

LP. 2 Εναλλακτικές λύσεις

Ομάδα στόχου

Εκπαιδευτές Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ)

Σκοπός του μαθήματος

Ο κύριος στόχος αυτής της ενότητας είναι να μάθουν οι εκπαιδευόμενοι να λαμβάνουν έξυπνες αποφάσεις για την αγορά τροφίμων και να βρίσκουν δημιουργικούς τρόπους για να αποφεύγουν τη σπατάλη τροφίμων. Αυτό περιλαμβάνει τον προγραμματισμό των γευμάτων, την πραγματοποίηση ενημερωμένων επιλογών σχετικά με τις ημερομηνίες λήξης, την αξιοποίηση των περισσευμάτων και τη σκέψη για τις κατάλληλες τεχνικές αποθήκευσης τροφίμων, προωθώντας τελικά ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων και μειώνοντας τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

Στόχοι

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Σκεφτούν κριτικά για τις αποφάσεις αγοράς τροφίμων,
- Προσδιορίσουν τους καλύτερους τρόπους χρήσης των περισσευμάτων,
- Εξασκηθούν στον προγραμματισμό γευμάτων και στους εναλλακτικούς τρόπους χρήσης της συσκευασίας τροφίμων.

Θεωρητικό υπόβαθρο

Η έρευνα, αλλά και οι περιβαλλοντικές οργανώσεις και άλλοι τύποι φορέων, έχουν μοιραστεί καλές πρακτικές και θετικές συμπεριφορές που μπορούν να εφαρμόσουν και να αποκτήσουν τα άτομα στην καθημερινή τους ζωή, προκειμένου να σπαταλούν λιγότερο φαγητό στο σπίτι.

Ο προγραμματισμός των γευμάτων του ατόμου (και της οικογένειάς του) και η χρήση λίστας για τα ψώνια είναι καλοί τρόποι για να ξεκινήσουν: έχει αποδειχθεί ότι το να πηγαίνετε για ψώνια ακολουθώντας μια λίστα μειώνει τη σπατάλη τροφίμων (Jörisen et al., 2015). Το να είστε προσεκτικοί όταν πρόκειται για την ποσότητα του φαγητού που μαγειρεύεται είναι επίσης σημαντικό, για να προετοιμάζετε το κατάλληλο μέγεθος μερίδας και να αποφεύγετε να μαγειρεύετε περισσότερο από αυτό που μπορεί να καταναλωθεί (StopFoodWaste.ie, n.d.-a). Οι καλές πρακτικές αποθήκευσης συμβάλλουν στη διατήρηση της ποιότητας των τροφίμων και στην παράταση της περιόδου κατά την οποία τα τρόφιμα παραμένουν βρώσιμα (StopFoodWaste.ie, n.d.-b), ενώ η ανακύκλωση των περισσευμάτων και η μετατροπή τους σε νέα γεύματα μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην αποφυγή της σπατάλης τροφίμων (Secondi et al., 2015). Η χρήση της μεθόδου FIFO (First In, First Out) για την αποθήκευση τροφίμων είναι ένας άλλος έξυπνος τρόπος για την ελαχιστοποίηση της σπατάλης. Τοποθετώντας τα νεοαγορασθέντα προϊόντα πίσω από εκείνα που βρίσκονται ήδη στο ράφι ή στο ψυγείο, τα παλαιότερα είδη καταναλώνονται πρώτα, μειώνοντας την πιθανότητα απόρριψης ληγμένων τροφίμων (Van De Galle, 2024). Τέλος, η κομποστοποίηση είναι μια εξαιρετική βιώσιμη πρακτική για την ανακύκλωση των αναπόφευκτων οργανικών αποβλήτων, μετατρέποντάς τα σε πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά χώμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κήπους (RHS, n.d.).

Σε ένα ελαφρώς ευρύτερο επίπεδο, τα άτομα μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην αποφυγή της σπατάλης τροφίμων με τη συμμετοχή τους σε κοινοτικές δραστηριότητες. Τα προγράμματα ανταλλαγής/ανάκτησης τροφίμων, καθώς και οι εφαρμογές για την ανταλλαγή τροφίμων αντί να μετατρέπονται σε αποφάγια, όπως το "[Too Good to Go](#)" και το "[Olio](#)", αλλά και οι κοινοτικοί κήποι και οι εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες αποτελούν βιώσιμες και θετικές δραστηριότητες στις οποίες μπορούν να συμμετάσχουν τα άτομα σε κοινοτικό επίπεδο (GreyHound, n.d.).

Δεν πρέπει να ξεχνάμε τη σημασία της εκπαίδευσης, αλλά και της ευαισθητοποίησης για το θέμα αυτό. Αυτό μπορεί να γίνει σε διάφορα επίπεδα: στο σχολείο, στο χώρο εργασίας και μέσω εκστρατειών στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Η εκπαίδευση των ανθρώπων σχετικά με τις περιβαλλοντικές, οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις της σπατάλης τροφίμων επιφέρει αλλαγές στη συμπεριφορά και αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς ένα καλύτερο μέλλον. Τα σχολικά προγράμματα σπουδών που περιλαμβάνουν μαθήματα σχετικά με την αειφορία και τη σπατάλη τροφίμων μπορούν να βοηθήσουν στην εμπέδωση υπεύθυνων συνηθειών από νεαρή ηλικία.

Ωστόσο, απαιτείται μια ολιστική προσέγγιση για την αποφυγή της σπατάλης τροφίμων και η προσπάθεια αυτή δεν μπορεί να γίνει μόνο από το άτομο και τις μικρές κοινότητες. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι υπάρχουν πολλές πρακτικές που μπορούν να υιοθετηθούν από τις γεωργικές εκμεταλλεύσεις, τα δίκτυα διανομής, τους λιανοπωλητές και τους φορείς χάραξης πολιτικής για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων σε κάθε στάδιο της αλυσίδας εφοδιασμού, εξασφαλίζοντας ένα πιο βιώσιμο και αποτελεσματικό σύστημα τροφίμων (Schanes et al., 2018).

Λεπτομέρειες σχεδίου μαθήματος

Τίτλος σχεδίου μαθήματος	Εναλλακτικές λύσεις για την αποφυγή της σπατάλης τροφίμων
Δεξιότητες του 21ου αιώνα	Δεξιότητες που θα αναπτυχθούν στο μάθημα: <ul style="list-style-type: none">• Δημιουργικότητα• Επίλυση προβλημάτων• Συνεργασία• Λήψη αποφάσεων
Διάρκεια	Δραστηριότητα 1: 15 λεπτά Δραστηριότητα 2: 40 λεπτά Δραστηριότητα 3: 40 λεπτά Σενάριο 1: 20 λεπτά
Σχήμα τάξης	Πώς πρέπει να οργανωθεί η τάξη για το μάθημα: <ul style="list-style-type: none">• Όλοι μαζί• σε ομάδες
Απαιτούμενο υλικό/πόροι	Δραστηριότητα 1: <ul style="list-style-type: none">• Offline: στυλό/μαρκαδόροι• Διαδικτυακά: Mural, Mentimeter κ.λπ. Δραστηριότητα 2: <ul style="list-style-type: none">• Offline: φύλλα σε χαρτί, στυλό/σημειωτές, εκτυπωμένα προφίλ (βλ. συνημμένο Α στο τέλος του Σχεδίου Μάθησης).• Διαδικτυακά: λογισμικό βιντεοκλήσεων που επιτρέπει αίθουσες διαλείμματος, λογισμικό για την τήρηση σημειώσεων, διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή/και πλατφόρμες κοινής χρήσης για την ανταλλαγή υλικού δραστηριοτήτων. Δραστηριότητα 3: <ul style="list-style-type: none">• Offline: μπουλ/κουτί/καπέλο/οποιοδήποτε είδος δοχείου, συστατικά γραμμένα σε μικρά κομμάτια χαρτιού, στυλό/μαρκαδόροι, φύλλα χαρτιού/σημειωματάρια.• Διαδικτυακά: λογισμικό για την τυχαία κλήρωση (π.χ. Wheel of

	<p>Names Random name picker), λογισμικό για να κρατάτε σημειώσεις.</p> <p>Σενάριο 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Offline: Εκτυπωμένο σενάριο και επιλογές ● Διαδικτυακά: παρουσίαση ή/και έγγραφο με το σενάριο και τις επιλογές
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>- Δεν απαιτούνται προαπαιτούμενα</p>
<p>Πρόσθετοι πόροι</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ILCES: δικτυακός τόπος και πλατφόρμα για ένα έργο που χρηματοδοτείται από την ΕΕ, με στόχο την εκπαίδευση των κοινοτήτων σε περιβαλλοντικά θέματα και βιώσιμες πρακτικές. 2. Earth.org - 11 Αποτελεσματικές λύσεις για τα απορρίμματα τροφίμων: εναλλακτικές λύσεις για τα απορρίμματα τροφίμων σε επίπεδο νοικοκυριού αλλά και σε άλλα επίπεδα. 3. Olio: μια εφαρμογή που επιτρέπει στους χρήστες να μοιράζονται τα πλεονάζοντα τρόφιμα με τους γείτονες, συμβάλλοντας στη μείωση της σπατάλης τροφίμων στις κοινότητες. 4. Love Food Hate Waste: Μια εκστρατεία που παρέχει συμβουλές, εργαλεία και πόρους για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων στο σπίτι. 5. Ο Άτλαντας Αποβλήτων Τροφίμων: παγκόσμια παρακολούθηση των αποβλήτων τροφίμων 6. Too Good To Go: μια εφαρμογή που συνδέει τους καταναλωτές με εστιατόρια και καταστήματα που προσφέρουν πλεονάζοντα τρόφιμα σε μειωμένες τιμές, συμβάλλοντας στη μείωση της σπατάλης τροφίμων. 7. UN CC: e-learn - Food Waste Prevention: μάθημα για την πρόληψη της σπατάλης τροφίμων, που προορίζεται κυρίως για τις αναπτυσσόμενες χώρες, αλλά είναι πλήρες με τις πληροφορίες του. 8. VetLovesFood: δικτυακός τόπος που προορίζεται για καθηγητές επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, με στόχο την ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρόληψη της σπατάλης τροφίμων. 9. Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ - 7 καινοτόμες λύσεις για την

	<p>καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων: άρθρο σχετικά με καινοτόμες και τεχνολογικές λύσεις για την αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων.</p> <p>10. WRAP: που δημοσιεύει πόρους σχετικά με τα απόβλητα τροφίμων.</p> <p>11. WRAP: Εκπαιδευτικοί πόροι.</p> <p>12. Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση - ΓΙΝΕ ΜΑΧΗΤΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ: Εργαλειοθήκη με δραστηριότητες σχετικά με το σχολικό γεύμα και τα απορρίμματα τροφίμων για να πραγματοποιηθούν στις σχολικές τάξεις.</p>
Αναφορές	<p>Graham-Rowe, E., Jessop, D. C., & Sparks, P. (2014). Προσδιορισμός των κινήτρων και των εμποδίων για την ελαχιστοποίηση των οικιακών αποβλήτων τροφίμων. <i>Resources, Conservation and Recycling</i>, 84, 15-23. https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2013.12.005</p> <p>GreyHound (n.d.). Κοινοτικές πρωτοβουλίες: _</p> <p>Jones-Garcia, E., Bakalis, S., & Flintham, M. (2022). Καταναλωτική συμπεριφορά και σπατάλη τροφίμων: Κατανόηση και μετριασμός της σπατάλης με έναν τεχνολογικό ανιχνευτή. <i>Foods (Βασιλεία, Ελβετία)</i>, 11(14), 2048. https://doi.org/10.3390/foods11142048</p> <p>Jörissen, J., Priefer, C., & Bräutigam, K.-R. (2015). Παραγωγή αποβλήτων τροφίμων σε επίπεδο νοικοκυριού: Αποτελέσματα έρευνας μεταξύ των εργαζομένων δύο ευρωπαϊκών ερευνητικών κέντρων στην Ιταλία και τη Γερμανία. <i>Sustainability</i>, 7(3), 2695-2715. https://doi.org/10.3390/su7032695</p> <p>RHS (n.d.). Κομποστοποίηση. https://www.rhs.org.uk/soil-composts-mulches/composting</p> <p>Schanes K., Dobernig K., Gözet B. (2018). Food Waste Matters-A Systematic Review of Household Food Waste Practices and Their Policy Implications. <i>J. Clean. Prod.</i> 2018;182:978–991. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.02.030</p> <p>Secondi, L., Principato, L., & Laureti, T. (2015). Η συμπεριφορά των νοικοκυριών όσον αφορά τα απορρίμματα τροφίμων στις χώρες της ΕΕ-27: Μια πολυεπίπεδη ανάλυση. <i>Food policy</i>, 56, 25-40. https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2015.07.007</p> <p>StopFoodWaste.ie (n.d.-a). Perfect Portions.</p>

<https://stopfoodwaste.ie/resource/perfect-portions>

StopFoodWaste.ie (n.d.-b). Διατήρηση.

<https://stopfoodwaste.ie/resources/preserving>

Van De Walle, G. (2024, 5 Μαΐου). Πρώτος μέσα, πρώτος έξω (FIFO): Τι πρέπει να γνωρίζουν οι χειριστές τροφίμων. FoodSafePal.

<https://foodsafepal.com/first-in-first-out-fifo/>

Σχέδιο μαθήματος για δραστηριότητες και σενάρια #1

Δραστηριότητα 1. "...Και δεν έμεινε τίποτα!"

Επισκόπηση: Οι συμμετέχοντες κάνουν καταγίγισμό ιδεών σχετικά με την επαναχρησιμοποίηση και τις πιθανές εναλλακτικές χρήσεις των συσκευασιών τροφίμων.

Στόχοι:

- Ενημέρωση συμμετεχόντων για την ποικιλία και την επικράτηση των συσκευασιών τροφίμων στην καθημερινή τους ζωή,
- Ενθάρρυνση συμμετεχόντων να σκεφτούν κριτικά για τα υλικά και τα σχήματα των διαφόρων τύπων συσκευασίας τροφίμων,
- Προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις πρακτικές διαχείρισης αποβλήτων, όπως η ανακύκλωση, η επαναχρησιμοποίηση και η μείωση των αποβλήτων.

Διάρκεια: 15 λεπτά

Τόπος διεξαγωγής: online/offline

Αριθμός συμμετεχόντων: έως 20

Απαιτούμενα υλικά:

- Offline: στυλό/μαρκαδόροι
- Διαδικτυακά: Mural, Mentimeter κ.λπ.

Οδηγίες:

1. Ξεκινήστε τη δραστηριότητα αναφέροντας διάφορα είδη τροφίμων που μπορούν να αγοράσουν στο σούπερ μάρκετ (π.χ. κρέας, ζυμαρικά, ψωμί, γιαούρτι, παγωτό, φρούτα κ.λπ.) και ζητήστε τους να αναφέρουν το υλικό και το σχήμα όλων των συσκευασιών τους.
2. Γράψτε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στο flipchart.
3. Δώστε στους συμμετέχοντες μια νέα αποστολή: πρέπει να σκεφτούν δημιουργικούς, εναλλακτικούς και εφικτούς τρόπους χρήσης των συσκευασιών τροφίμων. Μπορούν να

χρησιμοποιήσουν χαρτί και στυλό/μαρκαδόρους για να καταγράψουν τις ιδέες τους.

4. Ζητήστε από μερικούς εθελοντές να μοιραστούν τις ιδέες τους με την υπόλοιπη ομάδα.

Απολογισμός:

Κατά τη διάρκεια του τμήματος απολογισμού, μπορείτε να κάνετε στους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις, αλλά θυμηθείτε να τις τροποποιήσετε ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της ομάδας σας:

- Σας ήταν εύκολο ή δύσκολο να σκεφτείτε νέες χρήσεις για τις συσκευασίες;
- Εκπλαγήκατε από την ποσότητα των συσκευασιών που χρησιμοποιούνται για τα διάφορα τρόφιμα;
- Τι κάνετε συνήθως με τις συσκευασίες τροφίμων; Τις πετάτε; Χωρίζετε τα απορρίμματά σας στο σπίτι;
- Σας έκανε αυτή η δραστηριότητα να αναθεωρήσετε τις συνήθειές σας;
- Ποιες ιδέες πιστεύετε ότι είναι πιο εφικτό να εφαρμοστούν στην καθημερινή σας ζωή;
- Θα μοιραζόσασταν αυτές τις ιδέες με την οικογένειά σας ή την κοινότητά σας για να ενθαρρύνετε πιο βιώσιμες πρακτικές;

Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες χρειάζονται βοήθεια για να ξεκινήσουν τον καταιγισμό ιδεών, συγκεντρώστε παραδείγματα διαφορετικών τύπων συσκευασιών τροφίμων (καθαρών και κενών) πριν από τη δραστηριότητα.
- Θυμηθείτε να ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή με ερωτήσεις ανοικτού τύπου και να διασφαλίσετε ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις ιδέες τους.
- Μπορείτε να καθοδηγήσετε τη συζήτηση ομαδοποιώντας παρόμοιες ιδέες.
- Θυμηθείτε να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν έξω από το κουτί και να σκεφτούν αντισυμβατικές χρήσεις για τις συσκευασίες.
- Ως δραστηριότητα παρακολούθησης, μπορείτε να προτείνετε τρόπους με τους οποίους οι συμμετέχοντες μπορούν να εφαρμόσουν τις ιδέες τους στην καθημερινή τους ζωή και να παρέχετε πρόσθετες πηγές ή πληροφορίες σχετικά με τη βιωσιμότητα και τη μείωση των αποβλήτων.

Δραστηριότητα 2. Τι αγοράζουν;

Επισκόπηση: Οι συμμετέχοντες δημιουργούν σχέδια γευμάτων για διαφορετικά προφίλ νοικοκυριών, παρέχοντας πρακτικά παραδείγματα και προτάσεις για τη μείωση των αποβλήτων με βάση τα χαρακτηριστικά του νοικοκυριού.

Στόχοι:

- Ανάπτυξη της ικανότητας δημιουργίας ενός προγράμματος γευμάτων που ανταποκρίνεται στις ανάγκες ενός νοικοκυριού,
- Εκμάθηση σχεδιασμού γευμάτων που ελαχιστοποιούν τη σπατάλη τροφίμων και χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τους διαθέσιμους πόρους,
- Προώθηση μιας θετικής στάσης απέναντι στη μείωση της σπατάλης τροφίμων και στην εκτίμηση των διατροφικών πόρων.

Διάρκεια: 40 λεπτά

Τόπος διεξαγωγής: online/offline

Αριθμός συμμετεχόντων: έως 20

Απαιτούμενα υλικά:

- Offline: φύλλα χαρτιού, στυλό/σημειωτές, εκτυπωμένα προφίλ.
- Διαδικτυακά: λογισμικό βιντεοκλήσεων που επιτρέπει αίθουσες διαλείψεων, λογισμικό για την τήρηση σημειώσεων, διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή/και πλατφόρμα κοινής χρήσης για την ανταλλαγή υλικού δραστηριοτήτων.

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες και θα τους ανατεθεί ένα προφίλ νοικοκυριού.
2. Κάθε ομάδα δημιουργεί μια λίστα αγορών και ένα πρόγραμμα γευμάτων προσπαθώντας να αποφύγει τη σπατάλη τροφίμων με βάση τα χαρακτηριστικά του νοικοκυριού. Μπορούν να επαναχρησιμοποιήσουν τα περισσεύματα και να δώσουν επίσης προτάσεις στο νοικοκυριό που τους έχει ανατεθεί.
3. Κάθε ομάδα μοιράζεται την εργασία της με τις υπόλοιπες, οι οποίες δίνουν ανατροφοδότηση και προτάσεις.

Απολογισμός:

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών απολογισμού, μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις, αλλά θυμηθείτε να τις τροποποιήσετε ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της ομάδας σας:

- Ήταν δύσκολο να σκεφτείτε τις οικιακές σας ανάγκες;
- Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε για να ελαχιστοποιήσετε τη σπατάλη τροφίμων;
- Μήπως κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του νοικοκυριού δυσκόλεψαν ή διευκόλυναν τον προγραμματισμό;
- Ποιος πιστεύετε ότι παράγει περισσότερα απορρίμματα τροφίμων;
- Πιστεύετε ότι η δημιουργία μιας λίστας αγορών και ενός προγράμματος γευμάτων μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε τη σπατάλη τροφίμων στην καθημερινή σας ζωή;
- Βρήκατε αυτή τη δραστηριότητα και τις προτάσεις των άλλων ομάδων χρήσιμες;

Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα προφίλ νοικοκυριών ή/και να επαναλάβετε τα ίδια προφίλ ανάλογα με τις ανάγκες σας και τον αριθμό των ομάδων που σχηματίζονται στην τάξη σας.
- Τα προφίλ (Παράρτημα Α) είναι παραδείγματα, μπορείτε ελεύθερα να τα τροποποιήσετε, συμπεριλαμβάνοντας επίσης διατροφικούς περιορισμούς και εκτιμήσεις για τον προϋπολογισμό, ώστε η άσκηση να είναι ρεαλιστική και προκλητική.
- Μην ξεχνάτε να παρακολουθείτε τη διαδικασία: περπατήστε (ή επισκεφθείτε τις αίθουσες

διαλείμματος) και ελέγχετε τις ομάδες ανά τακτά χρονικά διαστήματα, προσφέροντας καθοδήγηση αν φαίνονται να έχουν κολλήσει.

- Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις απολογισμού για να καθοδηγήσετε μια δομημένη συζήτηση μετά τη δραστηριότητα και εξασφαλίστε ότι όλοι θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις ιδέες τους. Μπορείτε επίσης να δώσετε έμφαση σε πρακτικές συμβουλές και στρατηγικές για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων και τον αποτελεσματικό προγραμματισμό γευμάτων

Δραστηριότητα 3. Αδειάστε το ψυγείο σας

Επισκόπηση: Οι συμμετέχοντες δημιουργούν και μοιράζονται συνταγές από υλικά που έχουν κληρωθεί τυχαία, προκειμένου να αποφύγουν τη σπατάλη τροφίμων και να μοιραστούν βιώσιμες πρακτικές με την κοινότητά τους.

Στόχοι:

- Να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τους διαθέσιμους πόρους (συστατικά) για τη δημιουργία ποικίλων και λειτουργικών λύσεων (συνταγές) και να αναγνωρίσουν τη σημασία της αξιοποίησης όλων των πόρων για την αποφυγή της σπατάλης,
- Να εκτιμήσουν την αξία της ανταλλαγής ιδεών και πόρων εντός μιας κοινότητας,
- Να δείξουν πώς η ανταλλαγή πόρων και ιδεών σε μια ομάδα/κοινότητα μπορεί να οδηγήσει σε πιο αποτελεσματική χρήση των συστατικών και λιγότερα απόβλητα.

Διάρκεια: 40 λεπτά

Τόπος διεξαγωγής: online/offline

Αριθμός συμμετεχόντων: έως 20

Απαιτούμενα υλικά:

- Offline: μπολ/κουτί/καπέλο/οποιοδήποτε είδος δοχείου, συστατικά γραμμένα σε μικρά κομμάτια χαρτιού, στυλό/μαρκαδόροι, φύλλα χαρτιού/σημειωματάρια.
- Διαδικτυακά: λογισμικό για τυχαία κλήρωση (π.χ. [Wheel of Names | Random name picker](#)), λογισμικό για να κρατάτε σημειώσεις.
- Κατάλογος συστατικών (παράδειγμα): γάλα, παλιές πατάτες, παλιό ψωμί, κρέμα μαγειρικής, αυγά, γιαούρτι, τυρί σε φέτες, ντομάτες, μπρόκολο, σαλάτα iceberg, παλιά κολοκυθάκια, μελιτζάνες, ανοιχτά κρεμμύδια, ώριμες μπανάνες, παλιά μήλα, αλεύρι ολικής άλεσης, παλιά καρότα κ.λπ.

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα αντλεί έως και 5 συστατικά από το δοχείο (αν είναι online, ο ιστότοπος/το λογισμικό θα τα αναθέσει τυχαία).

2. Κάθε ομάδα πρέπει να δημιουργήσει και να γράψει κάποιες συνταγές που περιλαμβάνουν όλα τα συστατικά: πείτε στους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι όλα τα συστατικά τους λήγουν σύντομα, οπότε πρέπει να τα χρησιμοποιήσουν όλα! Καθορίστε μερικά βασικά συστατικά που όλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν (αυτά που υπάρχουν πάντα στην κουζίνα), για παράδειγμα: λάδι, αλάτι, ζάχαρη, πιπέρι κ.λπ.
3. Μόλις τελειώσουν, οι συμμετέχοντες μοιράζονται με την τάξη τις συνταγές που δημιούργησαν.

Απολογισμός:

Στην ενότητα απολογισμού, ξεκινήστε έναν προβληματισμό σχετικά με την αξία του διαμοιρασμού για μια κοινότητα. Μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις, αλλά θυμηθείτε να τις τροποποιήσετε ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της ομάδας σας:

- Ήταν δύσκολο να συνδυάσετε τα συστατικά σας με τα υπόλοιπα;
- Το έχετε κάνει ποτέ αυτό με τρόφιμα που έληγαν στο σπίτι;
- Αποκομίσατε νέες γνώσεις ή ιδέες από τις συνταγές των άλλων ομάδων;
- Μπορείτε να σκεφτείτε μια φορά που η ανταλλαγή πόρων, ιδεών ή δεξιοτήτων σε ένα κοινοτικό πλαίσιο οδήγησε σε καλύτερο αποτέλεσμα από το να εργαστείτε μόνοι σας;
- Ποια είναι τα οφέλη από την ανταλλαγή πόρων και γνώσεων σε ένα κοινοτικό πλαίσιο;
- Πώς μπορούν οι κοινότητες να ενωθούν για να ελαχιστοποιήσουν τη σπατάλη τροφίμων και να στηρίξουν η μία την άλλη;
- Μπορεί η ανταλλαγή συνταγών και ιδεών σε μια κοινότητα να ενισχύσει την αίσθηση του ανήκειν και της αμοιβαίας υποστήριξης;
- Θα χρησιμοποιήσετε κάποιες από αυτές τις συνταγές;

Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Θυμηθείτε να τροποποιήσετε τη δραστηριότητα ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της ομάδας σας. Με μια μικρότερη ομάδα, μπορεί να είναι ευκολότερο να δώσετε λιγότερα υλικά για να δουλέψετε.
- Μη διστάσετε να τροποποιήσετε τον κατάλογο των συστατικών. Μπορείτε να βάλετε ένα στοιχείο περισσότερες από μία φορές ή να προσθέσετε συστατικά που είναι τυπικά για την περιοχή/χώρα σας.
- Καθοδηγήστε τον προβληματισμό με συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με την αξία του διαμοιρασμού και της συνεργασίας. Μην ξεχάσετε να διευκολύνετε μια εποικοδομητική συνεδρία ανατροφοδότησης, όπου οι ομάδες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τις συνταγές και τις ιδέες των άλλων ομάδων.
- Συνοψίστε τα κύρια συμπεράσματα από τη δραστηριότητα, εστιάζοντας στα οφέλη της κοινής χρήσης πόρων, στη σημασία της συνεργασίας και σε τυχόν δημιουργικές στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν.
- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να συσχετίσουν τη δραστηριότητα με σενάρια του πραγματικού κόσμου. Συζητήστε πώς οι αρχές της κοινής χρήσης και της συνεργασίας μπορούν να εφαρμοστούν σε διάφορα κοινοτικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα.

Σενάριο 1. "Εναλλακτικές χρήσεις"

Σενάριο

Είστε εκπαιδευόμενος επαγγελματίας ΕΕΚ με ειδίκευση στη διαχείριση αποβλήτων και σας ζητήθηκε πρόσφατα να αξιολογήσετε τις πρακτικές διαχείρισης αποβλήτων τροφίμων στην κοινότητά σας, με έμφαση στη συσκευασία τροφίμων. Κάνετε ένα ταξίδι στο τοπικό σούπερ μάρκετ και παρατηρείτε μια σημαντική ποσότητα συσκευασιών που χρησιμοποιούνται σε κρέας, ψωμί, γιαούρτι, ζυμαρικά και φρούτα. Οι περισσότερες από τις συσκευασίες είναι κατασκευασμένες από υλικά όπως πλαστικό, χαρτόνι και αλουμίνιο, τα οποία συμβάλλουν στα περιβαλλοντικά απόβλητα εάν δεν ανακυκλωθούν σωστά. Σας ζητείται να σκεφτείτε βιώσιμους και δημιουργικούς τρόπους επαναχρησιμοποίησης των συσκευασιών τροφίμων.

Επιλογές

1. Προτείνετε ένα πρόγραμμα ανακύκλωσης και μείωσης αποβλήτων για το σούπερ μάρκετ,
2. Οργανώστε κοινοτικές πρωτοβουλίες για να εκπαιδεύσετε τους ανθρώπους στη δημιουργική επαναχρησιμοποίηση των συσκευασιών τροφίμων,
3. Συνεργαστείτε με τοπικούς κατασκευαστές για να σχεδιάσετε εναλλακτικές λύσεις συσκευασίας φιλικές προς το περιβάλλον, οι οποίες είναι επαναχρησιμοποιήσιμες και βιοδιασπώμενες.

Ανατροφοδότηση επιλογής 1

Η ανάπτυξη ενός προγράμματος ανακύκλωσης και μείωσης των αποβλήτων για το σούπερ μάρκετ ήταν μια εξαιρετική επιλογή. Έδειξε στρατηγική σκέψη που οδηγεί σε μια βιώσιμη λύση προσαρμοσμένη στις προκλήσεις του καταστήματος όσον αφορά τη διαχείριση των αποβλήτων. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να βοηθήσει στη μακροπρόθεσμη μείωση των αποβλήτων και στη βελτίωση των περιβαλλοντικών πρακτικών, αλλά έχει περιορισμένο αντίκτυπο στις συσκευασίες που οι άνθρωποι διατηρούν στα σπίτια τους.

Ανατροφοδότηση επιλογής 2

Εξαιρετική επιλογή. Η εκπαίδευση των ανθρώπων σχετικά με τη δημιουργική επαναχρησιμοποίηση των συσκευασιών τροφίμων προάγει την κοινωνική ευθύνη και την περιβαλλοντική συνείδηση. Αυτή η στρατηγική έχει αντίκτυπο σε επίπεδο κοινότητας, αλλά μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να υιοθετηθεί από όλα τα μέλη της κοινότητας.

Ανατροφοδότηση επιλογής 3

Μια σπουδαία και καινοτόμος επιλογή που αντιμετωπίζει τη ρίζα του προβλήματος και συμβάλλει στη δημιουργία μακροπρόθεσμων λύσεων για τη μείωση των αποβλήτων. Ωστόσο, αυτή η λύση μπορεί να απαιτεί περισσότερο χρόνο και επενδύσεις για την εφαρμογή της σε σύγκριση με τις άλλες επιλογές.

Συνημμένο Α


Δραστηριότητα 2 Προφίλ νοικοκυριών:

Οικογένεια με 3 παιδιά
(8, 6 και 4 ετών)



Λίστα για ψώνια:



 Πρόγραμμα Γευμάτων

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή


Σημειώσεις

Ελεύθερο άτομο με
κατοικίδιο



Λίστα για ψώνια:



 Πρόγραμμα Γευμάτων

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή


Σημειώσεις

Νοικοκυριό
τριών γενεών



Λίστα για ψώνια:



 Πρόγραμμα Γευμάτων

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή


Σημειώσεις

Μονογονιός με
νεογέννητο



Λίστα για ψώνια:



 Πρόγραμμα Γευμάτων

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή


Σημειώσεις

Ζευγάρι που διαμένει
μαζί



Λίστα για ψώνια:



 Πρόγραμμα Γευμάτων

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη
Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Σημειώσεις