



# Προσπάθησε να μην πετάς την τροφή που δεν χρειάζεσαι!



Αν σκεφτείς καλά, θα δεις ότι υπάρχουν πολλά τρόφιμα που θα μπορούσες να μην πετάξεις στα σκουπίδια καθημερινά! Επίσης υπάρχουν και πολλοί τρόποι να αποθηκεύεις το φαγητό που τρως στο σχολείο, ώστε να μη δημιουργείς σκουπίδια από τη συσκευασία του!

Τι θα έλεγες να είχες μαζί σου καθημερινά το φαγητό σου αντί σε μια σακούλα ή σε αλουμινόχαρτο, σε ένα δοχείο πολλαπλών χρήσεων που θα μπορούσες ακόμη και να στολίσεις όπως σου αρέσει;

Παρατήρησε τον τρόπο ζωής σου και συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα για μια ολόκληρη εβδομάδα, ώστε να δεις και εσύ πόσα τρόφιμα και γιατί πετάς αλλά και τι θα μπορούσες να κάνεις με αυτά. Πολλές φορές από ένα τρόφιμο μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα άλλο! Από φρούτα για παράδειγμα να κάνουμε χυμό! Πολλές φορές μάλιστα μπορούμε και να χαρίσουμε το φαγητό μας, αν δεν το θέλουμε εμείς. Σε άνθρωπο ή σε ζώο, αρκεί να ξέρουμε πως δεν θα δημιουργήσει προβλήματα στην υγεία τους!

ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	Είδος και ποσότητα τροφίμων που πετάξαμε	Γιατί τα πετάξαμε	Πού τα πετάξαμε	Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε με αυτά
ΔΕΥΤΕΡΑ				
ΤΡΙΤΗ				
ΤΕΤΑΡΤΗ				
ΠΕΜΠΤΗ				
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ				
ΣΑΒΒΑΤΟ				
ΚΥΡΙΑΚΗ				