Eat4Change

Βιώσιμη Διατροφή

Η υπερδύναμή μας για την κλιματική κρίση.

Επιμορφωτική Ημερίδα «Περί βιώσιμης διατροφής»
Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Πειραιά, Α' & Γ' Αθήνας, Ανατολικής Αττικής

WWF
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ
Το πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Τα περιεχόμενά του αποτελούν αποκλειστική ευθύνη του WWF και των άλλων εταίρων του προγράμματος Eat4Change και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Το WWF Ελλάς εν συντομία

- Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από **110** χώρες
- Το **1991** ιδρύθηκε το WWF στην Ελλάδα
- **800** εθελοντές στο γραφείο και στο πεδίο
- **80** μόνιμοι συνεργάτες
- **+16000** υποστηρικτές

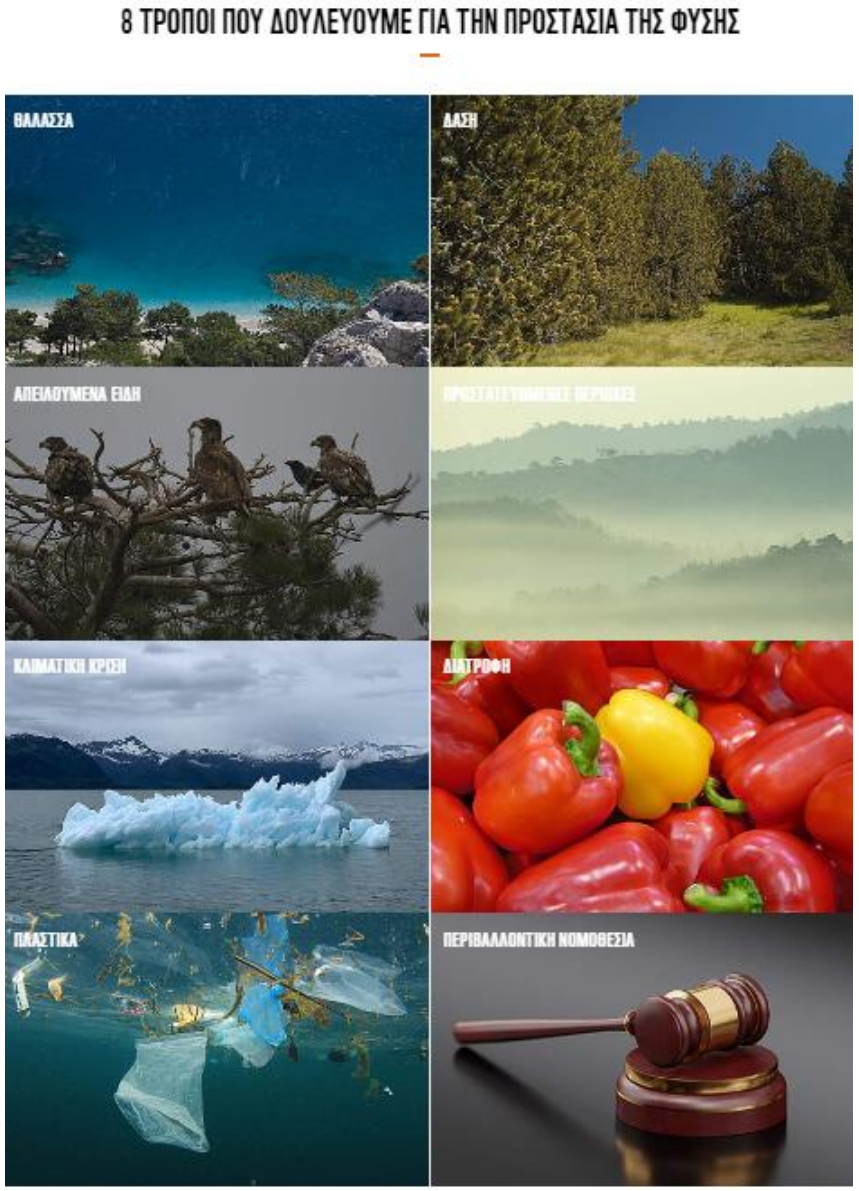
© STEPHEN KELLY/ WWF-MYANMAR

#Eat4Change

Ας γνωρίσουμε

τι κάνει

Αποστολή του είναι να σταματήσει την υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος, να προστατέψει τη βιοποικιλότητα, να διασφαλίσει τη βιώσιμη χρήση των ανανεώσιμων φυσικών πόρων και να προωθήσει τη μείωση της ρύπανσης και της κατανάλωσης.



#Eat4Change

© WWF Ελλάς

Γιατί η διατροφή στο WWF

Και τι σχέση έχει το φαγητό με την κλιματική κρίση;

Τι μπορώ να κάνω εγώ;

© Martin Harvey

#Eat4Change

Eat4Change: ένα φιλόδοξο ευρωπαϊκό πρόγραμμα

13 εταίροι από Ευρώπη και Λατινική Αμερική:

8 γραφεία WWF στην Ευρώπη

+ Associação Natureza Portugal (ANP)

+ Estonian Fund for Nature

+ WWF Brazil

+ Fundacion Vida SIlvestre Argentina (FVSA)

+ AIESEC – Παγκόσμια Εθελοντική Οργάνωση Νέων

Συντονιστής: WWF Finland

Διάρκεια: 4 χρόνια (2020-2024)

#Eat4Change

Το πρόγραμμα του WWF

Eat4Change

Το πρόγραμμα έχει στόχο την ενδυνάμωση των νέων ώστε να γίνουν φορείς αλλαγής στο πλαίσιο των ευρύτερων κοινωνικών αλλαγών για την επίτευξη των στόχων του Παρισιού για το κλίμα και των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης.

#Eat4Change

© GENERATION EARTH

Βιώσιμη Διατροφή

Πώς να τρώμε '*για* τον πλανήτη' αντί '*τον* πλανήτη'

Η διατροφή που συμβάλλει στην επίτευξη υγείας των κατανωλωτών προστατεύοντας ταυτόχρονα τους πόρους του περιβάλλοντος *(FAO, 2012).*

© Meg Gawler_ WWF

Ας κουβεντιάσουμε

Γράψε στο chat:

Τι έφαγες για μεσημεριανό σήμερα;

#Eat4Change

Από το 1 ως το 10...

- **Βαθμολόγησε το αγαπημένο σου γεύμα από το 1 έως το 10 ανάλογα με το πόσο βιώσιμο πιστεύεις ότι είναι**

Ελάχιστα βιώσιμο

Σούπερ βιώσιμο

1

10

Με ποιους από τους 17 στόχους SDG’s σχετίζεται η τροφή;

Σημειώστε στο chat ή πάνω στην οθόνη

Γιατί η τροφή είναι σημαντική;

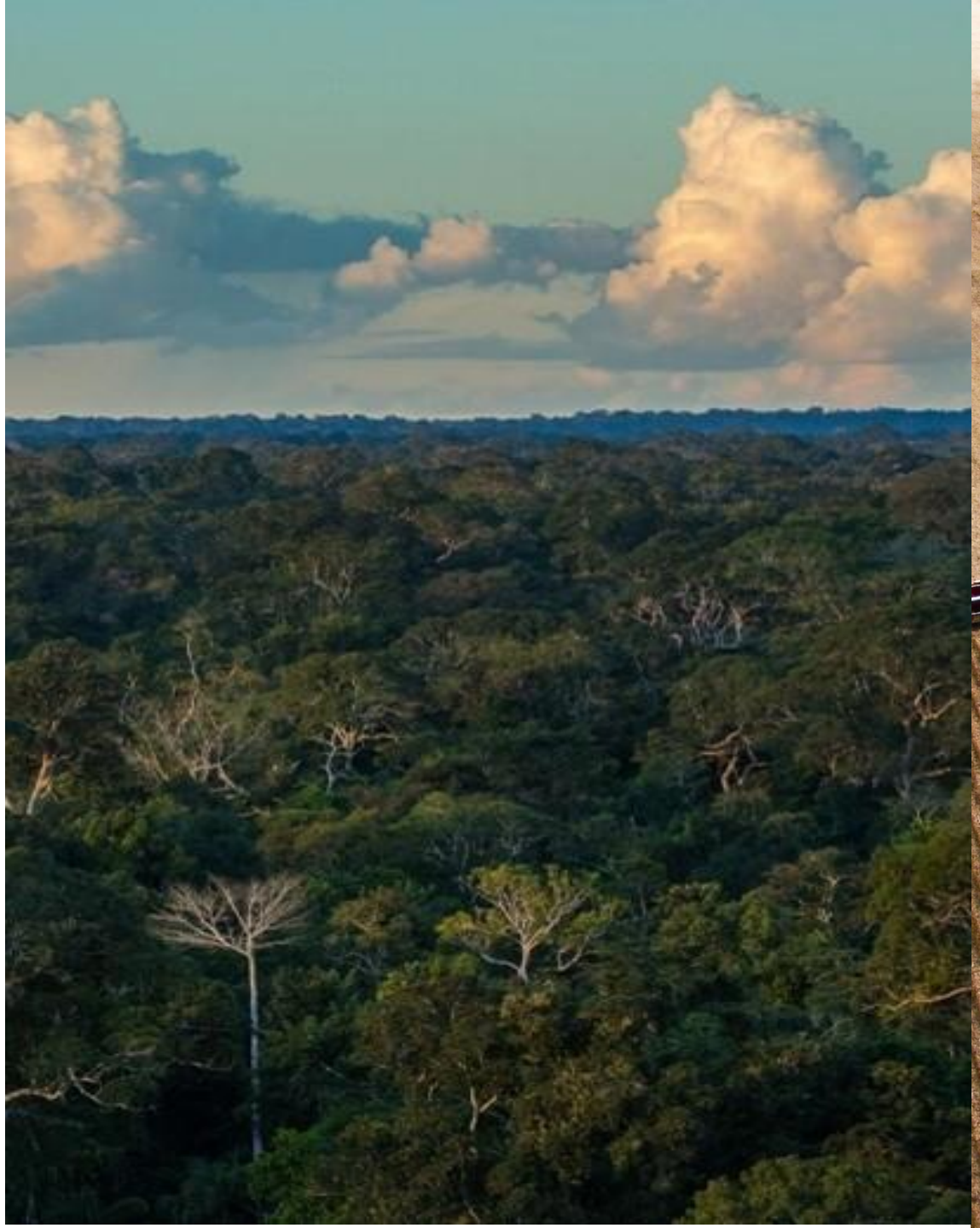
- Το 1/3 των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα που προκαλούν κλιματική κρίση σχετίζονται με την τροφή
- Η τροφή είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας που σχετίζεται με την απώλεια της βιοποικιλότητας
- Στο διατροφικό σύστημα κρύβονται οι λύσεις για την κλιματική κρίση

© LUISA BRIMBLE/ UNSPLASH

Πώς πιστεύετε ότι σχετίζονται αυτές οι εικόνες;

Και αυτές;

#Eat4Change



© HKUN LAT / WWF US

Πώς είναι η παραγωγή λιγότερου και καλύτερου κρέατος

#Eat4Change

Οι Έλληνες τρώμε 8 φορές περισσότερο κόκκινο κρέας από το συνιστώμενο από τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό

© CHINO ROCHA/ UNSPLASH

Μύθος ή αλήθεια: δεν μπορούμε να κάνουμε μυς χωρίς κρέας

© SVEN MIEKE/ UNSPLASH

Η διατροφή στην εκπαίδευση

Οι μαθητές χρειάζεται να βελτιώσουν το φαγητό τους στο σχολείο

Να δημιουργήσουν ευκαιρίες για την υιοθέτηση της βιώσιμης διατροφής στην καθημερινότητα

Να μάθουν τις επιπτώσεις της τροφής και την ιστορία των τροφίμων

Να ενσωματωθεί η βιώσιμη διατροφή στην εκπαίδευση

Moraitis College 2nd year

Εκπαιδευτικό υλικό: Οδηγός για τον εκπαιδευτικό

Συνεργασία με WWF Finland/France

Δημιουργία manual ελληνικά και αγγλικά

Προσαρμογή του προγράμματος στα εργαστήρια δεξιοτήτων

και έγκριση από το Υπ. Παιδείας

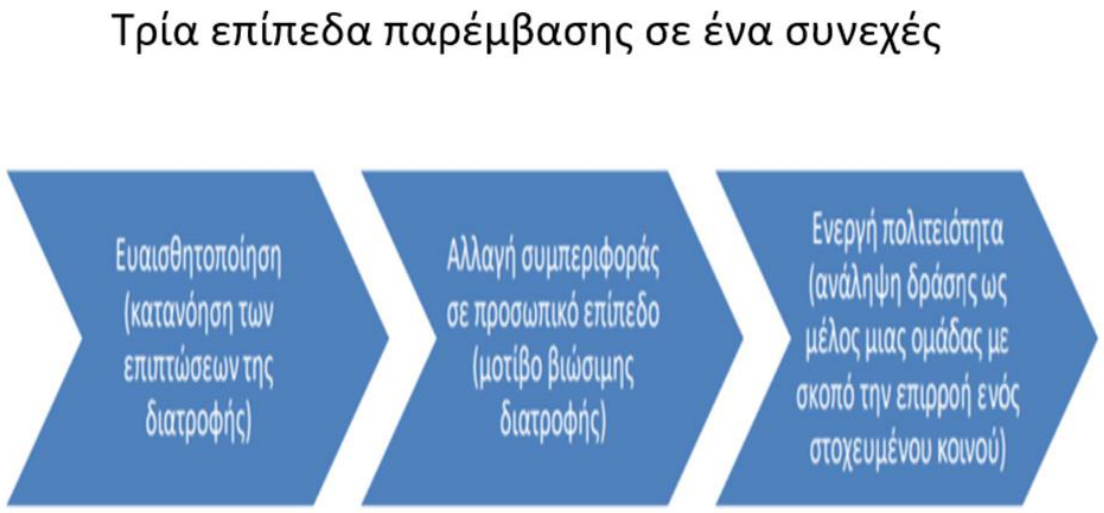
Μεθοδολογία 3 βημάτων

1. Τι τρώμε (1 δραστηριότητα)
2. Ανοίγοντας την όρεξη (3 δραστηριότητες)
3. Φέρνουμε την αλλαγή ως ομάδα (7 δραστηριότητες)

#Eat4Change

© EAT4CHANGE

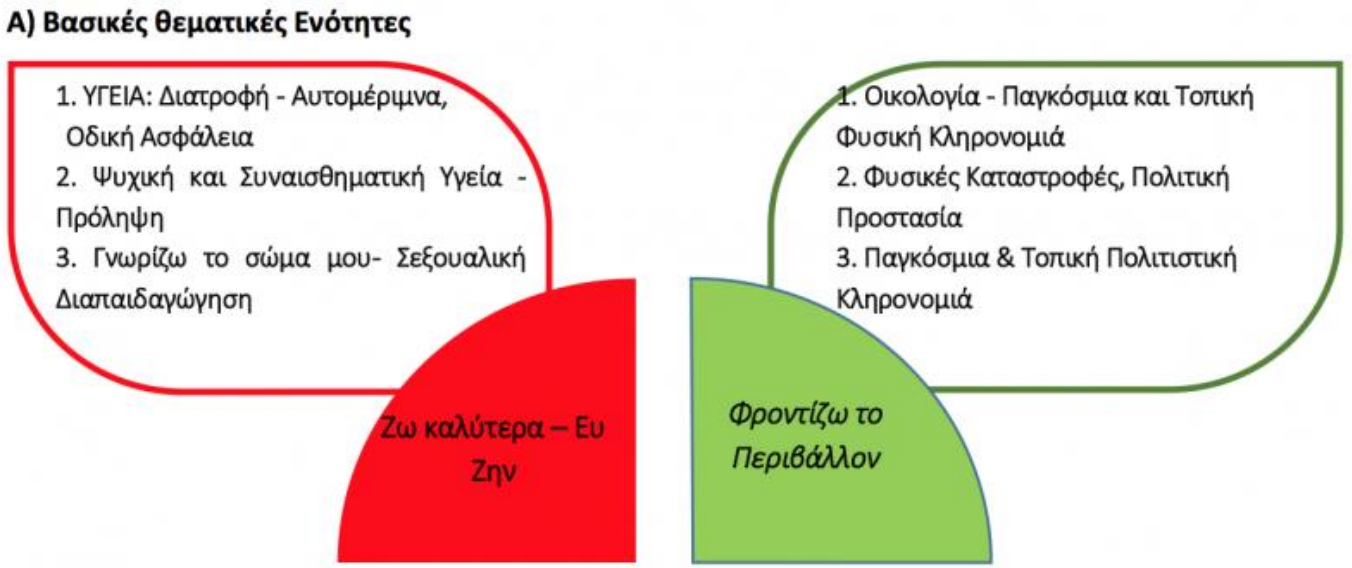
Περιεχόμενα-Μεθοδολογία



- Γιατί να ασχοληθώ
- Τα βασικά μηνύματα
- Μια βουτιά στη θεωρία
- Το προφίλ των νέων στην Ελλάδα
- Γιατί έχουν επικρατήσει αυτά τα διατροφικά μοντέλα
- Δημιουργία ομάδας
- Διερεύνηση ομαδικής δράσης και δεξιοτήτων ομάδας
- Έρευνα κοινού
- Υλοποίηση δράσης/εκστρατείας ευαισθητοποίησης
- Καταγραφή αποτελεσμάτων
- Αξιολόγηση δράσης

Δράσεις μαθητών

Το Eat4Change στα εργαστήρια δεξιοτήτων



Δομή προγράμματος καλλιέργειας δεξιοτήτων

1. **Τι τρώω;** → Ο εκπαιδευτικός διεξάγει έρευνα των διατροφικών συνηθειών των μαθητών με τη βοήθεια ερωτηματολόγιου
2. **Γιατί να ενδιαφερθώ;** → Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το πρόβλημα των επιπτώσεων της διατροφής μας στη βιοποικιλότητα και την κλιματική κρίση
3. **Έχω ομαδικό πνεύμα;** → Οι μαθητές καταγράφουν τις δεξιότητές τους και τις ιδέες τους για ανάληψη δράσης
4. **Πού είμαι τώρα;**→ Ώρα για δράση των μαθητών: διεξάγουν έρευνα με δικό τους ερωτηματολόγιο
5. **Πού θέλω να φτάσω και πώς;** → Θέτουν στόχους και σχεδιάζουν βήματα δράσης
6. **Από τα λόγια στην πράξη** → Οι μαθητές εξετάζουν και δεσμεύονται για αλλαγές στις δικές τους διατροφικές συνήθειες
7. **Ώρα για δράση** → Μοιράζουν ρόλους, υλοποιούν τη δράση τους, καταγράφουν αποτελέσματα και την αξιολογούν

WWF Challenge για γιορτινό βιώσιμο γεύμα

Οργανώστε ένα γιορτινό φυτικό γεύμα με όσο το δυνατόν μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα

Στείλτε στο WWF τις πιο πετυχημένες συνταγές και φωτογραφίες με το #Eat4Change

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας

Γραφτείτε στην πλατφόρμα του προγράμματος https://i-eat4change.com και μείνετε συντονισμένοι με τις δράσεις

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

Αυτή η δημοσίευση παρήχθη με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενό της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change