

WWF | Eat4Change | Foodprint
Συνοδευτικές Σημειώσεις Παρουσίας

1. Η κλιματική αλλαγή είναι μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις της εποχής μας. Μπορείτε να μαντέψετε ποιος είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτή; Σήμερα θα μιλήσουμε για το φαγητό μας και την σχέση του με τη φύση και τη βιοποικιλότητα.
2. Πώς πιστεύετε ότι σχετίζονται αυτές οι εικόνες μεταξύ τους; Ένα τροπικό δάσος, τα βοοειδή και ένα χάμπουργκερ;
Στη Νότια Αμερική τα τροπικά δάση αποψιλώνονται, ώστε να γίνουν βοσκότοποι για τα βοοειδή. Και εμείς τρώμε βοδινό κρέας που παράγεται σε αυτούς τους βοσκότοπους.
3. Εδώ έχουμε πάλι μια εικόνα με ένα τροπικό δάσος ή, για την ακρίβεια, πρώην τροπικό δάσος, και θεριστικές μηχανές σε μια φυτεία σόγιας. Μπορείτε να μαντέψετε πώς ο αριθμός 60% σχετίζεται με αυτές τις εικόνες; Το 60% της απώλειας της βιοποικιλότητας στη φύση προκαλείται από την παραγωγή τροφίμων.
4. Μάλλον έχετε ήδη μάθει τα κακά νέα. Η φύση στον πλανήτη μας αντιμετωπίζει μεγάλο πρόβλημα. Τα τελευταία 50 χρόνια, ο πληθυσμός των σπονδυλωτών ζώων έχει μειωθεί 60% κατά μέσο όρο.
5. Γιατί μας νοιάζει όμως η βιοποικιλότητα; Θα παρακολουθήσουμε ένα σύντομο βίντεο στο οποίο ο Sir David Attenborough εξηγεί τι είναι η βιοποικιλότητα και γιατί είναι τόσο σημαντική.
https://www.youtube.com/watch?v=b6Ua_zWDH6U
6. Η παραγωγή τροφίμων έχει άμεση σχέση με την βιοποικιλότητα. Ένας από τους βασικούς λόγους είναι η χρήση της γης.
Στην εικόνα βλέπετε πώς χρησιμοποιούνται οι εκτάσεις του πλανήτη μας. Το ένα τρίτο της γης ήδη χρησιμοποιείται για τη γεωργία. Οι περισσότερες γεωργικές εκτάσεις χρησιμοποιούνται στην κτηνοτροφία: τα βοσκότοποια και οι εκτάσεις για την παραγωγή ζωοτροφής.
Οπότε, όσο πιο πολύ κρέας τρώμε, τόσο πιο πολύ αυξάνονται οι γεωργικές εκτάσεις. Αυτό μειώνει περαιτέρω τις εκτάσεις γης που είναι διαθέσιμες για την άγρια ζωή, όπως τα δάση και οι θαμνότοποι.
- 7.
8. Ένας από τους βασικούς τρόπους που μπορούμε να αποκαταστήσουμε την φύση είναι να αντικαταστήσουμε το κρέας με μια πιο φυτική διατροφή.
Τρώγοντας λαχανικά και πρωτεΐνες απευθείας από φυτά, μπορούμε να θρέψουμε τον τετραπλάσιο αριθμό ανθρώπων από ό,τι αν, για παράδειγμα, ταΐζαμε πρώτα με αυτά τα λαχανικά πρώτα ένα γουρούνι. Έτσι θα υπάρχει αρκετό φαγητό για όλους και η άγρια ζωή θα έχει τον χώρο που χρειάζεται.
9. Παλαιότερα, οι διατροφικές επιλογές των Ελλήνων βασίζονταν στη μεσογειακή διατροφή, που είχε περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, αλλά ήταν πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά.
10. Αυτή είναι η νεότερη εκδοχή της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής.
Περιληπτικά:
Φρούτα & Λαχανικά: 4-5 μερίδες ημερησίως
Δημητριακά: 1-2 μερίδες ημερησίως
Όσπρια: 2-3 φορές εβδομαδιαία
Ψάρια: έως 2 εβδομαδιαία
Κρέας: έως 2 φορές εβδομαδιαία
Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός
Πιο αναλυτικά μπορούμε να βρούμε τις ποσότητες/συνιστώμενες μερίδες από τους [εθνικούς διατροφικούς οδηγούς](#).

11. Η μεσογειακή διατροφή δεν προάγει μόνο την υγεία, αλλά αποτελεί υποδειγματικό μοντέλο βιώσιμης διατροφής, οδηγώντας σε μικρότερη:
 - εκπομπή αερίων θερμοκηπίου (72%),
 - χρήση γης (58%),
 - κατανάλωση ενέργειας (52%)
 - υδατικών πόρων (33%)

12. Πέρα από το είδος των τροφών που επιλέγουμε, είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε και από προέρχεται το φαγητό μας.
Τώρα πια έχουμε πρόσβαση σε προϊόντα διατροφής από όλο τον κόσμο. Για παράδειγμα, μπορούμε να αγοράσουμε τυρί από την Ολλανδία και μπανάνες από τη Νότια Αμερική.

Σχεδόν οτιδήποτε μπορεί να εισαχθεί. Όμως όσο μεγαλύτερη απόσταση έχει διανύσει η τροφή μας, τόσο μεγαλύτερο το αποτύπωμά της στο περιβάλλον.

Αυτό γίνεται επειδή τα μεταφορικά μέσα όπως αεροπλάνα, πλοία, τρένα και φορτηγά παράγουν εκπομπές άνθρακα. Τα φρούτα και τα λαχανικά που καλλιεργήθηκαν κοντά στο σπίτι μας θεωρούνται τοπικά. Αυτό είναι καλύτερο για το περιβάλλον, επειδή έχει χρησιμοποιηθεί λιγότερη ενέργεια για να φτάσει το φαγητό στο πιάτο μας

13. Καλό είναι να σκεφτόμαστε και σε τι εποχή τρώμε το κάθε φαγητό. Αν θέλουμε, μπορούμε να τρώμε ντομάτες τον χειμώνα. Όμως, από που έρχονται αυτές οι ντομάτες; Είναι σημαντικό η διατροφή μας να συμβαδίζει με την ροή των εποχών, ώστε τα προϊόντα να μπορούν να αναπτυχθούν τοπικά και χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση, όπως φυτοφάρμακα.

14. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν χρειαστεί περισσότερη ενέργεια για την επεξεργασία τους παράγοντας περισσότερες εκπομπές άνθρακα. Ακόμη κάθε επεξεργασμένο τρόφιμο περιέχει πολλά διαφορετικά συστατικά, κάποια από τα οποία έχουν ήδη διανύσει μεγάλη απόσταση προτού αναμειχθούν όλα μαζί.

15. Για παράδειγμα, μια κατεψυγμένη πίτσα από το σούπερ μάρκετ θα μπορούσε να περιέχει ντομάτες από την Ιταλία, αλεύρι από την Κίνα, σαλάμι από Γερμανία. Επίσης τα περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα περιέχουν αλάτι, ζάχαρη, συντηρητικά και άλλα πρόσθετα που δεν είναι καλά για την υγεία μας

16. Η διατροφικές μας επιλογές είναι άμεσα συνδεδεμένες με τους ανθρώπους γύρω μας. Από μέλη της οικογένειας μέχρι τους ανθρώπους από τους οποίους ψωνίζουμε, μπορείτε να σκεφτείτε ποια άτομα μας βοηθάνε να τρώμε καλύτερα;

17. Συζήτηση με μαθητές σχετικά με το ποιος παρέχει υγιεινό και φρέσκο φαγητό (από το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον/ εστιατόρια κλπ)

18. Συζήτηση με μαθητές σχετικά με το που βρίσκουν τοπικό και εποχικό φαγητό (διαφορά λαϊκής αγοράς και σουπερμάρκετ)

19. Συζήτηση με μαθητές σχετικά με το ποιος παρέχει βιώσιμο φαγητό (διαφορετικοί τύποι παραγωγών/ γεωργών/ ψαράδων κτλ).

20. Συζήτηση φωτογραφικής εργασίας