றை பயன்படுத்துங்கள், அல்லது அவற்றை A4 கடதாசித் தாள்களில் அச்சிட்டு நீங்கள் வகுப்புக்கு பின்னணிக் குரலை வாசிக்கும் போது அவற்றை உயர்த்திப் பிடிக்குமாறு ஒரு மாணவருக்கு கூறுங்கள்.
- பின்னணிக் குரல் உரையின் உங்களுக்கான அச்சுப் பிரதியொன்று

1 —
2 —
3 —

அறிவுறுத்தல்கள்:

1. முன்வைப்பைக் காட்டி இணைக்கப்பட்டுள்ள பின்னணிக் குரல் உரையை வாசியுங்கள்/கூறுங்கள் அல்லது வகுப்பு நடைபெறும் போது பின்னணிக் குரல் உரையை வாசிக்குமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
2. உள்ளடக்கத்தைப் பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். பின்னணிக் குரலில் தரப்பட்டுள்ள கேள்விகள் கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பதற்கான சிறந்த பிரவேசமாக அமைய முடியும்.
3. கலந்துரையாடுங்கள்: இந்த பிரதான பாடத்தின் மூலம் மாணவர்கள் கற்றுக் கொண்ட விடயம் யாது? இந்தத் தகவல்களுக்கும் அவர்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கும் இடையிலான தொடர்பு யாது? உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்காக அவர்களது சொந்த நடத்தையை அவர்களால் எவ்வாறு மாற்ற முடியும்? நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது நடத்தையை மாற்றுவது ஏன் அவசியமாகின்றது?

■ பிரதான பாடம் 1: பின்னணிக் குரல் நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!



1 “நான் உடைந்து போய்விட்டேன்!” தியோ சோர்ந்து போய் சாப்பாட்டு மேசையில் அமர்ந்து முணுமுணுத்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

“மேலும் பட்டினியாக இருக்கிறேன்!” தனது பையை மூலையில் வீசுகிறான், அது சுவரில் மோதி கடந்த நத்தாரின் போது எடுத்த குடும்பப் புகைப்பட்டத்தை மோதப் பார்த்தது.

பாடசாலையில் நீண்ட நேரத்தை கழித்த பின்னர் அன்னாவும் தியோவும் நன்றாகச் சாப்பிடத் தயாராக உள்ளனர்.

வறாந்தாவில் உடைகளை இஸ்திரி செய்துகொண்டிருந்த தந்தை “அவணில் உருளைக் கிழங்குடன் கோழியிறைச்சி உள்ளது,” என்று சத்தமாகக் கூறினார்.

பிள்ளைகளின் கண்களில் மகிழ்ச்சி தெரிகிறது: கோழி இறைச்சி - அவர்களுக்கு எப்போதும் விருப்பமான உணவு!

“அற்புதம்!” அன்னா சிரித்தவாறு கூறினாள். அவர்கள் ஒவ்வொருமும் தங்களது உணவுத் தட்டுக்களில் பெரிய துண்டொன்றையும், அதிகமான கிழங்கு மற்றும் தக்காளி சலாதையும் நிரப்பிக் கொண்டு, வாய் நிரம்ப மென்று கொண்டும் சப்பிக் கொண்டும் கோழியிறைச்சிச் சாறு ஒரு காதிலிருந்து மற்றக் காது வரை வழிந்தவாறும் இருந்தனர். குடும்ப நாய் நினோவுக்கு, அந்த மேசையின் கீழ் ஒரு சிறிய விருந்து நடைபெறுகிறது, தியோவும் அன்னாவும் கீழே போடும் சிறிய துண்டுகளை அது நக்குகிறது.

எவ்வாறாயினும், சிறிது நேரத்தில் பிள்ளைகள் சோர்ந்து விடுகின்றனர். அன்னா உணவை தனது தட்டில் அங்கும் இங்கும் தள்ளுகிறாள். தியோ தனது பெருத்த வயிற்றைத் தடவுகின்றான். “நான் வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டேன்,” “என்னால் இது எல்லாத்தையும் சாப்பிட முடியாது” என்று அன்னா விக்கியவாறு கூறுகிறாள். “அதற்குப் பரவாயில்லை,” என்று கூறியவாறு தியோ தனது ஜீன்ஸின் பொத்தான்களைத் திறக்கின்றான். “மீதமுள்ளவற்றை நாங்கள் குப்பைத் தொட்டியில் போடுவோம்.”

என அன்னா தனது கதிரையைப் பெரும் சத்தத்துடன் பின்னால் தள்ளிவிட்டு, தனது கோழியிறைச்சிக் காலின் மீதமுள்ள துண்டை வீசப் போகிறாள், அப்போது திடீரென பெரும் இசையொன்று ஆரம்பிக்கிறது. Tatatataaaaaaa!



2 அன்னாவின் கையிலிருந்து தட்டு விழப் பார்த்தது, தியோ திடுக்கிட்டு தனது கதிரையிலிருந்து வீழ்கிறான், கோழியிறைச்சித் துண்டுகளும், உருளைக் கிழங்குகளும், தக்காளிப் பழங்களும் சமையலறையின் எல்லா இடத்திற்கும் சிதறுகின்றன.

கே: நீங்கள் உங்கள் தட்டில் அடிக்கடி உங்களால் சாப்பிட்டு முடிக்க இயலாத அளவுக்கு உணவு போடுகிறீர்களா? இது எப்போது நடக்கும்?

நீங்கள் சாப்பிடாத உணவை நீங்கள் அல்லது உங்கள் பெற்றோர் என்ன செய்கிறீர்கள்?

உணவை வீசுவது ஒரு பிரச்சினை என்று நினைக்கிறீர்களா?

Wroooooomms! கதவுகள் திறக்கின்றன, குடும்பப் படம் சுவரில் அதிர்ந்து நிற்கின்றது, நினோ சிறிது சத்தத்துடன் மேசையின் கீழ் ஒளிந்து கொள்கிறது. பிரகாசமான நிறம் கொண்ட ஆடைகளும் தொப்பிகளும் அணிந்த சில பிள்ளைகள் உள்ளே குதிக்கிறார்கள்.

“அப்படிச் செய்ய வேண்டாம்!” அவர்கள் ஒன்றாகக் கத்துகிறார்கள். “உணவை வீண் விரயம் செய்ய வேண்டாம்”

அன்னாவும் தியோவும் வாயைப் பிளந்து அண்ணாந்து பார்க்கின்றனர்.



உள்ளதுமுடிந்தவர்களில் ஒருவர் "மன்னிக்கவும், நாங்கள் உங்களைத் திடுக்குறச் செய்தோம்," என்று கூறினார். "ஆனால் நீங்கள் அவ்வாறு செய்வதை எங்களால் பார்த்துக் கொண்டிருக்க முடியாது" அவள் முகஞ்சுளித்தவாறு தலையைச் சிறிது ஆட்டுகிறாள்.

"இனி என்ன?" தியோ தரையில் இருந்தவாறு பிதற்றுகிறாள்.

"நீங்கள் உணவை வீசுவதை எங்களால் அனுமதிக்க முடியாது" என்று புதிதாக வந்தவர்களில் சிறியவர் கூறினார்.

கே: அதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? இந்தப் பிள்ளைகள் யார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

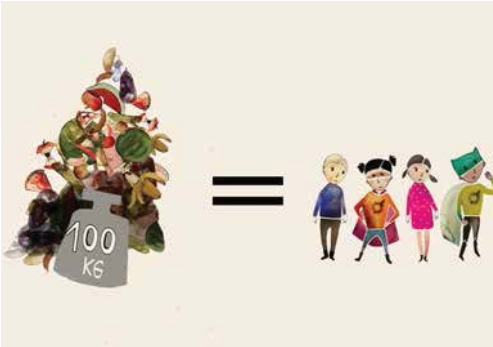
அவர்கள் ஏன் இவ்வாறு ஆடை அணிந்திருக்கிறார்கள்?

அவர்கள் அன்னாவிடமும் தியோவிடமும் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

அன்னா பெருமூச்சு விடுகிறாள். "இது பகிடியாக உள்ளது. அப்படியென்றால் நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சொல்கிறீர்கள்? என்னால் அதனைச் சாப்பிட்டு முடிக்க இயலாது, எனது வயிறு நிரம்பியுள்ளது. எது எப்படியென்றாலும், அது உங்கள் வேலையல்ல. அதற்கு நீங்கள் காசு கொடுக்கவில்லை."

கே: தியோவும் அன்னாவும் என்ன செய்வதை அந்தப் பிள்ளைகளால் பார்த்துக் கொண்டிருக்க முடியவில்லை என்று நினைக்கிறீர்கள்?

அந்தச்சிறுமி தனது விரலை உயர்த்திக்காட்டுகிறாள். "நீங்கள் கூறுவது தவறானது. உணவை வீண் விரயம் செய்வது ஒவ்வொருவருடனும் சம்பந்தப்பட்டது. எங்களில் இரண்டு பேர் உணவைச் சேமிப்பவர்கள், உணவை ஏன் வீண் விரயம் செய்யக் கூடாது என்பதை நாங்கள் மக்களுக்கு விளக்குவதற்கு முயற்சி செய்கிறோம். நான் ரெய்னா, இவர் மைகா. கூட்டாக நாங்கள் தான் "உணவைச் சேமிப்பவர்கள்!" என்று அவர்கள் சத்தமாகக் கூறுகிறார்கள்.



3 இந்தச் சத்தங்களால் அன்னாவும் தியோவும் கவலையுடனும் சந்தேகத்துடன் ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கிறார்கள். "நாங்கள் அற்பமானவர்கள் என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்," ரெய்னா தனக்குத் தானே கூறிக்கொள்கிறாள். "அவர்களுக்கு உண்மையை எடுத்துக் கூறுங்கள்." மைக்கா அழகிய தோற்றத்திலிருந்த திரையைத் துடைக்கிறார். அவர் அதில் தோன்றிய படத்தைப் பார்த்தவாறு "பாருங்கள்," என்று கூறுகிறார். "ஒவ்வொரு வருடமும் நாங்கள் ஒவ்வொரு 100 கிலோ உணவை வீசுகிறோம். இது ஒரு 7 வயதுப் பிள்ளையின் சிறந்த உடல் நிறையின் நான்கு மடங்களாகும், அல்லது ஒரு யானைக் குட்டியின் நிறையாகும்.

4 "உலகளாவிய மட்டத்தில், உற்பத்தி செய்யப்படும் உணவில் ஏறக்குறைய மூன்றில் ஒரு பகுதி சாப்பிடப்படுவதில்லை.

"மூன்றில் ஒரு பகுதியா?" என்று கூறியவாறு தியோ முகஞ் சுளிக்கிறாள்.

"அதாவது ஒவ்வொரு முறை இரண்டு அப்பிள் பழங்கள் சாப்பிடப்படும் போது, ஒரு அப்பிள் பழம் வீணடிக்கப்படுகின்றது அல்லது எமது மேசையை வந்தடைய முன் இழக்கப்படுகின்றது," என்று மைகா விளங்குகிறாள். "நீங்கள் மூன்று யோகட்டுக்களை வாங்குகிறீர்கள், ஆனால் நீங்கள் இரண்டை மாத்திரமே சாப்பிடுகிறீர்கள், மற்றையதை வீசி விடுகிறீர்கள், ஏனென்றால் அது உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் பழுதடைந்து விடுகின்றது. மூன்று கரட்கள் அறுவடைச் செய்யப்படுகின்றன, ஆனால் ஒன்று அவற்றில் வீசப்படுகின்றது, ஏனென்றால் அது மிகவும் சிறியதாக அல்லது அளவுக்கு அதிகம் வளைந்ததாக உள்ளது, அல்லது அது களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த போது எலிகள் அதைச் சாப்பிட்டிருக்கும்."

"அல்லது, நீங்கள் வாய் நிறைய இரண்டு கோழி இறைச்சித் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டு விட்டு மூன்றாவதை வீசி விடுகிறீர்கள்" என்று அன்னாவின் உணவுத் தட்டைப் பார்த்தவாறு ரெய்னா கூறுகிறாள்.

அன்னா வெட்கப்படுகிறாள். "அதில் என்ன பிரச்சினையிருக்கிறது. நான் வீண் விரயம் செய்வது எனது குடும்பத்தின் பணத்தை, சரியா? என்று அவள் கவலையுடன் கூறுகிறாள்.

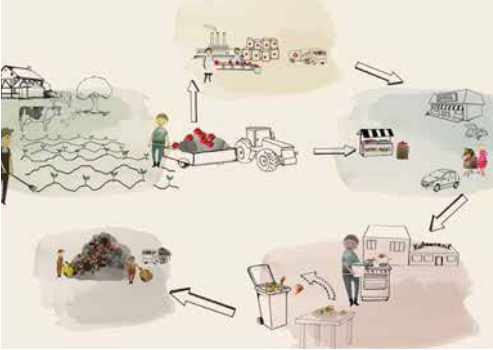




5 “ஆனால் அது வெறுமனே பணம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினையல்ல” ரெய்னா விளக்கிக் கூறுகிறாள். “உணவை உற்பத்தி செய்வதற்கு பெருமளவு வளங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன: தாவரங்களை வளர்ப்பதற்கு எங்களுக்கு நீர் தேவைப்படுகின்றது. ஆனால் அதேநேரத்தில் சில இடங்களில் போதுமான அளவு நீர் இல்லை, அதனால் அந்த நிலங்கள் பாலையனங்களாக மாறுகின்றன. சில மக்களுக்கு குடிப்பதற்குப் போதுமான சுத்தமான நீர் கூடக் கிடைப்பதில்லை. மண்ணில் வளரும் தாவரங்களுக்கு மண் தனது வளங்களை வழங்குகின்றது, வளரும் ஒவ்வொரு தாவரத்துக்கும் மண் தனது வளங்களை வழங்குவதால் அதன் செழிப்புக் குறைகின்றது. அத்துடன், சாப்பிடாமல் வீசப்படும் உணவுகளும் நிலத்தைப் பிடிக்கின்றன. அந்த நிலத்தை அதேநேரத்தில் வேறு ஏதேனொன்றை வளர்ப்பதற்குப் பயன்படுத்த முடியாது, அதனால் அது வீணடிக்கப்படுகின்றது.”



6 “உணவைக் கடைக்கும் கடையிலிருந்து உங்கள் வீட்டுக்கும் கொண்டு செல்வதற்கு பெருமளவு எரிபொருள் பயன்படுத்தப்படுகின்றது, அது மாசடைவை ஏற்படுத்தி காலநிலை மாற்றத்திற்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. “அவை மிகவும் மோசமானவை என்று உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்திருக்கும்,” என்று மைகா கூறுகிறாள். “மாசடைதல் மனிதர்களுக்கும் விலங்குகளுக்கும் தாவரங்களுக்கும் சுவாசிப்பதை மென்மேலும் சிரமமாக்குவதுடன் அனைத்து வகையான பிரச்சினைகளுக்கும் காரணமாக அமைகின்றது.”



7 “உணவு வாங்கக் கடைக்குச் செல்வதற்கும் சாப்பிடுவதற்கு உணவைத் தயாரிப்பதற்கும் நேரமும் உடல் உழைப்பும் செலவாகின்றன” ரெய்னா கூறுகிறாள். “நீங்கள் இப்போது வீசும் இராப்போசணத்தை சமைப்பதற்கு உங்கள் தந்தை செலவிட்ட நேரத்தைப் பற்றி சற்று யோசித்துப் பாருங்கள்! உங்கள் வீட்டுக்கு எடுத்து வருதற்கு முன்னர் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் விற்பதற்காக உணவைத் தயார்படுத்துவதற்கு அதை விட அதிகமாக உழைப்பு தேவைப்படுகின்றது: உணவு உங்களை வந்தடைய முன்னர் அதனை வளர்ப்பதற்காகவும், தயார்படுத்துவதற்காகவும், போக்குவரத்துச் செய்வதற்காகவும் அதிகமான மனிதர்கள் கடுமையாக உழைக்கிறார்கள், நீங்கள் உணவை வீசும் போது அந்த உழைப்புக்கள் அனைத்தும் வீணடிக்கப்படுகின்றன. மேலும், உணவுகளை வீசுவது கழிவுப் பொருட்களை உருவாக்குகின்றது, அதில் கவனம் செலுத்த வேண்டி ஏற்படுகின்றது, அவற்றை அகற்றுவதற்காக அதிகமான மனிதர்கள் வேலை செய்ய வேண்டி ஏற்படுகின்றது.

“எனவே உணவை உற்பத்தி செய்வதற்கு அதிகமான நீர், உழைப்பு, எரிபொருள் என்பன பயன்படுத்தப்படுவதுடன், அவற்றை எமது வீடுகளுக்குக் கொண்டு வரும் போது மாசடைவும் பச்சைவீட்டு வாயுக்களும் உருவாகின்றன” என்று மைக்கா சுருக்கமாகக் கூறினாள். “நாங்கள் உணவைச் சாப்பிட்டால், அவ்வளவு மோசமாக இருக்காது. ஆனால் நாங்கள் உணவை வீணடித்தால், நீர், சக்தி ஆகிய அனைத்தும் வீணாகிவிடும், அத்துடன் எந்தவொரு பயனும் இல்லாமல் காலநிலை மாற்றத்திற்கும் பங்களிப்புச் செய்ததாகிவிடும்.”



8 ரெய்னா விளக்கிக் கூறினாள்: “இறுதியாக, போதியளவு உணவு கிடைக்காத அதிகமான மனிதர்கள் இந்த உலகில் எங்களுக்கு தொலைவிலுள்ள நாடுகளில் மட்டுமன்றி, அவர்கள் இங்கேயும், உங்கள் நகரத்திலும், உங்கள் பாடசாலையிலும் இருக்க முடியும். அத்துடன் வீண் விரயம் செய்யப்படும் உணவை உற்பத்தி செய்வதற்காக பயன்படுத்தப்படும் முழு நிலத்தையும் நீரையும், உண்மையாகச் சாப்பிடப்படும் உணவு உற்பத்திக்காகப் பயன்படுத்தினால், உலகில் பட்டினி மிகக் குறைவாகவே நிலவும்.”



9 “அப்படியென்றால், உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பது உண்மையிலேயே எமது பூமிக்கும் அதிலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் நல்லதாக அமையுமா?” தியோ கேட்கிறாள்.

மைகா ஆம் எனத் தலையசைக்கிறாள். “உணவைக் குறைவாக வீண் விரயம் செய்வது என்பது, குறைந்தளவு நீரை, குறைந்தளவு எரிபொருளை, குறைந்தளவு நிலத்தை, குறைந்தளவு உழைப்பை வீண் விரயம் செய்வதாகும். அதாவது, கிடைக்கும் உணவினால் அதிகமான மக்களுக்கு உணவூட்டப்படுவதுடன், குறைந்தளவு மக்கள் பட்டினியில் இருப்பார்கள். அத்துடன் அது நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் பணத்தைச் சேமித்து வேறு நல்ல விடயங்களுக்குச் செலவிட முடியும் என்பதையும் குறிக்கும்.”

அன்னா விசில் அடிக்கிறாள். “அப்படியாயின் நாங்கள் இதனை எப்படித் தவிர்க்க முடியும் - அதனை எவ்வாறு சொல்வீர்கள்?”

“நீங்கள் சாப்பிட்டிருக்க முடியுமான உணவை வீசுவது உணவு வீண் விரயம் செய்தல் எனப்படும்” ரெய்னா விளக்கினாள். “உணவு வீண் விரயத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு நாங்கள் ஏராளமான விடயங்களைச் செய்ய முடியும்.”



10a எங்களது உணவுத் தட்டுக்களில் நாங்கள் அளவுக்கு அதிகமான உணவைப் போடுகின்ற போது, உணவு வீணடிக்கப்படுகின்றது.

கே: நீங்கள் எப்போதாவது ஓர் உணவகத்திற்குச் சென்று உங்கள் தட்டிலுள்ள வற்றை உங்களால் சாப்பிட முடியாமல் போனதுண்டா?

அந்த உணவுக்கு என்ன நடந்தது என்று உங்களால் ஞாபகப்படுத்திக் கூற முடியுமா?

(பாடசாலையில் ஒரு சிற்றுண்டிச்சாலை இருந்தால்: பாடசாலையில் பகலுணவின் போது உங்கள் தட்டிலுள்ள அனைத்தையும் உங்களால் சாப்பிட முடியாமல் போனதுண்டா? சில நேரங்களில் உங்கள் தட்டில் அளவுக்கு அதிகம் உணவு போடுமாறு கேட்கிறீர்களா?)



10b நாம் உணவை வாங்கி சாப்பிடாமல் பழுதடையும் வரை வைத்திருக்கும் போது உணவு வீணடிக்கப்படுகின்றது.

10c உணவகங்களும் பாடசாலை சிற்றுண்டிச்சாலைகளும் மிக அதிகளவில் உணவு பரிமாறும் போது அல்லது எங்கள் உணவுத் தட்டுக்களில் அளவுக்கு அதிகமாக உணவு போடுமாறு நாங்கள் கேட்கும் போது உணவு வீணடிக்கப்படுகின்றது.”



11 “பெரும்பாலும் அப்படித்தான்,” மைகா கூறினாள், “எங்களால் சாப்பிட முடியுமான அளவை விட அதிகமாக எமது தட்டுக்களில் நாம் உணவு போட மாட்டோம் என்பதை நாங்கள் உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது அவசியமாகும். அனைத்துக்கும் பின்னர், நீங்கள் நினைத்ததை விட உங்களுக்குப் பசியாக இருந்தால் இரண்டாம் முறை எடுத்துக் கொள்ள முடியும். சிற்றுண்டிச்சாலையில் அல்லது உணவகத்தில் வழங்கப்படும் உணவின் அளவு பெரியதாக இருந்தால், குறைந்த அளவில் பரிமாறுமாறு அவர்களிடம் ஆரம்பத்திலேயே கோர முடியும். உங்கள் தட்டில் அளவுக்கு அதிகமான உணவு மீதமடைந்தால், அடுத்த நாள் சாப்பிடுவதற்காக அவற்றை ஒரு மூடிய பாத்திரத்தில் போட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்குமாறு உங்கள் பெற்றோரிடம்/ பாதுகாவலர்களிடம் கூறுங்கள்.”

கே: அவர்கள் அந்த உணவை என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?



12 ரெய்னா தொடர்ந்து கூறுகிறாள் “நீங்கள் உங்கள் பெற்றோருடன் கடைக்குச் செல்லும் போது, உங்களால் பயன்படுத்த முடியுமானவற்றை மட்டுமே வாங்குகிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உங்கள் குடும்பத்தையும் அவ்வாறு செய்யச் சொல்ல முடியும் - உணவு வீண் விரயத்திற்கு எதிராகப் போராடுவது எவ்வாறு என்று அதிகமானோர் அறிவது, நல்லது!”

“அப்படியா!” தியோ விளிக்கிறாள். “அப்படியென்றால் நாங்கள் கையாளும் முறை உண்மையிலேயே ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்?”

மைகா ஆம் எனத் தலையசைக்கிறாள். “அது ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். ஒவ்வொருவரும் உணவு உட்கொள்கிறார்கள், அதனால் ஒவ்வொருவரும் உணவு வீண் விரயத்தை தடுக்க ஏதாவது செய்ய முடியும்.”

தியோ அன்னாவைப் பார்க்கிறாள். “உங்களால் இதனைச் செய்ய முடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?”

“நிச்சயமாக எங்களால் முடியும்,” அன்னா தலையசைத்துக் கூறுகிறாள் அவள் தனது தட்டைப் பார்க்கிறாள். “அப்படியென்றால் இப்போது இந்த உணவை நாம் என்ன செய்வோம்?”



13 “உங்களுக்குப் பசிக்கிறதா?” அன்னா உணவைச் சேமிப்பவர்களிடம் கேட்கிறாள்.

“கோழி இறைச்சிப் பசியைச் சொல்கிறீர்களா?” மைகா சிரிக்கிறாள். “அது எப்போதும் இருக்கும்”

“எங்களால் சாப்பிட முடியாதவற்றை நீங்கள் உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் நாளைக்குச் சாப்பிடுவதற்காக வையுங்கள்” ரெய்னா கூறினாள்.

14 பிள்ளைகள் புன்னகைக்கிறார்கள். “நல்லது செய்வோம்!” ரெய்னா சத்தமிடுகிறாள், அவளுடன் அடுத்தவர்களும் இணைந்து சத்தமிடுகிறார்கள். “உணவைச் சேமிப்போம்!”



■ தொடர் செயற்பாடுகள்
பிரதான பாடம் 1 இற்கானது

நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!

தொடர் செயற்பாடுகள் மாணவர்கள் மேலும் கற்கச் செய்வதற்காகவும் முக்கியமான பாடம் 1 இல் விளக்கப்பட்டுள்ள முக்கிய கருத்துக்களை ஆழமாகப் புரிய வைப்பதற்காகவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

■ பிரதான பாடம் 1: வேலைத் தாள்கள்

■ நாங்கள் உணவைச் சேமிப்பவர்கள்!

உணவைச் சேமிக்கும் "ஆளுமைகள்" பற்றி கலந்துரையாடி அவர்களுக்கே உரிய சுப்பர் ஹீரோக்களை உருவாக்குவது, மாணவர்கள் உணவு வீண் விரயத்திற்கு எதிராகப் போராடுவதில் தங்களது வகிபாகத்தை உணரச் செய்து தங்களை மாற்றத்திற்கான முக்கிய முகவர்களாகக் கற்பனை செய்ய வைக்கின்றது.

"நான் உணவைச் சேமிப்பவர்" என்ற நாடகப் பயிற்சி, மாணவர்கள் தங்களை உணவைச் சேமிப்பவர்களாகக் கருதி கதையொன்றை உருவாக்குமாறு கோருகின்றது.



60 நிமிடங்கள்

(பகுதி 1 இற்கு 30 நிமிடங்கள், பகுதி 2 இற்கு 30 நிமிடங்கள்)

உங்களுக்குத் தேவையானவை:

அந்தியவரியாளர்



- WS 1a, "உணவைச் சேமிப்பவர்களைச் சந்திப்போம்!", WS 1b, "உங்களால் உணவு வீண் விரயத்திற்கு எதிராகப் போராட முடியும்!", WS 1c, "முகமூடி கட்அவுட்கள்" ஆகிய வேலைத் தாள்களின் அச்சிடப்பட்ட பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)
- நிறப் பேனைகள், கிரேயன்கள், அல்லது நீர் வண்ணங்கள்
- கத்தரிக்கோல்
- இலாஸ்டிக் பட்டிகள், ஸ்டிரிங், அல்லது ஆல்

1 —
2 —
3 —

அறிவுறுத்தல்கள்:

பகுதி 1:

1. "இப்போது நாங்கள் அன்னாவும் தியோவும் உணவைச் சேமிப்பவர்களைச் சந்தித்த கதையைக் கேட்டோம், இப்போது இன்னும் சில உணவு சேமிப்பவர்களை அறிந்து கொள்ள விரும்புமா?" WS 1a ("நாங்கள் உணவைச் சேமிப்பவர்கள்") வேலைத்தாளிலிருந்து படங்களைக் காட்டி விளக்கங்களை வாசியுங்கள். கலந்துரையாடுங்கள்: உங்களுக்கு விருப்பமான உணவு சேமிப்போர் யார்? நீங்கள் அவர்களை விரும்பக் காரணம் என்ன?
2. WS 1b ("உணவு வீண் விரயத்துக்கு எதிராக உங்களால் போராட முடியும்!") என்ற வேலைத் தாளைப் பங்கிடுங்கள். தங்களுக்கான பெயரொன்றைச் சிந்தித்து, வேலைத் தாளில் வித்தியாசமான பொருட்களின் படங்களை (விருப்பமான உணவுப் பொருட்கள், அவர்கள் விரும்பும் அல்லது வெறுக்கும் பொருட்கள், சுப்பர்பவர் போன்றவற்றை) வரைவதன் மூலம் தங்களது சொந்த உணவு சேமிப்பு முறைகளை உருவாக்குவதற்கு மாணர்களைத் தூண்டுங்கள்.
3. மாணவர்களை நான்கு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து தங்களது கதாநாயகர்களை ஒருவருக்கு ஒருவர் முன்வைக்கச் சொல்லுங்கள். உங்கள் வகுப்பின் அளவையும் உங்களுக்கு உள்ள நேரத்தையும் பொறுத்து, மாணவர்களை சிறிய குழுக்களாக அமைக்காமல் முழுக் குழுவுக்கும் முன்வைப்புக்களைச் செய்வதற்கு மாணவர்களை அழைக்க முடியும்.

பகுதி 2:

4. முகமூடி கட்அவுட்களின் (WS 1c, "முகமூடி கட்அவுட்கள்") பிரதிகளை வழங்கி அவற்றை வெட்டி நிறந்தீட்டுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள். மாணவர்கள் பயன்படுத்தும் தாள் சாதாரண தடிப்புள்ளதாயின், முகமூடிகளை வெட்ட முன்னர் அதனை இரண்டு கடதாசிகளுடன் ஒன்றாக ஒட்டுவீர்களாயின் அவற்றை நீண்ட நாள் பயன்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். குறிக்கப்பட்டுள்ள இடங்களில் துளையிட்டு இலாஸ்டிக் பட்டிகள், ஸ்டிரிங், அல்லது ஆல் கட்டுவதன் அதனை உண்மையான முகமூடியாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

உணவு-சேமிப்போர்



ரெய்னா உணவு சேமிப்பாளர்களில் மிக இளமையானவளும் புத்திசூர்மையானவளும் ஆவாள். அவள் எப்போதும் மிகத் தந்திரமான கேள்விகளுக்கான விடைகளை அறிந்திருப்பாள். நீங்கள் அவளை ஒரு இரவில் எழுப்பினால், உங்கள் உணவு வீண் விரயக் குறைப்புத் திட்டத்தின் அடுத்த கட்டங்களை அவள் மிகச் சரியாகக் கூறுவாள். ரெய்னா ஒரு கேள்விக்கு "இல்லை" என்று பதிலை ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டாள். அவள் விரும்புவதை செய்யும் வரை அவள் அடுத்தவர்களைத் தொந்தரவு செய்து கொண்டிருப்பாள்.

விரும்புபவை: தனது பருக்கெய்வை ஏழாம் சட்டகத்தை கொழுவும் போது பெருக்கல் வாழ்ப்பாட்டைக் கூறுவது

விரும்பாபவை: ஸைக்கா தனது சப்பாத்தின் நூல்களை கட்டுதல் அல்லது அவற்றை, கடைசியாகச் செய்து சூக்கிரை திருத்தல்

பட்டப் பெயர்: ரிசைலர்

விரும்பமான உணவு: சிக்கன் என்சிலாடாஸ்

சுப்பர் பவர்: ஒரு சில தொகையில் எந்தவொரு ஆலினைதும் உணவு வீண்விரயத்தை களைக்கிட முடியும்



உங்களால் ஒரு முடியுமாயின் ஏன் நடக்கிறீர்கள்? உங்களால் கத்த முடியுமாயின் ஏன் இரகசியமாகப் பேசுகிறீர்கள்? மைக்கா எப்போது மிகவும் உரத்துப் பேசக் கூடியவன், அவன் மிகவும் சிறியவனாக இருந்த போதிலும், சன நெரிசலுக்குள்ளேயும் மற்றவர்களால் மைக்காவை அடையாளம் காண முடியும். அவன் எப்போது செயற்படுபவனாக இருப்பான். அவன் சிறுவனாக இருக்கும் போது நீண்ட காலம் வைத்தியசாலையில் இருக்க வேண்டி ஏற்பட்டது. வழங்கப்படும் உணவைத் தான் உண்ண வேண்டும். அப்படி வழங்கப்படும் உணவு போதுமானதாக இருக்காது என்பதை அவன் அறிவான். மைக்கா வேகமானவன், சாமர்த்தியமானவன். அவனுடைய தந்திரங்களுக்கும் குறும்புத் தனங்களுக்கும் மற்றவர்கள் பயப்படுவார்கள். தங்களுடைய அவசர வெறவிகொட்டரைப் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு என்று அவனுக்குத் தெரியாததை நினைத்து மற்ற உணவு வீண் விரய எதிர்ப்புப் போராளிகள் மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள்.

விரும்பாபவை: லோலின் என்சைலோ திருட பரீட்சிதில் பரணம் செய்தல்

விரும்புபவை: இசை பத்து மலிந்த முன்னர் பருக்கெக்கல் செய்வது

விரும்பமான உணவு: ரிசைலர்

பட்டப் பெயர்: த டிஸ்காஷ்

சுப்பர் பவர்: முடிவின்வாச் சக்தி

உணவு வீண் விரயத்திற்கு எதிராக உங்களால் போராட முடியும் !

மைக்காவும் ரெய்னாவும் எப்போதும் தங்களுக்கு ஆதரவளிப்பவர்களைத்
தேடுகிறார்கள், எனவே அவர்களுக்கு
நீங்களும் உணவு வீண் விரய எதிர்ப்புப் போராளியாக விரும்புகிறீர்கள்
என்பதை அறிவியுங்கள்!

நான் ஒரு உணவு சேமிப்பாளராக

உணவு விரயத்தை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான எனது பெயர்:

நான் விரும்புவது:

நான் வெறுப்பது:

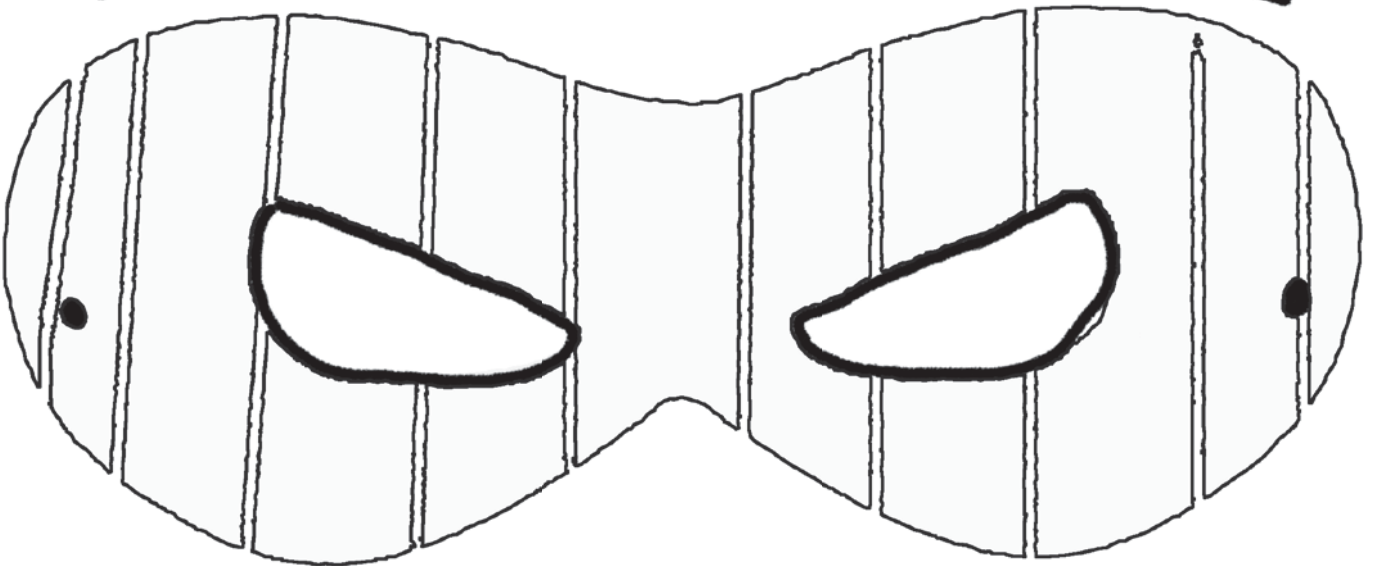
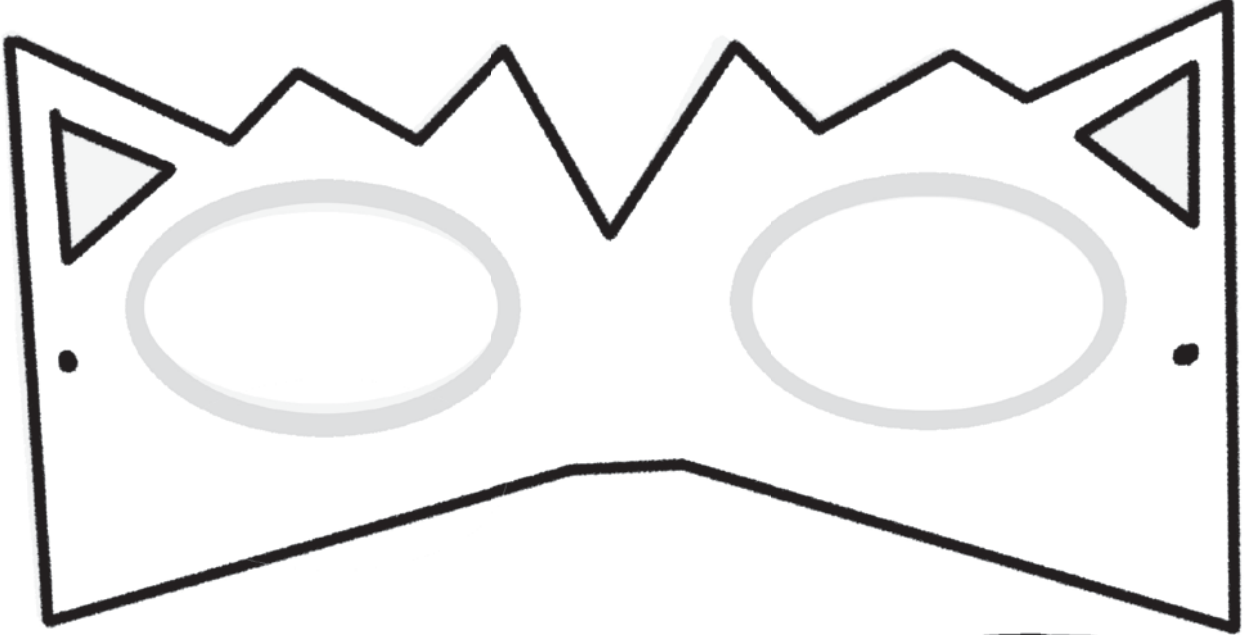
எனது

விருப்பத்துக்குரிய

உணவு:

எனது சுப்பர்ப்பவர்:

முகமூடிகள்



■ எனக்கு நிறந்தீட்டுங்கள்

உணவைப் பாதுகாப்பவர்களின் இந்தப் படத்தை நிறந்தீட்டுவது மாணவர்களுக்கு இந்தக் கதையுடன் மேலும் பிணைப்பை ஏற்படுத்தி அதன் முக்கிய தொனிப் பொருள்களுக்கு வலுவூட்டும்.

இதனை இளம் மாணவர்களுக்கு வீட்டு வேலையாக வழங்க முடியும் அல்லது உங்களுக்கு நேரம் மீதமிருந்தால் பாடத்தின் இறுதியில் செய்யலாம்.



20 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- WS 2 வேலைத் தாள்களின் அச்சிடப்பட்ட பிரதிகள் (ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒவ்வொன்று வீதம்)
- நிறப் பென்சில்கள், கிரேயன்கள், அல்லது நீர் வர்ணங்கள்



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. படத்தின் பிரதிகளைப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
2. அவற்றுக்கு நிறந்தீட்டுமாறு மாணவர்களிடம் கூறுங்கள்



■ ஆற்றிலே போட்டாலும் அளந்து போடு!

இச்செயற்பாடு முன்வைப்பின் உள்எடக்கத்துடன் ஒரு கணிதவியல் மட்டத்தில் தொடர்புபடுவதற்கு வாய்ப்பளிக்கின்றது.

வேலைத் தாள் WS 3 ஐப் பொறுத்தவரையில், கூட்டுவது எவ்வாறு என்பதை மாணவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.



25 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- வேலைத் தாள் WS 3 "ஆற்றிலே போட்டாலும் அளந்து போடு!" இன் அச்சிடப்பட்ட பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)
- உங்களுக்கு விடைத்தாளின் அச்சப் பிரதியொன்று



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. WS 3 வேலைத் தாளை ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம் வழங்குங்கள்.
2. பயிற்சிகளைச் செய்யுமாறு மாணவர்களிடம் கூறுங்கள் (குழுக்களாக அல்லது தனியாக)
3. பெறுபேறுகளை ஒப்பிடுங்கள்.

ஆற்றிலே போட்டாலும், அளந்து போடுங்கள்!



1. அன்னாவும் தியோவும் 4 அப்பிள் பழங்களையும் 3 வாழைப் பழங்களையும் வாங்குகிறார்கள். தியோ ஒரு அப்பிள் பழத்தை பாடசாலையில் சாப்பிடுவதுடன் மற்றொரு பழத்தை ஒரு நண்பருக்கு வழங்குகிறான். ஒரு வாழைப்பழம் பழுதடைந்துள்ளது, எனவே அவன் அதனை வீசுகிறான். அன்னா வீட்டுக்குச் செல்லும் வழியில் ஒரு அப்பிள் பழம் நழுவி விழுந்து சாக்கடைக்குள் செல்வதனால் அது இழக்கப்படுகின்றது. வீட்டில், பிள்ளைகள் ஒரு வாழைப் பழத்தையும் ஒரு அப்பிள் பழத்தையும் பயன்படுத்தி பழக்கூட்டுக் கலவையொன்றைச் செய்கிறார்கள். அவர்களுடைய நாயான நினோ, எஞ்சியிருந்த வாழைப் பழத்தை மிதித்து விடுகின்றது

மாணவர்கள் பழத் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டுள்ளார்கள். அவர்கள் பழத் துண்டுகளை வீணடித்துள்ளார்கள்.

மாணவர்கள் சாப்பிட்ட பழத்துண்டுகளின் எண்ணிக்கை

அவர்கள் வீணடித்த பழத்துண்டுகளின் எண்ணிக்கை

2. அன்னாவும் தியோவின் தந்தையும் குடும்பத்துக்காக ஒரு குழம்பு தயாரிக்கிறார்கள். அவர் 2 கோணலான கரட்டுகளையும் 1 வளைந்த லீக்கையும் 1 சிறிய பூக்கோசும் வாங்கி வந்துள்ளார். அவர் அவற்றை வீட்டிலிருந்த 3 கிழங்குகள், 1 வெங்காயம், 1 மிளகாய் ஆகிய சில காய்கறிகளுடன் சேர்த்து வெட்டிச் சமைக்கிறார். குடும்பத்தவர்கள் உணவுக்காக அமர்கிறார்கள்!

அன்னாவும் தியோவின் தந்தையும் காய்கறிகளை வாங்கி வந்துள்ளார்கள்.

ஏற்கனவே சமையலறையில் காய்கறிகள் இருந்துள்ளன.

அந்தக் குழம்பு காய்கறிகளால் செய்யப்பட்டுள்ளது.

அன்னாவும் தியோவின் தந்தையும் வாங்கிய காய்கறிகளின் எண்ணிக்கை

ஏற்கனவே சமையலறையில் இருந்த காய்கறிகளின் எண்ணிக்கை

அந்தக் குழம்பில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள காய்கறிகளின் எண்ணிக்கை

■ ஆற்றிலே போட்டாலும் அளந்து போடு! (விடைகள்)

1. அன்னாவும் தியோவும் 4 அப்பிள் பழங்களையும் 3 வாழைப் பழங்களையும் வாங்குகிறார்கள். தியோ ஒரு அப்பிள் பழத்தை பாடசாலையில் சாப்பிடுவதுடன் மற்றொரு பழத்தை ஒரு நண்பருக்கு வழங்குகிறான். ஒரு வாழைப்பழம் பழுதடைந்துள்ளது, எனவே அவன அதனை வீசுகிறான். அன்னா வீட்டுக்குச் செல்லும் வழியில் ஒரு அப்பிள் பழம் நழுவி விழுந்து சாக்கடைக்குள் செல்வதனால் அது இழக்கப்படுகின்றது. வீட்டில், பிள்ளைகள் ஒரு வாழைப் பழத்தையும் ஒரு அப்பிள் பழத்தையும் பயன்படுத்தி பழக்கூட்டுக் கலவையொன்றைச் செய்கிறார்கள். அவர்களுடைய நாயான நினோ, எஞ்சியிருந்த வாழைப் பழத்தை மிதித்து விடுகின்றது

மாணவர்கள் பழத் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டுள்ளார்கள். அவர்கள் பழத் துண்டுகளை வீணடித்துள்ளார்கள்.

2. அன்னாவும் தியோவின் தந்தையும் குடும்பத்துக்காக ஒரு குழம்பு தயாரிக்கிறார்கள். அவர் 2 கோணலான கரட்டுகளையும் 1 வளைந்த லீக்கையும் 1 சிறிய பூக்கோசும் வாங்கி வந்துள்ளார். அவர் அவற்றை வீட்டிலிருந்த 3 கிழங்குகள், 1 வெங்காயம், 1 மிளகாய் ஆகிய சில காய்கறிகளுடன் சேர்த்து வெட்டிச் சமைக்கிறார். குடும்பத்தவர்கள் உணவுக்காக அமர்கிறார்கள்!

மாணவர்கள் சாப்பிட்ட பழத்துண்டுகளின் எண்ணிக்கை

அவர்கள் வீணடித்த பழத்துண்டுகளின் எண்ணிக்கை

அன்னாவும் தியோவின் தந்தையும் காய்கறிகளை வாங்கி வந்துள்ளார்கள்.

ஏற்கனவே சமையலறையில் காய்கறிகள் இருந்துள்ளன.

அந்தக் குழம்பு காய்கறிகளால் செய்யப்பட்டுள்ளது.

அன்னாவும் தியோவின் தந்தையும் வாங்கிய காய்கறிகளின் எண்ணிக்கை

ஏற்கனவே சமையலறையில் இருந்த காய்கறிகளின் எண்ணிக்கை

அந்தக் குழம்பில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள காய்கறிகளின் எண்ணிக்கை

■ வித்தியாசம் கண்டுபிடியுங்கள்

இந்த தேடல் படங்கள் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் உணவு சேமிப்பவர்களைக் காட்டுகின்றன, இந்த இரண்டுக்கும் இடையிலுள்ள வித்தியாசங்களைக் கண்டுபிடிக்குமாறு மாணவர்கள் கேட்கப்படுவார்கள்.

இதனை இளம் மாணவர்களுக்கு வீட்டு வேலையாக வழங்க முடியும் மற்றும்/அல்லது உங்களுக்கு நேரமிருந்தால் பாடத்தின் இறுதியில் செய்யலாம்.



25 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



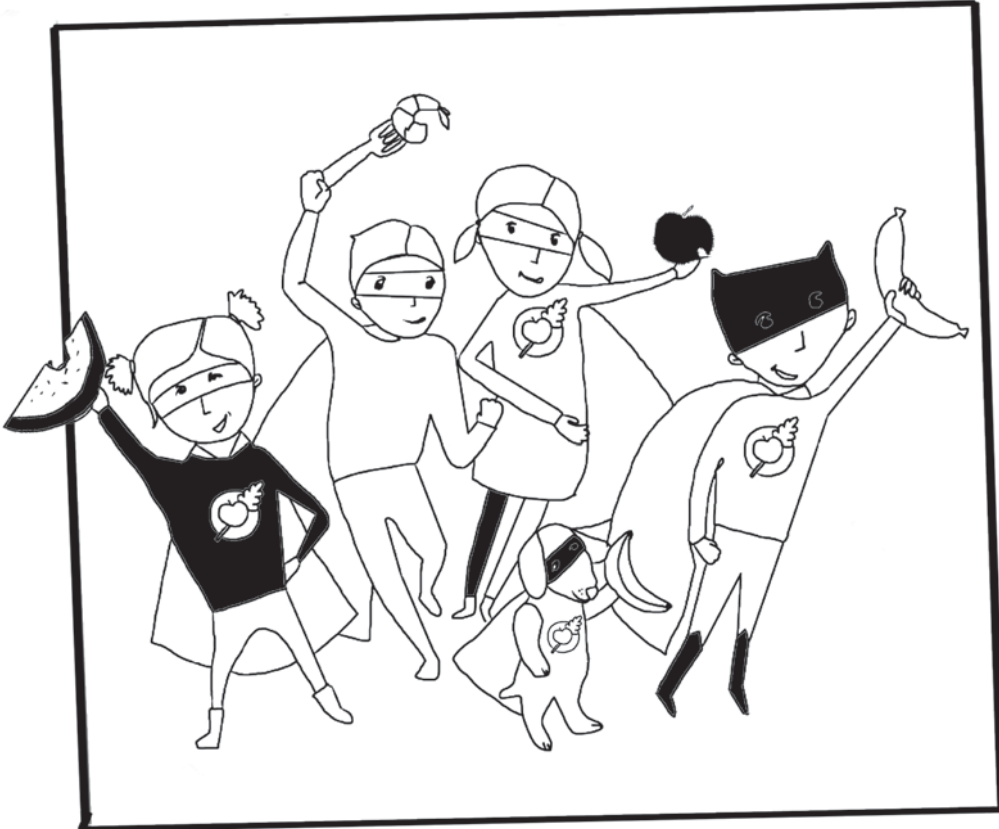
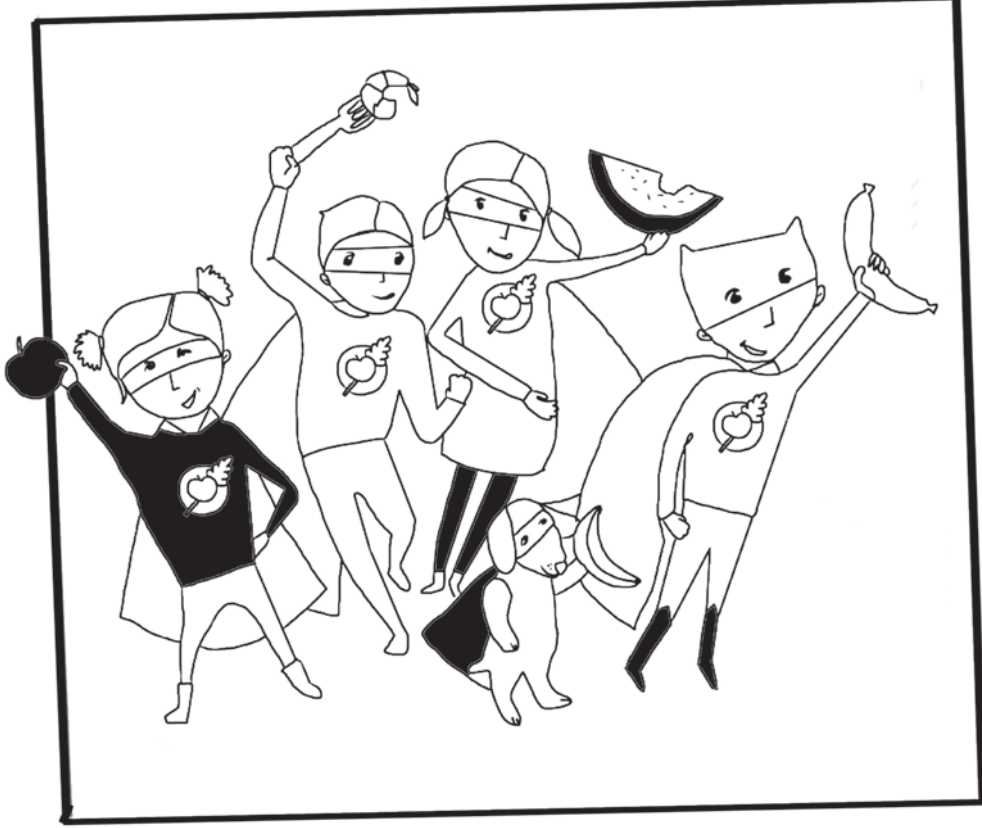
- WS 4 “வித்தியாசம் கண்டுபிடியுங்கள்” வேலைத் தாளின் அச்சிடப்பட்ட பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு தொகுதி வீதம்)
- நிறப் பென்சில்கள்



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம் வழங்குங்கள்.
2. வேறுபாடுகளைச் சுற்றி வட்டமொன்றை வரைந்து படத்துக்கு நிறந்தீட்டுமாறு மாணவர்களிடம் கூறுங்கள்.
3. பெறுபேறுகளை ஒப்பிடுங்கள்.

வித்தியாசம் கண்டுபிடிங்கள்



■ பிரதான பாடம் 1: விளையாட்டுக்கள்



■ நினைவாற்றல்

பிரபலமான "நினைவாற்றல்" விளையாட்டின் இந்தப் பதிப்பில் இந்த முன்வைப்பின் முக்கியமான சில கருத்துக்களை மாணவர்கள் மீட்டுவர்.



45 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- G 1a, "நினைவாற்றல் விளையாட்டு அட்டைகள்" என்ற நினைவாற்றல் விளையாட்டின் அச்சுப் பிரதிகள் (மூன்று முதல் நான்கு மாணவர்களுக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)
- நிறப் பென்சில்கள் அல்லது கிரேயன்கள்



விதிகள்:

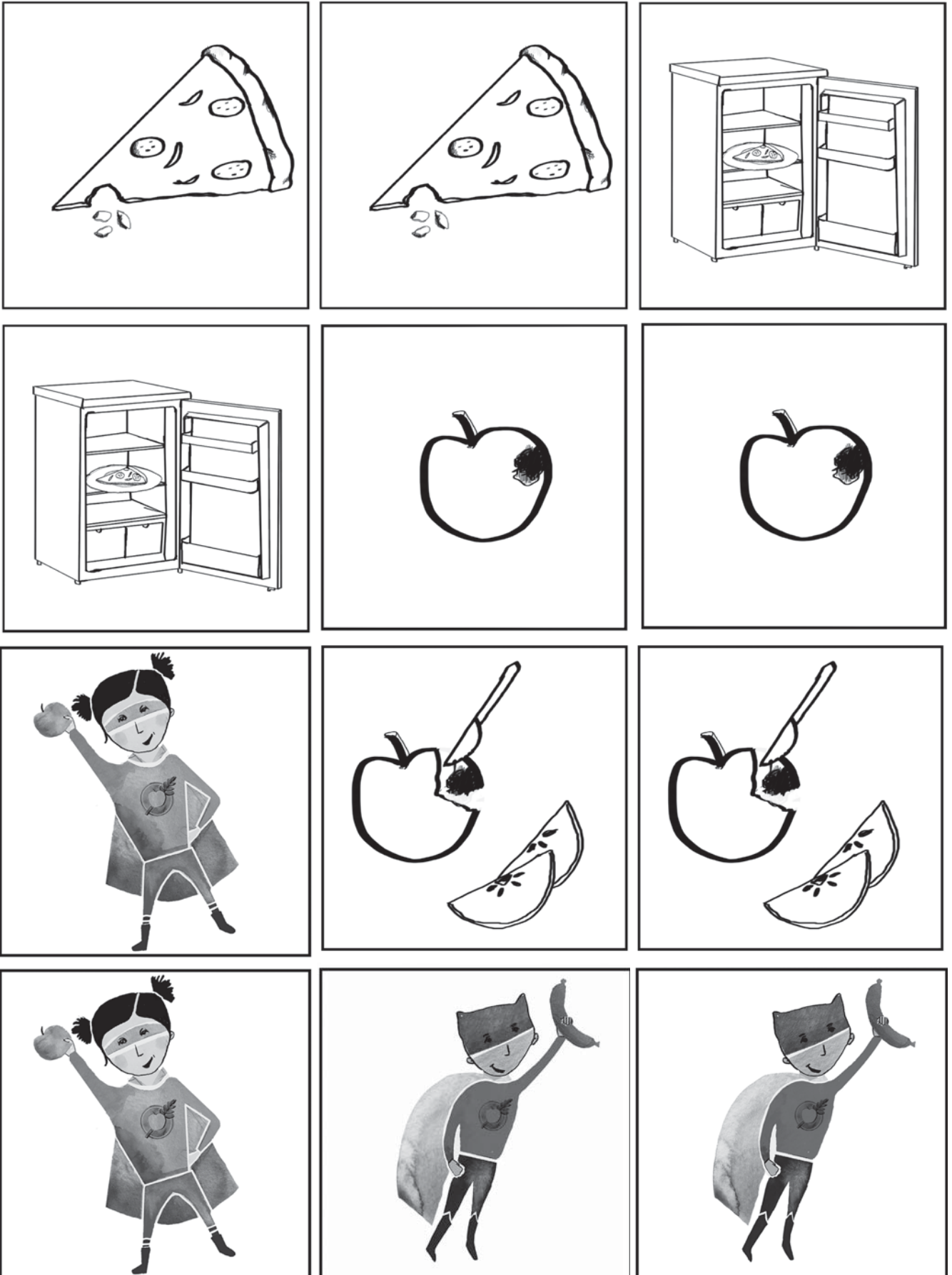
அட்டைகளை கலந்து முகங்குப்புற வரிசையாக வையுங்கள். முதலாம் ஆள் ஏதேனும் இரண்டு அட்டைகளை மறுபக்கம் புரட்டுகிறார். அவை பொருந்துமாயின், அந்த ஆள் அவற்றை வைத்து விட்டு மீண்டும் செய்வதற்கு அனுமதிக்கப்படுவார், அந்த அட்டைகள் பொருந்தாவிட்டால், அடுத்த ஆள் விளையாடுவார். அனைத்து அட்டைகளும் பொருந்துகின்ற போது விளையாட்டு முடிந்து விடும், அதிகூடிய அட்டைகள் பொருந்தியவர் வெற்றி பெறுவார்.



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. ஃபலாஷ் அட்டைகளை அல்லது முன்வைப்பை பயன்படுத்தி, படத் தொகுப்பைப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு படத்திலும் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளவற்றைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
2. மாணவர்களை மூன்று நான்கு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். G1 நினைவாற்றல் விளையாட்டின் ஒரு அச்சுப் பிரதி உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.
3. விளையாட்டை வெட்டி எடுத்து நிறந் தீட்டுமாறு மாணவர்களுக்குக் கூறுங்கள். அட்டைகளை பலமாக்குவதற்காக, அட்டைகளை வெட்ட முன்னர் அவற்றை ஒரு வெற்றுத் தாளில் ஒட்டுமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
4. விதிமுறைகளை விளக்குங்கள் (மேலே பாருங்கள்).
5. விளையாடுங்கள்!
6. நீங்கள் கற்றவற்றைக் கலந்துரையாடுங்கள்.

நினைவாற்றல்



நினைவாற்றல்



■ அதனை வீண் விரயம் செய்ய வேண்டாம்! பிங்கோ

இச்செயற்பாடு விளையாட்டுடன் இணைந்ததாக இந்த முன்வைப்பின் முக்கியமான சில கருத்துக்களை ரூபக மூட்டும்.



20 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- G 2a, “பிங்கோ விளையாட்டு அட்டைகள்” Flash அட்டைகளின் அச்சுப் பிரதிகள்(ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)
25 அட்டைகள் உள்ளன. உங்கள் வகுப்பில் 25 க்கு மேற்பட்ட மாணவர்கள் இருப்பார்களாயின், உங்களுக்குத் தேவையான அளவுக்கு அதிகமான பிரதிகளை அச்சிட்டு எடுங்கள்; ஒரே அட்டையின் பிரதிகளை வெவ்வேறு மாணவர்கள் பயன்படுத்துவது பிரச்சினையாக அமையாது.
- G 2b, “பிங்கோ ஆசிரியருக்கான அட்டைகள்” என்ற ஆசிரியர்களுக்கான அட்டைகளின் ஒரு அச்சுப் பிரதி.
- பிளாஸ்டிக் சீவல்கள் அல்லது வேறு சிறிய பொருட்கள் (உ-ம். பேப்பர் கொழுக்கிகள்)



விதிகள்:

- ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பிங்கோ அட்டை வழங்கப்படும். ஆசிரியர் Flash அட்டைகளிலிருந்து வித்தியாசமான படங்களை வரைந்து அவற்றின் பெயர்களைக் கூறுவார்.
- ஒரு படம் ஒரு ஆளின் அட்டையில் இருப்பின், அதனை ஒரு சீவலினால் மறைக்க முடியும் அல்லது ஒரு பென்சிலை அதற்குக் குறுக்கே வைக்க முடியும். (அட்டைகளின் மீது குறுக்குக் கோடிடப்பட்டால், அந்த அட்டைகளை மீண்டும் பயன்படுத்த முடியாது என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.)
- ஒருவரின் ஒரு வரிக்கு குறுக்கே அல்லது ஒரு நிரலின் ஊடாக கீழே நோக்கி ஒரு முழுமையான வரி இருக்குமாயின், அவர் “உணவைச் சேமிப்போம்!” என்று கூறு வேண்டும், அப்போது அவர் வெற்றி பெறுவார்.



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. G 2a பிங்கோ அட்டைகளைப் பகிருங்கள்.
2. பிங்கோவின் விதிமுறைகளை விளக்குங்கள்.
3. Flash அட்டைகளைக் காட்டுங்கள் (G 2b). சித்தரிக்கப்பட்டுள்ள விடயத்தின் பெயரைக் குறிப்பிட்டு கலந்துரையாடுங்கள்.
4. Flash அட்டைகளை ஒன்றாகக் கலவுங்கள்
5. விளையாடுங்கள்!

பிங்கோ!

பிங்கோ



பிங்கோ



பிங்கோ



பிங்கோ



பிங்கோ!

பிங்கோ

பிங்கோ

பிங்கோ

பிங்கோ

பிங்கோ!

பிங்கோ

பிங்கோ

பிங்கோ

பிங்கோ

பிங்கோ!



பிங்கோ!

பிங்கோ

பிங்கோ

பிங்கோ

பிங்கோ

பிங்கோ!



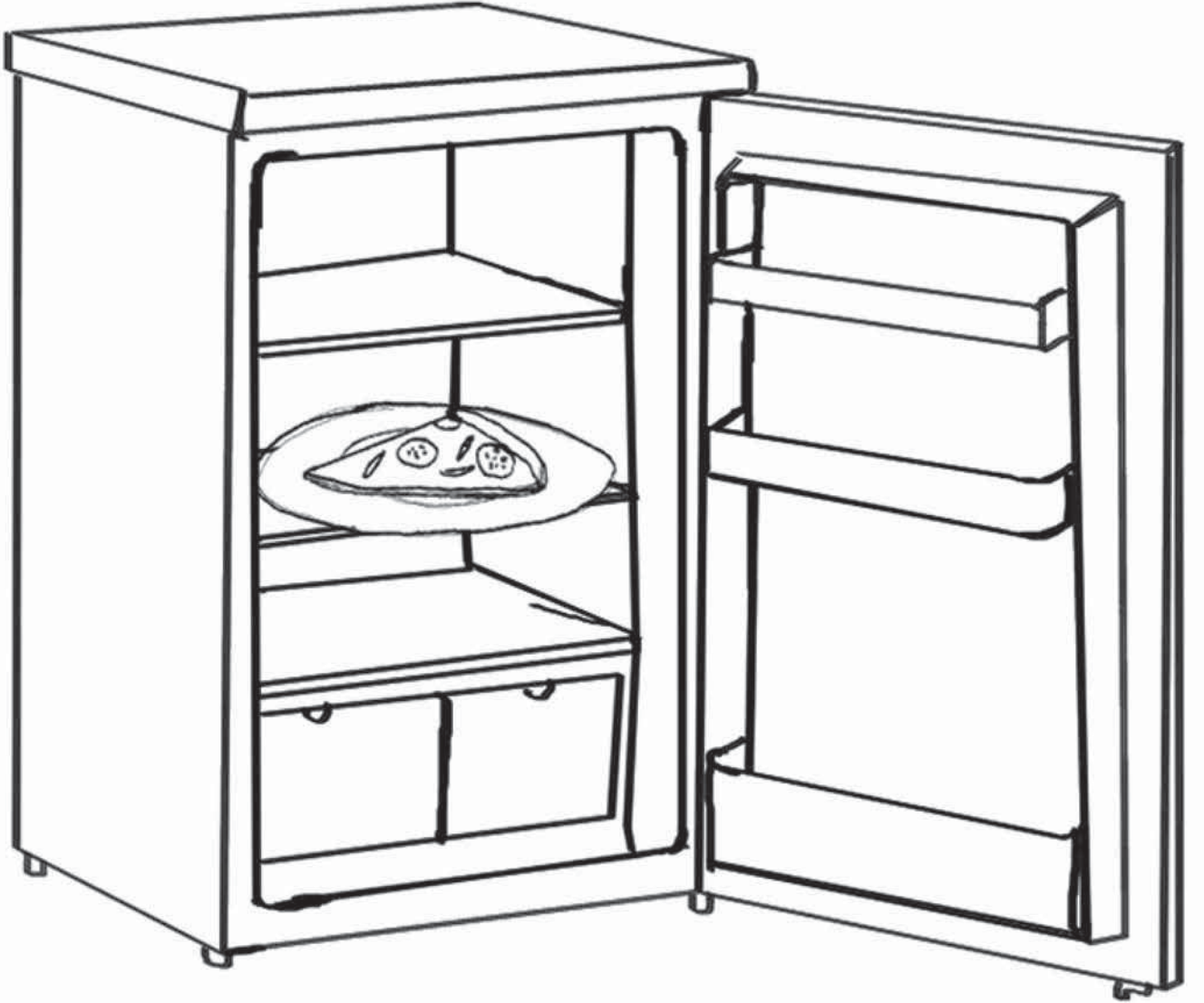
மீதமடையும் பிஸ்பாவை அடுத்த நாளுக்காக வைப்புகள்!

பிங்கோ!



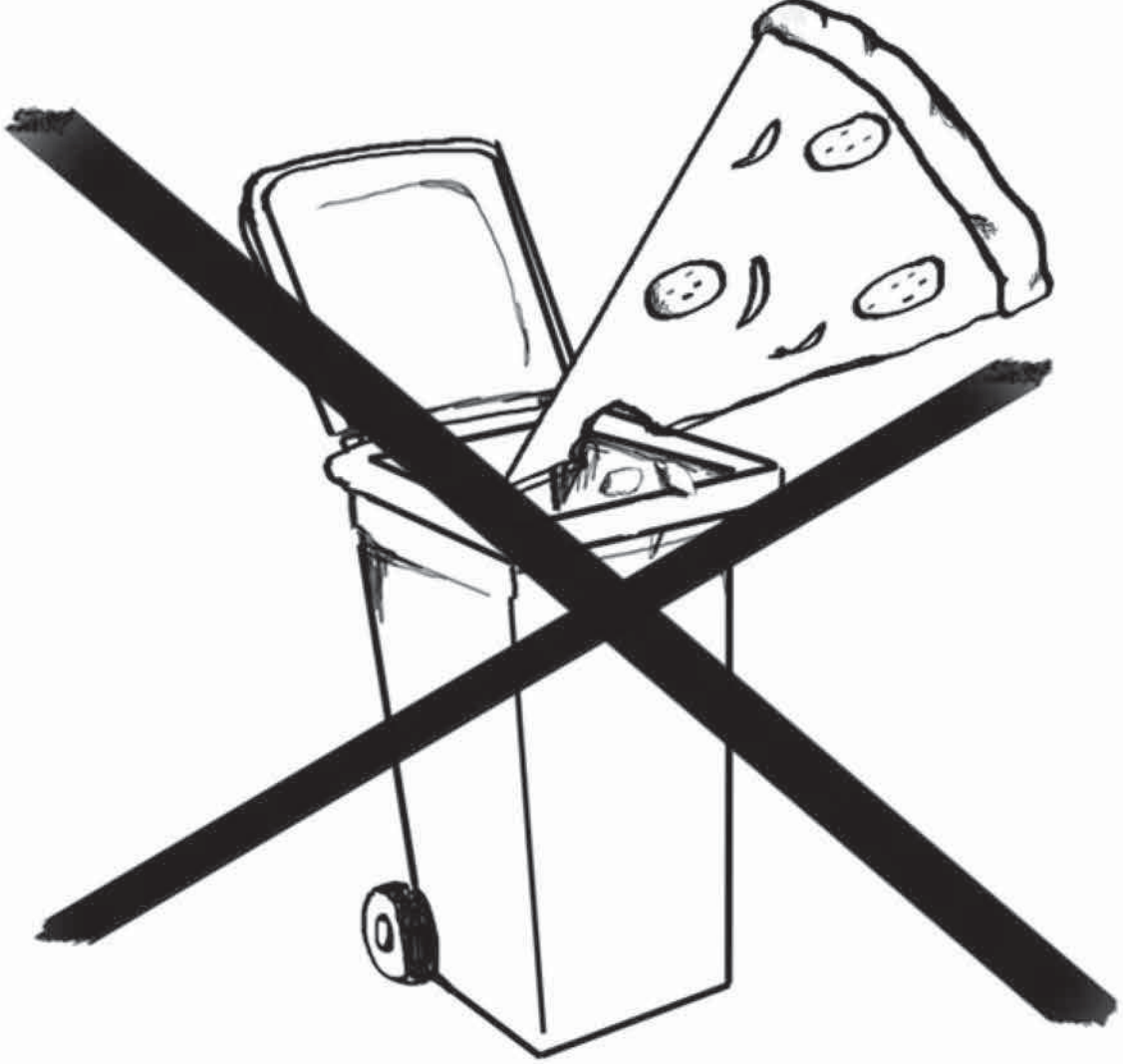
அன்றா தனது உணவை மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிடுகிறாள்.

பிங்கோ!



மீதமடையும் உங்கள் உணவுகளை மற்றொரு நாளில் சரப்பிடுவதற்காக குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பாதுகாருங்கள்!

பிங்கோ!



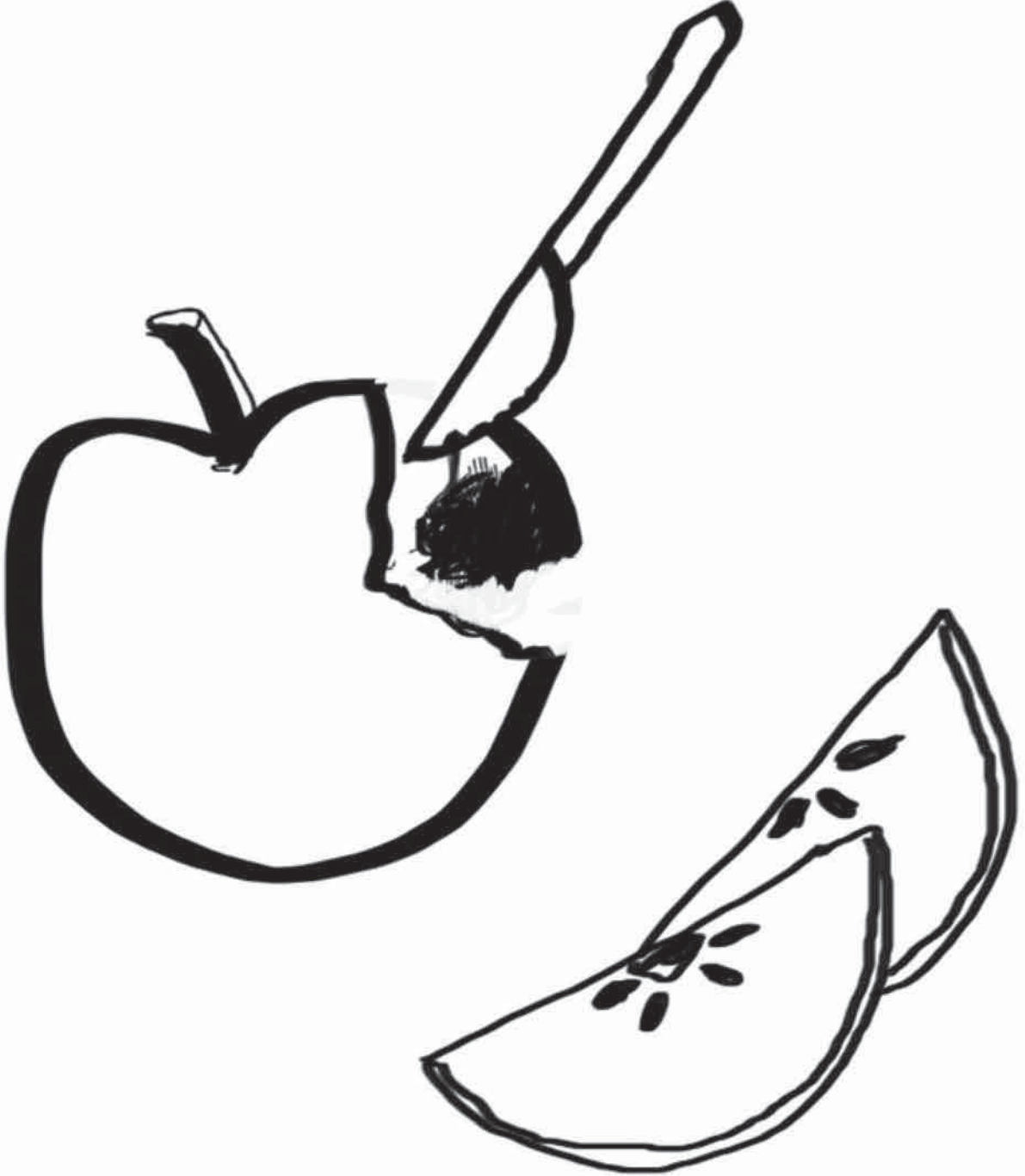
உங்களுக்கு உணவுப்பொருட்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவுட்ட வேண்டாம்!

பிங்கோ!



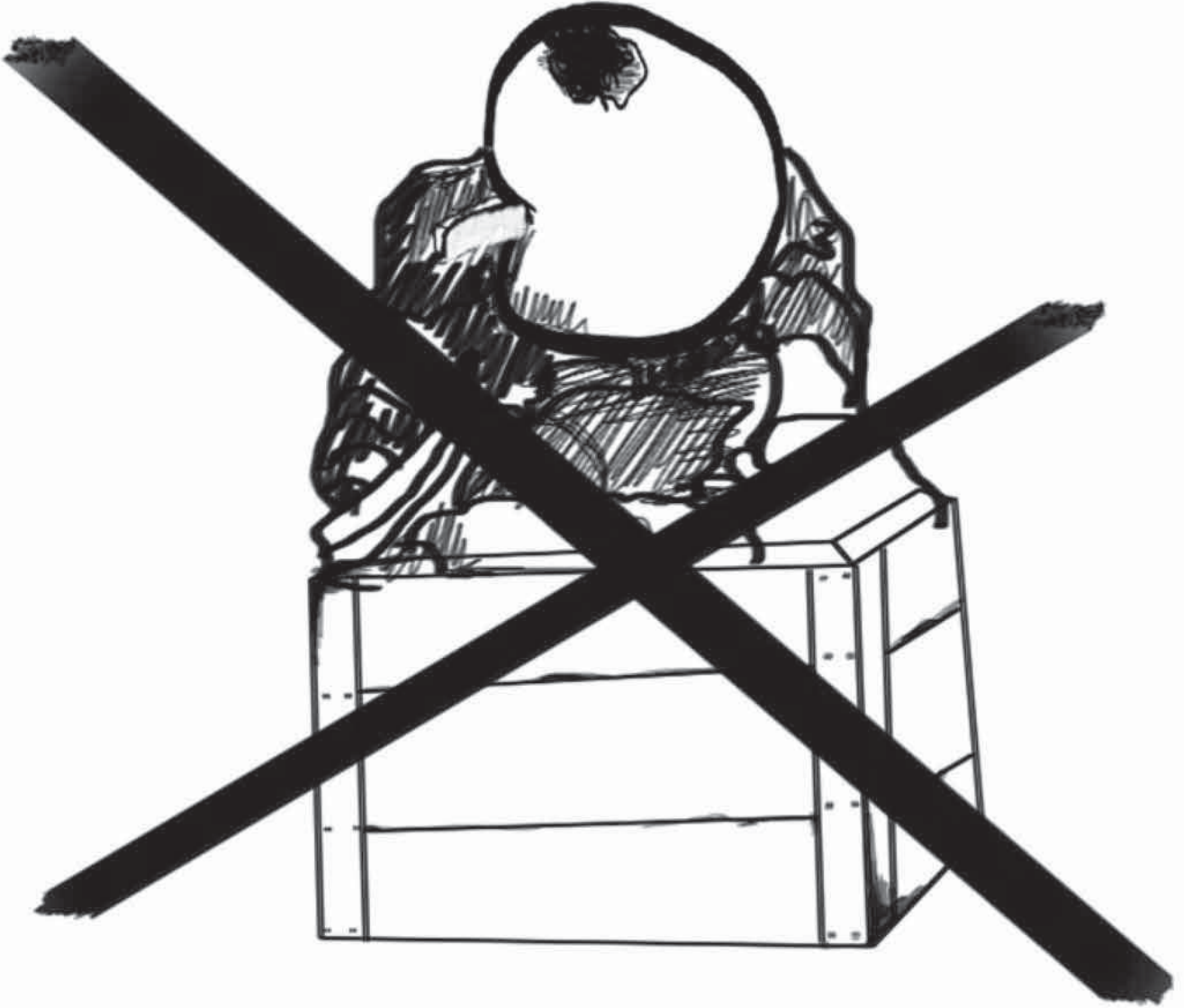
கபில நிறுப் புள்ளிகள் இருந்தாலும் அப்பிள் பழத்தைச் சாப்பிடலாம்.

பிங்கோ!



உங்கள் அப்பிள் பழத்தில் ஏதேனும் மோசமான பகுதிகள் இருந்தால் அவற்றை வெட்டிவிட்டு மீதியைச் சாப்பிடுங்கள்.

பிங்கோ!



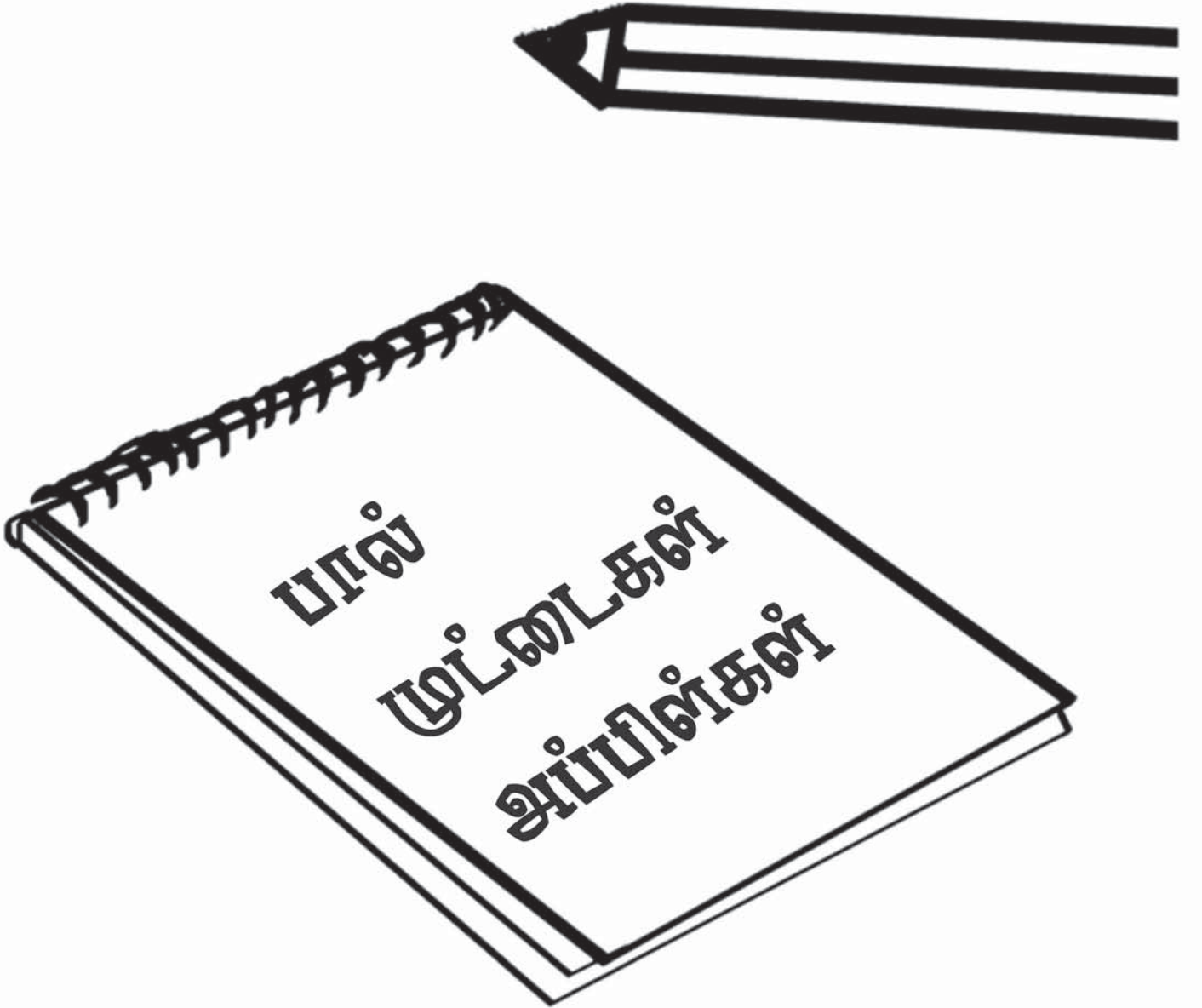
சர்ப்பிடுவதற்கு நல்லதாகவுள்ள எந்தவொரு உணவுப்
பொருளையும் வீச வேண்டாம்!

பிங்கோ!



பொருட்களை வாங்க முன்னர் யோசியுங்கள்!

பிங்கோ!



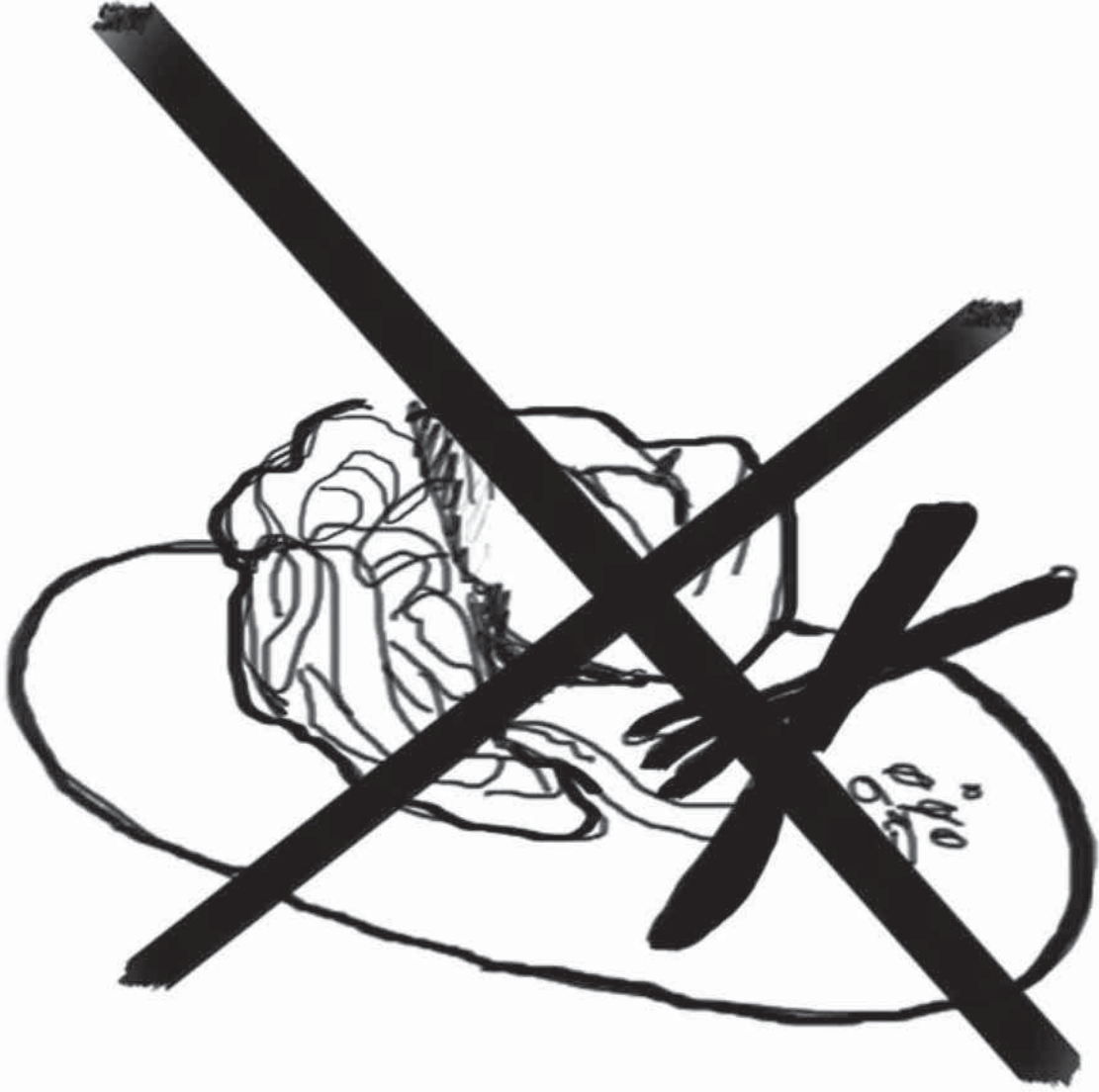
சந்தைக்குப் போகும் போது வாங்க வேண்டிய பொருட்களின் பட்டியலெவான்றை எழுத்துச் செல்லுங்கள்.

பிங்கோ!



அன்றா சிறிதளவு உணவைப் பரிமாறும்படி கேட்கிறான்.

பிங்கோ!



எந்த உணவையும் வீச வேண்டாம்!

பிங்கோ!



உங்களுக்குத் தேவையான அளவை விட அதிகமாக வாங்க வேண்டாம்!

பிங்கோ!



ரெய்னா உணவு சேமிப்பவள்

பிங்கோர!



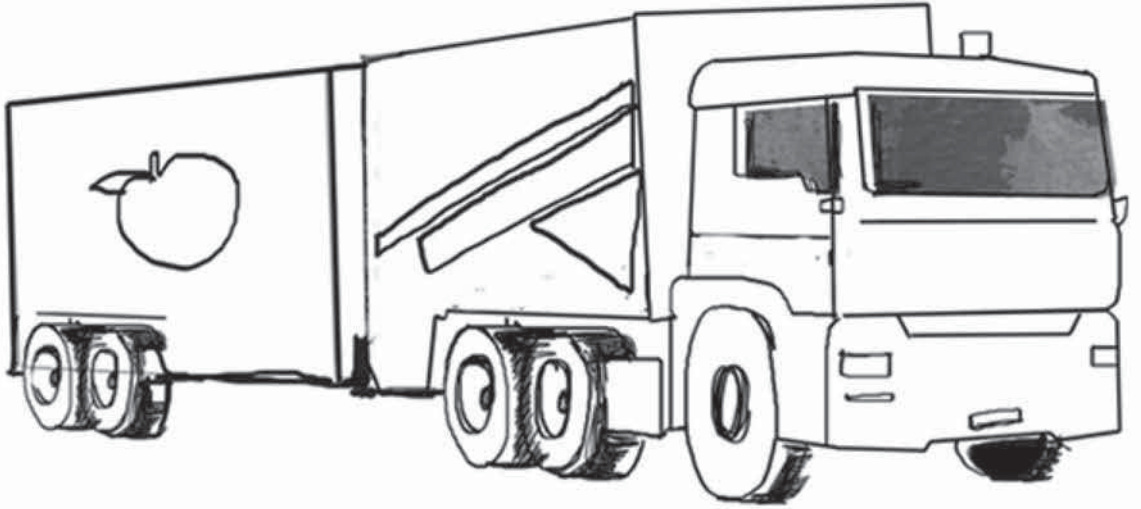
மைக்கா, உணவு சேமிப்பவர்

பிங்கோ!



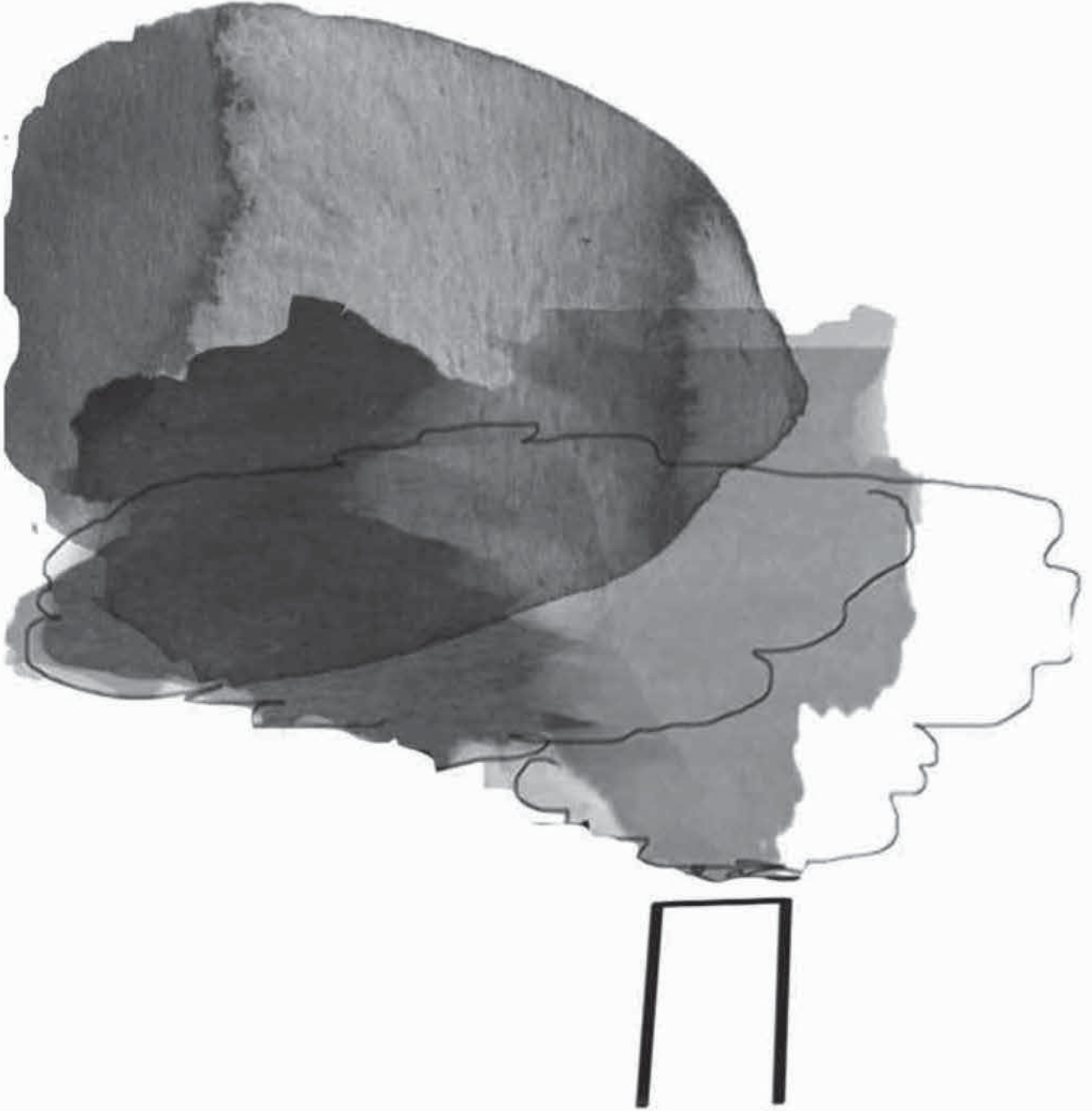
அண்ணாவும்தியோவும்துணவு சேமிப்பாளர்களாக

பிங்கோ!



எமது உணவு நீண்ட தூரம் பயணம் செய்கின்றது.

பிங்கோ!



உணவு உற்பத்தியும் போக்குவரத்தும் பச்சை வீட்டு
வாடிக்களை உற்பத்தியாக்குகின்றன.

பிங்கோ!



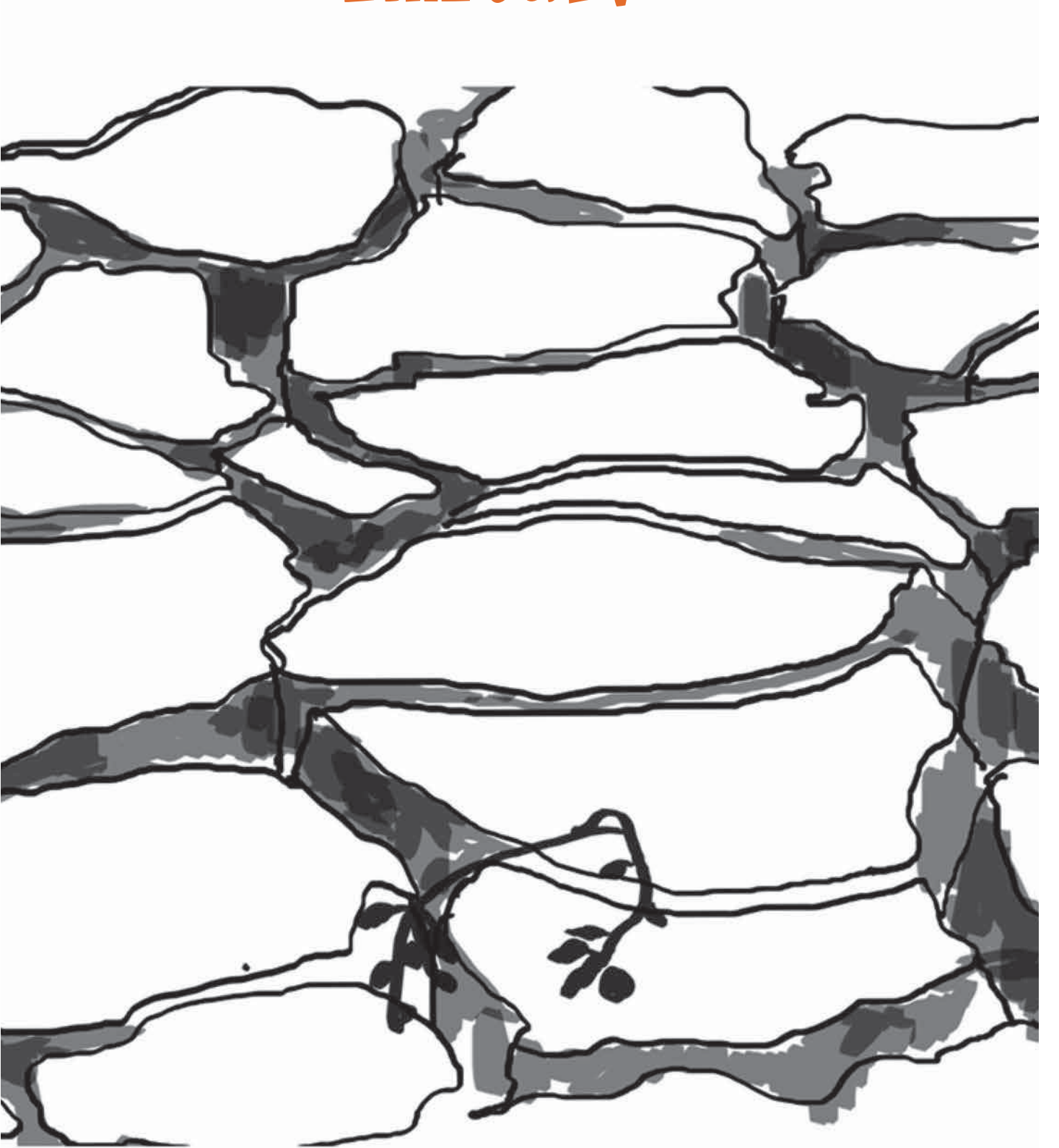
பச்சை வீட்டு வாய்க்கால் சுற்றாடலுக்கும் எடுத்து
சுகாதாரத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

பிங்கோ!



பயிர்ச் செய்கையும் உணவு உற்பத்தியும் நீரைப்
பயன்பாடக்தாகின்றன.

பிங்கோர!



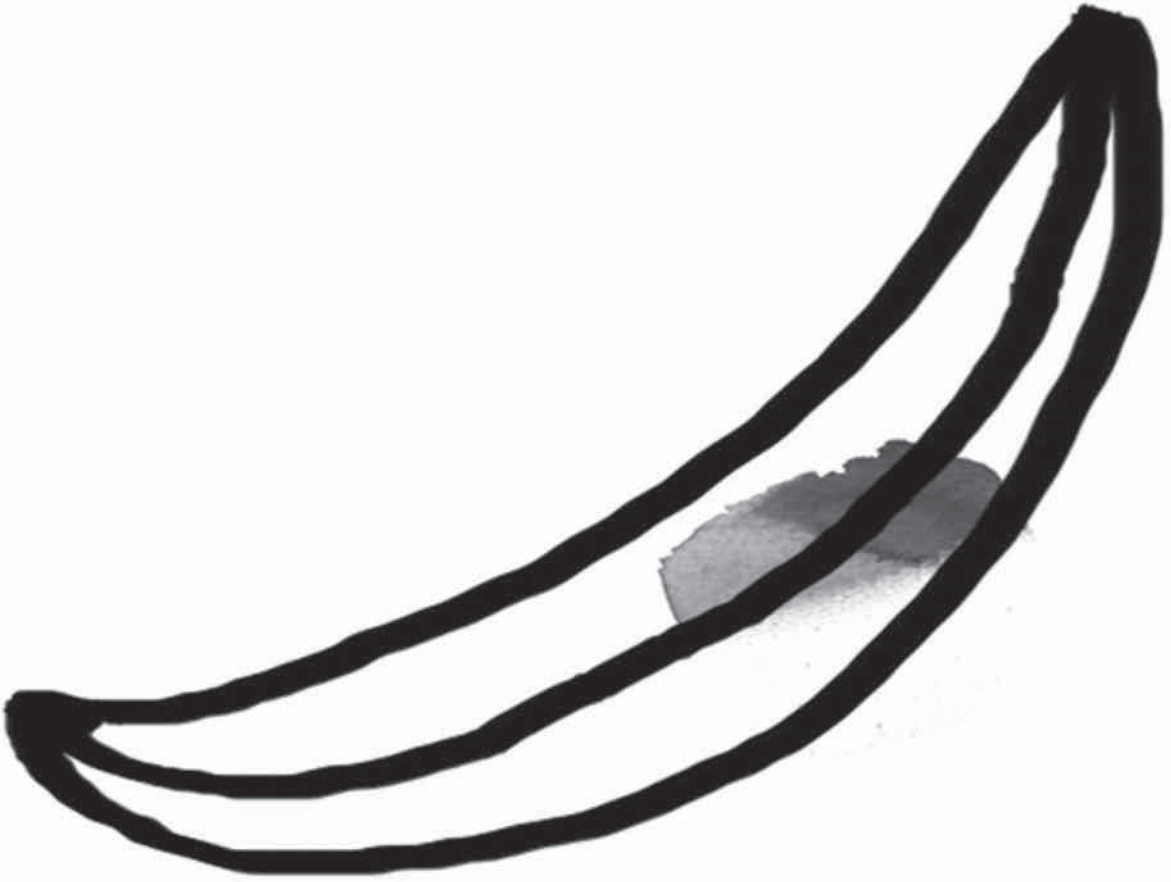
பயிர்களை வளர்த்து உணவை உற்பத்தி செய்வது நீர்ப்
பற்றுக்கூறுகளுக்கு காரணமாக அமையலாம்

பிங்கோ!



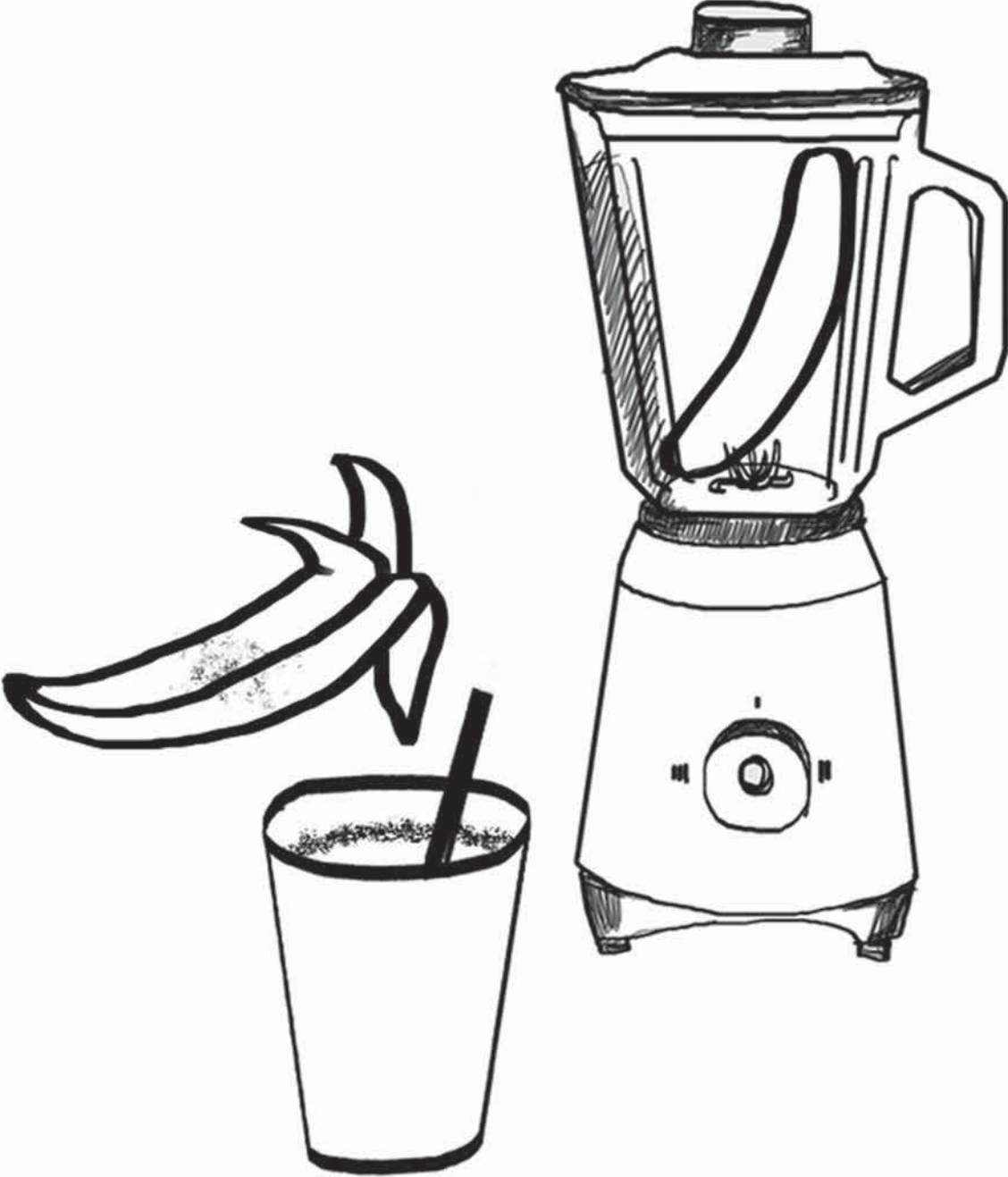
தாவரங்களால் நீரின்றி வளர முடியாது.

பிங்கோ!



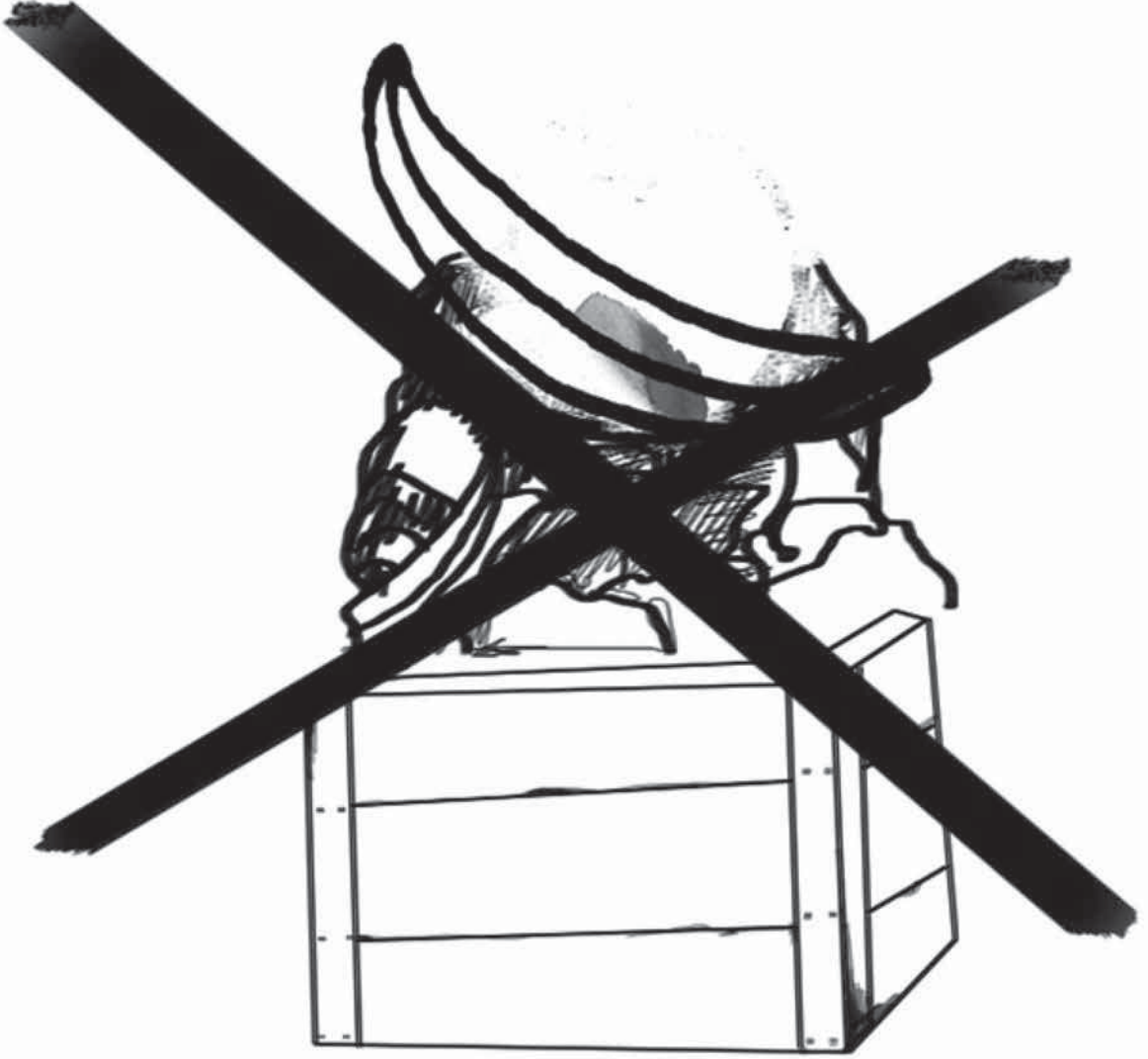
உங்கள் வாழைப்பழம் சிறிதளவு கபில நிறமாக இருந்தாலும்,
அதனைச் சாப்பிடுங்கள்.

பிங்கோ!



அதிகம் பழுத்த பழங்களை ஸ்முதி மற்றும் ஜாம்
செய்வதற்குப் பயன்படுத்துங்கள்.

பிங்கோ!



சர்ப்பிருவதற்கு நல்லதாகவுள்ள எந்தவொரு உணவுப்
பொருளையும் வீச வேண்டாம்!

■ பிரதான பாடம் 1: நாடகப் பயிற்சிகள்

நாடகப் பயிற்சிகள் தலைப்புடன் தொடர்புடைய ஆக்கபூர்வமான, அறிவார்ந்த ஈடுபாட்டை வளர்க்கும். இந்தப் பயிற்சிகளில் தனித் தனியாக அல்லது சோடிகளாகப் பங்கேற்று எழுதியவற்றை ஒருவருக்கு ஒருவர் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு உங்கள் மாணவர்களை அழையுங்கள்.

நா.ப. 1: நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!

“உணவை வீண் விரயம் செய்வது அப்படி ஒரு பெரிய பிரச்சினையன்று,” என்று உங்கள் நண்பரொருவர் கூறுகிறார். உணவை வீண் விரயம் செய்வது ஒரு முக்கியமான பிரச்சினை என்பதையும் அந்தளவு உணவு வீண் விரயம் செய்யப்படுவதை தடுப்பதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதையும் காண்பதற்கு அவர்களை ஒரு சுற்றுலா அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

அத்தியாயமானது

நா.ப. 2: நான் உணவைச் சேமிப்பவர்!

உங்களை உணவு சேமிப்பவர்களில் ஒருவராகக் கற்பன செய்து, உணவு வீண் விரயத்துக்கு எதிராக உங்களால் போராட முடியுமான சாகசமொன்றைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அல்லது அதற்குப் பதிலாக மாணவர்கள் ஒரு துணுக்குப் பத்தியை வரைய முடியும்.



9 இலகு நுட்பங்கள்

■ பிரதான பாடம் 2

உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள்,
குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட
வேண்டாம்: உணவு வீண்
விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான
இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்

■ பிரதான பாடம் 2: உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்:

உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்

9 இலகுவான நுட்பங்கள்

இரண்டாவது பிரதான பாடத்தில், தங்களால் உணவு வீண் விரயத்தை எவ்வாறு குறைக்க முடியும் என்பதை மாணவர்கள் கற்பார்கள். குறிப்பாக இந்தப் பாடமானது மாணவர்களும் அவர்களுடைய குடும்பங்களும் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்குச் செய்ய முடியுமான ஒன்பது நுட்பங்களை விளக்குகின்றது.

பிரதான பாடம் 1 இன் உள்ளடக்கத்தை கற்பிப்பதற்கான பிரதான கருவி, முன்வைப்பு 2 “உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்: உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்” ஆகும். நேரம் மற்றும் வளங்களின் கிடைக்கும் தன்மை, பயன்படுத்தும் தொழில்நுட்ப உபகரணங்கள் என்பவற்றைப் பொறுத்து, விளக்க ஸ்லைடுகளை (இந்த ஆவணத்தின் இணைப்பில் தரப்பட்டுள்ளன) புரொஜெக்டரில் காட்டுவதற்கோ அல்லது அச்சிடுவதற்கோ தீர்மானிக்க முடியும் இந்த முன்வைப்பு உங்களுக்கு உரத்து வாசிப்பதற்காக இத்துடன் தரப்பட்டுள்ள பின்னணிக் குரல் உரையுடன் (அடுத்து வரும் பக்கங்களில் தரப்பட்டுள்ளது) சேர்ந்து செல்லக் கூடியவாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த பின்னணிக் குரல் உரையினுள் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுவதற்கும் அளவளாவுவதற்குமான வினாக்கள் தரப்பட்டுள்ளன. இவை வெறுமனே ஆலோசனைகள் மாத்திரமே, அவற்றை மாற்றவோ சேர்க்கைகளைச் செய்யவோ அல்லது சுருக்கவோ தயங்க வேண்டாம்.

குறிப்பு: இந்த ஒன்பது நுட்பங்களையும் மாணவர்களால் தாங்களாகவே நடைமுறைப்படுத்த முடியாதிருக்கும் என்பதை நாங்கள் ஏற்றுக் கொள்கிறோம். இது பிரதான பாடம் 2 இற்கான பின்னணிக் குரல் முழுவதிலும் பிரதிபலிக்கின்றது, உணவைச் சேமிக்கும் செயற்பாடுகளில் பிள்ளைகளுக்கு உதவுவதில் பெற்றோரின் முக்கியமான பங்கு தொடர்பில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அடிப்படையில், முக்கிய பாடம் 2 உறுதியான உணவைச் சேமிக்கும் செயற்பாடுகள் பற்றி மாணவர்களுக்கு அறிவூட்டுவதையும் பின்னர் அவர்களை அவர்களுடைய குடும்பங்களிலும் சமுதாயங்களிலும் மாற்றத்திற்கான முகவர்களாக வலுவூட்டுவதையும் நோக்காகக் கொண்டுள்ளது.



45 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:

அத்தியவரியமானது

- முன்வைப்பின் டிஜிட்டல் பிரதியொன்று
அல்லது அதற்குப் பதிலாக, ஸ்லைடுகளை ஒளி ஊடுபுகும் தாள்களில் அச்சிட்டு ஓவர் ஹெட் புரொஜெக்டர் ஒன்றை பயன்படுத்துங்கள். அல்லது அவற்றை ஏ4 கடதாசித் தாள்களில் அச்சிட்டு நீங்கள் வகுப்புக்கு பின்னணிக் குரலை வாசிக்கும் போது அவற்றை உயர்த்திப் பிடிக்குமாறு ஒரு மாணவருக்கு கூறுங்கள்.
- பின்னணிக் குரலின் அச்சுப் பிரதியொன்று
- உங்களுக்கு அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டுமெனின்: பெற்றோருக்கான கடிதத்தினதும் “இலகுவான 9 நுட்பங்கள்” துண்டுப் பிரசுரத்தினதும் அச்சுப் பிரதிகள்

அறிவுறுத்தல்கள்:

1. முன்வைப்பைக் காட்டி இணைக்கப்பட்டுள்ள பின்னணிக் குரல் உரையை வாசியுங்கள்/கூறுங்கள் அல்லது வகுப்பு நடைபெறும் போது அல்லது வீட்டு வேலையாக பின்னணிக் குரல் உரையை வாசிக்குமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
2. உள்ளடக்கத்தைப் பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். பின்னணிக் குரலில் தரப்பட்டுள்ள கேள்விகள் கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பதற்கான சிறந்த பிரவேசமாக அமைய முடியும்.
3. பெற்றோருக்கான கடிதத்தினதும் “இலகுவான 9 நுட்பங்கள்” துண்டுப் பிரசுரத்தினதும் அச்சுப் பிரதிகளை வழங்கி அவற்றை வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்று தங்களுடைய குடும்பங்களுக்கு வழங்குமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.

1
2
3

■ பிரதான பாடம் 2: பின்னணிக் குரல்

“உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்: உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்”

உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள், குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட வேண்டாம்.

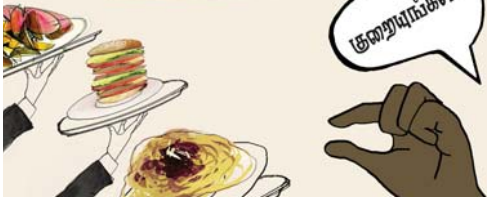
9 இலகூ நுட்பங்கள்

உணவு வீண் விரயத்தை குறையுங்கள்.

உணவு வீண் விரயம் சுற்றாடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும்: அது பூமியை இருக்க வேண்டியதை விட அதிகமாக வெப்பமையச் செய்யும் காலநிலை மாற்றத்துக்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. வயல்களுக்காக காடுகள் வெட்டப்படுகின்றன, அதனால் பல விலங்குகள் தங்களுடைய இருப்பிடங்களை இழக்கின்றன. உணவுப் பொருட்களை வீண் விரயம் செய்வது உலகில் அதிகமான மனிதர்கள் பட்டினியாக இருப்பதற்கு காரணமாகின்றது. நாங்கள் உணவுப் பொருட்களை வீண் விரயம் செய்யும் போது, நாம் பணத்தை, ஊழியத்தை, சக்தியை, ஏனைய வளங்களை வீணாக்குகிறோம்.

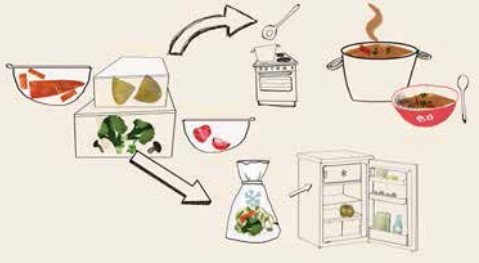
ஆனால் எமது உணவை நல்ல முறையில் பயன்படுத்த பல இலகுவான வழிகள் உள்ளன. அவற்றில் சிலவற்றை இப்போது நாங்கள் நோக்குவோம்!

1 உணவின் அளவைக் குறைப்பதற்கு உங்களுக்கு நீங்களே உதவுங்கள்



1 சிறியளவு உணவைக் கேளுங்கள். உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கு மிக இலகுவான வழி உங்கள் தட்டில் குறைவாக உணவு போடுவதாகும். சிறியளவு உணவைக் கேளுங்கள், உங்கள் தட்டிலுள்ளவற்றைச் சாப்பிட்ட பின்னரும் பசியாக இருந்தால் இரண்டாம் முறை கேட்டு வாங்குங்கள். அவ்வாறு செய்யும் போது நீங்கள் உங்களுக்குத் தேவையான அளவைச் சாப்பிடுவதுடன், மீதப்படும் எதுவும் வீசப்படமாட்டாது.

2 மீதமடையும் உணவை விரும்புங்கள்



2 மீதமடைந்தவற்றை விரும்புங்கள். நீங்கள் சாப்பிட்ட பின்னர் மீதமிருந்தால், அவற்றை அடுத்த நாளுக்காகச் சேமித்து வையுங்கள். மீதமடைந்த உணவுகளை குப்பைத் தொட்டியில் போடுவதற்குப் பதிலாக, அவற்றை நாளைய உணவுக்கான உள்ளீடுகளாகப் பயன்படுத்த முடியும். நீங்கள் மீதப்படுத்தியவற்றை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து அடுத்த நாளில் சூடாக்கித் தருமாறு உங்கள் பெற்றோரிடம் கேட்க முடியும். மீதமடைந்தவற்றை அவை சமைக்கப்பட்டு ஒரு நாளைக்குப் பின்னர் உங்களால் சாப்பிட முடியுமா என்று உங்களுக்குச் சந்தேகமாக இருந்தால், பின்னர் சாப்பிடுவதற்காக அவற்றை உறைய வைத்து பாதுகாக்குமாறு உங்கள் பெற்றோரிடம் கேளுங்கள்.

3 அறிவுபூர்வமாக பொருட்கள் வாங்குங்கள்



3 அறிவுபூர்வமாகப் பொருட்கள் வாங்குங்கள். கடையில் நன்றாகக் காட்சியளிக்கும் ஒரு முழுமையான அன்னாசிப் பழத்தை வாங்கினால், அது குப்பைத் தொட்டிக்குத்தான் செல்லும், ஏனென்றால் நீங்கள் மட்டும் தான் அதனை விரும்புகிறீர்கள்; உங்கள் ஷாப்பிங் வண்டிக்குள் இன்னுமொரு பிஸ்கெற் பக்கற் ஒன்றைப் போடுவது, இறுதியில் குப்பைத் தொட்டிக்குள் தான் போய் நிற்கும், ஏனென்றால் உங்களால் அவை அனைத்தையும் சாப்பிட முடியாது: நாங்கள் எங்களால் சாப்பிட முடியுமான அளவை விட அதிகமாக அடிக்கடி உணவுகளை வாங்குகிறோம். எவ்வாறாயினும், அளவுக்கதிமாகப் பொருட்களை வாங்குவதைத் தவிர்க்க இலகுவான பல வழிகள் உள்ளன.

கே: அளவுக்கு அதிகமாகப் பொருட்களை வாங்குவதைக் குறைப்பதற்கான ஏதேனும் வழிமுறைகளை உங்கள் சிந்திக்க முடியுமா?

மிகவும் முக்கியமாக வாங்க முன்னர் நீங்கள் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்: உணவு வேளைகளைத் திட்டமிட்டு தேவையானவற்றை மட்டும் வாங்குமாறு உங்கள் பெற்றோருக்கு கூறுங்கள். கடைக்கு அல்லது சந்தைக்குப் போக முன்னர் தேவையான பொருட் பட்டியலொன்றை எழுதுமாறு பெற்றோரிடம் கூறுங்கள். அவ்வாறு செய்தால் தான் உங்களுக்குத் தேவையற்ற, சாப்பிடாத பொருட்களை வாங்காமல் இருப்பீர்கள்.



4 "அசிங்கமான" பழங்களையும் காய்கறிகளையும் வாங்குங்கள்.

நீங்கள் இது வரையில் கண்டுள்ள மிகவும் வேடிக்கையான பழம் அல்லது காய்கறி எது? இந்தக் கேள்வியைத் தொடர்ந்து "அசிங்கமான பழங்களின் அல்லது காய்கறிகளின் சுவை வித்தியாசமானதா?" என்று கேட்க முடியும்.

அப்பிள் பழம் வட்டமானதாவும் குண்டாகவும், கரட் நீண்டதாகவும் நேரானதாகவும், உருளைக் கிழங்கு நல்ல நேர்த்தியாகவும் இருக்க வேண்டுமா? உண்மையில் அவ்வாறு இருக்க வேண்டியதில்லை! பழங்களும் காய்கறிகளும் எல்லா வகையான வடிவங்களிலும் அளவுகளிலும் உள்ளன, அவை ஒவ்வொன்றும் மற்றையவற்றைப் போன்றே சுவையாகவும் சாப்பிடுவதற்கு: ஓர் அப்பிள் பழத்தில் கரடுமுரடான பகுதிகள் காணப்படலாம், ஒரு கரட் சிறிது வளைவானதாக இருக்க முடியும், ஓர் உருளைக் கிழங்கு கோணலானதாகவும் குமிழ்கள் கொண்டதாகவும் இருக்கலாம்- ஆனால் அவை சுவையானவையாகவும் சாப்பிடுவதற்கு நல்லவையாகவும் இருக்கும். சில வித்தியாசமான வடிவங்களைக் கொண்ட பழங்களையும் காய்கறிகளையும் நீங்கள் கண்டால், வழமையான வடிவங்களிலுள்ளவற்றுக்குப் பதிலாக அவற்றை வாங்குவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள் அல்லது அவ்வாறு செய்யுமாறு உங்கள் பெற்றோருக்கு கூறுங்கள்.

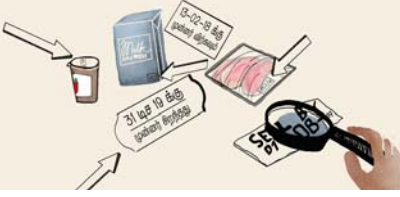


5 உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியைப் பாருங்கள். அதனை பசுமையாகவும் சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பாகவும் வைப்பதற்கு, குளிர்நட்டப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை 1 பாகை செல்சியஸுக்கும் 5 பாகை செல்சியஸுக்கும் இடைப்பட்ட வெப்பநிலையில் களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும். சமைத்த உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் மூடிய பாதிர்சாதனில் வைத்து களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும். உங்கள் பெற்றோருடன் இணைந்து பெட்டியில் சரியான வெப்பநிலை அமைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்தி கொள்வதுடன், வித்தியாசமான வகை உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் எந்த இடத்தில் வைக்க வேண்டும் என்பதையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள். அத்துடன் குளிர்சாதனப் பெட்டி அளவுக்கு அதிகம் நிரம்பிக் காணப்படுவதில்லை என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்! அளவுக்கு மிஞ்சிய பொருட்களைக் கொண்ட குளிர்சாதனப் பெட்டி அதிக சக்தியைப் பயன்படுத்தும் என்பதுடன் ஆக மூலையில் இருப்பவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்த மறப்பதற்கான சாத்தியங்களும் அதிகமாகும்.



6 FIFO: முதலில் உள்ளே வருவது, முதலில் வெளியே! இந்த வேடிக்கையான சொல் உணவு வீண் விரயம் செய்யப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கான மிகவும் இலகுவான வழிகளில் ஒன்றாகும்: நீங்கள் அல்லது உங்கள் பெற்றோர் வாங்கி வந்த பொருட்களை போடும் போது, உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியிலும் அலுமாரியிலும் உள்ள பொருட்களைச் சுற்றுங்கள், அப்போது தான் பழைய பொருட்கள் முன்னால் வந்து நீண்ட காலம் வைக்கக் கூடிய புதிய பொருட்கள் பின்னால் செல்லும். இவ்வாறு, நீங்கள் முன்னர் வாங்கியவற்றை முதலில் பயன்படுத்தி முடித்த பின்னரும் உங்கள் புதிய உணவுப் பொருட்கள் சாப்பிடுவதற்கு எடுக்கும் போதும் நல்ல நிலையில் இருக்கும்.

7 உங்கள் உணவிலுள்ள திகதிகளைப் புரிந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்



7 உங்கள் உணவிலுள்ள திகதிகளைப் புரிந்துகொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

கே: உங்கள் உணவுப் பொருட்களிலுள்ள திகதிகளை நீங்கள் எப்போதாவது அவதானித்துள்ளீர்களா? அவற்றின் அர்த்தம் என்ன என்று நினைக்கிறீர்கள்?

அதிகமான பொதி செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில் திகதிகள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தத் திகதிகளில் மிக முக்கியமானது "இதற்கு முன்னர் பயன்படுத்துங்கள்" என்ற திகதியாகும். பச்சை இறைச்சி போன்ற மிக இலகுவாகப் பழுதடையக் கூடிய உணவுப் பொருட்கள் பழுதடையும் என்று எதிர்பார்க்கப்படும் திகதியைக் குறிக்கின்றது. உணவுப் பொருளில் உள்ளவாறான 'இதற்கு முன்னர் பயன்படுத்துங்கள்' லேபிலுள்ள திகதிக்கு முன்னர் உங்கள் அதனைச் சாப்பிட முடியாவிட்டால், அதனை உறைய வைத்து, பின்னர் ஒரு நேரத்தில் உறைவு நீக்கிச் சாப்பிட முடியும். உணவுப் பொருளில் உள்ளவாறான 'இதற்கு முன்னர் பயன்படுத்துங்கள்' லேபிலுள்ள திகதிக்கு முன்னர் உங்கள் அதனைச் சாப்பிட முடியாவிட்டால், அதனை உறைய வைத்து, பின்னர் ஒரு நேரத்தில் உறைவு நீக்கிச் சாப்பிட முடியும். ஆனால், "இதற்கு முன்னர் பயன்படுத்துங்கள்" திகதி கடந்தும் நீங்கள் அதனை உறைய வைத்திராவிட்டால், நீங்கள் அதனை வீச வேண்டி ஏற்படும்.

அதிமான பொருட்கள் "இதற்கு முன்னர் பயன்படுத்துங்கள்" திகதி என்பதற்குப் பதிலாக "இதற்கு முன்னர் மிகச் சிறந்தது" என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். ஒரு பொருளில் ஒரு குறித்த திகதியைக் குறிப்பிட்டு "இதற்கு முன்னர் மிகச் சிறந்தது" என்று லேபல் ஒட்டப்பட்டிருந்தால், அதன் கருத்து: அந்த உணவுப் பொருள் குறித்த திகதிக்கு முன்னர் மிகச் சிறப்பான சுவை, மணம், தோற்றம் என்பவற்றைக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் அது, அந்த உணவுப் பொருள் உண்மையிலேயே பழுதடைந்து இனிமேலும் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பற்றது என்பதை மிகச் சிறியளவு கூறுகின்றது. குறைபாடுகள் இன்றி பொதி செய்யப்பட்டுசரியான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டு இருந்தால், பொதுவாக அந்த உணவு "இதற்கு முன்னர் மிகச் சிறந்தது" திகதிக்குப் பின்னரும் சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பானதாக இருக்கும். உங்கள் உணவை நன்றாகப் அவதானிப்பதன் மூலம் அல்லது அவ்வாறு செய்யுமாறு வளர்ந்தவர் ஒருவரிடம் கேட்பதன் மூலம் இதனைச் சாதாரணமாகச் செய்து கொள்ள முடியும்: அந்த உணவுப் பொருள், அதன் "இதற்கு முன்னர் மிகச் சிறந்தது" திகதிக்குப் பின்னர் அதன் தோற்றம், மணம், சுவை என்பன நன்றாக இருப்பின், பொதுவாக அது சாப்பிடுவதற்குச் நல்லதாக இருக்கும்.

8 அதனைத் தோட்ட உணவாக மாற்றுங்கள்



8 அதனை தோட்ட உணவாக மாற்றுங்கள். நீங்கள் சாப்பிட்டு முடிந்ததன் பின்னர் உங்கள் உணவில் ஒரு பகுதி வீணாக்க வேண்டியிருந்தால், அதனை தோட்ட உணவாக மாற்றிப் பயன் பெறுங்கள்: உணவுக் கழிவுப் பொருட்களுக்கும் பழங்களினதும் காய்கறிகளினதும் தோல்களுக்குமான ஒரு சேதனப் பசளைத் தொட்டியை உருவாக்குங்கள்! ஒரு சில மாதங்களில், உங்கள் தாவரங்களுக்கான வளமான, பெறுமதியான சேதனப் பசளை உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

உங்கள் பெற்றோரின் உதவியுடன் உங்களால் சேதனப் பசளைத் தொட்டியொன்றை அமைத்துக் கொள்ள முடியும். உங்களிடம் இருப்பது மட்டுமட்டான இடமாக இருந்தாலும், சேதனப் பசளைத் தொட்டியொன்றை அமைத்துக் கொள்வது சாத்தியமானதே. சேதனப் பசளைத் தொட்டிகளை அமைப்பது தொடர்பான ஏராளமான தகவல்களை இணையவழியில் தேட முடியும்.

9 பகிர்ந்து கொள்வது கவனிப்பதாகும்



9 பகிர்ந்து கொள்வது கவனிப்பதாகும். பல இடங்களில் உணவுக் கழிவு உதவிக்கடைகள் மற்றும் வாடிக்கையாளர் பகிரும் உணவுகள் தொடர்பில் மக்கள் அச்சமடைகிறார்கள்: சூப் சமையலறைகள் ஏழை மக்களுக்கு உணவு வழங்குவதற்காக "இதற்கு முன்னர் மிகச் சிறந்தது" திகதியை நெருங்கிய உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. பாடசாலை சிற்றுண்டிச்சாலைகள் மீதமடையும் உணவுப் பொருட்களை உணவு வங்கிகளுக்கு அன்பளிப்புச் செய்கின்றன. "கழிவுப் பொருட்களைச் சுவையுங்கள்" என்றழைக்கப்படும் உணவகங்கள், கடைகளில் கழிவாக ஒதுக்கப்படவுள்ள பாதுகாப்பான, போஷாக்குள்ள உணவுப் பொருட்களை மாத்திரம் சமைக்கின்றன. உணவைச் சேமிப்பவர்களின் உலகளாவிய வலையமைப்பொன்று வளர்ந்து வருகின்றது - அவற்றைத் தேடிப்பார்த்து அவற்றில் இணையுங்கள்!

உணவு வீண் விரயம் என்பது பணத்தை, ஊழியத்தை, சக்தியை மற்றும் வேறு வளங்களை வீண் விரயம் செய்வதாகும். நாங்கள் எமது உணவை அறிவுபூர்வமாகப் பயன்படுத்தும் போது, நாங்கள் பணத்தைச் சேமிக்கின்றோம், காலநிலை மாற்றத்திற்கு எதிராகப் போராடுகின்றோம். எனவே கவனமாக வாங்குங்கள், உங்கள் உணவை அறிவுபூர்வமாகக் களஞ்சியப்படுத்துங்கள், உங்கள் மிஞ்சும் உணவுகளை மீளப் பயன்படுத்துங்கள், பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் நண்பர்களிடமும் குடும்பத்தவர்களிடமும் அவ்வாறே செய்யச் சொல்லுங்கள்: ஒன்றிணைந்தால், எங்களால் நல்லது செய்ய முடியும்: உணவைச் சேமிப்போம்!

9 இலகு நுட்பங்கள்

- தொடர் செயற்பாடுகள்
பிரதான பாடம் 2 இற்கானது

“உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள்,
குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட
வேண்டாம்: உணவு வீண்
விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான
இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்”

இந்த தொடர் செயற்பாடுகள், அணுகுமுறை தொடர்பான மேலும் அனுபவத்தை வழங்கி முக்கிய பாடம் 2 இல் விளக்கப்பட்டுள்ளவாறு உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான உறுதியான செயற்பாட்டை அறிமுகப்படுத்துகின்றன.

அவை உணவு வீண் விரயத்திற்கு எதிராக நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு மாணவர்களைத் தூண்டக் கூடியவையாகவும், அவ்வாறு செய்வதற்கான அவர்களின் பிரயோக விளக்கங்களையும் அறிவையும் ஆழமாக்குபவையாகவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

■ பிரதான பாடம் 2: வேலைத் தாள்கள்



■ நாங்கள் உணவு வீண்விரயத்தை தடுப்போம்!

இந்தப் பயிற்சியில், வீட்டில் உணவைக் கையாளும் விதத்தை மதிப்பீடு செய்து அவர்களுடைய குடும்பத்தில் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை ஆராயுமாறு மாணவர்களிடம் கேட்கப்படும்.



25 நிமிடங்கள்

அந்நியவிரயமானது

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- WS 5 "உணவு வீண் விரயத்துக்கு எதிராகப் போராடுவோம்" வேலைத் தாளின் அச்சப் பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)

41
2
3

அறிவுறுத்தல்கள்:

1. விளக்குங்கள்: "இப்போது நாங்கள் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கேட்டறிந்தோம். இப்போது எங்களில் ஒவ்வொருவராலும் வீட்டில் எந்தளவுக்கு அதனைச் செய்ய முடியும் என்று சிந்திப்போம்."
2. வீட்டில் மாணவர்கள் அல்லது அவர்களுடைய குடும்பங்கள் இந்த முன்வைப்பில் உள்ள ஆலோசனைகளில் சிலவற்றை ஏற்கனவே பின்பற்றுகிறார்களா என்று மாணவர்களிடம் கேளுங்கள். எதிர்காலத்தில் அவர்களால் எவ்வாறு உணவு வீண் விரயம் செய்யப்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும், அவர்களுடைய அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகள் எப்படி இருக்கும்?
3. WS 5 வேலைத் தாளின் பிரதிகளை மாணவர்களுக்கு வழங்கி, படங்களை வரைவதன் மூலம் அல்லது மிகச் சிறிய பந்திகளை எழுதுவதன் மூலம் கேள்விகளுக்கு விடையளிக்குமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.

**நாங்கள் உணவு
வீண் விரயத்தை தடுப்போம்!**

எனது குடும்பம் இவ்வாறு
தான் வீட்டில் உணவைச்
சேமிக்கின்றது...

இன்றும் உணவுகளைச்
சேமிப்பதற்கு எனது
குடும்பம்.

இன்றும் உணவைச் சேமிப்பதற்கான
எனது அடுத்தகட்ட நடவடிக்கைகள் ...

■ களஞ்சியப்படுத்தல் அறிவு

பச்சைஇறைச்சி, சமைத்த இறைச்சி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற வித்தியாசமான உணவுப் பொருட்கள் எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கப்பட வேண்டும் என்பதை இந்த வேலைத் தாள் விளக்குகின்றது.



25 நிமிடங்கள் (+ வீட்டு வேலை)

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- WS 6a மற்றும் 6b, “களஞ்சியப்படுத்தல் அறிவு” வேலைத் தாள்களின் அச்சுப் பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)
- கத்தரிக்கோல்
- பச்சை
- கிரேயன்கள் அல்லது நிறந்தீட்டும் பென்சில்கள்
- உங்களுக்கான உதவித் தாளின் அச்சுப் பிரதியொன்று



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. உணவைச் சரியாகக் களஞ்சியப்படுத்துதல் தொடர்பில் என்ன தெரியும் என்று மாணவர்களிடம் கேளுங்கள். உணவுப் பொருட்களை எங்கே எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும் என்று அறிந்திருப்பது ஏன் அவசியமானது?
2. WS 6a மற்றும் WS 6b வேலைத் தாள்களின் பிரதிகளை வழங்கி, அவற்றை நிறந்தீட்டி படங்களை வெட்டி WS 6b வேலைத் தாளில் ஒட்டுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
3. இரண்டு அல்லது மூன்று பேர் கொண்ட குழுக்களாக, பல்வேறு உணவுப் பொருட்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியிலா அல்லது குளிர்சாதனப் படாமலா வைக்கப்பட வேண்டும் என்று கலந்துரையாடுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
4. அவர்களது கண்டுபிடிப்புக்களைப் பற்றி கலந்துரையாடி பொருத்தமான இடங்களில் விடைத் தாளிலிருந்து மேலதிக தகவல்களை வழங்குங்கள். வித்தியாசமான உணவுப் பொருட்கள் எங்கே களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும் என்பதை உங்கள் மாணவர்கள் விளங்கிக் கொண்டதன் பின்னர், படங்களை உரிய பகுதிகளில் ஒட்டுமாறு அவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
5. வீட்டு வேலையாக, பெற்றோருடன் இணைந்து அவர்களுடைய விருப்பத்துக்குரிய உணவுப் பொருட்களில் ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அதனை எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்தி வைக்க வேண்டும் ஆராய்ச்சி செய்து WS 6a வேலைத் தாளிலுள்ள வெற்றிடங்களை நிரப்புமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.

■ களஞ்சியப்படுத்தல் அறிவு- உதவித் தாள்

சிலவேளைகளில் உணவுகள் பழுதடைவதனால் வீணடிக்கப்படுகின்றன. நாம் எமது உணவை உரிய முறையில் களஞ்சியப்படுத்தினால், குறைந்தளவு உணவே வீணாகும். உங்கள் உணவை பசுமையாகவும் சாப்பிடுவதற்கு ஆரோக்கியமானதாகவும் வைத்திருப்பதற்கு இந்த நுட்பங்களைப் பின்பற்றுங்கள்!

மிகவும் கவனமாக கையாளுங்கள்...

...பச்சை இறைச்சி: பச்சை இறைச்சியை முழுமையாக குளிர்நீரில் பாதுகாக்க வேண்டும், எனவே அதனை கடையிலிருந்து இயன்ற வரை அவசரமாக நேரடியாக வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்று குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். பச்சை இறைச்சியை "இதற்கு முன்னர் பயன்படுத்துங்கள்" திகதி முடிவடைந்த பின்னர் (அந்த திகதிக்கு முன்னர் அது உறைய வைக்கப்பட்டிருந்தாலன்றி) பயன்படுத்த வேண்டாம். "இதற்கு முன்னர் பயன்படுத்துங்கள்" திகதி முடிவடைய முன்னர் உங்களால் அதனைப் பயன்படுத்த முடியாவிட்டால், அதனை உறைய வையுங்கள். உறைய வைக்கப்பட்ட இறைச்சி மிக நீண்ட காலத்திற்கு சாப்பிடக் கூடியதாக இருக்கும். அனைத்து உணவுப் பொருட்களையும் உறைய நீக்கினால் மீண்டும் உறைய வைக்கப்பட முடியாது.

இந்த உணவுப் பொருட்களை இயன்றவரை விரைவாக குளிர்நீரில் வைக்கவும்:

சமைத்த கோழியிறைச்சி: சமைத்த கோழியிறைச்சியை சாத்தியமான வரை விரைவாக குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அல்லது ஃபிரீஸரில் வைக்க வேண்டும். அதனை பல ஆழமற்ற பாத்திரங்கள் அல்லது கொள்கலன்களில் இட்டு குளிர்ச்சியடைவதற்கு உதவுங்கள். உங்களுக்கு கோழியிறைச்சியை மீண்டும் சூடாக்க வேண்டுமாயின், ஏதேனும் பக்கிரியாக்கள் இருப்பின் அவை இறக்கக் கூடிய வகையில் இரண்டு நிமிடங்களுக்கு நன்றாகச் சூடேற்றுங்கள்.

சோறு: அரிசியை நாங்கள் மிக நீண்ட காலம் வைத்திருக்கிறோம். ஆனால் சமைக்கப்பட்டால் அதனை இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கே வைத்திருப்போம். சோற்றை சாத்தியமான வரையில் விரைவாக குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பது அவசியமாகும். சோற்றை விரைவாக குளிர்ச்சியடைய வைப்பதற்காக, அவற்றை ஆழமற்ற பல கொள்கலன்களில் இடுங்கள், பின்னர் அதன் சூடு ஆறியவுடன், இயன்ற வரை விரைவாக அதனை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வையுங்கள். சோற்றை மெதுவாக ஆறவிடுவதும் உடனடியாக குளிர்நீரில் வைப்பதும் உணவு நஞ்சாகுவதற்குக் காரணமாக அமையலாம்.

சமைத்த பஸ்டா: அரிசியைப் போன்றே, உலர்ந்த பஸ்டாவையும் மிக நீண்ட காலத்துக்கு வைத்திருக்க முடியும், ஆனால் சமைத்ததன் பின்னர் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குள் அதனை நுகர வேண்டும். மீதமடைந்த சமைத்த பஸ்டாவை அது போதுமான அளவு குளிர்ச்சியடைந்த பிறகு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வையுங்கள். குளிர்ச்சியடைவதை துரிதப்படுத்துவதற்காக அதனை ஆழமற்ற கொள்கலன்களில் இடுங்கள். சமைத்த பஸ்டாவை மெதுவாக ஆறவிடுவதும் உடனடியாக குளிர்நீரில் வைப்பதும் உணவு நஞ்சாகுவதற்குக் காரணமாக அமையலாம்.

பாலாடைக் கட்டி (சீஸ்): பாலாடைக் கட்டி குளிர்நீரில் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். சீவலாக்கப்பட்ட பாலாடைக் கட்டியை பிளாஸ்டிக் ஃபொயில் மூலம் சுற்றி வைத்தால் அல்லது காற்று உட்புகாத கொள்கலனில் போட்டு வைத்தால் திறந்தவுடன் அது மென்மையாகவும் ஈரலிப்பாகவும் இருக்கும். அது உரிய முறையில் மூடப்பட்டிருக்காவிட்டால், அது கடினமாக இருக்கும்.

மீதமடைந்த பிஸ்டா: மீதமடைந்த பிஸ்டா உரிய முறையில் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்டால் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்குப் பாதுகாப்பானதாக இருக்கும். அது குளிர்ச்சியடைந்தவுடன் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்படுவதை தயவுசெய்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

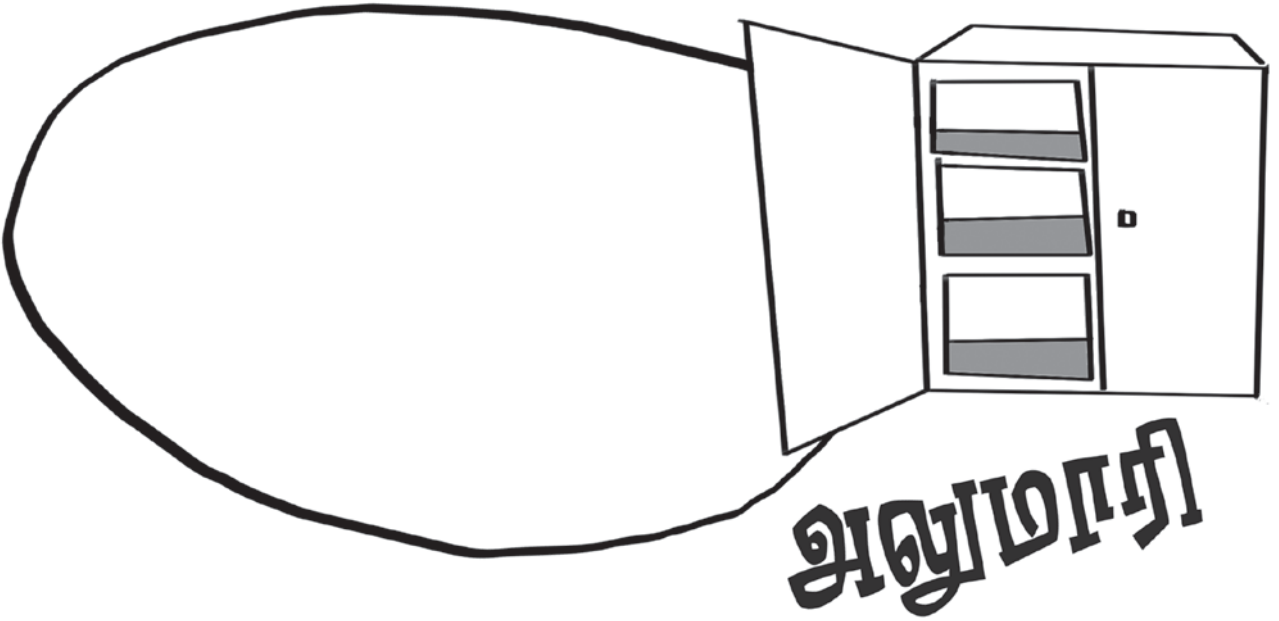
இந்த உணவுப் பொருட்கள் இலகுவாகப் பழுதடைவதில்லை:

பாண்: புதிய பாணை கடதாசிப் பையில் வைப்பது சிறந்தது; கடதாசி பாணுக்குள் காற்று உட்புக இடமளிக்கும், அதனால் பூஞ்சணம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறைவாக இருக்கும். துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட பாணை பசுமையாக வைத்திருப்பதற்கு அதற்கான பிளாஸ்டிக் பையில் வைப்பதே மிகச் சிறந்ததாகும். பாணை காற்று உட்புகாத ஃபிரீஸர் கொள்கலனில் அல்லது பாணுடன் வந்த பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு உறைய வைக்கவும் முடியும். பாணில் பூஞ்சணம் காணப்படுகின்றதா என்று நுணுக்கமாக கவனிக்கவும்: பாணில் பூஞ்சணம் உருவாகியிருந்தால், அதனைச் சாப்பிட வேண்டாம். ஒரு பாண் துண்டில் மாத்திரம் பூஞ்சணம் ஏற்பட்டிருந்தாலும், முழுப் பாணையும் எறிந்து விடுங்கள். உங்கள் பாண் நாடப்பட்டிருந்து, பூஞ்சணத்துக்கான எந்தவொரு அடையாளமும் இல்லாவிட்டால், அதனைச் சாப்பிடுவது பூரண பாதுகாப்பானதாகும், அதனை வறுத்த பாணாக, ஃபிரெஞ்ச் டோஸ்ட் ஆக, அல்லது திணிப்புப் பொருளாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்: நெக்டரீன்கள், பீச் பழங்கள், தக்காளிப் பழங்கள், கிவீஸ் மற்றும் பெயர்ஸ் பழங்கள் போன்ற பழங்களையும் காய்கறிகளையும் பழுக்கும் வரை சமையலறை மேசையில் வைக்கலாம். அவை பழுத்ததன் பின்னர், குளிர்நீரில் வைத்தால் அவற்றை நீண்ட நாட்களுக்குப் பாதுகாக்க முடியும். துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட பழங்களை மூடி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். இது நிறமற்றுப் போவதைக் குறைத்து தரத்தையும் பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்தும். அப்பிள் பழங்கள் அல்லது யானைக் கொய்யா போன்ற துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட பழங்கள் அல்லது காய்கறிகள் மீது எலுமிச்சைச் சாற்றை தெளிப்பதன் மூலம் அவை கபில நிறமாவதை சிறிது நேரத்திற்குத் தடுக்க முடியும். அப்பிள் பழங்கள் வெட்டியவுடன் கபில நிறமாக மாறும், ஆனால், பிசுபிசுப்பாக இல்லாத வரையில் அவை சாப்பிடுவதற்கு நல்லவையாகும்.

சிலநேரங்களில் உணவுகள் பழுதடைந்துள்ளதனால் வீணடிக்கப்படுகின்றன. நாங்கள் எமது உணவுகளை உரிய முறையில் களஞ்சியப்படுத்தினால், குறைந்தளவு உணவே வீணடிக்கப்படும். அடுத்த பக்கத்திலுள்ள உணவுப் பொருட்களை அவற்றை அவை வைக்கப்பட வேண்டும் என்று நினைக்கும் இடத்தில் ஒட்டுங்கள்.

குளிர்சாதனப் பெட்டி



அலுவலகம்

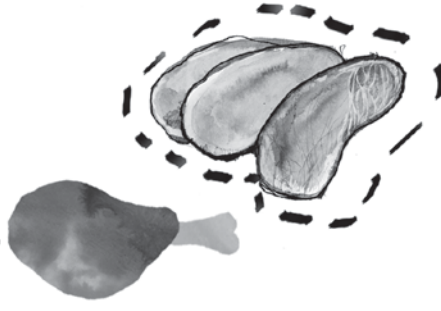
எனது விருப்பத்துக்குரிய உணவு.....ஆகும்.

அது கெட்டுப் போகும் முறை.....

அதனைப் பசுமையாகவும் சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்க வேண்டுமாயின், நான் அதனை வேண்டும்.

பச்சை இறைச்சி

சமைத்த கோழியிறைச்சி



சோறு



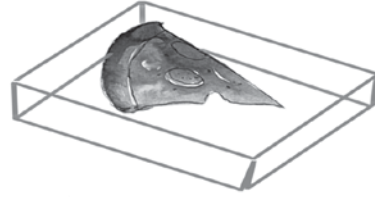
சமைத்த பஸ்டா



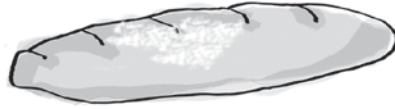
சீஸ்



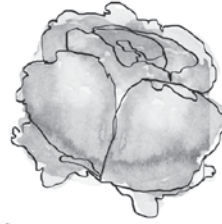
மீதமடைந்த பிஸ்பா



பாண்



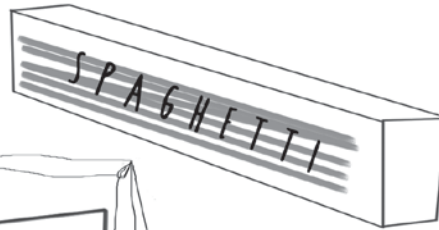
சலாது



ஸ்ட்ரோபெரி



உலர் பஸ்டா



கோதுமை மா



■ குளிர்சாதனப் பெட்டி மோகம்

இச்செயற்பாட்டின் உதவியுடன், உணவுப் பொருட்களைக் சில குளிர்சாதனப் பெட்டியில் எந்த இடத்தில் வைக்க வேண்டும் என்பதை மாணவர்கள் அறிந்துகொள்வார்கள்.



25 நிமிடங்கள் (+ வீட்டுவேலை)

அந்தியவரியானது

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- WS 7c, “குளிர்சாதனப் பெட்டி மோகம்: எதை எங்கே வைக்க வேண்டும்?” என்ற துண்டுப் பிரசுரத்தின் அச்சப் பிரதிகள்
- WS 7a மற்றும் 7b, “குளிர்சாதனப் பெட்டி மோகம்” வேலைத் தாள்களின் அச்சப் பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)
- நிறப் பென்சில்கள்
- கத்தரிக்கோல்
- பசை

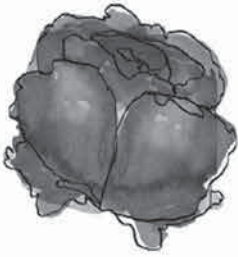
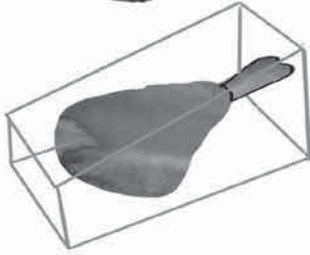
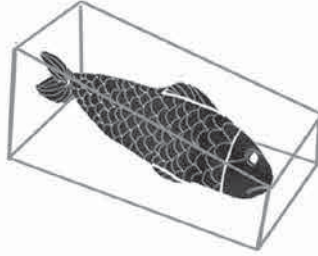
1
2
3

அறிவுறுத்தல்கள்:

1. விளக்குங்கள்: குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வெப்பநிலை பல்வேறு அளவுகளில் காணப்படும், உணவைச் சாத்தியமான அளவு நீண்ட காலம் பசுமையாக வைத்திருப்பதற்கு, குளிர்சாதனப் பெட்டியிலுள்ள மிகச் சிறந்த இடம் எது என்று நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.
2. வேலைத் தாள் WS 7a இன் பிரதிகளை மாணவர்களுக்கு வழங்கி குளிர்சாதனப் பெட்டியின் வரைபடத்தைப் பார்சுமாறு கூறுங்கள். மாணவர்களிடம் கேளுங்கள்: “குளிர்சாதனப் பெட்டியிலுள்ள மிகவும் குளிர்ச்சியான இடம் எது என்று நினைக்கிறீர்கள்? அந்த இடத்தில் எதனை வைக்க வேண்டும்? வெப்பம் கூடிய பகுதி எது? அந்த இடத்தில் எதனை வைக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? பழங்களையும் காய்கறிகளையும் எங்கே வைக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?”
3. விளக்குங்கள்: “பெரும்பாலான குளிர்சாதனப் பெட்டிகளின் அடிப்பகுதியில் பழங்களையும் காய்கறிகளையும் ஈரலிப்பாக வைப்பதற்காக கிறிஸ்பர் இலாச்சுக்கள் உள்ளன. இந்த இலாச்சுக்களில் ஒன்றை காய்கறிகளுக்கும், மற்றையதை பழங்களுக்கும் பயன்படுத்துங்கள்.” கிறிஸ்பர் இலாச்சுக்களுக்கு பச்சை நிறந்தீட்டுமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
4. விளக்குங்கள்: “(அடித் தட்டிலுள்ள) இந்த கிறிஸ்பர் இலாச்சுக்களுக்கு மேலே உள்ள பகுதி குளிர்சாதனப் பெட்டியிலுள்ள மிகவும் குளிர்ச்சியான பகுதியாகும். மிக விரைவாக பழுதடையும் பொருட்களான பச்சை மீன் மற்றும் இறைச்சி என்பவற்றை இங்கே தான் வைக்க வேண்டும். பச்சை மீனையும் இறைச்சியையும் காற்றுப்புக்காத கொள்கலன்களில் வைப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இது அவற்றை பசுமையாக வைத்திருப்பதற்கும், அவற்றிலிருந்து சாறு வடிவதையும், அவை ஏனைய உணவுப் பொருட்களுக்குள் செல்வதையும் தடுப்பதற்கும் உதவும்: பச்சை இறைச்சி மற்றும் மீனிலிருந்து வடியும் நீரில் பக்டீரியாக்கள் இருக்க முடியும், அவற்றினால் உங்களுக்கு நோய் ஏற்பட முடியும், எனவே நீங்கள் சமைக்காமல் சாப்பிடும் (சலாது அல்லது பாலாடைக் கட்டி போன்ற) எந்தவொரு உணவிலும் அது படாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கீழ் தட்டுக்கு நீல நிறந்தீட்டுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
5. விளக்குங்கள்: “மேல் தட்டுக்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மிகவும் சூடான இரண்டாவது பகுதியாகும். அங்கே, மீதமடைந்த உணவுகள், துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி, யோகூட் மற்றும் சீஸ் போன்ற சமைக்கத் தேவைப்படாத உணவுகளை வைக்க முடியும்.” மேலே உள்ள இரண்டு தட்டுக்களை செம்மஞ்சள் நிறத்தில் நிறந்தீட்டுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
6. விளக்குங்கள்: “குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மிகவும் வெப்பமான பகுதியாக கதவு உள்ளது, எனவே பழச்சாறுகள் அல்லது தக்காளி கெட்சு அப் போன்ற எளிதில் கெட்டுப் போகாத உணவை மட்டுமே நீங்கள் அங்கே வைக்க வேண்டும். பல குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் அவற்றின் கதவில் முட்டைகளுக்கு என விசேடமான பகுதிகளைக் கொண்டிருந்தாலும், முட்டைகளை அங்கே வைக்கக்கூடாது, மாறாக குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மேல் தட்டுக்களிலேயே வைக்க வேண்டும். இது பாலுக்கும் பொருந்தும்.” குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கதவுகளில் சிவப்பால் நிறந்தீட்டுமாறு கூறுங்கள்.
7. 2 ஆம் பக்கத்தில் உள்ள உணவுப் பொருட்களைப் பார்த்து, என்ன வரையப்பட்டுள்ளது என்று அனைவரும் அறிந்து கொள்ளக் கூடிய வகையில் வித்தியாசமான உணவுகளின் பெயர்களைக் குறிப்பிட்டு விளக்குங்கள்.
8. உணவுகளுக்கு நிறந்தீட்டி அவற்றை வெட்டி எடுக்குமாறு மாணவர்களுக்குக் கூறுங்கள்.
9. மாணவர்களை நான்கு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். பல்வேறுபட்ட உணவுப் பொருட்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட வேண்டிய குறிப்பாக பகுதிகளைத் தீர்மானிக்குமாறு அவர்களுக்குக் கூறுங்கள்.
10. பெறுபெறுகளை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துவிட்டு, உணவை உரிய இடத்தில் ஒட்டுமாறு மாணவர்களுக்குக் கூறுங்கள்.
11. வீட்டு வேலையாக, WS 7c துண்டுப் பிரசுரத்தின் உதவியுடன், மாணவர்கள் தங்களது வீட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உணவுகள் சரியாக வைக்கப்பட்டுள்ளனவா என்று பெற்றோருடன் அல்லது பாதுகாவலர்களுடன் சேர்ந்து பார்சு வேண்டும். அவ்வாறில்லாதவிடத்து தங்களின் பெற்றோரின் அல்லது பாதுகாவலர்களின் உதவியுடன் அவற்றை மீள் ஒழுங்குபடுத்துமாறு அவர்களிடம் கூறுங்கள். அவர்களது வரையப்பட்ட குளிர்சாதனப் பெட்டியை அவர்களது உண்மையான குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கதவில் ஒட்டுமாறு அவர்களிடம் கூறுங்கள்.
12. வீட்டு வேலை முடிந்ததன் பின்னர் கலந்துரையாடுங்கள்: பாடசாலையில் அவர்களுக்கு கிடைத்த அறிவுறுத்தல்களுடன் ஒப்பிடும் போது அவர்கள் மீள் ஒழுங்குபடுத்தினார்களா, அவ்வாறாயின் எவற்றை?



- உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியை அளவுக்கு அதிகம் நிரப்ப வேண்டாம்.
- உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை எடுத்த உடனே உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியை மூடுங்கள்.
- உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியை 1-5 பாகை செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் வைங்கள்.



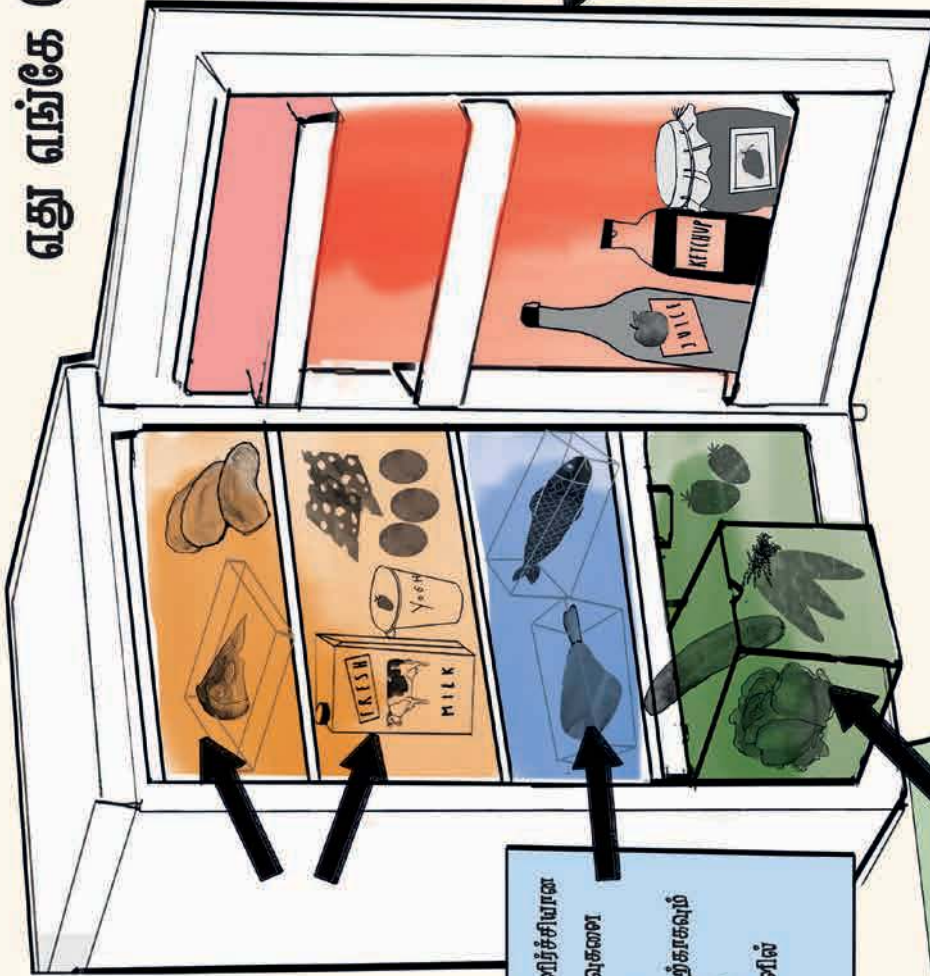
குளிர்சாதனப் பெட்டி மோகம் எது எங்கே போகிறது?



மேல் இலாசுக்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியின் இரண்டாவது வெப்பமான பகுதியாகும். (நீதமடைந்தவைகள், வெட்டப்பட்ட இறைச்சி, யோகட் அல்லது சீஸ் போன்ற) சமைக்கத் தேவையற்ற உணவுகளை இங்கே வைப்பார்கள்.

அடித்தட்டே குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மிகவும் குளிர்ச்சியான பகுதியாகும். இலகுவாக கெட்டுப் போகும் உணவுகளை (உ-ம், பச்சை இறைச்சி அல்லது மீன்) இங்கே வைப்பார்கள். அவற்றை புதியதாக வைத்திருப்பதற்காகவும் ஏனைய உணவுகளுக்கு பல்பலியாக்கள் பரவாமல இருப்பதற்காகவும் வளி உட்புகாத கொள்கலன்களில் அவற்றை வைப்பது சிறந்தது.

கிறிஸ்பர் இலாசுக்கள் பழுங்கனையும் காய்கறிகளையும் ஈரலிப்பாக வைத்திருக்கும்.



சுவைகள் குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மிகவும் வெப்பம் கூடிய பகுதியாகும். இலகுவில் கெட்டுப்போக உணவுகளை மாத்திரமே அதில் வைக்க வேண்டும் (கெட்சீஅம் அல்லது பழுச்சாறுகள் போன்றவை).

உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியின் அளவுக்கு அதிகம் நிரப்ப வேண்டாம்

உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை எடுத்ததன் பின்னர் இயன்றவரை விரைவாக குளிர் சாதனப் பெட்டியை மூடுங்கள்!

உங்கள் குளிர்சாதனப்பெட்டியை 1° -5°C வெப்பநிலையில் வைப்பார்கள்!

■ பிரதான பாடம் 2: கலந்துரையாடல்கள்



■ உங்களால் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்!

மாணவர்கள், அன்னாவும் தியோவும் உணவை வீண் விரயம் செய்யும் ஒரு கதையிலிருந்து, உணவை வீண் விரயம் செய்யும் செயற்பாடுகளைத் தீர்மானித்து உணவைச் சேமிக்கும் மாற்றுவழிகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பர்.



25 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- D1, "உங்களால் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்!" வேலைத் தாளின் அச்சப் பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)
- உங்களுக்கு விடைத்தாளின் அச்சப் பிரதியொன்று.



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. D1 ("உங்களால் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்!") கதையை வாசியுங்கள்.
2. விளக்குங்கள்: "அன்னாவும் தியோவும் தாங்கள் வீண் விரயம் செய்வதாக நினைக்காத சில விடயங்கள். கூட்டாக எங்களால் அவற்றை அடையாளம் காட்டலாம்."
3. அன்னாவும் தியோவும் தங்களது செயற்பாடுகளின் ஊடாக உணவு வீண் விரயத்துக்குப் பங்களிப்புச் செய்கிறார்களா என்று கலந்துரையாடுவதற்காக இந்தக் கதையை ஒவ்வொரு வாக்கியத்தின் பின்னரும் இடைவெளி விட்டு மீண்டும் வாசியுங்கள். அன்னாவும் தியோவும் உண்மையிலேயே உணவை வீண் விரயம் செய்து கொண்டிருந்ததாக மாணவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டால், அவர்கள் என்ன செய்திருக்க வேண்டும் என்று கலந்துரையாடுங்கள். உணவை வீண் விரயம் செய்யும் நடத்தையை கண்டுபிடிப்பதற்கும் உணவைச் சேமிக்கும் மாற்றீடுகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கும் உதவுவதற்காக நீங்கள் தீர்வுத் தாளைப் பயன்படுத்த முடியும்.

உங்களால் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்: நல்லது செய்வோம் : உணவைச் சேமிப்போம்!

தியோவும் அன்னாவும் பசியுடன் இருக்கிறார்கள். அவர்களது கதையைக் கேட்டு உணவு வீண் விரயத்தை தவிர்ப்பது பற்றி உணவு சேமிப்பாளர்கள் விளக்கிய அனைத்தும் அவர்களுக்கு ஞாபகமிருக்கிறதா என்று பாருங்கள் அவர்கள் அனைத்தையும் சரியாகச் செய்கிறார்களா, அல்லது உணவைச் சேமிப்பதற்கு அவர்கள் அதைவிடச் சிறப்பாகச் செயற்பட்டிருக்க முடியுமா?

அன்னாவும் தியோவும் பாடசாலையிலிருந்து பசியுடன் வீடு திரும்புகிறார்கள். அவர்கள் இரவு உணவு தயாராகும் வரை காத்திருக்கும் போது பக்கத்திலுள்ள கடைக்குச் சென்று நொறுக்குத் தீனி வாங்கி வருமாறு அவர்களுடைய தந்தை அவர்களுக்கு கூறுகிறார். அவர்கள் கடைக்குப் போக முன்னர் குளிர்சாதனப் பெட்டியைப் பார்த்த போது சில தோடும் பழங்களும், ஸ்டோபரிகளும் சில பஸ்டாக்களும் இருப்பதைக் கண்டார்கள். யோகட் பக்கற்றுக்கள் இருப்பதை அவர்கள் காணவில்லை. “நாங்கள் ஒரு பட்டியலைத் தயாரிக்க வேண்டுமா?” என்று தியோ கேட்கிறார். “அது எங்களுக்குத் தேவையில்லை, நாங்கள் நொறுக்குத் தீனி மாத்திரம் வாங்குவோம்” அன்னா பதிலளிக்கிறார்.

அவர்கள் கடைக்குச் சென்று கூடையொன்றை எடுத்து அதில் வாழைப் பழங்களையும் ஸ்டோபரிகளையும் போடுகிறார்கள். அசிங்கமான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் வாங்கிப் பார்க்குமாறு கடை ஊழியர் ஒருவர் கூறுகிறார். “அசிங்கமான பழங்களுக்கும் காய்கறிகளுக்கும் நாங்கள் விலைக்கழிவுகள் வழங்குகிறோம். அவை நல்லவற்றைப் போன்றே ருசியானவை” என்று அவர் கூறுகிறார். “அவை ஒரே மாதிரியானவை அல்ல,” என்று தியோ அன்னாவிடம் கூறுகிறான், பின்னர் அவர்கள் முன்னே செல்கிறார்கள். “எங்களுக்கு யோகட் தேவையா?” அன்னா கேட்கிறார். “உறுதியாகக் கூற முடியாது,” தியோ பதிலளிக்கிறான். “ஆனால் அது ஒன்று வாங்கினால், ஒன்று இலவசம்!” எனவே நாங்கள் அவற்றை வாங்குவோம்!” அன்னா கூறிவிட்டு, கூடையினுள் போடுகிறார்!

அவர்கள் வீட்டுக்கு வந்து, வாங்கி வந்த அனைத்தையும் சமையலறை மேசையில் வைக்கிறார்கள். தொலைக்காட்சி பார்க்க முன்னர் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யுமாறு தந்தை கூறுகிறார். அவர்கள் எல்லோரும் தங்கள் விருப்பத்துக்குரிய காட்சியைப் பார்ப்பதற்காக சாலைக்குள் செல்கிறார்கள். “ஏய்!” தந்தை கத்துகிறார். “உணவை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் போடும் வரையில் தொலைக்காட்சி பார்க்கக் கூடாது.” அவர்கள் முணுமுணுத்தவாறு சமையலறைக்கு ஓடிச் சென்று உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் வீசுகிறார்கள். “எங்கேயும் வீசவேன்!” என்று அன்னா கத்துகிறார். “ஆம், Star Crackers ஆரம்பமாகப் போகின்றது,” தியோ ஏற்றுக்கொள்கிறான். உரிய நேரத்தில் தங்களது விருப்பத்திற்குரிய நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்பதற்காகச் சாலைக்குச் செல்வதற்காக தங்களால் முடிந்த வரை அவசரமாக உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் வீசுகிறார்கள்.

■ உங்களால் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்: நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்! (விடைகள்)

(உணவை வீண் விரயம் செய்யும் பழக்கத்தின் கீழ் கோடிடப்பட்டுள்ளது. உணவைச் சேமிக்கும் மாற்றுப் பழக்கங்கள் சாய்வெழுத்துக்களில் தரப்பட்டுள்ளன.)

அன்னாவும் தியோவும் பாடசாலையிலிருந்து பசியுடன் வீடு திரும்புகிறார்கள். அவர்கள் இரவு உணவு தயாராகும் வரை காத்திருக்கும் போது பக்கத்திலுள்ள கடைக்குச் சென்று நறுக்குத் தீனி வாங்கி வருமாறு அவர்களுடைய தந்தை அவர்களுக்கு கூறுகிறார். அவர்கள் கடைக்குப் போக முன்னர் குளிர்சாதனப் பெட்டியைப் பார்த்த போது சில தோடம் பழங்களும், ஸ்டோபரிகளும் சில பஸ்டாக்களும் இருப்பதைக் கண்டார்கள். யோகட் பக்கற்றுக்கள் இருப்பதை அவர்கள் காணவில்லை. (எந்தவொன்றும் தவறாமல் இருப்பதற்காக அவர்கள் மிகவும் உன்னிப்பாக அவதானித்திருக்க வேண்டும்.) “நாங்கள் ஒரு பட்டியலைத் தயாரிக்க வேண்டுமா?” என்று தியோ கேட்கிறார். “அது எங்களுக்குத் தேவையில்லை. நாங்கள் நொறுக்குத் தீனி மாத்திரம் வாங்குவோம்” அன்னா பதிலளிக்கிறார். (உங்களுக்கு உண்மையிலேயே தேவையற்ற பொருட்களை வாங்குவதைத் தவிர்க்க நீங்கள் எப்போதும் வாங்க வேண்டிய பொருட்களின் பட்டியலொன்றை தயாரிக்க வேண்டும்.)

அவர்கள் கடைக்குச் சென்று கூடையொன்றை எடுத்து அதில் வாழைப் பழங்களையும் ஸ்டோபரிகளையும் போடுகிறார்கள். (குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஏற்கனவே ஸ்ரோபெரிகள் உள்ளன.) அசிங்கமான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் வாங்கிப் பார்க்குமாறு கடை ஊழியர் ஒருவர் கூறுகிறார். “அசிங்கமான பழங்களுக்கும் காய்கறிகளுக்கும் நாங்கள் விலைக்கழிவுகள் வழங்குகிறோம். அவை நல்லவற்றைப் போன்றே ருசியானவை” என்று அவர் கூறுகிறார். “அவை ஒரே மாதிரியானவை அல்ல,” என்று தியோ அன்னாவிடம் கூறுகிறான், பின்னர் அவர்கள் முன்னே செல்கிறார்கள். (கோணலான அல்லது அசிங்கமான பழங்களும் காய்கறிகளும் அவை பழுதடைந்திராவிட்டால், சாதாரண பழங்களையும் காய்கறிகளையும் போன்று போஷாக்குள்ளவையாகும்.) “எங்களுக்கு யோகட் தேவையா?” அன்னா கேட்கிறார். “உறுதியாகக் கூற முடியாது,” தியோ பதிலளிக்கிறான். “ஆனால் அது ஒன்று வாங்கினால், ஒன்று இலவசம்!” எனவே நாங்கள் அவற்றை வாங்குவோம்” அன்னா கூறிவிட்டு, கூடையினுள் போடுகிறார்! (வீட்டில் ஏற்கனவே யோகட்டுகள் உள்ளன. “ஒன்று வாங்கினால், ஒன்று இலவசம்” என்ற விளம்பரம் உங்களுக்கு தூண்டுதலாக அமையக் கூடாது, நீங்கள் சாப்பிடும் உணவுகளை மட்டும் வாங்குங்கள். மலிவாக உள்ளது என்பதற்காக அளவுக்கு அதிகம் உணவுப் பொருட்களை வாங்க வேண்டாம்.)

அவர்கள் வீட்டுக்கு வந்து, வாங்கி வந்த அனைத்தையும் சமையலறை மேசையில் வைக்கிறார்கள். (அவர்கள் வாங்கி வந்தவற்றை கவனமாக வைத்திருக்க வேண்டும்..) தொலைக்காட்சி பார்க்க முன்னர் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யுமாறு தந்தை கூறுகிறார். அவர்கள் எல்லோரும் தங்கள் விருப்பத்துக்குரிய காட்சியைப் பார்ப்பதற்காக சாலைக்குள் செல்கிறார்கள். “ஏய்!” தந்தை கத்துகிறார். “உணவை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் போடும் வரையில் தொலைக்காட்சி பார்க்கக் கூடாது.” அவர்கள் முணுமுணுத்தவாறு சமையலறைக்கு ஓடிச் சென்று உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் வீசுகிறார்கள். (நீங்கள் உணவுப் பொருட்களைக் கவனமாகக் கையாள வேண்டும்: அவற்றை அங்குமிங்கும் வீச வேண்டாம்!) “எங்கேயும் வீசவேன்!” என்று அன்னா கத்துகிறார். (உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப் பெட்டியின் சரியான பகுதிகளில் வைக்க வேண்டும், சும்மா அங்குமிங்கும் போடக் கூடாது!) “ஆம், Star Crackers ஆரம்பமாகப் போகின்றது,” தியோ ஏற்றுக்கொள்கிறான். உரிய நேரத்தில் தங்களது விருப்பத்திற்குரிய நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்பதற்காகச் சாலைக்குச் செல்வதற்காக தங்களால் முடிந்த வரை அவசரமாக உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் வீசுகிறார்கள்.

■ உணவு வீண் விரயத்தை நிறுத்துங்கள்!

கூட்டாக சுவரொட்டிகள் உருவாக்குதல், இச்செயற்பாடு மாணவர்களுக்கு முக்கியமான உணவு வீண் விரயக் குறைப்பு பற்றிய எண்ணக்கருக்களை நினைவில் இருந்து மீட்டெடுத்து, அவற்றின் மீதான புரிந்துணர்வை ஆழமாக்க உதவுகின்றது.



60 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- A2 அல்லது A3 கடதாசி (இரண்டு முதல் நான்கு மாணவர்களுக்கு ஒரு தாள் வீதம்)
- நிறப் பென்சில்கள், கிரேயன்கள், அல்லது நீர் வர்ணங்கள்
- பொருட்களில் சீவல்கள், பத்திரிகை மற்றும் சஞ்சிகைகளின் வெட்டிய துண்டுகள்.
- கத்தரிக்கோல்
- பசை



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. கூட்டாக சிந்தனையைத் தூண்டுங்கள்: உணவு வீண் விரயத்தை நாங்கள் எப்படித் தவிர்க்க முடியும்? மிதமடையும் உணவை நாங்கள் என்ன செய்யலாம்?
2. மாணவர்களை இரண்டு மூன்று பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
3. பின்வரும் தலைப்புக்களில் ஒன்றைத் தெரிவு செய்யுமாறு ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் கூறுங்கள்: ... "உணவை வீண் விரயம் செய்வதை தவிர்ப்பது எவ்வாறு?" மற்றும் "மிதமடையும் உணவுகளை என்ன செய்யலாம்?"
4. வரைவதன் மூலம், எழுதுவதன் மூலம், மற்றும்/அல்லது தங்களது தலைப்புத் தொடர்பில் பத்திரிகை அல்லது சஞ்சிகைகளின் வெட்டப்பட்ட துண்டுகள்.
5. முன்னால் வந்து தத்தமது சுவரொட்டிகளைச் சமர்ப்பிக்குமாறு ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் கூறுங்கள்.

■ வகுப்பு ஒப்பந்தம்

மாணவர்கள் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்காக தாங்கள் குழுக்களாகச் செய்ய எண்ணியுள்ளதற்கான சுருக்க குறிப்பை வரைவர். இந்தக் கலந்துரையாடலத்தைத் தொடர்ந்து மாணவர்கள் உணவு வீண் விரயப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கான தங்களது அர்ப்பணிப்பைக் காட்டுவதற்காக ஒப்பந்தமொன்றில் கைச்சாத்திடுவார்கள்.



25 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- D 2 (வகுப்பு ஒப்பந்த மாதிரி) இன் பிரதியொன்று



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. மாணவர்களை இரண்டு மூன்று பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
2. உணவு வீண் விரயத்தை குறைப்பதற்காகத் தங்களது மட்டத்தில் செய்ய முடியுமான மூன்று பிரதான செயற்பாடுகளைக் கூறுமாறு ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் கூறுங்கள்.
3. பின்னர் ஆசிரியர் ஒவ்வொரு குழுவும் ஆகக் குறைந்தது தங்களது ஒரு கருத்தையேனும் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு அழைத்து வகுப்பறைக் கலந்துரையாடலொன்றை வழி நடாத்துவார். பின்னர் அந்தக் கருத்துக்களை பலகையில் தொகுக்க முடியும். அவை ஒப்பந்தத்திற்கான அடிப்படையை உருவாக்கும்.
4. பின்னர் ஆசிரியர் அந்தக் குழுக் கலந்துரையாடலின் பெறுபெறுகளை மாணவர்கள் கைச்சாத்திடுவதற்கான ஒப்பந்தமொன்றை வரைவதற்குப் பயன்படுத்துவார் (அந்த ஒப்பந்தத்தில் குழுவாகக் கையொப்பமிட முடியும் அல்லது தங்களது தனிப்பட்ட ஒப்பந்தங்களில் கையொப்பமிட முடியும்). இதற்கான மாதிரியான ஆவணம் D 2 இல் தரப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களால் செய்யப்பட்ட அர்ப்பணிப்புக்களுக்கான ஒரு ரூபமூட்டலாக இந்த ஒப்பந்தத்தை (ஒப்பந்தங்கள்) அறையில் காட்சிப்படுத்த முடியும்.

உணவைச் சேமிப்பதற்காக கூட்டாக வேலை செய்தல்: எமது வகுப்பு ஒப்பந்தம்

உணவு வீண் விரயம் சுற்றாடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும், அது பணத்தை வீணாக்கும், உலகளாவிய பட்டினிக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும். உணவைச் சேமிப்பதற்காக, _____ வகுப்பு மாணவர்களாகிய நாங்கள்:

1. சாப்பிடுவதற்கான எமது நேரத்தை ஒதுக்குவோம்.
2. எமது உணவுப் பெட்டிகளில் போதுமான அளவு போடுமாறு கேட்போம்.
3. எமது உணவுத் தட்டில் எங்களால் சாப்பிட முடியாமல் மீதமாகும் உணவை அடுத்தவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்குவோம்.
4. உணவை வீணாக்க வேண்டாம் என்று ஒருவருக்கு ஒருவர் நினைவூட்டுவோம்.
5. எங்களால் தவிர்க்க முடியாத உணவுக் கழிவுகளை உரமாக மாற்றுவோம் அல்லது மீள் சுழற்சி செய்வோம்.

நாங்கள் நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!

பாடசாலையின் பெயர், நகரம், திகதி

கையொப்பங்கள்

■ பிரதான பாடம் 2: விளையாட்டுக்கள்

■ அதனை வீண் விரயம் செய்ய வேண்டாம்! போர்ட் கேம்

உணவு வீண் விரயத்தை தடுப்பது எவ்வாறு என்பதற்கான முக்கியமான தகவல்களைச் சிறப்பித்துக் காட்டும் இந்த விளையாட்டை இரண்டு முதல் ஆறுபேர் வரை விளையாடலாம். உணவு வீண் விரயக் குறைப்புக்கான முக்கிய நுட்பங்களை இவ்வாறு திரும்பச் செய்ய முடியும்.



20 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- போட் கேம் G 4 இன் அச்சுப் பிரதிகள் (ஒவ்வொரு மூன்று அல்லது நான்கு மாணவர்களுக்கும் ஒரு பிரதி)
- கேம் துண்டுகள் (வித்தியாசமாக நிறந்தீட்டப்பட்ட சீவல்களை அல்லது சிறிய கற்களை ஒரு மாணவருக்கு ஒன்று வீதம் மாற்றீடுகளாகப் பயன்படுத்த முடியும்)
- ஒரு தாயக்கட்டை (ஒவ்வொரு மூன்று அல்லது நான்கு மாணவர்களுக்கு ஒன்று வீதம்)



விதிகள்:

இந்த விளையாட்டின் குறிக்கோள், இறுதிச் சதுரத்தை அடையும் முதலாம் ஆளாகுதல்.

கடந்த இரண்டு நாட்களில் மிகச் சிறியளவு உணவை வீசிய ஆள் ஆரம்பிப்பார். அது யாரென்று உங்களால் தீர்மானிக்க முடியாவிட்டால், தாயக் கட்டையை வீசும் போது முதலில் ஆறாம் இலக்கத்தைப் பெறுபவர் அதனைத் தொடங்குவார்.

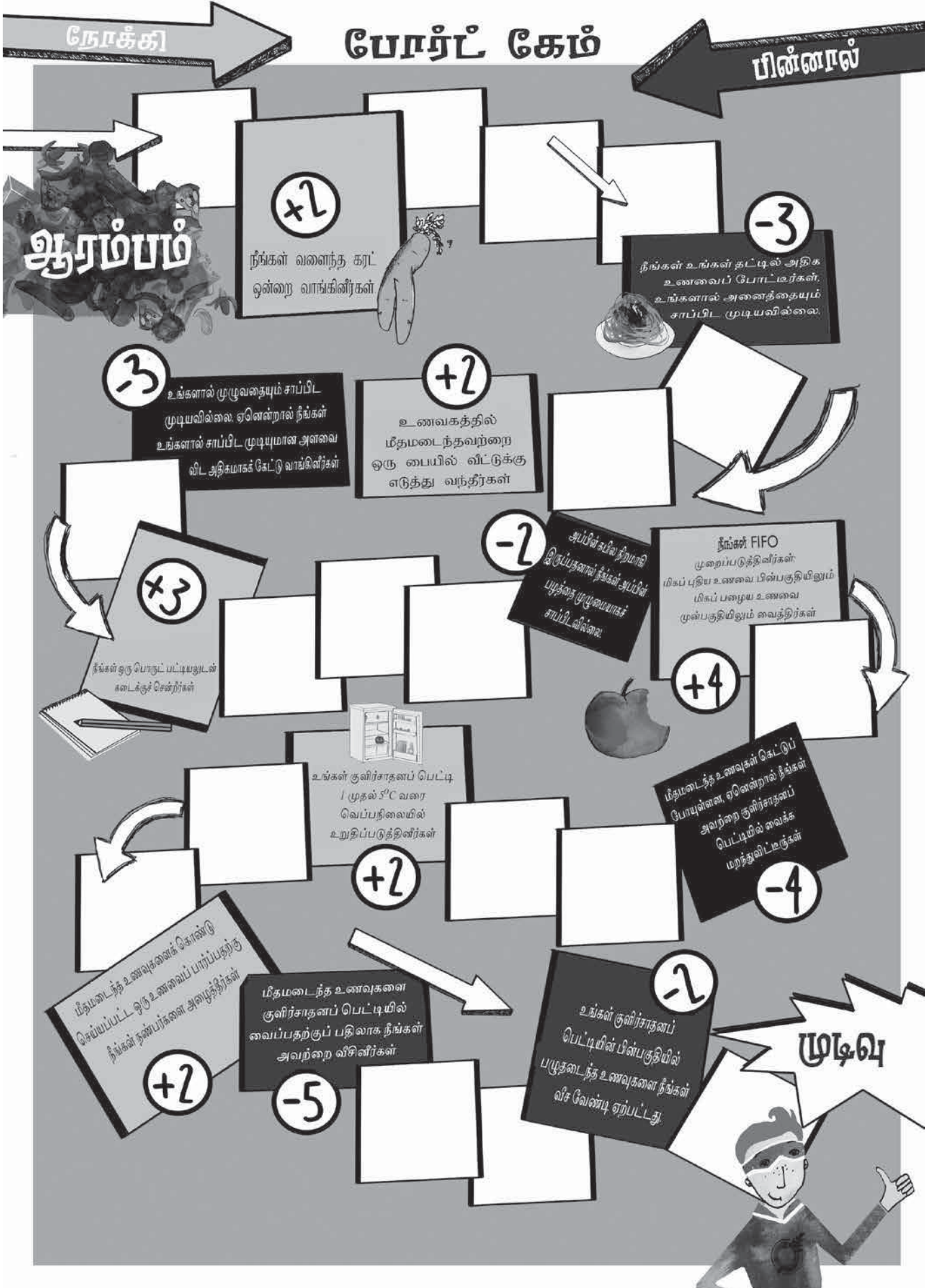
உங்கள் முறையை எடுப்பதற்கு, தாயக் கட்டையை உருட்டி உங்களுக்கு கிடைக்கும் எண்ணின் அளவினால் உங்கள் கேம் துண்டை முன்னோக்கி நகர்த்துங்கள். உங்களுக்கு இடது பக்கத்திலுள்ள ஆள் அடுத்ததாக உருட்டுவார் (நீங்கள் உருட்டும் போது உங்களுக்கு ஆறாம் இலக்கம் வந்தால், இன்னும் ஒரு முறை உருட்டுவதற்கான வாய்ப்பு உங்களுக்கு கிடைக்கும்)

உங்கள் கேம் துண்டு செயற்பாட்டு இடைவெளியொன்றில் போய் நின்றால், செய்தியை உரத்து வாசித்துவிட்டு உங்கள் கேம் துண்டை உரியவாறு நகர்த்துங்கள்.



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. மாணவர்களை மூன்று அல்லது நான்கு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
2. விளையாட்டின் பிரதிகளைப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
3. விதிமுறைகளை விளக்குங்கள்.
4. விளையாடுங்கள்!



■ பிரதான பாடம் 2: செயற்திட்டங்கள்

காலையுணவு



■ உணவைச் சேமிப்போம் நாட்குறிப்பு

வீட்டில் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கு அவர்கள் செய்யும் முயற்சிகளைத் தடமறிவதற்கும் தங்களது குடும்பங்களுக்கு இந்தத் தலைப்பை அறிமுகப்படுத்துவதற்கும் இந்த நாட்குறிப்பு மாணவர்களுக்கு உதவும். மூன்று நாட்களுக்கு நாட்குறிப்பை பயன்படுத்துமாறு அவர்களைத் தூண்ட வேண்டும்.



3 நாட்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:

அந்தியவரியானது



- “உணவு சேமிப்போம் நாட்குறிப்பு” (P1) அச்சுப் பிரதிகள் ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்
- சிவப்பு, மஞ்சள், மற்றும் பச்சை ஒட்டல் புள்ளிகள் (ஒரு மாணவருக்கு இரண்டு வீதம்)
- பெற்றோருக்கான கடிதங்கள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம் - உதாரணமொன்றை 96 ஆம் பக்கத்தில் காணலாம்)
- உணவு சேமிப்போர் விருதுகளின் அச்சுப் பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம் - உதாரணமொன்றை 93 மற்றும் 94 ஆம் பக்கத்தில் காணலாம்)

1
2
3

அறிவுறுத்தல்கள்:

1. வட்டமாக அமர்ந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக தங்களது நடத்தைகளை மதிப்பீடு செய்யுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்: நீங்கள் அதிகளவு உணவை வீண் விரயம் செய்வதாக நினைக்கிறீர்களா? ஏன்?
2. தங்களுக்கான ஒரு ஒட்டல் புள்ளியை தெரிவு செய்யுமாறு ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் கூறுங்கள்: அவர்கள் எந்தவொன்றையும் வீண் விரயம் செய்யாவிட்டால் அல்லது மிகக் குறைவாக வீண் விரயம் செய்வதாயின் பச்சைப் புள்ளியையும், அவர்கள் ஓரளவு வீண் விரயம் செய்வதாயின் மஞ்சள் புள்ளியையும், அவர்கள் அதிகமாக வீண் விரயம் செய்வதாயின் சிவப்புப் புள்ளியையும் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
3. உணவைச் சேமிப்போம் நாட்குறிப்பின் பிரதிகளை வழங்கி அவற்றின் மூலையில் ஒட்டல் புள்ளியை ஒட்டுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
4. நாட்குறிப்புக்கள் எவ்வாறு பயன்படும் என்பதை விளக்குங்கள்: ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் பின்னரும் (நாளின் முடிவில் அல்ல!), ஒவ்வொரு மாணவரும் அவர்கள் எந்த உணவை எவ்வளவு வீசினார்கள் என்பதை நிரப்ப வேண்டும். நாளின் முடிவில் அவர்கள் அந்தநாளில் எந்த உணவை எவ்வளவு வீசினார்கள் என்பதை நிரப்ப வேண்டும். நிரல் 1 இன் கீழ் மாணவர்கள் தாம் காலையுணவாக, பகலுணவாக, இரவுணவாக எடுத்த உணவின் அளவை எழுத வேண்டும். ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் மீதமாகிய உணவாக குளிர் சாதனப் பெட்டியில் எந்தளவு உணவு வைக்கப்பட்டது என்பதை நிரல் 2 இல் அவர்கள் பதிவு செய்வார்கள். அதேபோன்று, நிரல் 3 இல், குப்பைத் தொட்டியில் போடப்பட்ட உணவின் அளவை மாணவர்கள் பதிவு செய்வார்கள். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்று ஒரு பெற்றோருக்கு/ பாதுகாவலருக்கு கூறி அவர்களின் உதவியைக் கேட்கத் தவறாதீர்கள்!
5. பெற்றோருக்கான கடிதத்தை வழங்கி அவற்றை தங்களது பெற்றோருக்கு அல்லது பாதுகாவலர்களுக்கு வழங்குமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
6. ஒவ்வொரு நாளும், உ-ம். காலை வட்டத்தில், மாணவர்கள் தங்களுடைய நாட்குறிப்புக்களை எவ்வாறு எழுதுகிறார்கள் என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள். இரண்டு நாட்களின் பின்னர், கலந்துரையாடுங்கள்: அவர்கள் வீணாக்கிய உணவு அளவைப் பற்றி அவர்கள் ஆச்சிரியமடைந்தார்களா? அவ்வாறாயின், தங்களது ஒட்டல் புள்ளிகளின் நிறத்தை மாற்ற வேண்டும் என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்களா?
7. நாட்குறிப்பை பயன்படுத்த ஆரம்பித்து மூன்று நாட்களின் பின்னர், பின்வருவனவற்றை கலந்துரையாடுங்கள்: இந்த வாரத்தில் நீங்கள் என்ன கற்றீர்கள்? உங்கள் பழக்கங்கள் மாற்றமடைந்தனவா? (அவ்வாறாயின், வித்தியாசமான ஒட்டும் புள்ளியொன்றைத் தெரிவு செய்து பழைய புள்ளியின் மீது ஒட்டுமாறு மாணவர்களிடம் கூறுங்கள்.) உங்கள் தடமறிதல் உங்கள் குடும்பம் உணவுக் கழிவைக் கையாளும் விதத்தைப் பாதித்ததா? நீங்கள் வீண் விரயம் செய்யும் உணவின் அளவை குறைக்க முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? இதைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு உங்களுக்கு எது உதவும்?
8. உணவு வீண் விரயம் செய்தல் விருதுகளை நிரப்பி ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் வழங்குங்கள்.

உணவைச் சேமிப்போம் நாட்குறிப்பு

எனது பெயர்:
திகதி:



காலையிணவு

பகலிணவு

இரவு உணவு

சிற்றுண்டிகள்

n உணவைச் சேமிப்பவர்களின் அடையாளப் பலகை

இந்த அடையாளப் பலகை, பல வாரங்களுக்கு வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் உணவு வீண் விரயக் குறைப்பை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் உணவு வீண் விரயம் பற்றிய கருத்தைப் பரப்புவதற்கும் மாணவர்களைத் தூண்டும்.

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- அடையாளப் பலகை P 2. "உணவைச் சேமிப்பவர்களின் அடையாளப் பலகை" இன் அச்சுப் பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)
- உணவு சேமிப்போர் பதக்கங்களின் அச்சுப் பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு தொகுதி வீதம்)
- உணவு சேமிப்போர் விருதுகளின் அச்சுப் பிரதிகள் (ஒரு மாணவருக்கு ஒரு பிரதி வீதம்)
- ரிபன், ஸ்ட்ரிங் அல்லது ஆல்
- கத்தரிக்கோல், நிறப் பென்சில்கள்

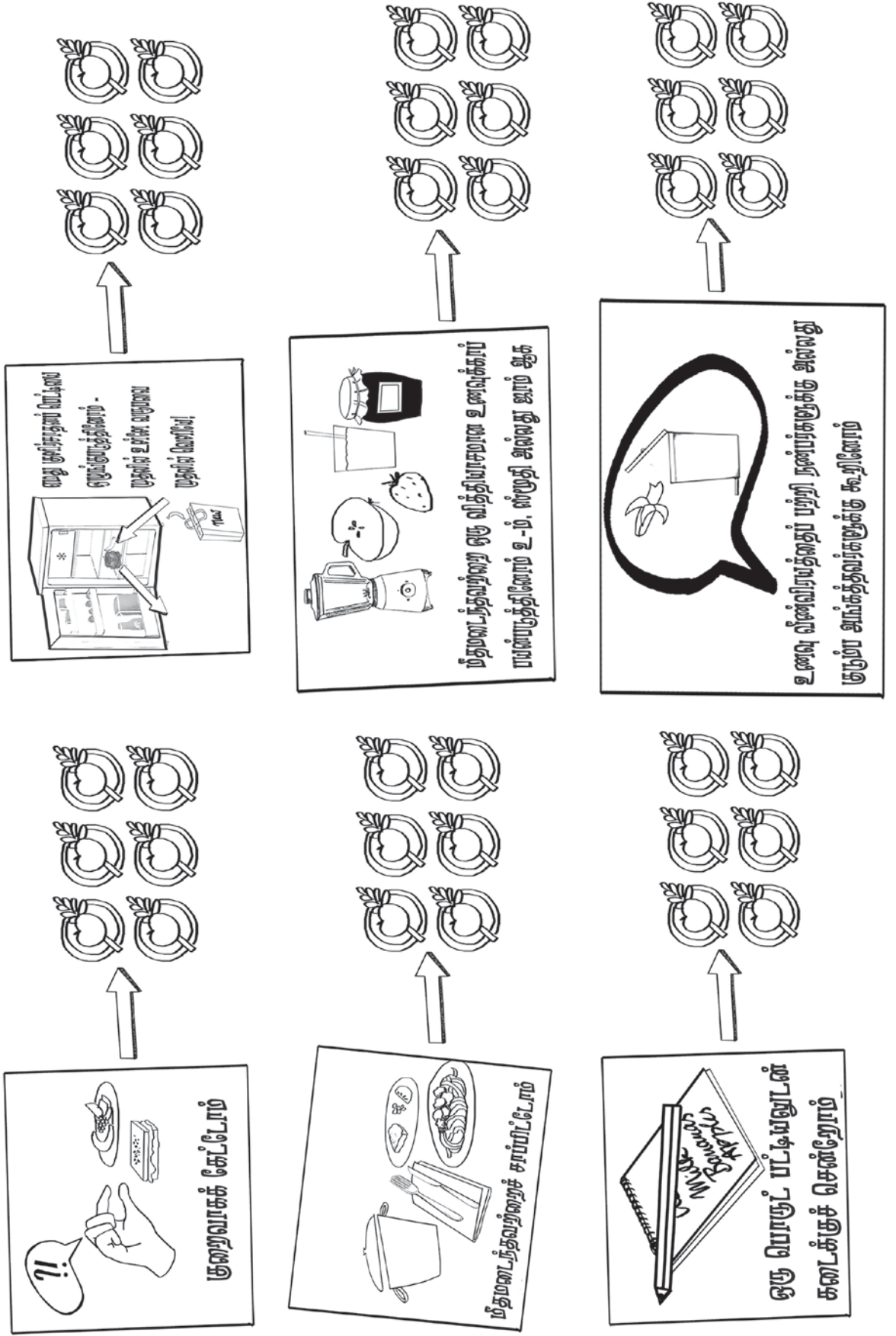
அந்நியவிரயமானது

1
2
3

அறிவுறுத்தல்கள்:

1. அடையாளப் பலகைகளை வழங்கி அறிமுகப்படுத்துங்கள்: தங்களது உணவுத் தட்டுக்கு குறைவாக உணவு கேட்கும் (உருப்படி 1), முன்னர் மீதமடைந்த உணவைச் சாப்பிடும் (உருப்படி 2), பொருட் பட்டியலுடன் கடைக்குச் சென்ற அல்லது அவ்வாறு செய்யுமாறு தங்களது பெற்றோருக்கு கூறிய (உருப்படி 3), அண்மையில் கொண்டு வந்த உணவுப் பொருட்களை முன்னால் வருவதற்காக குளிர்சாதனப் பெட்டியை அல்லது அலுமாரியை மீள ஒழுங்குபடுத்திய அல்லது அவ்வாறு செய்வதற்கு பெற்றோருக்கு உதவிய (உருப்படி 4), மீதமடைந்த உணவை அல்லது பழுதடையப் போகின்ற உணவை ஒரு வித்தியாசமான உணவுக்காகப் பயன்படுத்திய (உ-ம், ஸ்மூதி (Smoothy) கள், ஜாம்கள் அல்லது குழம்புகள்; உருப்படி 5), அல்லது உணவை வீண் விரயம் செய்ய வேண்டாம் என்று குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு அல்லது நண்பர்களுக்கு கூறிய, ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஓர் அப்பிள் பழத்தை நிறந்தீட்டுவதற்கு மாணவர்களுக்கு சந்தர்ப்பமளிக்கப்படும். ஐந்து அப்பிள்கள் நிறந்தீட்டப்படும் ஒரு மாணவர் ஓர் பயிலுநர் உணவு சேமிப்பாளர் ஆகவும், பத்து அப்பிள்களை நிறந்தீட்டுபவர் ஒரு சிரேஷ்ட உணவு சேமிப்பாளராகவும், பதினைந்து அப்பிள்களை நிறந்தீட்டுபவர் ஒரு மாஸ்டர் உணவு சேமிப்பாளராகவும், இருபது அப்பிள்களை நிறந்தீட்டுபவர் ஒரு ஜீனியஸ் உணவு சேமிப்பாளராகவும் மாறுவார்.
2. தங்களது அடையாளப் பலகைகளுக்கு நிறந்தீட்டி, அவற்றை வகுப்பறையில் ஒட்டுமாறு அல்லது தங்களின் கோவையொன்றில் பாதுகாப்பாக வைக்குமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
3. அடுத்த சில வாரங்களுக்குள், வீட்டில் அல்லது பகலுணவு நேரத்தில் செயலூக்கமான உணவு சேமிப்பாளர்களால் இருந்தார்களா என்று மாணவர்களிடம் கேட்டு (உ-ம், கால வட்டத்தில்), அவர்கள் அவ்வாறு செய்திருந்தால் பொருத்தமான அப்பிள்களை நிறந்தீட்டுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். வித்தியாசமான உணவு சேமிப்புப் பதக்கங்களை பொருத்தமான நேரங்களில் வழங்குங்கள்.
4. அடையாளப் பலகைக்காக நீங்கள் ஒதுக்கிய நேரம் முடிவடைந்த பின்னர் கலந்துரையாடுங்கள்: அந்த நேரத்தில் மாணவர்கள் என்ன கற்றார்கள்? அவர்கள் தங்களது பழக்கங்களில் சிலவற்றை மாற்றிக் கொண்டார்களா? அவர்களின் குடும்பங்களின் பிரதிபலிப்பு எவ்வாறிருந்தது? அவர்கள் வீண் விரயமாக்கும் உணவின் அளவைத் தொடர்ச்சியாகக் குறைப்பதற்கு அவர்களுக்கு உதவக் கூடியவை எவை?
5. உணவு வீண் விரயம் செய்தல் விருதுகளை நிரப்பி வழங்குங்கள். இச்செயற்பாட்டை வீட்டில் கண்காணிக்கும் படி பெற்றோருக்கு கூறவும் முடியும்.

உணவு சேமிப்பேயர் அடைமானப் பலகை



விருது

உணவு சேமிப்பவர்

இந்த உணவு சேமிப்பவர் சான்றிதழ்
உணவைச் சேமிப்பது மற்றும் உணவு வீண் விரயத்தை
தவிர்ப்பது எவ்வாறு என்பதைக் கற்று
நடைமுறைப்படுத்தியதற்காக

அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

நல் லது டெய் வேரம் :

உணவைச் சேமிப்போம்!



திகதி



கையொப்பம்

பதக்கங்கள்



5 வர்ண அப்பிள்கள்



10 வர்ண அப்பிள்கள்



15 வர்ண அப்பிள்கள்



20 வர்ண அப்பிள்கள்

■ கருத்தைப் பரப்புங்கள்!

முக்கிய நுட்பங்களைக் கொண்ட துண்டுப்பிரசுரங்களை வடிவமைத்து வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்றும் பத்தாருடனும் நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.



90 நிமிடங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:



- (நிறத்) தாள்
- (நிறப்) பென்சில்கள், நீர் வர்ணங்கள் அல்லது கிரேயன்கள்
- கத்தரிக்கோல்



அறிவுறுத்தல்கள்:

1. மாணவர்களை மூன்று அல்லது நான்கு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து, உணவு வீண் விரயத்தை தடுப்பது எவ்வாறு என்பதற்கான முக்கிய நுட்பங்கள் அடங்கிய துண்டுப்பிரசுரங்களை வடிவமைக்குமாறு கோருங்கள்.
2. மாணவர்கள் தங்களது துண்டுப்பிரசுரங்களை காட்சிப்படுத்தக் கூடிய சில முன்வைப்பு மேசைகளை அமைத்து, தங்களது சக மாணவர்களின் ஆக்கங்களைச் சுற்றிப் பாரக்குமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
3. உங்கள் பாடசாலையில் ஃபொட்டோக் கொப்பி இயந்திரம் இருக்குமாயின், வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்று தங்களது பெற்றோருக்கும், ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் வழங்குவதற்காக ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் நான்கு பிரதிகள் வீதம் வழங்குங்கள். உங்களுக்கு ஃபொட்டோக் கொப்பி இயந்திரத்துக்கான அணுகல் இல்லாதவிடத்து, வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்வதற்காக ஒன்று அல்லது இரண்டு பிரதிகளைக் கையினால் பிரதி செய்யுமாறு மாணவர்களுக்கு கூறுங்கள். தயவுசெய்து இறுதியில் பின்வருவனவற்றைச் சேர்க்கவும்: நீங்கள் மாணவர்களின் பெற்றோருடன் உங்கள் ஆக்கத்தைப் பற்றி கலந்துரையாட மறக்காதீர்கள். இந்த உரையாடல்களை வகுப்பில் விபரிப்பதற்குத் தயாராக இருங்கள்.

■ பெற்றோருக்கான கடிதங்கள் மற்றும் தகவல் துண்டு பிரசுரங்கள்

அன்பின் பெற்றோரே, பாதுகாவலர்களே,

எதிர்வரும் வாரங்களில் எமது வகுப்பு/பாடசாலை சம்பந்தப்படவுள்ள தலைப்பாகிய உணவு வீண் விரயம் பற்றி உங்கள் பிள்ளை ஏற்கனவே உங்களிடம் கூறியிருப்பார் என்று நினைக்கிறோம்.

உணவு இழப்பும் வீண் விரயமும் பாரியளவிலான உலகளாவிய பிரச்சினைகளாகும்: உலகில் உற்பத்தி செய்யப்படும் உணவில் மூன்றில் ஒரு பகுதி இழக்கப்படுகின்றது அல்லது வீண் விரயம் செய்யப்படுகின்றது, அதாவது, ஒவ்வொரு வருடம் 1.3 பில்லியன் தொன் மிகச் சிறந்த, சாப்பிட முடியுமான உணவு -இறுதி-நுகர்வோரைச் சென்றடைவதில்லை - எங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் 100 கிலோ. இந்த வீண் விரயமானது நுகர்வோர் என்ற வகையில் எங்களுக்கும், பொருளாதாரத்திற்கும் பாரியளவிலான பொருளாதாரச் செலவுகளை ஏற்படுத்துவது மட்டுமன்றி, அதன் காரணமாக செலுத்த வேண்டிய சமூக, சுற்றாடல் விலையும் அதிகமாகும்.

உணவு வீண் விரயம் செய்வதன் விளைவுகளைப் பற்றியும் உணவு வீண் விரயத்தை தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் உங்கள் பிள்ளை வகுப்பறையில் கற்பார்.

உணவு வீண் விரயத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு எங்களால் பின்வருவனற்றைச் செய்ய முடியும்:

- சிறியளவு உணவைப் பரிமாறுதல்;
- கவனமாகப் பொருட்கள் வாங்குதல்;
- மீதமடைபவற்றை மீளப் பயன்படுத்துதல்;
- எமது உணவை உரிய முறையில் களஞ்சியப்படுத்துதல்.

இந்தக் கடிதத்துடன் இணைக்கப்பட்ட துண்டுப் பிரசுரத்தில், நாங்கள் எமது உணவுப் பொருட்களைக் கையாளும் விதத்தில் இந்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான சில எளிய நுட்பங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

அடுத்த சில வாரங்களில், உங்கள் குடும்பத்தில் உணவு வீண் விரயத்தைக் உங்களால் எப்படிக் குறைக்க முடியும் என்று உங்கள் பிள்ளையிடம் கேட்கப்படும், அது பணத்தைச் சேமிப்பதற்கு உதவுவது மட்டுமன்றி, சுற்றாடல் பாதுகாப்புக்கும் எதிரான போராட்டத்திற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும்.

வீட்டில் உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான உங்கள் பிள்ளையின் முயற்சியில் நீங்களும் தயவுசெய்து இணைந்து, வீட்டில் நீங்கள் உணவைக் கையாளும் விதத்தை மேம்படுத்துவதற்கான சாத்தியம் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

இந்த முயற்சிகள், ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு, விவசாய ஸ்தாபனத்தைச் சேர்ந்த கல்வி நிபுணர்களால் உருவாக்கப்பட்ட கல்விச் சாதனங்களின் மேலதிகப் பொதியிலுள்ளவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டவையாகும்.

உங்களுக்கு இந்த முக்கியமான தலைப்பு மற்றும் நாங்கள் வகுப்பறையில் அதனை அணுகும் முறை என்பன பற்றி ஏதேனும் சந்தேகங்கள் அல்லது முன்மொழிவுகள் இருப்பின், தயவுசெய்து என்னைத் தொடர்பு கொள்ளத் தயங்க வேண்டாம்.

"நல்லது செய்வோம்: உணவைச் சேமிப்போம்!" என்ற சுலோகத்தைக் கொண்ட எமது முயற்சியில் உங்கள் மாணவர்களை என்னையும் இணைப்பீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கின்றேன்.

உங்கள் உண்மையுள்ள,



■ இணைப்பு 1

முன்வைப்பு 1:
நல்லது செய்வோம்: உணவைச்
சேமிப்போம்!

! వానాని పండ్ల శాంతి



నవంబరు 15 : వానాని పండ్ల శాంతి

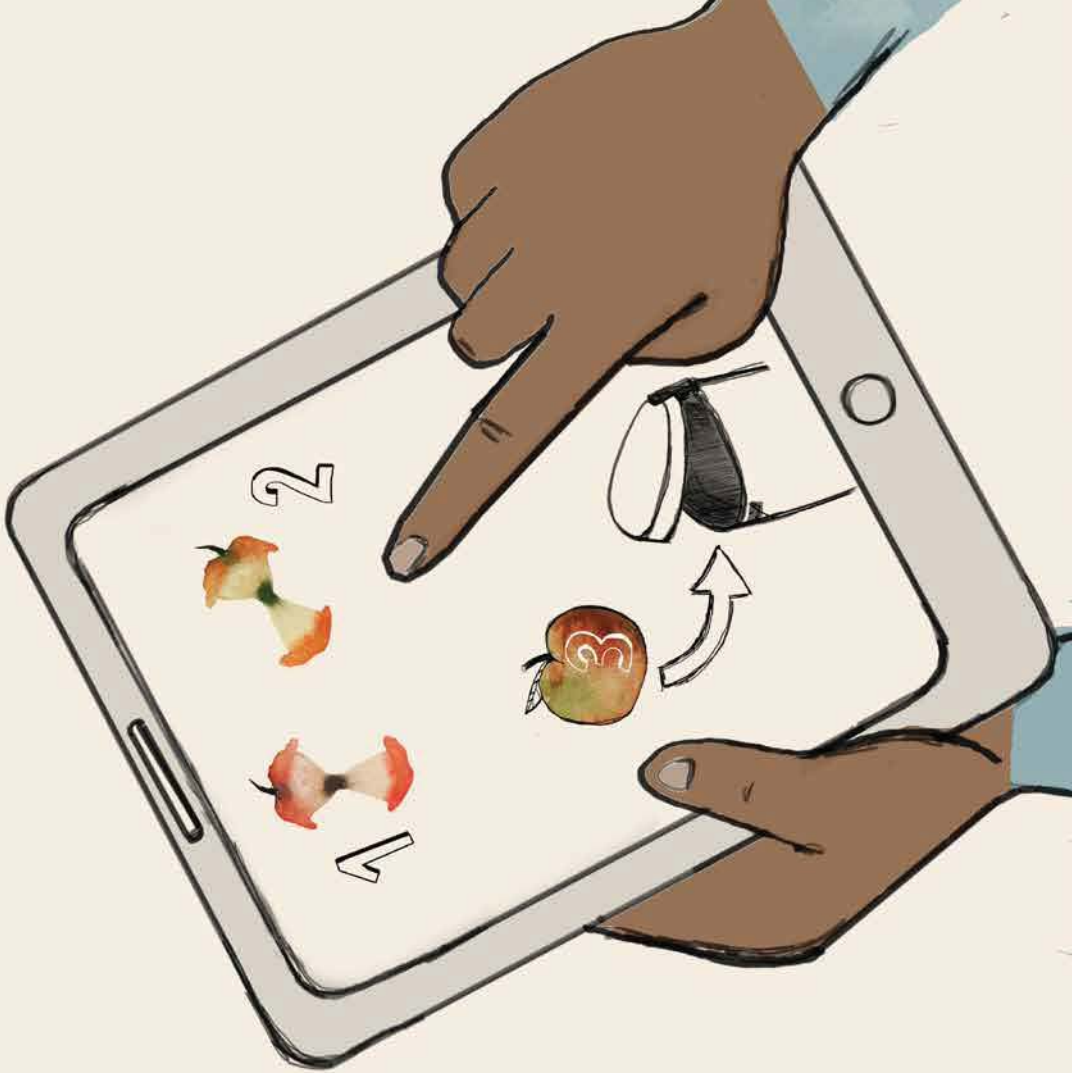


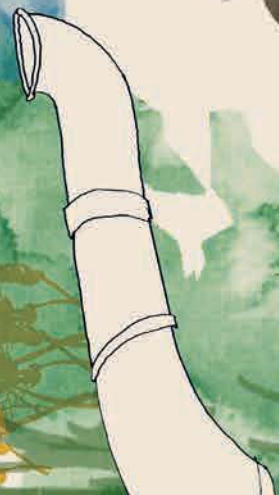




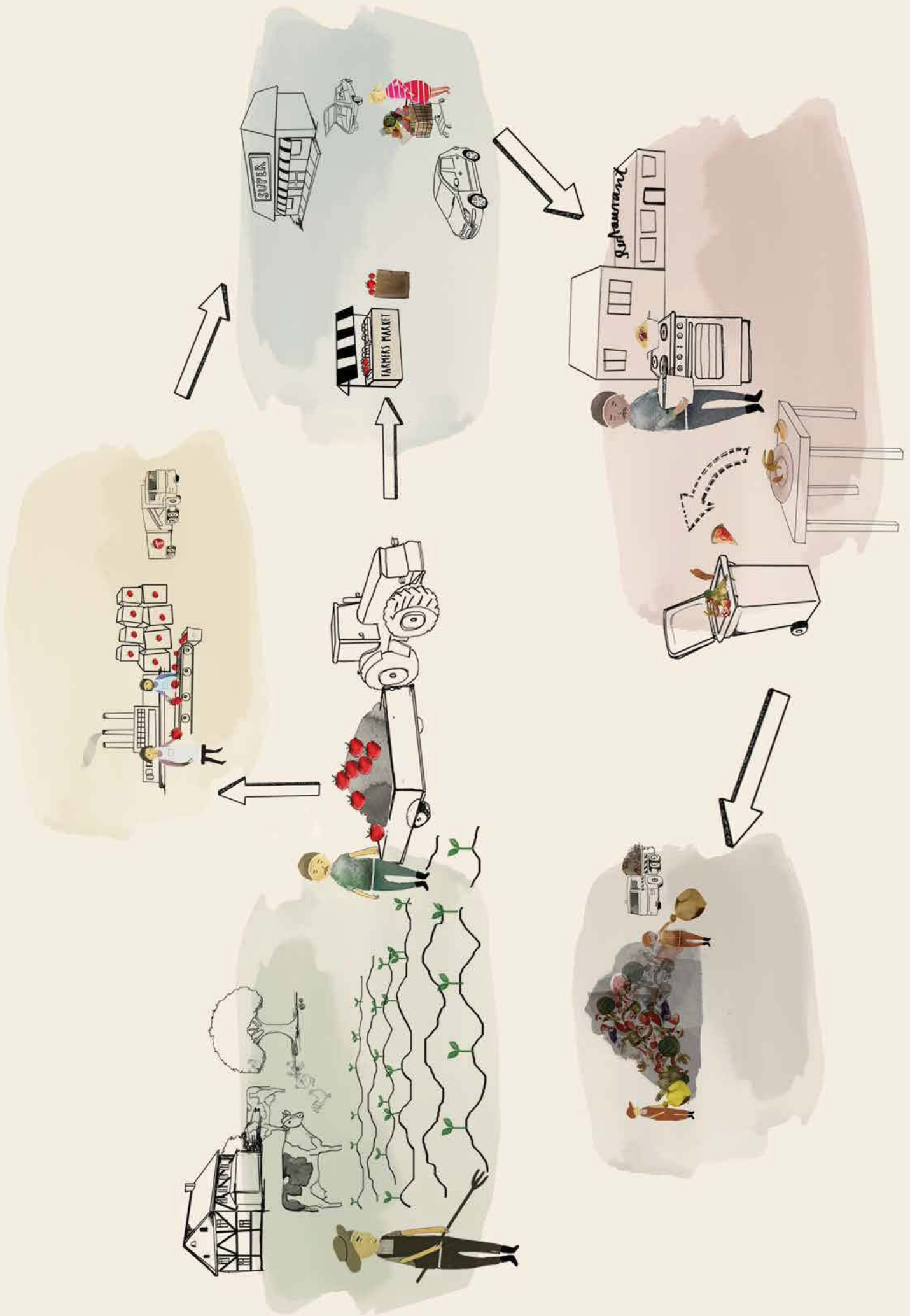
=

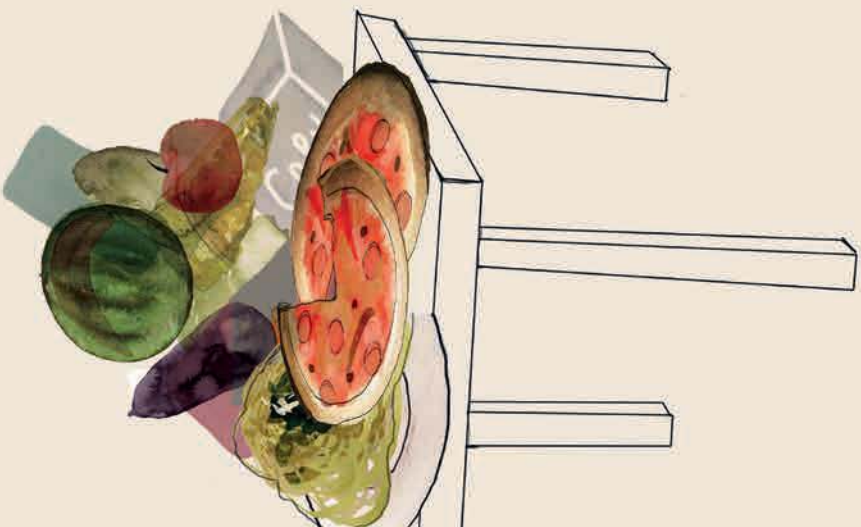
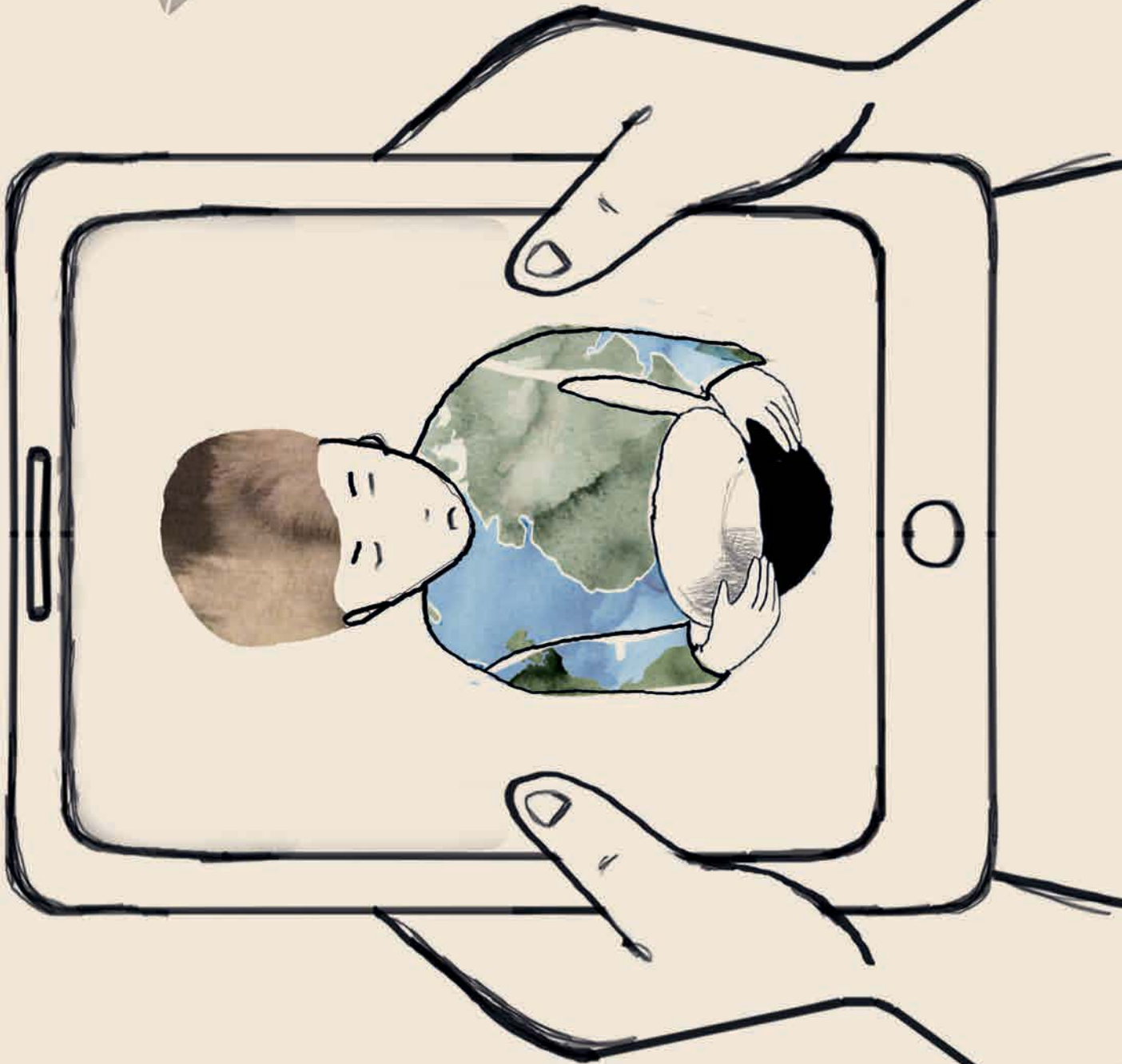
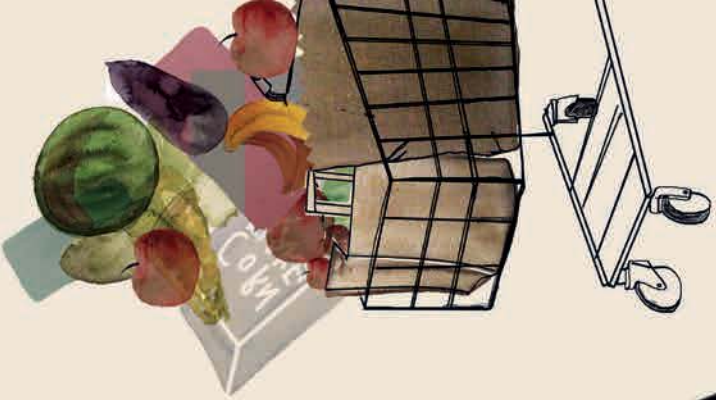






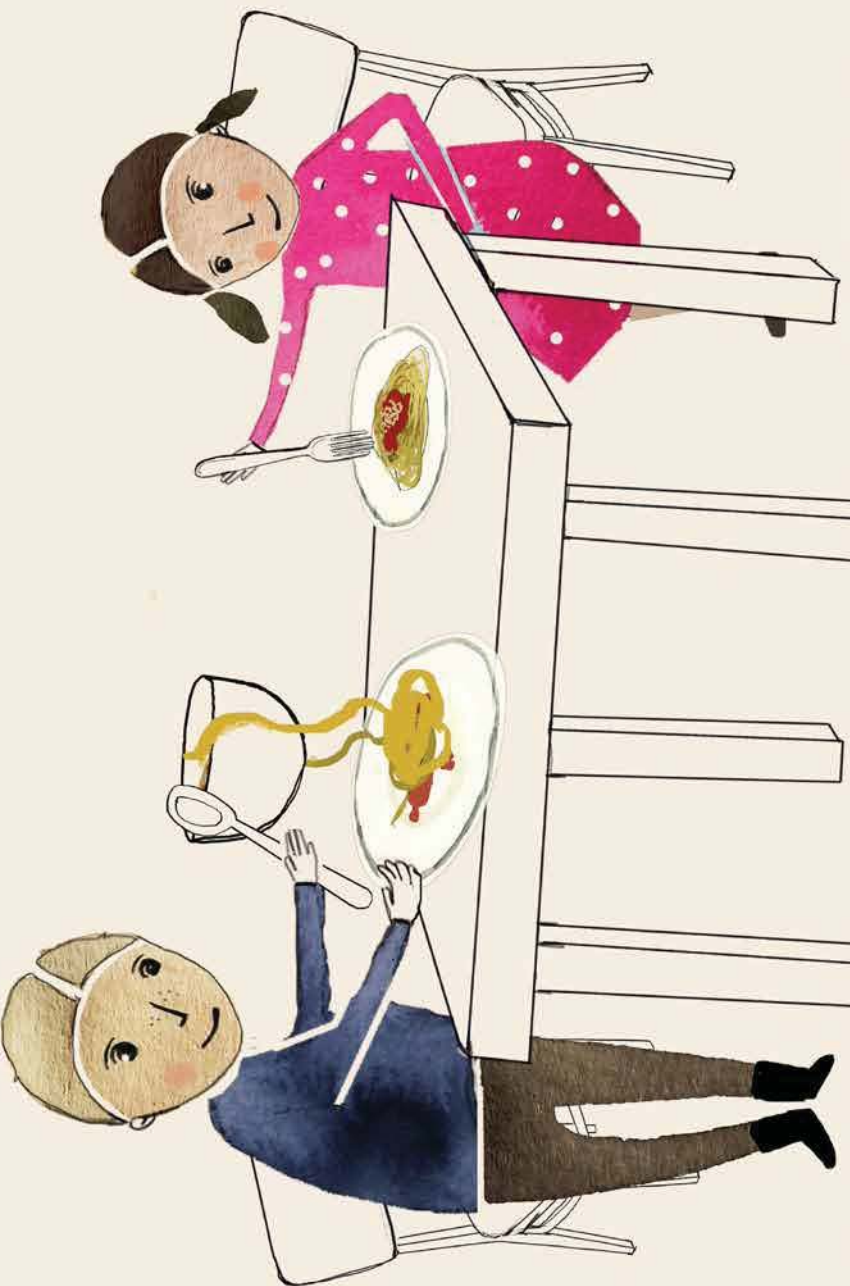


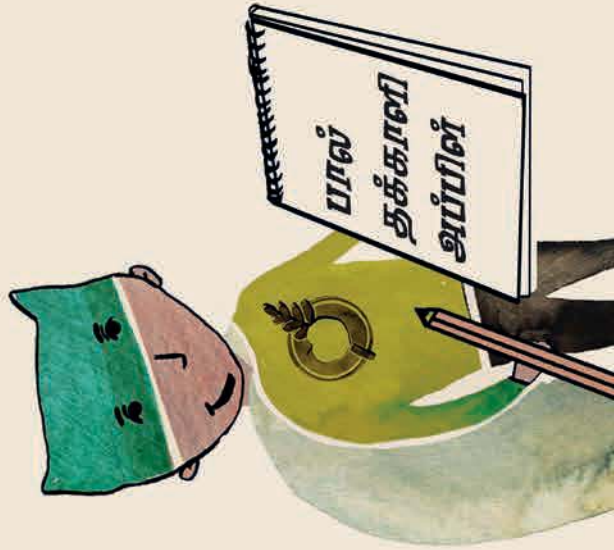
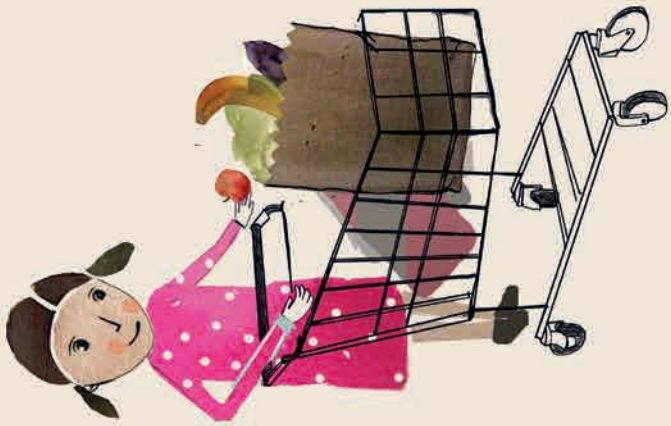
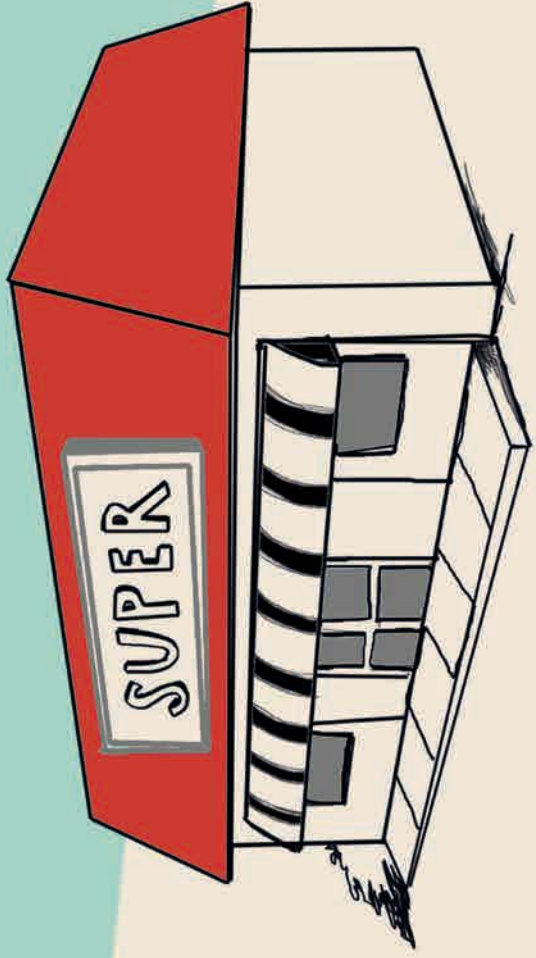


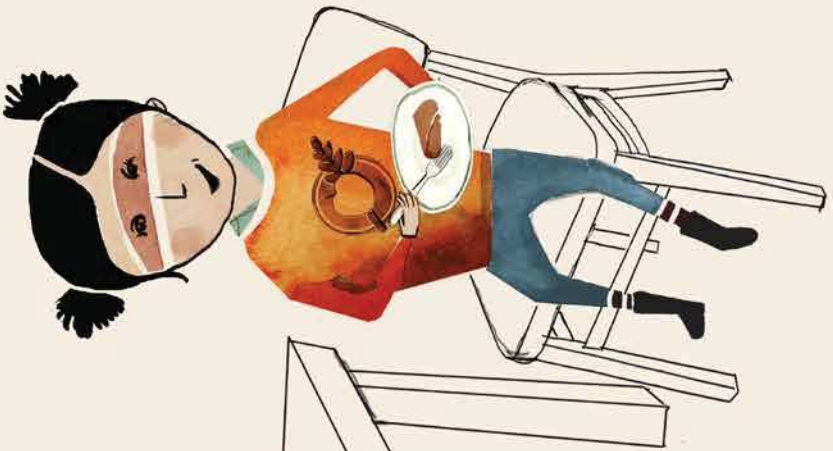












நல்லது செய்வோம்:



சாலைகளில்



செய்வோம்!
! வாழ்வோம்!

9 இலகி நுட்பங்கள்

■ இணைப்பு 2

முன்வைப்பு 2:

“உங்களுக்கு உணவூட்டுங்கள்,
குப்பைத் தொட்டிக்கு உணவூட்ட
வேண்டாம்: உணவு வீண்
விரயத்தைக் குறைப்பதற்கான
இலகுவான ஒன்பது நுட்பங்கள்”

உயர்வாக உணர்வுகள், நகர்ப்பகுதி தாயகி, 'நகர்ப்பகுதி' தாயகி, 'நகர்ப்பகுதி' தாயகி, 'நகர்ப்பகுதி' தாயகி.



உணர்வு வர்வு விரயத்தை துணையர்கள்.

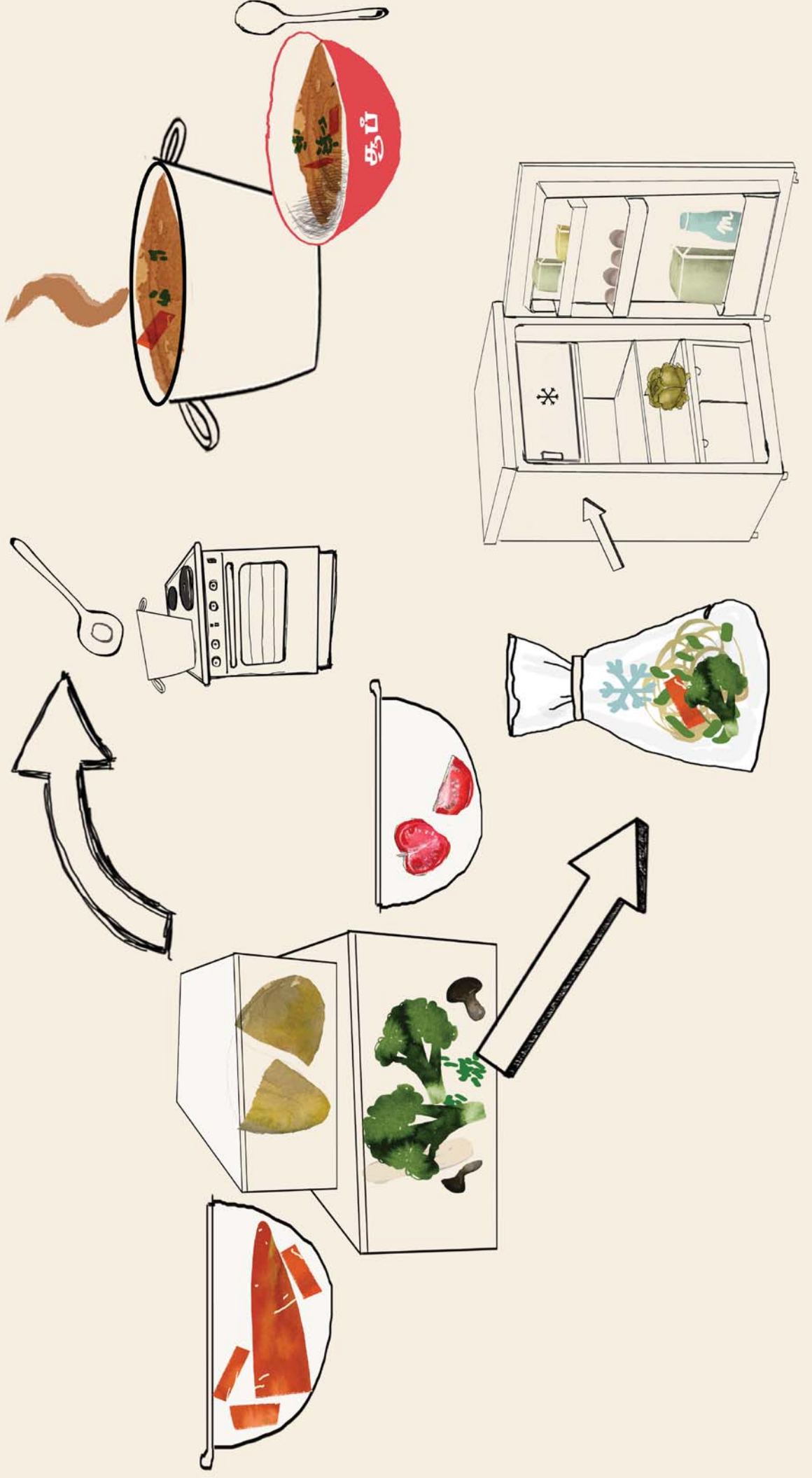
1

உணவின் அளவைக் குறைப்பதற்கு

உங்களுக்கு நீங்களை உதவுங்கள்



7 நீதமடையும் உணவை விரும்புங்கள்



3 அறிவுபூர்வமாக பொருட்கள் வாங்குங்கள்



4

‘அசிங்கமான’ பழங்களையும்

காய்கறிகளையும் வாங்குங்கள்



5

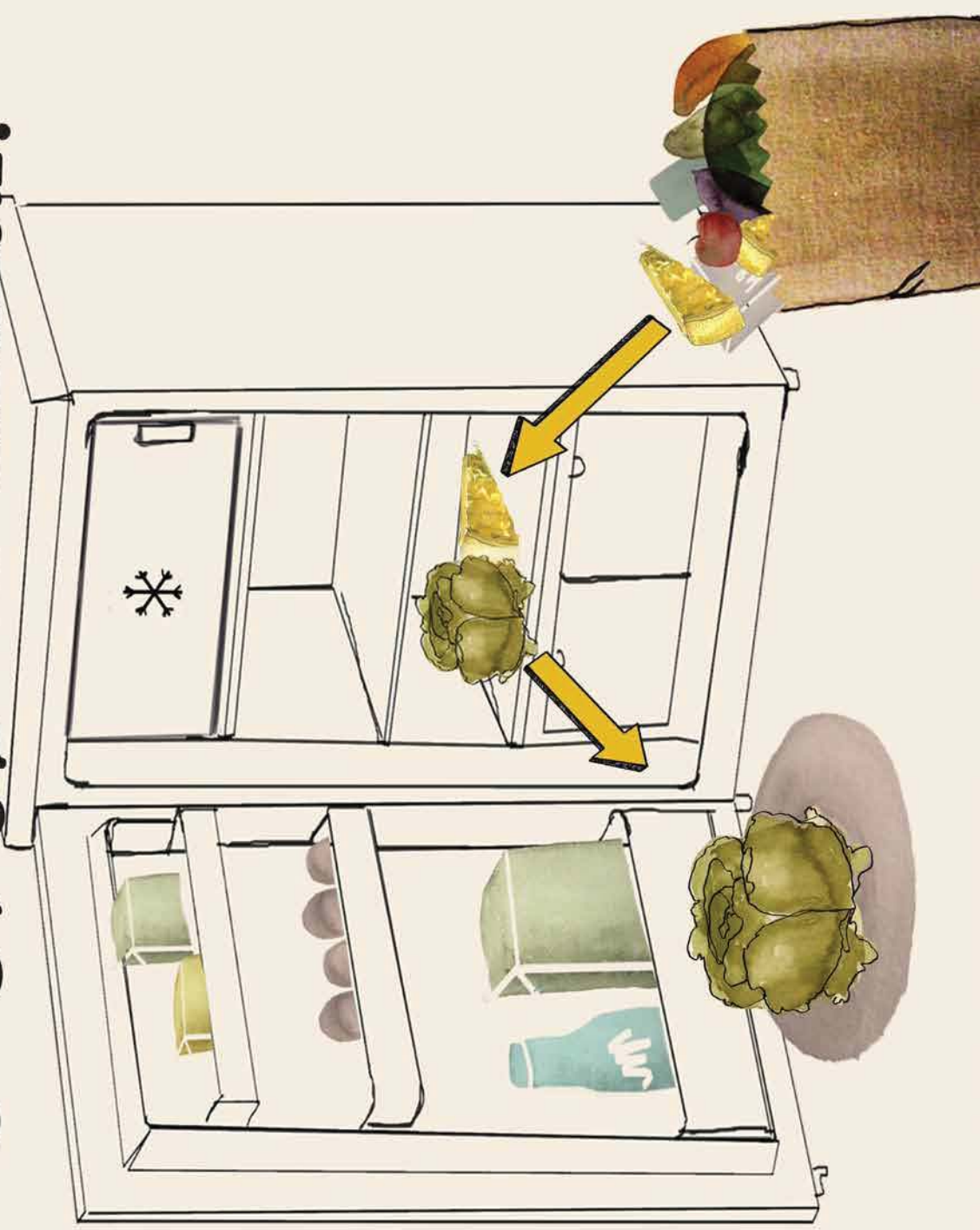
உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியை சோதனையிடுங்கள்



6

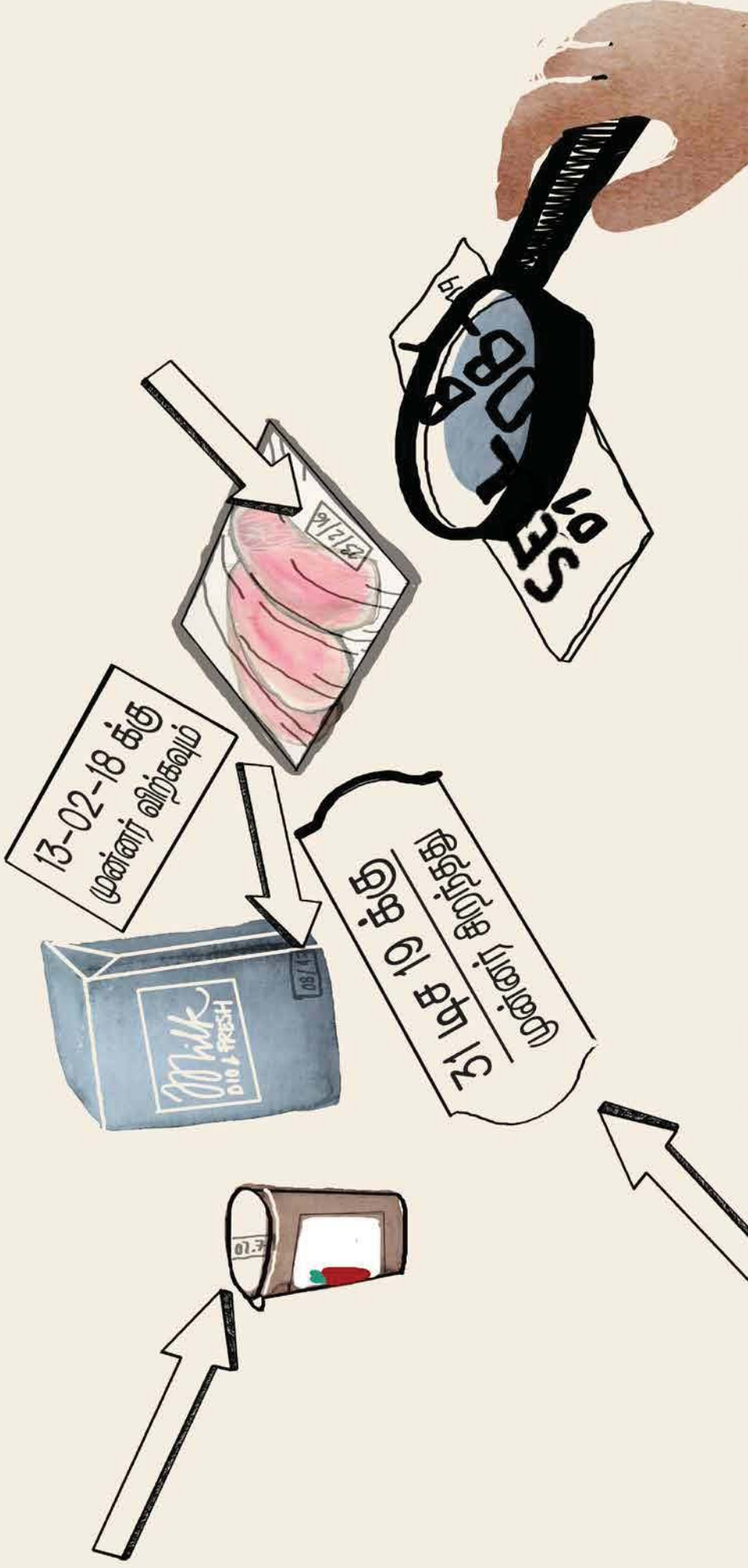
FIFO : முதலில் உள்ளீள் !

வருவது, முதலில் வெளியே!



7 உங்கள் உணவிலுள்ள திகதிகளைப் பரிந்து

கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்



8 அதனைத் தோட்ட உணவாக மாற்றுகங்கள்



பகிர்ந்து கொள்வது கவனிப்பதாகும்

9







FAO Representation in Sri Lanka
FAO-LK@fao.org

Food and Agriculture Organization of the United Nations
Colombo, Sri Lanka

ISBN 978-92-5-134872-7



9 789251 348727
CA1170TA/1/09.21