

บทที่ 9

เย็นนี้ เธอจะทานอะไร?

จุดมุ่งหมาย เพื่ออภิปรายกันถึงนิสัยในการรับประทานอาหารในความหมายเชิงจริยธรรมและเทววิทยา

อุปกรณ์ พระคัมภีร์ ปากกา กระดาษดำ

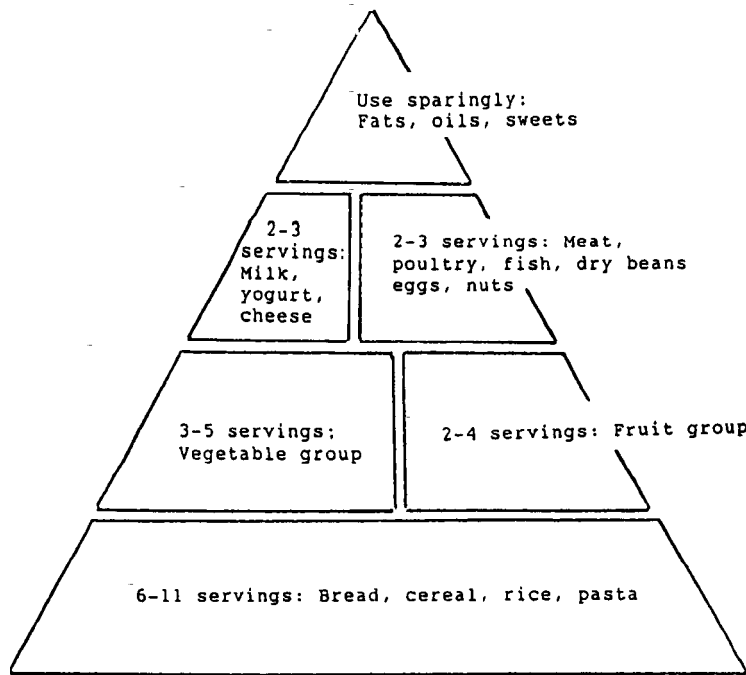
พื้นฐานความรู้เดิม ผู้คนพูดว่าสัตว์ต่างๆคือเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพระเจ้า ด้วยความสำนึกเช่นนี้ จึงกลายเป็นว่า มันคงเป็นไปได้ที่จะเลิกนิสัยในเรื่องการรับประทาน ในพระคัมภีร์ก็ให้แนวทางว่าเราควรจะรับประทานอะไร ในขณะที่ไม่ได้ห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ มีอคติที่รุนแรงต่อต้านเรื่องนี้ ในหนังสือปฐมกาล ก็พรรณนาให้เห็นภาพของพวกทานมังสะวิรัต (ปฐมก 1:29-30) มีข้ออนุญาตให้ประชาชนกินเนื้อสัตว์ได้ (ปฐมก 9:2-4) แต่ก็มีจำกัดจำนวนเลือดคือชีวิต ฉะนั้นอย่ากินสัตว์หรือนก (ลนต 7:26; 17:14; ฉรอบ 12:23) พระเจ้าทรงเป็นเจ้าของชีวิต และมนุษย์อย่าได้กินมัน หรืออย่าได้กินเนื้อที่ยังมีเลือดอยู่ ถ้าเราจะฆ่าสัตว์ ต้องแน่ใจว่าเราได้ฆ่ามันให้ตายแล้ว เพราะชีวิตเป็นของพระเจ้า ยังมีข้อจำกัดอื่นๆ อีก แน่หนอนว่า เราสามารถกินได้เฉพาะสัตว์หรือนกเท่านั้น ไม่ใช่เราจะกินทุกอย่างได้ (ลนต 11:1-46; ฉรอบ 14:3-21) แม้แต่ทุกวันนี้ เราจะสังเกตว่า kashrut สำหรับชาวยิวที่นิยมกินมังสะวิรัตแล้ว จะหาได้ง่ายกว่า สำหรับคนที่กินเนื้อหรือสัตว์อื่นๆ

อิสยาห์พรรณาน่าว่า ในยุคของพระเมสสิยาห์ จะเป็นช่วงเวลาที่ยังจะไม่มีกินซึ่งกันและกัน (อสย 11:6-7) “...สิงโตจะกินฟาง...” พระศาสนจักรตระวันออกได้ถือปฏิบัติการอดอาหาร และชี้ให้เห็นถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันว่า มนุษย์จะรวมกับธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง และจะรวมกันอีกครั้งหนึ่ง มันจะเป็นช่วงเวลาที่ยังไม่มีกินเนื้อสัตว์เพื่อยังชีพ ในวันอดอาหาร คือเกือบ 200 วันในหนึ่งปี จะไม่กินเนื้อ ปลา อาหารพวกนม ไข่ หรือน้ำมันมะกอก สิ่งนี้คงจะเป็นเครื่องเตือนใจว่า สิ่งสร้างควรจะได้รับปฏิบัติอย่างไร

แผนการสอน

(10 นาที) แจกรายการอาหารให้กับนักเรียน แล้วให้นักเรียนตรวจดูว่าพวกเขาได้กินอะไรบ้าง ในช่วงสองวันนี้ ซึ่งจะใช้อภิปรายกันด้วย ขณะที่พวกเขากำลังทำกิจกรรม ให้ติดแผนภูมิในหน้าต่อไปบนกระดานดำ

(15 นาที) อ่าน ปฐมก 1:29-30, 9:2-4 ลนต 17:14 อสย 11:6-7 แล้วอภิปรายกัน



- อาหารที่ดีเลิศเป็นอะไร?
- อาหารที่ควรรับประทานมากที่สุดคืออาหารชนิดใด?
- มีข้อห้ามอะไรที่ห้ามกินเนื้อ?
- นักโภชนาการพูดว่าอะไรเกี่ยวกับอาหารที่พรรณนาในหนังสือปฐมกาล?

ให้นักเรียนดูที่รายการอาหารของพวกเขา

- อาหารของเธอเป็นอย่างไร?
- เธอกินอาหารเพื่อสุขภาพหรือ?

(10 นาที) อ่าน ฉธบ 14:3-21 แล้วอภิปราย

- มีสัตว์หรือนกอะไรที่ห้ามกิน?
- เราสามารถกินสัตว์ทุกชนิดเป็นอาหารได้หรือ? ทำไม?

(15 นาที)

อาหารเพื่อสุขภาพไม่ใช่มีผลต่อตัวเราเองเท่านั้น แต่มีผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าเรากินเนื้อวัว ก่อจะก่อให้เกิดปัญหาด้านสภาพแวดล้อมตามมา (ให้อ่านรายการทุกข้อให้นักเรียนฟัง)

- มนุษย์ควรรับประทานข้าว เป็นอาหารหลัก
- ถ้าเราปลูกข้าว ก็จะก่อให้เกิดมลภาวะ เช่น ชากพีช พวกแมลง
- ถ้าเราเลี้ยงวัวควาย เราจะต้องใช้น้ำมาก
- ถ้าหากวัวควาย ปล่อยก๊าซออกมาจำนวนมาก ก็จะก่อให้เกิดมลพิษ
- ถ้าเราถางป่า จะทำให้การทำลายที่อยู่ของสัตว์ การที่เราเผาป่าหรือตัด จะก่อให้เกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก (เช่น การส่งออกเนื้อวัวไปยังสหรัฐอเมริกา ก่อให้เกิดฝนป่าในอเมริกากลาง การเพิ่มจำนวนเนื้อวัวในประเทศบราซิล เพื่อจะส่งออกไปยังทวีปยุโรป ไม่ใช่สหรัฐอเมริกา)
- การที่วัวควายจำนวนมากเหยียบย่ำ จะก่อให้เกิดปัญหาความแห้งแล้ง (มันเคยเกิดขึ้นแล้วในอเมริกาตะวันตก ดังเช่นในแอฟริกา)
- ปุ๋ยคอกที่มีสารไนโตรเจนและฟอสฟอรัสจำนวนมากจะไหลซึมลงดิน และแม่น้ำ ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อระบบของน้ำ

- ปุ๋ยคอกที่มีสารไนโตรเจนก็จะปล่อยสารแอมโมเนียไปในอากาศ เป็นเหตุให้เกิดฝนกรด

สภาพแวดล้อมจะได้รับประโยชน์มากขึ้น เมื่อคนกินอาหารน้อยลง (กินเนื้อน้อยลง) ให้นักเรียนอ่านร่างกายของพวกเขาอีกครั้งหนึ่ง

- อัตราการรับประทานอาหารของเธอมีผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมอย่างไร?
- อาหารเพื่อสุขภาพที่เธอรับประทานมีผลต่อสภาพแวดล้อมหรือ?
- ถ้าเธอกินเนื้อสัตว์ (อาหารที่ทำจากสัตว์) เธอคิดว่าควรจะมีสัตว์อะไร ก่อนที่มันจะถูกฆ่านำมาเป็นอาหาร? (ดู บทที่ 8)

(5 นาที)

ให้นักเรียนตอบคำถาม

- เธอคิดว่า เธอสามารถจะเปลี่ยนแปลงรายการอาหารของเธออะไรบ้าง?

สนับสนุนให้นักเรียนคิดที่จะเปลี่ยนแปลงรายการอาหารของพวกเขา (แม้ว่าพวกเขาจะนิยมรับประทานอาหารมังสะวิรัต)

กิจกรรม

1. รายการอาหาร (เครื่องดื่ม) ที่เรารับประทานในช่วง 2 วัน

อาหารเช้า	อาหารว่าง	อาหารกลางวัน	อาหารว่าง	อาหารเย็น	อาหารว่าง

2. พระคัมภีร์ให้แนวทางบางอย่างสำหรับอาหารที่เราควรรับประทาน อ่าน ปฐก 1:29-30, 9:2-4 ลนต 17:14 อสย 11:6-7 อาหารที่ดีคืออะไร? นักโภชนาการคิดว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่? ทำไม?

.....

.....

.....

.....

.....

3. เรารับประทานอาหารเหล่านี้ได้อย่างไร? เรารับประทานอาหารที่ดีสำหรับเราหรือเปล่า? ถ้าไม่รับประทาน เพราะอะไร?

.....

.....

.....

.....

.....

4. อ่าน ฉธบ 14:3-21 ไม่ใช่ที่เราจะรับประทานสัตว์ทุกอย่างได้ เธอเห็นด้วยกับคำพูดนี้หรือไม่? อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. อาหารของเรามีผลดีต่อสภาพแวดล้อมหรือไม่ดี เพราะอะไร?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. ด้วยวิธีไหนที่เธอคิดว่า นิสัยการรับประทานอาหารของเธอจะมีผลต่อการเอาใจใส่ตัวเธอและสภาพแวดล้อม?

.....
.....
.....
.....
.....

7. เธอคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงรายการอาหารไหม? ทำไมเธอจึงต้องการเปลี่ยนแปลงนิสัยการกินของเธอ?

.....
.....
.....
.....
.....

ถ้าเธอเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงเพียงอย่างเดียว จะเป็นอะไร?

.....

เธอคิดว่าจะสามารถชักชวนให้ครอบครัวของเธอทำอะไรบ้าง?

.....
.....