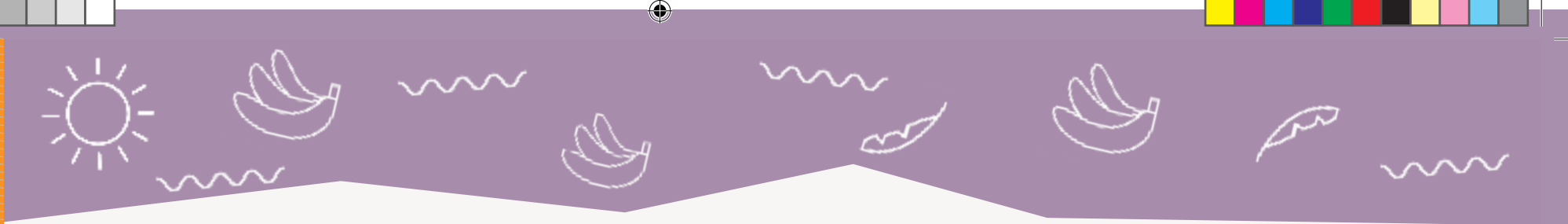


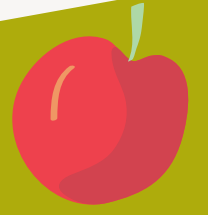



**WWF**  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΥΛΙΚΟ  
GR  
2020



# PICNIC BASKET

“Είστε ό,τι τρώτε”







ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Το WWF παίρνει σοβαρά τα συστήματα παραγωγής και κατανάλωσης τροφίμων. Ο λόγος είναι απλός. Το σύστημα παραγωγής τροφίμων είναι υπεύθυνο για το 70% της απώλειας βιοποικιλότητας, καθώς και για το 24% όλων των εκπομπών ρύπων. Παρ' όλα αυτά, το 1/3 των τροφίμων που παράγονται καταλήγουν στα απορρίμματα. Το οικολογικό αποτύπωμα των τροφίμων μας είναι πολύ μεγάλο! Όμως εμείς τα πετάμε στα σκουπίδια, χωρίς πολλές σκέψεις.

Ταυτόχρονα, όπως ίσως έχετε παρατηρήσει, οι κακές διατροφικές συνήθειες των παιδιών διαδίδονται όλο και περισσότερο.

Η πρώτη παιδική ηλικία είναι μια κρίσιμη περίοδος για τη διαμόρφωση διατροφικών συνήθειων και προτιμήσεων. Αυτή είναι η σημαντικότερη στιγμή για μια παρέμβαση και τη διαμόρφωση μιας προτίμησης για **βιώσιμη και υγιεινή διατροφή**.

Για να πετύχει και να διατηρήσει την αλλαγή της συμπεριφοράς, το παρόν υλικό περιβαλλοντικής εκπαίδευσης επικεντρώνεται σε μία συγκεκριμένη αλλαγή: **την αντικατάσταση ανθυγιεινών σνακ με τρόφιμα που είναι ωφέλιμα για την υγεία και τον πλανήτη**.

Απευθύνεται σε μαθητές σχολείου ηλικίας 5-12 ετών. Μέσα από ευχάριστα και διαδραστικά παιχνίδια οι μαθητές αλλάζουν συνήθειες.

Συγκεκριμένα, το «Καλάθι του Πικνίκ» (ΚΠ) είναι ένα εργαλείο που μπορεί να αλλάξει τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών όσον αφορά το κολατσιό, στηριζόμενο στην πλούσια εμπειρία που έχει το WWF στη βιώσιμη διατροφή. Το έργο εμπίπτει στο πλαίσιο του στόχου του WWF για την μείωση των επιπτώσεων που προκαλεί το σύστημα παραγωγής τροφίμων στον πλανήτη κατά 50%.

Το έργο ενώνει τις δυνάμεις 3 Ευρωπαϊκών χωρών, της Ελλάδας, της Ρουμανίας και της Τουρκίας, σε μια μοναδική συνεργασία που δίνει στα σχολεία μια ευκαιρία να δημιουργήσουν ένα δυναμικό δίκτυο που αφορά το άκρως ελκυστικό θέμα του φαγητού. Έτσι, ο πλανήτης βρίσκεται κυριολεκτικά στο πιάτο μας. Τα παιδιά θα χαρούν όταν τον ανακαλύψουν και δοκιμάσουν την αλλαγή!

Συγκεκριμένα, όμως, με ποιον τρόπο ελπίζουμε να επιφέρουμε αλλαγή της συμπεριφοράς σε σχολεία και οικογένειες; Η αλλαγή της συμπεριφοράς των μαθητών επιτυγχάνεται μέσω της πίεσης από τους συμμαθητές. Το κολατσιό που φέρνουν οι μαθητές στο σχολείο αποτελεί το ιδανικό σημείο εισαγωγής για τη κοινωνική εκμάθηση μιας βιώσιμης διατροφής. Σκοπός μας είναι να δημιουργήσουμε ένα πρότυπο βιώσιμης διατροφής, μέσω της εμπειρικής εκμάθησης και του παιχνιδιού. Το ΚΠ φιλοδοξεί να κάνει τη βιώσιμη διατροφή ελκυστική και «κουλ» δημιουργώντας μια νέα κουλτούρα στο σχολείο και υιοθετώντας, στη συνέχεια, νέες συνήθειες, προς όφελος του πλανήτη και της υγείας των παιδιών. Λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη την αξιολόγηση. Θα μετρήσουμε τα αποτελέσματα του έργου σας, χρησιμοποιώντας μαρτυρίες και ερωτηματολόγια για εσάς, τους δασκάλους και τους γονείς.

PICNIC  
BASKET





Το ΚΠ είναι προς δανεισμό. Το σχολείο δανείζεται το Καλάθι για 1-2 εβδομάδες και στη συνέχεια το επιστρέφει στο WWF. Το ΚΠ περιέχει εργαλεία και παιχνίδια που αφορούν 3 ημέρες βιώσιμης διατροφής:

- (α) Ημέρα σπιτικού φαγητού (Δευτέρα): μαγειρέψτε μια συνταγή στην τάξη.
- (β) Ημέρα εποχικού και τοπικού φρούτου (Τετάρτη): η ιστορία της μπανάνας, το παιχνίδι γευσιγνωσίας φρούτων και το παιχνίδι εποχικότητας «Tutti Frutti».
- (γ) Ημέρα «Δεν πετάμε φαγητό» (Παρασκευή). Ένα παιχνίδι τόμπολα.

Το ΚΠ περιλαμβάνει επίσης ένα **εβδομαδιαίο σχολικό πρόγραμμα** όπου σημειώνονται αυτές οι ημέρες. Οι «φαγητο-ντέκτιβ» ελέγχουν αν οι συμμαθητές τους το ακολουθούν κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Οι μαθητές παίρνουν μαζί τους στο σπίτι το πρόγραμμα, ώστε με τις οικογένειές τους να προετοιμάζουν βιώσιμο κολατσιό. Στην τάξη, ένα ετήσιο ημερολόγιο με ιδέες για δράσεις που συνδέονται με τη βιώσιμη διατροφή κινητοποιεί τους μαθητές να διατηρήσουν τις καλές συνήθειες καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Στο τέλος της περιόδου δανεισμού, και αφού επιστραφεί το ΚΠ, η τάξη δεσμεύεται να τηρεί τις 3 διατροφικές ημέρες της εβδομάδας (Δευτέρα με σπιτικό φαγητό, Τετάρτη με φρούτα, Παρασκευή χωρίς πέταμα φαγητού), φέρνοντας και καταναλώνοντας το αντίστοιχο κολατσιό. Αυτό είναι το ελάχιστο που πρέπει να γίνει. Πιστεύουμε πραγματικά ότι μπορείτε να οικοδομήσετε με όραμα μια πλούσια εμπειρία βιώσιμης διατροφής, κάνοντας πολλά περισσότερα!

Η συμμετοχή των γονιών είναι θεμελιώδους σημασίας παράγοντας για την επιτυχία του εγχειρήματος. Ο ρόλος των δασκάλων είναι κρίσιμος στο να εμπνέουν και να κινητοποιούν

τους μαθητές. Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα θα πρέπει να βρίσκεται στην κουζίνα κάθε μαθητή! Στο **ετήσιο ημερολόγιο τοίχου**, θα βρείτε μια ποικιλία από ιδέες για την εμπλοκή των οικογενειών. Οι δάσκαλοι θα βρουν νέους τρόπους και μέσα, για να την ενθαρρύνουν.

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν στο ΚΠ έρχονται σε επαφή μέσω μιας εθνικής και μιας διεθνούς **ηλεκτρονικής πλατφόρμας**. Σας παροτρύνουμε να χρησιμοποιήσετε τις πλατφόρμες του έργου, για να έρχεστε σε επαφή με άλλους εκπαιδευτικούς, να ανταλλάσσετε εμπειρίες, να κινητοποιείτε ο ένας τον άλλον, να ζητάτε συμβουλές, να μοιράζεστε τα επιτεύγματά σας, ακόμα και να φέρνετε σε επαφή μαθητές από διαφορετικά σχολεία και χώρες. Στο κάτω κάτω, το φαγητό αποτελεί μια μοναδική θεματολογία που ενώνει τους πάντες και ειδικά τα παιδιά! Τα τρία τοπικά γραφεία του WWF θα σας στηρίξουν, παραμένοντας σε επαφή μαζί σας.

Παρακαλούμε απαντήστε στα ερωτηματολόγια αξιολόγησης για να μας βοηθήσετε να μετρήσουμε την **αλλαγή συμπεριφοράς**. **Διαδώστε το μήνυμα σε όλη τη σχολική κοινότητα**. Πολλοί γονείς θα ανταποκριθούν, ιδίως αν οργανώσετε μια σχολική γιορτή, ένα φεστιβάλ φαγητού ή ακόμα και ένα πικνίκ της τοπικής κοινότητας. Σας προτείνουμε να διοργανώσετε αυτήν την εκδήλωση στο τέλος της σχολικής χρονιάς.

Αλλάξτε τη γεύση της ζωής σας!  
Σας ευχόμαστε ένα ευχάριστο ταξίδι,

Ομάδες Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης  
WWF Ελλάς, WWF Ρουμανία, WWF Τουρκία

**PICNIC  
BASKET**



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Αγαπητά παιδιά,

«Πες μου τι τρως, να σου πω ποιος είσαι» είπε ένας σοφός Γάλλος που λεγόταν Σαβαρέν, πριν από 200 χρόνια. Τι λες να σημαίνει αυτό; Σημαίνει ότι αν φας ένα μπισκότο... είσαι μπισκότο; Ή ότι αν τρως μπρόκολο... είσαι μπρόκολο; Ή ότι αν τρως κοτόπουλο... είσαι και εσύ...;

Φυσικά, ο κύριος Σαβαρέν δεν πίστευε ότι είμαστε όλοι μπρόκολα ή μπισκότα. Τα λόγια του ήταν σαν παροιμία και στην πραγματικότητα κρύβουν μέσα τους μια μικρή ιστορία. Την ιστορία του πώς το φαγητό γεννιέται και μεταμορφώνεται, ώστε να τρέφει το σώμα μας και να μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε, για να παίζουμε και να κάνουμε τα όνειρά μας πραγματικότητα.

Φαντάσου μια ντοματιά: ξεκινάει σαν σπόρος και μεγαλώνει σε νεαρό βλαστό. Ύστερα, ένας αγρότης παίρνει τον βλαστό στα χέρια του και τον φυτεύει προσεκτικά. Το φυτό πίνει νερό από τη βροχή και «τρώει» συστατικά από το έδαφος. Το φως του ήλιου φροντίζει το φυτό και βοηθάει τις μικρές, πράσινες ντομάτες να μεγαλώσουν

και να γίνουν κόκκινες. Όταν η στρογγυλή ντομάτα ωριμάσει, ο αγρότης τη μαζεύει και τη βάζει για έναν σύντομο ύπνο σε ξύλινα καφάσια, τα οποία φέρνουν αυτό το νόστιμο λαχανικό στην αγορά και πιο κοντά σε σένα. Έτσι, όταν τρως τη σαλάτα σου, δεν τρως μόνο μια ντομάτα, αλλά ταυτόχρονα δέχεσαι μέσα σου τη βροχή, το πλούσιο έδαφος, τον ήλιο και τη φροντίδα του αγρότη.

Τι θα συνέβαινε, όμως, αν το φαγητό σου το μάζευαν άνθρωποι που είναι λυπημένοι; Ή αν περνούσε πολλές εβδομάδες σε ένα σκοτεινό ψυγείο; Τι θα γινόταν, αν κοβόταν σε μικρά κομματάκια και ύστερα συγκεντρωνόταν ξανά σε ένα μείγμα ψεκασμένο με ουσίες που αλλάζουν τη φυσική του γεύση, χωρίς να το αγγίξει ποτέ ανθρώπινο χέρι; Τι θα γινόταν αν το εργοστάσιο απελευθέρωνε καπνό στον αέρα; Αν το φαγητό ταξίδευε χιλιάδες χιλιόμετρα με αεροπλάνο ή καράβι, ρυπαίνοντας έτσι τον αέρα και το νερό; Αν πετάγαμε στα σκουπίδια μεγάλο μέρος του φαγητού, αφήνοντάς το να σαπίσει, μαζί με όλα τα υπέροχα στοιχεία που το δημιουργήσαν; Αν συνέβαιναν αυτά



PICNIC  
BASKET



τα πράγματα, τι θα έτρωγες, μαζί με το φαγητό σου; Έχουμε, λοιπόν, έναν νέο τρόπο να αναλογιζόμαστε το φαγητό και την ιστορία του. Όταν τρώμε ένα συγκεκριμένο φαγητό, μαζί του τρώμε και την ιστορία του. Γινόμαστε, μάλιστα, και εμείς μέρος της ιστορίας του. Αν η ιστορία είναι χαρούμενη, το φαγητό είναι χαρούμενο και είναι πιο πιθανό να είμαστε και εμείς χαρούμενοι, όταν το τρώμε. Αν το φαγητό έχει μαζέψει το φως του ήλιου μέσα του, το φέρνει και σε εμάς. Αν το φαγητό δεν έχει δει ποτέ τον ήλιο, δεν μπορεί να μας φέρει την ενέργεια του ήλιου. Όμως, αυτήν την ενέργεια τη χρειαζόμαστε για να παίζουμε και να εκπληρώνουμε τα όνειρά μας.



Από εδώ και εμπρός, να σκέφτεσαι τα λόγια του κυρίου Σαβαρέν κάθε φορά που θα διαλέγεις τι θα φας. Πώς θέλεις να είσαι; Θέλεις να έχεις χαρά στη ζωή σου; Τότε, διάλεξε χαρούμενο φαγητό. Θέλεις να έχεις ενδιαφέρον στη ζωή σου; Τότε, διάλεξε ενδιαφέρον φαγητό. Θέλεις να δείχνεις καλοσύνη στους ανθρώπους και στον πλανήτη; Τότε διάλεξε φαγητό που δείχνει καλοσύνη στους ανθρώπους και στον πλανήτη.



**PICNIC  
BASKET**



Αν συμφωνείς, αλλά δεν ξέρεις πώς ακριβώς να αρχίσεις, έχουμε μερικές ιδέες σε αυτό το Καλάθι του Πικνίκ. Προσκαλούμε εσένα και τους φίλους σου σε ένα πικνίκ, όπου μπορείτε να μοιραστείτε ιδέες για το φαγητό. Μπορείτε όμως να μοιραστείτε και μερικές λιχουδιές. Ελπίζουμε ότι όταν θα έχει τελειώσει πια το πικνίκ, θα έχετε πιο δυνατές φιλίες, θα τρώτε καλύτερο φαγητό και θα κάνετε τον κόσμο καλύτερο. Γιατί, τελικά, είμαστε αυτό που τρώμε!

## ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Πώς νιώθεις τώρα που άκουσες αυτήν την ιστορία;
- Τι βρήκες πιο ενδιαφέρον ή πιο... αστείο σε αυτήν την ιστορία;
- Τι θα σκέφτεσαι από εδώ και εμπρός όταν βλέπεις μια ντομάτα;
- Μπορείς να ζωγραφίσεις την ιστορία της ντομάτας;
- Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό; Ποια είναι η ιστορία του;
- Είναι, τελικά, χαρούμενο; Είναι ενδιαφέρον;
- Ποιο φαγητό νομίζεις ότι έχει τις πιο όμορφες ιστορίες; Μπορείς να μοιραστείς μερικά παραδείγματα;
- Ποιο θα ήταν το ονειρεμένο φαγητό σου;
- Σκέψου μια ντομάτα το έτος 2060! Πώς θα είναι; Φαντάσου την ιστορία της.





WWF

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

# ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Το Καλάθι του Πικνίκ περιλαμβάνει ένα εβδομαδιαίο σχολικό πρόγραμμα όπου σημειώνονται ειδικές ημέρες βιώσιμης διατροφής.

## ΔΕΥΤΕΡΑ: ΣΠΙΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ

Αυτή την ημέρα αντί για κάποιο άλλο παιχνίδι οι μαθητές μαγειρεύουν απλές συνταγές στην τάξη.

**Σκοπός της δραστηριότητας:** Να εκτιμήσουν οι μαθητές το σπιτικό φαγητό, από πλευράς γεύσης, διαδικασίας, και οικολογικού αποτυπώματος, να συνεργαστούν και να διασκεδάσουν.

**Κύριο μήνυμα:** Προτιμάμε σπιτικό και όχι έτοιμο και συσκευασμένο φαγητό. Είναι καλύτερο για την υγεία μας και είναι πιθανότερο να γνωρίζουμε τα συστατικά που περιέχει. Επίσης, είναι πιθανότερο να έχει λιγότερα συντηρητικά ενώ απαλλάσσει τον πλανήτη από ένα ακόμη σκουπίδι, αυτό της συσκευασίας του έτοιμου φαγητού.

### Πώς θα εισάγετε τη δραστηριότητα:

Ρωτήστε τα παιδιά: «Σας αρέσει να

μαγειρεύετε; Ποιος είναι ο σεφ της παρέας; Τι σας αρέσει να φτιάχνετε; Έχετε βοηθήσει ποτέ



τους δικούς σας στη μαγειρική; Μπορείτε να φανταστείτε γιατί είναι καλύτερο να τρώμε σπιτικό φαγητό;» Ας το δοκιμάσουμε!

**Οδηγίες:** Διαλέξτε τη συνταγή που σας αρέσει, από τις προτεινόμενες, προμηθευτείτε τα υλικά, ετοιμάστε ανάλογα την τάξη και ...καλή σας όρεξη!

**Προεκτάσεις:** Διαβάστε τα συστατικά μιας έτοιμης, συσκευασμένης τροφής. Πόσες άγνωστες λέξεις έχουν οι μαθητές; Τι μπορεί να σημαίνει αυτό; Εξετάστε τη συσκευασία. Είναι ανακυκλώσιμη; Θυμηθείτε: η ανακύκλωση δεν είναι η κύρια λύση στο πρόβλημα των σκουπιδιών. «Reduce, reuse, recycle»!

**Μάθετε περισσότερα:** <https://www.wwf.org.uk/updates/wwfs-top-tips-eating-more-sustainably?pc=>

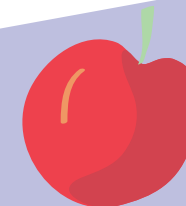
## ΤΕΤΑΡΤΗ: ΦΡΟΥΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ

Αυτή την ημέρα οι μαθητές παίζουν τρία παιχνίδια: την τυφλή φρούτο-γευσιγνωσία, την ιστορία της μπανάνας και τα παιχνίδια Tutti Frutti.

### ΤΥΦΛΗ ΦΡΟΥΤΟ-ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Να κινητοποιήσουν οι μαθητές τις αισθήσεις της όσφρησης και γεύσης για να απολαύσουν ένα φρούτο, να αντιληφθούν ότι υπάρχουν πολλές ποικιλίες του ίδιου φρούτου, να εκτιμήσουν τη σημασία της αργής και συνειδητής κατανάλωσης τροφής και να διασκεδάσουν.

PICNIC  
BASKET





**Κεντρικό μήνυμα:** Τρώμε περισσότερα φρούτα. Τηρούμε τη Μεσογειακή διατροφή. Γνωρίζουμε τις τοπικές ποικιλίες φρούτων. Τρώμε τοπικά και εποχικά φρούτα και λαχανικά.

Πώς θα εισάγετε το παιχνίδι: Κρατήστε κρυφά τα φρούτα που θα επιλέξετε για γευσιγνωσία. Ρωτήστε: «Ποιος τολμά να δοκιμάσει κάτι με κλειστά μάτια; Πόσο καλοί είστε στη γευσιγνωσία; Μήπως κάποιες φορές τρώτε βιαστικά και μηχανικά χωρίς να απολαμβάνετε την τροφή σας;». Η γεύση μας λέει πολλά για την ποιότητα της τροφής. Τρώγοντας αργά και συνειδητά, απολαμβάνουμε περισσότερο το φαγητό.

**Οδηγίες:** Κλείστε τα μάτια του εθελοντή-γευσιγνώστη με το μαντήλι. Ζητήστε από τους συμμαθητές του να κρατήσουν μυστικό, να μη μαρτυρήσουν την τροφή που θα δούνε. Ζητήστε έναν εθελοντή να βοηθήσει να κόψετε μια φέτα από το φρούτο. Συνεχίστε με τις δοκιμές.

**Προεκτάσεις:** Συζητήστε για τη σημασία μιας διατροφής που βασίζεται περισσότερο στα φυτά και λιγότερο στα ζώα (όπως είναι η Μεσογειακή διατροφή). Γιατί αυτή η διατροφή ωφελεί την υγεία μας και τον πλανήτη; Το κρέας, και ειδικά το κόκκινο κρέας, έχει υψηλό οικολογικό αποτύπωμα που προκύπτει από όλη την αλυσίδα παραγωγής. Προσαρμόστε τη συζήτηση στο επίπεδο των μαθητών.

**Μάθετε περισσότερα:** <https://blogs.wwf.org.uk/blog/green-sustainable-living/green-sustainable-living-food/up-your-fruit-and-veg-intake-to-protect-the-planet/>

## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΠΑΝΑΝΑΣ

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Να κατανοήσουν οι μαθητές ότι η τροφή τους «περιέχει» τροφοχιλιόμετρα, επομένως τροφές που έρχονται από μακριά έχουν υψηλό αποτύπωμα άνθρακα.

**Κεντρικό μήνυμα:** Όσο μεγαλύτερη απόσταση έχει διανύσει

η τροφή μας, τόσο μεγαλύτερο το αποτύπωμα της. Προτιμάμε τοπικά προϊόντα.

**Πώς θα εισάγετε το παιχνίδι:** Εκπλήξτε τους μαθητές με μια ερώτηση όπως «Μπορείτε να βρείτε τι σχέση έχει η πολική αρκούδα με την μπανάνα που τρώμε συνήθως;». Ή «Ποιο είναι το αγαπημένο σας φρούτο; Ξέρετε μήπως από πού προέρχεται;»

**Οδηγίες:** «Ας δούμε την ιστορία της μπανάνας.» Μοιράστε τις κάρτες σε μικρές υπο-ομάδες μαθητών και ζητήστε τους να τις βάλουν στη σειρά για να δείξουν την ιστορία από τη φυτεία ως το πιάτο μας. Αφήστε τους να δοκιμάσουν διαφορετικές εκδοχές. Στη συνέχεια ζητήστε τους να εντοπίσουν τις φωτογραφίες που αντιστοιχούν σε ρύπανση. Οι μαθητές εξηγούν τις επιλογές τους. Εκφράσεις όπως «αυτοκίνητα που βγάζουν καπνό στον αέρα» είναι απολύτως εύλογες για τα μικρά παιδιά. Για τα μεγαλύτερα, μπορούμε να εισάγουμε το λεξιλόγιο των αερίων του θερμοκηπίου και των εκπομπών CO<sub>2</sub>.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια εφαρμογή μέτρησης χιλιομετρικών αποστάσεων που θα βρείτε στο διαδίκτυο για να υπολογίσετε τα χιλιόμετρα που έκανε μια εισαγόμενη (συνήθως από τον Ισημερινό) μπανάνα. Συγκρίνετε με την απόσταση που διένυσε μια μπανάνα από την Κρήτη. Κατόπιν φανταστείτε τα μεταφορικά μέσα που χρειάστηκαν για την μεταφορά της μπανάνας και πολλαπλασιάστε την απόσταση με τις εκπομπές CO<sub>2</sub>.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον ενδεικτικό κατάλογο εκπομπών CO<sub>2</sub> ανά όχημα:

όχημα	εκπομπών CO <sub>2</sub>
Αεροπλάνο	700-1700 gr CO <sub>2</sub> / τονοχιλιόμετρο
Φορτηγό	300 gr CO <sub>2</sub> / τονοχιλιόμετρο
Πλοίο	20 gr CO <sub>2</sub> / τονοχιλιόμετρο







**Προεκτάσεις:** Μπορείτε να εμπλουτίσετε τη συζήτηση με όποιο τρόπο επιλέξετε. Μπορείτε να φανταστείτε διαφορετικά σενάρια, με τις ίδιες φωτογραφίες, να προσθέσετε ή να καταργήσετε κάποιες φωτογραφίες, αν πιστεύετε ότι δεν αποδίδουν με ακρίβεια τον τρόπο μεταφοράς της μπανάνας στην περιοχή σας κ.ο.κ.



#### **Μάθετε περισσότερα:**

<https://www.theguardian.com/environment/green-living-blog/2010/jul/01/carbon-footprint-banana>  
<http://www.promusa.org/Carbon+footprint>

#### **ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ TUTTI FRUTTI**

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία, για το περιβάλλον, της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών στην εποχή τους.

**Κεντρικό μήνυμα:** Τρώμε φρούτα (και λαχανικά) στην εποχή τους. Τα εκτός εποχής χρειάζονται, συνήθως, περισσότερη ενέργεια και, πιθανόν, περισσότερα φάρμακα και λιπάσματα για να καλλιεργούνται και να καρπίζουν όλο τον χρόνο. Αντίθετα, τα εποχικά φρούτα και λαχανικά αξιοποιούν τα ωφέλιμα έντομα της εποχής που προστατεύουν τις καλλιέργειες από τα βλαβερά έντομα και τις ασθένειες.

**Πώς θα εισάγετε το παιχνίδι:** Στις μέρες μας βρίσκουμε όλα σχεδόν τα φρούτα και τα λαχανικά καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Θυμάται κανείς, αλήθεια, ποιας εποχής λαχανικό είναι η ντομάτα; Υπάρχει άραγε κανένα πρόβλημα που δημιουργείται από αυτή την κατάσταση;

**Οδηγίες:** Δίνονται χωριστά, με το παιχνίδι.

**Προεκτάσεις:** Δίνονται χωριστά, με το παιχνίδι.

**Μάθετε περισσότερα:** <https://www.wwf.org.uk/what-we-do/area-of-work/livewell>



## **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΔΕΝΠΕΤΩΜΠΟΥΚΙΕΣ**

Οι μαθητές παίζουν το παιχνίδι της σπατάλης τροφής.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία της αποφυγής σπατάλης τροφίμων και να αρχίσουν να επινοούν απλούς τρόπους για να το επιτύχουν.

**Κεντρικό μήνυμα:** Σήμερα το 1/3 της τροφής που παράγεται καταλήγει στα σκουπίδια. Αυτό είναι ένα μεγάλο ηθικό αλλά και περιβαλλοντικό πρόβλημα. Κάθε μπουκιά που απορρίπτεται, περιέχει τους φυσικούς πόρους (έδαφος, νερό κλπ.) που χρειάστηκαν για να παραχθεί και τη ρύπανση που στοίχισε στον πλανήτη (CO<sub>2</sub> από τις μεταφορές, ρύπανση από τα φυτοφάρμακα και τα λιπάσματα κλπ.)

**Πώς θα εισάγετε το παιχνίδι:** Ρωτήστε τους μαθητές: «Έχετε πετάξει ποτέ φαγητό; Πόσο συχνά τυχαίνει αυτό; Γιατί συμβαίνει; Είναι επειδή έχει περάσει η ημερομηνία λήξης; Επειδή χορτάσαμε; Άλλοι λόγοι; Μπορείτε να φανταστείτε γιατί είναι πρόβλημα το να πετάμε φαγητό;

**Οδηγίες:** Δίνονται χωριστά, με το παιχνίδι.

**Προεκτάσεις:** Δίνονται χωριστά, με το παιχνίδι.

**Μάθετε περισσότερα:** <https://www.worldwildlife.org/initiatives/food-waste>





ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΥΛΙΚΟ

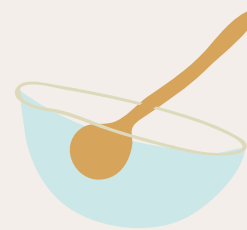
GR

2020

# ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ

## ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ:

- 1
  - Ένα τραπεζομάντηλο
  - Μια ποδιά
  - Ένα μαχαίρι σιλικόνης
  - Μία πάνινη ψωμιέρα
  - Ένα ξύλινο γουδί
  - Μια ξύλινη σπάτουλα
  - Ένα μεταλλικό μπολ
  - Κορδέλα για τυφλή γευσίγνωσία



## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ:

- 2
  - Εισαγωγικό έντυπο
  - Κάρτες με συνταγές
  - Κάρτα παιχνιδιού τυφλής γευσίγνωσίας
  - Κάρτες παιχνιδιού “Η ιστορία της μπανάνας”
  - Κάρτες παιχνιδιών “Tutti Frutti”
  - Κάρτες παιχνιδιού “Δεν πετάμε φαγητό”
  - Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα (προς φωτοτυπία για όλους τους μαθητές)
  - Το ετήσιο ημερολόγιο (δεν επιστρέφεται, μένει στην τάξη)



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΣΗ:

- 3
  - Τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης (για εκπαιδευτικούς και γονείς) και η Κάρτα για Νέα Δραστηριότητα, βρίσκονται στην ηλεκτρονική σελίδα του προγράμματος. Συμπληρώστε, επικοινωνήστε, δικτυωθείτε!

PICNIC  
BASKET












©

®

	<p><b>Why we are here</b>          To stop the degradation of the planet's natural environment and          to build a future where humans live in harmony with nature.</p> <p>www.wwf.org</p>
---	--

© 1986 Panda Eyes/WWF - World Wide Fund For Nature (Formerly World Wildlife Fund)  
 © WWF is a WWF Registered Trademark. WWF, Four Mile Water, 20, 1966 Old Mill  
 Drive, Andover, MA 01810-1111; Fax: +1 223 264-8500. For contact details see further.  
 \*Correction, please visit our internet site: [www.wwf.org](http://www.wwf.org)