

# FOOD4SCHOOLS TOOLKIT

Καλώς ήρθατε στο **FOOD4SCHOOLS Toolkit**, τον εκπαιδευτικό οδηγό της Περιβαλλοντικής Οργάνωσης **Μαμαγεία** για την καλύτερη εξοικείωση μαθητών/τριών και ολοκλήρης της σχολικής κοινότητας με τη **βιώσιμη (δια)τροφή!**

**Για περισσότερες πληροφορίες και δραστηριότητες** για κάθε θεματική, σκανάρτε τον κωδικό **QR** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Μαμαγεία στο [https://mamagea.gr/projects/14\\_FOOD4SCHOOLS](https://mamagea.gr/projects/14_FOOD4SCHOOLS)

**Έρευνα | Συγγραφή & Επιμέλεια κειμένων:**  
Ελίνα Μωραϊτοπούλου & Δομνίκη Βαγιατή  
**Γραφιστική επιμέλεια:**  
Εύη Τσιώμη

**Περιβαλλοντική Οργάνωση Μαμαγεία AMKE | Mamagea AMKE**  
Αλ. Σβώλου 45, 54621, Θεσ/νίκη  
2310 226307  
info@mamagea.gr



## ΤΡΟΦΗ & ΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Θέλετε να δράσετε για τη τροφή στο σχολείο και να ενισχυθείτε όλη τη σχολική κοινότητα, τη γειτονιά και τις οικογένειές σας; Να θυμάστε πως τα μεγάλα πράγματα γίνονται (και) με μικρά καθημερινά βήματα! **Σας προτείνουμε μερικά βήματα για να ξεκινήσετε.**



## ΤΡΟΦΗ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

**Επιστημονική ανασφάλεια** είναι η έννοια που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε την άσχημη πρόσβαση σε καλής ποιότητας, υγιεινή τροφή από όλους τους ανθρώπους. Εσείς ποια πιστεύετε πως είναι τα πραγματικά της αίτια;

**Επιστημονική ασφάλεια** σημαίνει ότι όλους, ανεξάρτητα από το πού ζούμε ή πόσα χρήματα διαθέτουμε, μπορούμε πάντα να έχουμε αρκετή, ασφαλή και υγιεινή τροφή που καλύπτει τις ανάγκες μας, ώστε να παραμένουμε δραστήριους και υγιείς.

Η **επιστημονική κურιαρχία** συμπληρώνει και προάγει την επιστημονική ασφάλεια, διασφαλίζοντας ότι οι τοπικές κοινότητες καλλιεργούν τα δικά τους τρόφιμα με τρόπο δίκαιο και καλό για το περιβάλλον.



## ΤΡΟΦΗ & ΕΜΦΥΛΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

Γνωρίζετε ότι η διατροφική ασφάλεια είναι **άρρηκτα συνδεδεμένη με την ισότητα των φύλων**; Οι γυναίκες είναι υπεύθυνες για τη μισή παραγωγή τροφίμων παγκοσμίως. Στις χώρες του Παγκόσμιου Νότου η πλειοψηφία των παραγωγών είναι γυναίκες και παρόλο που συμβάλλουν σημαντικά στην επιστημονική ασφάλεια, παραμένουν χρόνια σε μειονεκτική θέση στην ανδρικοκρατούμενη γεωργία. Έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε γη, πιστώσεις, τεχνολογία και εκπαίδευση.

**Παρατηρείτε γύρω σας στερεότυπα γύρω από το φύλο και την τροφή;**



## ΤΡΟΦΗ & ΤΕΧΝΗ

Από ταυτικές ζωγράφους της λήθης εποχής, τους Αιγυπτίους που σκαλίζουν εικόνες από τις γεωργικές καλλιέργειες και τα ψωμιά σε ιερογλυφικούς δίσκους και στήλες, την Αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη, ως την Αναγέννηση και τις μέρες μας, η τροφή αποτελεί δημοφιλές θέμα για την Τέχνη. **Θέλετε να ανακαλύψετε τα έργα σημαντικών ζωγράφων και άλλες μορφές τέχνης και να περαματιστείτε με αντίστοιχες δοκιμές στην τάξη;**



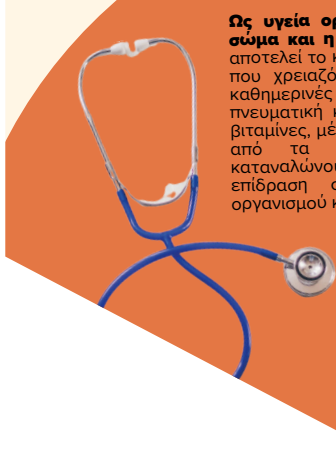
## ΤΡΟΦΗ & ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ

Το φαγητό που τρώμε οι άνθρωποι στα διάφορα μέρη του πλανήτη διαφέρει. Ακόμη και μέσα στην ίδια χώρα, διαφορετικές περιοχές έχουν τις δικές τους διατροφικές παραδόσεις. Το φαγητό αποτελεί σημαντικό στοιχείο πολιτισμού και συνδέτικό κρίκο των ατόμων με τις ρίζες, τα ήθη και τα έθιμα του τόπου τους. **Πώς μπορεί η διατροφική εκπαίδευση να βοηθήσει στην αναγνώριση της βαθιάς σχέσης μεταξύ τροφής και πολιτισμικής ταυτότητας;**



## ΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Ως υγεία ορίζεται μία κατάσταση όπου το σώμα και η ψυχή μας ευημερούν. Η τροφή αποτελεί το καύσιμο που μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να κάνουμε όλες τις καθημερινές δραστηριότητες με σωματική, πνευματική και ψυχική ευεξία. Υδατάνθρακες, βιταμίνες, μέταλλα και ινσουλίνη είναι μερικά από τα συστατικά της τροφής που καταναλώνουμε και έχουν καθοριστική επίδραση στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού και κατ'έκταση στην υγεία μας.



## ΤΡΟΦΗ & ΣΥΝΤΡΟΦΗ

Η τροφή δεν καλύπτει μόνο σωματικές μας ανάγκες σε ενέργεια και υγιεινά υλικά, αποτελεί διαδικασία μετασχηματισμού, κοινωνικοποίησης, επικοινωνίας και σύνδεσης. Σε όλα τα μέρη του κόσμου, σε όλες τις εποχές, η τροφή και το φαγητό (και η μαγειρική συνταγή) αποτελούν σημαντικές τελετές όπως ο γάμος, τελετές ενηλικίωσης, προετοιμασία μιάχης, θρησκευτικές τελετές κ.α.

Ετσι, η (συν)τροφή ανάγεται σε κοινωνική πρακτική που φέρνει τους ανθρώπους κοντά. **Θέλετε να διοργανώσετε ένα συλλογικό τραπέζι στο σχολείο;**



## ΤΡΟΦΗ & ΑΣΤΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Χώροι αστικής γεωργίας δημιουργούνται ολόκληρα και περισσότερο στην Ελλάδα και την Ευρώπη. Η ανάγκη για φροντίδα και έλεγχο της παραγωγής της τροφής μας αυξάνεται. Η διεκδίκηση περισσότερων ελεύθερων και πράσινων χώρων ενάντια στο τσιμέντο και την πυκνή δόμηση είναι αισθητή.

**Θέλετε να το επισκεφτείτε και να γνωρίσετε και άλλα τέτοια μέρη στην πόλη;**

## ΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ ΕΔΑΦΟΥΣ

Το ξέρατε πως ο τρόπος που καλλιεργούμε τη γη, για να σπείρουμε λαχανικά ή/και για να ταίσομε τα ζώα που εκτρέφουμε, έχει σημαντικό αντίκτυπο στο περιβάλλον και στην τροφή που τρώμε; Η γη, όπως κι εμείς τα ίδια, είναι ένας ζωντανός οργανισμός που έχει ανάγκη από φροντίδα, Εκούραση και προσοχή, διαφορετικά αρρωσταίνει και μαζί της κι εμείς. Υπάρχουν πρακτικές καλλιέργειες που σέβονται και φροντίζουν εξίσου τη γη και τον άνθρωπο, βοηθώντας στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής. Παραδείγματα αυτών είναι η βιολογική, η βιοδυναμική και η αναγεννητική γεωργία. **Θέλετε να γνωρίσετε από κοντά τις πρακτικές που εφαρμόζει η αναγεννητική γεωργία;**



## ΤΡΟΦΗ & ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Το τρόφιμο (από το πως το ορίζουμε, μέχρι το πως το διαχειριζόμαστε & σχετιζόμαστε μαζί του) είναι πολιτικό. Συμβούλια Διατροφικής Πολιτικής ονομάζουμε τα συμβούλια που υπάρχουν ανά τον κόσμο και βοηθούν τις πόλεις και τις κοινότητες να αναγνωρίσουν τις ανάγκες τους, να συνεργαστούν διασφαλίζοντας ότι όλους έχουμε αρκετή υγιεινή τροφή με δίκαια και βιώσιμα συστήματα τροφίμων.


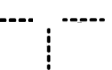

**Το ήξερατε ότι η Θεσ/νίκη έχει ιδρύσει το δικό της Συμβούλιο Διατροφικής Πολιτικής;**



## ΤΡΟΦΗ ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΑΦΙ ΣΤΟ ΡΑΦΙ

Έχετε αναρωτηθεί πώς φτάνει η τροφή στο πιάτο μας; Πού έχει μεγαλώσει το τρόφιμο που τρώμε και τι απόσταση δινύσει για να φτάσει σε εμάς; Η τροφή διανύει μεγαλύτερες ή μικρότερες αποστάσεις μέχρι να την καταναλώσουμε. Το ταξίδι της το αποκαλούν από τη «φάρμα στο πιάτο» ή «από το χωράφι στο ράφι» και την απόσταση που την μετράνε σε «τροφολόγιο». **Είναι σημαντικό να προτιμούμε τρόφιμα τα οποία διήνυσαν τη λιγότερη δυνατή απόσταση. Μπορείτε να σκεφτείτε γιατί;**



	1. Κόψτε κατά μήκος του περιγράμματος
	2. Τσακίστε κατά μήκος των νοητών γραμμών που δημιουργούν οι οδηγοί
	3. Κόψτε κατά μήκος των διακεκομμένων γραμμών με κοπίδι για δημιουργήσετε εγκοπές ώστε να κλείνει το ζάρι

