

الفهرس

كيفية استخدام هذه المادة

- 12 أ - الطعام كوسيلة لنشر الحوار بين الثقافات في إطار عشرية الامم المتحدة للتربية من أجل التنمية المستدامة
13 ب - مجالات و أهداف هذه المادة
14 ج - المقاربات التربوية
15 د - وصف المحتويات
16 هـ - هيكله الانشطة

المعلومات الاساسية

1- تطور الطعام والتغذية في البحر المتوسط

- 18 أ- مقدمة
18 ب- عصور ما قبل التاريخ
19 ج- ثلاثي البحر المتوسط "الكروم، والزيتون، والحبوب"
21 د- الحضارات القديمة في البحر المتوسط
22 هـ - الطعام في العصور الوسطى
24 و- البحر المتوسط العالمي

2- الطعام والتنوع البيولوجى والمناظر الطبيعية في البحر المتوسط

- 26 أ- دراسة تضاريس الارض في حوض البحر المتوسط
27 ب- مناخ البحر المتوسط
28 ج- موارد المياه
28 د- التنوع البيولوجى
29 هـ - الزراعة في البحر المتوسط
31 و- صيد الاسماك والمزارع السمكية
32 ز- عولمة الاقتصاد والتمدن وأثار عادات الحمية الغذائية
33 ح- السياحة في البحر المتوسط

3- الحمية الغذائية في البحر المتوسط والمستهلكون المعاصرون

- 34 أ- الحمية الغذائية من أجل حياة صحية
35 ب- الحمية الغذائية في البحر المتوسط
36 ج- ملامح أنماط الحمية الغذائية لسكان البحر المتوسط
37 د- الاثر البيئي في اختيارنا للطعام
38 هـ - الممارسات المستدامة في الزراعة
39 ز- تجارة الغذاء العادلة

الأنشطة

• القسم الأول: الأنواع التقليدية للطعام المتوسطي

- 42 1-1 زيت الزيتون الثمين
- 44 2-1 الخبز اليومي
- 47 3-1 اللحم في النظام الغذائي
- 49 4-1 لحم الفقير: البقول
- 51 5-1 الطازج هو الأفضل
- 52 6-1 حلو كالعسل
- 54 7-1 كل ملح الأرض
- 57 8-1 السمك في الماء
- 59 9-1 الكروم في البحر المتوسط
- 60 10-1 الماء في الطعام
- 62 11-1 الموارد الغذائية
- 64 12-1 العمل من أجل الغذاء
- 66 13-1 البستاني المثالي

• القسم الثاني: طقوس المطبخ المتوسطي

- 70 1-2 النظام الغذائي المتوسطي عبر الزمن
- 72 2-2 هل يتعلق الأمر بالغذاء فقط
- 75 3-2 وعاء الطعام يعكس قصته
- 78 4-2 كتابنا للطبخ المتوسطي

• القسم الثالث: النظام الغذائي المتوسطي والمستهلكون المعاصرون

- 82 1-3 لما كل هذا الحديث عن النظام الغذائي المتوسطي؟
- 84 2-3 نحن نمثل ما نأكله
- 86 3-3 الأبحاث في ميدان المأكولات
- 88 4-3 مخلفات الأكل
- 90 5-3 تجارة الأغذية: عادلة أم غير عادلة
- 92 6-3 من الحقل إلى الشوكة
- 94 7-3 الغذاء والمشاكل الصحية

المدرجات

- 98 طرق إعداد أدوات من دول البحر المتوسط
- 100 مقال حول التجارة العادلة
- 102 معجم