



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**ΗΡΩΕΣ ΤΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ!**

12 ΥΠΕΥΘΥΝΗ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ





Θέμα

Ιδιότητα του Πολίτη, Επιστήμες, Αγωγή Υγείας, Περιβάλλον

Στόχος μαθήματος

Εμπλέξτε τα παιδιά και εμπνεύστε τα, ώστε να κάνουν τη βιώσιμη διατροφή την προτιμώμενη επιλογή τους.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Οι μαθητές:

- Θα καταλάβουν τον Στόχο Βιώσιμης Ανάπτυξης #12 και γιατί έχει σημασία
- Θα μάθουν για τον στόχο 12.3 - μείωση κατά το ήμισυ κατά κεφαλή της παγκόσμιας σπατάλης τροφίμων
- Θα μάθουν τρόπους για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων και πώς να τρέφονται με βιώσιμο τρόπο

Βασικό λεξιλόγιο

Βιωσιμότητα, Παγκόσμιοι Στόχοι, Σπατάλη τροφίμων, Υπεύθυνη κατανάλωση

Προετοιμασία μαθήματος

- Το περιβάλλον της τάξης θα πρέπει να οργανωθεί ώστε να προάγει τη συζήτηση και τη συνεργατική ομαδική εργασία με τις καρέκλες σε κύκλο ή γύρω από τραπέζια
- Για την παρουσίαση του βίντεο, θα χρειαστεί εξοπλισμός ήχου και εικόνας
- Εκτυπωμένα φύλλα εργασίας «Ηρωες της Διατροφής» (ένα ανά μαθητή) (Παράρτημα Α)
- Υλικά γραψίματος και ζωγραφικής για το Παράρτημα Α
- Εκτυπωμένες αφίσες με το πλέγμα των Παγκόσμιων Στόχων (Παράρτημα Β)
- Εκτυπωμένες αφίσες «Τι έχει το πιάτο μου;» (Παράρτημα Γ)
- Εκτυπωμένη αυτο-αξιολόγηση (Παράρτημα Δ) (ένα ανά μαθητή)
- Εκτυπωμένες οι 10 συμβουλές για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων (Παράρτημα Ε) (ένα ανά μαθητή)
- Εκτυπωμένο Πιστοποιητικό (Παράρτημα Ζ) (ένα ανά μαθητή)
- Χαρτιά πίνακα παρουσιάσεων ή Α3 για ομαδική συζήτηση

Σχέδιο μαθήματος «Ήρωες της Διατροφής»

Απαραίτητη ερώτηση

Πώς μπορώ να υποστηρίξω τους
Παγκόσμιους Στόχους ελαχιστοποιώντας
τη σπατάλη τροφίμων;



Βήμα 1: Εισαγωγή

10
ΛΕΠΤΑ

Για να σπάσει ο πάγος: Συστηθείτε και πείτε ποιο είναι το αγαπημένο σας τρόφιμο/φαγητό. Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν το ίδιο.

Ασκήσεις: Μοιράστε το Παράρτημα Α σε όλους τους μαθητές και ζητήστε τους να ζωγραφίσουν σε αυτό τι έφαγαν χθες βράδυ. Πείτε στους μαθητές να αποθηκεύσουν τη ζωγραφιά τους γιατί θα τη χρησιμοποιήσουν αργότερα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Βήμα 2: Εισαγωγή στους Παγκόσμιους Στόχους

10
ΛΕΠΤΑ

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν ακούσει για τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης και εάν αναγνωρίζουν τα εικονίδια της αφίσας (Παράρτημα Β). Περιγράψτε το έργο των Ηνωμένων Εθνών και εξηγήστε πώς όλα τα κράτη συνεργάστηκαν για να θέσουν αυτούς τους 17 στόχους σαν ένα παγκόσμιο κάλεσμα για το τέλος της φτώχειας, την προστασία του πλανήτη και τη διασφάλιση της ευημερίας και της ειρήνης για όλους μέχρι το έτος 2030.

Προβάλετε [το βίντεο που παρουσιάζει η Malala Yousafzai](#), το οποίο εξηγεί τους Παγκόσμιους Στόχους με τρόπο φιλικό προς τα παιδιά. Αποδελτιώστε τις πληροφορίες του βίντεο: Κατάλαβαν οι μαθητές τι είναι οι Παγκόσμιοι Στόχοι; Ζητήστε από έναν ή δύο μαθητές να μιλήσουν στην τάξη.

Βήμα 3: Παγκόσμιοι Στόχοι και σύνδεση με τα τρόφιμα

10
ΛΕΠΤΑ

Παρουσιάστε την αφίσα «Τι έχει το πιάτο μου;» (Παράρτημα Γ) για να ενεργοποιήσετε σκέψεις σχετικά με τον μεγάλο αντίκτυπο που έχει η καθημερινή διατροφή στον πλανήτη. Εξηγήστε κάθε μία από τις σκηνές. Παρουσιάστε γεγονότα/στατιστικές για να υποστηρίξετε τα επιχειρήματά σας. Συνοψίστε, παρουσιάζοντας τα στατιστικά στοιχεία που δείχνουν τον παγκόσμιο αντίκτυπο της σπατάλης τροφίμων.

Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί καθένας να συμβάλει στην επίτευξη των Παγκόσμιων Στόχων μέχρι το 2030 και ότι υπάρχει κάτι που όλοι κάνουν, σε όλο τον κόσμο, που έχει αντίκτυπο σε διάφορους στόχους. Είναι η ημερήσια πράξη του να τρώμε.

Παρουσιάστε τον Στόχο Βιώσιμης Ανάπτυξης #12 και εξηγήστε γιατί έχει σημασία. Εξηγήστε ότι σήμερα συζητάτε έναν συγκεκριμένο υποστόχο – «12.3: μείωση κατά το ήμισυ της παγκόσμιας σπατάλης τροφίμων κατά κεφαλή».

Βήμα 4: Αυτο-αξιολόγηση

15
λεπτά

Πείτε στους μαθητές ότι τώρα θα έχουν τη δυνατότητα να αξιολογήσουν τους εαυτούς τους και τις διατροφικές τους συνήθειες, για να κατανοήσουν καλύτερα πώς, ως άτομα, μπορούν να επηρεάσουν το παγκόσμιο ζήτημα με τα τρόφιμα και να συμβάλουν στην επίτευξη των Παγκόσμιων Στόχων.

Παρουσιάστε το ερωτηματολόγιο της Αυτο-αξιολόγησης (Παράρτημα Δ) και ζητήστε τους να αξιολογήσουν τα πιάτα που ζωγράρισαν στην αρχή του μαθήματος. Εξηγήστε τις ερωτήσεις σε όλη την τάξη και δώστε σε όλους πέντε λεπτά για να απαντήσουν στις ερωτήσεις. Βοηθήστε τους συμμετέχοντες, εάν δεν καταλαβαίνουν πώς να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο ή τις επιμέρους ερωτήσεις.

Μόλις τελειώσουν, ζητήστε από δύο-τρεις μαθητές να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους με την υπόλοιπη τάξη. Ρωτήστε τους ποια είναι πλέον η θέση τους απέναντι στα τρόφιμα. Πιστεύουν ότι έχουν σημασία τα τρόφιμα για τον πλανήτη; Καταλαβαίνουν τώρα πώς μπορούν να αλλάξουν κάτι τόσο απλό όσο το φαγητό στο πιάτο τους;

Βήμα 5: Ανταλλαγή ιδεών

15
λεπτά

Ρωτήστε τα παιδιά τι πιστεύουν ότι είναι ήρωας. Πείτε στα παιδιά ότι, τώρα που αναγνωρίζουν το πρόβλημα, είναι η στιγμή που πρέπει να βρουν τρόπους να το λύσουν και να γίνουν Ήρωες της Διατροφής! Χωρίστε τους σε ομάδες των τεσσάρων ή των πέντε και ζητήστε τους να συζητήσουν σε ομάδες τις δράσεις που μπορεί να κάνει καθένας ώστε να σπαταλά λιγότερο φαγητό.

Μοιράστε χαρτιά πίνακα παρουσιάσεων και μαρκαδόρους για να μπορούν οι μαθητές να γράψουν όλες τις ιδέες που τους έρχονται στο μυαλό. Πείτε στους μαθητές ότι οι συμβουλές που προτείνουν μπορούν να λειτουργήσουν σε όλους τους χώρους: στο σπίτι τους, στο κυλικείο του σχολείου ή ακόμα κι όταν τρώνε σε ένα εστιατόριο. Μόλις έχουν τις λίστες με τις συμβουλές έτοιμες, ζητήστε από κάθε ομάδα να τις μοιραστεί με την υπόλοιπη τάξη. Προσθέστε περισσότερες συμβουλές από το Παράρτημα Ε για να συμπληρώσετε τις ιδέες που λείπουν. Ανακεφαλαιώστε όλες τις δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν για να μειώσουν τη σπατάλη τροφίμων.

Βήμα 6: Συμπέρασμα

15
λεπτά

Μοιράστε το Παράρτημα Ζ και ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τα τρία πρώτα πράγματα που υπόσχονται να κάνουν από εδώ και στο εξής για να μειώσουν την σπατάλη φαγητού. Πείτε σε όλους τους μαθητές ότι είναι Ήρωες της Διατροφής και μοιράστε τα πιστοποιητικά για τους Ήρωες της Διατροφής.

Μόλις ολοκληρωθεί το μάθημα, βγάλτε μια ομαδική φωτογραφία και ανεβάστε τη στον διαδικτυακό Χάρτη του Μεγαλύτερου Μαθήματος του Κόσμου. Για να το κάνετε αυτό, επισκεφθείτε την [ιστοσελίδα του Μεγαλύτερου Μαθήματος του Κόσμου](#), πατήστε το κουμπί «Become Part of the Story» (Γίνε μέρος της ιστορίας) στην επάνω δεξιά γωνία, εγγραφείτε και συμπληρώστε μια σύντομη φόρμα με τη φωτογραφία σας, την τοποθεσία σας και μια σύντομη περιγραφή το μαθήματος.

Προαιρετικές δραστηριότητες

Πείτε στους μαθητές ότι τώρα είναι η ώρα να θέσουν το μάθημα σε εφαρμογή στην πραγματική ζωή, διασφαλίζοντας τη συνέχιση και την περαιτέρω μάθηση. Συζητήστε την κατάλληλη πρόκληση για την ομάδα, εάν επιλέξουν να δεχτούν ένα από τα παρακάτω:

1. Να παρακολουθούν, στο σπίτι, τα τρόφιμα που έχουν στο πιάτο τους για μία εβδομάδα, μαζί με την αναλογία του φαγητού που καταναλώθηκε και του φαγητού που σπαταλήθηκε, και να βγάζουν μια φωτογραφία κάθε μέρα. Στη συνέχεια, προτείνετε μια οικογενειακή σύσκεψη στην οποία θα συζητήσουν πιθανούς τρόπους για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων στο σπίτι. Οι μαθητές θα πρέπει να φέρουν τα αποτελέσματα (τα δεδομένα και τις φωτογραφίες) στο σχολείο, για να μπορέσουν να σχεδιάσουν γραφήματα, να δημιουργήσουν παρουσιάσεις και να μοιραστούν βέλτιστες πρακτικές.
2. Να εργαστούν ως τάξη και να παρακολουθήσουν πόσο φαγητό σπαταλάται μέσα σε πέντε ημέρες. Οι μαθητές θα πρέπει να υπολογίσουν πόσο φαγητό σπαταλάται μέσα σε μία εβδομάδα και να βρουν πόσοι άνθρωποι θα μπορούσαν να τραφούν με αυτό το φαγητό. Αυτή η πληροφορία θα πρέπει να κοινοποιηθεί σε όλους τους μαθητές του σχολείου, με σκοπό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση.

Ευχαριστίες και πηγές

International Society for Technology in Education (Διεθνής Κοινότητα για την Τεχνολογία στην Εκπαίδευση) (2016). ISTE Standards for Students. Eugene, Oregon: International Society for Technology in Education.

National Council for the Social Studies (Εθνικό Συμβούλιο Κοινωνικών Επιστημών) (2010). National Curriculum Standards for Social Studies (Εθνικά Πρότυπα Προγράμματος Σπουδών για τις Κοινωνικές Επιστήμες): A Framework for Teaching, Learning, and Assessment (Πλαίσιο Διδασκαλίας, Μάθησης και Αξιολόγησης). Silver Spring, MD: NCSS.

National Governors Association Center for Best Practices, Council of Chief State School Officers. (Κέντρο Βέλτιστων Πρακτικών Εθνικής Ένωσης Κυβερνητών, Εθνικό Συμβούλιο Στελεχών Δημόσιας Εκπαίδευσης) (2010). Common Core State Standards (Κυβερνητικά Εκπαιδευτικά Πρότυπα Πυρήνα) (CCSS). Washington, D.C.: National Governors Association Center for Best Practices, Council of Chief State School Officers.

NGSS Lead States (Πολιτείες που έχουν υιοθετήσει τα Επιστημονικά Πρότυπα Επόμενης Γενιάς) (2013). Next Generation Science Standards: For States, By States. Washington, DC: The National Academies Press.

United Nations General Assembly (Γενική Συνέλευση Ηνωμένων Εθνών) (2015). Transforming Our World. The 2030 Agenda for Sustainable Development. (Μεταμορφώνοντας τον κόσμο μας. Η Ατζέντα 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη.) NY, NY: United Nations.

Σχετικά με τους συγγραφείς

Η παραγωγή αυτού του μαθήματος είναι το αποτέλεσμα της συνεργασίας μεταξύ εκπροσώπων των AIESEC, Electrolux Food Foundation και Worldchefs στο πλαίσιο του Μεγαλύτερου Μαθήματος του Κόσμου, Project Everyone.

Παράρτημα Α: Φύλλο εργασίας «Ήρωες της Διατροφής»



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Βιώσιμης Ανάπτυξης

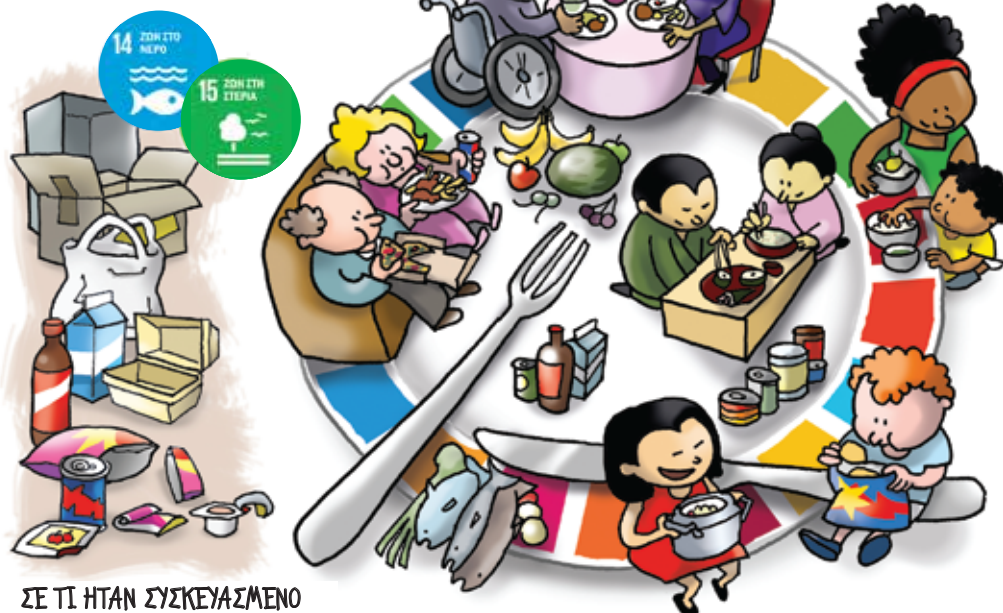


ΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΟΥ; ΣΤΑΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΚΕΨΟΥ ΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

ΠΟΣΟ ΜΑΚΡΙΑ ΤΑΞΙΔΕΥΣΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ
ΜΟΥ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙ ΣΕ ΜΕΝΑ;



ΠΟΙΟΣ ΚΑΜΙΕΡΓΗΣΕ Ή ΒΟΗΘΗΣΕ
ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΤΟΧΗ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΜΟΥ;



ΣΕ ΤΙ ΗΤΑΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ
ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ;

ΠΟΣΟ
ΦΑΓΗΤΟ
ΣΠΑΤΑΛΟ;



ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ; ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΠΩ;

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: MARGREET DE HEER

Παράρτημα Δ: Αυτο-αξιολόγηση



1. Ξέρετε ποια συστατικά του γεύματός σας ήταν οργανικά;

😊 Όλα 😐 Κάποια 😞 Κανένα



2. Πόσο φαγητό από το πιάτο σας πετάξατε;

😊 Δεν πέταξα τίποτα 😐 1–2 κουταλιές 😞 3+ κουταλιές



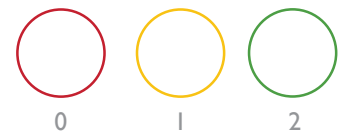
3. Πόσα είδη στο πιάτο σας προέρχονται από τη χώρα σας;

😊 Όλα 😐 Κάποια 😞 Κανένα



4. Σε πόσα είδη πλαστικής συσκευασίας ήταν τυλιγμένα τα συστατικά του γεύματός σας;

😊 0 😐 1 😞 2+



5. Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι που παρήγαγαν το φαγητό σας εργάζονται με συνθήκες δίκαιης μεταχείρισης;

😊 Ναι, είμαι σίγουρος/η ότι είχαν
 😐 Ναι, αλλά είμαι σίγουρος/η μόνο για ένα στάδιο του ταξιδιού του φαγητού
 😞 Δεν είμαι σίγουρος



Total score:



8-10 πόντοι

Είσαι Ήρωας της Διατροφής!

Συγχαρητήρια! Τα πας πολύ καλά! Βοήθησε ακόμη περισσότερο, εμπλένοντας τους φίλους σου να κάνουν το ίδιο.



5-8 πόντοι

Μπορείς να τα πας και καλύτερα!

Δεν τα πήγες άσχημα, αλλά μπορείς να συμβάλεις περισσότερο στο μέλλον του πλανήτη μας. Σκέψου τις απαντήσεις σου και δες τις μπορείς να κάνεις καλύτερα την επόμενη φορά.



0-5 πόντοι

Ωρα να βελτιωθείς!

Ωρα να σκεφτείς τις διατροφικές σου συνήθειες και να μάθεις περισσότερα για το φαγητό που τρως. Ζήτη συμβουλές από τον εκπαιδευτικό και τους γονείς σου. Επίσης, ακολούθη τις 10 συμβουλές για την μείωση της σπατάλης τροφίμων (Παράρτημα Ε).

Παράρτημα Ε: 10 συμβουλές για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων



1. Πριν πάτε για ψώνια, δείτε τι υπάρχει στο ψυγείο σας και φτιάξτε μια λίστα με πράγματα που δεν έχετε ήδη στο σπίτι.
2. Μην φοβάστε να αγοράσετε «άσχημα» φρούτα και λαχανικά. Είναι το ίδιο καλά και γευστικά με τα «όμορφα».
3. Βεβαιωθείτε ότι το ψυγείο σας είναι στη σωστή θερμοκρασία. Βάλτε ένα θερμόμετρο μέσα στο ψυγείο και αφήστε το εκεί για μια ώρα. Θα πρέπει να είναι γύρω στους 4°C.
4. Ένα χαρούμενο πιάτο είναι ένα άδριο πιάτο. Πάντα να τρώτε όλο το φαγητό σας.
5. Ψάξτε το ψυγείο σας για κρυμένους θησαυρούς. Ίσως υπάρχει κάτι που ξεχάσατε και πρέπει να το φάτε πριν χαλάσει.
6. Καταψύξτε τα πράγματα που σας αρέσουν πιο πολύ πριν χαλάσουν. Μπορείτε να καταψύξετε και μια χιονόμπαλα και να κάνετε έκπληξη στους φίλους σας το καλοκαίρι.
7. Δεν πρέπει να βάζετε όλα τα τρόφιμα στο ψυγείο. Στις μπανάνες, στους ανανάδες και στις ντομάτες δεν αρέσει το κρύο. Αντί για το ψυγείο, βάλτε τα σε ένα καλάθι έξω από το ψυγείο.
8. Έχετε δοκιμάσει ποτέ τηγανίτες από χυλό βρώμης ή πίτσα με γέμιση το περίσσειμα από άλλα φαγητά; Φτιάξτε κάτι καινούργιο από τα χθεσινά περισσεύματα!
9. Πείτε ότι συμμετέχετε σε μια πρόκληση μαγειρικής και ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο ό,τι έχει το ψυγείο σας. Τι μπορείτε να φτιάξετε;
10. Ούτε όλοι οι μεγάλοι τα ξέρουν αυτά. Μοιραστείτε όλα όσα μάθατε!





Το όνομά μου είναι

Ημερομηνία

Υπόσχομαι να κάνω αυτές τις 3 δράσεις για να ελαχιστοποιήσω τον αρνητικό αντίκτυπο της διατροφής:

1. _____

2. _____

3. _____

