



ΣΤΟΠ στη διατροφική σπατάλη

προτάσεις για μια κοινωνική διατροφική αγωγή

Δέκα προτάσεις Σχολικών Δραστηριοτήτων Κοινωνικής Διατροφικής Αγωγής

1

Παρατηρούμε και καταγράφουμε περιπτώσεις διατροφικής σπατάλης γύρω μας και συζητούμε πως θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν.

2

Αποκτούμε συνήθειες φύλαξης τροφών που «περίσσεψαν» ώστε να καταναλωθούν μέσα στο κατάλληλο χρονικό διάστημα. Για το σκοπό αυτό οργανώνουμε τα «σκεύη φύλαξης τροφών» μας και συνηθίζουμε να τα χρησιμοποιούμε.

3

Δημιουργούμε πίνακες τροφίμων που χρησιμοποιούμε ανάλογα τον χρόνο διατήρησής τους, ώστε να μπορούμε να κάνουμε σχεδιασμό για τη συχνότητα που θα τις προμηθευόμαστε.

4

Μαθαίνουμε βιωματικά τρόπους διατήρησης τροφίμων όπως αποξήρανση, κονσερβοποίηση, αποστείρωση, πάστωμα, εξαέρωση, ψύξη, κατάψυξη, καθώς και μεθόδους μεταποίησης για διατήρηση (τουρσί, κομπόστα, συμπύκνωση κ.λπ.) δημιουργώντας το δικό μας εργαστήριο.

5

Αποκτούμε διατροφική κουλτούρα κοινωνικής ευαισθητοποίησης σε θέματα διατροφής και καλούμε συνανθρώπους που ενδιαφέρονται να συμμετέχουν, ζώντας ως ομάδα αρμονικά με το περιβάλλον.

6

Κατανούμε τις επιδράσεις των υλικών (αλάτι, ζάχαρη, ξύδι) που χρησιμοποιούμε στην διατήρηση των μαγειρεμένων τροφών.

7

Μαθαίνουμε αλλά και επινοούμε τρόπους εναλλακτικής χρήσης των παράγωγων υλικών της τροφοπαρασκευής, όπως, οι ζωμοί, βρώσιμες φλούδες και μαγειρικά υπολείμματα και δημιουργούμε νέες γεύσεις (π.χ. σούπα «βελουτέ» από λαχανικά που «περίσσεψαν» κ.λπ.).

8

Δοκιμάζουμε τρόπους μαγειρέματος και κατανοούμε πως επιδρούν στη διάρκεια διατήρησης της τροφής.

9

Ανακαλύπτουμε τεχνικές και τεχνολογίες συντήρησης τροφίμων και αναζητούμε τρόπους εφαρμογής τους λαμβάνοντας υπ' όψη και τη βιωσιμότητά τους στο περιβάλλον.

10

Αναζητούμε νέες ιδέες, βιώματα και είμαστε σε εγρήγορση με κριτικό και δημιουργικό πνεύμα πάνω στους στόχους μας. Καταγράφουμε, ερευνούμε, προτείνουμε.

Ο δεκάλογος για τα διατροφικά απορρίμματα

01. Προμηθευόμαστε τρόφιμα σύμφωνα με το **χρόνο διατήρησής** τους στις συνθήκες (θερμοκρασία, υγρασία κ.λπ.) του χώρου μας.

02. Προμηθευόμαστε τα «ευαίσθητα στη φύλαξη» τρόφιμα στις **πραγματικές ποσότητες** που χρειαζόμαστε.

03. Εφαρμόζουμε τις παραδοσιακές μεθόδους **μακρόχρονης διατήρησης** τροφίμων (κομπόστες, τουρσί, αποξήρανση, συμπύκνωση κ.λπ.).

04. Μαγειρεύουμε λαμβάνοντας υπ' όψη **τις ανάγκες μας** (άτομα, μερίδες, ποσότητες) ώστε να καταναλωθεί όλη η τροφή.

05. Βάζουμε στο σερβιτσιό μας (πιάτα, ποτήρια κ.λπ.) την ποσότητα του φαγητού που **χρειαζόμαστε πραγματικά**.

06. Σερβιρόμαστε από τα **κατάλληλα σκεύη** (σαλατιέρες, πιατέλες κ.λπ.) ώστε αν μείνει τροφή σε αυτά να μπορεί να συντηρηθεί.

07. Φροντίζουμε να μην δημιουργήσουμε διατροφικά απορρίμματα και να αξιοποιήσουμε το υλικό αυτό ως κατάλληλη **ζωοτροφή**.

08. Εφαρμόζουμε πρακτικές αξιοποίησης για τα **παράγωγα υλικά** (φλούδες, φύλλα, κουκούτσια κ.λπ.) αντί να τα απορρίπτουμε.

09. Κάνουμε **λιπασματοποίηση** με τα οργανικά διατροφικά απορρίμματα σε κατάλληλους κάδους οικιακής ή δημόσιας χρήσης.

10. Συμβάλλουμε στην **συλλογική αντιμετώπιση** των διατροφικών απορριμμάτων και μοιραζόμαστε τις γνώσεις μας γι' αυτά. >>

Έννοια κλειδί για τα διατροφικά απορρίμματα είναι το «**διατροφικό αποτύπωμα**» (foodprint), στο οποίο συμπεριλαμβάνεται όλη η ενέργεια που δαπανάται και οι επιπτώσεις στο περιβάλλον από τη στιγμή της φύτευσης ως την καλλιέργεια, την μεταφορά, την διατήρηση και κατανάλωση ενός διατροφικού προϊόντος.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

