

ΜΕΙΩΝΟΥΜΕ ΤΑ

ΤΡΟΦΙΚΑ ΑΠΟΒΛΗΤΑ

ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Δρ. Χριστόδουλος Π. Θεολογίδης

Σύμφωνα με εκθέσεις (WHO, FAO), τα "Τροφικά Απόβλητα" θα μπορούσαν να θρέψουν 1,26 δισεκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο δηλαδή **↓ 40%** της **ΠΕΙΝΑΣ**

ΠΡΟΛΗΨΗ ή ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Η **κομποστοποίηση** αποτελεί εναλλακτική αειφόρο (**↓ CO₂, CH₄**) λύση για τη διαχείριση των Τροφικών Αποβλήτων (Vs Ταφή)

Δεν προσεγγίζει την **ηθική** διάσταση του θέματος - **ΠΕΙΝΑ**

"Κλέβει φαγητό από τους ανθρώπους που πεινούν"

Σύμφωνα με έρευνες σε σχολεία της ΕΕ και των ΗΠΑ

- **~10%** των τροφικών αποβλήτων προέρχονται από **σχολεία** (40% από τα νοικοκυριά και τους χώρους εστίασης, το 50% από τη γραμμή παραγωγής και διανομής)
- **50%** του όγκου και **30%** της μάζας των απορριμμάτων σε κάδους ανακύκλωσης αντιστοιχεί σε τροφικά απόβλητα

Με κάθε σάντουιτς που πετάς στερείς τη ζωή από ένα παιδί



Αποτελέσματα - Συμπεράσματα της έρευνας μας:

- ✓ 40% των απορριμμάτων αντιστοιχούν σε τροφικά απόβλητα
- ✓ Καταγράφηκαν: Υπολείμματα από ωμές φραντζόλες > φέτες από τoστ >, μισές μπανάνες > ολόκληρα μήλα μισές σοκολάτες > τσιπς
- ✓ Η πλειοψηφία των μαθητών πετάει σχεδόν άρτιο το σάντουιτς
- ✓ Προτιμούν να αγοράζουν χαμηλής θρεπτικής αξίας και ανθυγιεινά είδη τροφών (τσιπς, ζελεδάκια κλπ)
- ✓ Η πλειοψηφία των μαθητών δεν επιλέγει το είδος του γεύματος
- ✓ Οι μαθητές αναγνωρίζουν τις λανθασμένες διατροφικές τους επιλογές
- ✓ Οι μαθητές δεν μπορούν να αντιληφθούν τη βαρύτητα των διατροφικών τους επιλογών (συνηθειών) ως προς την υγεία τους
- ✓ Οι μαθητές αν και φαίνεται να είναι "ενημερωμένοι" επιλέγουν κυρίως αυτά που είναι πιο εύγεστα και τρώγονται πιο γρήγορα δηλαδή το "fast food"
- ✓ Η πλειοψηφία των μαθητών πετάει το φαγητό επειδή δεν είναι νόστιμο ή λόγω μειωμένου διαθέσιμου χρόνου

Απλές Πρακτικές:

- Μαθαίνουμε τις προτιμήσεις των παιδιών μας. Μέσα από συζήτηση (αποφεύγουμε απειλές και εκφοβισμό) μπορούμε να αντιληφθούμε τους λόγους για τους οποίους το παιδί μας δεν έφαγε το κολατσιό του και προτίμησε το φαγητό από το κυλικείο
- Διαθέτουμε λίγο χρόνο την εβδομάδα με τα παιδιά μας για την οργάνωση του εβδομαδιαίου γεύματος
- Η παρουσίαση/εικόνα του φαγητού έχει μεγάλη σημασία
- Αλλάζουμε το είδος του γεύματος εντός της εβδομάδας (π.χ., ακόμη και το είδος του ψωμιού φραντζόλα αντί φέτες, συστήνεται το ψημένο ψωμί). Η ποιότητα και η ποσότητα του γεύματος θα πρέπει να βασίζεται στη καθημερινή διατροφή των παιδιών (προτιμήσεις)
- Μικραίνουμε τη μερίδα του γεύματος προκειμένου να μας ζητήσει το ίδιο το παιδί περισσότερο. Λιγότερες μερίδες (μικρότερες φραντζόλες, μικρότερα μήλα ή κομμένα στην ανάλογη ποσότητα). Σύμφωνα με έρευνες 60% περισσότεροι μαθητές προτιμούν τα κομμένα φρούτα και ψημένα σάντουιτς (καλύτερα και για θέματα ασφάλειας/υγιεινής για μεταφορά/ αποθήκευση)

- Δεν τοποθετούμε φρούτα σύμφωνα με τις δικές μας προτιμήσεις. Επίσης, πολλά από αυτά αλλοιώνονται γρήγορα όπως μπανάνες, αχλάδια.
- Προσπαθούμε να φτιάχνουμε ένα λιτό, αλλά εύγεστο γεύμα (π.χ. λεπτές φέτες ψωμιού προκειμένου να μην καλύπτει το ψωμί τις υπόλοιπες γεύσεις).
- Δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά να προετοιμάσουν μόνοι τους το γεύμα. Έτσι θα αντιληφθούν την αξία του χρόνου που διέθεσαν και θα το σκεφτούν χίλιες φορές πριν το πετάξουν
- Ενημερώνουμε (μέσω ενός ντοκιμαντέρ) τα παιδιά μας για τις δυσκολίες της εποχής, την αξία του πρωινού γεύματος και της υγιεινής διατροφής, τη σχέση υπερκατανάλωσης και πείνας/φτώχειας.
- Τα τρόφιμα έχουν ημερομηνία λήξης και πολλά από αυτά δεν προλαβαίνουμε να τα φάμε (*"Buy what you actually eat and eat what you buy"*)
- "Δεν είχα αρκετό χρόνο για να φάω" η πιο συνηθισμένη δικαιολογία. Προτείνουμε στα παιδιά μας τρόπους διαχείρισης του διαθέσιμου χρόνου τους και πως μπορούν να προσαρμόσουν το γεύμα τους μέσα στο χρόνο των 3 διαλειμάτων

- Μια λύση θα μπορούσε να είναι τα μικρότερα γεύματα και η αποθήκευσή τους σε πλαστικά δοχεία ψυχρής αποθήκευσης προκειμένου να μπορούν να χρησιμοποιηθούν το απόγευμα ή και την επόμενη ημέρα
- Η σειρά στα κυλικεία αποτελεί υπαρκτό πρόβλημα μειώνοντας τον χρόνο για σίτιση. Άμεση εμπλοκή σχετικών φορέων (κυλικείου, διεύθυνσης σχολείου, γονέων) για την επίλυση του προβλήματος. Δίνεται προτεραιότητα στους μαθητές που θα πάρουν κύριο φαγητό. Επιβράβευση των μαθητών που θα συμμετέχουν εθελοντικά στην επίβλεψη της σειράς ή θα επιτελούν βοηθητικό έργο στα κυλικεία
- Σε συνεργασία με περιβαλλοντικές οργανώσεις, απαιτούμε την τοποθέτηση (για τροφικά απόβλητα) κάδων ανακύκλωσης ανά γειτονιά. Οι γονείς μπορεί να εμπλέξουν ενεργά τα παιδιά τους σε κοινωνικές δραστηριότητες ενημέρωσης
- Εκπαιδευόμαστε μαζί με τα παιδιά μας στο σπίτι σε απλούς τρόπους μείωσης των τροφικών αποβλήτων

ΦΕΡΤΕ ΙΔΕΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΔΕΙΞΤΕ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ