



Ιστοεξερεύνηση

Προχωρημένο επίπεδο –
Τα Τροφοχιλιόμετά μου





Τίτλος Ιστοεξερεύνησης:	Τα Τροφοχιλιόμετά μου
Επίπεδο Ιστοεξερεύνησης:	Προχωρημένο επίπεδο
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
<p>Γνωρίζατε ότι τα τρόφιμα που τρώμε, συχνά, ταξιδεύουν χιλιάδες χιλιόμετρα σε όλο τον κόσμο; Σωστά! Πολλά τρόφιμα που διατίθενται στις αλυσίδες των σούπερ μάρκετ παράγονται και μεταφέρονται στα ράφια των σούπερ μάρκετ από άλλες χώρες. Πόσο μακριά, λοιπόν, έχει ταξιδέψει το φαγητό σας μέχρι να καταλήξει στο σχολικό σας γεύμα;</p> <p>Ο "δρόμος των τροφίμων" είναι το ταξίδι που διανύουν τα τρόφιμά μας, η απόσταση μεταξύ του τόπου παραγωγής του τροφίμου και του τόπου κατανάλωσης. Όταν τα τρόφιμα ταξιδεύουν πολύ μακριά - με αεροπλάνο, πλοίο ή φορτηγά οχήματα, δημιουργούν μεγαλύτερο αποτύπωμα άνθρακα. Γι' αυτό είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε τα διατροφικά μίλια όσων τρώμε.</p> <p>Προμηθεύουμε τρόφιμα από άλλες χώρες για πολλούς λόγους, όπως: τα τρόφιμα δεν μπορούν να αναπτυχθούν στη χώρα μας, δεν έχουμε αρκετή γη για να τα καλλιεργήσουμε, το κόστος παραγωγής είναι πολύ υψηλό στη χώρα μας. Πολλές παγκόσμιες αλυσίδες τροφίμων έχουν, συχνά, μη βιώσιμες πρακτικές που προμηθεύονται τρόφιμα από όλο τον κόσμο, γεγονός που μπορεί να είναι βλαβερό για το περιβάλλον και την κοινωνία.</p> <p>Η κατανάλωση εγχώριων ή τοπικών προϊόντων είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μειώσουμε τα < Χιλιόμετρα τροφίμων>. Γνωρίζετε ότι τα φρούτα και τα λαχανικά αναπτύσσονται με φυσικό τρόπο σε μια συγκεκριμένη εποχή του έτους; Ένας πολύ καλός τρόπος, λοιπόν, για να τρώτε πιο βιώσιμα είναι να τρώτε εποχιακά τρόφιμα. Για παράδειγμα, να τρώτε βατόμουρα τον Σεπτέμβριο και κουνουπίδι τον Φεβρουάριο. Η κατανάλωση φρέσκων προϊόντων που παράγονται στην εποχή τους σημαίνει ότι δεν προέρχονται από μακρινές τοποθεσίες. Ένας πολύ καλός τρόπος για να σκεφτόμαστε πιο βιώσιμα για το τι τρώμε είναι να σκεφτόμαστε περισσότερο για το ποια τρόφιμα τρώμε, από πού προέρχονται και πότε τα τρώμε.</p>	
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	
<p>Προκειμένου να κατανοήσετε πλήρως τον αντίκτυπο των <Χιλιόμετρων των τροφίμων> και πώς μπορούμε να τρώμε πιο βιώσιμα, πραγματοποιήστε έναν έλεγχο των πακέτων με τα σχολικά γεύματα για να υπολογίσετε τα <χιλιόμετρα των τροφίμων> στην τάξη σας. Από αυτή τη δραστηριότητα, θα αναπτύξετε μια εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την απόσταση που διανύουν τα τρόφιμα και τις βιώσιμες αγορές τροφίμων και θα ενθαρρύνετε τους συμμαθητές σας να τρώνε πιο βιώσιμα τρόφιμα. Αυτός θα είναι ένας πολύ καλός τρόπος να φροντίσετε το περιβάλλον και να μειώσετε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.</p> <p>Σε αυτή την Ιστοεξερεύνηση, θα καθοδηγηθείτε μέσα από μια σειρά εργασιών που θα βοηθήσουν εσάς και τους συμμαθητές σας να μάθετε για τη βιώσιμη διατροφή και πώς μπορείτε να έχετε περισσότερη γνώση για το πόσο μακριά ταξιδεύουν τα τρόφιμά σας. Θα ολοκληρώσετε τις εργασίες σε μικρές ομάδες των 2-3 ατόμων. Όταν ολοκληρώσετε αυτή την εργασία, μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους να κατανοήσουν τον <δρόμο των τροφίμων> και</p>	





τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις του. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει για την ενθάρρυνση άλλων να αγοράζουν πιο βιώσιμα τρόφιμα στο νοικοκυριό τους. Ας ξεκινήσουμε!

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βήμα 1: Χιλιόμετρα τροφίμων

Όταν περπατάμε στην υπεραγορά, μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζουμε πόσο μακριά έχει ταξιδέψει το τρόφιμο ή ακόμη και αν είναι στην εποχή του. Αυτό συμβαίνει επειδή πολλές εταιρείες μεταφέρουν τρόφιμα από όλο τον κόσμο ή τα συντηρούν τεχνητά, ώστε τα φρούτα και τα λαχανικά να είναι άμεσα διαθέσιμα στην υπεραγορά όλο τον χρόνο. Ωστόσο, αυτό μπορεί να είναι επιβλαβές για το περιβάλλον, καθώς η μεταφορά των τροφίμων παράγει πολλές εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα. Ως πρώτο βήμα, εσείς και η ομάδα σας θα πρέπει να ερευνήσετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα <Χιλιόμετρα τροφίμων> και τον τρόπο με τον οποίο συμβάλλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα <Χιλιόμετρα τροφίμων>, πατήστε στους ακόλουθους συνδέσμους:

- Τι είναι τα <Χιλιόμετρα τροφίμων>; <http://www.ecofriendlykids.co.uk/what-are-food-miles.html>
- Τρόφιμα και γεωργία, δρόμος των τροφίμων: <https://www.oddizzi.com/teachers/explore-the-world/food-and-farming/food-miles/>

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα <Χιλιόμετρα τροφίμων> και το περιβάλλον, πατήστε στους ακόλουθους συνδέσμους:

- Το πραγματικό αποτύπωμα άνθρακα των τροφίμων σας [βίντεο]: <https://www.youtube.com/watch?v=JCohzI9oVNE>
- Τα <Χιλιόμετρα τροφίμων> και το περιβάλλον: <https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zjr8mp3/articles/zinxwnb>

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την παγκόσμια κατανάλωση τροφίμων και τα απόβλητα, πατήστε στους ακόλουθους συνδέσμους:

- Υπολογιστής των <Χιλιόμετρων των τροφίμων>: <https://www.foodmiles.com/food/calculator>
- Κατανάλωση και απόβλητα τροφίμων: <https://www.youtube.com/watch?v=0eqxgvZNn0I>

Βήμα 2: Σχεδιασμός του δικού σας Ελέγχου

Τώρα που ξέρετε τα πάντα για τα <Χιλιόμετρα τροφίμων> και πώς να επιλέξετε πιο βιώσιμα τρόφιμα για το μεσημεριανό γεύμα, ήρθε η ώρα να αρχίσετε να σχεδιάζετε τον <Έλεγχο του πακέτου γεύματος>! Έλεγχος είναι όταν εξετάζετε κάτι για έναν συγκεκριμένο λόγο, όπως η ασφάλεια, τα πρότυπα ποιότητας και στην προκειμένη περίπτωση η βιωσιμότητα. Έτσι, με τον έλεγχο του πακέτου γεύματός σας, θα αξιολογήσετε πόσο βιώσιμα είναι πραγματικά τα γεύματα για εσάς και τις ομάδες σας.





Για να το αξιολογήσετε σωστά, θα πρέπει πρώτα να σχεδιάσετε τι θα συμπεριλάβετε στη διαδικασία αξιολόγησής σας. Δεδομένου ότι θα διαπιστώσετε πόσο βιώσιμα είναι τα γεύματά σας, θα πρέπει πρώτα να μάθετε πώς να εντοπίζετε βιώσιμα τρόφιμα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα **βιώσιμα τρόφιμα**, πατήστε στους ακόλουθους συνδέσμους:

- Βιώσιμη παραγωγή τροφίμων: <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zf6fr82/revision/1>
- Τρόποι μείωσης των χιλιομέτρων των τροφίμων [βίντεο]: https://www.youtube.com/watch?v=nw6kftL0e_g
- Βιώσιμη διατροφή από το αγρόκτημα στο πιάτο[βίντεο]: <https://www.youtube.com/watch?v=5NmtoxmGLtk>

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα εποχιακά τρόφιμα, πατήστε στους ακόλουθους συνδέσμους:

- Ποια τρόφιμα είναι εποχιακά; <https://www.bordbia.ie/whats-in-season/best-in-season/calendar/january>
- Απόκτηση εποχιακών προϊόντων: https://www.superkidsnutrition.com/fv_seasonal-produce/

Βήμα 3: Διεξαγωγή του Ελέγχου του Πακέτου Γεύματος

Τώρα που ξέρετε πώς μοιάζει η βιώσιμη παραγωγή τροφίμων και μπορείτε να εντοπίσετε φιλικούς προς το περιβάλλον τρόπους για να συσκευάσετε τα σχολικά γεύματα, ήρθε η ώρα να ξεκινήσετε τον έλεγχό σας! Με το παρακάτω υπόδειγμα, πραγματοποιήστε έναν έλεγχο στα δικά σας πακέτα φαγητού και στα πακέτα φαγητού των μελών της ομάδας σας. Φροντίστε να απαντήσετε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις για να δείτε πόσο βιώσιμο είστε και πού μπορείτε να βελτιωθείτε!

Το νόημα του ελέγχου σας είναι να εντοπίσετε πού θα μπορούσατε να βελτιωθείτε εσείς και η ομάδα σας για να τρώτε γεύματα που δεν είναι μόνο νόστιμα αλλά και καλά για το περιβάλλον! Με το παρακάτω υπόδειγμα Έλεγχος του Πακέτου Γεύματος, αξιολογήστε τα μεσημεριανά σας πακέτα!

Έλεγχος του Πακέτου Γεύματος				
Δραστηριότητα:	1 μέλος ομάδας	2 μέλος ομάδας	3 μέλος ομάδας	4 μέλος ομάδας
Τι υπάρχει στο πακέτο του γεύματός σας σήμερα;				
Από πού ψωνίζει η οικογένειά σας (τοπική υπεραγορά, λαϊκή αγορά,				





διαδικτυακά, μεγάλη υπεραγορά κ.λπ.)				
Υπάρχουν φρούτα/λαχανικά στο γεύμα σας που είναι στην εποχή τους;				
Υπάρχουν φρούτα/λαχανικά στο γεύμα σας που δεν είναι στην εποχή τους;				
Υπάρχει κάτι στο πακέτο του γεύματός σας που καλλιεργείται στη χώρα σας;				
Πόση συσκευασία περιλαμβάνεται στο πακέτο του γεύματός σας;				
Τι κάνετε με το φαγητό που σας μένει; (τα πετάτε, τα κομποστοποιείτε, τα φυλάτε για αργότερα κ.λπ.)				
Υπάρχει τρόφιμο στο πακέτο του γεύματός σας που να είναι σπιτικό;				



Ποιοι είναι οι 3 τρόποι με τους οποίους θα μπορούσατε να βελτιώσετε το πακέτο του γεύματός σας ώστε να είναι πιο βιώσιμο;				
---	--	--	--	--

Πώς πήγε ο έλεγχός σας; Τι ανακαλύψατε από τη διενέργεια του ελέγχου στην ομάδα σας;

Βήμα 4: Βιώσιμο σχολείο

Τώρα που ολοκληρώσατε τον έλεγχο του Πακέτου Γεύματός σας, μπορείτε να δείτε πώς μπορούμε όλοι να βελτιώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες ώστε να είμαστε πιο βιώσιμοι και να μειώσουμε τον αντίκτυπο της απόστασης που κάνουν τα τρόφιμα. Κάνοντας μικρές αλλαγές στις καθημερινές μας συνήθειες, όπως: ψωνίζοντας από την περιοχή σας, αγοράζοντας προϊόντα εποχής, λαμβάνοντας υπόψη από πού προέρχεται το φαγητό, αγοράζοντας από λαϊκές αγορές, αποφεύγοντας τις πλαστικές συσκευασίες και πολλά άλλα, μπορούμε να μειώσουμε τις επιπτώσεις των <Τροφοχλιομέτρων> και μπορούμε, επίσης, να μειώσουμε την ποσότητα των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα που επηρεάζουν αρνητικά το περιβάλλον!

Γιατί να μην χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες για να ενθαρρύνετε και το υπόλοιπο σχολείο σας να αναδείξει τη σημασία της μείωσης των χιλιομέτρων των τροφίμων και της συμμετοχής μας στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής;

Για να βρείτε τρόπους να κάνετε το πακέτο του γεύματός σας πιο βιώσιμο, πατήστε στους ακόλουθους συνδέσμους:

- Σταματήστε τη σπατάλη τροφίμων στα σχολεία: <https://stopfoodwaste.ie/planning-shopping/do-your-homework-reduce-school-food-waste>
- Πρακτικές συμβουλές για πιο βιώσιμα πακέτα φαγητού: <https://www.mykidstime.com/lifestyle/10-practical-products-to-make-your-childs-lunch-box-eco-friendly/>

Για έμπνευση σχετικά με το πώς το σχολείο σας θα μπορούσε να γίνει πιο βιώσιμο, πατήστε στους ακόλουθους συνδέσμους:

- Οικολογικά σχολεία [βίντεο]: <https://www.youtube.com/watch?v=NYnTmgnUmmo&t=114s>
- 7 βήματα για να ξεκινήσετε μια οικολογική εκστρατεία: <https://www.ecoschools.global/seven-steps>
- Οικολογικό και βιώσιμο σχολείο: <https://www.green-modular.com/blog/make-your-school-a-green-school-with-our-top-10-tips>





- Βιώσιμες εναλλακτικές λύσεις για τα απορρίμματα τροφίμων στα σχολεία:
<https://www.actionforhealthykids.org/activity/food-waste/>

Βήμα 5: Εκστρατεία για τα < Τροφοχιλιόμετρα>

Τώρα που εξετάσατε μερικές ιδέες για το πώς να ξεκινήσετε την εκστρατεία σας για τη βιώσιμη σχολική ζωή, ένα μεγάλο βήμα είναι να μοιραστείτε τις πληροφορίες που ανακαλύψατε σχετικά με τα χιλιόμετρα τροφίμων, τον τρόπο μείωσης των αποβλήτων, τη βιώσιμη διατροφή και το πόσο ωφέλιμη είναι για το περιβάλλον! Μέσω της οικολογικής σας εκστρατείας, θα μπορούσατε να ενθαρρύνετε την τάξη σας και το σχολείο σας να είναι πιο ευγενικοί με τον πλανήτη και να κάνουν πιο φιλικές προς το περιβάλλον επιλογές!

Μοιραστείτε τα αποτελέσματα του ελέγχου σας με τον εκπαιδευτικό σας και σκεφτείτε διάφορους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να ενθαρρύνετε τους άλλους να κάνουν πιο βιώσιμες επιλογές με το φαγητό τους!

Θα μπορούσατε να ξεκινήσετε μια εκστρατεία για να βοηθήσετε το σχολείο σας, γιατί να μην το σκεφτείτε:

- Να δημιουργήσετε μια οικολογική επιτροπή
- Να δημιουργήσετε ένα σχέδιο δράσης
- Να ενημερώσετε και να καλέσετε μαθητές και εκπαιδευτικούς να συμμετέχουν
- Να επιτύχετε τους οικολογικούς σας στόχους!

Η εκστρατεία σας θα μπορούσε να υποστηρίξει καλύτερα γεύματα, λιγότερη σπατάλη τροφίμων, έναν κάδο κομποστοποίησης ή θα μπορούσε ακόμη και να προσπαθήσει να δημιουργήσει ένα κήπο με λαχανικά στο σχολείο σας! Υπάρχουν τόσες πολλές επιλογές με τις οποίες θα μπορούσατε να κάνετε τη διαφορά στο σχολείο σας. Η παρακίνηση των άλλων να κάνουν περισσότερα για το περιβάλλον, είναι ένα μεγάλο βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση για τη φροντίδα του πλανήτη γη. Μπράβο!





ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ως αυτοαξιολόγηση για αυτή την Ιστοεξερεύνηση γράψτε μια σύντομη αυτοκριτική 100 λέξεων για να εξηγήσετε γιατί σας άρεσε αυτή η δραστηριότητα. Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις για να σας βοηθήσουν:

- Τι μάθατε από αυτή τη δραστηριότητα; Μπορείτε να αναφέρετε 3 πράγματα;
- Μπορείτε να εξηγήσετε γιατί είναι σημαντικό να μειωθεί τα χιλιόμετρα που διανύουν τα τρόφιμα;
- Μπορείτε να σκεφτείτε 3 οφέλη της βιώσιμης διατροφής;
- Ποιο νομίζετε ότι είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μάθατε σήμερα και θα μπορούσατε να το πείτε σε φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας;

Επίσης, γιατί να μην δοκιμάσετε να ελέγξετε τις γνώσεις σας με τις παρακάτω ερωτήσεις για να δείτε πόσα μάθατε σήμερα:

<https://forms.gle/zjSBZL4AdxBsbSdRA>

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

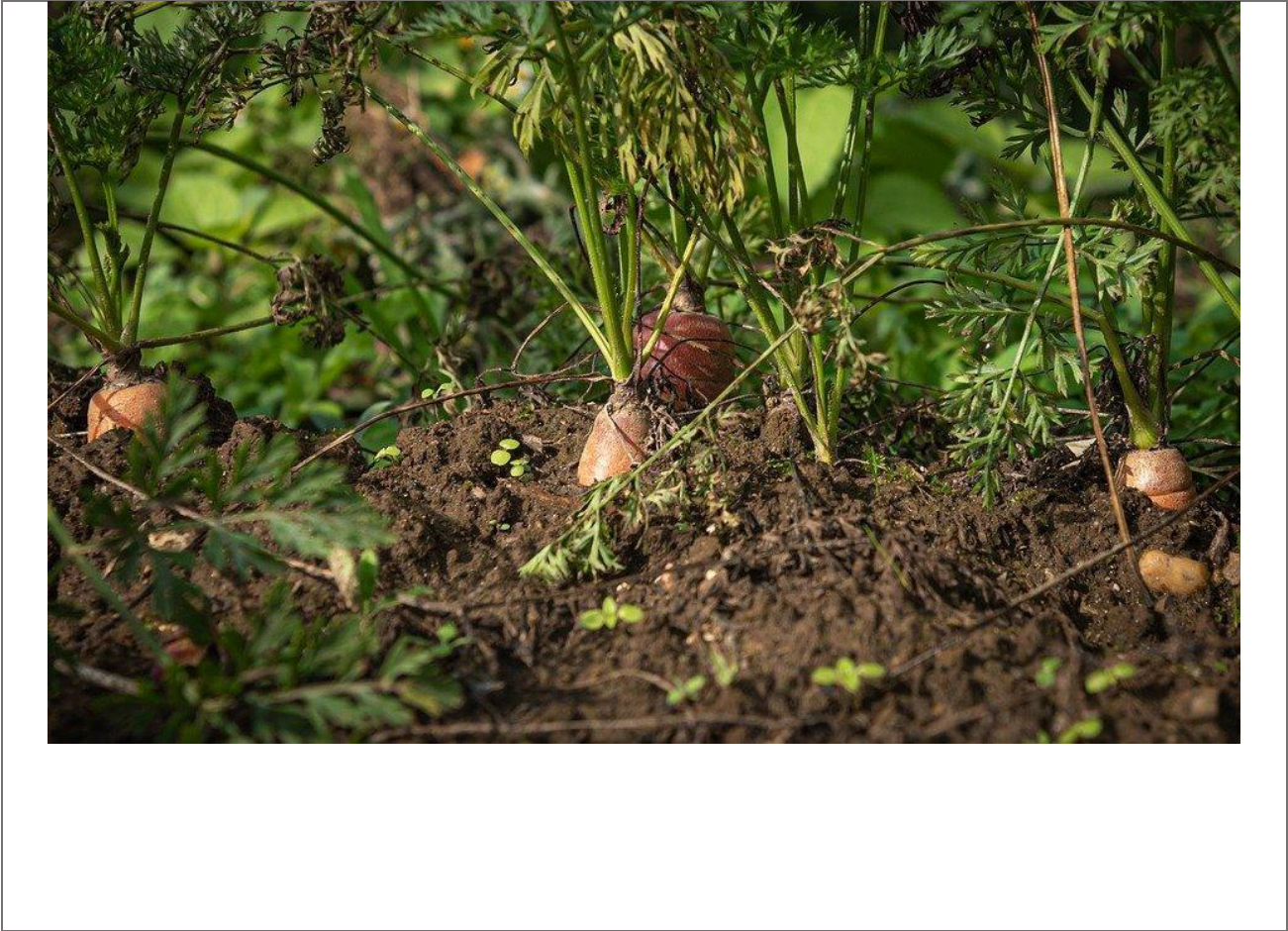
Συγχαρητήρια! Εσείς και η ομάδα σας ανακαλύψατε και ευαισθητοποιηθήκατε με επιτυχία για τα < Τροφοχιλιόμετρα > και τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να είστε πιο βιώσιμοι όταν αγοράζετε, καταναλώνετε και απορρίπτετε τρόφιμα. Μέσω της διεξαγωγής του Ελέγχου του Πακέτου Γεύματος και της έναρξης μιας εκστρατείας στο σχολείο σας, δείξατε ότι μπορείτε να γίνετε πραγματικοί υποστηρικτές της αλλαγής στον αγώνα για το περιβάλλον!

Κατανοώντας τις επιπτώσεις της απόστασης που κάνουν τα τρόφιμα, των αποβλήτων τροφίμων και του περιβαλλοντικού κόστους της παγκόσμιας κατανάλωσης τροφίμων, μπορείτε να δείτε πόσο σημαντικό είναι να εργαστούμε όλοι σκληρότερα για να κάνουμε βιώσιμες επιλογές προκειμένου να προστατεύσουμε τον πλανήτη μας. Κάνοντας βιώσιμες επιλογές σχετικά με τα τρόφιμα που καταναλώνουμε, μπορούμε όλοι να κάνουμε αλλαγές που ωφελούν το περιβάλλον και το κλίμα. Δεν είναι πολύ αργά για να επιβραδύνουμε τον ρυθμό της κλιματικής αλλαγής και, με τη συνεργασία, μπορούμε όλοι να γίνουμε πιο βιώσιμοι!

"Το κλειδί για την κατανόηση του μέλλοντος είναι μια λέξη: Αειφορία".

- Patrick Dixon





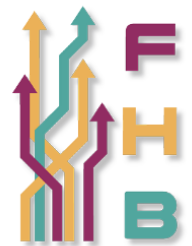


GRETA

Challenge-based Learning in Primary Schools for Climate Change Awareness



Istituto Comprensivo "Don Milani" di Lanciano



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-EL01-KA201-078808

