



# C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

## Βιώσιμη Διατροφή

### ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- 1) Ηθική Διατροφή
- 2) Βιολογική Γεωργία
- 3) Κυκλική Οικονομία στην Τροφική Αλυσίδα
- 4) Βιώσιμη Κατανάλωση Τροφίμων (απόβλητα τροφίμων)

<https://changers2.eu/>



Co-funded by  
the European Union

FALCO  
& ASSOCIATI

I tuoi partner d'impresa

# Δικαιώματα Χρήσης

Όλοι οι εκπαιδευτικοί πόροι του έργου διανέμονται με την ακόλουθη διεθνή άδεια χρήσης: Attribution-NonCommercialShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>

Η εν λόγω άδεια παρέχει το δικαίωμα της ανάμειξης, της τροποποίησης και της αξιοποίησης του έργου μας, με την προϋπόθεση της μη εμπορικής χρήσης αυτού και της συμμόρφωσης των νέων δημιουργιών με τους όρους της άδειας. Το σύνολο των εκπαιδευτικών πόρων του έργου μπορεί να αναπαραχθεί και να επαναχρησιμοποιηθεί, τόσο σε έντυπη όσο και σε ψηφιακή μορφή, με τη χρήση του ακόλουθου λογότυπου:



## Δήλωση γνησιότητας

Το παρόν προϊόν περιέχει πρωτότυπο αδημοσίευτο έργο, εκτός εάν ρητώς υποδεικνύεται το αντίθετο. Η αναγνώριση ήδη δημοσιευμένου υλικού και άλλων έργων έχει γίνει με την κατάλληλη χρήση αναφορών, παραθέσεων ή και των δύο.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ). Στάσεις και απόψεις που διατυπώνονται εκφράζουν μόνο τον/την ή τους/τις συντάκτες/-τριες και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. "Αλλαγή νοικοκυριών για ένα μη σπάταλο, πράσινο περιβάλλον και ενεργειακή συνείδηση που απευθύνεται σε μεγαλύτερα άτομα που ζούν στην ύπαιθρο», Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-ADU-000089052



## Σχέδιο Μαθήματος

**Σκοπός:** Αναστοχασμός πάνω στις προσωπικές αξίες, αναγνώριση και εξήγηση της υποκειμενικότητας και ρευστότητας των αξιών (πολιτισμικός σχετικισμός), ενώ παράλληλα επιδιώκεται η κριτική αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο αυτές συμβαδίζουν με τις αξίες της βιωσιμότητας, ιδίως αυτές που σχετίζονται με τη διατροφή.

**Στόχοι:** Κατανόηση της έννοιας της βιώσιμης διατροφής (συμπεριλαμβανομένης της ηθικής διατροφής, της βιολογικής γεωργίας, της Κυκλικής Οικονομίας στην τροφική αλυσίδα και της βιώσιμης κατανάλωσης τροφίμων).

### Περιγραφή Δραστηριοτήτων για Άτομα Μεγαλύτερης Ηλικίας

1. Συνοψίστε τη βιώσιμη διατροφή και τις βασικές αρχές της.
2. Present information on the significance and importance of eating ethically, organic farming, circular economy in the food chain, and food waste. Παρουσιάστε πληροφορίες σχετικά με τη σημασία και τη σπουδαιότητα της ηθικής διατροφής, της βιολογικής γεωργίας, της κυκλικής οικονομίας στην τροφική αλυσίδα και των τροφικών αποβλήτων.
3. Παρουσιάστε πρακτικές συμβουλές και στρατηγικές για τα άτομα, ώστε να υιοθετήσουν την υπεύθυνη κατανάλωση τροφίμων.
4. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε μικρές ομάδες για την υλοποίηση ομαδικών δραστηριοτήτων και εφαρμόστε «καταιγισμό ιδεών» για προτεινόμενες λύσεις.



# Ενότητα 6 – Βιώσιμη Διατροφή

## Σύνδεση με το ΠΕ3

Δομή ΠΕ3

Θεματικές ΠΕ3

Εκπαιδευτικές Ενότητες  
ΠΕ4

### 1. Ζώντας βιώσιμα

Σκοπός: Αναστοχασμός πάνω στις προσωπικές αξίες, αναγνώριση και εξήγηση της υποκειμενικότητας και ρευστότητας των αξιών (πολιτισμικός σχετικισμός), ενώ παράλληλα επιδιώκεται η κριτική αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο αυτές συμβαδίζουν με τις αξίες της βιωσιμότητας.

- 1.A – Διαγενεακή Ευθύνη
- 1.B – Απόβλητα
- 1.Γ – Πράσινη Οικονομία

### 2. Σύγχρονα προβλήματα του κόσμου

Σκοπός: Διαχείριση μεταβολών και προκλήσεων σε σύνθετες καταστάσεις βιωσιμότητας και λήψη αποφάσεων σχετικά με το μέλλον, ενώπιον της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου.

- 2.A – Προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή
- 2.B – Μετριασμός της κλιματικής αλλαγής

### 3. Ενέργεια: Πόροι, Φτώχεια & Βιωσιμότητα

Σκοπός: Αναγνώριση ατομικών δυνατοτήτων για βιωσιμότητα και ενεργός συμβολή στη βελτίωση των προοπτικών για την κοινότητα και τον πλανήτη.

- 3.A – Ενεργειακοί πόροι
- 3.B – Ενεργειακή φτώχεια
- 3.Γ – Ενεργειακή βιωσιμότητα
- 3.Δ – Βιώσιμη κινητικότητα

1. Οικολογικός  
Γραμματισμός (Εισαγωγή)

2. Απόδοση κατοικίας

3. Ανακαινίσεις κατοικίας

4. Απόβλητα

5. Βιώσιμη κινητικότητα

**6. Βιώσιμη Διατροφή**

7. Βιοποικιλότητα και  
μηδενική ρύπανση



# Διευκρίνιση σημαντικών εννοιών και όρων



Η παρακάτω λίστα περιλαμβάνει τις κύριες έννοιες που θα χρησιμοποιηθούν σε αυτή την ενότητα:

- **Τρόφιμα Ολικής Αλέσεως** – είναι εκείνα που μοιάζουν πολύ με τη φυσική τους κατάσταση κατά τη στιγμή της αγοράς, είτε είναι ελάχιστα επεξεργασμένα, είτε δεν έχουν υποστεί καμία επεξεργασία. Δεν είναι όλα τα τρόφιμα ολικής αλέσεως ηθικά παραγόμενα, ούτε μπορούν να εγγυηθούν βιολογικές και βιώσιμες μορφές παραγωγής.
- **Βιολογική Γεωργία** – ένα ολοκληρωμένο σύστημα γεωργίας που επιδιώκει τη βιωσιμότητα, την ενίσχυση της γονιμότητας του εδάφους και της βιολογικής ποικιλότητας. Η βιολογική γεωργία δεν πρέπει να συγχέεται με τη βιώσιμη γεωργία, καθώς εξακολουθεί να λαμβάνει υπόψη της τα φυτοφάρμακα (μόνο αυτά που προέρχονται από φυσικές πηγές) στην παραγωγή των τροφίμων. Η αειφορία εξετάζει τις γεωργικές πρακτικές με ολιστικό τρόπο, με στόχο τη διατήρηση του εδάφους και του νερού. Παράδειγμα βιώσιμων πρακτικών είναι η αγροδασοπονία.
- **Διαχείριση Αποβλήτων Τροφίμων** –, αφορά στις φάσεις πρόληψης, ανάκτησης, ανακύκλωσης ή απόρριψης των αποβλήτων τροφίμων που προκύπτουν. Πιο πρόσφατα, η διαχείριση των αποβλήτων τροφίμων συνδεθηκε στενά με την κυκλική οικονομία. Τα απόβλητα είναι ένας οργανικός πόρος, απαλλαγμένος από μολυσματικές ουσίες και μπορεί με ασφάλεια να επανενταχθεί στο έδαφος ως οργανικό λίπασμα.



# Πίνακας περιεχομένων

- 1) Ηθική Διατροφή
- 2) Βιολογική Γεωργία
- 3) Κυκλική Οικονομία στην Τροφική Αλυσίδα
- 4) Βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων (απόβλητα τροφίμων)
- 5) Βιβλιογραφικές Αναφορές





# 1) Ηθική Διατροφή



# Τι είναι η Ηθική Διατροφή;

Η ηθική διατροφή είναι κάτι περισσότερο από μια απλή διατροφή - είναι μια συνειδητή επιλογή να εξετάζουμε τον αντίκτυπο των διατροφικών μας επιλογών στον πλανήτη, στα ζώα και στους/στις εαυτούς/ές μας.



# Η σημασία της Ηθικής Διατροφής

1

## Ατομική Υγιεινή

Η ηθική διατροφή μπορεί να βελτιώσει την ευεξία σας, να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να μειώσει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών.

2

## Περιβαλλοντική Βιωσιμότητα

Επιλέγοντας βιώσιμες γεωργικές πρακτικές και μειώνοντας τη σπατάλη τροφίμων, μπορούμε να προστατεύσουμε τον πλανήτη μας για τις μελλοντικές γενιές.

3

## Ζωική Ευημερία

Η υποστήριξη ηθικών πρακτικών εκτροφής συμβάλλει στη διασφάλιση της μεταχείρισης των ζώων με συμπόνια και σεβασμό.

4

## Κοινωνική Δικαιοσύνη

Θέματα όπως η ίση αμοιβή, η έμφυλη ισότητα, η διαφορετικότητα και η συμπερίληψη, η καταναγκαστική εργασία, η παιδική εργασία και άλλα, είναι πολύπλοκα ζητήματα.

# Προκλήσεις της Ηθικής Διατροφής

## Προσβασιμότητα & Προσιτότητα

Δεν είναι όλες οι επιλογές ηθικών τροφίμων εύκολα προσβάσιμες ή οικονομικά προσιτές, αλλά οι μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

## Κοινωνικές Νόρμες & Πιέσεις

Το να ξεπερνάτε τις κοινωνικές προσδοκίες και κριτικές μπορεί να είναι πρόκληση, αλλά αξίζει τον κόπο να παραμείνετε πιστοί/-ές στις αξίες σας.

## Περιορισμένες Επιλογές

Σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως σε εστιατόρια ή σε ταξίδια, μπορεί να συναντήσετε περιορισμένες επιλογές ηθικών τροφίμων. Προγραμματίστε εκ των προτέρων και να είστε ευέλικτοι/-ες.



# Συμβουλές για το πώς να τρώτε ηθικά

## 1 — Επιλέξτε Βιολογικά & Τοπικά

Υποστηρίξτε τους/τις τοπικούς/-ές αγρότες/-ισσες και μειώστε το αποτύπωμα άνθρακα επιλέγοντας βιολογικά και τοπικά προϊόντα.

## 2 — Μειώστε την Κατανάλωση Κρέατος

Αγκαλιάστε τις Δευτέρες χωρίς κρέας, εξερευνήστε φυτικές εναλλακτικές λύσεις και δώστε προτεραιότητα στην ποιότητα έναντι της ποσότητας όσον αφορά την κατανάλωση κρέατος.

## 3 — Στηρίξτε το Δίκαιο Εμπόριο

Αγοράζοντας προϊόντα δίκαιου εμπορίου, όπως ο καφές και η σοκολάτα, βοηθάτε να διασφαλιστεί ότι οι αγρότες/-ισσες λαμβάνουν δίκαιους μισθούς και εργάζονται υπό ηθικές συνθήκες.

# Λάβετε Δράση Σήμερα



## Αγοράστε Τοπικά

Στηρίξτε τις τοπικές αγορές αγροτών/-ισσών και τη γεωργία που υποστηρίζεται από την κοινότητα για να απολαμβάνετε φρέσκα προϊόντα, μειώνοντας παράλληλα τα τροφοχιλιόμετά σας.



## Καλλιεργήστε Μόνοι/-ες σας

Δημιουργήστε το δικό σας κήπο στην αυλή ή ενταχθείτε σε έναν κοινοτικό κήπο για να καλλιεργήσετε τα αγαπημένα σας λαχανικά και βότανα.



## Γίνετε Εθελοντής/-τρια

Ανταποδώστε στις οργανώσεις προστασίας των ζώων προσφέροντας εθελοντικά το χρόνο σας ή υποστηρίζοντας εκστρατείες υπεράσπισης.

# Συμπέρασμα

Μαζί, μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά μέσω των διατροφικών μας επιλογών. Ας αγκαλιάσουμε την ηθική διατροφή και ας δημιουργήσουμε ένα βιώσιμο μέλλον για εμάς, τα ζώα και τον πλανήτη.



## Δραστηριότητα 1 – 1) Ηθική Διατροφή

**Τίτλος:** Προ-βιομηχανική ή/και προ-αποικιακή διατροφή: Πώς ήταν η διατροφή πριν από την παγκοσμιοποίηση;

**Επισκόπηση:** Η άσκηση αυτή έχει ως στόχο να ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες από διαφορετικές γενιές να ανταλλάξουν γνώσεις σχετικά με παραδοσιακά πιάτα που αποτελούνται από τοπικά λαχανικά, έλαια και κρέατα, τα οποία καταναλώνονται λιγότερο συχνά στη σύγχρονη διατροφή. Οι συμμετέχοντες/-ουσες ενθαρρύνονται να μοιραστούν συνταγές μαγειρικής με συστατικά που ήταν διαδεδομένα πριν από την αποικιακή ή/και τη βιομηχανική περίοδο.

**Διάρκεια:** Περίπου 60-90 λεπτά

### **Εκπαιδευτικοί Στόχοι:**

Πρώθηση του διαγενεακού διαλόγου και της ανταλλαγής γνώσεων σχετικά με την ηθική διατροφή και αγορά.

Πρώθηση του προβληματισμού σχετικά με τις περιβαλλοντικές αλλαγές με την πάροδο του χρόνου και τις επιπτώσεις τους στο παρόν και το μέλλον.

Κινητοποίηση για δράση και συλλογική ευθύνη για την περιβαλλοντική διαχείριση.

**Απαιτούμενα Υλικά:** Χαρτί και στυλό/μολύβια.



## 2) Βιολογική Γεωργία

# Αρχές της Βιολογικής Γεωργίας

1

## Οικολογική Ισορροπία

Πρώθηση της βιοποικιλότητας και των φυσικών οικοσυστημάτων για τη διατήρηση ενός ισορροπημένου περιβάλλοντος για βιώσιμη γεωργία.

2

## Απαγόρευση συνθετικών εισροών

Αποφυγή της χρήσης συνθετικών φυτοφαρμάκων, ζιζανιοκτόνων και γενετικά τροποποιημένων οργανισμών (ΓΤΟ).

3

## Υγεία του Εδάφους

Πρώθηση των θρεπτικών εδαφών μέσω της κομποστοποίησης, της αμειψισποράς και του εμπλουτισμού με οργανική ύλη.



# Οφέλη της Βιολογικής Γεωργίας

1

Ενισχυμένη  
γονιμότητα του  
εδάφους και  
βιοποικιλότητα

2

Μειωμένη  
χρήση  
συνθετικών  
φυτοφαρμάκων  
και λιπασμάτων

3

Πιο υγιεινά  
τρόφιμα με  
υψηλότερη  
περιεκτικότητα  
σε θρεπτικά  
συστατικά

4

Στήριξη των  
τοπικών  
οικονομιών



# Προκλήσεις της Βιολογικής Γεωργίας



## 1 Έλεγχος παρασίτων και ζιζανίων

Εφαρμογή εναλλακτικών μεθόδων για την καταπολέμηση παρασίτων και ζιζανίων χωρίς να διακυβεύεται η απόδοση των καλλιεργειών.

## 2 Μεταβατική περίοδος

Διαχείριση της μεταστροφής από τη συμβατική στη βιολογική γεωργία, που συχνά απαιτεί σημαντικό χρόνο και πόρους.



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

## 3 Ζήτηση αγοράς

Ικανοποιώντας την αυξανόμενη ζήτηση για βιολογικά προϊόντα και διατηρώντας παράλληλα ανταγωνιστικές τιμές.



# Επιτυχημένες Ιστορίες Βιοκαλλιεργητών/-

## τριών



### Από τη Φάρμα στο Τραπέζι

Ιστορίες βιοκαλλιεργητών/-τριών που εμπνέουν, παραδίδοντας φρέσκα, τοπικά παραγόμενα τρόφιμα απευθείας στου/στις καταναλωτές/-τριες.

19



### Εμπλοκή Κοινότητας

Δημιουργία ισχυρών δεσμών με τις τοπικές κοινότητες μέσω της διοργάνωσης εκδηλώσεων, εργαστηρίων και ξεναγήσεων στο αγρόκτημα.



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0




### Τεχνολογικές

### Καινοτομίες

Διερεύνηση τεχνικών αιχμής, όπως η γεωργία ακριβείας και η κάθετη κηπουρική για την αύξηση της αποδοτικότητας και της παραγωγικότητας.



# Επιδράσεις της Βιολογικής Γεωργίας στο Περιβάλλον

- Μείωση της διάβρωσης του εδάφους και της ρύπανσης των υδάτων
  - Προώθηση της βιοποικιλότητας και διατήρηση των οικοτόπων
  - Χαμηλότερο αποτύπωμα άνθρακα σε σύγκριση με τη συμβατική γεωργία
  - Διατήρηση και προστασία των φυσικών πόρων
- 

# Συμπέρασμα

**Η βιολογική γεωργία προσφέρει μια βιώσιμη και φιλική προς το περιβάλλον προσέγγιση στην παραγωγή τροφίμων. Αγκαλιάστε αυτό το μετασχηματιστικό κίνημα σήμερα!**





# Δραστηριότητα 2 – 2) Βιολογική Γεωργία

**Τίτλος:** Ο κρεμαστός κήπος: εναλλακτικές λύσεις για την αστική βιολογική γεωργία

**Επισκόπηση:** Εξετάστε τις ώρες φωτισμού που έχετε στο σπίτι σας. Ανάλογα με αυτό, ερευνήστε διάφορα είδη βοτάνων για καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους. Τα ευκολότερα βότανα για καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους περιλαμβάνουν μερικά από τα αγαπημένα «του σεφ του σπιτιού», όπως βασιλικό, δεντρολίβανο, δυόσμο, φασκόμηλο, σχοινόπρασο, ρίγανη και θυμάρι. Η ιστορία είναι γνώση, επομένως, κάντε μία έρευνα σχετικά με τα καλύτερα λαχανικά που μπορείτε να φυτέψετε μαζί με ένα από τα βότανα που επιλέξατε. Στη συνέχεια, μοιραστείτε τις νέες γνώσεις.

**Διάρκεια:** Περίπου 60-90 λεπτά

### **Εκπαιδευτικοί Στόχοι:**

Πρώθηση του διαγενεακού διαλόγου και της ανταλλαγής γνώσεων σχετικά με την ιστορία της πόλης και τη σχέση της με τη φύση.

Πρώθηση του προβληματισμού σχετικά με τις περιβαλλοντικές αλλαγές στο πέρασμα του χρόνου και τις επιπτώσεις τους στο παρόν και το μέλλον.

Κινητοποίηση για δράση και συλλογική ευθύνη για την περιβαλλοντική διαχείριση.



### 3) Κυκλική Οικονομία στην Τροφική Αλυσίδα



# Τι σημαίνει Κυκλική Οικονομία στο φαγητό?

Μια κυκλική οικονομία για τα τρόφιμα μιμείται τα φυσικά συστήματα αναγέννησης, έτσι ώστε τα απόβλητα να μην υπάρχουν, αλλά αντίθετα να αποτελούν πρώτη ύλη για έναν άλλο κύκλο.





# Οφέλη της Κυκλικής Οικονομίας στην Τροφική Αλυσίδα



## Μειωμένα Απόβλητα

Η ελαχιστοποίηση των αποβλήτων τροφίμων και συσκευασιών αποτρέπει την απώλεια πολύτιμων πόρων και μειώνει τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο.

## Εξοικονόμηση Πόρων

Η χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, η βελτιστοποίηση της χρήσης νερού και η υιοθέτηση βιώσιμων γεωργικών πρακτικών προωθούν την αποτελεσματική διαχείριση των πόρων.

## Ενισχυμένη Επισιτιστική Ασφάλεια

Μέσω κυκλικών πρακτικών, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πιο ανθεκτικό σύστημα διατροφής, μειώνοντας τον κίνδυνο ελλείψεων και εξασφαλίζοντας διαθεσιμότητα για όλους τους ανθρώπους.



# Βασικές Αρχές της Κυκλικής Οικονομίας στην Τροφική Αλυσίδα

- 1 Σχεδιασμός για Κυκλικότητα**  
Δημιουργήστε προϊόντα, συσκευασίες και συστήματα που μπορούν εύκολα να επισκευαστούν, να επαναχρησιμοποιηθούν ή να ανακυκλωθούν.
- 2 Αξιοποιήστε τους Πόρους με τον Καλύτερο Τρόπο**  
Μεγιστοποίηση της χρήσης ανανεώσιμων πόρων, ελαχιστοποίηση της παραγωγής αποβλήτων και προώθηση βιώσιμων γεωργικών και αλιευτικών πρακτικών.
- 3 Κλείσιμο του Κύκλου**  
Καθιέρωση συστημάτων συλλογής, διαλογής και ανακύκλωσης για τη διασφάλιση της ορθής απόρριψης και ανάκτησης υλικών και θρεπτικών ουσιών.

# Εμπόδια και Προκλήσεις στην Εφαρμογή της Κυκλικής Οικονομίας στην Τροφική Αλυσίδα



## Σπατάλη Τροφίμων

Η μείωση της σπατάλης τροφίμων απαιτεί αλλαγές στη συμπεριφορά, καινοτόμες συσκευασίες και συντονισμένες προσπάθειες σε όλη την αλυσίδα εφοδιασμού.



## Ρύπανση από Πλαστικά

Η διαχείριση των πλαστικών αποβλήτων συνεπάγεται την ανάπτυξη εναλλακτικών υλικών, τη βελτίωση των υποδομών ανακύκλωσης και την ευαισθητοποίηση των πολιτών.



## Ανασχηματισμός Γεωργίας

Η υιοθέτηση αναγεννητικών καλλιεργητικών πρακτικών και η μετάβαση στην οργανική γεωργία παρουσιάζουν τεχνικές και οικονομικές προκλήσεις.



# Συμπέρασμα

Η κυκλική οικονομία στην τροφική αλυσίδα προσφέρει τεράστιες ευκαιρίες για τη διατήρηση των πόρων, τη μείωση των αποβλήτων και για ένα πιο βιώσιμο μέλλον. Με την υιοθέτηση κυκλικών πρακτικών και την υποστήριξη αλλαγών πολιτικής, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα ανθεκτικό σύστημα διατροφής που θα ωφελεί το περιβάλλον, την κοινωνία και την οικονομία.



## Δραστηριότητα 3 – 3) Κυκλική Οικονομία στην Τροφική Αλυσίδα

**Τίτλος:** Αναλύστε πώς μπορείτε να συμβάλλετε σε μια πρακτική κυκλικής οικονομίας στη βιομηχανία της αλυσίδας τροφίμων.

**Εργασία:** Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα χρησιμοποιώντας προϊόντα που έχετε ήδη στο σπίτι σας (βλ. παράδειγμα) και συζητήστε για τα αποτελέσματα απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις.

Υλικό	Παραγωγή		Διανομή	Διαχείριση Αποβλήτων	
	Τόπος	Μέθοδος		Οργανικά	Μη Οργανικά
1. Αυγά	Ισπανία	Αυγά αχυρώνα	Σούπερ Μάρκετ	Τσόφλια	Πλαστικό δοχείο
2. Κοτόπουλο					
3. Γάλα					
4. Ζάχαρη					

### Ερωτήσεις προς συζήτηση:

Σχετικά με την παραγωγή: **Υπάρχει πλησιέστερος τόπος παραγωγής; Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται σεβεται τις κυκλικές μορφές παραγωγής;**

Σχετικά με τη διανομή: **Είναι δυνατόν να προμηθευτείτε το ίδιο προϊόν απευθείας από τον/την αγρότη/-ισσα ή από την τοπική αγορά; Τα σούπερ μάρκετ πωλούν τοπικά προϊόντα;**

Σχετικά με τα απόβλητα: **Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις για την επαναχρησιμοποίηση των οργανικών αποβλήτων; Υπάρχει κάποιο κατάστημα που να συγκεντρώνει τα μη οργανικά απόβλητα; Υπάρχουν άλλες εναλλακτικές λύσεις (π.χ. να αγοράσετε το προϊόν σε επαναχρησιμοποιούμενο δοχείο);**



4) Κατανάλωση βιώσιμων  
τροφίμων (απόβλητα τροφίμων)



# Κατανάλωση Βιώσιμων Τροφίμων

Η βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων αναφέρεται στην πρακτική της συνειδητής επιλογής των τροφίμων που καταναλώνουμε, ώστε να ελαχιστοποιούνται οι αρνητικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις και να διασφαλίζεται η μακροπρόθεσμη διαθεσιμότητα των πόρων.



# Αιτίες της μη Βιώσιμης Κατανάλωσης Τροφίμων

1

## Σπατάλη Τροφίμων

Περίπου το ένα τρίτο (1/3) του συνόλου των τροφίμων που παράγονται για ανθρώπινη κατανάλωση σπαταλιέται, οδηγώντας σε σημαντικές περιβαλλοντικές και οικονομικές επιπτώσεις.

2

## Υπερκατανάλωση Κρέατος και Γαλακτοκομικών Προϊόντων

Η υψηλή ζήτηση για κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα συμβάλλει στην αποψίλωση των δασών, στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και στη ρύπανση των υδάτων.

3

## Βιομηχανική Γεωργία

Η γεωργία μεγάλης κλίμακας βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε φυτοφάρμακα, συνθετικά λιπάσματα και γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες, τα οποία μπορούν να βλάψουν τα οικοσυστήματα και την ανθρώπινη υγεία.



# Επιπτώσεις της μη Βιώσιμης Κατανάλωσης Τροφίμων

## Περιβαλλοντική Υποβάθμιση

Οι μη βιώσιμες πρακτικές διατροφής συμβάλλουν στην αποψίλωση των δασών, την υποβάθμιση του εδάφους, τη ρύπανση των υδάτων και την απώλεια της βιοποικιλότητας.

## Επισιτιστική Ανασφάλεια

Με την εξάντληση των φυσικών πόρων και την αποσταθεροποίηση των τοπικών επισιτιστικών συστημάτων, οι μη βιώσιμες επισιτιστικές πρακτικές μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο επισιτιστικής ανασφάλειας σε παγκόσμιο επίπεδο.

## Απώλεια Βιοποικιλότητας

Οι μη βιώσιμες γεωργικές πρακτικές απειλούν τη βιοποικιλότητα καταστρέφοντας τους οικοτόπους της άγριας ζωής και προωθώντας μονοκαλλιέργειες.



# Στρατηγικές Προώθησης Βιώσιμης Κατανάλωσης Τροφίμων



## Ενθάρρυνση Φυτοφαγικής Διατροφής

Η μείωση της κατανάλωσης κρέατος και η προτίμηση εναλλακτικών προϊόντων φυτικής προέλευσης μπορούν να μειώσουν σημαντικά τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και να μειώσουν τη χρήση γης και νερού.

1

## Επιμόρφωση των Καταναλωτών/-τριών

Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις των διατροφικών επιλογών δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να λαμβάνουν πιο βιώσιμες αποφάσεις.

2

## Στήριξη Τοπικής και Βιολογικής Παραγωγής

Υποστηρίζοντας τους τοπικούς αγρότες και επιλέγοντας βιολογικά προϊόντα, μπορούμε να προωθήσουμε βιώσιμες γεωργικές πρακτικές και να ενισχύσουμε τα τοπικά επισιτιστικά συστήματα.

3



# Επιτυχημένες Ιστορίες και Παραδείγματα



## Κάθετη Γεωργία

Η κάθετη γεωργία χρησιμοποιεί καινοτόμες τεχνολογίες για την καλλιέργεια τροφίμων σε αστικές περιοχές, μειώνοντας την ανάγκη για μεταφορές σε μεγάλες αποστάσεις και την κατανάλωση νερού.



## Κοινοτικά Υποστηριζόμενη Γεωργία (CSA/ΚΥΓΕΩ)

Τα προγράμματα ΚΥΓΕΩ συνδέουν του/τις καταναλωτές/-τριες απευθείας με του/τις τοπικούς/-ές αγρότες/-ισσες, προωθώντας βιώσιμες γεωργικές πρακτικές και παρέχοντας φρέσκα, εποχιακά προϊόντα.



## Επαναχρησιμοποιούμενη συσκευασία

Πολλές επιχειρήσεις τροφίμων υιοθετούν λύσεις συσκευασίας πολλαπλών χρήσεων για τη μείωση των αποβλήτων και την προώθηση της κυκλικής οικονομίας.

# Συμπέρασμα

## Ανακεφαλαίωση

Η βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων είναι ζωτικής σημασίας για τον μετριασμό των περιβαλλοντικών επιπτώσεων, την αντιμετώπιση της επισιτιστικής ανασφάλειας και τη διατήρηση της βιοποικιλότητας.

## Κάλεσμα σε Δράση

Είναι συλλογική μας ευθύνη να κάνουμε συνειδητές επιλογές και να υποστηρίζουμε πολιτικές που στηρίζουν βιώσιμα συστήματα διατροφής.





## Δραστηριότητα 4 – 4) Κατανάλωση βιώσιμων τροφίμων (απόβλητα τροφίμων)

**Τίτλος:** Η απόλυτη βιώσιμη λίστα για ψώνια

**Επισκόπηση:** Λαμβάνοντας υπόψη τις πληροφορίες που συλλέχθηκαν από τις δραστηριότητες 1, 2 και 7.

Συμπληρώστε την ακόλουθη λίστα για ψώνια με τις πληροφορίες που συλλέξατε και δημιουργήστε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα γευμάτων.

**Διάρκεια:** Περίπου 60 λεπτά

**Εκπαιδευτικοί Στόχοι:** Ενσωματώστε τη βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων και την ηθική σκέψη στον προγραμματισμό των γευμάτων σας.

1. Φρούτα και Λαχανικά.

- 5 αγαπημένα φρούτα εποχής: \_\_\_\_\_

- 5 αγαπημένα λαχανικά εποχής: \_\_\_\_\_

2. Τροφές πλούσιες σε νερό (δε χρειάζεται να είναι τοπικές).

- 3 αγαπημένα φρούτα: \_\_\_\_\_

- 3 αγαπημένα λαχανικά: \_\_\_\_\_

3. Αγαπημένα όσπρια: \_\_\_\_\_

4: Επιλέξτε μεταξύ μανιταριών και μυδιών: \_\_\_\_\_

**Τοπική αγορά από όπου μπορείτε να προμηθευτείτε τα προϊόντα:**

\_\_\_\_\_

**Πρόγραμμα  
Γευμάτων:**

- **Δευτέρα:**

- **Τρίτη:**

- **Τετάρτη:**

- **Πέμπτη:**

- **Παρασκευή:**



## 5) Αναφορές

- Διαφάνεια 31-36: Andrea Seberini (2020) Economic, social and environmental world impacts of food waste. [https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2020/02/shsconf\\_glob2020\\_03010.pdf](https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2020/02/shsconf_glob2020_03010.pdf)
- Διαφάνεια 8-13: Elizabeth Millard (2014). Food culture: the ethics of eating. <https://experiencelife.lifetime.life/article/the-ethics-of-eating/>
- Joanna Blythman (2013). Can vegans stomach the unpalatable truth about quinoa? <https://www.theguardian.com/commentisfree/2013/jan/16/vegans-stomach-unpalatable-truth-quinoa>
- Διαφάνεια 16-21: Luke Gatiboni, Carl Crozier, Lucy Bradley (2020). Minimizing Risks of Soil Contaminants in Urban Gardens. <https://content.ces.ncsu.edu/minimizing-risks-of-soil-contaminants-in-urban-gardens>
- Διαφάνεια 11: National Council on Aging (2024). 6 Healthy Eating Habits for Older Adults. <https://www.ncoa.org/article/6-healthy-eating-habits-for-older-adults>
- Όλες οι εικόνες ανακτήθηκαν από: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)





## ΤΕΛΟΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 6

Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας και σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο εξόδου.







# C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας για περισσότερο  
εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία:

<https://changers2.eu/>



**Co-funded by  
the European Union**

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

"Αλλαγή της στάσης των νοικοκυριών για ένα μη σπάταλο, πράσινο περιβάλλον και ενεργειακή συνείδηση που απευθύνεται στους/στις ηλικιωμένους/-ες της υπαίθρου"  
αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-ADU-000089052