**THỰC PHẨM**

Mọi sinh vật đều cần thức ăn để tồn tại. Thức ăn cho mọi sinh vật trên hành tinh này thì không giống nhau. Một con sư tử thì không thể hoạt động nhờ vào chất bổ sung hoặc như động vật đã được thuần hóa. Cũng vậy, con người không thể tồn tại nhờ thực phẩm bổ sung hoặc thực phẩm do phòng thí nghiệm tạo ra.

Hệ sinh thái là thứ mang lại cho thực phẩm sức sống, chất dinh dưỡng, và hương vị. Những cây trồng riêng biệt sẽ không thu được lợi ích tốt nhất từ hệ sinh thái xung quanh chúng.

Nhu cầu của mọi sinh vật sống trên hành tinh này là phát triển dựa trên những gì tốt nhất mà Mẹ thiên nhiên ban tặng. Không phải trên hệ thống can thiệp của con người trong chuỗi thức ăn. Thức ăn rất cần thiết nhưng loại thức ăn nào và thức ăn đó được tạo ra từ đâu, trong hệ sinh thái nào cũng đóng vai trò rất quan trọng.

Các hệ sinh thái cung cấp thức ăn cho mọi loài chứ không chỉ riêng con người. Thành quả của hệ sinh thái đó là nguồn thức ăn phù hợp cho con người. Để con người khỏe mạnh và tồn tại, hệ sinh thái cần được nuôi dưỡng và bảo vệ. Đáng buồn thay, các tập đoàn do một số ít người giàu điều hành đã nắm quyền kiểm soát thực phẩm chúng ta ăn. Thực phẩm biến đổi gen, thực phẩm do phòng thí nghiệm tạo ra và thuốc trừ sâu hiện đang thống trị nguồn thực phẩm của chúng ta. Nguồn thực phẩm truyền thống đang bị phá hủy.

**PHIÊN HỌP 4**

**Thời gian:** 30 phút

**Chủ đề:** Thực phẩm

**Người hướng dẫn:** Xác định thông qua thực hành

**Hoạt động vui:** Món ăn yêu thích

Người tham gia sẽ được chia thành hai nhóm. Một nhóm sẽ là người tiêu dùng và nhóm còn lại sẽ là nhà sản xuất hoặc nhóm hệ sinh thái. Mỗi người trong nhóm người tiêu dùng sẽ viết mặt hàng thực phẩm yêu thích của họ, chẳng hạn như trái cây hoặc cá... trên một tờ giấy. Một số trong họ tiến tới và cho người điều hành biết lý do tại sao họ thích món đồ đã chọn. Người điều hành sẽ lấy vật phẩm đó và đưa cho nhóm nhà sản xuất/hệ sinh thái. Nhóm sản xuất sẽ thực hiện một điệu vũ trong một hay hai phút, thẻ thức ăn sẽ được mở ra. Điều này có nghĩa là thức ăn đã được sẵn sàng. Người điều hành sẽ đưa thẻ thức ăn cho người thích trong nhóm người tiêu dùng. Người này sẽ thể hiện cách họ tiêu thụ nó một cách vui vẻ. Bằng cách này, khái niệm về người tiêu dùng và hệ sinh thái được giới thiệu thông qua trò chơi.

**Xem phim:** Tìm hiểu về hệ sinh thái, nhà sản xuất, người tiêu dùng và chất phân hủy.

**Người hướng dẫn lưu ý mọi người:**

Thực phẩm nên lấy văn hóa làm trung tâm và được trồng ở địa phương. Một số thức phẩm có tác dụng chữa bệnh. Chúng giúp sửa chữa và phục hồi những tổn thương do bệnh gây ra.

Độc canh làm giảm chất dinh dưỡng trong đất. Các giống gà, thịt lợn, thịt cừu, cá, trái cây và rau quả theo mùa ở địa phương là lựa chọn tốt hơn nhiều so với việc ăn thực phẩm được vận chuyển từ khắp nơi trên thế giới có lượng khí thải carbon rất lớn và ít chất dinh dưỡng. Các hệ sinh thái góp phần vào dinh dưỡng của đất và điều này đến lượt nó được giới thực vật và động vật hấp thụ và đưa vào chuỗi thức ăn.

Thực phẩm đang bị biến đổi và tiếp thị là giàu chất dinh dưỡng hoặc được tăng cường chất dinh dưỡng, điều này gây hiểu nhầm. Những thực phẩm biến đổi gen mang lại cả mối lo ngại về sức khỏe lẫn môi trường. Ví dụ, việc thay đổi cây trồng để chống lại sâu bệnh có thể tạo ra những loại cỏ dại mạnh mẽ kháng lại thuốc diệt cỏ. Thực phẩm đã qua chế biến có thể chứa các chất phụ gia thực phẩm mà các nhà nghiên cứu cho là có mối lo ngại về sức khỏe như lượng nitrat quá mức. Nhiều vấn đề về sức khỏe hiện đang được chú ý có liên quan trực tiếp đến thói quen ăn uống. Nông nghiệp đã trở nên công nghiệp hóa và hóa chất đang được sử dụng nhiều trong ngành công nghiệp thực phẩm. Các hệ sinh thái đang bị giết chết do các hoạt động canh tác không có kế hoạch, phá rừng, khai thác cát trên sông dẫn đến hạn hán và thiếu lương thực. Hóa chất trong thực phẩm đang gây ra những căn bệnh nguy hiểm đến tính mạng và nguy cơ đối với thai nhi là cao nhất. Sự liên kết giữa chúng ta và thức ăn đã bị đánh mất. Chúng ta phải liên kết lại với nguồn [hệ sinh thái] và thực phẩm của chúng ta.

**Hành động và ý thức:**

Quan sát trong môi trường tự nhiên: tôn trọng thói quen ăn uống của con người cũng như các loài khác trong hệ sinh thái.

**Tổ chức:**

Lễ hội ẩm thực địa phương.