

Η δύναμη στο πιάτο σου



Μαθητική Εβδομάδα Δράσης 2023

ένα πρόγραμμα
για την καλή υγεία,
τη βιώσιμη διατροφή και
την υπεύθυνη κατανάλωση



act:onaid

για έναν κόσμο πιο δίκαιο



Καλώς ήλθατε στη 19^η ετήσια Μαθητική Εβδομάδα Δράσης 2023!

Η **Μαθητική Εβδομάδα Δράσης** αποτελεί μια ιστορική δράση της ActionAid, που υλοποιείται ήδη 19 χρόνια και στόχο έχει να ενώνει τις φωνές των παιδιών και των νέων και να τους δώσει τον χώρο να δράσουν σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο για έναν κόσμο καλύτερο, δικαιότερο και πιο βιώσιμο.



Φέτος, ακόμα πιο εμπλουτισμένη από ποτέ, με δυνατές συνεργασίες και συνέργειες, ξεκινά ως ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα με τίτλο «**Η δύναμη στο πιάτο σου**», που θα υλοποιηθεί αυτή και την επόμενη σχολική χρονιά, εγκαινιάζοντας παράλληλα μια σειρά από καινούργιες δράσεις και υλικά που εμπλέκουν όλη την σχολική κοινότητα! Η δύναμη είναι και πάλι στο πιάτο μας, έτοιμη να μας προσφέρει νέες ιδέες και να μας εμπλέξει σε καινούργιες βιώσιμες και δημιουργικές διατροφικές εμπειρίες.



Γι' αυτήν και την επόμενη σχολική χρονιά οι μαθητικές δράσεις θα κινηθούν πάνω στον θεματικό άξονα τριών από τους **17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ:**



Καλή Υγεία και Ευημερία:

Η εξασφάλιση μιας υγιούς ζωής και η προώθηση της ευημερίας σε όλες τις ηλικίες για μια ουσιώδη βιώσιμη ανάπτυξη.



Υπεύθυνη Κατανάλωση και Παραγωγή:

Η διασφάλιση βιώσιμων προτύπων κατανάλωσης και παραγωγής, που είναι το κλειδί για τη διατήρηση των μέσων διαβίωσης των σημερινών και των μελλοντικών γενεών.



Δράση για το κλίμα:

Η παγκόσμια θερμοκρασία έχει ήδη αυξηθεί κατά 1,1°C. Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής περιλαμβάνουν επίσης πλημμύρες και ξηρασία, εκτοπίζοντας εκατομμύρια ανθρώπους, βυθίζοντάς τους στη φτώχεια και την πείνα, στερώντας τους την πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες, όπως η υγεία και η εκπαίδευση, διευρύνοντας τις ανισότητες, καταπνίγοντας την οικονομική ανάπτυξη και προκαλώντας ακόμη και συγκρούσεις.



Η Εβδομάδα Δράσης

«Η Δύναμη στο πιάτο σου» με μια ματιά!

Οι δράσεις της φετινής κινητοποίησης διερευνούν τη σχέση μεταξύ των 3 παραπάνω στόχων και επιδιώκουν μέσω μιας δημιουργικής διαδικασίας, με δραστηριότητες και δράσεις που απευθύνονται σε μαθητές και μαθήτριες, να διαμορφώσουν στάσεις και συμπεριφορές σχετικά με το θέμα της υγιούς και βιώσιμης διατροφής αλλά και συμπεριφορές υπεύθυνης κατανάλωσης. Παράλληλα, στοχεύουν να καλλιεργήσουν δεξιότητες και να παρέχουν, μέσω της έρευνας και της ανακάλυψης, νέες γνώσεις πάνω σε θέματα διατροφής, ανθρώπινης αλλά και «πλανητικής» υγείας. Τέλος, οι δράσεις φιλοδοξούν να προσφέρουν ένα πλούσιο υλικό για αναστοχασμό πάνω στις ατομικές και συλλογικές επιλογές και το αντίτυπο που έχουν αυτές πάνω στην υγεία και την ευημερία των ανθρώπων καθώς και τη κλιματική και κοινωνική δικαιοσύνη.

Η δύναμη είναι όντως στο πιάτο μας, όποτε η φετινή προτεινόμενη δράση στοχεύει τοπικά αλλά επηρεάζει και παγκόσμια!

Ακολουθήστε τα βήματα του Σχέδιου Μαθήματος
«**Ρεπορτάζ 2: Υπεύθυνη κατανάλωση**»

και ψάξτε για ένα τοπικό τρόφιμο, που παράγεται ή/και ευδοκμεί στον τόπο σας, ή/και μια πρώτη ύλη. Αναστοχαστείτε τι είναι αυτό που μπορεί να το κάνει βιώσιμο, έναντι άλλων προϊόντων και διαδώστε τα νέα! Δημιουργήστε, δηλαδή και φιλοτεχνήστε μία αφίσα – διαφήμιση για το συγκεκριμένο προϊόν και στείλτε την μας ηλεκτρονικά!



Τα βασικά βήματα της συμμετοχής σας στην εκστρατεία!

- **Μάθετε/ευαισθητοποιηθείτε** για τη θεματική χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που θα βρείτε στο παρόν υλικό αλλά και άλλες πηγές, που ίσως συγκεντρώσετε εσείς ή/και οι μαθητές/τριες σας.
- **Δημιουργήστε και φιλοτεχνήστε** την αφίσα σας, για ένα προϊόν ή πρώτη ύλη, που παράγεται στην ευρύτερη περιοχή σας, **χωρίς να χρησιμοποιήσετε την ετικέτα και τη συσκευασία του**. Αξιοποιήστε ή και όχι το πλαίσιο αφίσας, που θα βρείτε μέσα στο Εκπαιδευτικό Κουτί (Kit) του υλικού.
- **Φωτογραφίστε το έργο σας** και ανεβάστε το στην ακόλουθη φόρμα google <http://bit.ly/3kIa3NK> ή (σε περίπτωση που δεν διαθέτετε λογαριασμό google) στείλτε την μας στο education.hellas@actionaid.org έως τέλος Ιουνίου 2023.
- **Αφού μας στείλετε την αφίσα σας**, θα αρχίσετε να παραλαμβάνετε τον **έπαινο** και τα **αναμνηστικά δώρα** για την τάξη σας.
- **Κάντε** 👍 στη σελίδα του Εκπαιδευτικού Τμήματος της ActionAid.
- **Ανεβάστε τη φωτογραφία** στα social media με το hashtag **#dinamistopiatosou** και tag **@actionaidhellas**.

Τι καινούργιο φέρνει η Εβδομάδα Δράσης

«Η Δύναμη στο πιάτο σου» για το 2022-2023 και 2023-2024!

Για το τρέχον σχολικό έτος αλλά και για το επόμενο, μείνετε συντονισμένοι και αναμένετε **Νέες προτεινόμενες Δράσεις και επιπρόσθετα Εκπαιδευτικά Υλικά**, που μπορείτε να αξιοποιήσετε με τους μαθητές και τις μαθήτριές σας!

Εκπαιδευτικό Υλικό

Για την τρέχουσα σχολική χρονιά αλλά και για την επόμενη, πέρα από τον καθιερωμένο οδηγό δράσεων και δραστηριοτήτων, το υλικό παραδίδεται στα σχολεία ως ένα ολοκληρωμένο Εκπαιδευτικό Κουτί (kit), το οποίο για φέτος περιλαμβάνει:

- Ένα **Γλωσσάρι**, το οποίο μπορεί να αναρτηθεί στην τάξη σας, δίνοντας έτσι τροφή για σκέψη καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς! Επιλέξτε την όψη που ταιριάζει στην ηλικιακή ομάδα που διδάσκετε και κρεμάστε το στον τοίχο.
- Ένα **Ημερολόγιο Δράσεων**, που επισημαίνει Παγκόσμιες Ημέρες, σχετικές με την φετινή θεματική και κινητοποιεί την τάξη για μικρές και μεγάλες δράσεις.
- Ένα **Επιτραπέζιο Παιχνίδι** για όλη την τάξη, που εξοικειώνει τους μαθητές και τις μαθήτριες με τις έννοιές της θεματικής και προσφέρει γνώσεις και διασκέδαση. Για τις οδηγίες του παιχνιδιού ανατρέξτε στο Παράρτημα 2 του Οδηγού.

Διαδικτυακές Συναντήσεις - Webinars

Από φέτος η Εβδομάδα Δράσης εγκαινιάζει μια σειρά από προαιρετικές μίνι συναντήσεις με τους εκπαιδευτικούς αλλά και συναντήσεις παιδιών **με ειδικούς σε επιστημονικά πεδία συναφή με την θεματική της Εβδομάδας Δράσης**.

- **Ας γνωριστούμε!** Η Εκπαιδευτική Ομάδα της ActionAid θα υλοποιήσει μία Διαδικτυακή, προαιρετική συνάντηση με εκπαιδευτικούς, πριν την επίσημη έναρξη της Εβδομάδας Δράσης, με θέμα τους τρόπους αξιοποίησης του υλικού και την ανταλλαγή καλών εκπαιδευτικών πρακτικών πάνω στην θεματική. Μία δεύτερη μετά την επίσημη λήξη της Δράσης, που θα έχει αξιολογικό χαρακτήρα και θα στοχεύει, επίσης, στο μοίρασμα των εμπειριών και των δράσεών σας με αφορμή την Εβδομάδα Δράσης.
- **Ρωτήστε τους Ειδικούς!** Η Εκπαιδευτική Ομάδα της ActionAid θα οργανώσει γι' αυτή τη σχολική χρονιά και δύο διαδικτυακές συναντήσεις για μαθητές και μαθήτριες με καλεσμένο/η έναν ειδικό επιστήμονα πάνω στην φετινή θεματική με σκοπό ο μαθητικός πληθυσμός, όχι μόνο να ενημερωθεί, αλλά κυρίως να ρωτήσει τους ειδικούς, να λύσει απορίες ή και παρερμηνείες. Αντίστοιχη δράση θα υπάρξει και για την επόμενη σχολική χρονιά.

➔ σε σχέση με τις ακριβείς ημερομηνίες και ώρες θα λάβετε ενημέρωση



Ενδιάμεσες δράσεις

Καθ' όλη τη διάρκεια των 2 σχολικών χρονιών και σε τακτά χρονικά διαστήματα το πρόγραμμα της Εβδομάδας Δράσης θα τροφοδοτείται με επιπλέον μικρές προτεινόμενες δράσεις:

- Από τον Σεπτέμβριο του 2023 και περίπου ανά 2μήνο θα λαμβάνετε ηλεκτρονικά σύντομες δραστηριότητες ή/και ιδέες για δράση με αφορμή τις Παγκόσμιες Ημέρες, που συνάδουν με τις θεματικές της Εβδομάδας Δράσης.

Έπαινος και αναμνηστικά δώρα

Και για τις 2 σχολικές χρονιές, μετά την λήξη της Εβδομάδας Δράσης και την αποστολή του υλικού που δημιουργήσατε, κάθε τάξη, που συμμετείχε στο πρόγραμμα, θα παραλάβει έναν **Έπαινο Συμμετοχής** καθώς και αναμνηστικά δώρα, που θα τα αξιοποιήσει όλη η τάξη και θα κινούνται στους θεματικούς άξονες του προγράμματος.

Έπαινος Συμμετοχής



Τροφή ...για σκέψη με μια ματιά!

Αλήθεια, ήξερες ότι....

- Διακοπές στις βασικές υπηρεσίες υγείας αναφέρθηκαν στο 92% των 129 χωρών που συμμετείχαν στην έρευνα στο τέλος του 2021.
- Το 2020, οι διαταραχές άγχους και η κατάθλιψη εκτιμάται ότι αυξήθηκαν παγκόσμια κατά 25%, με τους νέους και τις γυναίκες να πλήττονται περισσότερο
- Κάθε χρόνο υπολογίζεται ότι το 1/3 της παραγόμενης τροφής, αριθμός ο οποίος ισοδυναμεί σε 1,3 δισεκατομμύρια τόνους τροφής, αξίας περίπου 1 τρισεκατομμυρίου, καταλήγει να σαπίζει στους κάδους απορριμμάτων των καταναλωτών και των λιανεμπόρων ή να καταστρέφεται λόγω των κακών πρακτικών μεταφοράς ή συγκομιδής
- Από το 2000 έως το 2019, η συνολική εγχώρια κατανάλωση αγαθών αυξήθηκε κατά περισσότερο από 65% παγκοσμίως
- Τα τρόφιμα που καταλήγουν στις χωματερές δημιουργούν το 8 έως 10 τοις εκατό των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου
- Τα ακραία καιρικά φαινόμενα πλήττουν τις σοδειές των αγροτών, πολλές φορές ανεπανόρθωτα, οδηγώντας σε επισιτιστική ανασφάλεια. Δυστυχώς, οι φτωχότεροι πληθυσμοί είναι αυτοί που επηρεάζονται περισσότερο από τις αλλαγές στις κλιματικές συνθήκες, ενώ αναμένεται πως αυτές θα επηρεάσουν 2,5 εκ. αγρότες, ψαράδες και κτηνοτρόφους
- Πάνω από το ένα τρίτο της παγκόσμιας παραγωγής τροφίμων ετησίως (30% σε ευρωπαϊκό επίπεδο) σπαταλιέται, προκαλώντας σημαντικές επιπτώσεις στο κλίμα, καθώς και στο περιβάλλον.
- Μελέτες λένε πως μέχρι το 2050, 216 εκατομμύρια άνθρωποι θα αναγκαστούν να μεταναστεύσουν λόγω της κλιματικής κρίσης.
- Εάν φροντίσουμε να παρέχουμε ασφαλές και υγιεινό φαγητό στα σχολεία, τα αποτελέσματα θα αγγίξουν από την παχυσαρκία μέχρι και την κλιματική κρίση.
- Το 2020, 45 εκατομμύρια παιδιά κάτω από την ηλικία των 5 υπέφεραν από τη χειρότερη μορφή υποσιτισμού, ενώ 39 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών ήταν παχύσαρκα.
- Ο τρόπος παραγωγής της τροφής αλλά και η κατανάλωσή της ευθύνεται για το 30% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και για το 70% της κατανάλωσης πόσιμου νερού.
- Αν αλλάξουμε συνήθειες και ακολουθήσουμε τις αρχές της βιώσιμης διατροφής, μπορούμε να μειώσουμε τις εκπομπές αερίων από 41% έως 74% έως το 2030.



Ιστορίες από τον κόσμο που μας εμπνέουν!

Τράπεζες σπόρων και τράπεζες πόρων



Μια τράπεζα σπόρων είναι μια αποθήκη σπόρων, που σκοπό έχει τη διατήρηση της επισιτιστικής ασφάλειας, τη συντήρηση της βιοποικιλότητας, τη καταπολέμηση της φτώχειας και τη διασφάλιση της βιώσιμης γεωργίας. Η ActionAid υποστηρίζει την πρακτική των κοινοτικών τραπεζών σπόρων σε Αφρική και Ασία. Όταν αναφερόμαστε σε κοινοτικές τράπεζες σπόρων, μιλάμε για πρωτοβουλίες ανθρώπων να διατηρήσουν παραδοσιακούς σπόρους, να μειώσουν τη σπατάλη τροφής, να ανεξαρτητοποιηθούν από τις τεχνολογικά προηγμένες πρακτικές καλλιέργειας, κ.ά.

Στο Μπαγκλαντές, στο χωριό Kochkhalī, λειτουργεί τράπεζα σπόρων από την κοινότητα. Είναι ένας συλλογικός χώρος, όπου οι μικροκαλλιεργητές αποθηκεύουν, διατηρούν και διαχειρίζονται τους δικούς τους σπόρους και άλλα φυτευτικά υλικά.

Ένα από τα μέλη της κοινότητας, η κυρία. Beauty Begum, δήλωσε: **«Μετά τη δημιουργία της τράπεζας σπόρων, η εξάρτησή μας από τους σπόρους της εταιρείας μειώθηκε. Σε αυτή την κατάσταση του COVID-19, όπου υπάρχει κρίση σπόρων στην αγορά, αυτό δεν επηρέασε τη συνέχιση της καλλιέργειάς μας. Επίσης, πρόσθεσε ότι Οι άνθρωποι της κοινότητας λαμβάνουν υποστήριξη από την τράπεζα» σπόρων**».

Και στην Ελλάδα υπάρχουν διάφορες ανεξάρτητες ομάδες που έχουν δημιουργήσει δικές τους ομάδες σπόρων, όπως είναι «Ο κήπος του παππού», η ομάδα «Σιτώ», «Αιγίλοπας», «Πελίτι», η «Κιβωτός σπόρων Αιγαίου» κ.ά. Περιηγηθείτε στο διαδίκτυο και ανακαλύψτε τις δράσεις τους.

Τα χίλια δέντρα της ζωής



Οι μαθητές και οι μαθήτριες της κοινότητας Mbulungu στη Ζάμπια φυτεύσαν όχι ένα, όχι δύο αλλά χίλια δέντρα! Η αμφισβήτηση από τη μια του chitemene, του παραδοσιακού δηλαδή συστήματος καλλιέργειας στην περιοχή τους, που υπέβαλε την κοπή και το κάψιμο πολλών δέντρων και από την άλλη οι καταστροφικές συνέπειες της κλιματικής αλλαγής, οδήγησε στο να στηθεί «μια ομάδα περιβάλλοντος στο σχολείο για τους μαθητές και μέσα από αυτήν συζητάμε θέματα που έχουν να κάνουν με το περιβάλλον και το κλίμα» μας λέει ο Bernad, δάσκαλος ενός σχολείου της περιοχής.

Η 13χρονη Natasha συμπληρώνει: **«Στις συναντήσεις που κάνουμε με την ομάδα περιβάλλοντος μάθαμε ότι μπορούμε κι εμείς να βοηθήσουμε να σταματήσει η κλιματική αλλαγή. Μάθαμε για τη βροχή και πόσο σημαντικό είναι να έχουμε δέντρα στα σπίτια μας και στο σχολείο. Έτσι ζητήσαμε από την ActionAid να μας δώσει δέντρα και τα φυτέψαμε. Τα βλέπουμε να μεγαλώνουν κι εύχομαι να γίνουν πολύ ψηλά»**.

Και ο Bernad συνεχίζει: **«Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία της δεντροφύτευσης είναι πολύ σημαντική, γιατί ήρθε από τους ίδιους τους μαθητές. Τα παιδιά μόνα τους, επίσης, έχουν αναλάβει να ποτίζουν τα δεντράκια και να παρακολουθούν πώς μεγαλώνουν»**.

Ανάλογες πρωτοβουλίες από μαθητές και μαθήτριες με τις ίδιες ανησυχίες θα βρούμε πάρα πολλές και στην χώρα μας. Περιηγηθείτε στο διαδικτυακό και ανακαλύψτε τις δράσεις και τις πρωτοβουλίες μαθητών και μαθητριών σχολείων όπως το: 3^ο Δ. Σ. Ν. Ιωνίας, Δ.Σ Ολύνθου, το Δ.Σ της Κιμώλου και άλλα πολλά!



Διατροφικές εξερευνήσεις, τροφή στο πιάτο

« Σηκώνεστε το πρωί ... Μετά πάτε στην κουζίνα για να πιείτε τον καφέ που έχει φτάσει σε εσάς από έναν κάτοικο της Νοτίου Αμερικής. Ίσως όμως προτιμήσετε τσάι: αυτό θα σας το προσφέρει ένας Κινέζος. Ή μπορεί να θέλετε κακάο και αυτό σας το δίνει ένας κάτοικος της Δυτικής Αφρικής. Αν θελήσετε να φάτε τoστ μην ξεχνάτε ότι σας το έχει προσφέρει ένας Άγγλος αγρότης ή φούρναρης. »

Μάρτιν Λούθερ Κινγκ
«Χριστουγεννιάτικο κήρυγμα για την ειρήνη», 1967

Τα γεύματα των ανθρώπων πάνω στον πλανήτη είναι σίγουρα διαφορετικά σε γεύση, σε ποιότητα και σε ποσότητα. Έχουν, όμως, ένα κοινό χαρακτηριστικό: διένυσαν κάποιον δρόμο για να φτάσουν μέχρι το πιάτο μας. Άλλα διέσχισαν πολλά τροφοχιλιόμετρα άλλα λιγότερα, όλα όμως έχουν χαράξει στον πλανήτη μας μια διαδρομή για να φτάσουν μέχρι το τραπέζι μας. Και από κει και πέρα ακολουθούν μία καινούργια πορεία που συμβάλλει στην καλή μας υγεία.

ΕΡΩΤΗΜΑ! Πόσο, όμως, εύκολες και απλές είναι αυτές οι διατροφικές διαδρομές;

Κρύβουν άραγε κινδύνους, για τον πλανήτη και για τους ανθρώπους και για τους οποίους καλό θα ήταν, μικροί και μεγάλοι, να είμαστε ενήμεροι;

Αν τα παραπάνω σας γέμισαν ερωτηματικά και απορίες, αναλάβετε **έρευνα** και **δράση**, ακολουθώντας τα βήματα ενός Ανήσυχου Ρεπόρτερ!



ΡΕΠΟΡΤΑΖ 1: Καλή υγεία!

- Ξεκινήστε καταγράφοντας/φωτογραφίζοντας/ζωγραφίζοντας τα βασικά τρόφιμα που καταναλώνετε σε μια βδομάδα.
- Συγκρίνετέ τις διατροφικές σας συνήθειες με τις προτεινόμενες από ειδικούς συνήθειες για μια **καλή υγεία** στον παρακάτω σύνδεσμο του Υπουργείου Υγείας. <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/entypo-kai-optikoakoystiko-yliko/5840-diatrofikoi-odhgoi> Μην ξεχάστε να συμβουλευτείτε το γλωσσάρι μας για το τι νοείται ως **Καλή υγεία!**
- Διαλέξτε ένα από αυτά που τρώτε, πχ. αυτό που υπερισχύει σε ποσότητα στο εβδομαδιαίο σας διαιτολόγιο ή αυτό που σας αρέσει περισσότερο γευστικά. Ακολουθήστε τη λογική της αλυσίδας και προσπαθήστε να καταγράψετε την «αλυσιδωτή» σχέση της τροφής με την καλή υγεία! Δείτε το παράδειγμα:



Ω-3
λιπαρά

απαραίτητα για
την καλή λειτουργία
της 

Σε περίπτωση που ένα τρόφιμο συμβάλει με πάνω από ένα θρεπτικά συστατικά στην καλή μας υγεία, πειραματιστείτε με τα σχέδια που μπορεί να γίνουν με την αλυσίδα μας!

ΕΡΩΤΗΜΑ! Είναι όμως τόσο απλή η αλυσίδα, όσο αυτή του παραδείγματος για όλα τα τρόφιμα;

Αν σας γεννήθηκαν ερωτήματα, συνεχίστε τη έρευνα και το ρεπορτάζ ως εξής:

- Ανατρέξτε στις ετικέτες προϊόντων που συνηθίζετε να καταναλώνετε, διαβάστε τις προσεκτικά, συγκερατείστε ή καταγράψτε ενδεικτικά: **Όνομασία προέλευσης, συστατικά, θρεπτικά στοιχεία, ημερομηνία λήξης, ειδικές επισημάνσεις πχ. χωρίς ζάχαρη, χωρίς γλουτένη, με μειωμένο αλάτι.**

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ! Είναι κάτι από αυτά που διαβάσατε και το ακούτε για πρώτη φορά; Είναι κάτι που σας γεννά ερωτήματα; Τι είναι τα κορεσμένα/trans λιπαρά; Τα πρόσθετα με το γράμμα E;

- Συνεχίστε την έρευνα και ανακαλύψτε όσα δεν γνωρίζετε! Μοιραστείτε, έπειτα, τα ευρήματα σας με την τάξη.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ! Θα αλλάζατε ή θα αντικαθιστούσατε κάτι στο εβδομαδιαίο σας διαιτολόγιο και για ποιο λόγο;



ΡΕΠΟΡΤΑΖ 2: Υπεύθυνη κατανάλωση

Πριν ξεκινήσετε, διαβάστε για τον **Στόχο 12** του ΟΗΕ και παράλληλα συμβουλευτείτε το γλωσσάρι για τον όρο **Υπεύθυνη Κατανάλωση**. Είναι κάτι σας κάνει εντύπωση στους ορισμούς ή χρειάζεται διευκρίνιση; Παρακάτω κάποια από τα ερωτήματα που μπορούν να σας απασχολήσουν γύρω από την Υπεύθυνη Κατανάλωση:



- Μπορείτε να υπολογίσετε τα τροφοχιλιόμετρα κάποιων από τα τρόφιμα που καταναλώνετε συχνά, μέχρι να φτάσουν στην κουζίνα σας; Πχ. οι μπανάνες από το Εκουαδόρ διασχίζουν 11.000χλμ.¹
- Πώς πιστεύετε ότι τα τροφοχιλιόμετρα επηρεάζουν τον πλανήτη αλλά και πιθανά και το ίδιο το προϊόν; Πόσο θρεπτικό είναι ένα πολυταξιδεμένο προϊόν;
- Τι γίνεται, αλήθεια, με το τρόφιμο αλλά και την συσκευασία του, εάν δεν καταναλωθεί ή τι γίνεται με τα απορρίμματα που μένουν μετά την κατανάλωση;
- Ποιος γενικά πιστεύετε ότι είναι ο «περιβαλλοντικός αντίκτυπος» ενός από τα τρόφιμα που καταναλώνετε συχνά; Και γιατί αυτό θα πρέπει να μας αφορά;
- Μην ξεχάσετε να συμβουλευτείτε το γλωσσάρι μας για τον όρο «περιβαλλοντικός αντίκτυπος».

Διαλέξτε ένα τρόφιμο ή συνεχίστε το ρεπορτάζ με το ίδιο τρόφιμο του ρεπορτάζ 1. Ξανά διαβάστε ή/και συνεχίστε την έρευνά σας για να ανακαλύψετε πόσο βιώσιμο είναι το τρόφιμο που καταναλώνετε και τι σημαίνει αυτό για την υγεία σας, τον πλανήτη και τους άλλους ανθρώπους πάνω σε αυτόν. Οδηγός για την έρευνά σας αλλά και ο τρόπος για να «μετρήσετε» την βιωσιμότητά του είναι το Παράρτημα 1.

ΕΡΩΤΗΜΑ! Μετρήσατε την βιωσιμότητα προϊόντων του τόπου σας όπως για παράδειγμα μέλι, ελιές, τυριά;

- Αν όχι, μετρήσατε τώρα την βιωσιμότητα ενός προϊόντος του τόπου σας, μπορεί και να εκπλαγείτε! Τελικά, πόσο βιώσιμο είναι;
- Και τώρα διαδώστε τα νέα! Φτιάξτε μια διαφημιστική αφίσα για το τρόφιμο που ανακαλύψατε ως πιο βιώσιμο! Μην ξεχάσετε να:
 - ✓ γράψετε 2-3 λόγια για το προϊόν, πχ. ονομασία προέλευσης/καταγωγή, θρεπτικά συστατικά.
 - ✓ να επινοήσετε ένα διαφημιστικό σλόγκαν που θα κάνει το προϊόν σας διάσημο!



Θυμηθείτε να μην χρησιμοποιήσετε ούτε την ετικέτα, ούτε την φωτογραφία του ίδιου του προϊόντος ή της πρώτης ύλης. Μπορείτε, εάν θέλετε, να αξιοποιήσετε το προσχέδιο της αφίσας (A3 Χαρτί - Αφίσα) που θα βρείτε μέσα στο υλικό ή να αφήσετε την φαντασία σας να δημιουργήσει ελευθέρως. Με όποιον όμως τρόπο επιλέξετε να φτιάξετε την αφίσα σας, μην ξεχάσετε να την φωτογραφίσετε και να μας στείλετε την φωτογραφία!

Για αχόρταγους...

Αξιοποιήστε εφαρμογές χαρτών στο διαδίκτυο και φτιάξτε μια ψηφιοποιημένη αφίσα για το τοπικό σας προϊόν. Μην ξεχάσετε να γράψετε 2-3 λόγια π.χ. για την ιστορία του, για την βιωσιμότητά του κτλ.

¹ Πηγή: <http://kalyterizoi.gr/mission/ligotera-trofohiliometra>

ΡΕΠΟΡΤΑΖ 3: Βιώσιμη Διατροφή

- Πολλά βιώσιμα προϊόντα κάνουν τη βιώσιμη διατροφή! Σ' ένα χαρτί του μέτρου κάντε με τους μαθητές και τις μαθήτριές σας έναν καταγισμό ιδεών με την φράση **Βιώσιμη Διατροφή**.
- Σ' ένα 2^ο χαρτί του μέτρου κάντε ένα νέο καταγισμό ιδεών με την φράση **Κλιματική αλλαγή**.
- Έπειτα μεταξύ των 2 χαρτιών τοποθετήστε ένα τρίτο. Προσπαθήστε στην συνέχεια να βρείτε πώς συνδέεται η **Βιώσιμη Διατροφή** με την **Κλιματική αλλαγή** και δώστε και κάποια παραδείγματα.
- Για κάθε ένα παράδειγμα που θα λέτε τραβήξτε αντίστοιχα γραμμές μεταξύ των 2 φράσεων.
- Τι παρατηρείτε από το σχήμα; Ποιες σκέψεις σας γεννά αυτό που βλέπει και ποιες πιθανές λύσεις βλέπετε;





Τρώμε βιώσιμα, τρώμε και συλλογικά!

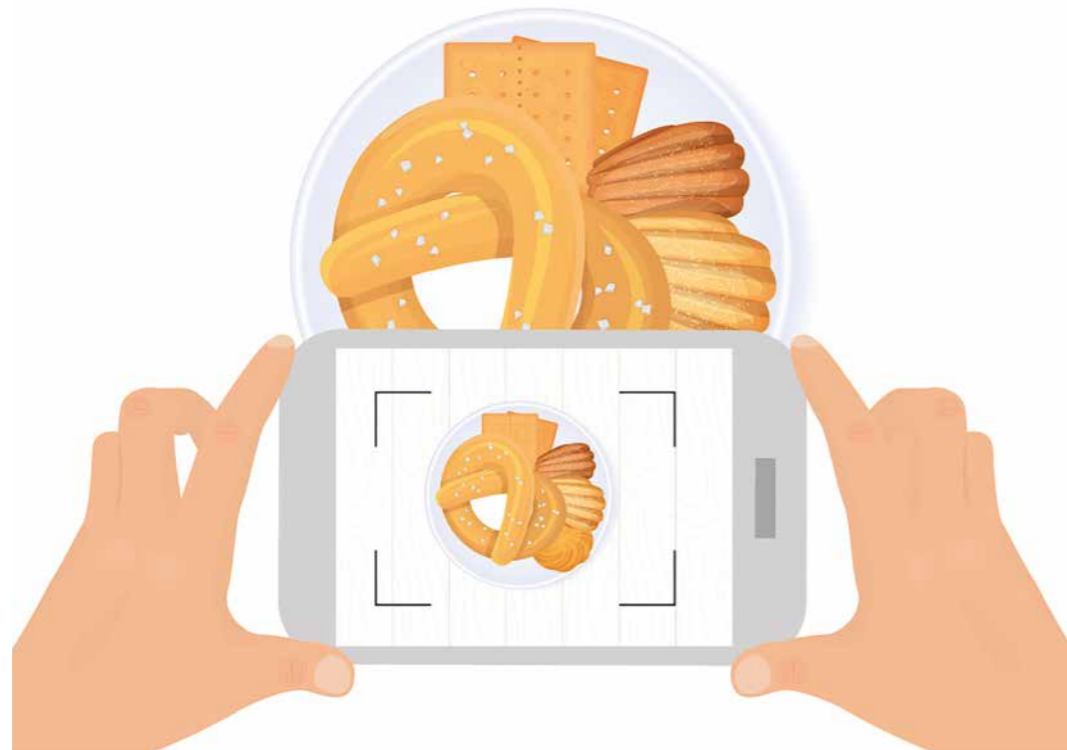
Μετά από όλες αυτές τις διατροφικές εξερευνήσεις ολοκληρώστε το πρόγραμμα με ένα βιώσιμο και συλλογικό κολατσιό!

Ορίστε μία μέρα μέσα στον Μάιο και κολατσίστε όλη η τάξη παρέα! Αξιοποιήστε την έρευνα που έχετε ήδη κάνει και φτιάξτε ένα κολατσιό με βάση ένα βιώσιμο τρόφιμο.



Διαδώστε την ιδέα σας σε όλο το σχολείο και προσκαλέστε και άλλους, συμμαθητές και συμμαθήτριες, δάσκαλους και δασκάλες και κολατσίστε συλλογικά και βιώσιμα!

Μην ξεχάσετε να μας στείλετε φωτογραφίες από το κολατσιό σας!



Κι αν δεν χορτάσετε... επιπλέον δράσεις

Κάντε έρευνα και επίσκεψη: Επισκεφτείτε ένα κοντινό σε τοπικό κατάστημα τροφίμων ή το κυλικείο και κάντε έρευνα σε τρόφιμα καθώς και πολιτικές σχετικές με τη σπατάλη τροφίμων (food waste).



Απευθυνθείτε σε εκπροσώπους του Δήμου, μέσω για παράδειγμα μιας επιστολής ή επίσκεψης στο δημαρχείο και τους αρμόδιους για τη διαχείριση απορριμμάτων και συζητήστε μαζί τους, προσπαθώντας να βρείτε από κοινού ιδέες λύσεις για μια πιο βιώσιμη διαχείριση των απορριμμάτων

Η Τέχνη των σκουπιδιών:

Ιδέα 1: Εμπνευστείτε από τη λογική της Δημιουργικής Επαναχρησιμοποίησης (Upcycling)! Δώστε νέα ζωή σε «άχρηστα» αντικείμενα και «σκουπίδια» και δημιουργήστε από έργα τέχνης, κολλάζ, γλυπτά, μέχρι καινούργια ρούχα και άλλα χρηστικά αντικείμενα! Ιδέες για έμπνευση μπορείτε να βρείτε εδώ:

➔ <https://www.pillarboxblue.com/clever-upcycling-ideas-a-to-z-of-resources/>

Ιδέα 2: Ανατρέξτε στον οδηγό της περσινής Εβδομάδας Δράσης για περισσότερη έμπνευση και δημιουργία με υλικά από τα φαγητά μας:

➔ <https://www.actionaid.gr/sites/default/files/DinamiStoPiatoSou%202022.pdf>

Zero waste (μηδέν απορρίμματα) **σχολική γιορτή/εκδήλωση:** ετοιμάστε μία σχολική γιορτή ή εκδήλωση και στοχεύστε μετά το τέλος της γιορτής/εκδήλωσης να έχετε όσο γίνεται λιγότερα απορρίμματα.



Σχολικοί λαχανόκηποι: Εμπνευστείτε από άλλα σχολεία και φτιάξτε τον δικό σας λαχανόκηπο: Πάρτε ιδέες και συμβουλές και από το υλικό που θα βρείτε εδώ:

➔ https://www.actionaid.gr/sites/default/files/BalconyVegetableGardens_GR_toolkit.pdf

Συγκεντρώστε παραδοσιακές συνταγές: μιλήστε με μέλη της οικογένειας, της κοινότητας και των τοπικών συνεταιρισμών για παραδοσιακές συνταγές του τόπου σας, που χρησιμοποιούν τοπικά προϊόντα. Συγκεντρώστε όσες περισσότερες μπορείτε, φτιάξτε μία συσκευασία για αποθήκευση με υλικά ανακύκλωσης και δανείζετε το συνταγολόγιό σας σε όποιον σας το ζητήσει.



Πηγές

Για τον οδηγό

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/health/>

<https://unric.org/el/17-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%87%CE%BF%CE%B9-%CE%B2%CE%B9%CF%89%CF%83%CE%B9%BC%CE%B7%CF%83-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%80%CF%84%CF%85%CE%BE%CE%B7%CF%83/>

<https://www.worldbank.org/en/news/press-release/2021/09/13/climate-change-could-force-216-million-people-to-migrate-within-their-own-countries-by-2050#:~:text=WASHINGTON%2C%20Sept.,within%20their%20countries%20by%202050.>

https://health.ec.europa.eu/other-pages/basic-page/european-healthy-school-lunches_en

https://actionaid.org/sites/default/files/community_seed_banks_final_13.03.14.pdf

<https://www.fao.org/newsroom/detail/un-report-global-hunger-SOFI-2022-FAO/en>
[community_seed_banks_final_13.03.14.pdf \(actionaid.org\)](https://www.fao.org/newsroom/detail/un-report-global-hunger-SOFI-2022-FAO/en)

<https://novakdjokovicfoundation.org/benefits-of-gardening-for-children/>

<https://www.actionaid.gr/ta-nea-mas/pos-i-biosimi-katanalosi-tha-periorisei-tin-klimatiki-krisi>

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/entypo-kai-optikoakoystiko-yliko/5840-diatrofikoi-odhgoi>

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/16857-viosimi-diatrofi-giati-sas-afora>

<https://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/8649/i-threptiki-axia-twn-psariwn.html>

Για το γλωσσάρι

<https://www.ygeiamou.gr/blogs/etiketes-trofimon-mathete-na-tis-diavazete-sosta/>

<https://functionalmedsystem.com/2021/04/orismos-kalis-ygeias-vathiteri-katanoisi-mixanison-noson/> <https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>

https://www.wwf.gr/ti_kanoume/anthropos/

<https://climatekids.nasa.gov/climate-change-meaning/>

Τι είναι τελικά τα τροφοχιλιόμετρα; (wwf.gr)

<https://www.actionaid.gr/ta-nea-mas/koinoniko-peirama-actionaid-gia-tin-klimatiki-krisi>

<https://doi.org/10.12681/ees.26695>

Παραρτήματα





Παράρτημα 1

Θυμηθείτε! βιώσιμη διατροφή ορίζεται ως εκείνη η διατροφή που θα είχε μειωμένο περιβαλλοντικό αντίκτυπο, ώστε να συμβάλει στην ασφάλεια της θρέψης και σε μια υγιή ζωή τόσο για αυτές όσο και τις επόμενες γενιές.

- **Σημείωση: ο παρακάτω διαχωρισμός είναι σχηματικός. Οι 3 διαστάσεις αλληλοσυνδέονται.**

Βάλτε τικ (✓) σε ό, τι ισχύει για το τρόφιμό σας²

Σε σχέση με το σεβασμό, την προστασία και τη μη επιβάρυνση του περιβάλλοντος (περιβαλλοντική διάσταση):

- δεν έχει πολλά τροφοχιλιόμετρα
- είναι εποχιακό
- είναι τοπικό/εθνικό
- η συσκευασία του δεν έχει υλικά που επιβαρύνουν το περιβάλλον
- η καλλιέργεια / η συγκομιδή του δεν θέτει σε κίνδυνο άλλους φυσικούς πόρους πχ. νερό, ενέργεια, υγεία εδάφους, ωφέλιμα έντομα, επικονιαστές

Σε σχέση με την καλή υγεία (υγιεινή διάσταση):

- περιέχει αρκετά θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό
- δεν έχει υποστεί πολλές επεξεργασίες μέχρι να φτάσει στην τελική του μορφή
- δεν περιέχει πολλά συντηρητικά
- συνίσταται ως διατροφική συνήθεια από διατροφές, που αποδεδειγμένα συμβάλλουν στην καλή υγεία
- περιλαμβάνονται επαρκείς και σαφείς πληροφορίες για τη σύσταση του τροφίμου στην ετικέτα της συσκευασίας

Σε σχέση με τους συνανθρώπους μας, του παρόντος και του μέλλοντος (κοινωνική διάσταση):

- έχει επάρκεια σε απόθεμα και για τις επόμενες γενιές
- δεν αποτελεί τρόφιμο υπό προστασία
- δεν είχε παραχθεί/αλιευτεί/κυνηγηθεί σε απαγορευμένη περίοδο πχ. περίοδος αναπαραγωγής
- είναι οικονομικά δίκαιο
- είναι προσβάσιμο
- έχει παραχθεί σε μία αλυσίδα παραγωγής που τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι σεβαστά;

Παράρτημα 2

Παιχνίδι Καρτών

Υλικά παιχνιδιού

- 15 κάρτες 2 όψεων
- κλεψύδρα ή χρονόμετρο (δεν παρέχεται)
- Προαιρετικά θα χρειαστείτε: χαρτί, μολύβι

- **Σημείωση: προτείνεται η πράσινη όψη για παιδιά Α' Βάθμιας και η γαλάζια όψη για μαθητές και μαθήτριες Β' Βάθμιας Εκπαίδευσης.**

Οδηγίες παιχνιδιού

- χωριστείτε σε τουλάχιστον 2 ομάδες.
- τοποθετήστε τις κάρτες τη μια πάνω στην άλλη με την όψη που θα παίξετε, γυρισμένη, ώστε να μην φαίνεται.
- αποφασίστε ποια ομάδα θα ξεκινήσει πρώτη.
- ένα μέλος της ομάδας που ξεκινάει πρώτη, παίρνει την πρώτη κάρτα από την στοίβα και ξεκινά να περιγράφει την λέξη/φράση, που φαίνεται στο σχετικό πλαίσιο στην ομάδα του. Στόχος είναι ο/η παίκτης/τρια να περιγράψει όσο το δυνατόν περισσότερες λέξεις, παίρνοντας καινούργιες κάρτες από την στοίβα μέσα στο συμφωνημένο χρόνο (κλεψύδρα ή χρονόμετρο).
- συνεχίζει, έπειτα, η επόμενη ομάδα και παίζεται το παιχνίδι με τον ίδιο τρόπο, όπως περιγράφεται παραπάνω.
- για κάθε καινούργιο γύρω περιγραφής, περιγράφει και κάποιο άλλο μέλος της ομάδας.
- το παιχνίδι τελειώνει, όταν τελειώσουν οι κάρτες και νικήτρια ομάδα είναι αυτή με τις περισσότερες κάρτες.

πλαίσιο



Αν βαρεθήκατε να παίζετε έτσι το παιχνίδι, παίξτε το αλλιώς!

- Αντί να περιγράψετε με λέξεις, περιγράψτε τις με το σώμα, παντομιμικά!
- Αντί να περιγράψετε με λέξεις ή με το σώμα, ζωγραφιστέ την προς περιγραφή λέξη!

Αν θέλετε κι άλλο...

- Φτιάξτε καινούργιες κάρτες με καινούργιες λέξεις και συνεχίστε το παιχνίδι!

Η **δύναμη**
στο **πιάτο** σου

