

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ

ΘΕΜΑ: Τροφικά απόβλητα στα σχολεία: Ένα υπαρκτό πρόβλημα!!

Υιοθέτηση απλών πρακτικών για τη μείωση των τροφικών αποβλήτων στα σχολεία. **Η αλλαγή ξεκινάει πρώτα από σένα.**

- ☺ Αγοράζουμε μόνο τα απαραίτητα. "Δεν πρέπει να μας οδηγεί το καρότσι του σουπερμάρκετ. Πρέπει εμείς να το οδηγούμε και να αγοράζουμε μόνο ότι χρειαζόμαστε".
- ☺ Μια καλή συνήθεια είναι να πηγαίνουμε στις υπεραγορές "φαγωμένοι".
- ☺ Προσέχουμε την ημερομηνία λήξης των τροφών στις προσφορές.
- ☺ Καταναλώνουμε τρόφιμα που πρόκειται να χαλάσουν σύντομα π.χ. το ψωμί όταν γίνει τوست είναι αρκετά εύγεστο.
- ☺ Διατηρούμε τα φρούτα και λαχανικά που δεν πρόκειται να τα καταναλώσουμε έγκαιρα στη κατάψυξη π.χ. για τη δημιουργία smoothies.
- ☺ Κατανοούμε ορθά τις ημερομηνίες "κατανάλωση κατά προτίμηση πριν από" και "κατανάλωση μέχρι" που αναγράφονται στις συσκευασίες τροφίμων ώστε να μειώσουμε τη σπατάλη τροφίμων και να εξοικονομήσουμε χρήματα.
- ☺ Να βοηθούμε τους γονείς μας στην οργάνωση του ψυγείου. Μπροστά να έχουμε αυτά που πρέπει να καταναλωθούν γρηγορότερα.
- ☺ Αποθηκεύουμε σωστά το κάθε προϊόν ανάλογα με τις ανάγκες του π.χ. τα φρούτα θα πρέπει να τοποθετούνται μακριά από εστίες θέρμανσης π.χ. φούρνο (ωριμάζουν πιο γρήγορα).

- ☺ Αποθηκεύουμε τα γεύματα μας σε πλαστικά δοχεία ψυχρής αποθήκευσης (με παγοκύστες) προκειμένου να μπορούν να χρησιμοποιηθούν το απόγευμα.
- ☺ Διαθέτουμε λίγο χρόνο την εβδομάδα με τους γονείς μας για την οργάνωση του εβδομαδιαίου γεύματος.
- ☺ Η ποιότητα και η ποσότητα του γεύματος θα πρέπει να βασίζεται και στις δικές μας προτιμήσεις (π.χ. ψημένο σάντουιτς - τοστ, κομμένα φρούτα).
- ☺ Λαμβάνουμε πρωινό γεύμα πριν από το σχολείο. Έχει αποδειχθεί ότι ένα σωστό πρωινό (υψηλή διατροφική αξία) μειώνει την πείνα κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- ☺ Διαχειριζόμαστε σωστά το διαθέσιμο χρόνο των διαλλειμάτων μας. Η άποψη "δεν είχα αρκετό χρόνο για να φάω" δεν αποτελεί δικαιολογία.
- ☺ Χρησιμοποιούμε τους ειδικούς κάδους ανακύκλωσης για τα υπολείμματα του φαγητού μας (τροφικά απόβλητα).
- ☺ Συμμετέχουμε εθελοντικά στην επίβλεψη της σειράς και την επιτέλεση βοηθητικού έργου στα κυλικεία. Η σειρά στα κυλικεία αποτελεί υπαρκτό πρόβλημα μειώνοντας τον χρόνο για σίτιση.
- ☺ Ενημερώνουμε τους γύρω μας για το ρόλο της κομποστοποίησης. Διασαφηνίζουμε ότι η κομποστοποίηση δεν αποτελεί αποτρεπτική λύση παραγωγής τροφικών αποβλήτων απλά ένα διαχειριστικό μέτρο μείωσης. Είναι συνένοχη στο έγκλημα μας, "κλέβει" φαγητό από τους ανθρώπους που πεινούν.
- ☺ Με κάθε σάντουιτς που πετούμε στερούμε τη ζωή από ένα παιδί.



"Ο πλανήτης θα μας εκδικηθεί"
Φλωρεντιάνα Μπαρκάτ