





## Εισαγωγή

Αγαπητοί γονείς,

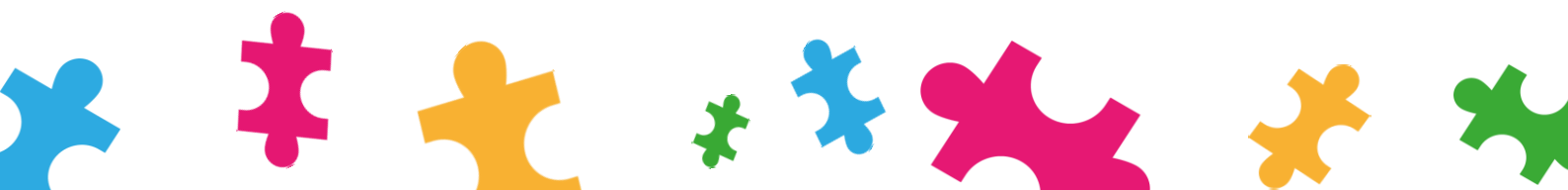
Φροντίζετε τα παιδιά σας και τους διδάσκετε επίσης σημαντικές δεξιότητες για τη ζωή. Είστε πρότυπα για αυτούς και διαμορφώνετε την προσωπικότητά τους. Ο ρόλος σας στη ζωή τους είναι αναντικατάστατος και κρίσιμος.

Η οικολογία και το μέλλον του πλανήτη μας Γη είναι ένα πιο σημαντικό θέμα για τους νέους από ό,τι ήταν στη ζωή σας, κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία σας. Ως γονείς, πρέπει να συμβαδίζετε με τα παιδιά σας. Ο πλανήτης Γη είναι ο μόνος πλανήτης που έχουμε για ζωή και είναι κοινός για όλους τους ανθρώπους. Σας φέρνουμε εκπαιδευτικά εργαλεία για γονείς που περιλαμβάνουν σύντομα εκπαιδευτικά βίντεο, ασκήσεις για το σπίτι και συμβουλές για γονείς στον τομέα της οικολογίας.

Το θέμα αυτού του συνόλου εκπαιδευτικών πόρων είναι 'Πώς να μειώσεις το ανθρακικό αποτύπωμα στο μαγείρεμα'. Μπορείτε να μάθετε για αυτό το θέμα. Έχετε την ευκαιρία να μάθετε ποιες οικολογικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας και πώς η οικογένειά σας μπορεί να μειώσει περαιτέρω τον αρνητικό αντίκτυπο στον πλανήτη μας Γη.

## Εκπαιδευτικό Video

[https://youtu.be/GiJ0q\\_3TZU4](https://youtu.be/GiJ0q_3TZU4)

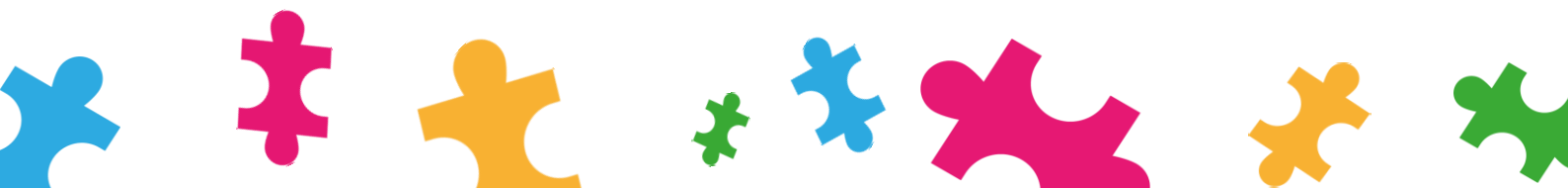


## Άσκηση για το σπίτι

**Θέμα (6 από τα 12):6. Οι κυριότερες συμβουλές για τη μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος στο μαγείρεμα**

<b>Τίτλος Άσκησης</b>	<b>Από πού προέρχεται το φαγητό μου;</b>		
<b>Διάρκεια άσκησης (σε λεπτά)</b>	30 λεπτά	<b>Υλικά που θα χρειαστούν</b>	Στυλό
<b>Εισαγωγή</b>	Όπως μάθατε στο βίντεο, η κατανάλωση τοπικών προϊόντων είναι καλύτερη για το περιβάλλον, επειδή δεν χρειάζεται τα τρόφιμα να μεταφερθούν από άλλο μέρος του κόσμου. Αυτή η άσκηση θα διδάξει σε εσάς και τα παιδιά σας περισσότερα για το από πού προέρχεται το φαγητό σας και ελπίζουμε ότι θα σας ενθαρρύνει να είστε πιο συνειδητοί όταν αγοράζετε αγαθά.		
<b>Οδηγίες βήμα προς βήμα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κοιτάξτε μέσα στην κουζίνα σας για 20 διαφορετικά προϊόντα διατροφής.</li> <li>• Ελέγξτε τις ετικέτες τους και μάθετε ποια είναι η προέλευσή τους.</li> <li>• Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με κάθε προϊόν και την προέλευσή του.</li> <li>• Αναζητήστε στο διαδίκτυο αν τα εισαγόμενα προϊόντα που σημειώσατε στην άσκηση μπορούν να παραχθούν και τοπικά και την επόμενη φορά που θα πάτε για ψώνια, προσπαθήστε να αγοράσετε περισσότερα τοπικά προϊόντα!</li> </ul>		

Διατροφικό προϊόν	Προέλευση προϊόντος	Μπορεί το προϊόν να παραχθεί τοπικά;

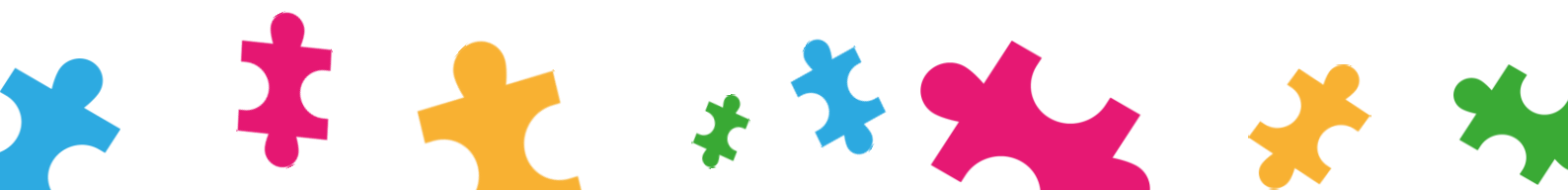



## Συμβουλές για Γονείς

<p><b>Συμβουλή 1- Μειώστε την κατανάλωση κρέατος</b></p> <p>Όπως έχουμε ήδη μάθει, η παραγωγή κρέατος είναι πολύ επιζήμια για το περιβάλλον. Μια διατροφή που βασίζεται σε φυτικά προϊόντα μπορεί να μειώσει σημαντικά το αποτύπωμα άνθρακα.</p> <p>Δυστυχώς, σε πολλές περιπτώσεις, υπάρχουν λίγες εναλλακτικές λύσεις για το κρέας, οπότε η μείωση της πρόσληψης μπορεί να είναι η καλύτερη εναλλακτική λύση από την πλήρη διακοπή της κατανάλωσης κρέατος.</p> <p>Αντί να βάζετε κρέας στο τραπέζι κάθε βράδυ, δοκιμάστε μία ή δύο φορές την εβδομάδα να αναζητήσετε εναλλακτικές λύσεις. Ακολουθούν μερικές προτάσεις πρωτεϊνικών τροφών που θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν το κρέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Φασόλια</li> <li>• Φακές</li> <li>• Προϊόντα σόγιας</li> </ul>	<p><b>Συμβουλή 2- Κάνετε κομποστοποίηση των υπολειμμάτων τροφίμων</b></p> <p>Όλα τα απορρίμματα που δεν ανακυκλώνονται καταλήγουν στους χώρους υγειονομικής ταφής και, ως αποτέλεσμα, απελευθερώνονται πολλά αέρια του θερμοκηπίου. Ως άνθρωποι που καταναλώνουμε συνεχώς αγαθά, είναι φυσιολογικό να παράγουμε απόβλητα, ωστόσο, δεν χρειάζεται όλα τα απόβλητα να καταλήγουν στους χώρους υγειονομικής ταφής. Τα απορρίμματα τροφίμων μπορούν να κομποστοποιηθούν ώστε η ενέργειά τους να διατηρηθεί και να χρησιμοποιηθεί για την βελτίωση των καλλιεργειών.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αγοράστε έναν κάδο κομποστοποίησης και τοποθετήστε τον στην αυλή σας</li> <li>• Προσθέτετε στον κάδο κομποστοποίησης υπολείμματα τροφίμων όπως φρούτα και λαχανικά</li> <li>• Περιμένετε και όταν το κομπόστ είναι έτοιμο, μπορείτε να το βάλετε στα φυτά σας ή στον κήπο σας!</li> </ul>	<p><b>Συμβουλή 3- Περιορίστε τις συσκευές μίας χρήσης</b></p> <p>Τα πλαστικά μίας χρήσης χρησιμοποιούνται για πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, πριν χρειαστεί να πεταχτούν. Δυστυχώς, σε κάθε σούπερ μάρκετ, πολλά προϊόντα συσκευάζονται σε πλαστικά μίας χρήσης, οπότε μπορεί να είναι δύσκολο να τα αποφύγετε. Τα πλαστικά μίας χρήσης αποτελούν κύριο παράγοντα που συμβάλλει στη ρύπανση από πλαστικά και στην απελευθέρωση αερίων θερμοκηπίου.</p> <p>Προσπαθήστε να ψωνίζετε στις τοπικές αγορές και όχι στα σούπερ μάρκετ και έχετε μαζί σας μια επαναχρησιμοποιήσιμη τσάντα για να μεταφέρετε τα προϊόντα σας.</p>
--	--	---



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# GRETA

**Challenge-based Learning in Primary Schools for Climate Change Awareness**



Istituto Comprensivo "Don Milani" di Lanciano



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-EL01-KA201-078808