

Για να περιορίσω τη σπατάλη τροφίμων στο σχολικό μου σνακ:

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΩ ΠΡΩΤΑ

Αν το σνακ που παίρνω στο σχολείο συχνά περισσεύει και το πετάω, τότε θα πρέπει **να σκεφτώ τι φταίει.**

Παρακάτω βρίσκονται μερικοί συχνοί λόγοι και προτεινόμενες λύσεις.

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΗ Η ΠΟΣΟΤΗΤΑ

Θα πρέπει **να παίρνω μαζί μου λιγότερη ποσότητα.**

Τι άλλο πρέπει να κάνω;

Να παρατηρήσω αν υπάρχουν ημέρες που συνήθως πεινάω περισσότερο (π.χ. όταν έχω γυμναστική) & ημέρες που συνήθως πεινάω λιγότερο.

ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ή ΤΟ ΕΧΩ ΒΑΡΕΘΕΙ

Θα πρέπει **να αναρωτηθώ τι δεν μου αρέσει.**

- Δεν μου αρέσει γενικά. *Τι θα μου άρεσε;*
- Χαλάει η γεύση του ή η υφή του με την ώρα. *Μπορώ να το συσκευάσω διαφορετικά;*
- Τρώω συνέχεια το ίδιο σνακ. *Μήπως χρειάζομαι ποικιλία;*

ΤΙ ΤΡΩΩ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ

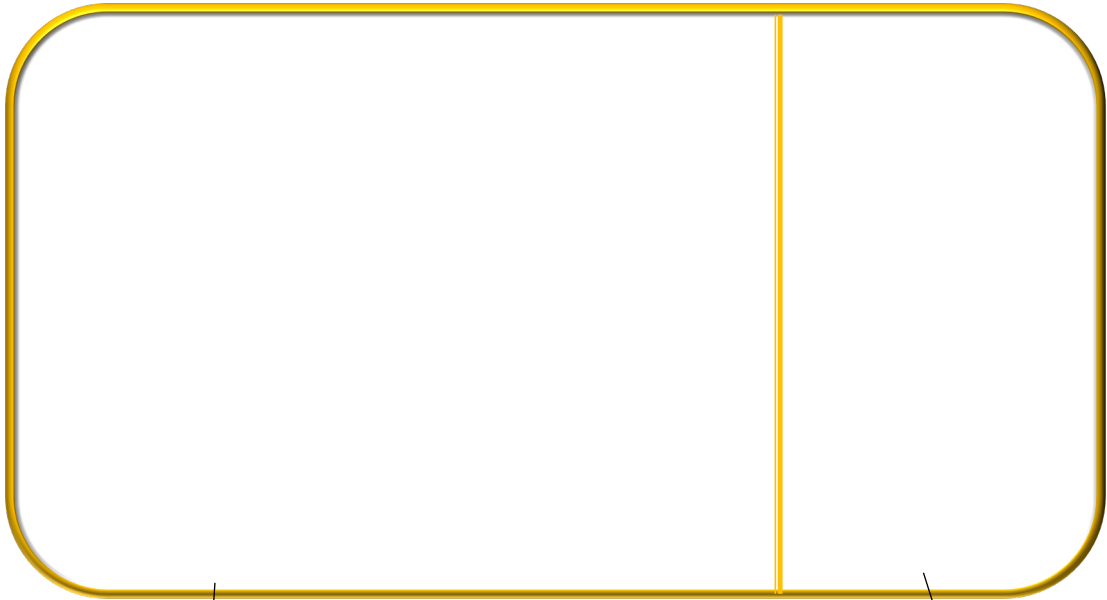
Θα πρέπει **να μοιραστώ τις σκέψεις μου με τους γονείς μου.**

Θα πρέπει να συζητήσω μαζί τους:

- Τι άλλες επιλογές έχω.
- Αν είναι θρεπτικό και χορταστικό αυτό που μου αρέσει.

Ζωγράφισε το αγαπημένο σου σχολικό σνακ

- Πρώτα συζήτησε την ιδέα σου με τους γονείς σου.
- Εφόσον συμφωνήσετε, φέρε το σνακ που ζωγράφισες την μέρα Δευτέρα 12 Μαρτίου!



Ζωγράφισε εδώ το αγαπημένο σου ισορροπημένο σνακ.

Ζωγράφισε εδώ την αγαπημένη σου λιχουδιά.

Περιέχει τουλάχιστον 2 από τις παρακάτω ομάδες τροφίμων;

- Πρωτεΐνη (π.χ. τυρί, αυγό, γιαούρτι)
- Άμυλο (π.χ. ψωμί, βρώμη, δημητριακά ολικής άλεσης)
- Καρπούς (π.χ. Ξηρούς καρπούς ή άλειμμα καρπών όπως ταχίνι)
- Λαχανικά εποχής
- Φρούτα εποχής

Προτίμησε μια σπιτική λιχουδιά

π.χ. κέικ, μπισκότα, κουλουράκια, μπάρα

Αν όμως επιλέξεις κάτι τυποποιημένο προτίμησε εκείνο που στην ετικέτα του αναγράφει τα λιγότερα συστατικά και περιέχει λιγότερη ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.