

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Μπορούμε στο Σχολείο



Μπορούμε

Καμία μερίδα φαγητού χαμένη

Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού

Περιεχόμενα

«Μπορούμε στο Σχολείο»	2
Εισαγωγή	2
Λίγα λόγια για το Μπορούμε	2
Βασικοί στόχοι προγράμματος	3
Είδη προγράμματος	3
Δραστηριότητες	3
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα μικρής διάρκειας	5
Δομή	5
Προτεινόμενο σχέδιο μαθήματος	6
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα μεγάλης διάρκειας	8
Δομή	8
Βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων ανά θεματική ενότητα	10
Σπατάλη τροφίμων	11
Διερεύνηση αιτιών	11
Διαπίστωση προβλήματος	14
Αναγνώριση συνεπειών	19
Αναζήτηση λύσεων	21
Εθελοντισμός, προσφορά, κοινωνική συνείδηση	24
Δραστηριότητες αξιολόγησης	27
Χρήσιμο υλικό	28
Η σπατάλη τροφίμων στην Ελλάδα	28
Το φαινόμενο της σπατάλης τροφίμων	28
Λόγοι σπατάλης φαγητού στα νοικοκυριά και τον τομέα εστίασης	29
Συνέπειες σπατάλης τροφίμων	30
Μπορούμε, μία ελληνική καινοτομία ως απάντηση στη σπατάλη τροφίμων	32
Δεκάλογος εξοικονόμησης φαγητού	34
Φύλλα εργασίας για τους μαθητές	35
Σπατάλη τροφίμων	36
Μαθαίνω για τα αίτια της	36
Διαπιστώνω το πρόβλημα	37
Αναγνώριση συνεπειών	43
Αναζήτηση λύσεων	45
Εθελοντισμός, προσφορά, κοινωνική συνείδηση	48
Δραστηριότητα αξιολόγησης	49

Μπορούμε στο Σχολείο

Εισαγωγή

Το Πρόγραμμα «Μπορούμε στο Σχολείο» σχεδιάστηκε από τη μη κερδοσκοπική οργάνωση «Μπορούμε» με βασικό σκοπό την ευαισθητοποίηση παιδιών ηλικίας 6 – 12 ετών για το θέμα της σπατάλης του φαγητού.

Για την υλοποίηση του προγράμματος ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το ευέλικτο εγχειρίδιο ως βάση για να αναπτύξει το θέμα σύμφωνα με τον χρόνο που διαθέτει και θέλει να επενδύσει στο συγκεκριμένο θέμα αλλά και σύμφωνα με τη φαντασία και τη δημιουργικότητα του!

Μέσα στο εγχειρίδιο, θα βρείτε πληροφορίες για το θέμα της σπατάλης φαγητού, δύο εκπαιδευτικά προγράμματα (μικρής/μεγάλης διάρκειας) με αντίστοιχη προτεινόμενη δομή δραστηριοτήτων, πολλές διαφορετικές δράσεις / ιδέες και άλλο χρήσιμο υλικό πάνω στις θεματικές ενότητες του προγράμματος.

Λίγα λόγια για το Μπορούμε

Το Μπορούμε είναι μία μη κερδοσκοπική οργάνωση με **σκοπό** τον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων και την καταπολέμηση του υποσιτισμού στην Ελλάδα.

Στα πλαίσια του προγράμματος «**Διάσωση & Προσφορά Τροφίμων**», καθημερινά, σώζουμε φαγητό και τρόφιμα από όλους τους πιθανούς δωρητές και το προσφέρουμε, μέσω κοινωφελών φορέων, στους ανθρώπους που βρίσκονται σε διατροφική ανασφάλεια. Με αυτόν τον τρόπο μειώνουμε την περιβαλλοντική επιβάρυνση και παράλληλα στηρίζουμε επισιτιστικά τις πιο ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες. Από την αρχή της λειτουργίας μας το 2011 πάνω από 11 εκατομμύρια μερίδες περισσευόμενου φαγητού έχουν σωθεί και προσφερθεί σε κοινωφελείς φορείς.

Προσεγγίζουμε συνολικά το πρόβλημα της σπατάλης φαγητού μέσω:

- του ενημερωτικού προγράμματος «**Καμία Μερίδα Φαγητού Χαμένη**»
- του εκπαιδευτικού προγράμματος «**Μπορούμε στο Σχολείο**»
- του προγράμματος διάσωσης περισσευόμενης αγροτικής παραγωγής «**Μπορούμε στο Χωράφι**»
- του προγράμματος διάσωσης προϊόντων από λαϊκές αγορές «**Μπορούμε στη Λαϊκή**»
- του εθελοντικού προγράμματος ενημέρωσης δυνητικών δωρητών τροφίμων «**Μπορούμε στη Γειτονιά**»

Με το πρόγραμμα «**Είμαστε Οικογένεια**» στηρίζουμε άμεσα, αξιοπρεπώς και με διαφάνεια τους συνανθρώπους μας με την μεγαλύτερη διατροφική ανάγκη.

Όραμα μας είναι η ανάπτυξη ενός κοινωνικού κινήματος μείωσης της σπατάλης φαγητού και ταυτόχρονα αύξησης της επισιτιστικής στήριξης ανθρώπων σε ανάγκη με βάση την εθελοντική προσφορά.

Βασικοί στόχοι προγράμματος

- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των παιδιών για το θέμα της σπατάλης του φαγητού
- Ευαισθητοποίηση ως προς τις έννοιες του εθελοντισμού και της προσφοράς
- Δημιουργία κοινωνικής συνείδησης

Είδη προγράμματος

- **Μικρής διάρκειας** (1 ή 2 εκπαιδευτικές ώρες) | Μπορεί να υλοποιηθεί από τον εκάστοτε εκπαιδευτικό ή κατόπιν συνεννόησης από μέλος της ομάδας του Μπορούμε.
- **Μεγάλης διάρκειας** (4 ή 8 εκπαιδευτικές ώρες) | Υλοποιείται από τον εκάστοτε εκπαιδευτικό και πριν την ολοκλήρωση του προγράμματος ορίζεται επίσκεψη στο σχολείο από μέλος της ομάδας του Μπορούμε για γνωριμία με τα παιδιά.

Δραστηριότητες

- Λεκτικές ασκήσεις
- Ελεύθερος συνειρμός (καταιγισμός ιδεών)
- Δραστηριότητες έκφρασης συναισθημάτων και ιδεών
- Βιωματικές δραστηριότητες
- Ενσυναισθητικές δραστηριότητες
- Καλλιτεχνικές δραστηριότητες (ζωγραφική, κολλάζ, αφίσες κλπ.)
- Έρευνες

Επιμέρους στόχοι

Οι μαθητές:

- Να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντικό είναι να μην είμαστε σπάταλοι με τα τρόφιμα αλλά και γενικότερα
- Να αποκτήσουν νέες γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις και αξίες
- Να γνωρίσουν έννοιες όπως: εθελοντισμός, «ενεργός πολίτης», προσφορά, κοινωνική συνείδηση
- Να αναπτυχθεί η ενσυναίσθησή τους μέσω ασκήσεων που θα τους βάζουν στη διαδικασία να μπαίνουν στη θέση του άλλου
- Να μάθουν να αναλαμβάνουν ευθύνες και να παίρνουν πρωτοβουλίες
- Να αναπτύξουν δημιουργική και κριτική σκέψη μέσα από βιωματικές και άλλες δραστηριότητες
- Να κάνουν δραστηριότητες που θα ενθαρρύνουν τη δημιουργική επαφή μεταξύ σχολείου και οικογένειας. Μέσω αυτού πολλές χρήσιμες γνώσεις θα φτάσουν στους γονείς.
- Να αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες και πνεύμα συνεργασίας μέσα από τις ομαδικές δραστηριότητες

Προσδοκία μας είναι η γνώση να γίνει βίωμα που θα καθορίσει τη συμπεριφορά και τη στάση ζωής των παιδιών!

Ευχαριστίες

Ολοκληρώνοντας την εισαγωγή του εγχειριδίου, νιώθουμε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε τους ανθρώπους που μας βοήθησαν με τα εποικοδομητικά τους σχόλια και τις συμβουλές τους και που συνέβαλαν σημαντικά στο τελικό αποτέλεσμα:

- Γερουλάνου Ελένη, Διευθύντρια του Νηπιαγωγείου της «Σχολής Μωραΐτη»
- Ευαγγέλου Άντα, Εκπαιδευτικός στο 5^ο Δημοτικό Σχολείο Βριλησίων
- Καράμαλης Ξενοφών, Εκπαιδευτικός / Μέλος της διοίκησης των «Εκπαιδευτηρίων Παλλάδιο»
- Νιάρχου Ελένη, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Π.Ε. Γ' Αθήνας
- Τσονωνά Μαρία, Εκπαιδευτικός

Για οποιαδήποτε επιπρόσθετη **πληροφορία ή διευκρίνιση** χρειαστείτε, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ομάδα του Μπορούμε στο τηλέφωνο: 210 3237805 ή στο email info@boroume.gr, προκειμένου να συζητήσουμε την οργάνωση του προγράμματος και το περιεχόμενο που ανταποκρίνεται καλύτερα στις εκπαιδευτικές ανάγκες της κάθε τάξης.

Δομή

Η προτεινόμενη βασική δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η παρακάτω:

1) Προβληματισμός & συζήτηση πάνω σε έννοιες όπως η σπατάλη τροφίμων, η προσφορά, ο εθελοντισμός, η κοινωνική συνείδηση (Διάρκεια: 10 λεπτά)

Στο στάδιο αυτό τα παιδιά με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού καλούνται να συζητήσουν, να πουν την άποψή τους, να προβληματιστούν πάνω στις παρακάτω θεματικές ενότητες που αφορούν στο θέμα της σπατάλης τροφίμων:

- Διαπίστωση προβλήματος
- Διερεύνηση αιτιών / συνεπειών
- Αναζήτηση λύσεων
- «Μπορούμε» σύντομη παρουσίαση ως λύση και αναφορά στις έννοιες του εθελοντισμού και της προσφοράς

Μεθοδολογία: Παρουσίαση σχετικού έντυπου υλικού (άρθρα, φωτογραφίες κλπ.), ερωτήσεις προς τα παιδιά

Διάρκεια: 1 ή 2 εκπαιδευτικές ώρες

Στόχοι:

- ✓ Ευαισθητοποίηση σχετικά με το πρόβλημα της σπατάλης φαγητού
 - ο Κατανόηση αιτιών/συνεπειών προβλήματος
 - ο Γνωριμία με τις λύσεις και τους τρόπους καταπολέμησης της σπατάλης φαγητού
 - ο Η γνώση να γίνει βίωμα που θα καθορίσει μελλοντικά τη συμπεριφορά και τη στάση ζωής των παιδιών
- ✓ Εισαγωγή στις έννοιες του εθελοντισμού, της προσφοράς, της κοινωνικής συνείδησης
 - ο Κατανόηση εννοιών

2) Εκπαιδευτικές δραστηριότητες με στόχο την ευαισθητοποίηση των παιδιών (Διάρκεια: 35 λεπτά)

Στο στάδιο αυτό τα παιδιά, με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού, κάνουν σχετικές δραστηριότητες σε ομάδες ή και ατομικά. Μερικές ενδεικτικές δραστηριότητες πάνω στους άξονες των θεματικών ενοτήτων στη φάση αυτή είναι:

- Κουίζ, σωστό-λάθος
- Εικαστικές δημιουργίες όπως ζωγραφική και κολλάζ
- Συζήτηση

Προτεινόμενο σχέδιο μαθήματος

Στόχος: Ευαισθητοποίηση μαθητών για το θέμα της σπατάλης περισσευόμενου φαγητού

1. Ποια είναι η πρώτη εικόνα που σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη φράση «περισσευόμενο φαγητό»;

Οι μαθητές γράφουν τις (σύντομες) απαντήσεις σε χαρτιά που τους έχουμε μοιράσει. Τις συγκεντρώνουμε και διαβάζουμε τις απαντήσεις. Εκμεταλλευόμενοι τις καταλληλότερες απαντήσεις τους παρουσιάζουμε το θέμα μας.

2. Οι μαθητές βλέπουν ένα βίντεο (διάρκειας 1':02"). (Εάν δεν υπάρχει δυνατότητα προβολής, περνάμε απευθείας στο επόμενο βήμα)

Πηγή: http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/information_sources/videos/fs/sfw/stop_food_waste_el.mp4



3. Στη συνέχεια χωρίζουμε τα παιδιά σε πέντε ομάδες, τους δίνουμε από μια φωτογραφία και τους ζητάμε να την παρατηρήσουν.
4. Ζητάμε από τις ομάδες να φτιάξουν μια σύντομη ιστορία που να εμπειριέει την φωτογραφία της ομάδας τους.
5. Συζητάμε κάθε φωτογραφία ξεχωριστά εστιάζοντας στα σημεία που θέλουμε να τονίσουμε.
6. Ποιο είναι το κοινό στοιχείο σε όλες τις φωτογραφίες;
7. Ποιο είναι το πρόβλημα που παρατηρείται και γιατί αποτελεί πρόβλημα η σπατάλη φαγητού;
8. Για να εισάγουμε τους μαθητές στον προβληματισμό, μπορούμε να τους δείξουμε (για παράδειγμα) εικόνες ανθρώπων που ψάχνουν για φαγητό στα σκουπίδια. (προαιρετικό)
9. Συζητάμε τις απόψεις και τις εμπειρίες που θα θελήσουν να μοιραστούν και γράφουμε και 2-3 στοιχεία στον πίνακα που επιθυμούμε να γνωρίζουν γύρω από το πρόβλημα.
10. «Τι θα μπορούσαν να κάνουν οι πρωταγωνιστές της ιστορίας σας;» Καλούμε την κάθε ομάδα να σκεφτεί τι θα πρότεινε στους πρωταγωνιστές (σχετικά με το φαγητό) αν ήταν δίπλα τους.
11. Γράφουν τα λόγια τους σε «συννεφάκια» που τους μοιράζουμε (ένα για την κάθε ομάδα) και το κολλάνε στην άκρη της φωτογραφίας.

12. Κάθε ομάδα παρουσιάζει το κολλάζ της στις υπόλοιπες.
13. Παροτρύνουμε τους μαθητές να σκεφτούν και άλλες ιδέες σχετικά με την αξιοποίηση του περισσευόμενου φαγητού.
14. Τους εξηγούμε με λίγα λόγια τι είναι το Μπορούμε και πώς λειτουργεί. (συνοπτικά)

Αξιολόγηση: Μετά τη συζήτηση, μοιράζουμε στους μαθητές post-it και τους ζητάμε να γράψουν μία φράση που να αρχίζει με τη λέξη Μπορούμε, ως η πρότασή τους για τη σπατάλη περισσευόμενου φαγητού.

Εναλλακτικά, μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να γράψουν στο post-it το σύνθημα που θα πρότειναν εάν γινόταν μια καμπάνια ευαισθητοποίησης για τη σπατάλη φαγητού.

Συγκεντρώνουμε τις απαντήσεις, τις διαβάζουμε δυνατά και προτείνουμε να φτιαχτεί ένα κολλάζ που θα τοποθετηθεί μέσα στην τάξη.

Για τις παραπάνω δραστηριότητες υπάρχουν σχετικά φύλλα εργασίας στον φάκελο «Υλικό για προτεινόμενο σχέδιο μαθήματος».

Δομή

Η προτεινόμενη βασική δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η παρακάτω:

1) Προβληματισμός & συζήτηση πάνω σε έννοιες όπως η σπατάλη τροφίμων, η προσφορά, ο εθελοντισμός, η κοινωνική συνείδηση

Στο στάδιο αυτό τα παιδιά με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού καλούνται να συζητήσουν, να πουν την άποψή τους, να προβληματιστούν πάνω στις παρακάτω θεματικές ενότητες που αφορούν στο θέμα της σπατάλης τροφίμων:

- Διαπίστωση προβλήματος
- Διερεύνηση αιτιών / συνεπειών
- Αναζήτηση λύσεων
- «Μπορούμε» σύντομη παρουσίαση ως λύση και αναφορά στις έννοιες του εθελοντισμού και της προσφοράς

Μεθοδολογία: Παρουσίαση σχετικού έντυπου υλικού (άρθρα, φωτογραφίες κλπ.), ερωτήσεις προς τα παιδιά.

Διάρκεια: 4 ή 8 εκπαιδευτικές ώρες (1 ή 2 ώρες εβδομαδιαίως)

Στόχοι:

- ✓ Ευαισθητοποίηση σχετικά με το πρόβλημα της σπατάλης φαγητού
 - ο Κατανόηση αιτιών/συνεπειών προβλήματος.
 - ο Γνωριμία με τις λύσεις και τους τρόπους καταπολέμησης της σπατάλης φαγητού.
 - ο Η γνώση να γίνει βίωμα που θα καθορίσει μελλοντικά τη συμπεριφορά και τη στάση ζωής των παιδιών
- ✓ Εισαγωγή στις έννοιες του εθελοντισμού, της προσφοράς, της κοινωνικής συνείδησης
 - ο Κατανόηση εννοιών

2) Εκπαιδευτικές δραστηριότητες με στόχο την ευαισθητοποίηση των παιδιών

Στο στάδιο αυτό τα παιδιά, με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού, κάνουν τις σχετικές δραστηριότητες σε ομάδες ή και ατομικά. Μερικά είδη δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τις θεματικές ενότητες (σπατάλη φαγητού, εθελοντισμός, προσφορά) και που θα μπορούσαν να γίνουν στη φάση αυτή είναι:

- Κουίζ, σωστό-λάθος
- Γνωριμία, επαφή και επικοινωνία με ανθρώπους και κοινωφελείς φορείς
- Εικαστικές δημιουργίες όπως ζωγραφική και κολλάζ
- Έρευνα και συγκέντρωση υλικού (έντυπου, οπτικοακουστικού) με τη χρήση κυρίως νέων μέσων (internet) αλλά και παραδοσιακών (εφημερίδες, περιοδικά)
- Συζήτηση

3) Γνωριμία με το Μπορούμε

Όταν το πρόγραμμα φτάσει προς το τέλος της υλοποίησής του και παρουσιαστούν οι λύσεις στο πρόβλημα της σπατάλης φαγητού, κανονίζεται μια επίσκεψη διάρκειας 1 εκπαιδευτικής ώρας στο σχολείο από ένα μέλος της ομάδας του Μπορούμε.

Στόχος είναι τα παιδιά:

- να γνωρίσουν μια από τις λύσεις που επέλεξαν να υλοποιήσουν πολλοί άνθρωποι για να περιορίσουν τη σπατάλη φαγητού
- να έρθουν σε άμεση επαφή με την οργάνωση και να ρωτήσουν ό,τι απορίες έχουν πάνω στις θεματικές του προγράμματος που παρακολούθησαν

4) Αξιολόγηση του προγράμματος

Με την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος συνιστάται η πραγματοποίηση μίας αξιολόγησης από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό σε σχέση με τους στόχους που είχε θέσει στην αρχή του προγράμματος.

5) Παρουσίαση του προγράμματος στο σχολείο / γονείς






Προαιρετικά μπορεί να οργανωθεί η παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος και των αποτελεσμάτων και συμπερασμάτων του στους γονείς ή και σε άλλες τάξεις του σχολείου.

Βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων

Σε αυτήν την ενότητα θα βρείτε ποικίλες δραστηριότητες όπως:

- Κουίζ, σωστό-λάθος, λεκτικές ασκήσεις
- Γνωριμία, επαφή και επικοινωνία με ανθρώπους και κοινωφελείς φορείς που σχετίζονται με τις θεματικές ενότητες
- Ελεύθερος συνειρμός (καταιγισμός ιδεών)
- Δραστηριότητες έκφρασης συναισθημάτων και ιδεών
- Βιωματικές δραστηριότητες
- Ενσυναισθητικές δραστηριότητες
- Εικαστικές δημιουργίες (ζωγραφική, κολλάζ, αφίσες κλπ.)
- Έρευνα και συγκέντρωση σχετικού υλικού (έντυπου, οπτικοακουστικού) με τη χρήση κυρίως νέων μέσων (internet) αλλά και παραδοσιακών (εφημερίδες, περιοδικά)
- Συνεντεύξεις
- Έρευνες
- Συζήτηση

Επεξήγηση εικονιδίων

 Γραπτή άσκηση
 Περισσότερες πληροφορίες
 Συζήτηση
 Δράση
 Χειροτεχνία

1. Σπατάλη τροφίμων

1.1 Διερεύνηση αιτιών

1.1.1 Πήρα την λίστα μου για το σούπερ μάρκετ;

Όταν πηγαίνεις στο σούπερ μάρκετ ή άλλο κατάστημα τροφίμων εσύ και η οικογένειά σου, αγοράζετε συγκεκριμένα τρόφιμα που έχει αποφασίσει από πριν ή τα επιλέγετε εκείνη τη στιγμή;



Βάλε X στο κουτάκι.

<input type="checkbox"/>	Έχουμε αποφασίσει από πριν	<input type="checkbox"/>	Επιλέγουμε εκείνη τη στιγμή
--------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------------



Μπορείς να διαβάσεις τον δεκάλογο εξοικονόμησης φαγητού για να δεις το αντίκτυπο της απάντησης που έδωσες στο πρόβλημα της σπατάλης φαγητού.

1.1.2 Σωστό ή λάθος;



Βάλε X στο κουτάκι.

Πρόταση	Σωστό	Λάθος
1. Όταν παίρνω λίστα στο σούπερ μάρκετ αγοράζω μόνο όσα τρόφιμα χρειάζομαι για τις επόμενες μέρες και έτσι μου περισσεύουν λιγότερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Τα φρούτα και λαχανικά που έχουν διαφορετικό και πιο περίεργο σχήμα από τα άλλα δεν πρέπει να τα αγοράζω γιατί είναι χαλασμένα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Στην ταβέρνα που είχα πάει για φαγητό δεν μπορούσα να τελειώσω το πιάτο μου και ζήτησα να μου δώσουν αυτό που είχε μείνει για να το φάω την επόμενη μέρα στο σπίτι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Χθες το βράδυ πήγα σε ένα πάρτι και είχε ένα μεγάλο μπουφέ γεμάτο φαγητό. Μιας και είχε τόσο φαγητό, γέμισα το πιάτο μου, αν και δεν πεινούσα τόσο πολύ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Απαντήσεις: 1. Σωστό, 2. Λάθος, 3. Σωστό, 4. Λάθος

Για τις παραπάνω δραστηριότητες υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

1.1.3 «Άσχημα» φρούτα και λαχανικά

Μοιράζουμε στους μαθητές φωτογραφίες από «άσχημα» φρούτα και λαχανικά και ζητάμε να μας πουν τι σκέφτονται όταν τα βλέπουν; Μπορούμε να τους ρωτήσουμε εάν τυχαίνει ποτέ να τα βλέπουν στο σουπερ μάρκετ ή το μανάβικο (προβληματισμός). Στη συνέχεια τους βάζουμε στη διαδικασία να σκεφτούν γιατί συμβαίνει αυτό.

Εξηγούμε ότι τα «άσχημα» φρούτα και λαχανικά έχουν ακριβώς τις ίδιες βιταμίνες, γεύση, ποιότητα κλπ.

Επέκταση δραστηριότητας: Σαν αφορμή για αυτή τη δραστηριότητα μπορούμε να ζητήσουμε από τους μαθητές, από το προηγούμενο μάθημα, να ψάξουν, να αγοράσουν και να φέρουν στην τάξη το πιο «περίεργο» και πιο «άσχημο» φρούτο ή λαχανικό που θα συναντήσουν.

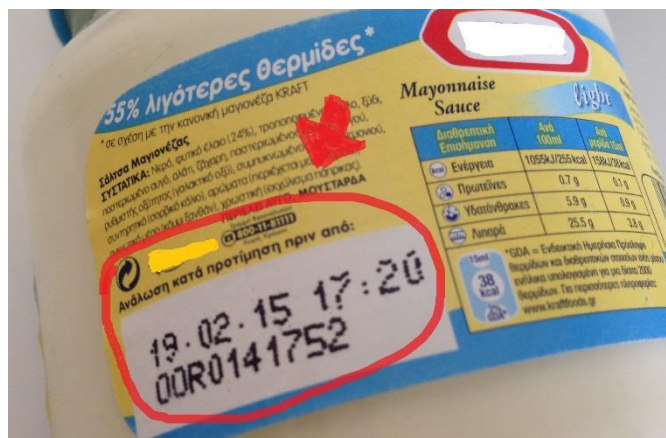
1.1.4 «Άσχημα» φρούτα και λαχανικά

Μοιράζουμε στους μαθητές φωτογραφίες από «περίεργα» λαχανικά/ φρούτα και τους προτείνουμε να φτιάξουν μια σύντομη ιστορία με βάση αυτά.

1.1.5 Διαβάζω σωστά τις ετικέτες τροφίμων! Πότε λήγει ένα τρόφιμο;

Δείχνουμε τις δύο παρακάτω φωτογραφίες (βλ. φάκελο με το συμπληρωματικό υλικό για την βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων) στα παιδιά και τους ζητάμε να μας πουν:

- Εάν γνωρίζουν τι σημαίνει η ημερομηνία στην πρώτη περίπτωση και τι στη δεύτερη περίπτωση;
- Με αφορμή τις φωτογραφίες μπορούμε να εξηγήσουμε στα παιδιά γιατί είναι σημαντικό να προσέχουμε την «ημερομηνία λήξης» και «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από».



Για τον εκπαιδευτικό:

Χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την ένδειξη «ημερομηνία λήξης» ενός προϊόντος και «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από»:

- Η «ημερομηνία λήξης» και η ημερομηνία που αναφέρεται στην «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» δηλώνουν για πόσο καιρό θα παραμείνει φρέσκο το τρόφιμο και θα είναι ασφαλής η κατανάλωσή του.
- Η «ημερομηνία λήξης» χρησιμοποιείται για τρόφιμα που χαλάνε εύκολα (π.χ. κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά). Όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα φέρουν «ημερομηνία λήξης». Δεν πρέπει να καταναλώνονται προϊόντα μετά την «ημερομηνία λήξης» τους, επειδή υπάρχει κίνδυνος τροφικής δηλητηρίασης.
- Η «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» χρησιμοποιείται για τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό (π.χ. δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά). Δεν κινδυνεύετε εάν καταναλώσετε το προϊόν μετά την ημερομηνία που δηλώνεται, αλλά μπορεί να έχει αρχίσει να χάνει τη γεύση του και την υφή του.

Περισσότερα για τη σωστή ανάγνωση μιας ετικέτας τροφίμων:

http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/publications/leafletEL6_04122007_web.pdf



1.1.6 Βάζω στο πιάτο μου το αγαπημένο μου φαγητό, αλλά μόνο όσο θέλω να φάω!

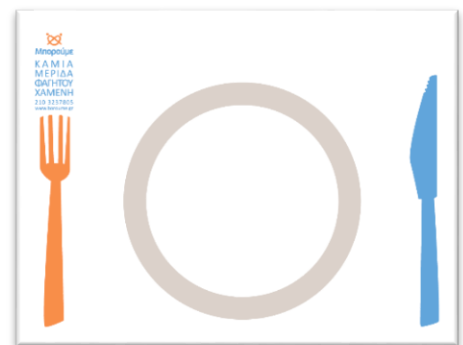
Δίνουμε στα παιδιά ένα σουπλά **Μπορούμε** και ζητάμε να σχεδιάσουν μέσα στο πιάτο το αγαπημένο τους φαγητό στην ποσότητα που θέλουν, ώστε να μην πάει καμία ποσότητα χαμένη. Στο τέλος της άσκησης τα παιδιά δίνουν στον εκπαιδευτικό τα σουπλά που έφτιαξαν συμπληρώνοντας και το όνομά τους επάνω.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποια ενδεικτικά παραδείγματα των παιδιών για να μιλήσουμε για θέματα όπως:

- η σπατάλη τροφίμων
- η τάση των ανθρώπων να γεμίζουν το πιάτο τους όταν υπάρχει διαθέσιμο πολύ φαγητό χωρίς να τους ενδιαφέρει εάν πρόκειται να το φάνε ή όχι

Τέλος, τα παιδιά μπορούν να κρατήσουν το σουπλά και να το δώσουν στους γονείς τους για να τους δείξουν με αυτόν τον τρόπο πόσο φαγητό μπορούν να φάνε ώστε να τους βάζουν αντίστοιχες μερίδες και όχι παραπάνω για να μη γίνεται σπατάλη φαγητού.

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας στον φάκελο με το συμπληρωματικό υλικό για την βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων.



1.2 Διαπίστωση προβλήματος

1.2.1 «Σπατάλη»

Ζητάμε στα παιδιά να ανατρέξουν στο λεξικό τους και να καταγράψουν τι σημαίνει η λέξη «σπατάλη»; Συζητάμε μαζί τους την έννοια της λέξης και στη συνέχεια αναφερόμαστε αντίστοιχα και στη σπατάλη φαγητού.

Συζήτηση

1.2.2 Πόσο φαγητό πέταξα αυτή την εβδομάδα;

Για μια εβδομάδα κατάγραψε τι τρόφιμα πετάς εσύ και η οικογένειά σου στα σκουπίδια κάθε μέρα και στο τέλος, συνολικά, όλη την εβδομάδα (γιατί χόρτασες, γιατί δεν σου άρεσε το φαγητό, γιατί χάλασε το φαγητό κλπ.). Παράλληλα κατάγραψε δέκα από τα κυριότερα τρόφιμα / φαγητά που παρατήρησες ότι πετάχτηκαν στα σκουπίδια.

Σημείωση: Ο υπολογισμός να γίνει σε μερίδες

Συμπλήρωσε τον πίνακα

Ημέρες εβδομάδας	ΕΓΩ	ΟΛΗ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (και εγώ)
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		



Κατάγραψε δέκα από τα κυριότερα τρόφιμα/φαγητά που πετάς στα σκουπίδια εσύ και η οικογένειά σου

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Για τις παραπάνω δραστηριότητες υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.



1.2.3 Εγώ το πετάω, εσύ το χρειάζεσαι!

Περπατάς στο δρόμο με τη μαμά σου και βλέπεις έναν άνθρωπο να ψάχνει μέσα στα σκουπίδια για να βρει φαγητό. Λίγα μέτρα πιο μακριά, περνάς από τον φούρνο της γειτονιάς σου που κλείνει εκείνη την ώρα και ο υπεύθυνος του φούρνου πάει να πετάξει στα σκουπίδια μια μεγάλη σακούλα γεμάτη ψωμί που δεν πουλήθηκε μέσα στη μέρα.

- Τι σκέφτεσαι βλέποντας αυτή τη σκηνή;
- Πως νιώθεις;
- Θα είχες να προτείνεις κάποια λύση για αυτό το πρόβλημα;

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.



1.2.4 Έφαγαν όλοι όσο ήθελαν, αλλά τα πιάτα δεν άδειασαν!

Μια παρέα φίλων έχει μόλις τελειώσει το φαγητό και έχει αφήσει το τραπέζι που μπορείτε να δείτε στην εικόνα.

- Τι παρατηρείτε βλέποντας την εικόνα;
- Υπάρχει κάτι που σας ενοχλεί;
- Τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά ώστε να μην προκύψει η εικόνα που βλέπετε;

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.



1.2.5 Το φαγητό δεν είναι σκουπίδια!

Κοιτάξτε τις παρακάτω 4 φωτογραφίες και απαντήστε στις εξής ερωτήσεις:



- Ποιο είναι το κοινό στοιχείο στις φωτογραφίες;
- Παρατηρείτε κάποιο πρόβλημα στις φωτογραφίες;
- Γιατί είναι πρόβλημα να πετάνε φαγητό στα σκουπίδια οι άνθρωποι;
- Τι διαφορετικό θα μπορούσαν να κάνουν οι άνθρωποι που πέταξαν αυτά τα τρόφιμα στα σκουπίδια;

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

1.2.6 Φαγητό στα σκουπίδια

Τι σκέφτεσαι όταν βλέπεις αυτή τη φωτογραφία;

Σημείωση: Στο συννεφάκι γράφει:

«Τρώω καλύτερα από το 60% των παιδιών σε όλο τον κόσμο».

Προς εκπαιδευτικό: Δείχνουμε τη φωτογραφία (βλ. φάκελο με το συμπληρωματικό υλικό για την βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων) στα παιδιά και τους ζητάμε να μοιραστούν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τους συνειρμούς τους σχετικά με αυτήν. Εναλλακτικά μπορούμε να ζητήσουμε στους μαθητές να καταγράψουν σε ένα λευκό χαρτί αυθόρμητα όλα τα παραπάνω.





1.2.7 Μπαίνω στην θέση του άλλου.

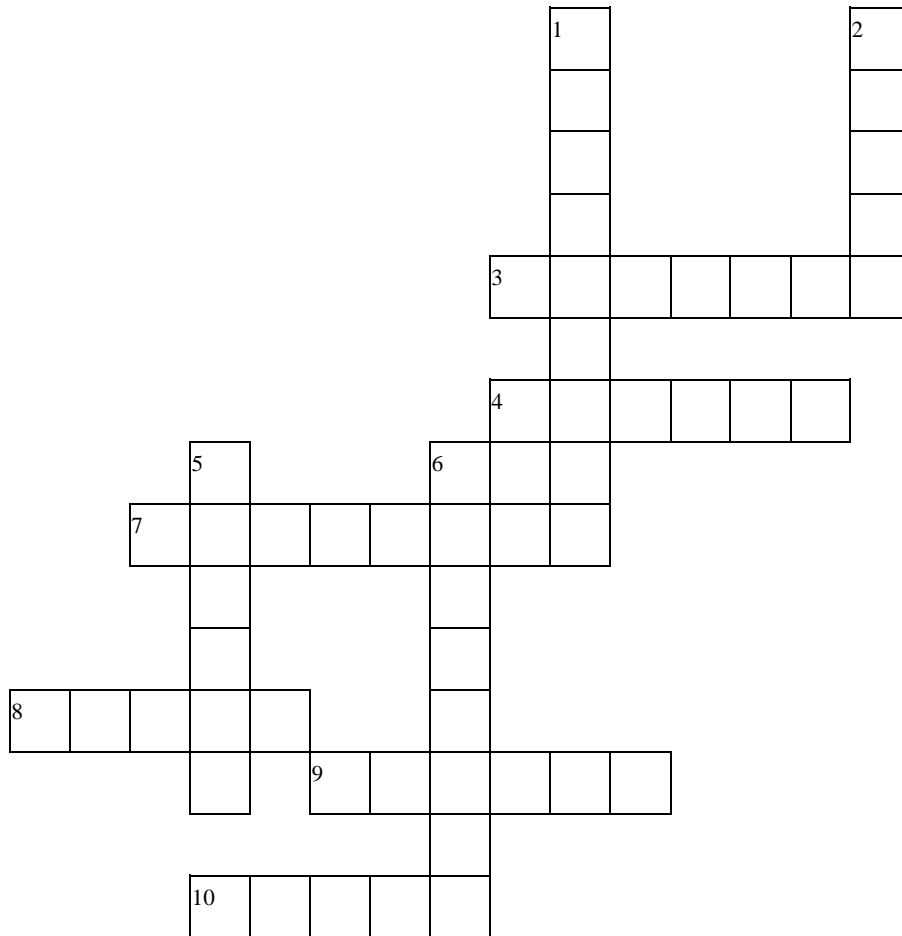
Συμπλήρωσε πως νιώθεις στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Νιώθω.....όταν βλέπω έναν άνθρωπο να ψάχνει στα σκουπίδια μήπως βρει φαγητό.
- Κάθε φορά που ένας αγαπημένος μου άνθρωπος που προσφέρει ένα δώρο νιώθω
- Όταν βλέπω φαγητό στα σκουπίδια νιώθω
- Νιώθω όταν βοηθάω έναν άνθρωπο που έχει ανάγκη.
- Όταν βλέπω έναν/μια συμμαθητή/τρια μου να πετάει το φρούτο/σάντουιτς του/της στα σκουπίδια νιώθω
- Νιώθω όταν σκέφτομαι πόσα παιδιά πεινούν στον κόσμο.
- Όταν περισσεύει φαγητό στο σπίτι και το πετάμε στα σκουπίδια νιώθω
- Είμαι γιατί οι γονείς μου προσέφεραν το φαγητό που περίσσεψε από το πάρτι μου σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη και δεν το πέταξαν στα σκουπίδια.

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.



Συμπλήρωσε το παρακάτω σταυρόλεξο.



Οριζόντια

3. Τα "άσχημα" φρούτα και λαχανικά είναι το ίδιο ... με αυτά που έχουν "κανονικό" μέγεθος, σχήμα, χρώμα.
4. Διαδίδω σε όλους φίλους μου το μήνυμα "Καμία ... φαγητού χαμένη!"
7. Μπορούμε να βάλουμε τα τρόφιμα στην ... για να διατηρηθούν περισσότερο καιρό.
8. Στο ... που θα κάνω για τα γενέθλια μου, θα καλέσω όλους μου τους φίλους, θα βάλω παντού μπαλόνια, θα πάρω την αγαπημένη μου τούρτα και δεν θα ξεχάσω να προσφέρω σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη το φαγητό που θα περισσέμει.
9. Προσέχω σε ποιες θέσεις τοποθετώ τα τρόφιμα στο ... για να συντηρηθούν πιο σωστά και περισσότερο καιρό.
10. Ελέγχω την ημερομηνία ... των προϊόντων που έχω στο σπίτι για να καταναλώσω αυτά που λήγουν πιο σύντομα.

Κάθετα

1. Αν δεν πεινάμε πολύ, ζητάμε ... μερίδα φαγητό!
2. Δεν ξεχνάμε να πάμε στο σουπερ μάρκετ με τη ... προϊόντων που θέλουμε να αγοράσουμε. Έτσι θα αποφύγουμε να αγοράσουμε περισσότερα προϊόντα από όσα χρειαζόμαστε.
5. Εάν δεν μπορέσω να τελειώσω το φαγητό μου στο εστιατόριο, ζητάω να μου το βάλουν σε ένα ... για να το πάρω σπίτι μου και να το φάω την επόμενη μέρα!
6. Αξιοποιώ τα περισσευούμενα τρόφιμα χρησιμοποιώντας νέες ... για να τα μαγειρέψω!

Απαντήσεις: **Οριζόντια:** 3. Νόστιμα, 4. Μερίδα, 7. Κατάψυξη, 8. Πάρτυ, 9. Ψυγείο, 10. Λήξης, **Κάθετα:** 1. Μικρότερη, 2. Λίστα, 5. Πακέτο, 6. Συνταγές

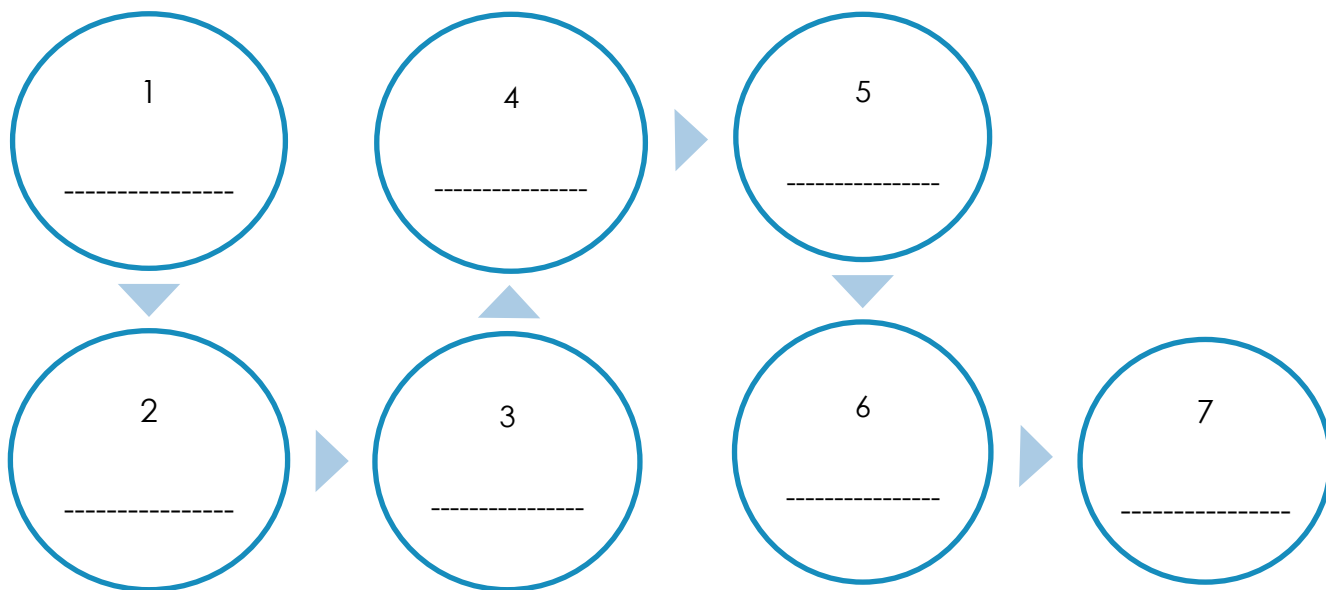
Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

1.3 Αναγνώριση συνεπειών



1.3.1 Ανακαλύπτω τις οικονομικές και περιβαλλοντικές συνέπειες της σπατάλης τροφίμων μέσα από τον κύκλο του ψωμιού.

α) Συμπλήρωσε στα παρακάτω κουτάκια τα στάδια που απαιτούνται για να φτάσει το ψωμί στο τραπέζι του σπιτιού μας.



Τα στάδια που θα χρειαστεί να συμπληρώσουν οι μαθητές είναι: 1. Σπορά, 2. Θερσιμός / αλώνισμα, 3. Άλεσμα στον μύλο / παρασκευή αλευριού, 4. Μεταφορά, 5. Παρασκευή, 6. Πώληση, 7. Αγορά & κατανάλωση

β) Τώρα γράψε ενδεικτικά σε κάθε στάδιο ποιοι ανθρώπινοι και φυσικοί πόροι πιστεύεις ότι απαιτούνται για να ολοκληρωθεί το κάθε ένα μέχρι να φτάσει το ψωμί στο τραπέζι μας.

Στάδιο	Φυσικοί / ανθρώπινοι πόροι που απαιτήθηκαν			
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Μερικές ενδεικτικές απαντήσεις που μπορούν να συμπληρώσουν οι μαθητές ανά στάδιο:

1. Σπορά | Φυσικοί πόροι: Γη, νερό, ήλιος, σπόροι | Ανθρώπινοι πόροι: Εργασία, παραγωγικά μέσα (εργαλεία, μηχανήματα)
2. Θερρισμός / αλώνισμα | Φυσικοί πόροι: Πετρέλαιο | Ανθρώπινοι πόροι: Εργασία, παραγωγικά μέσα (εργαλεία, μηχανήματα)
3. Άλεσμα στον μύλο / παρασκευή αλευριού | Φυσικοί πόροι: Πετρέλαιο | Ανθρώπινοι πόροι: Εργασία, παραγωγικά μέσα (εργαλεία, μηχανήματα)
4. Μεταφορά | Φυσικοί πόροι: Πετρέλαιο | Ανθρώπινοι πόροι: Εργασία, μεταφορικό μέσο
5. Παρασκευή | Φυσικοί πόροι: Πετρέλαιο | Ανθρώπινοι πόροι: Εργασία, παραγωγικά μέσα (εργαλεία, μηχανήματα)
6. Πώληση | Φυσικοί πόροι: Πετρέλαιο | Ανθρώπινοι πόροι: Εργασία, παραγωγικά μέσα (εργαλεία, μηχανήματα)

Αφού γίνει η καταγραφή από τους μαθητές ακολουθεί σχετική συζήτηση και στο τέλος τους καλούμε να απαντήσουν στο ερώτημα: «**Τώρα σκέψου τι ακριβώς πετάμε όταν πετάμε στα σκουπίδια ένα ψωμί**».

Συζήτηση.

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

1.3.2 Σωστό ή λάθος;



Βάλε X στο κουτάκι.

Πρόταση	Σωστό	Λάθος
1. Η σπατάλη τροφίμων είναι σημαντική πηγή εκπομπής αερίων θερμοκηπίου.		
2. Τα τρόφιμα που καταλήγουν στην χωματερή δεν κάνουν κακό στο περιβάλλον όπως τα υπόλοιπα σκουπίδια.		
3. Για την παραγωγή 1 κιλού κρέατος χρειάζονται 10.000 λίτρα νερό.		
4. Η γη που χρησιμοποιείται για την παραγωγή αγροτικών προϊόντων που χάνονται αποτελεί το 1/3 της συνολικής γεωργικής έκτασης παγκοσμίως.		
5. Το 1/3 των τροφών που παράγονται στον πλανήτη δεν καταναλώνονται ποτέ.		
6. Όταν πετάω ένα σάντουιτς στα σκουπίδια σημαίνει ότι πετάω μόνο: 2 φέτες ψωμί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα τυρί, 1 φύλλο μαρούλι και τα χρήματα που έδωσα για να το αγοράσω.		
7. Η σπατάλη φαγητού δεν σημαίνει και σπατάλη νερού, ενέργειας, εργασίας, χρημάτων.		

Απαντήσεις: 1. Σωστό, 2. Λάθος, 3. Σωστό, 4. Σωστό, 5. Σωστό, 6. Λάθος, 7. Λάθος

Για τις παραπάνω δραστηριότητες υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

1.4 Αναζήτηση λύσεων

1.4.1 Προτείνω ιδέες και λύσεις:

Πως πιστεύεις ότι μπορούμε να μειώσουμε την ποσότητα τροφίμων που καταλήγουν στα σκουπίδια;

Γράψε τη γνώμη σου.

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

1.4.2 Προτείνω λύσεις:

Γράψε την πρότασή σου για να μειωθεί το φαγητό που πάει στα σκουπίδια ξεκινώντας με την λέξη Μπορούμε...

Γράψε την πρόταση σου.

Μπορούμε να.....
.....

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

Εναλλακτικά μπορούμε να δώσουμε σε κάθε παιδί από ένα post-it και να τους ζητήσουμε να γράψουν την δικιά τους ιδέα / πρόταση / σύνθημα κατά της σπατάλης φαγητού πάνω σε αυτό.

Στη συνέχεια πάνω σε ένα μεγάλο χαρτόνι όπου πάνω θα γράψουμε με μεγάλα γράμματα «Μπορούμε να...» ή «Καμία μερίδα φαγητού χαμένη» φτιάχνουμε ένα κολλάζ με όλα τα χαρτάκια των παιδιών για να αναρτηθεί στην τάξη. Κάθε παιδί μπορεί να σηκώνεται, να διαβάζει το μήνυμά του και να το κολλάει στο χαρτόνι.

1.4.3 Δεν σπαταλάμε φαγητό στο σχολείο!

Τι μπορούμε να κάνουμε στο σχολείο για να μη σπαταλάμε καμία μερίδα φαγητού;

Συζητήστε.

1.4.4 Το κυλικείο του σχολείου μας!

Επικοινωνήστε με το κυλικείο του σχολείου για να ρωτήσετε εάν υπάρχει φαγητό που περισσεύει και εάν ναι ρωτήστε τι το κάνουν;

Προς τον εκπαιδευτικό: 3 μαθητές αναλαμβάνουν να εκπροσωπήσουν την τάξη τους και να πάνε στο κυλικείο του σχολείου για να ρωτήσουν εάν περισσεύει φαγητό. Στη συνέχεια θα πρέπει να ενημερώσουν

τον δάσκαλο και τους συμμαθητές τους για τα αποτελέσματα.

Εάν στο κυλικείο ενημερωθούν ότι υπάρχει φαγητό που περισσεύει ενημερώνουν εκπρόσωπο του Μπορούμε στο τηλέφωνο: 210 3237805 για να γίνει η δικτύωση των περισσευούμενων τροφίμων.

1.4.5 Γράψε μια ιστορία και πρότεινε την δική σου λύση!

Κοιτάζοντας την παρακάτω φωτογραφία φτιάξε τις δικές σου ιστορίες και πρότεινε λύσεις.

- Περιγράψε μέσα σε λίγες γραμμές ποια φαντάζεσαι ότι ήταν η ιστορία του ψωμιού που βλέπεις στη φωτογραφία **πριν** καταλήξει δίπλα στα σκουπίδια;
- Περιγράψε μέσα σε λίγες γραμμές ποια φαντάζεσαι ότι θα είναι η ιστορία του ψωμιού που βλέπεις στη φωτογραφία από εκείνη τη στιγμή και **μετά**;
- Τι θα μπορούσε να είχε κάνει ο ιδιοκτήτης του φούρνου **αντί** να πετάξει το ψωμί δίπλα στα σκουπίδια;



Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

1.4.6 Εικονοποίηση του δεκάλογου καταπολέμησης της σπατάλης φαγητού.


Προς τον εκπαιδευτικό: Χωρίζουμε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και ζητάμε από την κάθε ομάδα να ετοιμάσει ένα βήμα του δεκάλογου (βλ. φάκελο με το συμπληρωματικό υλικό για την βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων). Ο σκοπός είναι κάθε βήμα να συνοδεύεται από μια ζωγραφιά ή κολλάζ σε συνδυασμό με τη συμβουλή. Αφού ολοκληρωθούν οι μεμονωμένες ζωγραφιές γίνεται ένα μεγάλο κολλάζ με σκοπό να τοποθετηθεί μέσα στην τάξη.

Επέκταση δραστηριότητας: Μετά από συζήτηση με τα παιδιά μπορούν να προτείνουν ιδέες και προτάσεις για να τοποθετηθεί και σε άλλα σημεία της γειτονιάς η αφίσα ώστε να ευαισθητοποιηθούν περισσότεροι άνθρωποι.

1.4.7 Οργάνωσε την δική σου καμπάνια ευαισθητοποίησης για τη σπατάλη φαγητού!


Προς τον εκπαιδευτικό: Τα παιδιά εργάζονται ομαδικά με στόχο να φτιάξουν τη δική τους αφίσα πληροφόρησης – ευαισθητοποίησης για το πρόβλημα της σπατάλης φαγητού με κεντρικό μήνυμα **«Καμία μερίδα φαγητού χαμένη»**. Η αφίσα αφού ολοκληρωθεί μπορεί να τοποθετηθεί σε κεντρικό σημείο του σχολείου.

Επέκταση δραστηριότητας: Μετά από συζήτηση με τα παιδιά μπορούν να προτείνουν ιδέες και προτάσεις για να τοποθετηθεί και σε άλλα σημεία της γειτονιάς η αφίσα ώστε να ευαισθητοποιηθούν περισσότεροι άνθρωποι.

 **1.4.8 Φτιάχνω το δικό μου βιβλίο συνταγών!** Ρωτήστε τους γονείς ή όποιο άλλο πρόσωπο θέλετε, ή και ψάχνοντας στο διαδίκτυο βρείτε συμβουλές και συνταγές αξιοποίησης περισευόμενων τροφίμων.

Προς τον εκπαιδευτικό: Αφού συγκεντρωθούν οι συνταγές και οι συμβουλές βοηθάμε τα παιδιά να ετοιμάσουν το δικό τους βιβλίο συνταγών που θα βασίζονται αποκλειστικά σε τρόφιμα και φαγητό που έχει περισσέψει!


Επέκταση δραστηριότητας: Κάθε μαθητής να μαγειρέψει με τους γονείς του και να φέρει τη συνταγή που βρήκε και να οργανωθεί μια μέρα γευσιγνωσίας στο σχολείο.

 **1.4.9 Αναγραμματισμοί:** Βάλτε σε σωστή σειρά τα γράμματα στις υπογραμμισμένες λέξεις, ώστε οι προτάσεις να βγάζουν νόημα. Θα ανακαλύψετε χρήσιμες συμβουλές για να μειώσετε τη σπατάλη των τροφίμων, να εξοικονομήσετε χρήματα και να προστατέψετε το περιβάλλον!

- ο Στο σπίτι, να σερβίρετε ή να ζητάτε (αν σας σερβίρουν) μικρές **σόποτετες** (1) τροφίμων, αφού ο καθένας μπορεί να **γεξαμίνασει** (2) το πιάτο του όταν το τελειώσει.
(1)..... (2)
- ο Τα φρούτα που αρχίζουν να χαλάνε μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε **γκάλυ** (3) ή τάρτες **νρούφτω** (4), και τα λαχανικά για να φτιάξετε **πεσούς**(5).
(3)..... (4) (5).....
- ο Αν τρώτε μικρή ποσότητα ψωμιού, βάλτε το στην **καψυξητά** (6) και, όταν το χρειαστείτε, βγάλτε μερικές **τεφές** (7) λίγες ώρες πριν το φάτε. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε με το **γαιμέμαρνο** (8) φαγητό που μένει, για να το φάμε άλλη μέρα.
(6)..... (7) (8).....

Απαντήσεις: (1)ποσότητες, (2)ξαναγεμίσει, (3)γλυκά, (4)φρούτων, (5)σούπες, (6)κατάψυξη, (7)φέτες, (8)μαγειρεμένο.

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

 **1.4.10 Συμπληρώνω τα γράμματα.** Βρες ποια λέξη κρύβεται στην παρακάτω ακροστιχίδα (σε παρένθεση είναι ο αριθμός των γραμμάτων της λέξης)

1. Έχω στο ψυγείο 1 κολοκυθάκι, 2 πατάτες, 3 καρότα, 1 ώριμη ντομάτα και μισό κρεμμύδι. Δεν θέλω να τα πετάξω! Θα μπορούσα να φτιάξω μια... **(1)(5 γράμματα)**
2. Ξέχασα ότι είχα αγοράσει τόσα πολλά ροδάκινα! Τώρα έχουν ωριμάσει πολύ και δεν μπορώ να τα φάω έτσι. Λέω να φτιάξω μια... **(2)(9 γράμματα)**


3. Η ιστορία κάποιων φαγητών ξεκίνησε επειδή υπήρχαν διάφορα περισσευούμενα τρόφιμα. Ένα παράδειγμα τέτοιου φαγητού είναι η ... **(3)(5 γράμματα)**! Συνήθως όταν παραγγέλνουμε στο σπίτι να φάμε ... μου αρέσει να έχει πάνω τυρί, ντομάτα, ζαμπόν καιμανιτάρια!
4. Η γιαγιά μου το μεσημέρι μας έφερε μια υπέροχη ... **(4)(4 γράμματα)**! Της είχαν περισσέψει μερικά κολοκύθια, κρεμμύδια και φέτα και είπε να φτιάξει μια ... **(4)**, μόλις την έβγαλε από το φούρνο την έφερε να τη δοκιμάσουμε που ήταν ακόμα ζεστή.

Συμπλήρωσε τα κενά:

(1) Σ _ _ _ _ | (2) Μ _ _ _ _ _ _ _ _ | (3) Π _ _ _ _ | (4) Π _ _ _

Απαντήσεις: (1) Σούπα, (2) Μαρμελάδα, (3) Πίτσα, (4) Πίτα

Για την παραπάνω δραστηριότητα υπάρχει σχετικό φύλλο εργασίας.

 1.4.11 Μας περίσσεψε φαγητό.. και φτιάξαμε με αυτό ένα νέο φαγητό! Ορισμένα φαγητά δημιουργήθηκαν επειδή υπήρχε περίσσευμα τροφίμων / φαγητού. Γνωρίζετε κάποια τέτοια φαγητά που δημιουργήθηκαν με βάση περισσευούμενο φαγητό; (π.χ. σούπες, πίτες, πίτσα, smoothies) **Συζητήστε.**

1.5 Εθελοντισμός, προσφορά, κοινωνική συνείδηση

 1.5.1 Βοηθάω εθελοντικά το Μπορούμε!

Προς τον εκπαιδευτικό: Κάθε παιδί αναλαμβάνει να μιλήσει στα καταστήματα στη γειτονιά του για να μην πετάνε φαγητό στο τέλος της μέρας. Συγχρόνως μπορούν να αναφέρουν ότι με ένα τηλέφωνο στο Μπορούμε (210 3237805) μπορούν να προσφέρουν όσα τρόφιμα περισσεύουν καθημερινά πολύ εύκολα!

Είδη καταστημάτων στα οποία μπορούν να μιλήσουν τα παιδιά:

- ✓ Μανάβικο
- ✓ Φούρνος
- ✓ Ζαχαροπλασείο
- ✓ Καφέ
- ✓ Εστιατόριο / ταβέρνα
- ✓ Ξενοδοχείο
- ✓ Κρεοπωλείο
- ✓ Ιχθυοπωλείο

Φόρμα που μπορούν να συμπληρώνουν τα παιδιά για τη δραστηριότητα:

Όνομασία καταστήματος :

Είδος καταστήματος:

Με ποιον μίλησα;

Διεύθυνση:

Περιοχή:

Τηλέφωνο:

Έχει περισσευούμενο φαγητό; Ναι Όχι

Προσφέρει ήδη ό,τι περισσεύει.

Θέλει να προσφέρει ό,τι περισσεύει μέσω του Μπορούμε.

Δεν θέλει να δίνει ό,τι περισσεύει.

Περιμένει τηλέφωνο από το Μπορούμε.

Θα επικοινωνήσει με το Μπορούμε όταν έχει περισσευούμενο φαγητό.

Τέλος οι μαθητές μπορούν να συμπληρώσουν πόσα καταστήματα ενημέρωσαν:

Ενημέρωσα καταστήματα!

Στη συνέχεια ένας μαθητής μπορεί να αναλάβει να επικοινωνήσει με το Μπορούμε για να δώσει όλες τις πληροφορίες και τις φόρμες ώστε να γίνει η επεξεργασία των στοιχείων και η δικτύωση των καταστημάτων που ενδιαφέρονται.

Τέλος, τα παιδιά θα λάβουν μια επιστολή από το Μπορούμε με την εξέλιξη των δικτύσεων, με ποιους φορείς δικτυώθηκαν τα καταστήματα, πόσες μερίδες «σώθηκαν» με τη βοήθεια των μαθητών κλπ.

Προσοχή: Η υλοποίηση της παραπάνω δραστηριότητας προϋποθέτει την ενεργή συμμετοχή και εμπλοκή του Συλλόγου Διδασκόντων και του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του Σχολείου και όχι την υλοποίηση μόνο με την συμμετοχή των μαθητών.



1.5.2 Οργανώνω την δική μου δράση συγκέντρωσης τροφίμων! Οργάνωση μιας δράσης συγκέντρωσης τροφίμων από τους ίδιους τους μαθητές με τη βοήθεια και τον συντονισμό του δασκάλου.

Προς τον εκπαιδευτικό:

- Ορίζεται ένα μαθητής υπεύθυνος της δράσης.
- Τα παιδιά συζητούν και αποφασίζουν για το πώς θα ονομαστεί η δράση (π.χ. μαζεύω & προσφέρω).
- Ο υπεύθυνος μαθητής της δράσης επικοινωνεί με το Μπορούμε για να ρωτήσει ποιον φορέα να βοηθήσουν και τι ανάγκες έχει αναλυτικά.
- Αφού οριστεί ο φορέας που θα υποστηριχθεί τα παιδιά θα χρειαστεί να ετοιμάσουν μερικές χειροποίητες αφίσες για να ενημερώσουν τους μαθητές και εκπαιδευτικούς στο σχολείο για τη δράση τους. Στις αφίσες θα πρέπει να αναγράφεται με λίγα λόγια ποια είναι η πρωτοβουλία, ποιος την οργανώνει, ποιος φορέας θα υποστηριχθεί, τι τρόφιμα συγκεντρώνονται, που συγκεντρώνονται τα τρόφιμα, μέχρι πότε γίνεται η συγκέντρωση.

- Τα παιδιά ετοιμάζουν ένα μεγάλο κουτί όπου θα συγκεντρώνονται τα τρόφιμα. Μπορούν να ετοιμάσουν και να κολλήσουν ζωγραφιές τους γύρω από το κουτί.
- Αφού συγκεντρωθούν τα τρόφιμα τα παιδιά μπορούν να ετοιμάσουν τις κούτες που θα παραλάβει ο φορέας. Μπορούν να ετοιμάσουν και να κολλήσουν ζωγραφιές τους γύρω από το κουτί με μηνύματά τους.
- Μόλις είναι έτοιμες οι κούτες, ο υπεύθυνος μαθητής της δράσης αναλαμβάνει να τηλεφωνήσει στο **Μπορούμε** για να ενημερώσει τον φορέα να έρθει να παραλάβει τα τρόφιμα.
- Προαιρετικά τα παιδιά μπορούν να ετοιμάσουν μια νέα μικρή αφίσα όπου θα αναγράφεται το αποτέλεσμα της δράσης τους, ενημερώνοντας και τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου για το πόσες μερίδες φαγητού κατάφεραν να συγκεντρώσουν και να προσφέρουν!
- Έπειτα οι μαθητές θα λάβουν ευχαριστήρια επιστολή από τον φορέα για την προσφορά τους.

Προσοχή: Η υλοποίηση της παραπάνω δραστηριότητας προϋποθέτει την ενεργή συμμετοχή και εμπλοκή του Συλλόγου Διδασκόντων και του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του Σχολείου και όχι την υλοποίηση μόνο με την συμμετοχή των μαθητών.



1.5.3 Οργάνωση μαγειρικής δράσης στο σχολείο με την ενεργή συμμετοχή των παιδιών και στη συνέχεια προσφορά του φαγητού που ετοίμασαν σε ένα κοινωφελή φορέα που μπορεί να προτείνει το **Μπορούμε** να έρθει απευθείας στο σχολείο για να το παραλάβει.

Προσοχή: Η υλοποίηση της παραπάνω δραστηριότητας προϋποθέτει την ενεργή συμμετοχή και εμπλοκή του Συλλόγου Διδασκόντων και του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του Σχολείου και όχι την υλοποίηση μόνο με την συμμετοχή των μαθητών.



1.5.4 Συμμετοχή σε δράση «Μπορούμε στο Χωράφι» κατόπιν διαθεσιμότητας και συνεννόησης με το **Μπορούμε**.

Η δράση λαμβάνει χώρα σε ένα χωράφι όπου υπάρχει περισσευούμενη αγροτική παραγωγή διαθέσιμη να μαζευτεί και να προσφερθεί από τον παραγωγό. Τα παιδιά με τους δασκάλους και έναν εκπρόσωπο του **Μπορούμε** επισκέπτονται για μερικές ώρες το χωράφι, μαζεύουν εθελοντικά τα προϊόντα και έρχεται άμεσα να τα παραλάβει ένα ίδρυμα, συσσίτιο ή κοινωνική υπηρεσία.

Προσοχή: Η υλοποίηση της παραπάνω δραστηριότητας προϋποθέτει την ενεργή συμμετοχή και εμπλοκή του Συλλόγου Διδασκόντων και του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του Σχολείου και όχι την υλοποίηση μόνο με την συμμετοχή των μαθητών.

1.6 Δραστηριότητες αξιολόγησης

1.6.1 Τι πετάνε οι μαθητές στο σχολείο; Πριν & μετά!

Μια εβδομάδα **ΠΡΙΝ** το εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Ο εκπαιδευτικός στο τέλος της κάθε μέρας παρατηρεί και καταγράφει το είδος και την ποσότητα του φαγητού που πετάχτηκε στον κάδο της τάξης. Ακολουθεί την ίδια διαδικασία για μια εβδομάδα.

Την εβδομάδα **ΜΕΤΑ** το εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία από τον εκπαιδευτικό καθημερινά για μία εβδομάδα και αξιολογούνται τα αποτελέσματα για να διαπιστώσουμε αν -και κατά πόσο- οι μαθητές ευαισθητοποιήθηκαν από την παρέμβαση.

1.6.2 Γέμισε το σακίδιο με τις εμπειρίες σου!

Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν μέσα στο σακίδιο (βλ. φάκελο με το συμπληρωματικό υλικό για την βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων) τι έμαθαν από το πρόγραμμα, τι παίρνουν μαζί τους «φεύγοντας». Μπορούν να εκφραστούν με όποιο τρόπο προτιμούν είτε ζωγραφίζοντας, είτε γράφοντας λέξεις ή και τα δύο.

1.6.3 Καταγράψω την εθελοντική μου δράση σχετικά με την σπατάλη φαγητού!

Συμπλήρωσε τον πίνακα:

Δράση	Αριθμός
Σε πόσους φίλους / συγγενείς είπα να μην πετάνε φαγητό στο εξής;	
Σε πόσα μαγαζιά (μανάβικα / κρεοπωλεία / φούρνους) μίλησα για το Μπορούμε και τη διάσωση περισσευούμενου φαγητού;	
Πόσα «άσχημα» φρούτα και λαχανικά έσωσα από το μανάβικο και το σούπερ μάρκετ;	
Πόσες μερίδες φαγητού σώθηκαν στο σπίτι μου από τότε που ξεκίνησα να παρακολουθώ το πρόγραμμα για τη σπατάλη φαγητού;	

Η σπατάλη τροφίμων στην Ελλάδα

Η εξέταση της σπατάλης φαγητού στην Ελλάδα είναι ένα δύσκολο εγχείρημα εξαιτίας της έλλειψης μιας εκτεταμένης και εμπειρισταωμένης έρευνας γύρω από το ζήτημα, αλλά και της σχεδόν παντελούς έλλειψης δημόσιας συζήτησης γύρω από αυτό το σημαντικό κοινωνικό πρόβλημα. Υπάρχει μία έρευνα από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, αλλά είναι περιορισμένη σχετικά με το ποιοτικό και ποσοτικό εύρος εξέτασης¹. Η δημόσια συζήτηση γύρω από το φαινόμενο της σπατάλης τροφίμων στην Ελλάδα, ουσιαστικά ανύπαρκτη μέχρι πριν λίγα χρόνια, προκαλείται σχεδόν αποκλειστικά από πρωτοβουλίες πολιτών (κυρίως Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις) και ακαδημαϊκούς φορείς και όχι κεντρικά και συντονισμένα από το κράτος, όπως συμβαίνει πλέον σε πολλές αναπτυγμένες χώρες. Εκεί η σπατάλη τροφίμων εδώ και πολλά χρόνια αντιμετωπίζεται με τη βοήθεια ΜΚΟ² και έχει αναδειχθεί σε σημαντικό θέμα δημόσιας συζήτησης με αξιοσημείωτα αποτελέσματα, όπως π.χ. στη Μεγάλη Βρετανία³.

Το φαινόμενο της σπατάλης τροφίμων

Για πολλά χρόνια η εξέταση του φαινομένου της σπατάλης τροφίμων εστιαζόταν κυρίως στις οικονομικά λιγότερο αναπτυγμένες χώρες, όπου συναντάται και πιο έντονα το φαινόμενο της πείνας και του υποσιτισμού. Όμως, τις τελευταίες δύο δεκαετίες το φαινόμενο έχει αρχίσει και εξετάζεται και στις αναπτυγμένες χώρες καθώς αλλάζει σταδιακά η κοινή γνώμη σχετικά με τη σπατάλη πόρων γενικότερα, αλλά και επειδή όλο και περισσότεροι άνθρωποι στις πλούσιες χώρες αναγκάζονται να ζητήσουν στήριξη για την εξασφάλιση των διατροφικών τους αναγκών. Ενδεικτικά, στις αρχές του 2013, τα Ηνωμένα Έθνη, αναγνωρίζοντας τη σημασία αυτού του προβλήματος, εγκαινίασαν το πρόγραμμα «Think.Eat.Save.Reduce your Footprint» με στόχο τη δραστική μείωση της σπατάλης τροφίμων και στις πλούσιες χώρες⁴.

Συνοπτικά, η σπατάλη τροφίμων ως παγκόσμιο φαινόμενο διαχωρίζεται στους παρακάτω τομείς:

- Πρωτογενής τομέας
- Τομέας μεταποίησης
- Τομέας χονδρεμπορίου
- Τομέας εστίασης
- Νοικοκυριά

Το ποσοστό συμμετοχής κάθε τομέα στο σύνολο της σπατάλης διαφέρει ανάλογα με το οικονομικό επίπεδο ανάπτυξης μιας χώρας. Στις λιγότερο ανεπτυγμένες χώρες, η σπατάλη εστιάζεται κυρίως στην αγροτική παραγωγή



και την μεταποίηση με αποτέλεσμα μεγάλο μέρος των παραγόμενων τροφίμων να «χάνονται στο δρόμο». Για παράδειγμα, έχει υπολογιστεί ότι η Ινδία χάνει κάθε χρόνο περίπου 21 εκατ. τόνους σιτηρών, όσο δηλαδή η συνολική παραγωγή της Αυστραλίας, εξαιτίας της έλλειψης κατάλληλων υποδομών⁵, τη στιγμή που η ίδια χώρα έχει τους περισσότερους ανθρώπους στον κόσμο κάτω από το όριο της φτώχειας⁶.

Αντίθετα, στις οικονομικά ανεπτυγμένες χώρες, στις οποίες ανήκει και η Ελλάδα, η σπατάλη τροφίμων εστιάζεται στους τελευταίους κρίκους της διατροφικής αλυσίδας, με το μεγαλύτερο ποσοστό (42%) να αντιστοιχεί στα νοικοκυριά (βλ. γράφημα). Για αυτό το λόγο οι προσπάθειες μείωσης της σπατάλης στις ανεπτυγμένες χώρες πρέπει να στοχεύουν στις αλλαγές συνηθειών των πολιτών σχετικά με το τι και πώς φωνίζουν και παράλληλα στην εύρεση αποτελεσματικών τρόπων αξιοποίησης του περισσευούμενου φαγητού, όπως για παράδειγμα είναι το μοντέλο του ΜΠΟΡΟΥΜΕ⁷. Στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες η σπατάλη τροφίμων προσεγγίζεται ως φαινόμενο συνήθως από την σκοπιά των σημαντικών περιβαλλοντικών επιπτώσεων⁸. Ενδεικτικά, σύμφωνα με μελέτη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, αν δεν ληφθούν άμεσα τα απαραίτητα μέτρα, η σπατάλη τροφίμων στην Ε.Ε., εξαιτίας της αύξησης του πληθυσμού και του διαθέσιμου εισοδήματος, θα αυξηθεί το 2020 σε 120 μετρικούς τόνους απορριμμάτων, όταν το 2006 βρισκόταν σε 89 μετρικούς τόνους.

Σε αντίθεση με άλλες αναπτυγμένες χώρες, στην Ελλάδα, εξαιτίας της οικονομικής κρίσης των τελευταίων ετών, το φαινόμενο προσεγγίζεται συνήθως από την ανθρωπιστική σκοπιά του προβλήματος, δηλαδή της αντίφασης της σπατάλης τροφίμων όταν πολλοί συνάνθρωποι μας βρίσκονται σε διατροφική ανασφάλεια⁹. Αυτό είναι μία λογική συνέπεια της πολύ υψηλής ανεργίας στην Ελλάδα τα τελευταία έτη και της πραγματικότητας ότι σχεδόν το 1/3 του πληθυσμού ζει κάτω ή κοντά στο όριο της φτώχειας¹⁰. Μία ακόμη συνέπεια της κρίσης είναι η μείωση της σπατάλης τροφίμων, αλλά μόνο έμμεσα, δηλαδή μέσω της αποδεδειγμένης μείωσης όλων των απορριμμάτων των νοικοκυριών, που αποτελεί ακόμα ένα ενδεικτικό στοιχείο της μείωσης του διαθέσιμου εισοδήματος και της κατανάλωσης¹¹.

Λόγοι σπατάλης φαγητού στα νοικοκυριά και τον τομέα εστίασης:

- **Μεγάλη συσκευασμένων μερίδων φαγητού**

Εδώ τίθεται το δίλημμα μεταξύ της συσκευασίας ατομικών μερίδων που όμως συνεπάγεται μεγαλύτερη σπατάλη συσκευασίας ή της συσκευασίας πολλών μερίδων που συνεπάγεται μεγαλύτερη πιθανότητα σπατάλης τροφίμων.

- **Προβλήματα στις ετικέτες προϊόντων**

Μεγάλες ποσότητες τροφίμων σπαταλώνονται εξαιτίας της τάσης των καταναλωτών να μεταχειρίζονται τις διάφορες επισημάνσεις στις ετικέτες προϊόντων ως το ίδιο, δηλαδή να μη διακρίνουν π.χ. μεταξύ "ημερομηνίας λήξης" και "κατανάλωσης κατά προτίμηση πριν".

- **Προβλήματα συσκευασιών**

Ειδικές συσκευασίες θα μπορούσαν να επιμηκύνουν σημαντικά τη διάρκεια ζωής των προϊόντων, π.χ. ο πενταπλασιασμός της διάρκειας των λαχανικών που περιέχουν μεγάλο ποσοστό νερού εφόσον τυλιχτούν σε ειδική μεμβράνη.

- **Προβλήματα αποθήκευσης**

Όπως σημειώθηκε παραπάνω, αυτό το πρόβλημα είναι από τα πιο σημαντικά στις λιγότερο οικονομικά ανεπτυγμένες χώρες, αλλά ακόμα και στις αναπτυγμένες παίζει σημαντικό ρόλο, π.χ. έχει υπολογιστεί ότι στην Μεγάλη Βρετανία 2 εκατ. τόνοι τροφίμων δεν αποθηκεύονται σωστά κάθε χρόνο¹³.

- **Ελλιπής ενημέρωση**

Ενώ όλο και περισσότεροι άνθρωποι στις αναπτυσσόμενες χώρες γνωρίζουν πλέον το φαινόμενο της σπατάλης τροφίμων, ελάχιστοι έχουν αλλάξει τις συνήθειές τους ή ενεργά προσπαθούν να μειώσουν την προσωπική τους σπατάλη. Στην Ελλάδα διακρίνεται ένα χάσμα σε σύγκριση με λοιπές Ευρωπαϊκές χώρες σχετικά με την ενημέρωση των πολιτών γύρω από το φαινόμενο.

- **Προτιμήσεις**

Μεγάλες ποσότητες τροφίμων σπαταλώνονται εξαιτίας των διατροφικών προτιμήσεων που έχουμε ως καταναλωτές, π.χ. η σπατάλη της φλούδας μιας πατάτας ή ενός μήλου, η κόρα του ψωμιού κλπ. Αυτός ο παράγοντας σπατάλης τροφίμων θεωρείται σύμφωνα με τις μελέτες από τους πιο δύσκολους να αλλάξει¹⁴.

- **Σχεδιασμός**

Ο σχεδιασμός των αγορών ενός νοικοκυριού θεωρείται σημαντικός παράγοντας σπατάλης τροφίμων, ειδικά σε μία χώρα όπως η Ελλάδα, της οποίας ο πληθυσμός μόλις τα τελευταία χρόνια δείχνει σημάδια ώριμης καταναλωτικής συμπεριφοράς εξαιτίας της οικονομικής κρίσης¹⁵.

- **Κοινωνικό-οικονομικοί παράγοντες**

Οι αλλαγές στην κοινωνική δομή των τελευταίων δεκαετιών στις αναπτυσσόμενες χώρες, με σημαντικότερη την αύξηση των ατομικών νοικοκυριών, παίζει ρόλο στην αύξηση της σπατάλης τροφίμων, καθώς τα ατομικά νοικοκυριά έχουν ισχυρότερη τάση προς τη σπατάλη σε σχέση με τα νοικοκυριά περισσότερων ατόμων. Η συγκεκριμένη τάση μπορεί να παρατηρηθεί και στην ελληνική κοινωνία.

Στους τομείς της μεταποίησης και του χονδρεμπορίου οι βασικοί λόγοι για τη σπατάλη φαγητού εστιάζονται σε υλικοτεχνικούς λόγους και προβλήματα μεταφοράς και αποθήκευσης.

Συνέπειες σπατάλης τροφίμων

Οι συνέπειες της σπατάλης τροφίμων είναι τριών ειδών:

- περιβαλλοντικές
- οικονομικές
- κοινωνικές

Οι **περιβαλλοντικές** συνέπειες της σπατάλης τροφίμων είναι πολύ σημαντικές και επιβλαβείς εάν αναλογιστεί κανείς ότι ένας τόνος οργανικών απορριμμάτων απελευθερώνει ένα τόνο μεθανίου, που είναι 25 φορές πιο επιβλαβές από το διοξείδιο του άνθρακα όσον αφορά την υπερθέρμανση της γης. Το μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης έχουν τα «νοικοκυριά», η σπατάλη τροφίμων των οποίων ευθύνεται για το 45% των συνολικών εκπομπών.

Πέρα από την πρόκληση απορριμμάτων, κάθε σπατάλη τροφίμων ισοδυναμεί και με απώλεια **οικονομικών** πόρων για όλους τους κρίκους της αλυσίδας ενός προϊόντος από την παραγωγή, τη μεταποίηση τη διανομή μέχρι και να φτάσει στην κατανάλωση. Επιπρόσθετα, οι σχετικές με τα απόβλητα πολιτικές προκαλούν πρόσθετο κόστος για τους διάφορους παράγοντες της αλυσίδας (π.χ. έξοδα απόρριψης των αποβλήτων).

Από **κοινωνική** άποψη, αποτελεί μεγάλη αντίφαση ο όγκος της σπατάλης τροφίμων που γίνεται όταν πολλοί συνάνθρωποί μας βρίσκονται σε διατροφική ανασφάλεια αυτή τη στιγμή στην χώρα μας.

Μερικά ενδεικτικά νούμερα της παγκόσμιας σπατάλης τροφίμων

- **1,3 δισ. τόνοι τροφής σπαταλώνται ετησίως**, αξίας 750 δισ. δολαρίων, όσο σχεδόν το ακαθάριστο εγχώριο προϊόν της 18ης πιο πλούσιας χώρας του κόσμου (Τουρκία)¹⁶
- Η παχυσαρκία έχει γίνει παγκόσμια μάστιγα αφού αφορά 1,7 δισ. ανθρώπους¹⁷, αλλά ταυτόχρονα περίπου **870 εκατ. άνθρωποι υποσιτίζονται**¹⁸
- **9 εκατ. παιδιά πεθαίνουν από πείνα κάθε χρόνο** τη στιγμή που η παραγωγή τροφής αρκεί για να ταΐσει ολόκληρο το πληθυσμό της γης¹⁹
- Σε ετήσια βάση, **καταλήγουν στα σκουπίδια 89 εκατομμύρια τόνοι τροφίμων στην Ε.Ε**²⁰, χωρίς σε αυτή την ποσότητα να συμπεριλαμβάνονται τα τρόφιμα που απορρίπτονται στην αγροτική παραγωγή και διαλογή
- Τα **νοικοκυριά της Ε.Ε. πετούν στα σκουπίδια τροφή αξίας 100 δισ. ευρώ**, το αντίστοιχο περίπου του τζίρου της Nestle, της μεγαλύτερης εταιρείας τροφίμων του κόσμου²¹
- Η **ετήσια σπατάλη τροφίμων στις ΗΠΑ είναι 40 εκατ. τόνοι τροφίμων**, αρκετή για να μην πεινάσει κανένας από τους υποσιτιζόμενους ανθρώπους του κόσμου²²
- Μέσω νέων τεχνολογιών το περισσευούμενο ψωμί των αρτοποιειών (ως και 20% της παραγωγής) μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως καύσιμη ύλη (έχει την ίδια απόδοση σχεδόν με το ξύλο) και έχει υπολογιστεί πως αν όλα τα αρτοποιεία της Γερμανίας χρησιμοποιούσαν αυτή την μέθοδο η παραγόμενη ενέργεια θα ήταν ίση με αυτήν ενός πυρηνικού εργοστασίου.

Μπορούμε, μία ελληνική καινοτομία ως απάντηση στη σπατάλη τροφίμων

Το 2011, το Μπορούμε ξεκίνησε τη λειτουργία του με ένα μοντέλο μείωσης της σπατάλης τροφίμων που αποτελεί ελληνική καινοτομία και το οποίο έχει προκαλέσει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον σε πολλές χώρες του κόσμου.

Το λειτουργικό μοντέλο του Μπορούμε, δηλαδή η λειτουργία ως επικοινωνιακού κόμβου άμεσης δικτύωσης δωρεών περισσευόμενου και μη φαγητού με τους κατάλληλους αποδέκτες, χωρίς παραλαβή, αποθήκευση και διανομή τροφίμων από την οργάνωση, είναι μία ελληνική καινοτομία, που δεν συναντάται με αυτήν τη μορφή σε άλλες χώρες. Είναι η απάντηση στη σπατάλη τροφίμων και ταυτόχρονα στις αυξανόμενες διατροφικές ανάγκες πολλών συνανθρώπων μας στην Ελλάδα με το λιγότερο δυνατό κόστος μέσω της χρήσης νέων τεχνολογιών και μεθόδων δικτύωσης.

Ως σήμερα το Μπορούμε έχει δικτυώσει πάνω από 11.000.000 μερίδες φαγητού ενώ πλέον δικτυώνει 18.000 μερίδες φαγητού την ημέρα κατά μέσο όρο. Στο «χάρτη της ανάγκης», ο οποίος είναι προσβάσιμος δωρεάν στην ιστοσελίδα www.boroume.gr, είναι αναρτημένα εκατοντάδες σημεία πιθανών αποδεκτών δωρεών τροφίμων σε όλη την Ελλάδα, έτσι ώστε ο καθένας να έχει τη δυνατότητα, μόνος τους, να βρει τον κατάλληλο αποδέκτη για τη δωρεά του στη γειτονιά του.

Σε εβδομαδιαία βάση, πολλές δεκάδες προσφορές περισσευόμενων τροφίμων εισέρχονται στο σύστημα του Μπορούμε και επεξεργάζονται άμεσα από τους πολλούς εθελοντές της οργάνωσης, με αποτέλεσμα όλες οι προσφορές να αξιοποιούνται υπέρ κοινωφελών σκοπών εντός λίγων ωρών. Παράλληλα αναρτώνται σε τακτική βάση και οι ανάγκες πιθανών αποδεκτών από όλη την Ελλάδα με όλα τα στοιχεία επικοινωνίας, δίνοντας με αυτόν τον τρόπο τη δυνατότητα σε όποιον θέλει να βοηθήσει να το κάνει άμεσα.

Με την τακτική ανάρτηση πολλών διαφορετικών τρόπων με τους οποίους δικτυώνονται δωρεές τροφίμων, την ανάρτηση άρθρων και πληροφοριών γύρω από το φαινόμενο της σπατάλης τροφίμων, την παρουσίαση του Μπορούμε σε διάφορες εκδηλώσεις, τη διαρκή παρουσία σε εγχώρια και διεθνή ΜΜΕ, αλλά και τη διαβούλευση με αρμόδιους κρατικούς και μη φορείς, το Μπορούμε έχει συμβάλει ουσιαστικά στην αύξηση της ενημέρωσης του ελληνικού κοινού σχετικά με τη σπατάλη τροφίμων.



Περισσότερες πληροφορίες

Ιστοσελίδα

www.boroume.gr

Facebook

www.facebook.com/boroume

Twitter

[@boroume](https://twitter.com/boroume)

Youtube

www.youtube.com/user/boroume

Υποσημειώσεις:

¹ <http://wasptool.hua.gr/documents/orbit12i.pdf>

² Μερικά σημαντικά παραδείγματα είναι η Tafel / Γερμανία (<http://tafel.de/>), City Harvest / ΗΠΑ (<http://www.cityharvest.org/>), Fairshare / Μ. Βρετανία (<http://www.fairshare.org.uk/>), Resto du Coeur / Γαλλία (<http://www.restosducoeur.org/>)

³ <http://www.wrap.org.uk/category/materials-and-products/food>

⁴ <http://www.boroume.gr/think-eat-save/>

⁵ http://articles.timesofindia.indiatimes.com/2013-01-10/india/36257227_1_wastage-india-wastes-tonnes

⁶ http://en.wikipedia.org/wiki/Poverty_in_India

⁷ <http://www.boroume.gr/boroume/>

⁸ Έχει υπολογιστεί ότι ένας τόνος οργανικών απορριμμάτων απελευθερώνει ένα τόνο μεθανίου, που είναι 72 φορές πιο επιβλαβές από το διοξείδιο του άνθρακα όσον αφορά την υπερθέρμανση της γης. <http://ideas.time.com/2013/08/09/new-york-foodies-turn-nose-up-to-composting/>

⁹ Η ραγδαία πτώση του κατά κεφαλήν εισοδήματος τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα έχει και τις ανάλογες επιπτώσεις στην διατροφική ανασφάλεια των

Ελλήνων: <http://foodsecurityindex.eiu.com/Country/Details#Greece>

¹⁰ Σύμφωνα με δηλώσεις του Διοικητή της Τράπεζας της Ελλάδος: <http://www.alphatv.gr/Newsroom/Alpha-News/Economy/-%CE%94%CE%B5%CE%BD-%CF%85%CF%80%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%B8%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CF%86%CE%B7%CF%83%CF%85%CF%87%CE%B1%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%85--%CF%84%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%B6%CE%B5%CE%B9-%CE%BF-%CE%93--.aspx>

¹¹ <http://archive.avgi.gr/ArticleActions/show.action?articleID=665952>

¹² Σχετικό άρθρο για τη διάθεση προϊόντων περιορισμένης διατηρησιμότητας: http://www.boroume.gr/trofima_imerominia_lisis/

¹³ http://en.wikipedia.org/wiki/Food_waste_in_the_United_Kingdom

¹⁴ http://ec.europa.eu/environment/eussd/pdf/bio_foodwaste_report.pdf, σελ. 35

¹⁵ http://news247.gr/eidiseis/oikonomia/agora/pws_allakse_h_krish_thn_katanalwtikh_symperifora_twn_ellhnwn.1839861.html

¹⁶ <http://www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf>

¹⁷ <http://www.worldwatch.org/nearly-two-billion-people-worldwide-now-overweight>

¹⁸ <http://www.wfp.org/hunger>

¹⁹ <http://www.childinfo.org/mortality.html>

²⁰ <http://www.europarl.europa.eu/news/en/news-room/content/20120118IPR35648/html/Parliament-calls-for-urgent-measures-to-halve-food-wastage-in-the-EU>

²¹ <http://tastethewaste.com/info/film>

²² <http://www.tristramstuart.co.uk/FoodWasteFacts.html>

Δεκάλογος κατά της σπατάλης φαγητού

- 1) Ψωνίζουμε «έξυπνα»** – Προγραμματίζουμε τα γεύματα μας από πριν, χρησιμοποιούμε λίστες για τα ψώνια, και αποφεύγουμε να αγοράζουμε προϊόντα από παρόρμηση.
- 2) Αγοράζουμε τα «άσχημα» φρούτα και λαχανικά** – Πολλά φρούτα και λαχανικά πετιούνται επειδή δεν έχουν το «σωστό» μέγεθος, σχήμα ή χρώμα. Αγοράζοντας αυτά τα απολύτως καλά «άσχημα» στην λαϊκή ή κάπου αλλού, επιβεβαιώνουμε ότι αυτά τα τρόφιμα, που αλλιώς καταλήγουν στα σκουπίδια, θα καταναλωθούν.
- 3) Μαθαίνουμε πότε στα «αλήθεια» χαλάει το φαγητό** – Οι περισσότερες ημερομηνίες λήξης είναι ενδεικτικές προτάσεις, που δίνει ο κατασκευαστής για μέγιστη διασφάλιση ποιότητας και σίγουρα πολλά τρόφιμα είναι ασφαλή ακόμα και μερικές μέρες μετά την ημερομηνία λήξης τους.
- 4) Προσέχουμε το ψυγείο μας** – Οργανώνουμε σωστά τα τρόφιμα στο ψυγείο μας και αξιοποιούμε πρώτα αυτά που είναι να «χαλάσουν» σύντομα.
- 5) Αξιοποιούμε την κατάψυξή μας** – Τα κατεψυγμένα φαγητά παραμένουν ασφαλή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Βάλτε φρέσκα προϊόντα και περισσευούμενο φαγητό στην κατάψυξη αν δεν θα προλάβετε να τα καταναλώσετε πριν να χαλάσουν.
- 6) Ζητάμε μικρότερες μερίδες φαγητού** – Εάν βρεθούμε σε κάποιο εστιατόριο / ταβέρνα μπορούμε να ρωτήσουμε εάν υπάρχει δυνατότητα να μας δώσουν μικρότερη μερίδα από την κανονική.
- 7) Παίρνουμε μαζί μας το περισσευούμενο φαγητό μας** – Μπορούμε να ζητήσουμε από το εστιατόριο να μας βάλουν σε μια συσκευασία μιας χρήσης ότι δεν φάμε, για να τα φάμε αργότερα.
- 8) Φτιάχνουμε λίπασμα για τα φυτά μας** – Χρησιμοποιώντας τα υπολείμματα τροφών για λίπασμα, μπορούμε να μειώσουμε τις κλιματικές επιπτώσεις τους, και να ανακυκλώσουμε τα θρεπτικά συστατικά τους.
- 9) Μεταδίδουμε την «έξυπνη» κατανάλωση τροφίμων** – Εντάσσοντας τις παραπάνω συμβουλές στην καθημερινή καταναλωτική συμπεριφορά μας, γινόμαστε αυτόματα πρότυπο και πρεσβευτής τέτοιας συμπεριφοράς και για άλλους συνανθρώπους μας.
- 10) Δωρίζουμε το περισσευούμενο φαγητό** – Τρόφιμα που δεν τα έχουμε αγγίξει, και ειδικά αυτά που δεν αλλοιώνονται, μπορούμε να τα δωρίσουμε σε ιδρύματα, συσσίτια και κοινωνικές υπηρεσίες της περιοχής μας, που μπορούμε να βρούμε στον χάρτη του www.bogoume.gr. Μπορούμε επίσης να επικοινωνήσουμε με το Μπορούμε στο 210 3237805 ή στο info@bogoume.gr εφόσον χρειαζόμαστε βοήθεια στη δωρεά των τροφίμων μας.

Φύλλα εργασίας για τους μαθητές

1.1. Σπατάλη τροφίμων | Μαθαίνω για τα αίτια της

1.1.1. Πήρα την λίστα μου για το σούπερ μάρκετ; Όταν πηγαίνεις στο σούπερ μάρκετ ή άλλο κατάστημα τροφίμων η οικογένειά σου και εσύ, αγοράζετε συγκεκριμένα τρόφιμα που έχει αποφασίσει από πριν ή τα επιλέγετε εκείνη τη στιγμή;



Βάλε X στο κουτάκι.

	Έχουμε αποφασίσει από πριν και έχουμε μαζί μας λίστα		Επιλέγουμε εκείνη τη στιγμή
--	--	--	-----------------------------



Μπορείς να διαβάσεις τον δεκάλογο εξοικονόμησης φαγητού για να δεις το αντίκτυπο της απάντησης που έδωσες στο πρόβλημα της σπατάλης φαγητού.

1.1.2. Σωστό ή λάθος;



Βάλε X στο κουτάκι.

Πρόταση	Σωστό	Λάθος
Όταν παίρνω λίστα στο σούπερ μάρκετ αγοράζω μόνο όσα τρόφιμα χρειάζομαι για τις επόμενες μέρες και έτσι μου περισσεύουν λιγότερα		
Τα φρούτα και λαχανικά που έχουν διαφορετικό και πιο περιέργο σχήμα από τα άλλα δεν πρέπει να τα αγοράζω γιατί είναι χαλασμένα		
Στην ταβέρνα που είχα πάει για φαγητό δεν μπορούσα να τελειώσω το πιάτο μου και ζήτησα να μου δώσουν αυτό που είχε μείνει για να το φάω την επόμενη μέρα στο σπίτι		
Χθες το βράδυ πήγα σε ένα πάρτι και είχε ένα μεγάλο μπουφέ γεμάτο φαγητό. Μιας και είχε τόσο φαγητό, γέμισα το πιάτο μου, αν και δεν πεινούσα τόσο πολύ.		

1.2 Σπατάλη τροφίμων | Διαπιστώνω το πρόβλημα

1.2.2 Πόσο φαγητό πέταξα αυτή την εβδομάδα;

Για μια εβδομάδα κατάγραψε τι τρόφιμα πετάς εσύ και η οικογένειά σου στα σκουπίδια κάθε μέρα και στο τέλος, συνολικά, όλη την εβδομάδα (γιατί χόρτασες, γιατί δεν σου άρεσε το φαγητό, γιατί χάλασε το φαγητό κλπ.). Παράλληλα κατάγραψε δέκα από τα κυριότερα τρόφιμα / φαγητά που παρατήρησες ότι πετάχτηκαν στα σκουπίδια.

Σημείωση: Ο υπολογισμός να γίνει σε μερίδες



Συμπλήρωσε τον πίνακα

Ημέρες εβδομάδας	ΕΓΩ	ΟΛΗ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (και εγώ)
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		



Κατάγραψε δέκα από τα κυριότερα τρόφιμα/φαγητά που πετάς στα σκουπίδια εσύ και η οικογένειά σου

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

1.2 Σπατάλη τροφίμων | Διαπιστώνω το πρόβλημα

1.2.3 Εγώ το πετάω, εσύ το χρειάζεσαι!

Περπατάς στο δρόμο με τη μαμά σου και βλέπεις έναν άνθρωπο να ψάχνει μέσα στα σκουπίδια για να βρει φαγητό. Λίγα μέτρα πιο μακριά, περνάς από τον φούρνο της γειτονιάς σου που κλείνει εκείνη την ώρα και ο υπεύθυνος του φούρνου πάει να πετάξει στα σκουπίδια μια μεγάλη σακούλα γεμάτη ψωμί που δεν πουλήθηκε μέσα στη μέρα.

Τι σκέφτεσαι βλέποντας αυτή τη σκηνή;

.....

.....

.....

Πως νιώθεις;

.....

.....

.....

Θα είχες να προτείνεις κάποια λύση για αυτό το πρόβλημα;

.....

.....

.....

1.2 Σπατάλη τροφίμων | Διαπιστώνω το πρόβλημα

1.2.4 Έφαγαν όλοι όσο ήθελαν, αλλά τα πιάτα δεν άδειασαν! Μια παρέα φίλων έχει μόλις τελειώσει το φαγητό και έχει αφήσει το τραπέζι που μπορείτε να δείτε στην εικόνα.

Τι παρατηρείτε βλέποντας την εικόνα;

.....

.....

.....



Υπάρχει κάτι που σας ενοχλεί; Εάν ναι, ποιο είναι αυτό;

.....

.....

.....

Τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά ώστε να μην προκύψει η εικόνα που βλέπετε;

.....

.....

1.2 Σπατάλη τροφίμων | Διαπιστώνω το πρόβλημα

1.2.5 Το φαγητό δεν είναι σκουπίδια!

Κοιτάξτε τις παρακάτω 4 φωτογραφίες και απαντήστε στις εξής ερωτήσεις:



Ποιο είναι το κοινό στοιχείο στις φωτογραφίες;

.....
.....

Παρατηρείτε κάποιο πρόβλημα στις φωτογραφίες; Εάν ναι, ποιο είναι αυτό;

.....
.....

Γιατί είναι πρόβλημα να πετάνε φαγητό στα σκουπίδια οι άνθρωποι;

.....
.....

Τι διαφορετικό θα μπορούσαν να κάνουν οι άνθρωποι που πέταξαν αυτά τα τρόφιμα στα σκουπίδια;

.....
.....

1.2 Σπατάλη τροφίμων | Διαπιστώνω το πρόβλημα



1.2.7 Μπαίνω στην θέση του άλλου.

Συμπλήρωσε πως νιώθεις στις παρακάτω περιπτώσεις:

Νιώθω.....όταν βλέπω έναν άνθρωπο να ψάχνει στα σκουπίδια μήπως βρει φαγητό.

Κάθε φορά που ένας αγαπημένος μου άνθρωπος που προσφέρει ένα δώρο νιώθω

Όταν βλέπω φαγητό στα σκουπίδια νιώθω

Νιώθω όταν βοηθάω έναν άνθρωπο που έχει ανάγκη.

Όταν βλέπω έναν/μία συμμαθητή/τρια μου να πετάει το φρούτο/σάντουιτς του/της στα σκουπίδια νιώθω

Νιώθω όταν σκέφτομαι πόσα παιδιά πεινούν στον κόσμο.

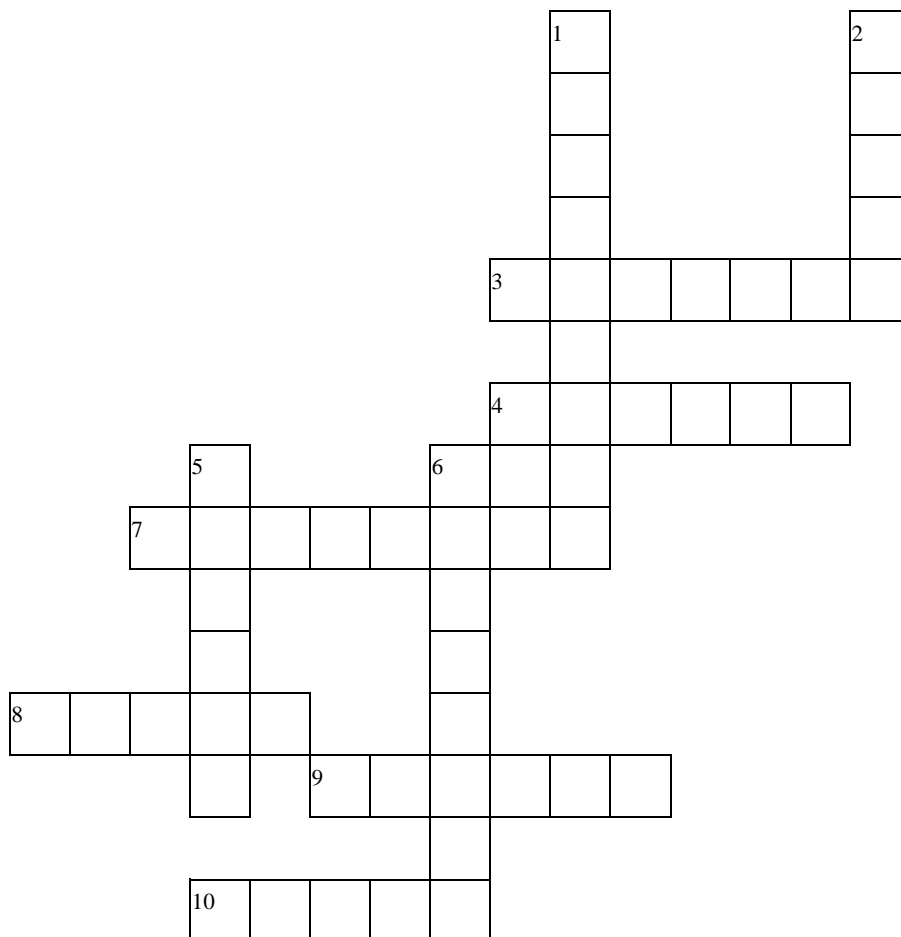
Όταν περισσεύει φαγητό στο σπίτι και το πετάμε στα σκουπίδια νιώθω

Είμαι γιατί οι γονείς μου προσέφεραν το φαγητό που περίσσεψε από το πάρτι μου σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη και δεν το πέταξαν στα σκουπίδια.

1.2 Σπατάλη τροφίμων | Διαπιστώνω το πρόβλημα

1.2.8 Λύνω σταυρόλεξο και μαθαίνω!

Συμπλήρωσε το παρακάτω σταυρόλεξο.



Οριζόντια

3. Τα "άσχημα" φρούτα και λαχανικά είναι το ίδιο με αυτά που έχουν "κανονικό" μέγεθος, σχήμα, χρώμα.
4. Διαδίδω σε όλους φίλους μου το μήνυμα "Καμία φαγητού χαμένη!"
7. Μπορούμε να βάλουμε τα τρόφιμα στην για να διατηρηθούν περισσότερο καιρό.
8. Στο που θα κάνω για τα γενέθλια μου, θα καλέσω όλους μου τους φίλους, θα βάλω παντού μπαλόνια, θα πάρω την αγαπημένη μου τούρτα και δεν θα ξεχάσω να προσφέρω σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη το φαγητό που θα περισσέψει.
9. Προσέχω σε ποιες θέσεις τοποθετώ τα τρόφιμα στο για να συντηρηθούν πιο σωστά και περισσότερο καιρό.
10. Ελέγχω την ημερομηνία των προϊόντων που έχω στο σπίτι για να καταναλώσω αυτά που λήγουν πιο σύντομα.

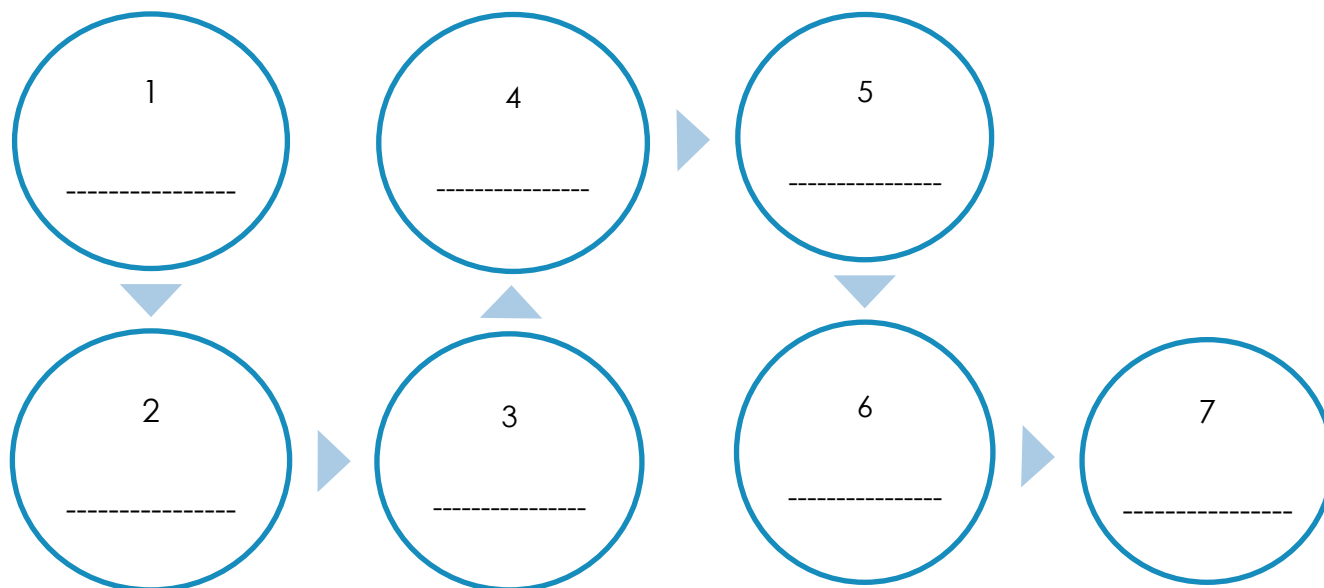
Κάθετα

1. Αν δεν πεινάμε πολύ, ζητάμε μερίδα φαγητό!
2. Δεν ξεχνάμε να πάμε στο σουπερ μάρκετ με τη προϊόντων που θέλουμε να αγοράσουμε. Έτσι θα αποφύγουμε να αγοράσουμε περισσότερα προϊόντα από όσα χρειαζόμαστε.
5. Εάν δεν μπορέσω να τελειώσω το φαγητό μου στο εστιατόριο, ζητάω να μου το βάλουν σε ένα για να το πάρω σπίτι μου και να το φάω την επόμενη μέρα!
6. Αξιοποιώ τα περισσευούμενα τρόφιμα χρησιμοποιώντας νέες για να τα μαγειρέψω!

1.3 Σπατάλη τροφίμων | Αναγνώριση συνεπειών

 1.3.1 Ανακαλύπτω τις οικονομικές και περιβαλλοντικές συνέπειες της σπατάλης τροφίμων μέσα από τον κύκλο του ψωμιού.

α) Συμπλήρωσε στα παρακάτω κουτάκια τα στάδια που απαιτούνται για να φτάσει το ψωμί στο τραπέζι του σπιτιού μας.



β) Τώρα γράψε ενδεικτικά σε κάθε στάδιο ποιοι ανθρώπινοι και φυσικοί πόροι πιστεύεις ότι απαιτούνται για να ολοκληρωθεί το κάθε ένα μέχρι να φτάσει το ψωμί στο τραπέζι μας.

Στάδιο	Φυσικοί / ανθρώπινοι πόροι που απαιτήθηκαν			
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

1.3 Σπατάλη τροφίμων | Αναγνώριση συνεπειών

1.3.2 Σωστό ή λάθος;



Βάλε X στο κουτάκι.

Πρόταση	Σωστό	Λάθος
1. Η σπατάλη τροφίμων είναι σημαντική πηγή εκπομπής αερίων θερμοκηπίου.		
2. Τα τρόφιμα που καταλήγουν στην χωματερή δεν κάνουν κακό στο περιβάλλον όπως τα υπόλοιπα σκουπίδια.		
3. Για την παραγωγή 1 κιλού κρέατος χρειάζονται 10.000 λίτρα νερό.		
4. Η γη που χρησιμοποιείται για την παραγωγή αγροτικών προϊόντων που χάνονται αποτελεί το 1/3 της συνολικής γεωργικής έκτασης παγκοσμίως.		
5. Το 1/3 των τροφών που παράγονται στον πλανήτη δεν καταναλώνονται ποτέ.		
6. Όταν πετάω ένα σάντουιτς στα σκουπίδια σημαίνει ότι πετάω μόνο: 2 φέτες ψωμί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα τυρί, 1 φύλλο μαρούλι και τα χρήματα που έδωσα για να το αγοράσω.		
7. Η σπατάλη φαγητού δεν σημαίνει και σπατάλη νερού, ενέργειας, εργασίας, χρημάτων.		

1.4 Σπατάλη τροφίμων | Αναζήτηση λύσεων

1.4.1 Προτείνω ιδέες και λύσεις

Πως πιστεύεις ότι μπορούμε να μειώσουμε την ποσότητα τροφίμων που καταλήγουν στα σκουπίδια;

Γράψε τη γνώμη σου.

.....

.....

1.4.2 Προτείνω λύσεις

Γράψε την πρότασή σου για να μειωθεί το φαγητό που πάει στα σκουπίδια ξεκινώντας με την λέξη Μπορούμε...

ΜΠΟΡΟΥΜΕ να.....

.....

.....

1.4 Σπατάλη τροφίμων | Αναζήτηση λύσεων

 1.4.5 Γράψε μια ιστορία και πρότεινε την δική σου λύση!

Κοιτάζοντας την φωτογραφία φτιάξε τις δικές σου ιστορίες και πρότεινε λύσεις.

Περιγράψε ποια φαντάζεσαι ότι ήταν η ιστορία του ψωμιού που βλέπεις στη φωτογραφία **ΠΡΙΝ** καταλήξει δίπλα στα σκουπίδια;

.....

.....

.....

.....

.....



Περιγράψε μέσα σε λίγες γραμμές ποια φαντάζεσαι ότι θα είναι η ιστορία του ψωμιού που βλέπεις στη φωτογραφία από εκείνη τη στιγμή και **ΜΕΤΑ**;

.....

.....

.....

.....

Τι θα μπορούσε να είχε κάνει ο ιδιοκτήτης του φούρνου **ΑΝΤΙ** να πετάξει το ψωμί δίπλα στα σκουπίδια;

.....

.....

.....

.....

1.4 Σπατάλη τροφίμων | Αναζήτηση λύσεων

1.4.9 Αναγραμματισμοί

Βάλτε σε σωστή σειρά τα γράμματα στις υπογραμμισμένες λέξεις, ώστε οι προτάσεις να βγάζουν νόημα. Θα ανακαλύψετε χρήσιμες συμβουλές για να μειώσετε τη σπατάλη των τροφίμων, να εξοικονομήσετε χρήματα και να προστατέψετε το περιβάλλον!

- Στο σπίτι, να σερβίρετε ή να ζητάτε (αν σας σερβίρουν) μικρές **σόποτετης** (1) τροφίμων, αφού ο καθένας μπορεί να **γεξαμίνασει** (2) το πιάτο του όταν το τελειώσει.
(1)..... (2)
- Τα φρούτα που αρχίζουν να χαλάνε μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε **γκάλυ** (3) ή τάρτες **νρούφτω** (4), και τα λαχανικά για να φτιάξετε **πεσούς**(5).
(3)..... (4) (5).....
- Αν τρώτε μικρή ποσότητα ψωμιού, βάλτε το στην **καψυξητά** (6) και, όταν το χρειαστείτε, βγάλτε μερικές **τεφές** (7) λίγες ώρες πριν το φάτε. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε με το **γαιμέμαρενο** (8) φαγητό που μένει, για να το φάμε άλλη μέρα.
(6)..... (7) (8).....

1.4.10 Συμπληρώνω τα γράμματα

Βρες ποια λέξη κρύβεται στην παρακάτω ακροστιχίδα (σε παρένθεση είναι ο αριθμός των γραμμάτων της λέξης)

5. Έχω στο ψυγείο 1 κολοκυθάκι, 2 πατάτες, 3 καρότα, 1 ώριμη ντομάτα και μισό κρεμμύδι. Δεν θέλω να τα πετάξω! Θα μπορούσα να φτιάξω μια... (1)(5 γράμματα)
6. Ξέχασα ότι είχα αγοράσει τόσα πολλά ροδάκινα! Τώρα έχουν ωριμάσει πολύ και δεν μπορώ να τα φάω έτσι. Λέω να φτιάξω μια... (2)(9 γράμματα)
7. Η ιστορία κάποιων φαγητών ξεκίνησε επειδή υπήρχαν διάφορα περισσευούμενα τρόφιμα. Ένα παράδειγμα τέτοιου φαγητού είναι η ... (3)(5 γράμματα)! Συνήθως όταν παραγγέλνουμε στο σπίτι να φάμε ... μου αρέσει να έχει πάνω τυρί, ντομάτα, ζαμπόν και μανιτάρια!
8. Η γιαγιά μου το μεσημέρι μας έφερε μια υπέροχη ... (4)(4 γράμματα)! Της είχαν περισσέψει μερικά κολοκύθια, κρεμμύδια και φέτα και είπε να φτιάξει μια ... (4), μόλις την έβγαλε από το φούρνο την έφερε να τη δοκιμάσουμε που ήταν ακόμα ζεστή.

Συμπλήρωσε τα κενά:

(2) Σ _ _ _ _

(3) Μ _ _ _ _ _ _ _

(4) Π _ _ _ _

(5) Π _ _ _

1.5 Σπατάλη τροφίμων | Εθελοντισμός, προσφορά, κοινωνική συνείδηση

1.5.1 Βοηθάω εθελοντικά το Μπορούμε!

Μίλησε στα καταστήματα στη γειτονιά σου για να δεις εάν τυχαίνει να έχουν περισσευούμενα τρόφιμα ή φαγητό στο τέλος της μέρας. Ενημέρωσε για το Μπορούμε και για το πόσο εύκολο είναι να προσφέρουν όσα τρόφιμα περισσεύουν καθημερινά με ένα τηλέφωνο στο Μπορούμε (210 3237805).

Είδη καταστημάτων στα οποία να μιλήσεις

- ✓ Μανάβικο
- ✓ Φούρνος
- ✓ Ζαχαροπλαστείο
- ✓ Καφέ
- ✓ Εστιατόριο / ταβέρνα
- ✓ Ξενοδοχείο
- ✓ Κρεοπωλείο
- ✓ Ιχθυοπωλείο

Φόρμα που μπορούν να συμπληρώνουν τα παιδιά για τη δραστηριότητα:

Όνομασία καταστήματος :

Είδος καταστήματος:

Με ποιον μίλησα;

Διεύθυνση:

Περιοχή:

Τηλέφωνο:

Έχει περισσευούμενο φαγητό; Ναι Όχι

Προσφέρει ήδη ό,τι περισσεύει.

Θέλει να προσφέρει ό,τι περισσεύει μέσω του Μπορούμε.

Δεν θέλει να δίνει ό,τι περισσεύει.

Περιμένει τηλέφωνο από το Μπορούμε.

Θα επικοινωνήσει με το Μπορούμε όταν έχει περισσευούμενο φαγητό.

Ενημέρωσα καταστήματα!

1.6 Σπατάλη τροφίμων | Δραστηριότητα αξιολόγησης

 1.6.3 Καταγράφω την εθελοντική μου δράση σχετικά με την σπατάλη φαγητού!

Συμπλήρωσε τον πίνακα:

Δράση	Αριθμός
Σε πόσους φίλους / συγγενείς είπα να μην πετάνε φαγητό στο εξής;	
Σε πόσα μαγαζιά (μανάβικα / κρεοπωλεία / φούρνους) μίλησα για το Μπορούμε και τη διάσωση περισσευούμενου φαγητού;	
Πόσα «άσχημα» φρούτα και λαχανικά έσωσα από το μανάβικο και το σουπερ μάρκετ;	
Πόσες μερίδες φαγητού σώθηκαν στο σπίτι μου από τότε που ξεκίνησα να παρακολουθώ το πρόγραμμα για τη σπατάλη φαγητού;	