

Article: Protein apocalypse (Polish text)

Proteinowa apokalipsa

Czy zbilansowanej diety i zdrowego odżywiania może nas nauczyć zombie? Czy zwariowane pomysły mogą okazać się źródłem edukacji? Jak uczyć bawiąc? Co może zaskoczyć przeciętnego zjadacza chleba? Jakie tajemnice kryją w sobie białka? Te i wiele innych przewrotnie intrygujących pytań zadała sobie grupa międzynarodowych naukowców. Jesteście ciekawi, czy znaleźli na nie odpowiedzi? Jeśli tak, przenieście się z nami do innej rzeczywistości... Oto proteinowa apokalipsa zombie! Odeprzycie atak krwiożerczych zombiaków!

Zbilansowana dieta, zdrowe odżywianie się i aktywny tryb życia wydają się dziś nieodzownym aspektem naszej egzystencji. Telewizja, radio, portale internetowe, social media kipią wręcz tematycznymi programami, artykułami i poradami. Zdarza się, że do znudzenia. A jednak wciąż popełniamy błędy żywieniowe, wciąż ulegamy niezdrowym pokusom. Wciąż panuje wśród nas niewystarczająca wiedza i świadomość tematu. Czy można zatem edukować społeczeństwo w ciekawszy, bardziej intrygujący i niekonwencjonalny sposób?

Okazuje się, że tak!

Wyzwania podjęła się grupa naukowców z różnych krajów biorąca udział w międzynarodowym projekcie „Games of Food” w ramach EIT Food (Wspólnoty Wiedzy i Innowacji w obszarze żywności), którego celem jest szerzenie wiedzy i podnoszenie świadomości z zakresu zdrowego odżywiania i zbilansowanej diety. I tu kolejna niespodzianka. Narzędziem edukacji stała się gra typu escape room. Ryzyko i śmiałość naukowców nie zna granic, chciałoby się powiedzieć, bo przecież tego typu gra służy wyłącznie zabawie i rozrywce. A jednak!

Zespół projektowy, w którego skład wchodzi naukowcy i pracownicy Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu Technion w Izraelu, Uniwersytetu Reading w Wielkiej Brytanii, Uniwersytetu Helsińskiego w Finlandii, Europejskiej Rady Informacji o Żywności EUFIC w Belgii oraz Centrum Badań Technicznych VTT w Finlandii stworzyło prototyp escape room'u „Zombie Attack”, który poprzez ciekawą formę rozrywki ma nie tylko bawić, ale - a może i przede wszystkim - edukować.

Czym zatem jest dokładnie „Zombie Attack” i jaka jest jego treść?

Świat opanowała apokalipsa krwiożerczych zombie.

W lesie stoi mała chatka otoczona zombie. Mroczna, pełna kurzu, pajęczyn i atmosfery dawno opuszczonego siedliska. Ale to właśnie tu ukrywa się grupa graczy, których jedyną szansą na przetrwanie apokalipsy jest zdrowe odżywianie. Zombie bowiem do ataku nęci jedynie zapach tłustego fast-foodu, słodkiej coli i niezdrowych „słodko-słonnych” przekąsek. Gracze mają 60 minut, aby nie tylko wydostać się z chatki, ale nauczyć się czym jest białko w naszej diecie, jak

zmienić błędne nawyki żywieniowe i zdrowo się odżywiać. Czy uda im się ująć z życiem i pokonać krwiożercze zombie? Czasu na odnalezienie bezpiecznego wyjścia jest niewiele, a po drodze czeka ich całe mnóstwo wyzwań, zadań i zagadek, których rozwiązanie pozwoli na ucieczkę, ale i pozostawi cenną wiedzę. Piramida żywienia, wartości energetyczne, makroelementy, aminokwasy, białka – ich rodzaje i rola, czy wpływ produkcji żywności na środowisko – to tylko część tej obszernej wiedzy jaką daje nam dietetyka.

Połączenie tematyki zdrowego odżywiania w świecie krwiożerczych atakujących zombie też wydaje się być kuriozum. Przeprowadzone jednak na ponad 250 graczach (różnej narodowości, w wieku 18-56 lat) testy i badania przyniosły pozytywne wyniki i nie zawiodły naukowców. Ten rodzaj „rozrywkowej edukacji” spotkał się z uznaniem i entuzjazmem ludzi biorących udział w tym międzynarodowym przedsięwzięciu. W wywiadach wszyscy uznali, że taka edukacja to czysta przyjemność.

Czy zatem zombie może zostać dietetykiem? Czy jednak wolicie odeprzeć ten atak i uciec przed apokalipsą? Podejmijcie to wyzwanie! Zapraszamy do zapoznania się z projektem „Games of Food” i escape room’em „Zombie Attack” na stronie projektu.