

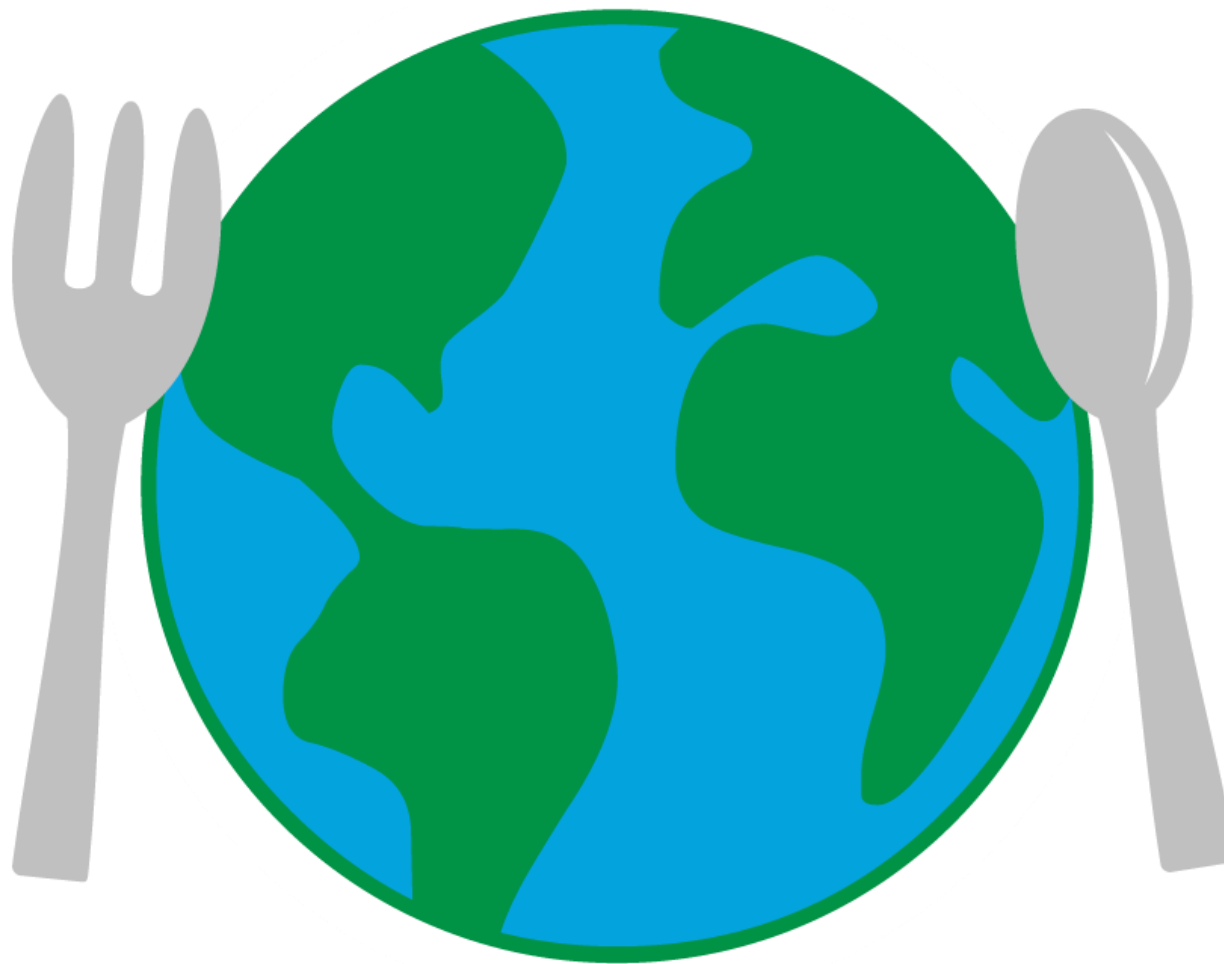


ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ο πλανήτης στο πιάτο μας





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάνσεις της Ένωσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Γίνε κι εσύ ένας..
#Eat4changer

Πώς θα γίνεις “Changemaker” για τη διατροφή, το κλίμα και τη βιοποικιλότητα

Το κίνημα EAT4Changers χρειάζεται ηγέτες





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Eat4Change

- 13 εταίροι (12 γραφεία WWF + AIESEC)
- Ευρώπη και Λατινική Αμερική
- Συντονιστής: WWF Finland
- Διάρκεια: 4 χρόνια

+ WWF Brazil
+ FVSA Fundacion Vida
Silvestre Argentina





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα πεπραγμένα της αποτελούν
αποκλειστικό ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Το WWF Ελλάς εν συντομία

100

Το WWF αγωνίζεται για την
προστασία του περιβάλλοντος σε
6 ηπείρους και σε περισσότερες
από 110 χώρες

1991

Ιδρύθηκε το WWF στην Ελλάδα



80

Μόνιμοι
συνεργάτες

+12.000

Οι άνθρωποι που
στηρίζουν οικονομικά το
WWF Ελλάς

800

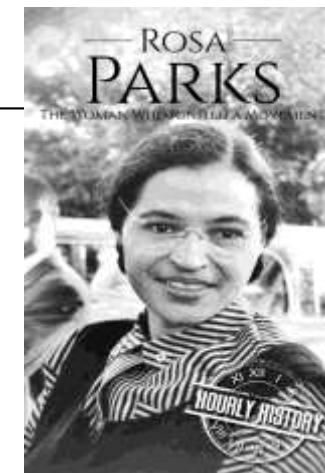
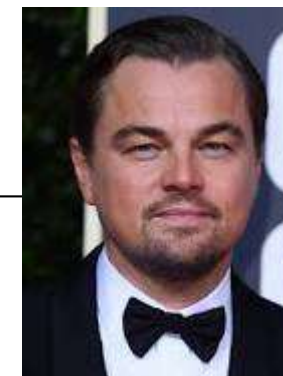
Εθελοντές στο γραφείο
και στο πεδίο

Photo: © NASA



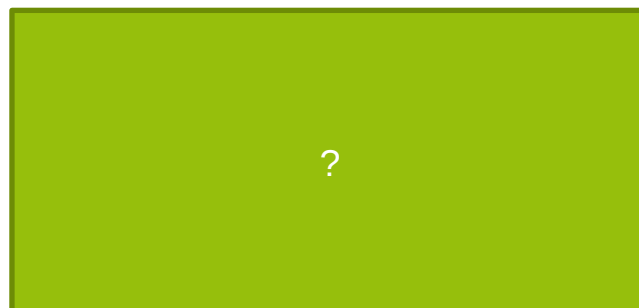
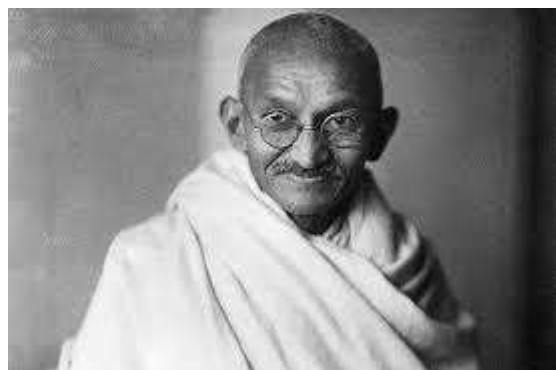
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ

Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Ποιον ή ποια προσωπικότητα θαυμάζεις;

Μπορείς να διαλέξεις κάποιον από τους εικονιζόμενους ή κάποιον άλλον.





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ

Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα πεπραγμένα της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



2.

Ας γνωρίσουμε αυτούς τους επιτυχημένους ανθρώπους καλύτερα!

Ο καθένας από αυτούς έφερε αλλαγές και καινοτομίες στον τομέα του.

Σκεφτείτε τι είδους αλλαγή ήταν αυτή.

Τι είδους δεξιότητες και γνωρίσματα είχαν οι άνθρωποι αυτοί ώστε να φέρουν την αλλαγή;

Σε μικρές ομάδες
σημειώστε αυτές τις
δεξιότητες και τα
γνωρίσματα.



Για τη δουλειά σε ομάδες
Χαρτί, μολύβι, φτιάξτε μια «αράχνη»



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Γνώση: το πιο δυνατό όπλο του Φορέα Αλλαγής, του «Changemaker»!

Ας πάρουμε το όπλο μας!





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράχθηκε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
απολύτως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ποιο κατά τη γνώμη σας είναι το πιο σημαντικό περιβαλλοντικό ζήτημα που συνδέεται με τη διατροφή;

Απαντήστε στο whiteboard

στη λευκή σελίδα:

→κάντε κλικ στην επάνω μπάρα

view options

→ annotate

→ text

→κάντε κλικ στη λευκή σελίδα

→απαντήστε με μία

πρόταση/λέξεις κλειδιά





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα πεπραγμένα της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Η Γη υπερθερμαίνεται

Στη Γροιλανδία

ΕΛΙΩΣΑΝ 11 ΕΚΑΤΟΜ. ΤΟΝΟΙ ΠΑΓΟΥ ΣΕ 1 ΜΕΡΑ

Οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα
αυξήθηκαν παγκοσμίως
ΚΑΤΑ 50% ΑΠΟ ΤΟ 1990



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράχρη με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απολύτως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Σχεδόν 30%

των αερίων θερμοκηπίου
στην Ευρώπη
οφείλονται
στην παραγωγή και την
κατανάλωση του φαγητού



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



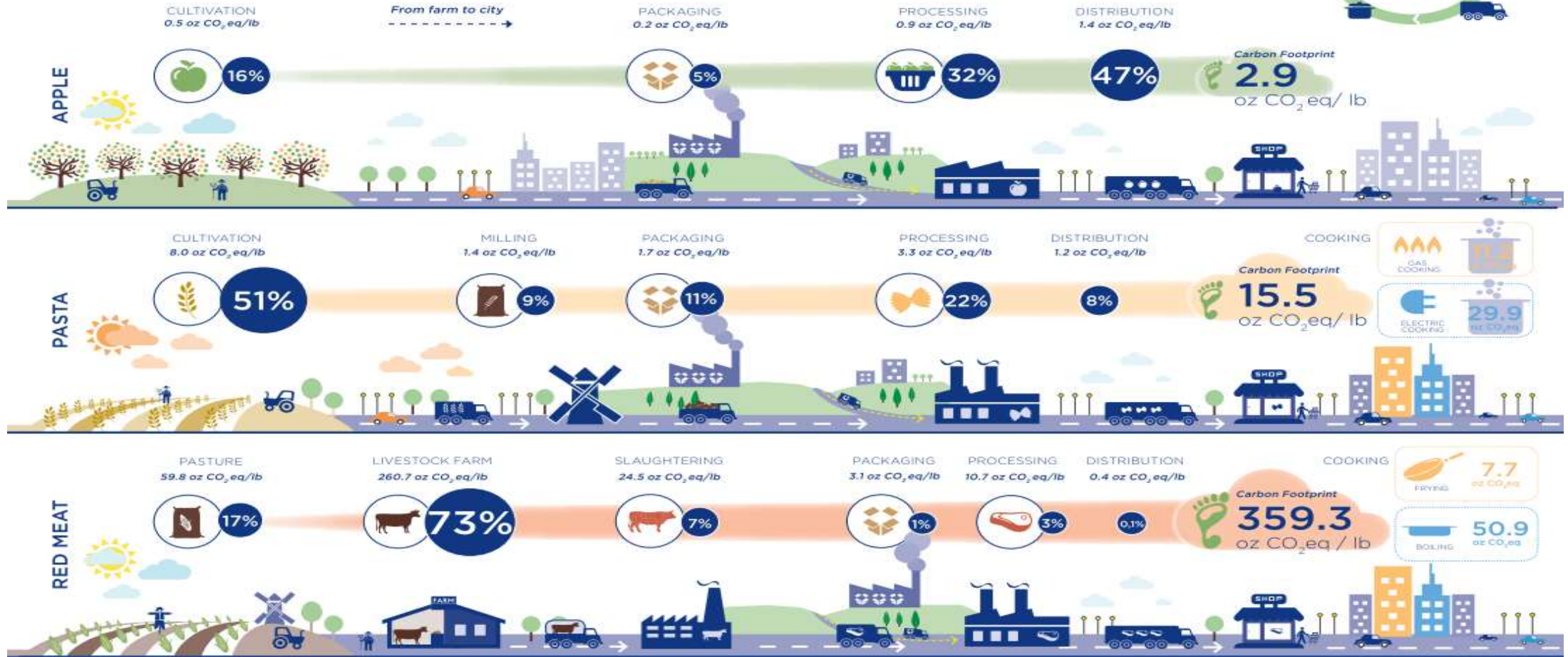
Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντιπροσωπεύουν
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Σύγκριση συστημάτων παραγωγής

THE FOOD CHAIN AND THE ENVIRONMENT

The Life Cycle Assessment of Apples, Pasta and Red Meat

For these three foods the CO₂ emissions of the specified supply chain are shown both with an absolute value per lb of product and the percentage relative to the single stage of the life cycle. Where required, an estimate of the impact due to cooking is also given.





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Τυπικά τρόφιμα που εισάγονται στην Ελλάδα και οι αντίστοιχες αποστάσεις



Τα τρόφιμα και οι πρώτες ύλες
ταξιδεύουν από μακριά
έχουν τροφοχιλιόμετρα



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράχρησε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



© DAY'S EDGE PRODUCTIONS WWF US



© JASON HOUSTON WWF US



© LIGHTFIELD STUDIOS / SHUTTERSTOCK



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ

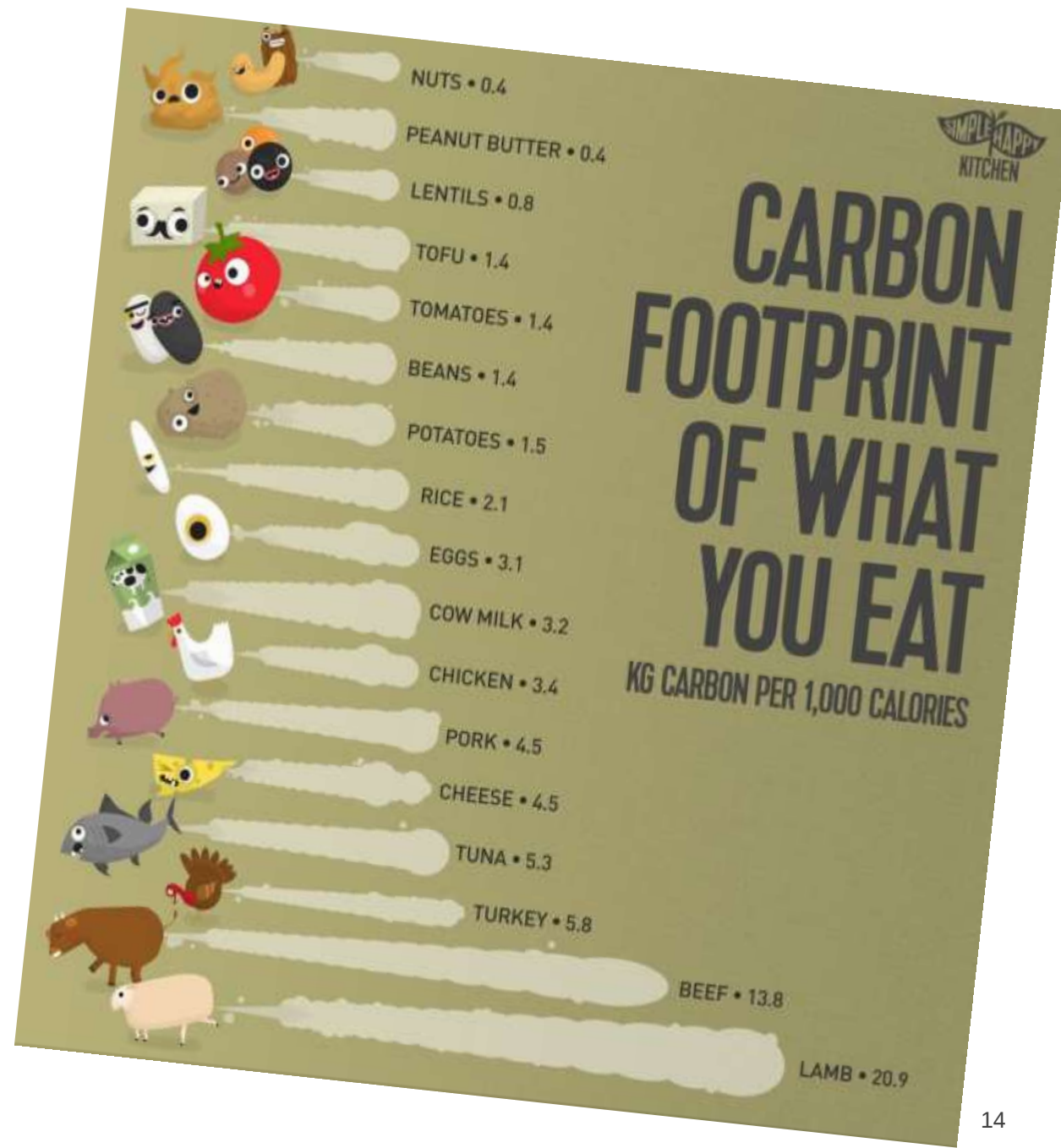


Αυτή η δραστηριότητα παράχεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πόσο αέρα...;

Το ενεργειακό αποτύπωμα των
παραγωγικών ζώων είναι
μεγαλύτερο από αυτό των
φρούτων και των λαχανικών.

Οφείλεται στην παραγωγή
διοξειδίου του άνθρακα, μεθανίου
και υποξειδίου του αζώτου.





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα πεπραγμένα της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Οι καλλιέργειες που παίρνουν τη θέση των δασών

είναι η **2η** μεγαλύτερη αιτία

αύξησης των εκπομπών αερίων θερμοκηπίου





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
απολύτως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

60% χάνεται



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δωρεάν παροχή με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα πεπραγμένα της αποτελούν
στοιχειώδη ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάσεις της Ένωσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η βιοποικιλότητα απειλείται

Τα τελευταία 50 χρόνια
οι πληθυσμοί των
σπονδυλωτών έχουν
μειωθεί κατά μέσο όρο
60 %.



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



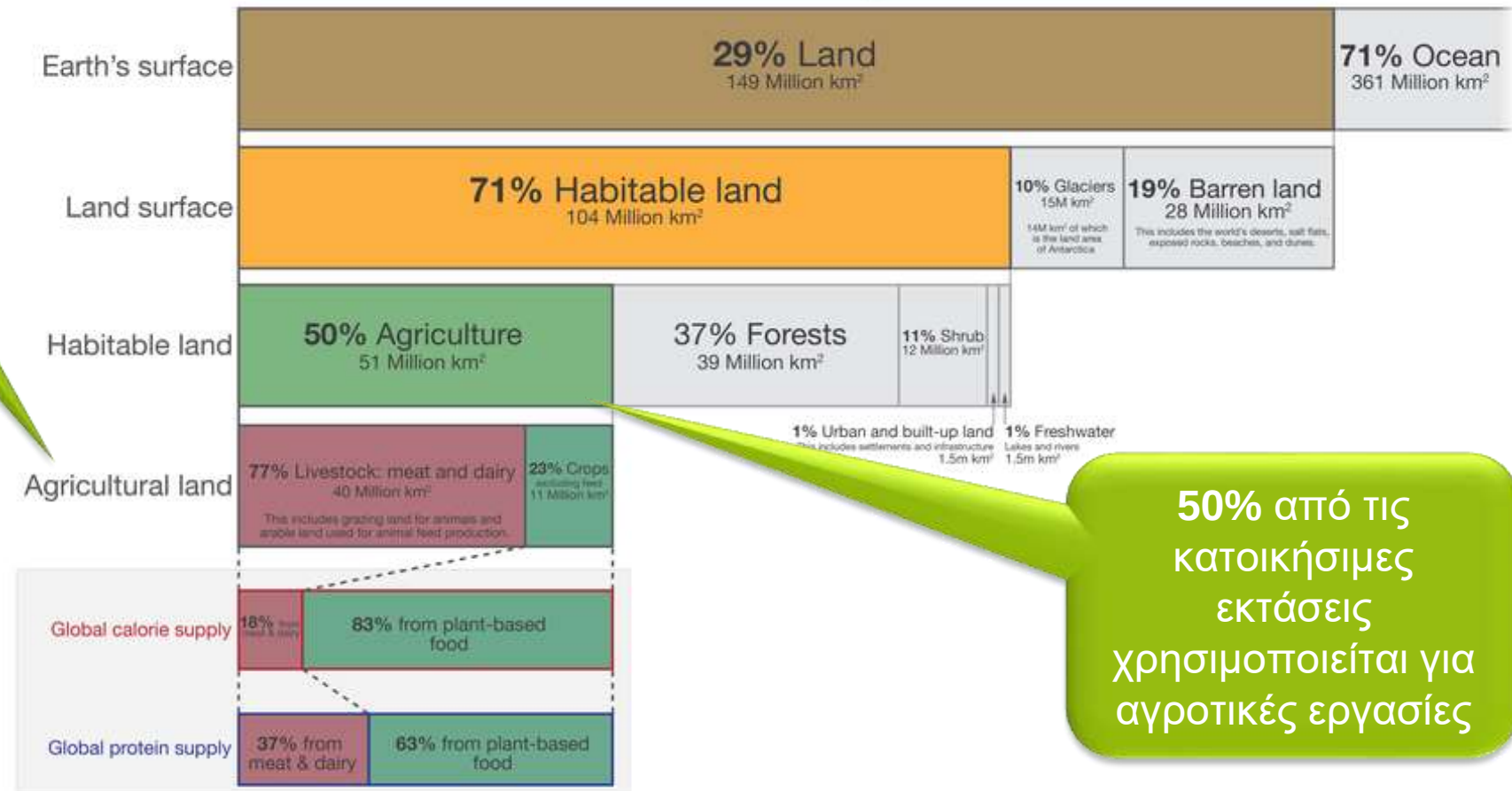
Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πόση Γη...;

77% κτηνοτροφία
(βοσκοτόπια &
καλλιέργειες
ζωοτροφών)
& 23% καλλιέργειες

Global land use for food production

Our World
in Data



50% από τις
κατοικήσιμες
εκτάσεις
χρησιμοποιείται για
αγροτικές εργασίες

Data source: UN Food and Agriculture Organization (FAO)
OurWorldinData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems.

Licensed under CC-BY by the authors Hannah Ritchie and Max Roser in 2019.



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράχθηκε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η μη βιώσιμη
παραγωγή τροφής
είναι ο βασικός λόγος
για την κατάρρευση
της βιοποικιλότητας.





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα πεπραγμένα της αποτελούν
αποκλειστικό ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Καλλιέργειες
34%



Δάση και θαμνότοποι
34%



Άλλα
31%



**Διατροφική
Πρόκληση Νο.1:**
το 1/3 της ξηράς
χρησιμοποιείται για
καλλιέργειες.



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράχθηκε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
 αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
 απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Διατροφική Πρόκληση Νο.2: Πως θα ταΐσουμε όλους τους ανθρώπους;

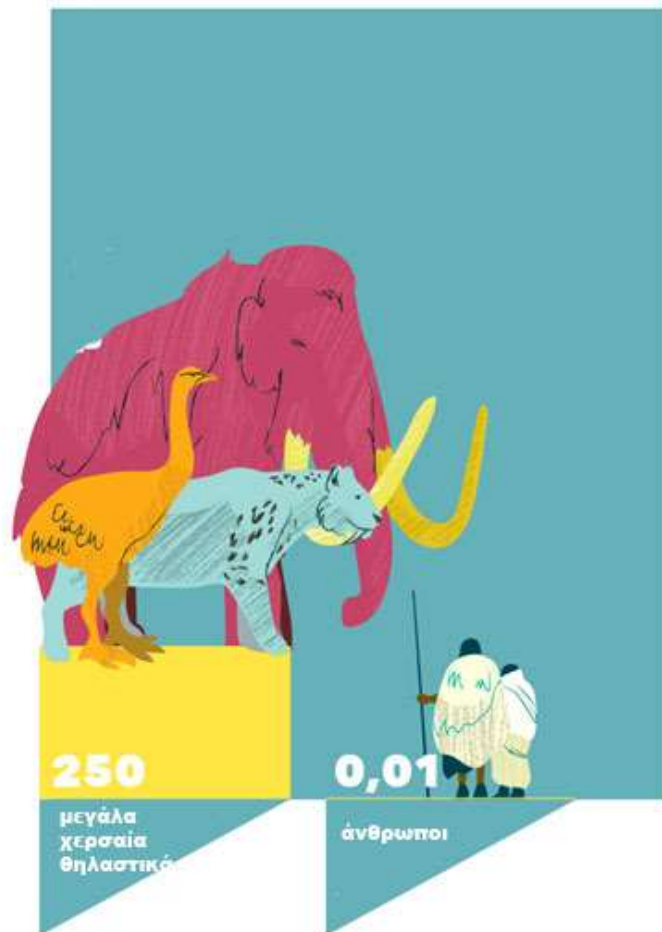




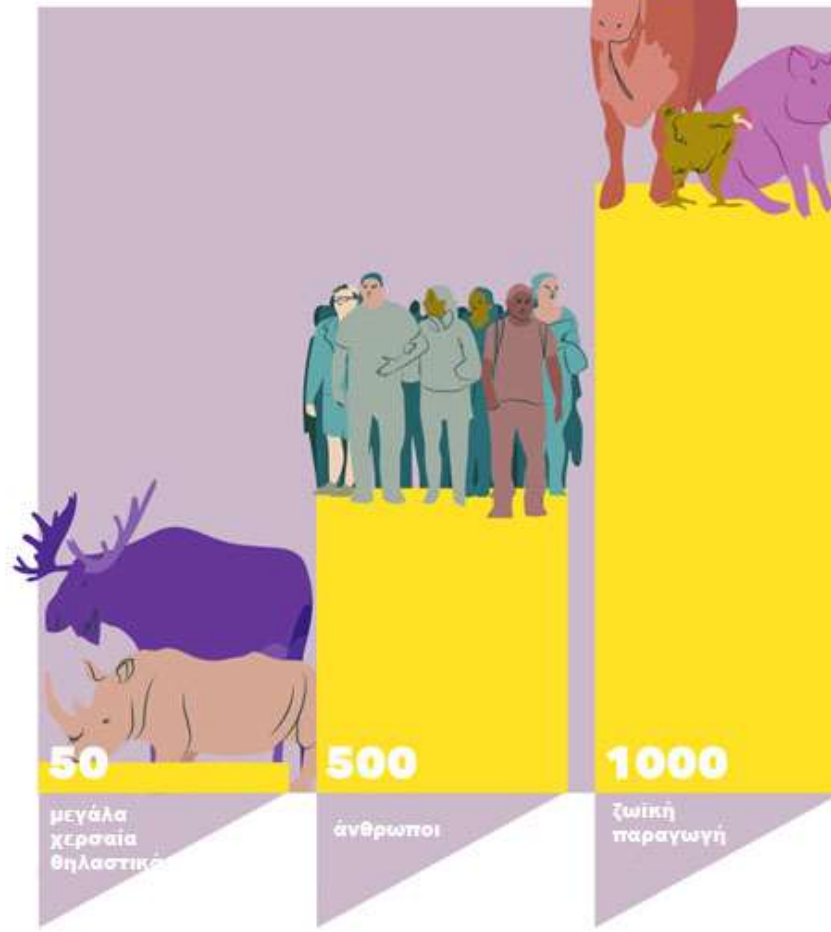
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράχθηκε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



50 000 χρόνια πριν



2008

Πηγή: Barnosky (2008) PNAS

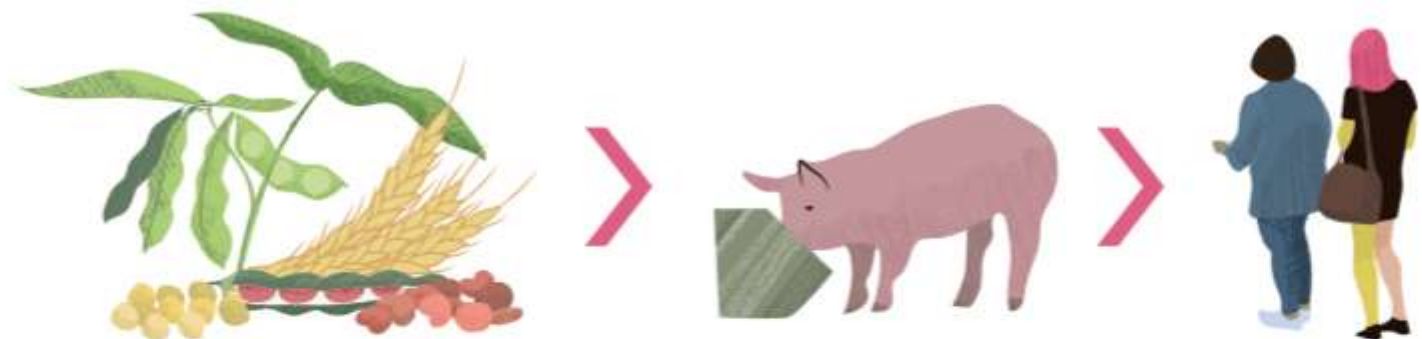
Η βιομάζα των κατοίκων του πλανήτη μας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα παραχόμενα της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



**Περισσότεροι
άνθρωποι
μπορούν να
τραφούν με μια
διατροφή
βασισμένη στα
φυτά**



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Γνώθι σαυτόν! Πόσο τρως;



Εσύ πόσες μερίδες κρέας υπολογίζεις ότι τρως την εβδομάδα;

Μη ξεχνάς τα μακαρόνια με κιμά, το τοστ με ζαμπόν τυρί κλπ!

Συνιστάται...

14-18 ετών

Αριθμός
μερίδων

2-3 μερίδες/
εβδομάδα



ΥΠΟΛΟΓΙΣΕ....



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράχρησε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Τάσεις...

Στην Ελλάδα, πρόσφατη έρευνα (2010) του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙΨΥ) έδειξε ότι:

- Μόνο 1 στους 3 εφήβους, κυρίως τα κορίτσια, τρώνε τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα φρούτα και σαλάτα ή λαχανικά.
- Όσο μεγαλώνουν οι έφηβοι, περιορίζουν τα φρούτα και τα λαχανικά στη διατροφή τους, ενώ αυξάνουν τα αναψυκτικά και τα γλυκά.
- Ο μέσος Έλληνας τρώει περίπου οκταπλάσιο κόκκινο κρέας από ό,τι ορίζει η μεσογειακή διατροφή και οι συστάσεις του Ε.Δ.Ο.

Βιώσιμη Διατροφή





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality
and local habits

Wine in moderation
and respecting social beliefs



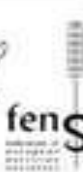
© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction



ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Preditimed
Promoción de Dietas Saludables





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα πεπραγμένα της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
απολύτως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



**Ο πολιτισμός
επηρεάζει τις
διατροφικές μας
επιλογές**



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ

Αυτή η δραστηριότητα παράχρησε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα παραγόμενα της απειλείται
αποκλειστικά ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



1960: ο μέσος Έλληνας κατανάλωνε **23,3** κιλά κρέας
τον χρόνο.

Σήμερα καταναλώνει **74,8** κιλά.



Γιατί; Συζητήστε τις αιτίες.

Γιατί τρώμε τόσο κρέας σήμερα;
Γιατί αρέσει τόσο πολύ στους νέους;

Τι άλλαξε από τα παλαιότερα χρόνια;
Είναι πιο φτηνό;
Πιο διαθέσιμο;
Πιο νόστιμο;
Άλλαξαν τα ήθη;
Δεν τηρούμε πια τις νηστείες; Τι άλλο;

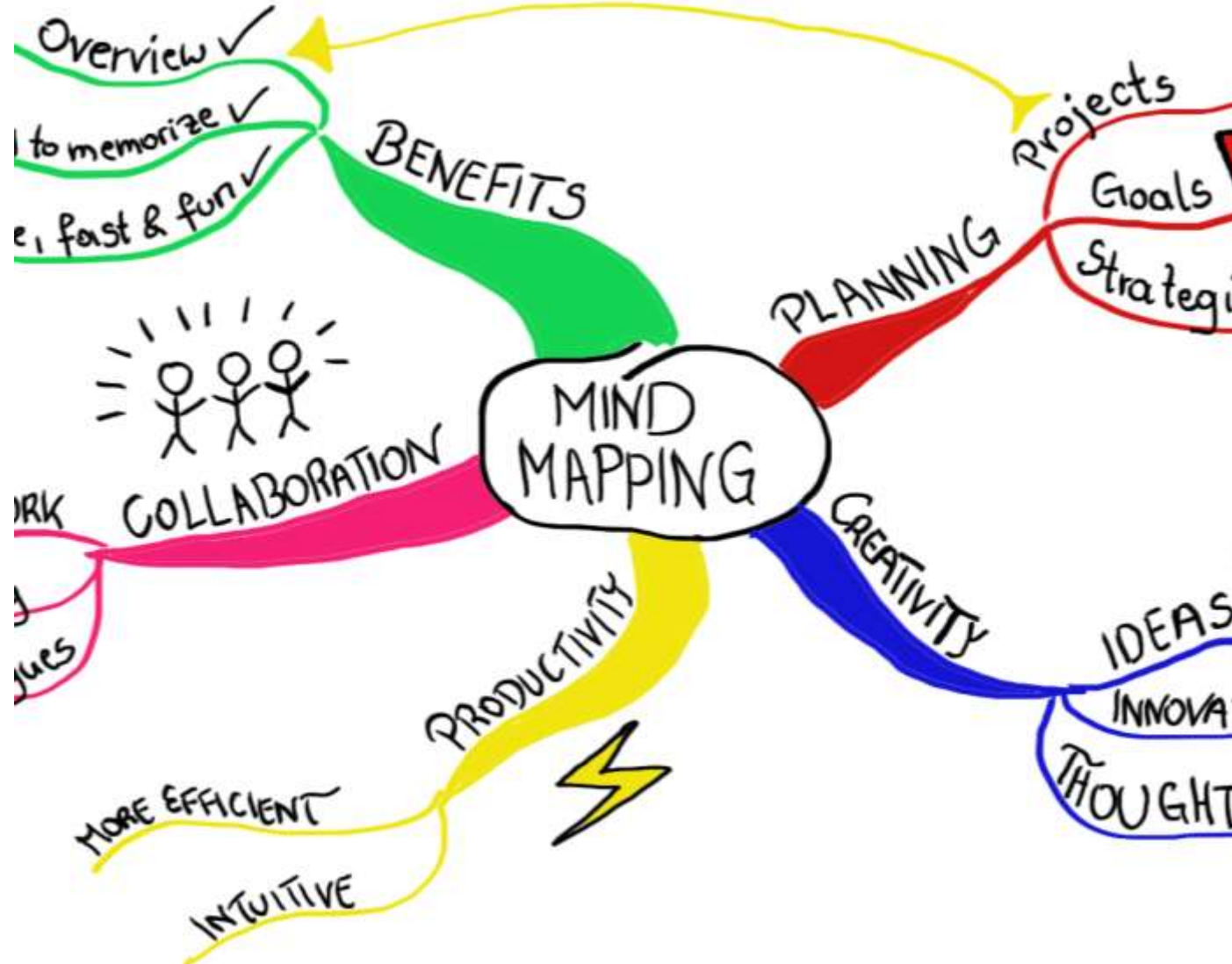




ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παρέχεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστικό εύρημα του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Μπορούμε να κάνουμε τις
συνδέσεις;

Αιτίες και αποτελέσματα;

Ποιες είναι οι αλλαγές στις αξίες
μας που βρίσκονται στη ρίζα του
προβλήματος;





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απολύτως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Γίνε μέρος της λύσης!



+ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



- ΛΙΓΟΤΕΡΑ



**Πρέπει να τρως κυρίως
φρούτα και λαχανικά**

Η Δίαιτα του Πλανήτη είναι καίρια για ένα βιώσιμο σύστημα τροφής, γιατί μας βοηθάει να

αναστρέψουμε
την απώλεια βιοποικιλότητας



σταματήσουμε
την αποψίλωση των δασών



μειώσουμε τις εκπομπές



δεσμεύσουμε άνθρακα



μειώσουμε τη χρήση
και μόλυνση του νερού



παρέχουμε σε όλους υγιεινή &
θρεπτική τροφή





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράχθηκε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η Δίαιτα του Πλανήτη

Υιοθετήστε κι εσείς τη **Δίαιτα του Πλανήτη** σήμερα





Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περαζόμενα της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Βιώσιμη Διατροφή στην πράξη

- Περιορίζουμε την κατανάλωση κρεατικών & ζωικών προϊόντων
- Προτιμάμε φρούτα και λαχανικά εποχής
- Επιλέγουμε τοπικά προϊόντα
- Προσπαθούμε να μην πετάμε τρόφιμα

Προτεινόμενη διατροφή:

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



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

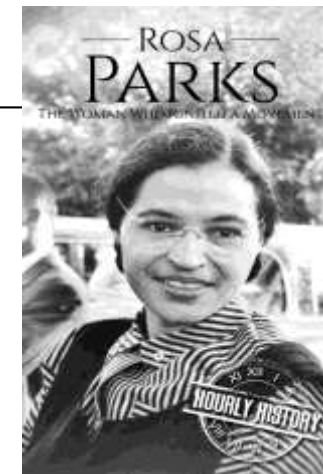
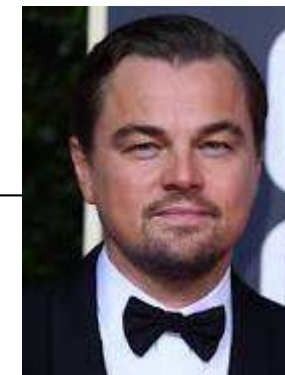
**Αν συνεργαστείτε
θα έχετε
μεγαλύτερο
αντίκτυπο!**





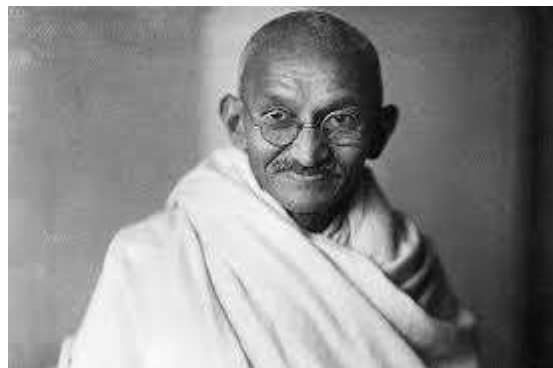
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ

Αυτή η δραστηριότητα παράχρησε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
αποφάνσεις ή θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Ανέβασε εδώ τη φωτογραφία σου

Ποιες δεξιότητες έχεις ως
φορέας αλλαγής;
Δουλειά σε ομάδες





Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απολύτως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Τώρα εσύ είσαι ο Φορέας Αλλαγής.

Ποιες δεξιότητες Φορέα Αλλαγή έχεις;
Σχεδίασε την εκστρατεία σου

-Instagram

-Ψάξε ή γίνε εσύ ένας influencer

-Μια αφίσσα στο σχολείο π.χ.

«Το σουβλάκι σου ίσως τρώει το δάσος
του Αμαζονίου»

-Στο σπίτι με τους γονείς:

«Νέες συνταγές πχ ένα ορφάνο σουβλάκι!»

...



Δράσε με τον δικό σου τρόπο.

Αλλαξε συνήθειες.
Επηρέασε τους άλλους.
Κινητοποίησέ τους.

Δράσε στο σχολείο.
Τι πουλά το κυλικείο;

Σχεδίασε μια εκστρατεία.

#Eat4Changer!



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δωρεάν παροχή με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα πεπραγμένα της αποτελούν
στοιχείο ευθύνης του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
απολύτως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

5 χρυσοί κανόνες για να έχετε αποτέλεσμα

1. Φτιάξτε μια ομάδα
2. Βρείτε έναν εκπαιδευτικό που θέλει να βοηθήσει
3. Κάντε συμμαχίες
4. Ακολουθήστε μια θετική προσέγγιση
5. Μην τα παρατήσετε





Αυτή η δραστηριότητα παράχρησε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περιεχόμενά της αποτελούν
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζουν
απολύτως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Τα προτεινόμενα βήματα:

Αφιερώστε 3 διδακτικές ώρες ή όσες θεωρείτε απαραίτητες για το πρόγραμμα

- 1^η ώρα: Κάντε τη γενική παρουσίαση του θέματος. Κινητοποιήστε τους μαθητές να κάνουν ατομική έρευνα πόσο κρέας τρώνε (προσωπική παρατήρηση) και γιατί τρώνε τόσο κρέας
- 2^η ώρα: Συζητήστε ομαδικά για τα αποτελέσματα της ατομικής έρευνας και των αιτιών της αυξημένης κρεατοφαγίας. Δώστε ερεθίσματα για να σκεφτούν τρόπους δρά-
γίνουν μέρος της λύσης του προβλήματος
- 3^η ώρα: Συζητήστε για τους τρόπους δράσης, σχεδιασμό
εκστρατείας και ορίστε ομάδες που θα αναλάβουν συγκεκριμένη εργασία





ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δωρεάν παροχή με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα περασμένα της αποτελεί
στοιχειώδη ευθύνη του WWF Ελλάς να δεν αντικατοπτρίζει
απαράτητα ή θέση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Όλα γίνονται
αν δεν αποφεύγεις
να κοπιάσεις.
Δημοσθένης