

ΕΑΤ4Change: ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΩΝΤΑΣ τους ΝΕΟΥΣ προς μια ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οδηγός για εκπαιδευτικούς

Photo by [Luzhou Zenitez](#) on [Unsplash](#)



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παρήχθη με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η συγγραφή, η σύνταξη, η επιμέλεια και η σχεδίαση έγιναν από:

Ελένη Σβορώνου, WWF Ελλάς

Νάνσυ Κουταβά, WWF Ελλάς

Μαρία Συμβουλίδου, WWF Ελλάς

Μετάφραση:

Γιώργος Τζιάκος

Γενικός στόχος του EAT4Change: «Η μετάβαση προς πιο βιώσιμες διατροφικές συνήθειες και πρακτικές παραγωγής, ιδίως στον τομέα της κτηνοτροφίας, υποστηρίζει την υλοποίηση των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs) και των Συνθηκών για την κλιματική αλλαγή και συμβάλλει στον θετικό οικονομικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό αντίκτυπο στην Ευρώπη και στις αναπτυσσόμενες χώρες.»

Έως το 2023, οι νέοι Ευρωπαίοι πολίτες που αποτελούν επίκεντρο του προγράμματος:

- 1) έχουν συνειδητοποιήσει σε μεγαλύτερο βαθμό τις επιπτώσεις της διατροφής «στους ανθρώπους και τον πλανήτη», έχουν κατανοήσει σε σημαντικό βαθμό τον ρόλο τους ως καταναλωτές και ενεργοί πολίτες
- 2) συμβάλλουν στους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης και τις δράσεις για το κλίμα, υιοθετώντας πιο βιώσιμες διατροφικές συνήθειες, επηρεάζοντας τους συνομήλικούς τους και υποστηρίζοντας τη συνεργασία με επιχειρήσεις και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής για βελτιωμένες πρακτικές και πολιτική συνεκτικότητα.»

Συνεργάτες του Eat4Change: WWF Φινλανδίας (Συντονιστής), AIESEC, WWF EPO, WWF Αυστρίας, WWF Βελγίου, WWF Σουηδίας, WWF Γαλλίας, WWF Ελλάς, WWF Βραζιλίας, WWF Ην. Βασιλείου, Fundación Vida Silvestre Argentina (FVS), Associação Natureza Portugal (ANP), Estonian Fund for Nature (ELF)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	3
ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΘΩ;	3
ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΘΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ;.....	6
Σκιαγραφώντας το κοινό μας: η περίπτωση της Σουηδίας.....	6
Σκιαγραφώντας το κοινό μας: η περίπτωση της Ελλάδας.....	7
ΜΙΑ ΒΟΥΤΙΑ ΣΤΗ ΘΕΩΡΙΑ.....	10
Το πρόβλημα	10
Η λύση.....	10
Το πρόγραμμα EAT4Change	10
ΒΗΜΑ 1: ΕΜΕΙΣ ΤΙ ΤΡΩΜΕ;	12
Δραστηριότητα 1 για την τάξη: Τι τρώω;.....	12
ΒΗΜΑ 2: ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ.....	12
Δραστηριότητα 2 για την τάξη: Ποιον θαυμάζω	13
Δραστηριότητα 3 για την τάξη: Γιατί να ενδιαφερθώ;.....	13
Δραστηριότητα 4 για την τάξη: Έχω ομαδικό πνεύμα;.....	13
ΒΗΜΑ 3: ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΩΣ ΟΜΑΔΑ	14
Δραστηριότητα 1 στην ομάδα: Πού είμαι τώρα;	14
Δραστηριότητα 2 στην ομάδα: Πού θέλω να φτάσω;.....	15
Δραστηριότητα 3 στην ομάδα: Πώς θα φτάσω εκεί που θέλω;.....	15
Δραστηριότητα 4 στην ομάδα: Από τα λόγια στην πράξη!	16
Δραστηριότητα 5 στην ομάδα: Όρα για δράση!	16
Δραστηριότητα 6 στην ομάδα: Πώς τα πήγα;	16
Δραστηριότητα 7 στην ομάδα: Ποιος θα ήθελες να το μάθει;	17
ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.....	18
Βέλτιστες πρακτικές	18
Η ιστορία της NutriEcoGrowth.....	18
Η ιστορία της ομάδας Korso valitaa.....	19
Μαρτυρίες μαθητών που ανέλαβαν δράση στο πλαίσιο του προγράμματος	19
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.....	20
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	20
ΠΗΓΕΣ	22
ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ.....	23

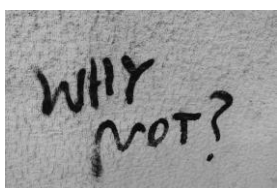
ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Αυτός ο οδηγός απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς που θέλουν να υποστηρίξουν τους νέους να γίνουν ενεργοί πολίτες στα θέματα της κλιματικής αλλαγής και της βιοποικιλότητας, μέσα από την υιοθέτηση μιας βιώσιμης διατροφής. Η αλλαγή της προσωπικής συμπεριφοράς και η ανάληψη δράσης για να επηρεάσουν τους συνομηλίκους τους είναι τα δύο βασικά επιθυμητά αποτελέσματα της προτεινόμενης διαδικασίας.

Ο οδηγός απευθύνεται τόσο σε εκπαιδευτικούς τυπικής και μη τυπικής εκπαίδευσης στις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα EAT4Change, όσο και σε μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας του WWF που συνεργάζονται με εκπαιδευτικά ιδρύματα και θέλουν να προσεγγίσουν το ζήτημα της βιώσιμης διατροφής μέσα από την ενεργή συμμετοχή των πολιτών. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βρουν συνδέσεις με το αναλυτικό πρόγραμμα σε κάθε δραστηριότητα τάξης και ομάδας.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΘΩ;



Ό,τι τρώμε έχει σημασία γιατί ο τρόπος με τον οποίο παράγουμε και καταναλώνουμε τρόφιμα όχι μόνο δεν είναι βιώσιμος, αλλά συμβάλλει μάλιστα κατά 29% στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για το 80% της παγκόσμιας αποψίλωσης των δασών, το 70% της απώλειας της βιοποικιλότητας σε χερσαίες εκτάσεις και το 50% της απώλειας της βιοποικιλότητας του γλυκού νερού. Στην ΕΕ, υπολογίζεται ότι η κτηνοτροφία ευθύνεται για το 12-17% των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.



Εικόνα 1 Επιπτώσεις παραγωγής τροφής στο περιβάλλον, [Living Planet Report 2020](#)

Γιατί να ενδιαφερθούμε; Ο εκπαιδευτικός θα βρει τα βασικά δεδομένα στα παρακάτω βίντεο:

- [Τι τρώει τον πλανήτη μας;](#)
- [Planet-based diets: Good for us, good for nature!](#)
- [What is the impact of our food?](#)
- [Change the way you think about food.](#)
- [Just Imagine: Eating Better](#)
- [How does the food we eat impact our climate?](#)

Τα βασικά μηνύματα που πρέπει να διαδοθούν στο δίκτυο των σχολείων, των εκπαιδευτικών και των ομάδων νεαρών μαθητών 15-18 ετών είναι:

Ο τρόπος με τον οποίο παράγουμε και καταναλώνουμε φαγητό αποτελεί τον μεγαλύτερο ανθρώπινο παράγοντα πίεσης που ασκείται στη φύση.

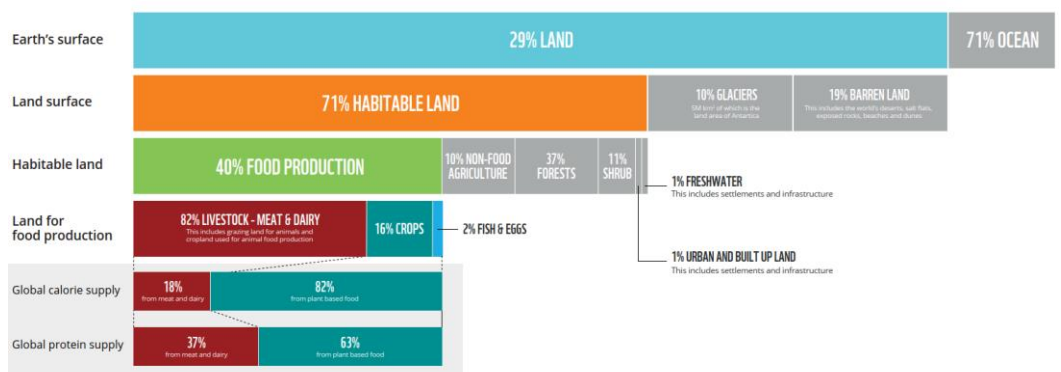
Η γεωργία καταλαμβάνει ήδη περίπου 50% των κατοικήσιμων εκτάσεων στη Γη και είναι ο κύριος παράγοντας για την απώλεια της βιοποικιλότητας. Κυριαρχεί η χρήση γης για την παραγωγή κρέατος, αυγών, γαλακτοκομικών και την υδατοκαλλιέργεια, καταλαμβάνοντας πάνω από το 80% των καλλιεργήσιμων εκτάσεων του πλανήτη.

Η παραγωγή τροφής συμβάλλει περίπου στο 29% των συνολικών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου παγκοσμίως και αυτό το ποσοστό αναμένεται να διπλασιαστεί τα επόμενα χρόνια.

Ακολουθώντας μια πιο φυτική διατροφή, μπορούμε να επηρεάσουμε θετικά το περιβάλλον και την υγεία μας.

Η παραγωγή κρέατος, αυγών, γαλακτοκομικών και η υδατοκαλλιέργεια χρησιμοποιεί πάνω από το 80% των καλλιεργήσιμων εκτάσεων του πλανήτη και συνεισφέρει σχεδόν το 60% των εκπομπών της παραγωγής τροφίμων, παρά το γεγονός ότι λαμβάνουμε μόλις 37% των πρωτεϊνών και 18% των θερμίδων μας από το κρέας και τα γαλακτοκομικά.

Total global land use for food production.



Εικόνα 2 Παγκόσμια χρήση γης για την παραγωγή τροφής, FAO

(Σημείωση: Η μπάρα του ωκεανού με ποσοστό 71% δεν απεικονίζεται πλήρως εδώ λόγω περιορισμένου χώρου)²

Πληθώρα επιστημονικών στοιχείων έχει δείξει ότι η μείωση της υπερκατανάλωσης τροφίμων ζωικής προέλευσης με αύξηση της σχετικής κατανάλωσης τροφίμων φυτικής προέλευσης αποφέρει οφέλη στο περιβάλλον αλλά και στην ανθρώπινη υγεία. Όλοι μας μπορούμε να καταναλώνουμε περισσότερα φυτικά προϊόντα αρκετές φορές την ημέρα, για να βελτιώσουμε τη δική μας υγεία αλλά και του πλανήτη μας.

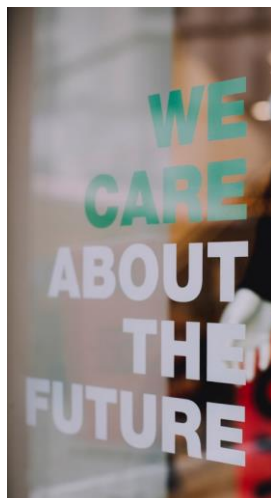
**Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΙΝΑΙ
«ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΛΟΓΙΑ,
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΠΡΑΞΕΙΣ»!**

Αυτά είναι τα βασικά μηνύματα που θέλουμε να μοιραστούμε με τους μαθητές. Σε αυτόν τον οδηγό, οι εκπαιδευτικοί θα βρουν μια αναλυτική προσέγγιση για να εμπνεύσουν τους μαθητές να γίνουν ενεργοί πολίτες. Τα βασικά εργαλεία (παρουσιάσεις ppt, φύλλα δραστηριοτήτων, βίντεο, ιστότοποι, βέλτιστες πρακτικές κ.λπ.) συνοδεύονται από τις απαραίτητες γενικές πληροφορίες.

Αυτός ο οδηγός λαμβάνει υπόψη τον περιορισμένο χρόνο για επιπλέον δραστηριότητες στο σχολικό πρόγραμμα και τον υπερβολικό φόρτο εργασίας μαθητών και εκπαιδευτικών. Λαμβάνει επίσης υπόψη τη Διακήρυξη του Βερολίνου για την Εκπαίδευση σχετικά με τη Βιωσιμότητα ([Παγκόσμιο Συνέδριο της Unesco, 2021](#)) και τη δέσμευση για την υποστήριξη των νέων που λειτουργούν ως παράγοντες αλλαγής για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τη δημιουργία ευκαιριών για μάθηση και συμμετοχή στην κοινωνική ζωή και την παροχή ικανοτήτων και εργαλείων, για να συμμετέχουν οι νέοι στην Εκπαίδευση για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη ως συνδημιουργοί της ατομικής και κοινωνικής μεταμόρφωσης.

Η προτεινόμενη μεθοδολογία 3 βημάτων αποτελεί ένα εργαλείο για την υλοποίηση της παραπάνω δέσμευσης στο πλαίσιο του σύγχρονου εκπαιδευτικού συστήματος.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΘΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ;



Τα νεαρά άτομα σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα αποκαλούνται με διάφορες ονομασίες (έφηβοι, νεαροί ενήλικες κ.λπ.). Επιλέγεται μία από αυτές τις ονομασίες ανάλογα με την οπτική γωνία και το επίκεντρο της εκάστοτε συζήτησης. Όπως η κοινωνία αλλάζει γρήγορα, το ίδιο γρήγορα αλλάζει και το προφίλ της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας. Τα τελευταία χρόνια παρατηρήσαμε την αύξηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και του ακτιβισμού σε μαθητές ηλικίας 15 ετών και άνω, με το κίνημα «Fridays for the Future» να αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα της αύξησης της ευαισθητοποίησης και της ενεργής συμμετοχής των πολιτών.

Ωστόσο, η κατανόηση της σύνδεσης ανάμεσα στο φαγητό και την κλιματική αλλαγή, η συνειδητοποίηση του ρόλου και της συμβολής μας στην κλιματική αλλαγή μέσα από τις καθημερινές μας πράξεις, η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών και η αντίληψη των συστημάτων παραγωγής τροφίμων και των καταναλωτικών μοτίβων ως περιβαλλοντικού προβλήματος για το οποίο αξίζει να αναλάβουμε δράση, είναι διαφορετικό ζήτημα. Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα δημοσκοπήσης που πραγματοποιήθηκε από το Eat4Change, μόνο 1 στους 2 νέους συνειδητοποιεί ότι το φαγητό που παράγουμε και καταναλώνουμε μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Ωστόσο, το αίσθημα ευθύνης είναι ασθενέστερο, καθώς μόνο το ένα τρίτο των ενήλικων Ευρωπαίων πιστεύει ότι οι δικές του διατροφικές επιλογές έχουν αρνητική επίδραση στο περιβάλλον. Για τους περισσότερους ανθρώπους (67%), η υπερθέρμανση του πλανήτη/κλιματική αλλαγή αποτελεί τον πιο γνωστό περιβαλλοντικό παράγοντα που επηρεάζεται από την παραγωγή και την κατανάλωση τροφίμων. Ακολουθούν η μόλυνση και η καταστροφή των εδαφών. Λιγότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες νιώθουν ότι γνωρίζουν με σιγουριά πώς να κάνουν διατροφικές επιλογές που επηρεάζουν θετικά το περιβάλλον και τη βιωσιμότητα, αλλά σχεδόν τα δύο τρίτα δηλώνουν ότι θα διάλεγαν τρόφιμα που έχουν λιγότερο δυσμενείς επιπτώσεις στο περιβάλλον.

Πώς, όμως, μπορούμε να ξεκινήσουμε το ταξίδι της μάθησης για αυτό το θέμα με τους μαθητές μας; Ποια είναι τα διατροφικά μοτίβα τους, ο τρόπος ζωής τους, οι πεποιθήσεις και οι αξίες τους σχετικά με το φαγητό; Χρειάζεται να κατανοήσουμε καλύτερα το κοινό μας, αν θέλουμε να παραμείνουμε επίκαιροι και να επικοινωνήσουμε ουσιαστικά μαζί τους.

Σκιαγραφώντας το κοινό μας: η περίπτωση της Σουηδίας

Το 2019, διεξήχθη μια δημοσκόπηση στη Σουηδία από την Ungdomsbarometern, με τίτλο [Engagerade unga och medgörliga föräldrar](#), όπου 3.000 νέοι ηλικίας 15-24 ετών συμμετείχαν σε συνεντεύξεις σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, τη δραστηριοποίησή τους και τη συμφωνία των γονιών τους. Τα ευρήματα ήταν, μεταξύ άλλων, τα εξής:

Το 24% δείχνει την δέσμευσή του μέσα από την κατανάλωση περισσότερων χορτοφαγικών επιλογών, ενώ το 22% δήλωσε ότι έχει μειώσει την κατανάλωση κρέατος. Το 17% δήλωσε ότι αγοράζει προϊόντα που έχουν παρασκευαστεί με τρόπο πιο φιλικό προς το περιβάλλον.

71% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι επηρεάζουν το είδος των τροφίμων που αγοράζει η οικογένειά τους.

45% των νέων που προσπαθούν να ακολουθούν έναν πιο βιώσιμο τρόπο ζωής έχουν πείσει τις οικογένειές τους να καταναλώνουν περισσότερες χορτοφαγικές επιλογές.

Όσον αφορά την επιρροή φίλων και συντρόφων, οι αριθμοί ήταν ακόμα πιο υψηλοί. Το 39% δήλωσε ότι επηρέασε φίλους και συντρόφους ώστε να καταναλώνουν

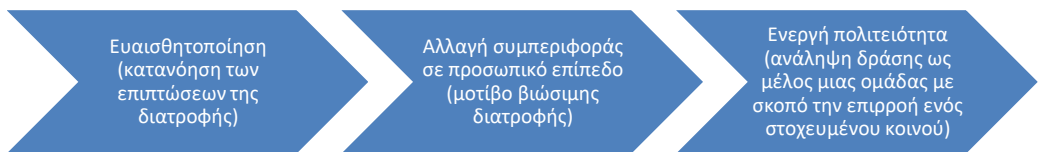
περισσότερες χορτοφαγικές επιλογές και το 38% τους επηρέασε ώστε να μειώσουν την κατανάλωση κρέατος.

Σκιαγραφώντας το κοινό μας: η περίπτωση της Ελλάδας

Το WWF Ελλάς διεξήγαγε το 2021 μια εθνική μελέτη στο πλαίσιο του προγράμματος Eat4Change (με βάση μια σειρά συζητήσεων σε ομάδες έρευνας (focus groups) που διοργανώθηκαν και υλοποιήθηκαν από επαγγελματίες), τα αποτελέσματα της οποίας ενδέχεται να είναι ευρύτερης σημασίας.

Οι μαθητές αυτής της ηλικιακής ομάδας συμμετέχουν σε πολλές δραστηριότητες, έχουν πολύ διάβασμα στο σπίτι και προτιμούν να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με φίλους και συνομηλίκους. Βασικό τους μέλημα είναι να είναι ελκυστικοί, να έχουν ωραίο ή/και γυμνασμένο σώμα, πράγμα που συνδέεται με την αυτοεκτίμησή τους. Αφιερώνουν πολύ από τον ελεύθερο χρόνο τους στα social media και σε διάφορα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Οι απόψεις και τα ενδιαφέροντά τους σχηματίζονται σε μεγάλο βαθμό από τους επονομαζόμενους «influencers» στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media), αλλά η καθημερινή τους ζωή εξακολουθεί να διαμορφώνεται από την οικογένειά τους και το σχολικό περιβάλλον. Επομένως, το σχολείο όπου επικοινωνούν με τους φίλους και τους συνομηλίκους τους αποτελεί σημαντικό σημείο πρόσβασης για την ευαισθητοποίηση, την αλλαγή συμπεριφοράς και την ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργών πολιτών.

Αυτά τα τρία επίπεδα παρέμβασης βρίσκονται σε ένα συνεχές:



**ΜΟΝΟ ΤΟ 58% ΤΩΝ
ΝΕΩΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΕΙ
ΟΤΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΟΥ
ΠΑΡΑΓΟΥΜΕ ΚΑΙ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΟΥΜΕ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ
ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

Σε αυτήν την προσέγγιση, δίνεται έμφαση στο δεύτερο και τρίτο επίπεδο: την αλλαγή της συμπεριφοράς και την ανάληψη δράσης στο επίπεδο της (σχολικής) κοινότητας.

Πώς, όμως, μπορούμε να πετύχουμε αυτά τα αποτελέσματα, όταν το κοινό-στόχος μας, οι μαθητές αυτής της ηλικιακής ομάδας, συμμετέχει σε πολλές δραστηριότητες, προτιμά να περνά τον ελεύθερο χρόνο του με φίλους, κοινωνικοποιείται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επηρεάζεται από προσωπικότητες που σπανίως προωθούν τη βιωσιμότητα ή ζητήματα υγείας, και όχι τόσο από γονείς και καθηγητές, παρόλο που η ζωή του διαμορφώνεται από την οικογένεια και το σχολείο;

Έρευνες δείχνουν ότι οι μαθητές αυτής της ηλικίας (καθώς και οι νέοι, γενικότερα) δεν πιστεύουν ότι το φαγητό έχει σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον γενικά ή στην κλιματική αλλαγή συγκεκριμένα (στην ευρωπαϊκή δημοσκόπηση που πραγματοποιήθηκε για το Eat4Change, μόνο το 14% των νέων πίστευαν ότι το φαγητό έχει πολύ αρνητικές συνέπειες για το περιβάλλον και μόλις το 5% πίστευαν το ίδιο για τις διατροφικές τους συνήθειες). Δεν θεωρούν ότι η κατανάλωση κρέατος αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Συνδέουν την κατανάλωση κρέατος κυρίως με ηθικά ζητήματα (τα δικαιώματα των ζώων). Θεωρητικά, έχουν υιοθετήσει μια στάση υπέρ του περιβάλλοντος αλλά δεν ενδιαφέρονται τόσο να αλλάξουν τη γενική τους συμπεριφορά ή, πιο συγκεκριμένα, τις διατροφικές τους συνήθειες προς όφελος του περιβάλλοντος. Το φαγητό σχετίζεται κυρίως με την κοινωνική αποδοχή και με ζητήματα υγείας. Όσον αφορά τα διατροφικά μοτίβα, αποδεικνύεται μια τάση προς μη βιώσιμα διατροφικά μοντέλα (υπερκατανάλωση κρέατος).

Η εργασία μπορεί να διατυπωθεί ως εξής:

Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε εμπειρίες μάθησης και κινητοποίησης για μαθητές ηλικίας 15-18 ετών, ώστε να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα μιας βιώσιμης διατροφής για τον πλανήτη, να την υιοθετήσουν και να αναλάβουν δράση για να επηρεάσουν τους συνομήλικους τους, δεδομένου ότι δεν συνδέουν την κατανάλωση φαγητού με την κλιματική αλλαγή και κύριο μέλημά τους είναι να λάβουν την αποδοχή και την έγκριση των συνομηλίκων τους και να ακολουθούν την εικόνα που προωθούν διάφοροι influencer και άλλες διάσημες προσωπικότητες;



ΜΑΘΗΤΕΣ 15-18: ΠΡΟΦΙΛ, ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ

Ένας αυστηρά δομημένος τρόπος ζωής, κοντά στην οικογένεια.

Σχολική ζωή και καθήκοντα και εξωσχολικές δραστηριότητες.

Περιορισμένος χρόνος, υπερβολικός φόρτος εργασίας, γεμάτο πρόγραμμα, περιορισμένος ελεύθερος χρόνος, μικρά διαλείμματα που έχουν ως αποτέλεσμα πολύ φαστ φουντ, ανθυγιεινό φαγητό, γρήγορες και εύκολες λύσεις (οι περισσότερες εκ των οποίων περιλαμβάνουν κρέας ή επεξεργασμένο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα).

Φίλοι, διαδίκτυο.

Στους «ήπιους» ανήκουν διασημότητες αλλά και συνδημικοί, πρόγονοι (σε ασκήματα), τάσεις και κοινωνικές νόρμες.

Περιέργεια, αναζήτηση ταυτότητας, τρόπου ζωής κ.λπ.

Η υγεία δεν τους απασχολεί ιδιαίτερα, αλλά η ενέργεια και η καλή φυσική κατάσταση για τη μέγιστη δυνατή απόδοση, καθώς και η ωραία εμφάνιση είναι προτεραιότητες, ειδικά για τα κορίτσια.

Η ωραία εμφάνιση αποτελεί βασικό προβληματισμό.

Έλλειψη λεπτομερών γνώσεων για περιβαλλοντικά ζητήματα.

Έλλειψη ενημέρωσης για περιβαλλοντικά κινήματα νέων.

Τάση για διαφοροποίηση αυτής της γενιάς από τις μεγαλύτερες ως προς την ευσυνείνηση για την υποβάθμιση του περιβάλλοντος. Το μήνυμα «η γενιά σας θα σώσει τον πλανήτη» απορρίπτεται.

Γενικό αίσθημα ότι το φαγητό σήμερα δεν είναι ασφαλές, δεν υπάρχει «φυσική τροφή», ενώ τα βιολογικά προϊόντα δεν είναι εφικτή λύση.

Το φαγητό δεν συνδέεται με περιβαλλοντικά ζητήματα αλλά υπάρχει περιέργεια, ενδιαφέρον να μάθουν περισσότερα για αυτό.

Το κρέας θεωρείται σημαντικό στοιχείο της διατροφής, αν και αναγνωρίζεται ότι η υπερκατανάλωση ή συγκεκριμένα είδη κρέατος και τρόποι μαγειρικής μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Η κατανάλωση κρέατος 3 φορές την εβδομάδα θεωρείται στήλη, αλλά στην εξίσωση δεν συνυπολογίζεται/λαμβάνεται υπόψη το «κρυμμένο κρέας» (σε σάντγουιτς, σάλτσες κ.λπ.).

Το κρέας είναι μια εύκολη, φθηνή, προσβάσιμη και «πρακτική» λύση στην καθημερινότητα, ένα «πλήρες γεύμα» που ετοιμάζεται εύκολα. Δεν υπάρχουν εναλλακτικές. Είναι κοινωνικά αποδεκτό. Είναι συνθηματικό.

Το κρέας θεωρείται απαραίτητο για τη δημιουργία μωών (ειδικά στους άνδρες) και για τον έλεγχο του βάρους (ζωική πρωτεΐνη και χορτοφαγικές δίαιτες).

Υπάρχουν επιφοβίες ως προς την αποτελεσματικότητα που έχει η αλλαγή της προσωπικής συμπεριφοράς. Αντ' αυτού, πρέπει να αναλάβουν δράση οι θύματα των περιβαλλοντικών κρίσεων.

Η κατανάλωση κρέατος συνδέεται κυρίως με ηθικά ζητήματα, τα οποία δεν απασχολούν ιδιαίτερα την ομάδα-στόχο, επομένως η προθυμία για αλλαγή συμπεριφοράς είναι πολύ μειωμένη.

Ο περιορισμός κυκλοφορίας (ποκαίνηση) προκάλεσε ορισμένη αύξηση στην κατανάλωση φαγητού και τη συνειδητοποίηση της ανάγκης για διατροφικούς στόχους.

Πηγή: Focus Bari, «The youth and food: A qualitative analysis of attitudes and lifestyles.», Ελλάδα 2021.



ΜΙΑ ΒΟΥΤΙΑ ΣΤΗ ΘΕΩΡΙΑ



Το πρόβλημα

Καθημερινά, εκατομμύρια πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης αποφασίζουν τι θα βάλουν στο πιάτο τους. Οι διατροφικές επιλογές επηρεάζουν όχι μόνο την υγεία αλλά έχουν σημαντικές συνέπειες για τους ανθρώπους και τον πλανήτη. Το σύστημα παραγωγής τροφίμων συμβάλλει σημαντικά στις κλιματικές επιπτώσεις: Δημιουργεί πάνω από το ένα τέταρτο των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου (GHG) παγκοσμίως (>80% εκ των οποίων σχετίζεται με την κτηνοτροφία) και προκαλεί υπέρμετρη άντληση νερού, αποψίλωση και ευτροφισμό.

**ΕΑΝ Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΗΣ
ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ
ΥΠΕΡΒΕΙ ΤΟΥΣ 1,5
ΒΑΘΜΟΥΣ, ΟΙ
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΘΑ ΕΙΝΑΙ
ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΕΣ**

Η διατήρηση μιας υγιούς βιόσφαιρας υποστηρίζει την επίτευξη όλων των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης. Αδιάσειστα επιστημονικά στοιχεία υποδεικνύουν ότι η άνοδος της θερμοκρασίας του πλανήτη κατά 2 βαθμούς (πρβ. 1990) θα έχει ολέθριες συνέπειες για τη βιόσφαιρα, καθιστώντας ανέφικτη την επίτευξη των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης. Εάν η άνοδος της θερμοκρασίας υπερβεί τους 1,5 βαθμούς, οι επιπτώσεις στο παγκόσμιο σύστημα παραγωγής τροφίμων θα είναι καταστροφικές, καθώς θα επιταχυνθεί η εξάλειψη των ειδών, με αποτέλεσμα να επηρεαστούν η αλιεία και η γεωργική απόδοση, ενώ η άνοδος αυτή θα αποτελέσει βασικό παράγοντα για τη μετανάστευση των ανθρώπων. Για να πετύχουμε το πιο φιλόδοξο όριο των 1,5 βαθμών, χρειάζεται ριζική αλλαγή σε πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένου του συστήματος παραγωγής τροφίμων.

Η λύση

Μια διατροφή φιλική προς τον πλανήτη αποτελείται κυρίως από λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ακόρεστα φυτικά λιπαρά και, προαιρετικά, περιορισμένες ποσότητες ζωικής πρωτεΐνης. Η ερμηνεία και η υιοθέτηση μιας τέτοιας διατροφής θα πρέπει να αντανakλούν τις τοπικές συνθήκες, με διαφορετικές συνέπειες για χώρες χαμηλών και υψηλών εισοδημάτων. Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα καλό παράδειγμα μιας ισορροπημένης διαίτας με έμφαση στα προϊόντα φυτικής προέλευσης. Για την Ευρώπη, αυτό συνεπάγεται σημαντική μείωση του κόκκινου κρέατος και των γαλακτοκομικών, παράλληλα με αυξημένη κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης. Η μείωση της κατανάλωσης κρέατος πρέπει να αφορά κυρίως τη μη βιώσιμη παραγωγή, ενώ η εναπομείνουσα κατανάλωση θα υποστηρίζει βιώσιμες πρακτικές παραγωγής. Κατά τη δημιουργία της διατροφικής μετάβασης, είναι απαραίτητο να εξετάσουμε προσεκτικά τρόπους αντιστάθμισης, για να αποτραπούν οι αρνητικές επιπτώσεις σε άλλους τομείς από τις βελτιώσεις σε έναν μεμονωμένο.

Το πρόγραμμα EAT4Change

**ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
EAT4CHANGE
ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΕ ΜΙΑ
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΕ ΠΙΟ
ΒΙΩΣΙΜΑ ΕΙΔΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

Το φαγητό είναι ένα καθημερινό θέμα με μεγάλο ενδιαφέρον που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προσέγγιση αυτών των ζητημάτων με διασκεδαστικό και συναρπαστικό τρόπο. Έργο του Eat4Change είναι να κινητοποιήσει τους πολίτες στο θέμα των βιώσιμων τροφίμων, επισημαίνοντας παγκόσμιες διασυνδέσεις και σχέσεις εξάρτησης, και επιδεικνύοντας πώς οι επιλογές στον τρόπο ζωής μας μπορούν να συμβάλλουν άμεσα στον περιορισμό της υπερθέρμανσης του πλανήτη στους 1,5 βαθμούς και την υποστήριξη της επίτευξης των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης.

Το πρόγραμμα Eat4Change συμβάλλει στη μετάβαση προς πιο βιώσιμες διατροφικές συνήθειες και πρακτικές παραγωγής, ιδίως στον τομέα της κτηνοτροφίας, υποστηρίζει την υλοποίηση των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs) και των Συνθηκών για την

κλιματική αλλαγή και συνεισφέρει στον θετικό οικονομικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό αντίκτυπο στην Ευρώπη και σε αναπτυσσόμενες χώρες.

Οι ειδικοί στόχοι περιλαμβάνουν:

Έως το 2023

- 52 εκατομμύρια Ευρωπαίοι πολίτες (20 εκατομμύρια νέοι) σε 9 χώρες-στόχους της ΕΕ να γνωρίζουν τις επιδράσεις των διατροφικών επιλογών στους παγκόσμιους στόχους για το κλίμα και τους στόχους βιώσιμης ανάπτυξης. Επιπλέον, να αναπτύξουν αυξημένη ικανότητα αυτενέργειας ως καταναλωτές και ενεργοί πολίτες.
- 8 εκατομμύρια Ευρωπαίοι πολίτες, στους οποίους συμπεριλαμβάνονται 3 εκατομμύρια νέοι, να αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο ως καταναλωτές σε μια μετάβαση προς πιο βιώσιμα είδη διατροφής.
 - Ένα ισχυρό δίκτυο οργανισμών και νεαρών πολιτών με φυσική και διαδικτυακή παρουσία να κάνει προσπάθειες για μια βιώσιμη διατροφή που είναι φιλική προς το κλίμα, επιδεικνύοντας ότι είναι ενεργοί πολίτες.
 - Μια ενοποιημένη βάση επιστημονικών στοιχείων να καθοδηγεί τις παρεμβάσεις του Eat4Change, δημιουργώντας δυναμική για τη βιώσιμη διατροφή.
 - Τουλάχιστον 400 εταιρείες μεσαίου ή μεγάλου μεγέθους, με έδρα στην ΕΕ, να δραστηριοποιούνται στη βελτίωση των πρακτικών παραγωγής ή/και την προώθηση της βιώσιμης διατροφής.
- Προτείνονται πολιτικές της ΕΕ και επιλεγμένων κρατών (βιώσιμη προέλευση/βιώσιμη διατροφή) που υποστηρίζουν την εκπλήρωση των δεσμεύσεων της ΕΕ ως προς τους στόχους βιώσιμης ανάπτυξης, τη Συμφωνία του Παρισιού και τη Σύμβαση για τη Βιολογική Ποικιλομορφία.

Το έργο που υποστηρίζεται από την ΕΕ διαρκεί 4 χρόνια (2020-2024). Στους συνεργάτες ανήκουν οι: AIESEC, WWF European Policy Office (EPO), WWF Αυστρίας, WWF Βελγίου, WWF Σουηδίας, WWF Γαλλίας, WWF Ελλάς, WWF Ην. Βασιλείου, Fundación Vida Silvestre Argentina (FVS), WWF Βραζιλίας, Associação Natureza Portugal (ANP) και το Estonian Fund for Nature. Το WWF Φινλανδίας είναι το γραφείο συντονισμού.



ΒΗΜΑ 1: ΕΜΕΙΣ ΤΙ ΤΡΩΜΕ;



Προτού ξεκινήσει αυτό το ταξίδι, είναι σημαντικό να κατανοήσει ο εκπαιδευτικός τις ανάγκες των μαθητών του, να καταγράψει και να αξιολογήσει τις διατροφικές τους συνήθειες, καθώς και να συζητήσει τις προτεραιότητες και τις στάσεις τους όσον αφορά τις διατροφικές επιλογές τους. Με άλλα λόγια, πρέπει να έχει ένα σημείο αναφοράς από το οποίο θα ξεκινήσει αυτό το ταξίδι προς την αλλαγή συμπεριφοράς.

Μπορεί να κάνει αυτό το βήμα με μια σύντομη έρευνα όπως [αυτή](#), ζητώντας από τους μαθητές να παρακολουθήσουν τις δικές τους διατροφικές συνήθειες για μία ή δύο εβδομάδες και παίζοντας μια παραλλαγή του παιχνιδιού «σχηματίστε μια γραμμή» με δηλώσεις που αφορούν τη διατροφή. Η επιλογή εξαρτάται από τον εκπαιδευτικό, το φύλλο εργασίας αναφέρει τις διαφορετικές προσεγγίσεις.

Δραστηριότητα 1 για την τάξη: Τι τρώω;

Αυτή η δραστηριότητα θα δώσει στον εκπαιδευτικό καθώς και στους μαθητές μια ιδέα για την τωρινή τους κατάσταση. Ποιες είναι οι τωρινές διατροφικές συνήθειες; Ποιες στάσεις μπορούμε να δούμε; Πώς συγκρίνονται με το προφίλ των νέων που παρουσιάστηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο;

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change EducatorsManual ClassActivity1 WhatAmIEating GR.pdf](#)

ΒΗΜΑ 2: ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ



Ο εκπαιδευτικός είναι πλέον έτοιμος να αρχίσει να κινητοποιεί τους μαθητές του προς έναν βιώσιμο τρόπο διατροφής. Στην τάξη, ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ή/και παρέχει στήριξη στις παρακάτω 3 δραστηριότητες που απευθύνονται σε όλους τους μαθητές, σε μία ή περισσότερες διδακτικές ώρες. Οι δραστηριότητες αυτές αποτελούν τις βάσεις πάνω στις οποίες οι νέοι θα κατανοήσουν και θα δημιουργήσουν την πρόκληση και τον δικό τους ρόλο σε αυτή. Ελπίζουμε ότι θα τους εξάψουν το ενδιαφέρον, ώστε να αναλάβουν πιο ενεργό ρόλο στην επίτευξη αλλαγής, αρχικά στην προσωπική τους ζωή και σε δεύτερο στάδιο ως ενεργοί πολίτες του σχολείου ή ολόκληρης της κοινότητας, κινητοποιώντας τους συνομήλικούς τους προς μια βιώσιμη διατροφή.

Συμβουλές για ένα διαδραστικό εργαστήριο με μαθητές!

Εάν το εργαστήριο διοργανώνεται διαδικτυακά, χρησιμοποιήστε διαδραστικά εργαλεία όπως δημοσκοπήσεις, mentimeter, παιχνίδια όπως το kahoot, ερωταπαντήσεις στο chat, δημιουργήστε δωμάτια για ομαδικές συζητήσεις κ.λπ.

Εάν το εργαστήριο διοργανώνεται δια ζώσης, βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές αλληλεπιδρούν, ζητήστε τους να φέρουν τη φωτογραφία της προσωπικότητας που θαυμάζουν, να την κολλήσουν στον τοίχο, να δημιουργήσουν μια συλλογή με πορτρέτα και να χρησιμοποιούν μαρκαδόρους και χαρτί του μέτρου για ομαδικές συζητήσεις, εννοιολογικούς χάρτες κ.λπ.

Παρακάτω παρουσιάζεται η δομή της προσέγγισης. Μπορείτε να βρείτε το σχετικό φύλλο εργασίας για κάθε δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 2 για την τάξη: Ποιον θαυμάζω

Στο πρώτο μέρος του βήματος «Ανοίγοντας την όρεξη», οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε μια ενδιαφέρουσα ερώτηση: Ποιον θαυμάζω και γιατί;

Εάν θέλουμε οι νέοι να πάρουν θέση και να κάνουν οι ίδιοι την αλλαγή, είναι σημαντικό να κατανοήσουν το ίνδαλμά τους και τι ήταν αυτό που τον/την έκανε να ξεχωρίσει..

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change_EducatorsManual_ClassActivity2_WhoDoIAdmire_GR.pdf](#)

Παρουσίαση PowerPoint [EAT4Change_EducatorsManual_NameYourIdol_GR.ppt](#)

Σημειώσεις παρουσίασης [EAT4Change_EducatorsManual_NameYourIdolPptNotes_GR.pdf](#)

Δραστηριότητα 3 για την τάξη: Γιατί να ενδιαφερθώ;

Η δραστηριότητα καλύπτεται από την παρουσίαση που θα κάνει ο εκπαιδευτικός στην τάξη. Κατά την ανάλυση του προβλήματος δίνεται έμφαση στις επιπτώσεις της μη βιώσιμης διατροφής, ιδίως της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, στο περιβάλλον, και κυρίως στην κλιματική αλλαγή και τη βιοποικιλότητα.

Μετά από αυτό το στάδιο, ακολουθεί μια διερευνητική φάση με ολόκληρη την τάξη ή σε μικρές ομάδες: Γιατί έχουν επικρατήσει σήμερα μη βιώσιμα διατροφικά μοτίβα; Ποια είναι τα συμπτώματα; Ποιες είναι οι βασικές αιτίες; Οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν έναν εννοιολογικό χάρτη ή ένα δέντρο προβλημάτων.

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change_EducatorsManual_ClassActivity3_WhyShouldICare_GR.pdf](#)

Παρουσίαση PowerPoint [EAT4Change_EducatorsManual_NatureOnOurPlate_GR.ppt](#)

Σημειώσεις για την παρουσίαση: [EAT4Change_EducatorsManual_NatureOnOurPlatePptNotes_GR.pdf](#)

Δραστηριότητα 4 για την τάξη: Έχω ομαδικό πνεύμα;

Αυτό το βήμα ολοκληρώνεται με ένα κάλεσμα σε δράση. Οι μαθητές εντοπίζουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές για να φέρνουν την αλλαγή και βάζουν τη φωτογραφία τους στη συλλογή με φωτογραφίες ανθρώπων που έχουν κάνει τη διαφορά!

Η ιδέα της εκστρατείας επικοινωνίας του Eat4Change «χρησιμοποίησε κάθε φαγητό ως υπερδύναμη για να φέρεις την αλλαγή» αποτελεί τη βάση για αυτό το κάλεσμα στους μαθητές να αναλάβουν δράση. Όλοι μπορούν να φέρουν την αλλαγή με τη δική τους υπερδύναμη!

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change_EducatorsManual_ClassActivity4_AmIaTeamPlayer_GR.pdf](#)

Παρουσίαση PowerPoint [EAT4Change_EducatorsManual_AmIaTeamPlayer_GR.ppt](#)

Σημειώσεις παρουσίασης [EAT4Change_EducatorsManual_AmIaTeamPlayerPptNotes_GR.pdf](#)



ΒΗΜΑ 3: ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΩΣ ΟΜΑΔΑ



Αφού ο εκπαιδευτικός θέσει το θέμα μέσα από τις παρουσιάσεις και τα εργαστήρια, ήρθε η ώρα οι μαθητές που θέλουν να αναλάβουν δράση να διαμορφώσουν μια ομάδα, με σκοπό να

(α) αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες και να

(β) σχεδιάσουν τη δράση ή/και την εκστρατεία τους για μια βιώσιμη διατροφή, ώστε να κινητοποιήσουν τους συνομηλίκους τους.

Ο εκπαιδευτικός έχει πλέον δευτερεύοντα ρόλο, ενθαρρύνοντας, καθοδηγώντας και υποστηρίζοντας τους μαθητές που θέλουν να κάνουν αυτό το βήμα, με το να τους εξασφαλίζει τις αναγκαίες συνθήκες (δίνει στην ομάδα χρόνο για να συζητήσει, χώρο, υλικά, συμβουλές, έμπνευση κ.λπ.).

Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να φέρει την ομάδα σε επαφή με το πρόγραμμα E4C (το προσωπικό του WWF Ελλάς ή/και την ομάδα νέων του E4C), να ζητήσει συμβουλές και, ενδεχομένως, μια εναρκτήρια συνάντηση με την ομάδα.

Η ομάδα, ωστόσο, θα απολαύσει την ανεξαρτησία της. Οι ρόλοι του κάθε μέλους θα προκύψουν φυσικά ή με ομόφωνη απόφαση (αρχηγός, υπεύθυνος δημοσίων σχέσεων, τεχνικός σύμβουλος κ.λπ.). Αν χρειαστεί, ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει την ομάδα να δημιουργήσει ένα σχέδιο εργασίας, να θέσει σημαντικά σημεία αναφοράς και να ελέγχει την πρόοδό της, για μην χαθεί η δυναμική της.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να αναζητήσει ευκαιρίες δικτύωσης. Τα συνέδρια, οι συζητήσεις, οι ομάδες νέων για τη βιώσιμη διατροφή και κοινωνικά ή περιβαλλοντικά ζητήματα, όπως τα συγκεκριμένα, μπορούν να διεγείρουν το ενδιαφέρον της ομάδας, ώστε να μοιραστεί το έργο της και να διαδώσει τα μηνύματά της εκστρατείας.

Δραστηριότητα 1 στην ομάδα: Πού είμαι τώρα;

Προτού η ομάδα αποφασίσει την τακτική που θα ακολουθήσει, πρέπει πρώτα να περάσει από μια φάση «ενσυναίσθησης» και να κατανοήσει ποιο είναι το κοινό-στόχος της. Να γνωρίσει τι το κινητοποιεί να προβεί σε αλλαγές. Η ομάδα βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση, μιας και ανήκει σε αυτήν την κοινότητα, μα τα μέλη της είναι ήδη κινητοποιημένα και ενεργά. Για αυτό, είναι σημαντικό να αναρωτηθεί: Ποιο είναι το προφίλ του μέσου μαθητή; Τι επηρεάζει τις επιλογές του;

Για να αξιολογηθεί μια οποιαδήποτε αλλαγή, χρειάζεται ένα επίπεδο αναφοράς. Ποιο είναι αυτό το επίπεδο αναφοράς, η σημερινή κατάσταση για το κοινό-στόχο; Η ομάδα πρέπει να ολοκληρώσει μια έρευνα που διεξάγεται ζωντανά ή διαδικτυακά, για να απαντήσει σε βασικές ερωτήσεις για τωρινές διατροφικές συνήθειες, προτιμήσεις, παράγοντες κινητοποίησης και εμπόδια. Μια έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος να αξιολογηθεί η τωρινή κατάσταση της κατανάλωσης κρέατος, η συμμόρφωση με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό, οι προτιμήσεις και ο τρόπος ζωής σε σχέση με την κατανάλωση φαγητού, καθώς και το τρέχον επίπεδο γνώσεων. Η έρευνα θα χρησιμεύσει και ως εργαλείο ευαισθητοποίησης για τη σχολική κοινότητα. (Το μήνυμα είναι ότι το φαγητό που επιλέγουμε να βάζουμε στο πιάτο μας έχει ευρύτερες επιπτώσεις στον πλανήτη και όχι μόνο στην υγεία μας.)

Προτείνεται μια απλή έρευνα για την κατανάλωση κρέατος, παρόμοια με εκείνη που ολοκλήρωσε ο εκπαιδευτικός στο Βήμα 1. Ωστόσο, καλό είναι οι μαθητές να δημιουργήσουν τη δική τους έρευνα, να τη δοκιμάσουν οι ίδιοι και να αρχίσουν να τη χρησιμοποιούν ως εργαλείο ευαισθητοποίησης στο σχολείο τους. Παροτρύνονται να

εντοπίσουν αυτό το σημείο αναφοράς (Πόσο κρέας καταναλώνουμε τώρα;) και να θέσουν στόχους (Κατά πόσο μειώσαμε την εβδομαδιαία κατανάλωση κρέατος;) για την εκστρατεία/τις δράσεις τους στο σχολείο ή ακόμη και πέραν του σχολικού περιβάλλοντος.

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change EducatorsManual TeamActivity1 WhereAmINow GR.pdf](#)

Δραστηριότητα 2 στην ομάδα: Πού θέλω να φτάσω;

Τα μέλη της ομάδας πρέπει να αναρωτηθούν: Τι θέλουμε να πετύχουμε; Ποιοι είναι οι στόχοι μας; Ποια είναι η καλύτερη τακτική με βάση τους πόρους που διαθέτουμε (πλήθος μελών της ομάδας, χρόνος, χρήματα, απαιτούμενες άδειες κ.λπ.). Στη συνέχεια, η ομάδα θα πρέπει να θέσει μερικούς μετρήσιμους στόχους.

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change EducatorsManual TeamActivity2 WhereDoIWantTogo GR.pdf](#)

Δραστηριότητα 3 στην ομάδα: Πώς θα φτάσω εκεί που θέλω;

Η ομάδα θα αποφασίσει για την τακτική που θα ακολουθήσει. Μπορεί να επιλέξει μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης για όλο το σχολείο, μια μεμονωμένη δράση ή ένα σύνολο δράσεων για να πετύχουν τον καθορισμένο στόχο. Ωστόσο, ορισμένα βήματα είναι παρόμοια, ανεξάρτητα από την τακτική που θα διαλέξει η ομάδα. Η ομάδα θα αποφασίσει τον συγκεκριμένο στόχο, το κοινό-στόχο, τα μέσα και τους τρόπους υλοποίησης, το σημείο έναρξης και λήξης. Αφού η ομάδα δημιουργήσει ένα πλάνο εργασίας και έχουν καθοριστεί οι δράσεις, μπορεί να ξεκινήσει η υλοποίηση. Ποιο θα είναι το μήνυμα; Πώς θα διαδώσουμε το μήνυμα; Αφιερώστε μια συνάντηση σε καταγίγισμό ιδεών για τη διάδοση του μηνύματος με εθελοντές εκτός της ομάδας. Προσπαθήστε η ομάδα για τον καταγίγισμό ιδεών να έχει ποικιλομορφία (να μη συμμετέχουν μόνο όσοι έχουν μεταπειστεί!).

Συμβουλές για μια αποτελεσματική εκστρατεία για τη βιώσιμη διατροφή

Σαφές μήνυμα

Επικεντρωθείτε στη μείωση της κατανάλωσης κρέατος σύμφωνα με τις υγειονομικές προδιαγραφές που ισχύουν για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό ως σημείο αφετηρίας, ακόμη και αν εστιάζει στις περιβαλλοντικές επιπτώσεις)

Το βασικό μήνυμα είναι να «τρώμε λιγότερο κρέας»

Η ουσία είναι «φυτική διατροφή, φιλική για τον πλανήτη»

Η μεσογειακή διατροφή είναι καλή για την υγεία, καλή για τον πλανήτη

Ο βιγανισμός ή/και η χορτοφαγία είναι προσωπική επιλογή και όχι το μήνυμα του προγράμματος

Τα επιχειρήματα ηθικής φύσης για την καλή μεταχείριση των ζώων είναι και πάλι προσωπική ηθική στάση και όχι επίκεντρο του προγράμματος E4C. Στόχος αυτής της εκστρατείας/δράσης ευαισθητοποίησης είναι να αναδείξουμε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των διατροφικών επιλογών και συγκεκριμένα τη συμβολή τους στην κλιματική αλλαγή.

Διατυπώστε το μήνυμά σας με θετικό τρόπο. Το κοινό-στόχος απορρίπτει τα αρνητικά μηνύματα και τις οδηγίες. Αποφύγετε διατυπώσεις όπως «Μην κάνεις το τάδε ή το δείνα» και προτιμήστε φράσεις όπως «Δοκίμασε αυτό για να διασκεδάσεις, να φροντίσεις την εμφάνισή σου κ.λπ.» Η έμφαση δίνεται στα οφέλη που θα αποκομίσει το κοινό από την προτεινόμενη αλλαγή συμπεριφοράς και όχι στη συμβολή του σε έναν γενικό σκοπό.

Διατυπώστε το μήνυμά σας έτσι ώστε να είναι σχετικό με το κοινό-στόχο (βλ. το προφίλ παραπάνω).

Οι σχολικοί διαγωνισμοί για σλόγκαν, λογότυπα, αφίσες κ.λπ. για την εκστρατεία μπορεί να αποδειχθούν καλοί τρόποι ευαισθητοποίησης. Σιγουρευτείτε ότι οι μαθητές έχουν κατανοήσει πρώτα το πρόβλημα.

Δικτυωθείτε με άλλες ομάδες νέων εντός του προγράμματος E4C και πάρτε μέρος σε συζητήσεις και φόρουμ με νέους για τη βιώσιμη διατροφή, όπως τις συζητήσεις των Ηνωμένων Εθνών στη Σύνοδο κορυφής των Ηνωμένων Εθνών για τα συστήματα τροφίμων

Αν μπορείτε, βρείτε υποστήριξη από νεαρούς influencer, σεφ κ.λπ. Μην ξεχνάτε, όμως, ότι η ομάδα σας είναι αυτή που πραγματικά θα κάνει τη διαφορά!

Τα μηνύματα μπορεί να διαφέρουν ελαφρώς, ανάλογα με τα μέσα επικοινωνίας και τις δραστηριότητες. Σε αυτά μπορεί να περιλαμβάνονται:

- ✓ Βίντεο
- ✓ Καμπάνιες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (με κανόνες ασφαλείας)
- ✓ Διαγωνισμοί (διαγωνισμοί φαγητού, π.χ. βιώσιμα, υγιεινά και πρωτότυπα σνακ)
- ✓ Παρουσιάσεις, δια ζώσης και διαδικτυακά, εντός του σχολείου και σε σχολικές ομάδες επιχειρηματολογίας, περιβαλλοντικές ομάδες, διεθνή φόρουμ ενεργών νεαρών πολιτών κ.λπ.
- ✓ Ενημερωτικά γραφήματα με συμβουλές για μια βιώσιμη διατροφή
- ✓ Κόμικ, ιστορίες για το πρόβλημα που απευθύνονται σε συνομήλικους
- ✓ Προσκεκλημένοι σεφ για μαθήματα μαγειρικής
- ✓ Influencer που διαδίδουν το μήνυμα και υποστηρίζουν την εκστρατεία
- ✓ Σχολικός κήπος και καμπάνια «από το χωράφι στο πιάτο», σε συνδυασμό με τη μείωση της κατανάλωσης κρέατος σύμφωνα με τις υγειονομικές προδιαγραφές για κάθε ηλικιακή ομάδα.

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change_EducatorsManual_TeamActivity3_HowDoIGetThere_GR.pdf](#)

Δραστηριότητα 4 στην ομάδα: Από τα λόγια στην πράξη!

Προτού ξεκινήσουν μια εκστρατεία ή μια δράση ευαισθητοποίησης που θα έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των επιπτώσεων που έχουν οι διατροφικές επιλογές των συνομήλικών τους, τα ίδια τα μέλη της ομάδας πρέπει να δώσουν το παράδειγμα. Μπορούν να προσαρμόσουν τις προσωπικές διατροφικές επιλογές τους, για να μειώσουν την κατανάλωση κρέατος ή/και γαλακτοκομικών και να επιλέξουν μια διατροφή που είναι περισσότερο φιλική προς τον πλανήτη με πιο βιώσιμες επιλογές. Εκείνοι θα αποφασίσουν για τις λεπτομέρειες, αλλά δεν υπάρχει πιο δυνατό επιχείρημα από τα λόγια που γίνονται πράξεις...

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change_EducatorsManual_TeamActivity4_WalkTheTalk_GR.pdf](#)

Δραστηριότητα 5 στην ομάδα: Όρα για δράση!

Στην δραστηριότητα 3, η ομάδα έχει καταρτίσει ένα λεπτομερές σχέδιο δράσης, που περιλαμβάνει τα μηνύματα και τα σημεία δράσης. Τώρα ήρθε η στιγμή της υλοποίησης. Η εκστρατεία θα ξεκινήσει, οι δράσεις θα πραγματοποιηθούν και το σχολείο θα εκπλαγεί! Η ομάδα μπορεί να παρουσιάσει και να προωθήσει τη δράση και τις εκδηλώσεις της στην πλατφόρμα νέων [i-eat4change](#), για να αποτελέσει έμπνευση για άλλους και να αυξήσει την επιρροή της!

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change_EducatorsManual_TeamActivity5_TimeToAct_GR.pdf](#)

Δραστηριότητα 6 στην ομάδα: Πώς τα πήγα;

Μετά την υλοποίηση, η ομάδα θα καταγράψει τα αποτελέσματα και θα αξιολογήσει την απήχηση του έργου της. Πέτυχαν τον στόχο τους; Εάν όχι, γιατί; Ποιες άλλες τάσεις καταγράφηκαν;

Με προσεκτική μελέτη και αξιολόγηση μέσα από μια έρευνα, μια ανάλυση των αποτελεσμάτων σε σύγκριση με εκείνα της δραστηριότητας 1 και εφόσον ο χρόνος

επιτρέπει μια πιο διεξοδική ποιοτική προσέγγιση, θα αξιολογηθεί και θα τεκμηριωθεί η απήχηση, καθώς και οι γνώσεις που αποκτήθηκαν.

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change_EducatorsManual_TeamActivity6_HowDidIDo_GR.pdf](#)

Δραστηριότητα 7 στην ομάδα: Ποιος θα ήθελες να το μάθει;

Η διάδοση του μηνύματος και των αποτελεσμάτων και η δικτύωση είναι τα τελικά στάδια στο ταξίδι της ομάδας, προκειμένου να πολλαπλασιάσει την επίδρασή της.

Βλ. φύλλο εργασίας: [EAT4Change_EducatorsManual_TeamActivity7_WhoWouldLikeToKnow_GR.pdf](#)



ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ



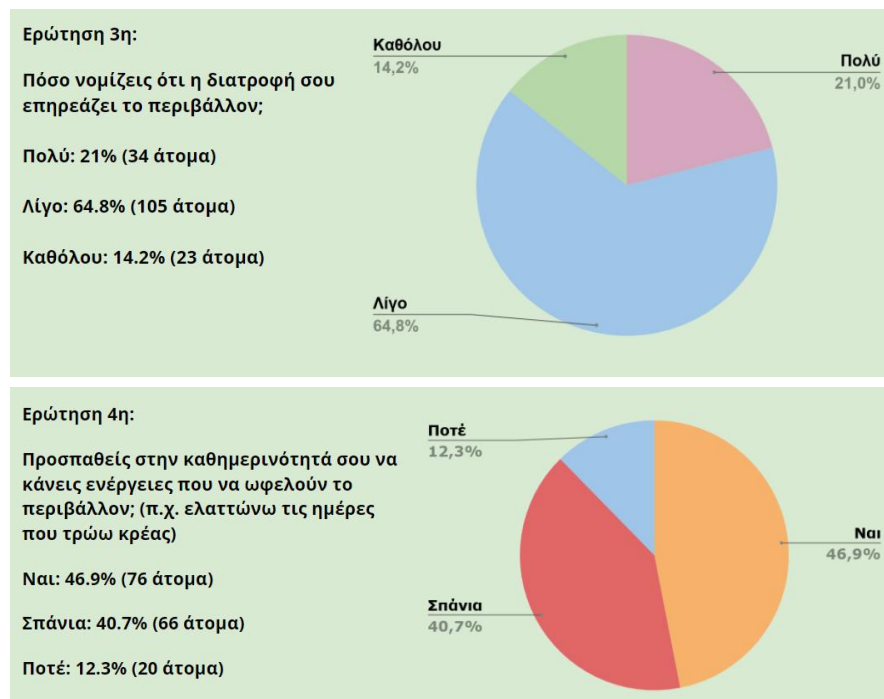
Βέλτιστες πρακτικές

Η ιστορία της NutriEcoGrowth

Η ομάδα NutriEcoGrowth αποτελείται από 5 κορίτσια 15 ετών, μαθήτριες του 1ου Γυμνασίου Αμαρουσίου, και δημιουργήθηκε τον πρώτο χρόνο του προγράμματος E4C, εν μέσω των περιοριστικών μέτρων λόγω της πανδημίας Covid-19. Παρά τις δυσκολίες του lockdown, η ομάδα κατάφερε να οργανωθεί, να σχεδιάσει και να υλοποιήσει μια εντυπωσιακή εκστρατεία με τον εκπαιδευτικό σε έναν καθοδηγητικό και υποστηρικτικό ρόλο.

Τα μέλη αυτοπροσδιορίζονται ως μια ομάδα που ειδικεύεται στη διατροφή και τις επιπτώσεις της στο περιβάλλον. Το σλόγκαν τους είναι «Changing Eco-friendly». Στόχος τους ήταν να κινητοποιήσουν τη σχολική τους κοινότητα να αλλάξει τις διατροφικές της συνήθειες, υιοθετώντας άλλες πιο βιώσιμες.

Αρχικά, δημιούργησαν ένα διαδικτυακό [ερωτηματολόγιο](#) για τις διατροφικές συνήθειες των συνομήλικών τους, καθώς και την κατανόησή τους σχετικά με τη σχέση φαγητού και κλίματος. Τα [αποτελέσματα της έρευνας](#) της ομάδας «NutriEco Growth» έδειξαν ότι 64,8% των μαθητών του σχολείου πιστεύουν ότι το φαγητό σχετίζεται σε μικρό βαθμό με το περιβάλλον. Περίπου 52% των μαθητών δεν σκεφτόταν το ενδεχόμενο να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες για περιβαλλοντικούς λόγους.



Εικόνα 3 Αποτελέσματα έρευνας διατροφικών συνηθειών, Ομάδα NEGT, 2021

Στη συνέχεια, η ομάδα έφτιαξε ένα σύντομο [βίντεο](#) που παρουσίαζε τα μέλη και τον σκοπό τους και δημιούργησε λογαριασμό στο Instagram, όπου δημοσίευε χρήσιμες πληροφορίες και μερικές βίγκαν/χορτοφαγικές συνταγές. Διοργάνωσαν επίσης δύο διαδραστικούς διαγωνισμούς. Στον πρώτο, τον [Διαγωνισμό αφίσας για τη βιώσιμη](#)

διατροφή, οι μαθητές έπρεπε να σχεδιάσουν αφίσες σχετικά με την κατανάλωση κρέατος, ενώ στον δεύτερο έστειλαν τα αγαπημένα τους οικολογικά σνακ.

Για να αξιολογήσουν την απήχηση του προγράμματος στους μαθητές, τα μέλη της ομάδας θα τους δώσουν το ίδιο ερωτηματολόγιο που είχαν ολοκληρώσει κατά την έναρξη της σχολικής χρονίας και θα συγκρίνουν τα αποτελέσματα. Στο άμεσο μέλλον, θέλουν να δημιουργήσουν και ένα βιβλίο με τις συνταγές που τους στέλνουν οι συμμαθητές τους για τον δεύτερο διαγωνισμό, ενώ θα συνεχίσουν να δημοσιεύουν στο Instagram ενδιαφέρουσες πληροφορίες και συνταγές. Θέλουν να μοιραστούν τις δράσεις και τις ιδέες τους με ανθρώπους από όλο τον κόσμο που ενδιαφέρονται για αυτό το θέμα.

Η ιστορία της ομάδας Korso valitaa

Αυτό το παράδειγμα δείχνει πώς μια μικρή ομάδα με δραστήριους νέους από το σχολείο Ruusuutori στη Βάαντα της Φινλανδίας μπορεί πραγματικά να φέρει την αλλαγή.

Η ομάδα «Korso valitaa» (δηλαδή «Το Κόρσο διαμαρτύρεται») αποφάσισε, μαζί με τον δάσκαλο των καλλιτεχνικών, να αλλάξει το φαγητό στα σχολεία της Βάαντα, για να είναι πιο βιώσιμο. Έκαναν πολλά βήματα και χάρη στην προσπάθειά τους πλέον σερβίρονται χορτοφαγικά πιάτα ως πρώτη επιλογή στη σχολική καφετέρια. Μάλιστα, το προηγούμενο φθινόπωρο, τα χορτοφαγικά πιάτα εξαντλούνταν κάθε μέρα! Οι μαθητές που συμμετέχουν στο μάθημα επιλογής της οικιακής οικονομίας άρχισαν να συνεργάζονται με τη σχολική κουζίνα, για να ανακαλύψουν νόστιμες συνταγές για το σχολείο.

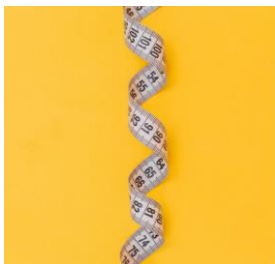
Η ομάδα πλέον συνεργάζεται με άλλα σχολεία στη Βάαντα, ενώ οργάνωσε μέχρι και συνάντηση με τους υπεύθυνους που αποφασίζουν για το φαγητό που σερβίρεται στα σχολεία της Βάαντα. Επομένως, μια μικρή ομάδα μπορεί να κάνει μεγάλες αλλαγές!

Μαρτυρίες μαθητών που ανέλαβαν δράση στο πλαίσιο του προγράμματος

«Είναι γνωστό ότι η ανθρωπότητα βρίσκεται αντιμέτωπη με ένα τεράστιο πρόβλημα. Παρ' όλ' αυτά η λύση του είναι τόσο εύκολη τόσο προσιτή για άλλους... Ακριβώς αυτός ήταν και ο σκοπός του προγράμματος Eat4Change του οργανισμού WWF. Μια μικρή αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες όλων μας μπορούν να οδηγήσουν στο να κάνουμε μεγάλα βήματα για να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα. Ήταν χαρά μας που συμμετείχαμε, ως σχολείο, στο πρόγραμμα και είμαστε σίγουροι πως από εδώ και πέρα θα είμαστε πιο υπεύθυνοι και συνειδητοποιημένοι πολίτες..»
Κωνσταντίνος Μπαρμπούνης, ομάδα CGS

«Τον τελευταίο μήνα, συγκεντρώσαμε και αναλύσαμε δεδομένα που είναι χρήσιμα για την ανάπτυξη του προγράμματος και προαγάγαμε τη βιώσιμη διατροφή, προωθώντας συνταγές με μικρό αποτύπωμα άνθρακα στην ομαδική συνομιλία μας στο IB. Αυτή η εμπειρία με έκανε να αναλογιστώ πολύ τη διατροφή μου και, παρόλο που δεν κατανάω συχνά τρόφιμα με μεγάλο αποτύπωμα άνθρακα, προσπάθησα να τα περιορίσω όσο περισσότερο μπορώ. Η οικογένειά μου ακολούθησε και αυτή το ίδιο πρόγραμμα.»
Έρση Ρετουνιώτη, ομάδα CGS

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



Αφού ο εκπαιδευτικός ολοκληρώσει τα 3 βήματα και πριν από τη λήξη της σχολικής χρονιάς, θα αξιολογήσει την απήχηση αυτής της προσέγγισης. Στόχος των εργαστηρίων ήταν να κινητοποιηθούν οι νέοι προς μια βιώσιμη διατροφή. Τώρα, ήρθε η στιγμή να εξετάσουμε αν οι μαθητές αποκόμισαν γνώσεις και χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις του φαγητού στο περιβάλλον γενικά και στην κλιματική αλλαγή συγκεκριμένα, αν είναι πλέον πιο ευαισθητοποιημένοι σχετικά με τα προβλήματα και πρόθυμοι να αλλάξουν τη δική τους συμπεριφορά και τις διατροφικές τους συνήθειες. Τέλος, θα μελετήσουμε αν το πρόγραμμα τούς ενέπνευσε να αναλάβουν δράση ως ενεργοί πολίτες με τη μορφή ή τον τρόπο που αποφάσισαν οι ίδιοι.

Εδώ, ο εκπαιδευτικός μπορεί να βρει μια σύντομη αξιολόγηση για την εκπαιδευτική διαδικασία και τα αποτελέσματα, καθώς και ένα ερωτηματολόγιο που μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να συμπληρώσουν για να αξιολογήσουμε τη δική τους εντύπωση για την προσέγγιση και την απήχυσή της.

[Eat4Change: Αξιολόγηση προγράμματος από τους εκπαιδευτικούς](#)

[Eat4Change: Αξιολόγηση προγράμματος από τους μαθητές](#)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ



Συνοπτικά, αυτή η διαδικασία 3 βημάτων βασίζεται σε διαδραστικά εργαστήρια για μαθητές 15-18 ετών και είναι εμπνευσμένη από τις ανάγκες και τον τρόπο ζωής των εφήβων. Έχει στόχο να ενημερώσει και να παρακινήσει τους μαθητές να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους, με την αλλαγή να αφορά μια πιο βιώσιμη διατροφή, καθώς και να τους κινητοποιήσει να αναλάβουν δράση ως ενεργοί πολίτες. Οι ίδιοι οι μαθητές θα αποφασίσουν αν αυτή η ανάληψη δράσης θα εκφραστεί μέσα από τη δημιουργία και την υλοποίηση μιας εκστρατείας ευαισθητοποίησης ή μιας δράσης για μια μορφή διατροφής φιλικότερης προς τον πλανήτη, όπως είναι τα νέα μενού στη σχολική καφετέρια ή εναλλακτικά σνακ στο κυλικείο. Ωστόσο, η παρακολούθηση της αλλαγής που κατάφεραν είναι πολύ σημαντική για την προσπάθειά τους.

Τα ερωτηματολόγια και οι έρευνες αποτελούν μέσα για την αξιολόγηση της αλλαγής συμπεριφοράς. Εάν η ομάδα συμπληρώσει την έρευνα για το επίπεδο αναφοράς στην αρχή της δράσης/εκστρατείας και μετά επαναλάβει την έρευνα μεταξύ των συνομηλίκων της (στο σχολείο ή σε άλλο περιβάλλον) και διαπιστωθεί μια μείωση στην κατανάλωση κρέατος ή/και αύξηση του βαθμού κατανόησης των επιπτώσεων της διατροφής στο περιβάλλον, τότε η εκστρατεία ή το πρόγραμμα δράσης της ομάδας θεωρείται επιτυχημένο. Εάν πλέον, σε αντίθεση με πριν, προσφέρονται προϊόντα χωρίς κρέας στο σχολείο ή η παρακολούθηση δείξει ότι η κατανάλωση προϊόντων με κρέας έχει μειωθεί, οι προσπάθειες της ομάδας επιβραβεύονται. Ωστόσο, υπάρχουν και αρκετά άλλα παράπλευρα οφέλη, ακόμη και αν δεν είναι δυνατή η καταγραφή της απήχησης. Οι μαθητές αποκτούν δεξιότητες που αφορούν τις ηγετικές ικανότητες, την ενεργή συμμετοχή και το ομαδικό πνεύμα και παρακινούνται να συνεχίσουν το ταξίδι τους ως ενεργοί πολίτες.

Στην εορταστική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο τέλος του πρώτου έτους του προγράμματος E4C, οι μαθητές που ανέλαβαν δράση για την ευαισθητοποίηση του σχολείου για τη βιώσιμη διατροφή, ανέφεραν ότι θέλουν να συνεχίσουν και με άλλα περιβαλλοντικά ζητήματα.

Οι εορταστικές και οι παράπλευρες εκδηλώσεις, όπως η επίσκεψη σε αγροτικές επιχειρήσεις βιολογικής παραγωγής, πρωτοποριακές νεοφυείς επιχειρήσεις στον τομέα των βιώσιμων τροφίμων κ.λπ., μπορούν να εμπλουτίσουν την εμπειρία των μαθητών και να τους παρακινήσουν περαιτέρω να αναλάβουν δράση.





Θέση του WWF για τη βιώσιμη διατροφή. Διαθέσιμη εδώ:

https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf_position_on_healthy_and_sustainable_diets.pdf

WWF (2020) «Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets.»

Διαθέσιμο εδώ: <https://planetbaseddiets.panda.org/>

WWF (2020) Living Planet Report. Διαθέσιμο εδώ: <https://livingplanet.panda.org/en-gb/>

Focus Bari (2021) « Διατροφή των νέων στην Ελλάδα σήμερα: συνήθειες, παράγοντες διαμόρφωσής της, γνώσεις, απόψεις, στάσεις » WWF Ελλάς

Hahle, V. and Hawkins, K. (2021), «WWF Food Habits Survey. International Communications Research.» WWF

Sidori, A. and Papoutsi, G. (2021), « Διατροφή και κλιματική αλλαγή-Για μια βιώσιμη διατροφή», WWF Ελλάς

Vos, M. et al. (2021) «A Systematic Review Investigating Successful Behaviour Change Methods and Strategies to Reduce Animal-based Protein Consumption», WWF

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ



Εξώφυλλο:	Marisol Benitez, Unsplash
Σελίδα 3	Maria Ilves, Unsplash & Markus Winkler, Unsplash
Σελίδα 6	Markus Spiske, Unsplash
Σελίδα 8	Markus Spiske, Unsplash
Σελίδα 9	Markus Spiske, Unsplash
Σελίδα 10	Jeremy Bishop, Unsplash
Σελίδα 11	Markus Spiske, Unsplash
Σελίδα 12	Calum Lewis, Unsplash & Clark Tibbs, Unsplash
Σελίδα 13	Hue12-photography, Unsplash
Σελίδα 14	Brett Jordan, Unsplash
Σελίδα 17	Debby Hudson, Unsplash
Σελίδα 18	Ομάδα NutriEcoGrowth
Σελίδα 20	Diana Polekhina, Unsplash & Rod Long, Unsplash
Σελίδα 21	Hello-i-m-nik-z1d, Unsplash
Σελίδα 22	Asal Lotfi, Unsplash
Σελίδα 23	Adam Hamel, Unsplash
Δραστηριότητα 1 για την τάξη:	Calum Lewis, Unsplash
Δραστηριότητα 2 για την τάξη:	https://commons.wikimedia.org
Δραστηριότητα 3 για την τάξη:	WWF Φινλανδίας
Δραστηριότητα 4 για την τάξη:	Natalie Pedigo, Unsplash
Δραστηριότητα 1 στην ομάδα:	Hue12-photography, Unsplash
Δραστηριότητα 2 στην ομάδα:	Aaron burden, Unsplash
Δραστηριότητα 3 στην ομάδα:	jeshoots-com, Unsplash
Δραστηριότητα 4 στην ομάδα:	Christopher Sarde, Unsplash
Δραστηριότητα 5 στην ομάδα:	chuttersnap, Unsplash
Δραστηριότητα 6 στην ομάδα:	Diana Polekhina, Unsplash
Δραστηριότητα 7 στην ομάδα:	Oleg Laptev, Unsplash