



EDU4Food

ΟΔΗΓΟΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ



INNOEUSPHERE



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.
Αριθμός αναφοράς έργου: 2023-2-DK01-KA220-YOU-000177114



Table Contents

Οδηγός Μεθοδολογίας.....	3
Εισαγωγή.....	3
Σκοπός.....	3
Επισκόπηση Σχεδίου Μαθήματος.....	3
Συμβουλές για τη διευκόλυνση.....	5
Σχέδιο Μαθήματος για τη Βιώσιμη Γεωργία.....	5
Δραστηριότητες.....	8
Πρόσθετοι Πόροι.....	14
Πρόσθετες Σημειώσεις.....	15
Σχέδιο Μαθήματος για τη Σπατάλη Τροφίμων.....	15
Θεωρητικό Πλαίσιο.....	17
Δραστηριότητες.....	19
Πρόσθετες Πηγές.....	36
Πρόσθετες Σημειώσεις.....	37
Ποιότητα και Ασφάλεια Τροφίμων - Σχέδιο Μαθήματος.....	37
Θεωρητικό Πλαίσιο.....	39
Δραστηριότητες.....	41
Πρόσθετες Πηγές.....	48
Πρόσθετες Σημειώσεις.....	49
Πρόσθετα Υλικά.....	50
Σχέδιο Μαθήματος Εφοδιαστικής Αλυσίδας.....	50
Σχέδιο Μαθήματος Επεξεργασίας Τροφίμων.....	61
Θεωρητικό Πλαίσιο.....	63
Δραστηριότητες.....	64
Πρόσθετες Πηγές.....	68
Πρόσθετες Σημειώσεις.....	69





Οδηγός Μεθοδολογίας

Εισαγωγή

Αυτός ο Οδηγός Δραστηριοτήτων έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους νέους εργαζόμενους να διευκολύνουν ενδιαφέροντα και αποτελεσματικά μαθήματα σε θέματα όπως η σπατάλη τροφίμων, η βιώσιμη γεωργία, οι αλυσίδες εφοδιασμού τροφίμων, η ποιότητα και ασφάλεια τροφίμων και η επεξεργασία τροφίμων. Στόχος είναι να εξοπλίσει τους νέους συμμετέχοντες με πρακτικές γνώσεις και δεξιότητες μέσω μη τυπικών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που προωθούν τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων, ενσωματώνοντας έννοιες από το αγρόκτημα στο τραπέζι σε διάφορες δραστηριότητες, όπως εργαστήρια, επισκέψεις σε αγροκτήματα, εκθέσεις βιώσιμων τροφίμων κ.λπ.

Σκοπός

Αυτός ο οδηγός θα σκιαγραφήσει τη δομή και την προσέγγιση για την αποτελεσματική υλοποίηση των σχεδίων μαθήματος. Προσφέρει συμβουλές για την εμπλοκή των νεαρών μαθητών, την ενίσχυση της κριτικής σκέψης και τη διευκόλυνση των συζητήσεων.

Επισκόπηση Σχεδίου Μαθήματος

Κάθε σχέδιο μαθήματος είναι δομημένο έτσι ώστε να συνδυάζει τη θεωρητική μάθηση με πρακτικές δραστηριότητες. Τα μαθήματα καλύπτουν βασικούς τομείς των βιώσιμων συστημάτων τροφίμων, με συγκεκριμένους στόχους προσαρμοσμένους για νέους συμμετέχοντες ηλικίας 18-30 ετών.





Μεθοδολογική Προσέγγιση

1	Διαδραστική Μάθηση	<p>Όλες οι ενότητες βασίζονται σε διαδραστικές τεχνικές μάθησης, όπως παιχνίδι ρόλων, ομαδικές συζητήσεις, κουίζ και πρακτικά εργαστήρια.</p> <p>Οι εργαζόμενοι με νέους θα πρέπει να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή και την κριτική σκέψη, θέτοντας ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και παρέχοντας παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο που σχετίζονται με τα θέματα.</p>
2	Τεχνικές Μη Τυπικής Εκπαίδευσης	<p>Τα μαθήματα δίνουν προτεραιότητα στη μη τυπική εκπαίδευση, η οποία βασίζεται στη μάθηση από ομοτίμους, τη συζήτηση και τις βιωματικές δραστηριότητες. Αυτή η προσέγγιση ενθαρρύνει ένα συνεργατικό περιβάλλον όπου οι νέοι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιράζονται τις απόψεις και τις λύσεις τους.</p>
3	Διευκόλυνση Συζητήσεων	<p>Δημιουργήστε ένα ασφαλές και ανοιχτό περιβάλλον για συζήτηση, ειδικά γύρω από αμφιλεγόμενα θέματα όπως η σπατάλη τροφίμων και οι ΓΤΟ. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις απόψεις τους, καθοδηγώντας τους παράλληλα προς την κριτική σκέψη και τα συμπεράσματα που βασίζονται σε στοιχεία.</p>
4	Πρακτική Εφαρμογή	<p>Τα μαθήματα έχουν σχεδιαστεί για να εμπλέξουν τους συμμετέχοντες σε βήματα που μπορούν να ακολουθήσουν στην καθημερινή τους ζωή. Μετά από κάθε συνεδρία, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν όσα έχουν μάθει - είτε μειώνοντας τη σπατάλη τροφίμων, είτε καλλιεργώντας τα δικά τους βότανα, είτε υποστηρίζοντας τα τοπικά συστήματα τροφίμων.</p>





Συμβουλές για τη διευκόλυνση

- Προετοιμασία Υλικών Εκ των Προτέρων: Βεβαιωθείτε ότι όλα τα απαραίτητα υλικά (π.χ. παρουσιάσεις PowerPoint, κουίζ, είδη ομαδικής εργασίας) είναι έτοιμα εκ των προτέρων για να διατηρηθεί η ροή της συνεδρίας.
- Ενθάρρυνση Ομαδικής Εργασίας: Πολλές δραστηριότητες περιλαμβάνουν συνεργασία. Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία αναθέτοντας ρόλους στις ομάδες και διασφαλίζοντας ότι ακούγονται όλες οι φωνές.
- Προσαρμογή στην Ομάδα: Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στο υπόβαθρο και τα ενδιαφέροντα της ομάδας, ειδικά εάν οι συμμετέχοντες έχουν ποικίλες γνώσεις σχετικά με τα συστήματα τροφίμων.
- Στοχασμός και Ανατροφοδότηση: Ενσωματώστε γύρους ανατροφοδότησης, όπως η μέθοδος Five Finger Feedback, για να αξιολογήσετε τη μάθηση των συμμετεχόντων και να συγκεντρώσετε γνώσεις σχετικά με τη βελτίωση των μελλοντικών συνεδριών.

Συμπέρασμα

Χρησιμοποιώντας αυτόν τον οδηγό, οι εργαζόμενοι για νέους θα είναι σε θέση να παραδίδουν ενδιαφέροντα μαθήματα σχετικά με τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων, τα οποία όχι μόνο εκπαιδεύουν αλλά και εμπνέουν δράση. Μέσα από έναν συνδυασμό θεωρητικού περιεχομένου και πρακτικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση της βιωσιμότητας και του πώς μπορούν να κάνουν τη διαφορά στις κοινότητές τους.

Σχέδιο Μαθήματος για τη Βιώσιμη Γεωργία

Διάρκεια Μαθήματος	5 ώρες και 40 λεπτά
Ομάδες-στόχοι	Νέοι ηλικίας 18-30 ετών

Στόχοι Μαθήματος

Γνώσεις & Δεξιότητες Στόχοι του Μαθήματος

Οι μαθητές/συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Ορίσουν τη βιώσιμη γεωργία και τις βασικές αρχές της.
- Επιδείξουν τεχνικές φύτευσης χρησιμοποιώντας βιολογικές και βιώσιμες μεθόδους.
- Προσδιορίσουν πρακτικές που προωθούν τη βιοποικιλότητα και τη φιλική προς το περιβάλλον γεωργία.
- Στοχάσουν κριτικά τις έννοιες της βιωσιμότητας και την εφαρμογή τους στον πραγματικό κόσμο.





Σχέδιο Μαθήματος				
Αρ.	Τίτλος	Διάρκεια (λεπτά)	Μέθοδος	Υλικά
1	Εισαγωγή	10	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
2	Σπόρος για σκέψη	10	Σπάσιμο πάγου	Χαρτιά, στυλό, μπολ
3	Βιολογική Γεωργία	5	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
4	Εξοικονόμηση Νερού	5	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
7	Βότανα	5	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
5	Φύτευση	90	Εργαστήριο	Σπόροι βοτάνων, οργανικό χώμα, κομπόστ, γλάστρες/οικό πεδα κήπου, εργαλεία ποτίσματος,





				ετικέτες, μαρκαδόροι, πίνακας, προσυλλεγμένα βότανα
6	Επίσκεψη σε βιώσιμη γεωργία για μελέτη	180	Επίσκεψη για μελέτη	Άνετα ρούχα/τετράδι α/στυλό
8	Συμπέρασμα	5	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
9	Κύκλος ανατροφοδότησης	30 minutes	Ανατροφοδότηση	Κάρτες ή φύλλα ανατροφοδότησης με ενότητες για "Τι έμαθα" και "Ανατροφοδότηση εργαστηρίου"/στυλό/κουτί συλλογής

Θεωρητικό Πλαίσιο

Αυτή η ενότητα παρέχει το θεωρητικό πλαίσιο του σχεδίου μαθήματος. Στόχος της είναι να συμπεριλάβει τις βασικές θεωρητικές ιδέες κάθε ενότητας που αναπτύσσεται, υποστηρίζοντας τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στη συνεδρία. Σκοπός είναι να βοηθήσει τους εργαζόμενους και τους εκπαιδευτές νέων να κατανοήσουν τα θέματα που καλύπτονται, ιδίως εκείνα που αντιμετωπίζονται μέσω μεθόδων μη τυπικής εκπαίδευσης.

Εισαγωγή

Αυτό το σχέδιο μαθήματος επικεντρώνεται στην εισαγωγή των συμμετεχόντων σε ορισμένες βασικές αρχές της βιώσιμης γεωργίας και στην διερεύνηση του πώς οι φιλικές προς το περιβάλλον γεωργικές πρακτικές ωφελούν το περιβάλλον, τα συστήματα τροφίμων και τις κοινότητες. Θα συζητήσουμε βασικές έννοιες όπως η βιολογική γεωργία, η βιοποικιλότητα και η εξοικονόμηση νερού, με στόχο να σας ενθαρρύνουμε να υιοθετήσετε βιώσιμες πρακτικές στη ζωή σας, μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων, επισκέψεων σε αγροκτήματα και συζητήσεων.





Βιολογική Γεωργία

Βιολογική Γεωργία: μια βιώσιμη μέθοδος γεωργίας που αποφεύγει τα συνθετικά χημικά, εστιάζοντας σε πρακτικές όπως ο φυσικός έλεγχος παρασίτων, η κομποστοποίηση και η αμειψισπορά. Βελτιώνει την υγεία του εδάφους και τη βιοποικιλότητα, μειώνοντας παράλληλα τους περιβαλλοντικούς και υγειονομικούς κινδύνους. Η βιολογική γεωργία αντιμετωπίζει προκλήσεις όπως χαμηλότερες αποδόσεις και πρακτικές που απαιτούν περισσότερη εργασία λόγω της εξάρτησης από φυσικές μεθόδους για τον έλεγχο παρασίτων και τη γονιμότητα του εδάφους. Η πιστοποίηση και οι βιολογικές εισροές είναι δαπανηρές, καθιστώντας τα προϊόντα λιγότερο προσβάσιμα. Είναι επίσης πιο ευάλωτο στις καιρικές αλλαγές και απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις, προσθέτοντας πολυπλοκότητα στους αγρότες.

Εξοικονόμηση Νερού

Εξοικονόμηση Νερού: περιλαμβάνει τη χρήση αποτελεσματικών πρακτικών όπως η στάγδην άρδευση, η συλλογή όμβριων υδάτων και η καλλιέργεια καλλιεργειών ανθεκτικών στην ξηρασία. Αυτές οι μέθοδοι βοηθούν στη μείωση της σπατάλης νερού, στη διατήρηση της υγείας του εδάφους και στη διασφάλιση της μακροπρόθεσμης γεωργικής παραγωγικότητας. Ελαχιστοποιώντας τη χρήση νερού και μειώνοντας την εξάρτηση από χημικές εισροές, η εξοικονόμηση νερού υποστηρίζει τόσο την περιβαλλοντική βιωσιμότητα όσο και την επισιτιστική ασφάλεια. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να εφαρμοστούν τεχνικές εξοικονόμησης νερού σε τοπικό επίπεδο.

Βότανα

Βότανα: διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη βιώσιμη γεωργία υποστηρίζοντας τη βιοποικιλότητα και προωθώντας φιλικές προς το περιβάλλον γεωργικές πρακτικές. Συμβάλλουν σε πιο υγιή οικοσυστήματα προσελκύοντας ωφέλιμα έντομα, βελτιώνοντας τη γονιμότητα του εδάφους και μειώνοντας την ανάγκη για χημικές εισροές. Η βιώσιμη καλλιέργεια βοτάνων, χρησιμοποιώντας οργανικές μεθόδους όπως η κομποστοποίηση και η εξοικονόμηση νερού, βοηθά στη δημιουργία ανθεκτικών γεωργικών συστημάτων, προσφέροντας παράλληλα πρακτικά οφέλη όπως η ιατρική και η μαγειρική χρήση. Στο τέλος, δείξτε φωτογραφίες διαφορετικών βοτάνων και δείτε πόσα από αυτά μπορούν να ονομαστούν από τους συμμετέχοντες!

Συμπέρασμα

Η βιώσιμη γεωργία, μέσω πρακτικών όπως η βιολογική γεωργία, η εξοικονόμηση νερού και η καλλιέργεια βοτάνων, προάγει την περιβαλλοντική υγεία, υποστηρίζει τη βιοποικιλότητα και ενισχύει τη μακροπρόθεσμη επισιτιστική ασφάλεια. Αυτές οι φιλικές προς το περιβάλλον μέθοδοι δίνουν τη δυνατότητα στα άτομα να συμβάλουν σε ένα πιο βιώσιμο μέλλον και να υιοθετήσουν έναν πιο βιώσιμο τρόπο ζωής.

Δραστηριότητες

Τίτλος Δραστηριότητας	Σπόρος για σκέψη
----------------------------------	------------------



Αριθμός Δραστηριότητας	<p>1</p>
Μέθοδος Δραστηριότητας	<p>Σπάζοντας τον Πάγο</p>
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	<p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην εισαγωγή βασικών εννοιών της βιώσιμης γεωργίας με έναν δημιουργικό, συνεργατικό τρόπο. Ενθαρρύνει την ομαδική εργασία, ενθαρρύνει την κριτική σκέψη και βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς αλληλεπιδρούν διαφορετικά στοιχεία όπως το έδαφος, το νερό και η βιοποικιλότητα σε βιώσιμα γεωργικά συστήματα.</p>
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Οι νέοι θα κατανοήσουν βασικούς όρους και έννοιες που σχετίζονται με τη βιώσιμη γεωργία. • Θα αναγνωρίσουν την αλληλεξάρτηση διαφόρων γεωργικών στοιχείων
Εκτέλεση	<p>Βήμα Εφαρμογής 1: Γράψτε όρους που σχετίζονται με τη βιώσιμη γεωργία σε μικρά χαρτάκια (π.χ., "σπόρος", "νερό", "έδαφος", "βιοποικιλότητα", "κομπόστ" κ.λπ.) και τοποθετήστε τα σε ένα μπολ και οργανώστε έναν κύκλο από καρέκλες για να καθίσουν οι συμμετέχοντες.</p> <p>Βήμα 2: Πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα δημιουργήσουν συνεργατικά μια ιστορία χρησιμοποιώντας όρους που σχετίζονται με τη βιώσιμη γεωργία.</p> <p>Βήμα 3: Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να διαλέξει το πρώτο χαρτάκι από το μπολ και να ξεκινήσει μια ιστορία χρησιμοποιώντας τη λέξη που έχει επιλέξει. Παράδειγμα: Αν</p>

	<p>η λέξη είναι «σπόρος», ο συμμετέχων ξεκινά την ιστορία με τη φράση «Μια φορά κι έναν καιρό, ένας αγρότης φύτεψε έναν σπόρο στη μέση ενός ξερού χωραφιού...».</p> <p>Βήμα 4: Στη συνέχεια, ο συμμετέχων διαλέγει μια άλλη λέξη από το μπολ και προσθέτει στην ιστορία, ενσωματώνοντας τη λέξη του φυσικά στην αφήγηση. Συνεχίστε αυτή τη διαδικασία μέχρι να έχουν συνεισφέρει όλοι οι συμμετέχοντες ή να έχουν χρησιμοποιηθεί όλες οι λέξεις.</p> <p>Βήμα 5: Συζητήστε πώς τα στοιχεία της ιστορίας (π.χ., έδαφος, νερό, κομπόστ κ.λπ.) σχετίζονται με τις πρακτικές βιώσιμης γεωργίας στην πραγματική ζωή.</p>
--	--

Τίτλος Δραστηριότητας	Φύτευση
Αριθμός Δραστηριότητας	2
Μέθοδος Δραστηριότητας	Εργαστήριο
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην εμπλοκή των συμμετεχόντων σε βιώσιμες πρακτικές κηπουρικής φυτεύοντας βότανα. Παρέχει μια πρακτική εμπειρία και προωθεί την κατανόηση του πώς τα βότανα υποστηρίζουν τη βιοποικιλότητα, ενθαρρύνει την περιβαλλοντική ευθύνη και καταδεικνύει το πρακτικό όφελος της βιώσιμης καλλιέργειας τροφίμων.



Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none">• Αναγνώριση του ρόλου των βοτάνων στην υποστήριξη της βιοποικιλότητας και των οικοσυστημάτων• Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων κηπουρικής• Σύνδεση της βιώσιμης γεωργίας με οφέλη στην πραγματική ζωή
Εκτέλεση	<p>Βήμα Εφαρμογής 1: Συνοπτική παρουσίαση της βιώσιμης γεωργίας, εστιάζοντας στον ρόλο των βοτάνων στην υποστήριξη της βιοποικιλότητας και στην προώθηση φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών και διανομή των απαραίτητων υλικών στους συμμετέχοντες.</p> <p>Βήμα 2: Επίδειξη του τρόπου φύτευσης βοτάνων χρησιμοποιώντας βιώσιμες μεθόδους όπως οργανικό χύμα, κομπόστ και εξοικονόμηση νερού.</p> <p>Βήμα 3: Οι συμμετέχοντες εργάζονται ατομικά ή σε μικρές ομάδες για να φυτέψουν σπόρους ή σπορόφυτα βοτάνων σε παρεχόμενες γλάστρες ή οικόπεδα κήπου. Ετικετοποιούν τα φυτά τους και σημειώνουν τις αρχικές τους παρατηρήσεις.</p> <p>Βήμα 4: Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε μια γρήγορη αισθητηριακή συνεδρία χρησιμοποιώντας προ-συλλεγμένα βότανα. Για παράδειγμα, ετοιμάστε φυτικά τσάγια και έλαια με έγχυση ή απλώς επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τα αρώματα και τις υφές διαφορετικών βοτάνων.</p> <p>Βήμα 5: Ολοκληρώστε το εργαστήριο με μια ομαδική αναστοχασμό σχετικά με όσα έμαθαν για τη βιώσιμη γεωργία και τη σημασία των βοτάνων στα οικοσυστήματα. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούν να συνεχίσουν να καλλιεργούν βότανα με βιώσιμο τρόπο στο σπίτι και βεβαιωθείτε ότι τους παρέχετε τις απαραίτητες πληροφορίες που θα χρειαστούν για να ξεκινήσουν να το κάνουν.</p>

Τίτλος Δραστηριότητας	Επίσκεψη σε βιώσιμη γεωργία για μελέτη
Αριθμός Δραστηριότητας	3





Μέθοδος Δραστηριότητας	Επίσκεψη για μελέτη
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Aim of this Activity	Στόχος της δραστηριότητας είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες μια βιωματική ευκαιρία να εξερευνήσουν βιώσιμες γεωργικές πρακτικές από κοντά, παρακολουθώντας πώς οι επαγγελματίες εφαρμόζουν οικολογικές γεωργικές τεχνικές.
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none">• Απόκτηση γνώσης για τις βιώσιμες γεωργικές τεχνικές και τον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζουν την περιβαλλοντική υγεία.• Κατανόηση των οφελών των τροφίμων τοπικής προέλευσης και των περιβαλλοντικών τους επιπτώσεων.
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Οργανώστε μια επίσκεψη σε μια τοπική φάρμα που εφαρμόζει βιώσιμη ή βιολογική γεωργία, διασφαλίζοντας ότι η φάρμα προσφέρει εκπαιδευτικές ξεναγήσεις.</p> <p>Βήμα 2: Διεξαγωγή μιας ξενάγησης στην φάρμα όπου οι συμμετέχοντες παρατηρούν βιώσιμες μεθόδους σε εφαρμογή, όπως η αμειψισπορά, η κομποστοποίηση και η υποστήριξη της βιοποικιλότητας.</p> <p>Βήμα 3: Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε μια πρακτική δραστηριότητα όπως φύτευση, συγκομιδή ή εργασία με κομπόστ, επιτρέποντάς τους να βιώσουν από πρώτο χέρι τη βιώσιμη γεωργία.</p>



	<p>Βήμα 4: Οργανώστε μια συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων με τον ιδιοκτήτη/εργαζόμενο της φάρμας, ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν την ευκαιρία να θέσουν τυχόν ερωτήσεις.</p> <p>Βήμα 5: Ολοκληρώστε με μια συνεδρία αναστοχασμού όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις παρατηρήσεις τους και συζητούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τη βιωσιμότητα στη ζωή τους.</p>
--	---

Activity Title	Κύκλος Ανατροφοδότησης
Activity Number	4
Activity Method	Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση
Relevant Image	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Aim of this Activity	<p>Στόχος της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις γνώσεις που αποκόμισαν από το εργαστήριο, να παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση και να σκεφτούν ένα προσωπικό σχέδιο για την εφαρμογή βιώσιμων πρακτικών, βοηθώντας τον συντονιστή να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα του εργαστηρίου και τους πιθανούς τομείς βελτίωσης.</p>



Learning Outcomes of this Activity	<ul style="list-style-type: none">• Κριτικός στοχασμός σχετικά με τη μάθηση από τους συμμετέχοντες• Πολύτιμη γνώση για την αποτελεσματικότητα του εργαστηρίου για τον συντονιστή
Implementation	<p>Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο, είτε σε εσωτερικό είτε σε εξωτερικό χώρο, δημιουργώντας ένα συμπεριληπτικό και ανοιχτό περιβάλλον για κοινή χρήση.</p> <p>Βήμα 2: Καθοδηγήστε τον στοχασμό κάνοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις ανοικτού τύπου: «Ποιο ήταν το πιο ενδιαφέρον ή εκπληκτικό πράγμα που μάθατε σήμερα;» «Πώς άλλαξε η επίσκεψη στο αγρόκτημα την κατανόησή σας για τη βιώσιμη γεωργία;» «Ποιες βιώσιμες πρακτικές θα θέλατε να δοκιμάσετε στη ζωή σας;» «Τι σας άρεσε περισσότερο στο εργαστήριο;»</p> <p>Βήμα 3: Κάθε συμμετέχων απαντά με τη σειρά του σε μία ή περισσότερες ερωτήσεις και μοιράζεται τις προσωπικές του σκέψεις.</p> <p>Βήμα 4: Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα μια κάρτα ή ένα φύλλο που έχει δύο ενότητες: «Τι έμαθα»: για να γράψει τα βασικά συμπεράσματα από το εργαστήριο και «Σχόλια εργαστηρίου»: για να δώσει σχόλια σχετικά με το τι του άρεσε, τι θα μπορούσε να βελτιωθεί και προτάσεις για μελλοντικές δραστηριότητες.</p> <p>Βήμα 5: Συγκεντρώστε τις κάρτες σχολίων στο τέλος της συνεδρίας. Αυτό θα βοηθήσει τον συντονιστή να κατανοήσει πόσο αποτελεσματικό ήταν το εργαστήριο και να εντοπίσει τομείς βελτίωσης.</p>

Πρόσθετοι Πόροι

History of Sustainable Agriculture: A Look at the Evolution of Farming Practices, Agrimattic.com, 2023, <https://medium.com/@anamikasmith1/history-of-sustainable-agriculture-a-look-at-the-evolution-of-farming-practices-a09148f4e370>.

Impact of Sustainable Agriculture and Farming Practices, World Wildlife Fund, n.d., <https://www.worldwildlife.org/industries/sustainable-agriculture>.





Herb Garden Ideas: Full Herbal Planting Guide (based on your goals), Ecofriendlyhomestead, 2024, <https://www.ecofriendlyhomestead.com/sustainable-garden/learn/herb-garden-ideas-full-herbal-planting-guide-based-on-your-goals>

Πρόσθετες Σημειώσεις

1. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στα απαραίτητα υλικά για πρακτικές δραστηριότητες, όπως οργανικό χώμα, κομπόστ, σπόρους και νερό.
2. Προγραμματίστε εκ των προτέρων επισκέψεις σε τοπικές αγροκτήματα για να εξασφαλίσετε εκπαιδευτικές περιηγήσεις και πρακτικές εμπειρίες.
3. Προσαρμόστε το σχέδιο μαθήματος στο τοπικό κλίμα και περιβάλλον, ιδιαίτερα σε συζητήσεις σχετικά με τη διατήρηση των υδάτων και τη βιοποικιλότητα.
4. Λάβετε υπόψη τις προηγούμενες γνώσεις των συμμετεχόντων για τη γεωργία και προσαρμόστε την πολυπλοκότητα των θεμάτων όπως απαιτείται.
5. Ενθαρρύνετε τη συνεργασία και τις ανοιχτές συζητήσεις για να προωθήσετε μια βαθύτερη κατανόηση των βιώσιμων γεωργικών πρακτικών.

Σχέδιο Μαθήματος για τη Σπατάλη Τροφίμων

Διάρκεια Μαθήματος	4-5 ώρες
Ομάδες-στόχοι	Νέοι, ηλικίας 18-30 ετών

Στόχοι Μαθήματος

Γνώσεις & Δεξιότητες Στόχοι Μαθήματος

Οι μαθητές/συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίσουν κατανοήστε τους απαραίτητους όρους που σχετίζονται με τη σπατάλη τροφίμων, την υπερπαραγωγή/υπερκατανάλωση
- Συσχετίσουν τη στρατηγική «από το αγρόκτημα στο πιάτο» με τη σπατάλη τροφίμων
- Μάθουν για το πώς παράγονται τα σπατάλη τροφίμων στην ΕΕ και παγκοσμίως, καθώς και για τις καινοτόμες λύσεις για την επίλυσή τους μέσω μελετών περιπτώσεων, γεγονότων και στατιστικών





- Αναλογήσουν τις δικές σας πρακτικές σχετικά με τη σπατάλη τροφίμων για να βρουν τρόπους με τους οποίους μπορούμε να την καταπολεμήσουμε σε προσωπικό, τοπικό, εθνικό, ενωσιακό και παγκόσμιο επίπεδο

Σχέδιο Μαθήματος

Αρ.	Τίτλος	Διάρκεια (λεπτά)	Μέθοδος	Υλικό
1	Εισαγωγή στη Σπατάλη Τροφίμων	10	Παρουσίαση μαθησιακών στόχων, ημερήσιας διάταξης και αναμενόμενων αποτελεσμάτων	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας, Παρουσίαση
2	Σύνδεση Καρτών Ποστάλ	20-30	Σπάσιμο Πάγου	Κάρτες Ποστάλ, «κάρτες dixit» ή/και φωτογραφίες με δημιουργικές εικόνες
3	Εισαγωγή στη Σπατάλη Τροφίμων	10	Παρουσίαση	Φορητός Υπολογιστής, <u>Παρουσίαση (Πρότυπο)</u>
4	Ξεπερνώντας τα όρια	30-45	Δραστηριότητα	Ταινία, λίστα ερωτήσεων
5	Μελέτη Περίπτωσης από τη Δανία: Madboks	20	Παρουσίαση	Φορητός Υπολογιστής, PowerPoint, <u>Παρουσίαση Canva</u>





6	Κουίζ: Σπατάλη Τροφίμων στην ΕΕ	45-60	Παιχνιδοποιημένη Παρουσίαση	Φορητός Υπολογιστής, PowerPoint <u>Παρουσίαση Canva</u>
7	Αλλά τι μπορούμε να κάνουμε; Μείωση, Επαναχρησιμοποίηση, Ανακύκλωση ή Καινοτομία;	60	Δραστηριότητα	Λίστα Σεναρίων
8	Συμπέρασμα Ανατροφοδότησης με 5 Δάχτυλα	30	Γύρος Ανατροφοδότησης	

Θεωρητικό Πλαίσιο

Αυτή η ενότητα παρέχει το θεωρητικό πλαίσιο του σχεδίου μαθήματος. Στόχος της είναι να συμπεριλάβει τις βασικές θεωρητικές ιδέες κάθε ενότητας που αναπτύσσεται, υποστηρίζοντας τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στη συνεδρία. Σκοπός είναι να βοηθήσει τους εργαζόμενους νέων και τους εκπαιδευτές να κατανοήσουν τα θέματα που καλύπτονται, ιδίως εκείνα που αντιμετωπίζονται μέσω μεθόδων μη τυπικής εκπαίδευσης.

Εισαγωγή

Η σπατάλη τροφίμων αναφέρεται σε οποιοδήποτε βρώσιμο ή μη βρώσιμο τρόφιμο που δεν θα χρησιμοποιείται πλέον από έναν άνθρωπο ή μια ομάδα ανθρώπων και έτσι αφαιρείται από την ανθρώπινη αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων - αυτός ο ορισμός περιλαμβάνει οποιονδήποτε τομέα όπως το λιανικό εμπόριο, την εστίαση και τα νοικοκυριά. Είναι ένα κρίσιμο ζήτημα που σχετίζεται με την υπερπαραγωγή, την υπερκατανάλωση και τα αναποτελεσματικά συστήματα που οδηγούν στη σπατάλη τροφίμων σε διάφορα επίπεδα της αλυσίδας εφοδιασμού.

Κατανόηση της σπατάλης τροφίμων

Η σπατάλη τροφίμων συμβαίνει σε όλη την αλυσίδα εφοδιασμού και διακρίνεται από την απώλεια τροφίμων, η οποία συνήθως συμβαίνει νωρίτερα στην αλυσίδα. Η σπατάλη τροφίμων περιλαμβάνει είδη που απορρίπτονται από τους λιανοπωλητές και τους καταναλωτές. Οι βασικοί όροι περιλαμβάνουν βρώσιμα τρόφιμα, μη βρώσιμα μέρη (όπως φλούδες ή κόκαλα) και σπατάλη τροφίμων, που περιλαμβάνει τρόφιμα που δεν





καταναλώνονται πλέον και απορρίπτονται σε χώρους υγειονομικής ταφής ή άλλες μεθόδους.

Αιτίες της σπατάλης τροφίμων

Αρκετοί παράγοντες οδηγούν στη σπατάλη τροφίμων: υπερπαραγωγή, πρότυπα ποιότητας, αναποτελεσματική αποθήκευση, μεταφορά και καταναλωτική συμπεριφορά, όπως η υπερβολική αγορά και ο ακατάλληλος προγραμματισμός γευμάτων. Αυτοί οι παράγοντες εκδηλώνονται διαφορετικά σε διάφορα στάδια της αλυσίδας εφοδιασμού - από το αγρόκτημα στον καταναλωτή. Οι λιανοπωλητές συμβάλλουν επίσης τηρώντας τα αισθητικά πρότυπα και οι καταναλωτές συχνά πετάνε τρόφιμα λόγω σύγχυσης σχετικά με τις ετικέτες "ανάλωση κατά προτίμηση πριν από" και "ανάλωση έως".

Στρατηγικές Πρόληψης

Οι στρατηγικές για την πρόληψη της σπατάλης τροφίμων περιλαμβάνουν καλύτερη διαχείριση πόρων και καινοτομία. Λύσεις όπως η Στρατηγική "Από το Αγρόκτημα στο Πιρούνι" (μέρος της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας, προωθεί δίκαια, υγιή και βιώσιμα συστήματα τροφίμων, βελτιώνοντας την ευημερία και μειώνοντας το κόστος υγειονομικής περίθαλψης) δίνουν έμφαση στη βιώσιμη παραγωγή, διανομή και κατανάλωση τροφίμων. Βασικές μέθοδοι περιλαμβάνουν την ανάκτηση τροφίμων, την κομποστοποίηση και την αναερόβια χώνευση. Η εκπαίδευση των καταναλωτών παίζει επίσης ζωτικό ρόλο στη μείωση της σπατάλης τροφίμων σε επίπεδο νοικοκυριού, ευαισθητοποιώντας σχετικά με τη σημασία της αποτελεσματικής χρήσης και αποθήκευσης τροφίμων.

Περιβαλλοντικές και Κοινωνικές Επιπτώσεις

Η σπατάλη τροφίμων συμβάλλει σημαντικά σε περιβαλλοντικά προβλήματα, όπως οι εκπομπές μεθανίου από χώρους υγειονομικής ταφής, η εξάντληση των πόρων και η ρύπανση των υδάτων. Κοινωνικά, η σπατάλη τροφίμων επιδεινώνει την επισιτιστική ανασφάλεια, με εκατομμύρια ανθρώπους να μην έχουν πρόσβαση σε επαρκή τρόφιμα, ενώ δισεκατομμύρια τόνοι σπαταλώνται παγκοσμίως. Το οικονομικό κόστος της σπατάλης τροφίμων φτάνει πάνω από 1 τρισεκατομμύριο δολάρια ετησίως, επηρεάζοντας τους αγρότες, τους λιανοπωλητές και τους καταναλωτές.

Συμπέρασμα

Η αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων είναι απαραίτητη για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, την κοινωνική δικαιοσύνη και την οικονομική αποτελεσματικότητα. Η μείωση της σπατάλης τροφίμων μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση των πόρων, στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και στην προώθηση της ισότητας μέσω της αναδιανομής των πλεοναζόντων τροφίμων. Η ευαισθητοποίηση και η ανάληψη δράσης σε προσωπικό, τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου συστήματος τροφίμων.



Δραστηριότητες

Τίτλος Δραστηριότητας	Εισαγωγή στην Ενότητα Σπατάλης Τροφίμων
Αριθμός Δραστηριότητας	1
Μέθοδος Δραστηριότητας	Παρουσίαση και Καλωσόρισμα
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Crossing Borders, 2024</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Αυτή η εισαγωγή επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αποκτήσουν μια γενική εικόνα της εκπαίδευσης. Θα πρέπει να διευκρινίσει το θέμα της ενότητας, να κατανοήσει τους σχετικούς στόχους και να δείξει πώς θα φτάσει η ομάδα εκεί. Θα εξηγήσει επίσης τους τρόπους με τους οποίους θα το κάνουμε.
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργία ενός φιλόξενου περιβάλλοντος • Παρουσίαση των συμμετεχόντων στις δραστηριότητες του εργαστηρίου και στην άτυπη εκπαίδευση • Κατανόηση από όλους τους συμμετέχοντες των μαθησιακών στόχων της ημέρας • Θέσπιση του τόνου για ανοιχτό διάλογο και μάθηση σχετικά με τη Σπατάλη Τροφίμων
Εκτέλεση	1. Εισαγωγή:



	<p>Ξεκινήστε καλωσορίζοντας θερμά όλους τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο για τη Σπατάλη Τροφίμων.</p> <ul style="list-style-type: none">• Τονίστε τη σημασία της δημιουργίας ενός ασφαλούς και σεβαστού χώρου για όλους, ώστε να συμμετέχουν σε ουσιαστικές συζητήσεις.• Επισημάνετε τους στόχους του εργαστηρίου, δηλαδή την ανάλυση βασικών όρων που αφορούν τη Σπατάλη Τροφίμων, τη μάθηση για τα προβλήματα του πραγματικού κόσμου, την ανταλλαγή πληροφοριών και προοπτικών και την ονειροπόληση λύσεων του πραγματικού κόσμου που μπορούν να εφαρμόσουν οι συμμετέχοντες στη ζωή τους.• Εξηγήστε ότι το εργαστήριο θα χρησιμοποιήσει τεχνικές μη τυπικής εκπαίδευσης, οι οποίες βασίζονται στον διάλογο, επομένως το αποτέλεσμα του εργαστηρίου εξαρτάται από τη συμμετοχή και την ανταλλαγή ιδεών από όλους.• Μοιραστείτε πώς θα επιτύχουμε τους στόχους μας μέσω του διαλόγου: Δραστηριότητες, Παιχνίδια και Παρουσιάσεις. <p>2. Δώστε μια Επισκόπηση του Προγράμματος του Εργαστηρίου:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ανατρέξτε στην ημερήσια διάταξη του προγράμματος που παρουσιάζεται σε ένα flip chart ή παρουσίαση.• Δώστε στους συμμετέχοντες μια επισκόπηση του εργαστηρίου, ώστε να γνωρίζουν τι να περιμένουν και πότε. Αργότερα, κρεμάστε το διάγραμμα κάπου στην αίθουσα, ώστε να είναι ορατό στους συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια του σεμιναρίου. <p>3. Κλείσιμο:</p> <ul style="list-style-type: none">• Συνοψίστε τα βασικά σημεία.• Επαναλάβετε τον σκοπό του εργαστηρίου και τη σημασία της ενεργού συμμετοχής και της σεβαστής εμπλοκής.• Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την παρουσία και τη συμμετοχή τους.
--	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Σύνδεση Καρτών Ποστάλ
----------------------------------	-----------------------



Αριθμός Δραστηριότητας	2
Μέθοδος Δραστηριότητας	Σπάσιμο Πάγου
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Crossing Borders, 2024</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	<p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κάνει όλους τους συμμετέχοντες να μιλήσουν και να νιώσουν άνετα στον χώρο και να τους δοθεί η ευκαιρία να παρουσιάσουν τον εαυτό τους. Η σύνδεση μιας ερώτησης με την επιλογή μιας κάρτας θα ωθήσει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αρχικές ιδέες, σκέψεις και ανησυχίες σχετικά με τη σπατάλη τροφίμων με δημιουργικό τρόπο - συνδέοντας προσωπικά οράματα μέσω της χρήσης καλλιτεχνικών εικόνων.</p>
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Οι συμμετέχοντες θα αναλογιστούν τις δικές τους προοπτικές και πώς σχετίζονται με τα παγκόσμια ζητήματα. • Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στην ανταλλαγή των σκέψεών τους σε ομαδικό περιβάλλον. • Οι συμμετέχοντες μπορούν να συνδέσουν τις εικόνες από τις καρτ ποστάλ με τη φαντασία και τις σκέψεις τους • Μοιραστείτε το όραμά σας για τον κόσμο - σκεφτείτε ένα καλύτερο μέλλον
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Συζήτηση προθέρμανσης</p> <p>Ξεκινήστε ζητώντας από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν ένα λεπτό με κλειστά μάτια για να σκεφτούν τι πιστεύουν ότι χρειάζεται ο κόσμος σήμερα, εστιάζοντας</p>



συγκεκριμένα στη σπατάλη τροφίμων. Υποβάλετε ερωτήσεις όπως:

ο Ποιες προκλήσεις βλέπετε να σχετίζονται με τη σπατάλη τροφίμων;

- Στο σπίτι σας; Στον χώρο εργασίας σας; Στην κοινότητά σας;
- Σε αυτά τα μέρη όπου οι άνθρωποι αποτυγχάνουν;
- Έχετε δει δημιουργικές λύσεις για τη σπατάλη τροφίμων;
- Ποια όνειρα έχετε για έναν κόσμο με λιγότερα σπατάλη τροφίμων;
- Τι σας δίνει ελπίδα σχετικά με λύσεις για τη σπατάλη τροφίμων;

Σημείωση: όταν κάνετε αυτές τις ερωτήσεις, αφήστε χώρο πριν κάνετε τις επόμενες ερωτήσεις.

Βήμα 2: Επιλογή κάρτας ποστάλ

- Απλώστε καρτ ποστάλ στο πάτωμα, διασφαλίζοντας μια ποικιλία εικόνων που αντιπροσωπεύουν θέματα όπως η βιωσιμότητα, η κοινότητα, η φύση και τα τρόφιμα.
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να περπατήσουν στην αίθουσα και να επιλέξουν μια καρτ ποστάλ που να αντηχεί στις σκέψεις τους για τη σπατάλη τροφίμων και «τι προκύπτει όταν σκέφτεστε τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη σπατάλη τροφίμων ή τις πιθανές λύσεις για τη σπατάλη τροφίμων;». Τονίστε ότι δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις και ότι θα πρέπει να συμμετέχουν και οι συντονιστές.

Βήμα 3: Κύκλος Κοινής Χρήσης

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν ξανά σε κύκλο. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να συστηθεί μοιράζοντας το όνομά του και εξηγώντας γιατί επέλεξε τη συγκεκριμένη καρτ ποστάλ του.
- Ενθαρρύνετε τους να εξηγήσουν την εικόνα στην κάρτα και πώς συνδέεται με τις απόψεις τους για τη σπατάλη τροφίμων και τον αντίκτυπό της στην κοινωνία.

Βήμα 4: Ομαδική Αναστοχασμός

	<ul style="list-style-type: none"> • Συνοψίστε τα βασικά σημεία που μοιράστηκαν οι συμμετέχοντες, επισημαίνοντας κοινά θέματα ή μοναδικές προοπτικές. • Ευχαριστήστε τους για τις απαντήσεις τους και εξηγήστε ότι αυτό είναι μόνο το πρώτο βήμα για να μάθουμε για τη σπατάλη τροφίμων και να σκεφτούμε δημιουργικές λύσεις για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων στη ζωή τους ή στις κοινότητές τους με βάση τις συζητήσεις - κάτι στο οποίο θα περάσουμε το υπόλοιπο της ημέρας δουλεύοντας.
--	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Εισαγωγή στη Σπατάλη Τροφίμων
Αριθμός Δραστηριότητας	3
Μέθοδος Δραστηριότητας	Παρουσίαση και προβληματισμοί με την ομάδα
Σχετική Εικόνα	<div style="text-align: center;"> <p>Intro to the Food Waste</p> <p>This lesson plan aims to equip participants with a comprehensive understanding of food waste while fostering a collaborative environment for discussing solutions.</p> <p>By engaging with real-world examples like Denmark's Madboks initiative and reflecting on personal practices, participants will be empowered to take meaningful actions against food waste at local and global levels.</p> </div> <p>Πηγή: Crossing Borders</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στην έννοια της σπατάλης τροφίμων, τους ορισμούς της και τη σημασία της στην παγκόσμια αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων, ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση και την κατανόηση των σχετικών όρων.
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορισμός των βασικών όρων που σχετίζονται με τη σπατάλη τροφίμων και την υπερκατανάλωση • Κατανόηση της διαφοράς μεταξύ της σπατάλης τροφίμων και της απώλειας τροφίμων



	<ul style="list-style-type: none">• Εξοικείωση με τις διαφορές μεταξύ των περιβαλλοντικών και κοινωνικών επιπτώσεων της σπατάλης τροφίμων• Μάθηση προσδιορισμού στρατηγικών πρόληψης για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Σύντομη παρουσίαση που ορίζει τη σπατάλη τροφίμων τονίζοντας τη σημασία της σε διάφορους τομείς όπως το λιανικό εμπόριο, η εστίαση, τα νοικοκυριά. Συζήτηση για το πώς σχετίζεται με την υπερπαραγωγή και την υπερκατανάλωση</p> <p>Βήμα 2: Κατανόηση των βασικών όρων: βρώσιμα, μη βρώσιμα μέρη και διάκριση μεταξύ απώλειας τροφίμων και σπατάλης τροφίμων χρησιμοποιώντας οπτικές παρουσιάσεις σε καμβά</p> <p>Βήμα 3: Συζήτηση των Αιτιών χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως - Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συμβάλλουν στη σπατάλη τροφίμων στην κοινότητά σας; Πώς επηρεάζουν οι συμπεριφορές των καταναλωτών τη σπατάλη τροφίμων;</p> <p>Βήμα: 4: Πιθανές στρατηγικές πρόληψης. Επισκόπηση των στρατηγικών πρόληψης όπως η «Από το Αγρόκτημα στο Πιάτο» και οι κοινοτικές πρωτοβουλίες. Ενθάρρυνση της ανταλλαγής ιδεών για πιθανές πρόσθετες λύσεις που μπορούν να εφαρμοστούν στην προσωπική τους ζωή, στις κοινότητες και σε εθνικό επίπεδο.</p>

Τίτλος Δραστηριότητας	Διασχίζοντας τη Γραμμή
Αριθμός Δραστηριότητας	4
Μέθοδος Δραστηριότητας	Δραστηριότητα



Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Crossing Borders, Denmark 2023</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	<p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να συζητήσουν διαφορετικές καταστάσεις που σχετίζονται με τη σπατάλη τροφίμων, προωθώντας την ευαισθητοποίηση και την κατανόηση των ατομικών, δομικών και θεσμικών μορφών σπατάλης τροφίμων. Οι συντονιστές σχηματίζουν μια πρώτη εντύπωση για την ομάδα και τους συμμετέχοντες σε σχέση με το θέμα του εργαστηρίου.</p>
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Οι συμμετέχοντες αποκτούν ποικίλες οπτικές γωνίες από τους συνομηλίκους τους. • Οι συμμετέχοντες μπορούν να υπερασπιστούν τις θέσεις τους και ίσως να γίνουν πιο προσεκτικοί στις διαφορετικές απόψεις. • Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να παίρνουν θέση μόνοι τους σχετικά με τις δικές τους πεποιθήσεις και αξίες
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Διαμορφώστε το δωμάτιο με μια σαφή γραμμή που εκτείνεται από τη μία πλευρά στην άλλη, ορίζοντας το ένα άκρο ως ΝΑΙ και το άλλο ως ΟΧΙ. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να τοποθετηθούν οι συμμετέχοντες κατά μήκος της γραμμής.</p> <p>Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σηκωθούν και να τους πείτε ότι το δωμάτιο είναι τώρα χωρισμένο σε Ναι στο ένα άκρο του δωματίου και Όχι στο άλλο άκρο. Διαβάστε τις ακόλουθες δηλώσεις και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν ανάλογα με το αν η απάντησή τους είναι Ναι ή Όχι στη δήλωση. Οι</p>

	<p>συμμετέχοντες μπορούν να τοποθετηθούν κάπου ενδιάμεσα, ανάλογα με το αν</p> <p>Βήμα 3: Συμφωνούν ή διαφωνούν απόλυτα. Πριν ξεκινήσετε, πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα πρέπει να τοποθετηθούν σύμφωνα με τις δικές τους απόψεις και να προσπαθήσουν να μην επηρεαστούν από το πού στέκονται οι φίλοι τους. Δεν υπάρχει λάθος ή σωστό μέρος για να στέκεται κανείς.</p> <p>Αφού οι συμμετέχοντες τοποθετηθούν σύμφωνα με τις δηλώσεις και τα σενάρια, εξερευνήστε τη δήλωση ρωτώντας μερικούς από αυτούς γιατί στέκονται εκεί που βρίσκονται.</p>
--	--

Τίτλος Δραστηριότητας	Μελέτη Περίπτωσης από την Κοπεγχάγη, Δανία: Madboks
Αριθμός Δραστηριότητας	5
Μέθοδος Δραστηριότητας	Παρουσίαση και Συζήτηση
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Madboks Facebook page</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να μάθετε για την πρωτοβουλία Madboks, να επιδείξετε μια πρακτική εφαρμογή βιώσιμων πρακτικών και να ευαισθητοποιήσετε σε θέματα βιωσιμότητας.



Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση του Επιπτώσεων της Σπατάλης Τροφίμων• Ανάλυση του Ρόλου των πρωτοβουλιών που καθοδηγούνται από την κοινότητα• Εφαρμογή της Αρχής της Κυκλικής Οικονομίας• Αναγνώριση της τομής της περιβαλλοντικής και της Κοινωνικής Δικαιοσύνης• Ενεργοποίηση και εκμάθηση προσαρμοστικών στρατηγικών για πρωτοβουλίες βιωσιμότητας
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Παρουσίαση της πρωτοβουλίας Madboks: Παρουσίαση Εδώ</p> <p>Η Madboks είναι μια δανέζικη πρωτοβουλία που καθοδηγείται από την κοινότητα και επικεντρώνεται στη μείωση της σπατάλης τροφίμων και στην αντιμετώπιση της επισιτιστικής ανασφάλειας. Με την αναδιανομή των πλεοναζόντων τροφίμων, δημιουργούν ένα πιο βιώσιμο και δίκαιο σύστημα τροφίμων. Το έργο τους είναι ιδιαίτερα σημαντικό στη Δανία, όπου η σπατάλη τροφίμων παραμένει ένα σημαντικό πρόβλημα παρά την οικονομική ευημερία της χώρας.</p> <p>Η Madboks λειτουργεί κυρίως σε αστικές περιοχές, αξιοποιώντας τις ισχυρές υποδομές και τα κοινοτικά δίκτυα της Δανίας για να διασφαλίσει την αποτελεσματική διανομή τροφίμων. Οι προσπάθειές τους συμβάλλουν σε μια πιο βιώσιμη και κοινωνικά δίκαιη κοινωνία.</p> <p>Βήμα 2: Συζήτηση για τον Κοινωνικό και Περιβαλλοντικό Αντίκτυπο (8-10 λεπτά)</p> <p>Βήμα 3: Κάλεσμα για Δράση και Συμπέρασμα (5 λεπτά)</p> <p>Στόχος: Να εμπνεύσουν τους συμμετέχοντες να αναλάβουν δράση στις δικές τους κοινότητες.</p>

Τίτλος Δραστηριότητας	Κουίζ: Σπατάλη Τροφίμων στην ΕΕ
Αριθμός Δραστηριότητας	6
Μέθοδος Δραστηριότητας	Κουίζ



<p>Σχετική Εικόνα</p>	 <p>Πηγή: I Value Food</p>
<p>Στόχος αυτής της Δραστηριότητας</p>	<p>Στόχος της δραστηριότητας είναι να δημιουργηθεί ένας διασκεδαστικός και συναρπαστικός τρόπος για να δοκιμαστεί η γνώση κάποιου σχετικά με τη σπατάλη τροφίμων και τον αντίκτυπό της στο περιβάλλον και την κοινωνία, ενθαρρύνοντας παράλληλα τη βαθύτερη ενασχόληση με το θέμα. Μέσω του κουίζ, οι συμμετέχοντες θα ενισχύσουν την κατανόησή τους για βασικές έννοιες και θα μάθουν να αναλογίζονται κριτικά τις δικές τους συμπεριφορές κατανάλωσης τροφίμων και πιθανές λύσεις για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων στην καθημερινή τους ζωή.</p>
<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κατανοήστε τις βασικές αιτίες και συνέπειες της σπατάλης τροφίμων σε παγκόσμια κλίμακα. • Προσδιορίστε εφαρμόσιμους τρόπους για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων σε ατομικό και κοινοτικό επίπεδο. • Εξηγήστε τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις της σπατάλης τροφίμων. • Αναπτύξτε δεξιότητες κριτικής σκέψης
<p>Εκτέλεση</p>	<p>Βήμα 1: Προετοιμασία</p> <p>Ρύθμιση του κουίζ: Εδώ είναι ο σύνδεσμος Βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά (στυλό, χαρτιά) είναι έτοιμα.</p> <p>Προετοιμάστε μια σύντομη εισαγωγή για τη σπατάλη τροφίμων.</p> <p>Εισαγωγή και Οδηγίες Εξηγήστε τη μορφή του κουίζ και τον σκοπό της. Διεξαγωγή του Κουίζ</p>



	<p>Ξεκινήστε το κουίζ και καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε κάθε ερώτηση. Βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται άνετα να απαντήσουν, κάντε σύντομες παύσεις για σκέψη. Εξηγήστε τα βασικά σημεία και διευκρινίστε τις παρανοήσεις.</p> <p>Σημείωση: Κάθε απάντηση περιέχει μια μικρή ποσότητα πληροφοριών που προορίζεται να χρησιμεύσει ως συμβολή.</p> <p>Ομαδική Συζήτηση Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τις επιπτώσεις της σπατάλης τροφίμων και τις στρατηγικές μείωσης σε μικρές ομάδες. Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα.</p> <p>Συμπέρασμα: Ενισχύστε τη σημασία της μείωσης της σπατάλης τροφίμων και μοιραστείτε εφαρμόσιμα βήματα.</p>
--	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Αλλά Τι Μπορούμε να Κάνουμε; Να Μειώσουμε, να Επαναχρησιμοποιήσουμε, να Ανακυκλώσουμε ή να Καινοτομήσουμε;
Αριθμός Δραστηριότητας	7
Μέθοδος Δραστηριότητας	Άσκηση
Σχετική Εικόνα	



	 <p>Πηγή: Crossing Borders, Denmark 2023</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	<p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις συγκεκριμένες ενέργειες που μπορούν να αναλάβουν για την καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων εφαρμόζοντας τις έννοιες της μείωσης, της επαναχρησιμοποίησης, της ανακύκλωσης ή της καινοτομίας ως απάντηση σε συνηθισμένα σενάρια σπατάλης τροφίμων. Η άσκηση ενθαρρύνει τη δημιουργική σκέψη, προσφέροντας παράλληλα πρακτικά βήματα για την αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων σε ατομικό και κοινοτικό επίπεδο.</p>
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> ● Εφαρμογή βασικών εννοιών πρόληψης της σπατάλης τροφίμων (Μείωση, Επαναχρησιμοποίηση, Ανακύκλωση και Καινοτομία) σε πραγματικά σενάρια. ● Αναγνώριση ότι τα άτομα μπορούν να αναλάβουν ουσιαστικές δράσεις για την πρόληψη της σπατάλης τροφίμων, ακόμη και σε μικρές, καθημερινές καταστάσεις. ● Αναλογιστείτε πώς οι αποφάσεις τους επηρεάζουν τα τοπικά, εθνικά και παγκόσμια επίπεδα σπατάλης τροφίμων. ● Ανάπτυξη στρατηγικών που μπορούν να εφαρμόσουν άμεσα για να μειώσουν τη δική τους σπατάλη τροφίμων και να εμπνεύσουν δράση στις κοινότητές τους.



Εκτέλεση

Βήμα 1: Εισαγωγή

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες:

- Η σπατάλη τροφίμων είναι ένα παγκόσμιο ζήτημα που μπορεί να σας φαίνεται συντριπτικό, αλλά θέλουμε να επικεντρωθούμε σε αυτό που μπορείτε να κάνετε εσείς ως άτομο.
- Είναι εύκολο να νιώσετε ότι ένα άτομο δεν μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο, αλλά μέσα από μικρές, στοχαστικές ενέργειες, μπορούμε συλλογικά να κάνουμε μια σημαντική διαφορά.
- Η σημερινή τελική δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να εξερευνήσετε δημιουργικές και πρακτικές ενέργειες που μπορείτε να αναλάβετε για να μειώσετε τη σπατάλη τροφίμων στην καθημερινή σας ζωή.
- Σε κάθε σενάριο, θα πρέπει να κάνετε μια επιλογή: Μείωση, Επαναχρησιμοποίηση, Ανακύκλωση ή Καινοτομία. Κάθε ενέργεια αντιπροσωπεύει μια διαφορετική προσέγγιση για την αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων.
- Θα υπάρχουν τέσσερις γωνίες στην αίθουσα, μία για κάθε επιλογή. Όταν ακούσετε ένα σενάριο, μετακινηθείτε στη γωνία που αντιπροσωπεύει καλύτερα αυτό που πιστεύετε ότι είναι η πιο αποτελεσματική αντίδραση.

Βήμα 2: Σενάρια & Κίνηση

Παρουσιάστε κάθε σενάριο ένα προς ένα. Μετά από κάθε σενάριο, επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μετακινηθούν στη γωνία που πιστεύουν ότι αντιπροσωπεύει την καλύτερη ενέργεια. Αφού όλοι επιλέξουν, ζητήστε από 1-2 άτομα από κάθε γωνία να μοιραστούν γιατί έκαναν την επιλογή τους και ποια συγκεκριμένη ενέργεια θα αναλάμβαναν.

Σενάρια:

1. Φεύγετε για διακοπές σε 3 ημέρες και έχετε πολλά φρέσκα λαχανικά στο ψυγείο σας που θα χαλάσουν όσο λείπετε. Τι



μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε τη σπατάλη τροφίμων;

(Πιθανές ενέργειες: Καταψύξτε τα λαχανικά, μαγειρέψτε και μοιραστείτε τα γεύματα με φίλους, δωρίστε τα τρόφιμα κ.λπ.)

2. Το τοπικό σας σούπερ μάρκετ πετάει μεγάλες σακούλες με λαχανικά κάθε εβδομάδα. Τι μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε αυτή τη σπατάλη;

(Πιθανές ενέργειες: Προτείνετε ένα πρόγραμμα δωρεάς, συνεργαστείτε με μια τοπική τράπεζα τροφίμων, ξεκινήστε ένα έργο "δωρεάν ψυγείου" κ.λπ.)

3. Κάθε φορά που μαγειρεύετε, παρατηρείτε ότι πετάτε πολλές φλούδες και αποκόμματα λαχανικών. Τι μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε αυτή τη σπατάλη;

(Πιθανές ενέργειες: Ξεκινήστε την κομποστοποίηση, χρησιμοποιήστε αποκόμματα λαχανικών σε ζωμούς σούπας, μειώστε το μέγεθος των μερίδων κ.λπ.)

4. Ζείτε σε μια πόλη που παρέχει κάδους κομποστοποίησης, αλλά δεν χρησιμοποιούνται σωστά. Οι άνθρωποι πετάνε κάθε είδους σκουπίδια μέσα σε αυτά. Τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την κατάσταση;

(Πιθανές ενέργειες: Ξεκινήστε μια εκστρατεία ενημέρωσης της κοινότητας, δημιουργήστε πιο σαφή σήμανση, προτείνετε μια πολιτική επιβολής, κ.λπ.)

5. Παρατηρείτε ότι δεν υπάρχουν κάδοι κομποστοποίησης στο κτίριό σας ή στην κοντινή περιοχή. Τι μπορείτε να κάνετε για να ενθαρρύνετε την κομποστοποίηση;

(Πιθανές ενέργειες: Προτείνετε κάδους κομποστοποίησης στον ιδιοκτήτη ή στον σύλλογο της γειτονιάς σας, ξεκινήστε μια τοπική αίτηση, δημιουργήστε έναν χώρο κομποστοποίησης μικρής κλίμακας, κ.λπ.)

6. Ο φούρνος κοντά στο σπίτι σας πετάει το απούλητο ψωμί στο τέλος της ημέρας. Τι μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε αυτή τη σπατάλη;

(Πιθανές ενέργειες: Προτείνετε να δωρίσουν το ψωμί σε ένα καταφύγιο, προτείνετε καινοτόμο επαναχρησιμοποίηση του ψωμιού, όπως για ψίχουλα ψωμιού, δημιουργήστε μια



εφαρμογή ή ομάδα για τη διανομή πλεονάζοντος φαγητού, κ.λπ.)

7. Αγοράσατε πάρα πολλά ευπαθή είδη κατά τη διάρκεια μιας πώλησης και δεν θα μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε πριν λήξουν. Τι μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε τη σπατάλη των τροφίμων;

(Πιθανές ενέργειες: Καταψύξτε τα είδη, προγραμματίστε τα γεύματα εκ των προτέρων, δωρίστε σε γείτονες, μοιραστείτε τα μέσω εφαρμογών κοινής χρήσης τροφίμων κ.λπ.)

8. Η κοινότητά σας διοργανώνει πολλές εκδηλώσεις και πάντα υπάρχουν περισσεύματα τροφίμων που καταλήγουν στα σκουπίδια. Τι μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε τη σπατάλη τροφίμων από αυτές τις εκδηλώσεις;

(Πιθανές ενέργειες: Προτείνετε συνεργασίες με τράπεζες τροφίμων, προτείνετε μείωση του μεγέθους των μερίδων, οργανώστε τη διανομή τροφίμων μετά την εκδήλωση κ.λπ.)

9. Το γραφείο ή η καφετέρια του σχολείου σας συχνά έχει επιπλέον φαγητό στο τέλος της ημέρας. Τι μπορείτε να κάνετε για να διασφαλίσετε ότι αυτά τα τρόφιμα δεν θα σπαταληθούν;

(Πιθανές ενέργειες: Εφαρμόστε ένα πρόγραμμα κομποστοποίησης, ξεκινήστε ένα πρόγραμμα δωρεάς τροφίμων, ενθαρρύνετε τον καλύτερο έλεγχο των μερίδων κ.λπ.)

10. Ένας φίλος αγοράζει τακτικά υπερβολικά τρόφιμα και καταλήγει να πετάει πολλά από αυτά. Τι μπορείτε να προτείνετε για να τον βοηθήσετε να μειώσει τη σπατάλη τροφίμων του;

(Πιθανές ενέργειες: Βοηθήστε τους να σχεδιάζουν τα γεύματά τους πιο αποτελεσματικά, ενθαρρύνετε τους να καταψύχουν τρόφιμα, να μοιράζονται φαγητό με γείτονες ή φίλους, κ.λπ.)

Βήμα 3: Ομαδική αναστοχασμός

Μετά από όλα τα σενάρια, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο για μια συζήτηση απολογισμού. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς νιώσατε για αυτή τη δραστηριότητα;



	<ul style="list-style-type: none">• Υπήρξαν σενάρια όπου νιώσατε κολλημένοι ή αβέβαιοι για το τι να κάνετε;• Πιστεύετε ότι αυτές οι ενέργειες είναι ρεαλιστικές και εφικτές στην καθημερινή σας ζωή;• Μοιράστηκε κανείς κάτι που σας ενέπνευσε ή σας έκανε να σκεφτείτε διαφορετικά;• Ποιες προκλήσεις πιστεύετε ότι μπορεί να αντιμετωπίσετε προσπαθώντας να εφαρμόσετε ορισμένες από αυτές τις ιδέες;• Πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον στη μείωση της σπατάλης τροφίμων στο μέλλον; <p>Βήμα 4: Συμπέρασμα & Σύνδεση με τα μαθήματα της ημέρας</p> <p>Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα συνδέοντάς την με τα βασικά μαθήματα που αντλήθηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας:</p> <ul style="list-style-type: none">• Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι οι ενέργειες που αναλαμβάνουν, όσο μικρές κι αν είναι, συμβάλλουν σε μεγαλύτερο αντίκτυπο στη μείωση της σπατάλης τροφίμων σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο.• Σκεφτείτε πώς οι νέες τους γνώσεις σχετικά με τη σπατάλη τροφίμων, τις στρατηγικές πρόληψης και τις καινοτόμες λύσεις μπορούν να τους βοηθήσουν να κάνουν πιο ενημερωμένες επιλογές.• Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλάβουν δράση στη ζωή και τις κοινότητές τους, μοιραστείτε όσα έχουν μάθει και εμπνεύστε άλλους να λάβουν παρόμοια μέτρα για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων.
--	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Ανατροφοδότηση με Πέντε Δάχτυλα
Αριθμός Δραστηριότητας	8
Μέθοδος Δραστηριότητας	Ανακεφαλαίωση και Άσκηση Κλεισίματος



<p>Σχετική Εικόνα</p>	<p style="text-align: center;">5-Finger-Feedback</p>  <p>Πηγή: link to the picture</p>
<p>Στόχος αυτής της Δραστηριότητας</p>	<p>Συγκεντρώστε σχόλια από τους συμμετέχοντες σχετικά με το πώς βίωσαν την εκπαίδευση. Αυτό θα τους επιτρέψει να αναλογιστούν τα διδάγματα, να εκτιμήσουν κάτι ουσιαστικό και να σκεφτούν πώς να προχωρήσουν.</p>
<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους από αυτήν την ενότητα. • Δημιουργήστε έναν ασφαλή και συμπεριληπτικό χώρο για τους συμμετέχοντες ώστε να εκφραστούν ανοιχτά.
<p>Εκτέλεση</p>	<p>1. Αναστοχασμός</p> <p>Ξεκινήστε τη συνεδρία ανατροφοδότησης καθοδηγώντας τους συμμετέχοντες στην ημερήσια διάταξη της Ενότητας Τροφίμων και Νερού. Υπενθυμίστε τους τα βήματα που κάνατε από την αρχή.</p> <p>2. Ατομική Ανατροφοδότηση</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρέχουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά τους ως οδηγό:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο αντίχειρας συμβολίζει κάτι που πήγε καλά ή που τους άρεσε η ημέρα • Ο δείκτης είναι κάτι που εξακολουθούν να σκέφτονται



- Το μεσαίο δάχτυλο είναι κάτι που δεν τους άρεσε ή κάτι που τους αναστάτωσε (ακόμα και από τα πράγματα που έμαθαν για τον κόσμο)
- Ο παράμεσος είναι κάτι στο οποίο είναι τώρα αφοσιωμένοι ή θα κρατήσουν πολύ
- Το μικρό δάχτυλο είναι κάτι που ήταν πολύ μικρό, κοντό ή δεν έλαβε αρκετή προσοχή

Διαβεβαιώστε τους συμμετέχοντες ότι τα σχόλιά τους θα ληφθούν υπόψη σε μελλοντικές συνεδρίες.

3. Στοχασμός και Απάντηση Συντονιστή

Ως συντονιστής, σκεφτείτε τα σχόλια που λάβατε από τους συμμετέχοντες. (Μην δικαιολογείτε τον εαυτό σας). Λάβετε σοβαρά υπόψη τα σχόλια και σκεφτείτε τρόπους για να ενσωματώσετε προτάσεις βελτίωσης για άλλες ενότητες ή την επόμενη φορά που θα συντονίσετε την ενότητα για τη σπατάλη τροφίμων.

4. Τελικά Σχόλια

Εκφράστε ευγνωμοσύνη στους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και την προθυμία τους να συμμετάσχουν στην εκπαίδευση.

Επαναλάβετε τη σημασία της συμβολής τους στην ανταλλαγή γνώσεων. Συζητήστε τα επόμενα βήματα στην εκπαίδευση.

Πρόσθετες Πηγές

Food Waste by the European Union https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste_en

Li, M. (2023). Perfectly Good Food: A Totally Achievable Zero Waste Approach to Home Cooking.

ClimateScience - Solve Climate Change. (2021). Food Waste: The Hidden Cost of the Food We Throw Out | ClimateScience YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ishA6kry8nc>

Food and food waste. (s. f.). UNEP - UN Environment Programme.

<https://www.unep.org/topics/chemicals-and-pollution-action/circularity-sectors/food-and-food-waste>

Fight climate change by preventing food waste. (s. f.). World Wild Life (WWF).

<https://www.worldwildlife.org/stories/fight-climate-change-by-preventing-food-waste>





Our Changing Climate. Food Waste causes Climate Change. Here's how we stop it. YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=1MpfEeSem_4

Πρόσθετες Σημειώσεις

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει σχεδιαστεί με γνώμονα τις αρχές της μη τυπικής εκπαίδευσης. Πιστεύουμε ότι ένας συντονιστής είναι εκεί για να καθοδηγεί έναν ουσιαστικό διάλογο, αλλά δεν χρειάζεται να είναι το άτομο με όλες τις γνώσεις. Έτσι, οι δραστηριότητες έχουν ως στόχο να ενθαρρύνουν τη συζήτηση και να ανταλλάξουν ιδέες - είναι εντάξει ο συντονιστής να μην γνωρίζει κάτι.

Μη διστάσετε να προσαρμόσετε αυτήν την ενότητα στο τοπικό σας πλαίσιο - ειδικά για τις μελέτες περιπτώσεων και την παρουσίαση - αλλά λάβετε υπόψη ότι σχεδιάστηκε έτσι ώστε οι ασκήσεις να βασίζονται η μία στην άλλη, ενώ παράλληλα βασίζονται σε όλες τις γνώσεις που υπάρχουν στην αίθουσα. Το φανταστήκαμε σε τρία στάδια: 1) Συγκέντρωση αρχικών σκέψεων και ιδεών (Σύνδεση με κάρτες ποστάλ) 2) Εμβάθυνση (Διασχίζοντας τα όρια) 3) Ανάληψη δράσης (Αλλά τι μπορούμε να κάνουμε; Να μειώσουμε, να επαναχρησιμοποιήσουμε, να ανακυκλώσουμε ή να καινοτομήσουμε;). Ελπίζουμε ότι αυτές οι ασκήσεις θα εμπνεύσουν τους συμμετέχοντες να μοιραστούν, να αναλογιστούν και στη συνέχεια να δράσουν.

Ποιότητα και Ασφάλεια Τροφίμων - Σχέδιο Μαθήματος

Διάρκεια Μαθήματος	1,5 ώρα
Ομάδες-στόχοι	Νέοι ηλικίας 18-30 ετών

Στόχοι Μαθήματος

Γνώσεις & Δεξιότητες Στόχοι Μαθήματος

Οι μαθητές/συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίσουν και να εξηγήσουν τα βασικά στοιχεία της ποιότητας και ασφάλειας των τροφίμων.





- Περιγράψουν τουλάχιστον τέσσερις βιώσιμες γεωργικές πρακτικές που υποστηρίζουν την ποιότητα των τροφίμων και την περιβαλλοντική υγεία.
- Αναγνωρίσουν τους πιθανούς κινδύνους που σχετίζονται με τα πρόσθετα τροφίμων, τα αντιβιοτικά και τους ΓΤΟ.
- Συζητήσουν εναλλακτικές λύσεις αντί της συμβατικής κτηνοτροφίας και τη σημασία των προτύπων καλής διαβίωσης των ζώων.

Σχέδιο Μαθήματος

Αρ.	Τίτλος	Διάρκεια (λεπτά)	Μέθοδος	Υλικό
1	Εισαγωγή	10	Παρουσίαση	Παρουσίαση PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
2	Κουίζ ταχύτητας για την ασφάλεια των τροφίμων	10	Σπάσιμο Πάγου	Τυπωμένα φύλλα με ερωτήσεις για την ασφάλεια των τροφίμων, στυλό, χρονόμετρο
3	Κατανόηση της ποιότητας και της ασφάλειας των τροφίμων	15	Παρουσίαση	Παρουσίαση PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
4	Αντιστοίχιση τεχνικών γεωργίας	15	Παιχνίδι αντιστοίχισης	Δύο σετ καρτών, στυλό, χαρτί
5	Εντοπιστής Ετικετών	15	Πρακτική εξερεύνηση	Ποικιλία συσκευασιών τροφίμων, μαρκαδόροι,





				μαρκαδόροι, σημειωματάρια ή φύλλα εργασίας, στυλό
6	Λίστα ελέγχου των πέντε ελευθεριών	20	Πρακτική αξιολόγηση	Φύλλα λίστας ελέγχου, κάρτες με διάφορα σενάρια σχετικά με την ευημερία των ζώων, μαρκαδόροι και στυλό, φορητός υπολογιστής, προβολέας, φυλλάδια αναφοράς
7	Συμπέρασμα	10	Presentation	Παρουσίαση Φορητός υπολογιστής, προβολέας
8	Συνεδρία ανατροφοδότησης	10	Ανατροφοδότηση	Φόρμες ανατροφοδότησης

Θεωρητικό Πλαίσιο

Αυτή η ενότητα παρέχει το θεωρητικό πλαίσιο του σχεδίου μαθήματος. Στόχος της είναι να συμπεριλάβει τις βασικές θεωρητικές ιδέες κάθε ενότητας που αναπτύσσεται, υποστηρίζοντας τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στη συνεδρία. Σκοπός είναι να βοηθήσει τους εργαζόμενους νέων και τους εκπαιδευτές να κατανοήσουν τα θέματα που καλύπτονται, ιδίως εκείνα που αντιμετωπίζονται μέσω μεθόδων μη τυπικής εκπαίδευσης.

Εισαγωγή

Αυτή η ενότητα εισάγει τις αρχές της ποιότητας και ασφάλειας των τροφίμων, διερευνώντας πώς οι βιώσιμες πρακτικές, τα ρυθμιστικά μέτρα και οι ηθικές παραμέτρους διασφαλίζουν ασφαλέστερα και πιο υγιεινά τρόφιμα. Τα θέματα περιλαμβάνουν τη





βιώσιμη γεωργία, τη μείωση των χημικών προσθέτων, την εξάρτηση από ΓΤΟ και την ευημερία των ζώων.

Ποιότητα και ασφάλεια τροφίμων

Η ποιότητα και η ασφάλεια των τροφίμων είναι απαραίτητες για τη δημόσια υγεία. Διασφαλίζουν ότι τα τρόφιμα είναι επιθυμητά και ασφαλή. Ενώ η ποιότητα καλύπτει πτυχές όπως η γεύση, η υφή και η θρεπτική αξία, η ασφάλεια επικεντρώνεται στην πρόληψη των κινδύνων για την υγεία. Αυτά τα πρότυπα ισχύουν σε όλη την τροφική αλυσίδα, από την παραγωγή έως την κατανάλωση, μειώνοντας τον κίνδυνο ασθένειας και χτίζοντας εμπιστοσύνη στις πηγές τροφίμων. Η διασφάλιση της ποιότητας και της ασφάλειας των τροφίμων υποστηρίζει τη δημόσια υγεία, ικανοποιεί τις κανονιστικές απαιτήσεις και διασφαλίζει την εμπιστοσύνη και την ευημερία των καταναλωτών.

Βιώσιμες γεωργικές πρακτικές

Οι βιώσιμες πρακτικές όπως η αμειψισπορά, η βιολογική γεωργία και η διακαλλιέργεια βελτιώνουν την ποιότητα των τροφίμων και την περιβαλλοντική υγεία. Η αμειψισπορά αποτρέπει τη συσσώρευση παρασίτων και εμπλουτίζει το έδαφος. Η βιολογική γεωργία περιορίζει τα συνθετικά χημικά. Και η ενδοκαλλιέργεια ενισχύει τη βιοποικιλότητα. Μαζί, αυτές οι πρακτικές προωθούν πιο υγιείς, πιο ανθεκτικές καλλιέργειες, μειώνουν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις και ενισχύουν τη μακροπρόθεσμη γεωργική βιωσιμότητα.

Μείωση των χημικών πρόσθετων, των αντιβιοτικών και των ΓΤΟ

Τα χημικά πρόσθετα, τα αντιβιοτικά και οι ΓΤΟ παίζουν ρόλο στη σύγχρονη παραγωγή τροφίμων, αλλά ενέχουν πιθανούς κινδύνους. Τα πρόσθετα μπορούν να διατηρήσουν και να βελτιώσουν τα τρόφιμα, αλλά εγείρουν ανησυχίες για τις επιπτώσεις στην υγεία. Τα αντιβιοτικά στα ζώα μπορεί να οδηγήσουν σε ανθεκτικότητα, θέτοντας κινδύνους για τη δημόσια υγεία, ενώ οι ΓΤΟ βελτιώνουν την απόδοση, αλλά πυροδοτούν συζήτηση για την αλλεργιογένεση και τη βιοποικιλότητα. Τα ρυθμιστικά μέτρα στοχεύουν στον έλεγχο αυτών των κινδύνων, εξισορροπώντας την ασφάλεια των τροφίμων και την καινοτομία με την προστασία της δημόσιας υγείας.

Δίκαιη μεταχείριση των ζώων

Η καλή μεταχείριση των ζώων αποτελεί βασικό μέρος της βιώσιμης γεωργίας, διασφαλίζοντας ότι τα ζώα ζουν υγιείς, χαμηλού στρες ζωές με χώρο για φυσικές συμπεριφορές. Πρακτικές όπως η εναλλαγή βόσκησης, οι εμπλουτισμένες κατοικίες και η ανθρώπινη μεταχείριση ευθυγραμμίζονται με τη ζήτηση των καταναλωτών για ηθικά παραγόμενα τρόφιμα και συμβάλλουν στη σταθερότητα του οικοσυστήματος. Η ιεράρχηση της καλής μεταχείρισης των ζώων όχι μόνο βελτιώνει την ποιότητα των προϊόντων, αλλά υποστηρίζει επίσης τη βιώσιμη και ανθρώπινη παραγωγή τροφίμων.

Συμπέρασμα

Η ενσωμάτωση της ποιότητας των τροφίμων, της ασφάλειας, της βιώσιμης γεωργίας, των ηθικών πρακτικών και της ρυθμιζόμενης χρήσης προσθέτων και ΓΤΟ είναι απαραίτητη για



την οικοδόμηση ενός υπεύθυνου και ανθεκτικού συστήματος τροφίμων. Αυτές οι αρχές συμβάλλουν στη διασφάλιση ότι τα τρόφιμα είναι ασφαλή, θρεπτικά και παράγονται με τρόπους που υποστηρίζουν τη δημόσια υγεία και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Υιοθετώντας αυτές τις πρακτικές, δημιουργούμε μια πιο ηθική και βιώσιμη προσφορά τροφίμων, εξισορροπώντας τις ανάγκες των καταναλωτών με την υγεία του οικοσυστήματος. Η εκπαίδευση των μελλοντικών γενεών σε αυτά τα πρότυπα είναι το κλειδί για την προώθηση μιας πιο υγιεινής και βιώσιμης προσέγγισης στην παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια.

Δραστηριότητες

Τίτλος Δραστηριότητας	Κουίζ ταχύτητας για την ασφάλεια των τροφίμων
Αριθμός Δραστηριότητας	1
Μέθοδος Δραστηριότητας	Σπάσιμο πάγου
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Εισαγωγή εννοιών ασφάλειας και ποιότητας τροφίμων με έναν διασκεδαστικό, διαδραστικό τρόπο που ενθαρρύνει τη γρήγορη σκέψη και θέτει το σκηνικό για το μάθημα.



Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none">• Να προσδιοριστούν κοινές πρακτικές ασφάλειας τροφίμων.• Να εμπλακεί με συνομηλίκους σε μια φιλική, γρήγορη δραστηριότητα.• Να αναγνωριστούν βασικοί όροι που σχετίζονται με την ασφάλεια και την ποιότητα των τροφίμων.• Να καλλιεργηθεί η περιέργεια για το επερχόμενο μάθημα.
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Χωρίστε την ομάδα σε δύο ομάδες.</p> <p>Βήμα 2: Προετοιμάστε γρήγορες ερωτήσεις, σωστού ή λάθους, σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων (π.χ., "Πρέπει πάντα να πλένετε τα φρούτα πριν τα φάτε" - σωστό· "Το ωμό κοτόπουλο είναι ασφαλές για κατανάλωση" - λάθος).</p> <p>Βήμα 3: Διαβάστε μια ερώτηση σε κάθε ομάδα με τη σειρά, δίνοντάς τους πέντε δευτερόλεπτα για να απαντήσουν.</p> <p>Βήμα 4: Δώστε έναν βαθμό για κάθε σωστή απάντηση και προσθέστε επιπλέον βαθμούς για γρήγορες απαντήσεις.</p> <p>Βήμα 5: Ολοκληρώστε το κουίζ με ένα διασκεδαστικό γεγονός σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων και συνδέστε το με τα θέματα που θα εξερευνήσουν στο μάθημα.</p>

Τίτλος Δραστηριότητας	Κατανόηση της ποιότητας και της ασφάλειας των τροφίμων
Αριθμός Δραστηριότητας	2
Μέθοδος Δραστηριότητας	Παρουσίαση και συζήτηση



Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	<p>Να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στις έννοιες της ποιότητας και της ασφάλειας των τροφίμων, επισημαίνοντας τους ορισμούς, τη σημασία και τον ρόλο τους στη δημόσια υγεία.</p>
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός της ποιότητας και της ασφάλειας των τροφίμων. • Διαφοροποίηση μεταξύ ποιότητας και ασφάλειας στα τρόφιμα. • Προσδιορισμός βασικών παραγόντων που επηρεάζουν την ασφάλεια των τροφίμων. • Εξήγηση της σχέσης μεταξύ ασφάλειας τροφίμων, ποιότητας και δημόσιας υγείας.
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Παρουσίαση μιας σύντομης επισκόπησης της ποιότητας και της ασφάλειας των τροφίμων χρησιμοποιώντας διαφάνειες.</p> <p>Βήμα 2: Δώστε παραδείγματα ποιότητας (π.χ. γεύση, εμφάνιση) και ασφάλειας (π.χ. απουσία επιβλαβών βακτηρίων).</p> <p>Βήμα 3: Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε μια συζήτηση σχετικά με το πώς αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τη δημόσια υγεία.</p>

	<p>Βήμα 4: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες ή παραδείγματα ποιότητας και ασφάλειας τροφίμων που έχουν συναντήσει.</p> <p>Βήμα 5: Συνοψίστε τη σημασία αυτών των εννοιών και μεταβείτε στην επόμενη δραστηριότητα που επικεντρώνεται στις βιώσιμες πρακτικές.</p>
--	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Αντιστοίχιση γεωργικών τεχνικών
Activity Number	3
Μέθοδος Δραστηριότητας	Παιχνίδι Αντιστοίχισης
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις βιώσιμες γεωργικές πρακτικές αντιστοιχίζοντας τις γεωργικές τεχνικές με τις περιγραφές και τα οφέλη τους.
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορίστε διάφορες βιώσιμες γεωργικές τεχνικές. • Εξηγήστε τα οφέλη κάθε τεχνικής.



	<ul style="list-style-type: none">• Αναγνωρίστε τον ρόλο κάθε τεχνικής στη βελτίωση της ποιότητας των τροφίμων και της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας.• Διακρίνετε μεταξύ συμβατικών και βιώσιμων μεθόδων.
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Δημιουργήστε δύο σετ καρτών: μία με ονόματα γεωργικών τεχνικών (π.χ., αμειψισπορά, αγροδασοκομία, συγκαλλιέργεια) και μία άλλη με περιγραφές ή οφέλη.</p> <p>Βήμα 2: Μοιράστε μία κάρτα σε κάθε συμμετέχοντα.</p> <p>Βήμα 3: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν την αντιστοιχία τους (το άτομο που κρατά την περιγραφή ή το όνομα που αντιστοιχεί στην κάρτα τους).</p> <p>Βήμα 4: Μόλις αντιστοιχιστεί, ζητήστε από κάθε ζευγάρι να μοιραστεί σύντομα την τεχνική και την περιγραφή του με την ομάδα.</p> <p>Βήμα 5: Συνοψίστε πώς κάθε τεχνική συμβάλλει στη βιώσιμη γεωργία και τον αντίκτυπό της στην ποιότητα των τροφίμων και την υγεία του οικοσυστήματος.</p>

Τίτλος Δραστηριότητας:	Εντοπιστής Ετικετών
Αριθμός Δραστηριότητας	4
Μέθοδος Δραστηριότητας	Πρακτική Εξερεύνηση



<p>Σχετική Εικόνα</p>	 <p>Πηγή: Freepik</p>
<p>Στόχος αυτής της Δραστηριότητας</p>	<p>Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την επισήμανση τροφίμων, να αναγνωρίσουν πρόσθετα και ΓΤΟ και να αναγνωρίσουν εναλλακτικές επιλογές προϊόντων.</p>
<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουν και να ερμηνεύσουν κοινούς όρους στις ετικέτες τροφίμων (π.χ., "Χωρίς Πρόσθετα", "Μη ΓΤΟ", "Χωρίς Αντιβιοτικά"). • Να αναγνωρίσουν συγκεκριμένα πρόσθετα και ΓΤΟ που αναφέρονται στις ετικέτες των συστατικών. • Να αναλύσουν τις ετικέτες τροφίμων για να προσδιορίσουν πιθανές επιπτώσεις στην υγεία. • Να εξασκηθούν στην αναγνώριση προϊόντων με μειωμένα ή φυσικά πρόσθετα.
<p>Εκτέλεση</p>	<p>Βήμα 1: Παρέχετε στους συμμετέχοντες διάφορες συσκευασίες τροφίμων ή εικόνες ετικετών τροφίμων που εμφανίζουν λίστες συστατικών, πιστοποιήσεις και πληροφορίες ασφάλειας.</p> <p>Βήμα 2: Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να εξετάσουν τις ετικέτες και να επισημάνουν τυχόν πρόσθετα, ΓΤΟ ή αντιβιοτικά που αναφέρονται.</p>

	<p>Βήμα 3: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κατηγοριοποιήσουν κάθε προϊόν με βάση τους τύπους και τις ποσότητες των προσθέτων.</p> <p>Βήμα 4: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν προϊόντα που πιστεύουν ότι είναι ασφαλέστερα ή πιο υγιεινά με βάση τα στοιχεία επισήμανσης. Βήμα 5: Ολοκληρώστε με μια σύντομη περίληψη του πώς να διαβάζετε αποτελεσματικά τις ετικέτες τροφίμων, εστιάζοντας στην αξία της κατανόησης των προσθέτων, των αντιβιοτικών και των ΓΤΟ στις επιλογές των καταναλωτών.</p>
--	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Λίστα ελέγχου των πέντε ελευθεριών
Αριθμός Δραστηριότητας	5
Μέθοδος Δραστηριότητας	Πρακτική αξιολόγηση
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στις «Πέντε Ελευθερίες» της ευημερίας των ζώων και να τους επιτρέψει να εφαρμόσουν αυτές τις αρχές αξιολογώντας υποθετικές πρακτικές εκτροφής ζώων



Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση των «Πέντε Ελευθεριών» της ευημερίας των ζώων.• Εφαρμογή των Πέντε Ελευθεριών για την αξιολόγηση της ευημερίας των ζώων στη γεωργία.• Προσδιορισμός πρακτικών που υποστηρίζουν ή παραβιάζουν τα πρότυπα ευημερίας των ζώων.• Σύνδεση της δίκαιης μεταχείρισης με την ηθική παραγωγή τροφίμων.
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Παρουσιάστε σύντομα τις «Πέντε Ελευθερίες» της ευημερίας των ζώων (ελευθερία από την πείνα, την ταλαιπωρία, τον πόνο, την αγωνία και την ελευθερία έκφρασης φυσικών συμπεριφορών).</p> <p>Βήμα 2: Διανείμετε σε κάθε συμμετέχοντα λίστες ελέγχου που περιγράφουν τις Πέντε Ελευθερίες.</p> <p>Βήμα 3: Δώστε σε κάθε ομάδα ένα υποθετικό σενάριο εκτροφής ζώων (π.χ. κοτόπουλα εκτός κλουβιών, βοοειδή που εκτρέφονται σε βοσκότοπους, χοίροι υπό περιορισμό).</p> <p>Βήμα 4: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσουν το σενάριό τους, σημειώνοντας εάν κάθε ελευθερία υποστηρίζεται ή διακυβεύεται.</p> <p>Βήμα 5: Συγκεντρωθείτε ως ομάδα για να συζητήσετε τα ευρήματα, τονίζοντας τη σημασία της ανθρώπινης μεταχείρισης στην κτηνοτροφία.</p>

Πρόσθετες Πηγές





1. *Animal welfare*, Christina Fisanick, 2011
2. *Gmo Church: Genetically Modified Organizations*, Demarius Hardy, 2019
3. *Sustainable Farming, Nurturing the Earth for Future Generations*, Saket Kushwaha, 2024
4. *Food Quality, Safety and Technology*, Giuseppine P.P. Lima & Fabio Vianello, 2013
5. *Agroforestry: A solution to farming's biggest problems?*
<https://www.youtube.com/watch?v=cfvYL-Acyec>
6. *The Futuristic Farms That Will Feed the World*
<https://www.youtube.com/watch?v=KfB2sx9uCkl&t=86s>
7. *Quality and safety standards in the food industry, developments and challenges*, Jacques Trienekens & Peter Zuurbier, 2008
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S092552730700312X>
8. *GMO Crops, Animal Food, and Beyond*
<https://www.fda.gov/food/agricultural-biotechnology/gmo-crops-animal-food-and-beyond>

Πρόσθετες Σημειώσεις

Λάβετε υπόψη το τοπικό πλαίσιο: Προσαρμόστε τις συζητήσεις γύρω από βιώσιμες γεωργικές πρακτικές ώστε να αντικατοπτρίζουν τις τοπικές γεωργικές πρακτικές και πολιτικές. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την αντιστοιχία και βοηθά τους συμμετέχοντες να οραματιστούν πώς αυτές οι πρακτικές εφαρμόζονται στις κοινότητές τους.

Προσαρμόστε τις δραστηριότητες για διαφορετικά στυλ μάθησης: Ενσωματώστε διαφορετικά στυλ μάθησης ενσωματώνοντας οπτικά βοηθήματα, πρακτικές δραστηριότητες (όπως το Label Detective) και ομαδικές συζητήσεις για να ενισχύσετε τις θεωρητικές έννοιες στην ασφάλεια και τη βιωσιμότητα των τροφίμων.

Επισημάνετε ηθικά ζητήματα: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναλογιστούν τις ηθικές διαστάσεις της παραγωγής τροφίμων, συμπεριλαμβανομένης της καλής διαβίωσης των ζώων και των περιβαλλοντικών επιπτώσεων, τονίζοντας ότι οι επιλογές των καταναλωτών επηρεάζουν τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων.

Σχεδιάστε εκτεταμένες συζητήσεις σχετικά με τους ΓΤΟ και τα πρόσθετα: Δεδομένης της πολυπλοκότητας και της διαμάχης γύρω από τους ΓΤΟ και τα πρόσθετα, αφιερώστε χρόνο για μια ανοιχτή ερώτηση και απάντηση για να αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες των συμμετεχόντων και να παρουσιάσετε ισορροπημένες προοπτικές βασισμένες σε επιστημονικές και κανονιστικές γνώσεις.



Πρόσθετα Υλικά



Σχέδιο Μαθήματος Εφοδιαστικής Αλυσίδας

Διάρκεια Μαθήματος	180 λεπτά
Ομάδες-στόχοι	Νέοι ηλικίας 18-30 ετών

Στόχοι Μαθήματος

Γνώσεις & Δεξιότητες Στόχοι Μαθήματος

Οι μαθητές/συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- ❖ Κατανοήσουν την εξέλιξη της εφοδιαστικής αλυσίδας, από τα τοπικά βιώσιμα συστήματα έως τα παγκόσμια
- ❖ Προσδιορίσουν κάθε βήμα στην εφοδιαστική αλυσίδα τροφίμων



- ❖ Αναγνωρίσουν τον οικολογικό αντίκτυπο και τη βιώσιμη στρατηγική στην εφοδιαστική αλυσίδα
- ❖ Διερευνήσουν τις σύγχρονες τεχνολογίες σχετικά με την ικνηλασιμότητα και τη διαφάνεια στην εφοδιαστική αλυσίδα τροφίμων

Σχέδιο Μαθήματος

Αρ.	Τίτλος	Διάρκεια (λεπτά)	Μέθοδος	Υλικό
1	Εισαγωγή	10	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
2	Πώς να Καταναλώνετε Τοπικά Τρόφιμα	10	Σπάσιμο Πάγου	Σημειώσεις Post-it, μολύβι, χαρτόνι για να σπάσετε τον πάγο
3	Εισαγωγή στις Αλυσίδες Εφοδιασμού Τροφίμων	10	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
4	Πώς μπορεί μια αλυσίδα εφοδιασμού να γίνει βιώσιμη και πιο πράσινη;	20	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
5	Πώς να διαχειριστείτε αποτελεσματικά μια αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων και να την κάνετε βιώσιμη	10	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας





6	Γιατί η ικνηλασιμότητα και η διαφάνεια είναι σημαντικές στην αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων	35	Μελέτη Περίπτωσης	Μελέτες περίπτωσης, χαρτιά, μολύβια φορητοί υπολογιστές
7	Σχεδιάζοντας την πιο Βιώσιμη Εφοδιαστική Αλυσίδα	60	Ομάδες 3-4 ατόμων	Χαρτόνι, μολύβια, μαρκαδόροι, φορητοί υπολογιστές, χαρτιά
8	Συμπέρασμα	10	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
9	Τέλος – Τι θα διατηρηθεί – τι θα αλλάξετε	15	Ανατροφοδότηση	Χαρτί ανατροφοδότησης, μολύβια

Θεωρητικό Πλαίσιο

Αυτή η ενότητα παρέχει το θεωρητικό πλαίσιο του σχεδίου μαθήματος. Στόχος της είναι να συμπεριλάβει τις βασικές θεωρητικές ιδέες κάθε ενότητας που αναπτύσσεται, υποστηρίζοντας τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στη συνεδρία. Σκοπός είναι να βοηθήσει τους εργαζόμενους νέων και τους εκπαιδευτές να κατανοήσουν τα θέματα που καλύπτονται, ιδιαίτερα εκείνα που αντιμετωπίζονται μέσω μεθόδων μη τυπικής εκπαίδευσης.

❖ Εισαγωγή

Αυτή η συνεδρία θα ξεκινήσει με ένα θερμό καλωσόρισμα για τους εκπαιδευόμενους, ακολουθούμενο από μια παρουσίαση από κάθε ομιλητή, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης. Εάν χρειαστεί ή εάν έχετε αρκετό χρόνο, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν επίσης να παρουσιάσουν τον εαυτό τους. Αυτή η εισαγωγή είναι ένα βασικό βήμα για να διευκρινιστούν οι στόχοι του μαθήματος και οι διάφορες επόμενες δραστηριότητες.





Η κύρια ιδέα του ακόλουθου σχεδίου μαθήματος είναι να διδάξει στους νέους τον όρο αλυσίδα εφοδιασμού. Αν και ο όρος χρησιμοποιείται συχνά, πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν απαραίτητα τι καλύπτει, τα διαφορετικά στάδια και τη σημασία του σε μια παγκόσμια οικονομία. Η εστίαση είναι προφανώς στις περιβαλλοντικές επιπτώσεις μιας αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων, αλλά πάνω απ' όλα στο πώς να τις αποφύγουμε και στα πλεονεκτήματα μιας ενάρετης και βιώσιμης αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων.

❖ Ο ορισμός της αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων

Παρουσίαση των 5 σταδίων και διαφορές με την εφοδιαστική.

Σύντομη ιστορική αναδρομή: Κατά τον Μεσαίωνα, το εμπόριο τροφίμων περιοριζόταν σε τοπικές ανταλλαγές, καθώς δεν υπήρχαν τεχνολογίες συντήρησης ή γρήγορες μεταφορές. Σήμερα, οι παγκόσμιες αλυσίδες εφοδιασμού μας επιτρέπουν να μεταφέρουμε τρόφιμα σε όλο τον κόσμο αποτελεσματικά.

Βήματα της αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων: Μια αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων περιλαμβάνει όλα τα βήματα για να φτάσουν τα τρόφιμα από τους παραγωγούς στους καταναλωτές. Αυτά τα βήματα είναι η παραγωγή, η επεξεργασία, η διανομή, η λιανική πώληση και η κατανάλωση.

Σημασία της αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων: Κάθε βήμα είναι απαραίτητο για να διασφαλιστεί ότι τα τρόφιμα φτάνουν στους ανθρώπους με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Για παράδειγμα, οι διαταραχές στη διανομή μπορούν να οδηγήσουν σε ελλείψεις, υπογραμμίζοντας τη σημασία μιας εύρυθμης λειτουργίας αλυσίδας εφοδιασμού στις σύγχρονες κοινωνίες.

❖ Πώς να κάνουμε μια αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων πιο βιώσιμη;

Επιπτώσεις στο περιβάλλον: η παγκόσμια αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων επηρεάζει το περιβάλλον σε κάθε στάδιο. Για παράδειγμα, κατά την παραγωγή, η γεωργία μεγάλης κλίμακας μπορεί να οδηγήσει σε αποψίλωση των δασών και ρύπανση των υδάτων, ενώ η μεταφορά συμβάλλει σημαντικά στις εκπομπές άνθρακα.

Τροφιμίλια: μετράει την απόσταση που διανύουν τα τρόφιμα από τον τόπο παραγωγής τους μέχρι τον τόπο κατανάλωσής τους. Όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση, τόσο υψηλότερο είναι το αποτύπωμα άνθρακα λόγω της μεταφοράς.

Μακρά κανάλια πωλήσεων: περιλαμβάνουν πολλαπλούς μεσάζοντες και μεγάλες αποστάσεις μεταφοράς, γεγονός που αυξάνει τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Αντίθετα, τα σύντομα κανάλια πωλήσεων μειώνουν αυτές τις επιπτώσεις συνδέοντας τους παραγωγούς απευθείας με τους καταναλωτές.

Για να κάνουμε τις αλυσίδες εφοδιασμού τροφίμων πιο βιώσιμες, μπορούμε να υιοθετήσουμε μεθόδους όπως η χρήση φιλικών προς το περιβάλλον μεταφορών,





η μείωση των αποβλήτων κατά την αποθήκευση και η υποστήριξη τοπικών δικτύων τροφίμων.

❖ Ο αντίκτυπος μιας βιώσιμης αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων

Διαφάνεια: σε μια αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων, σημαίνει ανοιχτή ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με το ταξίδι των τροφίμων από την παραγωγή έως την κατανάλωση. Η ικνηλασιμότητα αναφέρεται στην ικανότητα παρακολούθησης κάθε βήματος αυτού του ταξιδιού για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της ποιότητας. Συστήματα όπως το TRACES και το blockchain βοηθούν στην παρακολούθηση και την επαλήθευση της διακίνησης τροφίμων πέρα από τα σύνορα, βελτιώνοντας την λογοδοσία και μειώνοντας την απάτη.

Βιωσιμότητα σε μια αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων: περιλαμβάνει την υιοθέτηση πρακτικών όπως η μείωση των αποβλήτων, η χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και η υποστήριξη δίκαιων εργασιακών πρακτικών για την εξισορρόπηση οικονομικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών οφελών.

Η διαχείριση του κόστους και των προκλήσεων μιας αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό σε κάθε στάδιο, από την παραγωγή έως τη διανομή, για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τα περιβαλλοντικά και οικονομικά βάρη.

❖ Συμπέρασμα

Η κατανόηση της εφοδιαστικής αλυσίδας είναι απαραίτητη για να αντιμετωπίσουμε τις σημερινές περιβαλλοντικές και οικονομικές προκλήσεις, ιδίως στον τομέα των τροφίμων.

Τα κύρια θέματα του μαθήματος περιλαμβάνουν την κατανόηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των εφοδιαστικών αλυσίδων, τη σημασία της διαφάνειας και της ικνηλασιμότητας, καθώς και τον ρόλο των βιώσιμων πρακτικών στη μείωση του κόστους και τη βελτίωση της αποδοτικότητας.

Μια σαφής λίστα βασικών σημείων που πρέπει να θυμάστε μπορεί να καθοδηγήσει την αποτελεσματική διαχείριση της εφοδιαστικής αλυσίδας τροφίμων, όπως η ιεράρχηση των τοπικών προμηθειών, η ελαχιστοποίηση των αποβλήτων και η αξιοποίηση εργαλείων όπως το blockchain για καλύτερη ικνηλασιμότητα.

Δραστηριότητες

Τίτλος Δραστηριότητας	Πώς να Καταναλώνετε Τοπικά Τρόφιμα
----------------------------------	------------------------------------



Αριθμός Δραστηριότητας	1
Μέθοδος Δραστηριότητας	Σπάσιμο πάγου / ανοικτή συζήτηση
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Canva</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	<p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εισαγάγει τα θέματα του μαθήματος με ένα απλό θέμα προς συζήτηση (πώς τρώτε τοπικά τρόφιμα, γνωρίζετε παραδείγματα καταστημάτων που προσφέρουν βιολογικά και τοπικά τρόφιμα, ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα για τους καταναλωτές από την αγορά σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων ή σε μια αγορά αντί για σούπερ μάρκετ, κ.λπ.). Στόχος είναι να κάνει τους μαθητές να νιώσουν άνετα, να τους επιτρέψει να εκφραστούν, να τους δείξει (μέσω των συνεισφορών κάθε μαθητή) ότι δεν είναι άγνωστοι με τις έννοιες που θα καλυφθούν και να αποφευχθεί η έναρξη του μαθήματος με υπερβολικό θεωρητικό περιεχόμενο.</p>
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Δυνατότητα γνωριμίας μεταξύ των συμμετεχόντων και των ομιλητών • Εισαγωγή λέξεων-κλειδιών και εννοιών που θα καλυφθούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος (τοπικά, βιολογικά, τρόφιμα, μεταφορές, μαζική διανομή, κ.λπ.).
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Ξεκινήστε μια συζήτηση ρωτώντας τους συμμετέχοντες τι σημαίνει για αυτούς να τρώνε τοπικά; Βήμα 2: Αφήστε τους μαθητές να προτείνουν απαντήσεις (προσπαθήστε να διαφοροποιήσετε τους ερωτηθέντες).</p>

	<p>Βήμα 3: Παρουσιάστε ένα παράδειγμα καταστήματος ή εταιρείας που πουλάει τοπικά τρόφιμα και ακολουθεί τις αρχές του βραχυκυκλώματος.</p> <p>Βήμα 4: Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι πιστεύουν για αυτό το κατάστημα/έννοια και αν το βρίσκουν πλεονεκτικό ή μειονεκτικό.</p> <p>Βήμα 5: Εάν οι μαθητές σας έχουν διαφορετικές απόψεις για το μοντέλο, χωρίστε τους σε δύο ομάδες και ζητήστε τους να συζητήσουν (εν συντομία) γιατί πιστεύουν ότι το μοντέλο είναι καλό ή κακό.</p>
--	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Γιατί η ικνηλασιμότητα και η διαφάνεια είναι σημαντικές στην αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων
Αριθμός Δραστηριότητας	2
Μέθοδος Δραστηριότητας	Μελέτη Περίπτωσης
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Canva</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Στόχος αυτού του τελικού εργαστηρίου είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες σε αυτό το μάθημα να εφαρμόσουν τις έννοιες της ικνηλασιμότητας και της διαφάνειας στην έννοια της αλυσίδας εφοδιασμού. Συνδυάζοντας μελέτες



	<p>περιπτώσεων και ομαδική εργασία, αυτή η δραστηριότητα θα πρέπει να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την ικνηλασιμότητα και τη διαφάνεια στις αλυσίδες εφοδιασμού τροφίμων, καθώς και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη διασφάλιση, την παρακολούθηση και τη βελτίωσή τους.</p>
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση του ρόλου που μπορεί να διαδραματίσει η τεχνολογία στη διαφάνεια και την ικνηλασιμότητα των τροφίμων• Μελέτη συγκεκριμένων περιπτώσεων για να γίνει η μελέτη πιο σχετική και να ενθαρρυνθεί η αμοιβαία μάθηση.
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 3-4 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα μια μελέτη περίπτωσης μιας εταιρείας στον κλάδο τροφίμων και πώς λειτουργεί η αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων (εικονική ή αληθινή)</p> <p>Βήμα 2: Ζητήστε από κάθε ομάδα να εργαστεί σε μια μελέτη περίπτωσης και να καθορίσει τα καλύτερα εργαλεία και ενέργειες για να διασφαλίσει την ικνηλασιμότητα και τη διαφάνεια κάθε σταδίου της αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων στη μελέτη περίπτωσης.</p> <p>Ζητήστε τους επίσης να αξιολογήσουν εάν πρέπει να ληφθούν μέτρα για την αντιμετώπιση τυχόν ελλείψεων ή εάν θα μπορούσαν να βελτιωθούν κάποια σημεία ή έλεγχοι στην αλυσίδα.</p> <p>Βήμα 3: Μετά από 20 λεπτά, αφήστε κάθε ομάδα να παρουσιάσει την υπόλοιπη τάξη για να ενθαρρύνετε την αμοιβαία μάθηση.</p>

Τίτλος Δραστηριότητας	Σχεδιασμός της πιο Βιώσιμης Εφοδιαστικής Αλυσίδας
Αριθμός Δραστηριότητας	3
Μέθοδος Δραστηριότητας	Εργαστήρια





Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Canva</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	<p>Στόχος αυτού του τελικού εργαστηρίου είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες σε αυτό το μάθημα να εφαρμόσουν έννοιες βιωσιμότητας στην έννοια της εφοδιαστικής αλυσίδας. Έχοντας παρακολουθήσει όλα τα θεωρητικά μαθήματα, αυτό το εργαστήριο αποτελεί μια ευκαιρία να εφαρμόσουν τις έννοιες που έχουν διδαχθεί εκ των προτέρων.</p>
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none">• Προσδιορίστε τα βασικά στάδια που ορίζουν μια εφοδιαστική αλυσίδα• Ανάλυση των περιβαλλοντικών, κοινωνικών και οικονομικών επιπτώσεων σε κάθε στάδιο• Ανάπτυξη κριτικής νοοτροπίας και αναζήτηση λύσεων για τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της εφοδιαστικής αλυσίδας• Συνεργασία ως ομάδα για τον σχεδιασμό μιας βιώσιμης εναλλακτικής λύσης στην εφοδιαστική αλυσίδα όπως την γνωρίζουμε σήμερα
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Σε ομάδες των 3-4 ατόμων, σε κάθε ομάδα θα ανατεθεί μια ευρωπαϊκή χώρα και ένα τελικό προϊόν (μια σάλτσα ντομάτας, ένα βαμβακερό μπλουζάκι, μια μοσχαρίσια μπριζόλα, ένα μπουκάλι κρασί, ένα μπλε τυρί, ψωμί με δημητριακά, κ.λπ.).</p> <p>Βήμα 2: Χαρτογραφήστε την τρέχουσα αλυσίδα εφοδιασμού για το επιλεγμένο προϊόν, προσδιορίζοντας κάθε στάδιο (παραγωγή, επεξεργασία, μεταφορά, διανομή, κατανάλωση).</p>



	<p>Βήμα 3: Προσδιορίστε τις κύριες περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις σε κάθε στάδιο της αλυσίδας.</p> <p>Βήμα 4: Προτείνετε βελτιώσεις για να γίνει κάθε στάδιο πιο βιώσιμο (χρήση βιώσιμων γεωργικών πρακτικών (βιολογική γεωργία, αμειψισπορά), μείωση των διανυόμενων αποστάσεων με την ενθάρρυνση βραχυκυκλωμάτων, χρήση ηλεκτρικών οχημάτων κ.λπ.).</p> <p>Βήμα 5: Ορίστε δείκτες ή εργαλεία (τεχνολογία) για τη μέτρηση της βιωσιμότητας της σχεδιασμένης αλυσίδας εφοδιασμού (μείωση των εκπομπών CO₂, βελτιωμένη ικνηλασιμότητα κ.λπ.).</p> <p>Βήμα 6: Κάθε ομάδα παρουσιάζει την αλυσίδα εφοδιασμού της και τους τομείς βελτίωσης σε όλη την τάξη, ακολουθούμενη από μια συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων στην ολομέλεια.</p>
--	--

Τίτλος Δραστηριότητας	Τέλος – Τι θα διατηρήσει – τι θα αλλάξεις;
Αριθμός Δραστηριότητας	4
Μέθοδος Δραστηριότητας	Ανοιχτή συζήτηση



<p>Σχετική Εικόνα</p>	 <p>Πηγή: Canva</p>
<p>Στόχος αυτής της Δραστηριότητας</p>	<p>Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται για την αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων και πώς βλέπουν αυτό το σύστημα στον κόσμο σήμερα. Ρωτήστε τους τι θα έκαναν αν ήταν υπεύθυνοι για τη διαχείριση ή τη δημιουργία μιας αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων, ιδιαίτερα όσον αφορά την οικολογία ή τους κοινωνικούς και γεωπολιτικούς μετασχηματισμούς που υφίστανται οι κοινωνίες μας. Αφήστε τους να απαντήσουν και να συζητήσουν μεταξύ τους.</p>
<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μετατρέψτε τους μαθητές σας σε διαχειριστές αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων του αύριο. • Βάλτε τη δημιουργικότητά τους να δουλέψει και συζητήστε τις καλύτερες ιδέες στον τομέα.
<p>Εκτέλεση</p>	<p>Βήμα 1: Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται για μια αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων και αν πιστεύουν ότι είναι σημαντική για μια εταιρεία ή ένα «σύστημα τροφίμων».</p> <p>Βήμα 2: Ρωτήστε τους τι θα έκαναν αν έπρεπε να διαχειριστούν ή να δημιουργήσουν μια αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων: τι θα άλλαζαν, τι θα καινοτομούσαν, σε ποιο μέρος θα έδιναν ιδιαίτερη προσοχή;</p> <p>Βήμα 3: Με την υπερθέρμανση του πλανήτη και την αυξανόμενη γεωπολιτική αστάθεια, ρωτήστε τους τι θα έκαναν για να κάνουν την αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων πιο βιώσιμη και πιο πράσινη.</p>



Βήμα 4: Προαιρετικό: μπορείτε επίσης να ολοκληρώσετε ρωτώντας τους μαθητές τι πιστεύουν για το μάθημα, τι βρήκαν πιο ενδιαφέρον, ποιο μέρος πρέπει να μελετηθεί περισσότερο, τι πρέπει να αλλάξει κ.λπ.

Πρόσθετες Πηγές

- ❖ Food logistics manager, *Onisep TV*, May 2017, <https://onisep.tv/onisep.fr/video/responsable-logistique-agroalimentaire> (only in french)
- ❖ Understanding the Food Supply Chain, *Farm Traveler*, 26 November 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=1ctigfy15Hw>
- ❖ Freshmarx Food Supply Chain Animated Video, *Avery Dennison*, 3 August 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=9hRU1Gc3Faq>
- ❖ Why global supply chains may never be the same again, *The Wall Street Journal*, 23 march 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=1KtTAb9Tl6E>

Σχέδιο Μαθήματος Επεξεργασίας Τροφίμων

Διάρκεια μαθήματος	90 λεπτά
Ομάδες-στόχοι	Νέοι ηλικίας 18-30 ετών

Στόχοι Μαθήματος

Οι μαθητές/συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν τις βασικές έννοιες της επεξεργασίας τροφίμων και τη σημασία της στην καθημερινή ζωή.
- Προσδιορίσουν τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις της επεξεργασίας τροφίμων στη διατροφή και το περιβάλλον.
- Αναγνωρίσουν τον ρόλο των βιώσιμων πρακτικών στην παραγωγή τροφίμων.
- Αξιολογήσουν τη σημασία της επιλογής ελάχιστα επεξεργασμένων τροφίμων για καλύτερη υγεία και βιωσιμότητα.



**Σχέδιο Μαθήματος**

Αρ.	Τίτλος	Διάρκεια (λεπτά)	Μέθοδος	Υλικό
1	Εισαγωγή	10	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
2	Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου - Παιχνίδι Τροφικής Αλυσίδας	10	Σπάσιμο του πάγου	Πίνακας, μαρκαδόροι, καρέκλες
3	Εισαγωγή στην Επεξεργασία Τροφίμων	15	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
4	Ομαδική Δραστηριότητα: Συζήτηση για τη Σημασία των Ελάχιστα Επεξεργασμένων Τροφίμων	15	Ομαδική συζήτηση	Πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι
5	Επιπτώσεις της Επεξεργασίας Τροφίμων στη Διατροφή και το Περιβάλλον	15	Παρουσίαση	PowerPoint, φορητός υπολογιστής, οθόνη και προβολέας
6	Παιχνίδι ρόλων: Βιώσιμες Πρακτικές Παραγωγής Τροφίμων	20	Παιχνίδι ρόλων	Χαρτί, στηρίγματα (προαιρετικά)
7	Κουίζ: Επεξεργασία Τροφίμων & Βιωσιμότητα	10	Κουίζ	Έντυπα κουίζ, στυλό
8	Συμπέρασμα	5	Συζήτηση	Καμία





9	Δραστηριότητα Ανατροφοδότησης & Αξιολόγησης	10	Ανατροφοδότηση	Έντυπες φόρμες, στυλό
---	---	----	----------------	-----------------------

Θεωρητικό Πλαίσιο

Αυτή η ενότητα παρέχει το θεωρητικό πλαίσιο του σχεδίου μαθήματος. Στόχος της είναι να συμπεριλάβει τις βασικές θεωρητικές ιδέες κάθε ενότητας που αναπτύσσεται, υποστηρίζοντας τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στη συνεδρία. Σκοπός είναι να βοηθήσει τους εργαζόμενους νέων και τους εκπαιδευτές να κατανοήσουν τα θέματα που καλύπτονται, ιδιαίτερα εκείνα που αντιμετωπίζονται μέσω μεθόδων μη τυπικής εκπαίδευσης.

Εισαγωγή

Αυτό το μάθημα εισάγει τους συμμετέχοντες στις θεμελιώδεις έννοιες της επεξεργασίας τροφίμων, συμπεριλαμβανομένης της σημασίας της για την ασφάλεια των τροφίμων, τη διάρκεια ζωής και την ευκολία. Η συνεδρία διερευνά τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές επιπτώσεις στη διατροφή και το περιβάλλον, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει τη συζήτηση σχετικά με τις βιώσιμες επιλογές τροφίμων και τις πρακτικές στην παραγωγή τροφίμων.

Τι είναι η Επεξεργασία Τροφίμων;

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για διαφορετικές τεχνικές στην επεξεργασία τροφίμων, όπως η κατάψυξη, η ζύμωση και η συσκευασία, και πώς αυτές οι τεχνικές επηρεάζουν την ασφάλεια και την ποιότητα των τροφίμων.

Επιπτώσεις στη Διατροφή και το Περιβάλλον

Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν την επίδραση που έχει η επεξεργασία τροφίμων στη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών, τον εμπλουτισμό και τις περιβαλλοντικές προκλήσεις, όπως η κατανάλωση ενέργειας και τα απόβλητα.

Σημασία των Ελάχιστα Επεξεργασμένων Τροφίμων

Αυτό το θέμα θα επικεντρωθεί στα οφέλη της επιλογής ελάχιστα επεξεργασμένων τροφίμων όσον αφορά την υγεία και τη βιωσιμότητα.

Βιώσιμες Πρακτικές στην Παραγωγή Τροφίμων

Αυτό το θέμα θα παρέχει μια επισκόπηση των βιώσιμων πρακτικών που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της επεξεργασίας τροφίμων.

Συμπέρασμα



Συνοψίζοντας τη σημασία της λήψης ενημερωμένων επιλογών σχετικά με την επεξεργασία τροφίμων για την προώθηση καλύτερης υγείας και περιβαλλοντικής βιωσιμότητας.

Δραστηριότητες

Τίτλος Δραστηριότητας	Παιχνίδι Τροφικής Αλυσίδας
Αριθμός Δραστηριότητας	1
Μέθοδος Δραστηριότητας	Σπάζοντας τον Πάγο
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Να εμπλέξει τους συμμετέχοντες και να δημιουργήσει μια άνετη ατμόσφαιρα.
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες να αισθάνονται πιο άνετα και έτοιμοι να συνεργαστούν.
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο.</p> <p>Βήμα 2: Το πρώτο άτομο ξεκινά ονομάζοντας ένα ακατέργαστο συστατικό (π.χ., "ντομάτα").</p>



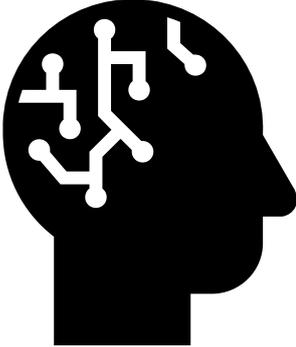
	<p>Βήμα 3: Το επόμενο άτομο ονομάζει ένα τρόφιμο που παρασκευάζεται από αυτό το συστατικό (π.χ., "σάλτσα ντομάτας").</p> <p>Βήμα 4: Συνεχίστε γύρω από τον κύκλο μέχρι να συμμετάσχουν όλοι.</p>
--	--

Τίτλος Δραστηριότητας	Ελάχιστα Επεξεργασμένα Τρόφιμα
Αριθμός Δραστηριότητας	2
Μέθοδος Δραστηριότητας	Ομαδική συζήτηση
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Να διερευνηθούν τα οφέλη των ελάχιστα επεξεργασμένων τροφίμων.
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none">• Αναγνώριση των οφελών των ελάχιστα επεξεργασμένων τροφίμων για την υγεία και το περιβάλλον.• Ανάπτυξη κριτικής σκέψης σχετικά με τις επιλογές τροφίμων.
Εκτέλεση	Βήμα 1: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.

	<p>Βήμα 2: Παρέχετε μια λίστα με κοινά επεξεργασμένα και ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα.</p> <p>Βήμα 3: Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει ποια τρόφιμα είναι καλύτερα για την υγεία και το περιβάλλον και γιατί.</p> <p>Βήμα 4: Μοιραστείτε τα ευρήματα με τη μεγαλύτερη ομάδα.</p>
--	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Βιώσιμες Πρακτικές στην Παραγωγή Τροφίμων
Αριθμός Δραστηριότητας	3
Μέθοδος Δραστηριότητας	Παιχνίδι Ρόλων
Σχετική Εικόνα	 <p>Πηγή: Freepik</p>
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Να προσομοιωθεί η λήψη αποφάσεων στην βιώσιμη παραγωγή τροφίμων.
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Κατανόηση των προκλήσεων της εφαρμογής βιώσιμων πρακτικών. • Μάθετε να εξισορροπείτε οικονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες στην παραγωγή τροφίμων.

Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Ανάθεση ρόλων (π.χ., ιδιοκτήτης εργοστασίου, περιβαλλοντολόγος, ειδικός ασφάλειας τροφίμων).</p> <p>Βήμα 2: Παρουσίαση ενός σεναρίου όπου πρέπει να αποφασίσουν πώς να μειώσουν τα απόβλητα και την κατανάλωση ενέργειας στην παραγωγή τροφίμων.</p> <p>Βήμα 3: Ανασκόπηση και συζήτηση των αποτελεσμάτων.</p>
-----------------	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Κουίζ Επεξεργασίας Τροφίμων & Βιωσιμότητας
Αριθμός Δραστηριότητας	4
Μέθοδος Δραστηριότητας	Κουίζ
Σχετική Εικόνα	
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Να αξιολογηθεί η διατήρηση γνώσεων από την συνεδρία.
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Ενίσχυση της κατανόησης βασικών εννοιών στην επεξεργασία τροφίμων. • Προσδιορισμός τομέων για περαιτέρω μάθηση.
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Διανομή έντυπων κουίζ.</p> <p>Βήμα 2: Δώστε 10 λεπτά στους συμμετέχοντες για να απαντήσουν.</p> <p>Βήμα 3: Εξέταση των απαντήσεων ως ομάδα.</p>

Τίτλος Δραστηριότητας	Ανατροφοδότηση & Αξιολόγηση
Αριθμός Δραστηριότητας	5
Μέθοδος Δραστηριότητας	Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση
Σχετική Εικόνα	
Στόχος αυτής της Δραστηριότητας	Να συλλεχθούν σχόλια σχετικά με τη συνεδρία και να αξιολογηθεί η ικανοποίηση των συμμετεχόντων.
Μαθησιακά Αποτελέσματα αυτής της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Λήψη πληροφοριών σχετικά με την αποτελεσματικότητα της συνεδρίας. • Προσδιορισμός τομέων βελτίωσης.
Εκτέλεση	<p>Βήμα 1: Παροχή έντυπων εντύπων ανατροφοδότησης.</p> <p>Βήμα 2: Δώστε στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να συμπληρώσουν τις φόρμες ανώνυμα.</p>

Πρόσθετες Πηγές

- What are ultra-processed foods? ([link](#))
- High-Pressure Processing of Foods - Working Principles – Animation ([link](#))



Πρόσθετες Σημειώσεις

- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά (π.χ. PowerPoint, έντυπα κουίζ) έχουν προετοιμαστεί εκ των προτέρων.
- Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να περιλαμβάνει τοπικές μελέτες περιπτώσεων για μεγαλύτερη συνάφεια.
- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή κάνοντας ερωτήσεις σε όλες τις παρουσιάσεις.





EDU4Food



EDU4Food

"Educating youth towards sustainable, healthy
and equitable food systems"



Εταίροι:

Crossing Borders (Δανία) – Συντονιστής

CWEP (Πολωνία)

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ & ΣΙΑ ΕΕ (Ελλάδα)

E-Juniors (Γαλλία)

InnoEUsphere (Κύπρος)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.

Αριθμός Αναφοράς Έργου: 2023-2-DK01-KA220-YOU-000177114



Co-funded by
the European Union