



Συνοδευτικά Κείμενα Παρουσίασης του WWF Ελλάς «Ο πλανήτης στο πιάτο μας»

1. Η παρουσίαση «Ο πλανήτης στο πιάτο μας» απευθύνεται σε μαθητές 15-18 ετών (Γ' Γυμνασίου & Λυκείου) και έχει σχεδιαστεί στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Eat4Change, που αφορά τις επιπτώσεις των διατροφικών μας συνηθειών στην κλιματική αλλαγή και την βιοποικιλότητα του πλανήτη και την ανάγκη στροφής σε περισσότερο βιώσιμες διατροφικές συνήθειες, ειδικότερα σε σχέση με την παραγωγή και την κατανάλωση κρέατος και ζωικών προϊόντων.
2. Το πρόγραμμα Eat4Change έχει στόχο την ενδυνάμωση των νέων ώστε να γίνουν φορείς αλλαγής στο πλαίσιο των ευρύτερων κοινωνικών αλλαγών για την επίτευξη των στόχων του Παρισιού για το κλίμα και των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης. Εστιάζει στην κινητοποίηση των νέων για τη βιώσιμη διατροφή, και την ανάληψη δράσης με στόχο την αλλαγή συμπεριφοράς τους.
3. Πρόκειται για ένα διεθνές πρόγραμμα, στο οποίο συμμετέχουν 11 χώρες, μεταξύ των οποίων και το WWF Ελλάς (WWF Φινλανδίας, WWF Αυστρίας, WWF Αγγλίας, WWF Γαλλίας, WWF Βελγίου, WWF Σουηδίας, WWF Ελλάδας, WWF Βραζιλίας, WWF European Policy Office, Περιβαλλοντικές Οργανώσεις από Πορτογαλία, Εσθονία και Αργεντινή και η Οργάνωση Νέων AIESEC).
4. Το WWF έχει περισσότερους από 5.000.000 υποστηρικτές σε όλο τον κόσμο. Αποστολή του είναι να σταματήσει την υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος, να προστατέψει τη βιοποικιλότητα, να διασφαλίσει τη βιώσιμη χρήση των ανανεώσιμων φυσικών πόρων και να προωθήσει τη μείωση της ρύπανσης και της κατανάλωσης. Στην Ελλάδα τα τελευταία 30 χρόνια έχει αναλάβει πρωτοβουλίες για την προστασία εμβληματικών ειδών της ελληνικής φύσης, όπως η μεσογειακή φώκια, η θαλάσσια χελώνα, το κόκκινο ελάφι και τα αρπακτικά πουλιά. Για τη νομική προστασία σημαντικών περιοχών όπως το Δάσος της Δαδιάς, τους νησιωτικούς υγροτόπους, την θαλάσσια περιοχή της Γυάρου. Για την ανάδειξη περιβαλλοντικών και κοινωνικών προβλημάτων και την κινητοποίηση των πολιτών για θέματα όπως η εξόρυξη υδρογονανθράκων και η καύση λιγνίτη.
5. Το κίνημα EAT4Changers χρειάζεται φορείς αλλαγής ή ηγέτες. Αλλά οι μεγάλες αλλαγές στην ανθρωπότητα έγιναν από ισχυρές προσωπικότητες με ιδιαίτερα χαρίσματα. Ας δούμε μερικά από αυτά. Σκέψου ποια μεγάλη προσωπικότητα γνωρίζεις και θαυμάζεις και για ποιο λόγο. Διάλεξε μία που σου έρχεται στο μυαλό. Μπορείς να εμπνευστείς και από τους εικονιζόμενους.
6. Ο καθένας από αυτούς έφερε αλλαγές και καινοτομίες στον τομέα του. Χωριστείτε σε ομάδες και αφού αναφέρει ο καθένας την προσωπικότητα που θαυμάζει και την αλλαγή που έφερε στην ανθρωπότητα, βρείτε τι είδους δεξιότητες και γνωρίσματα είχαν οι άνθρωποι αυτοί ώστε να φέρουν την αλλαγή. Σημειώστε τις προσωπικότητες και τα

χαρακτηριστικά τους. (πχ. Γκάντι: αυτοθυσία-επιμονή-υπομονή-ηρεμία-σοφία- βαθιά γνώση).

7. Η γνώση που προκύπτει από μελέτη, έρευνα και κατανόηση, είναι το κοινό και βασικό χαρακτηριστικό που χρειάζεται για κάθε μεγάλη αλλαγή. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από αυτό.

8. Ας δούμε τι γνωρίζουμε ήδη για το θέμα μας. Με ποιο τρόπο πιστεύετε ότι ο τρόπος παραγωγής και κατανάλωσης της τροφής μας βλάπτει το περιβάλλον; Σημειώστε τα σημαντικότερα ζητήματα.

9. Όλοι έχουμε ακούσει για τους πάγους που λιώνουν, για την υπερθέρμανση της Γης και τις αυξημένες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα, βλέπουμε στις ειδήσεις τα ακραία καιρικά φαινόμενα και τα προβλήματα που δημιουργούν, αλλά πόσοι ξέρουμε ότι μέρος από όλα αυτά τα έχει προκαλέσει το φαγητό μας;

10. Παγκοσμίως το ένα τέταρτο των εκπομπών αερίων θερμοκηπίου οφείλεται στον τρόπο που παράγονται τα τρόφιμα και στις διατροφικές μας συνήθειες. Ενώ για την Ευρώπη το ποσοστό ανέρχεται στο 30%.

11. Το φαγητό μας δεν το φτιάχνει το σούπερ μάρκετ. Έχει μια μεγάλη και λίγο ή πολύ 'βρώμικη' ιστορία πίσω του. Εδώ βλέπετε σε κάθε σειρά το τελευταίο νούμερο να δείχνει τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (αποτύπωμα), για μισό κιλό περίπου (1 λίβρα), μήλα, μακαρόνια και κρέας. Κάθε ιστορία μοιάζει στις διαδικασίες, αλλά διαφέρει στις εκπομπές ανά διαδικασία και βλέπουμε ότι για το κόκκινο κρέας οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα είναι 120 φορές περισσότερες από των μήλων.

12. Αν και η χώρα μας είναι ευλογημένη να παράγει μια ωραία και πλούσια ποικιλία προϊόντων, πολλά τρόφιμα ή πρώτες ύλες ταξιδεύουν χιλιάδες χιλιόμετρα για να φτάσουν στο πιάτο μας, ακόμα και τροφές όπως το γάλα, το σιτάρι οι πατάτες ή οι μπανάνες.

13. Πώς νομίζετε ότι σχετίζονται αυτές οι εικόνες; Τροπικά δάση, αγελάδες και χάμπουργκερ; Τα τροπικά δάση της Νότιας Αμερικής (Αμαζόνιος) αποψιλώνονται για να ανταπεξέλθουμε στην ολοένα αυξανόμενη ζήτηση για κρέας και άρα για εκτάσεις γης για βοσκότοπους και καλλιέργειες ζωοτροφών. Ακόμα και στην Ελλάδα τρώμε κρέας από ζώα που οι ζωοτροφές τους καλλιεργήθηκαν σε αυτή την περιοχή.

14. Το διοξείδιο του άνθρακα, το μεθάνιο και το υποξείδιο του αζώτου είναι αέρια θερμοκηπίου, που σχετίζονται με την παραγωγή της τροφής και προκαλούν την υπερθέρμανση της Γης. Στον πίνακα βλέπετε πόσα κιλά διοξειδίου του άνθρακα εκπέμπονται κατά την κατανάλωση-πρόσληψη 1000 θερμίδων διαφόρων τροφών. Μια αγελάδα μπορεί να παράγει από 100 έως και 200 λίτρα μεθανίου καθημερινά, ενώ ένα πρόβατο μόλις 30.

15. Εδώ βλέπετε πάλι ένα τροπικό δάσος η καλύτερα αυτό που κάποτε ήταν ένα τροπικό δάσος και ένα χωράφι σόγιας. Πώς νομίζετε ότι συνδέονται αυτές οι δύο εικόνες; Τα τροπικά δάση αποψιλώνονται για να μετατραπούν σε καλλιέργειες ζωοτροφών για τις αγελάδες και τα άλλα ζώα που εκτρέφονται για κρέας. Αυτή η αλλαγή χρήσης γης, αυξάνει

τα αέρια θερμοκηπίου, εφόσον απομένουν λιγότερα δάση για να απορροφήσουν το διοξείδιο του άνθρακα.

16. Από την άλλη, αυτή η πίεση που δέχονται, δεν αφορά μόνο τα δέντρα. Εδώ βλέπετε πάλι ένα τροπικό δάσος ή καλύτερα αυτό που κάποτε ήταν ένα τροπικό δάσος και ένα χωράφι σόγιας. Τι νομίζετε ότι χάνεται επιπλέον κατά 60%;

17. Το 60% αφορά την απώλεια βιοποικιλότητας που οφείλεται στην παραγωγή τροφής, δηλαδή όλων των ζωντανών ειδών που φιλοξενούνται εκεί. Τα τελευταία 50 χρόνια οι πληθυσμοί των σπονδυλωτών ζώων έχουν μειωθεί κατά μέσο όρο 60%. Σκεφτείτε ένα αεροπλάνο. Πρώτα λασκάρει και πέφτει μια βίδα. Τίποτα δε συμβαίνει. Έπειτα πέφτει άλλη μια. Πάλι δε συμβαίνει τίποτα. Αλλά όταν πέσουν αρκετές βίδες, παξιμάδια και άλλα τμήματα, το αεροπλάνο δεν μπορεί πια να πετάξει. Το ίδιο συμβαίνει με τη φύση. Τα οικοσυστήματα αποτελούνται από διάφορα είδη και τους πληθυσμούς τους. Μπορούν να αντέξουν μια μικρή μείωση των πληθυσμών, ίσως ακόμα και κάποιες εξαφανίσεις ειδών αλλά όχι για πάντα. Η βιοποικιλότητα είναι η ουσία όλης της ζωής στον πλανήτη. Δεν έχουμε την πολυτέλεια να τη χάσουμε. (Στη Νότιο Αμερική ο Δείκτης του Ζωντανού Πλανήτη έχει ήδη πέσει κατά 89%.)

18. Πόση γη χρησιμοποιείται για την τροφή μας:

Επιφάνεια της Γης: 29% χερσαίο τμήμα / 71% θαλάσσιο

Επιφάνεια ξηράς: 71% «κατοικήσιμη γη» / 10% παγετώνες / 19% άγονη γη (έρημοι, ξηρά επίπεδα αλατιού, παραλίες, αμμόλοφοι και εκτεθειμένοι βράχοι).

Επιφάνεια κατοικήσιμης ξηράς: 50% χρησιμοποιείται για αγροτικές εργασίες / 37% δάση / 11% θάμνοι / 1% το γλυκού νερού / το υπόλοιπο 1% είναι η **κατοικημένη αστική περιοχή** (πόλεις, κωμοπόλεις, χωριά, δρόμους κλπ).

Επιφάνεια αγροτικής γης: 77% κτηνοτροφία (βοσκοτόπια & καλλιέργειες ζωοτροφών) / 23% καλλιέργειες για τον άνθρωπο

19. Σήμερα θα μιλήσουμε για τη διατροφή, επειδή η παραγωγή τροφής ευθύνεται κατά κύριο λόγο για την κατάρρευση των πληθυσμών άγριας ζωής του πλανήτη. Το κρέας που αγοράζουμε στο σουπερ μάρκετ δεν έχει ειδική σήμανση «Μπορεί να προκαλέσει αποψίλωση δασών, ρύπανση υδάτων και κλιματική αλλαγή». Αλλά στο μέλλον μπορεί... (όπως τώρα πια υπάρχουν οι φωτογραφίες και τα κείμενα για τους ενδεχόμενους κινδύνους στα πακέτα τσιγάρων.)

20. Η παραγωγή τροφής αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις. Ας δούμε τις πιο σημαντικές, όσον αφορά το περιβάλλον. Η πρώτη πρόκληση αφορά τη χρήση γης. Στην εικόνα μπορείτε να δείτε πώς χρησιμοποιείται η χερσαία επιφάνεια της Γης. Ήδη το ένα τρίτο είναι αγροτικές εκτάσεις. Αν αυξηθούν οι καλλιέργειες θα μειωθούν ακόμα περισσότερο οι χερσαίες εκτάσεις που αποτελούν βιοτόπους άγριας ζωής.

21. Μια ακόμα πρόκληση είναι το γεγονός ότι η τροφή που παράγουμε κατανέμεται άνισα στον κόσμο. Το δικαίωμα στην τροφή είναι από τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα (ΟΗΕ

1948), και η καταπάτησή του είναι μια μορφή τεράστιας αδικίας παγκοσμίως. Ο πληθυσμός της Γης είναι 7,6 δισεκατομμύρια, εκ των οποίων τα 1,5 δισεκατομμύρια πεινάνε και 2 δισεκατομμύρια υποσιτίζονται. Κι αυτό συμβαίνει επειδή η τροφή κατανέμεται άνισα κι όχι αναγκαστικά επειδή δεν υπάρχει αρκετή τροφή για όλους.

22. Ακούγεται συχνά ότι ο αυξανόμενος πληθυσμός του πλανήτη είναι ο λόγος που δεν υπάρχει αρκετή τροφή για όλους. Όπως όμως βλέπουμε στο γράφημα, αυτό είναι μόνο μέρος της αλήθειας. Δείτε τη συνολική βιομάζα των κατοίκων του πλανήτη 50.000 χρόνια πριν και το 2008. Πριν από 50.000 χρόνια ο αριθμός των μεγάλων χερσαίων θηλαστικών ήταν υψηλός και των ανθρώπων χαμηλός. Σήμερα υπάρχουν λίγα μεγάλα θηλαστικά, πολύ περισσότεροι άνθρωποι κι ένας τεράστιος αριθμός ζώων από την κτηνοτροφία. Ο αριθμός των ζώων του πλανήτη έχει παραμείνει υψηλός, αλλά η κτηνοτροφία έχει αντικαταστήσει σε μεγάλο βαθμό την άγρια πανίδα. Η κτηνοτροφία, η ζωική παραγωγή είναι τεράστια και η έκταση των βοσκοτόπων ακόμα μεγαλύτερη. Το πώς χρησιμοποιούμε τις χερσαίες εκτάσεις του πλανήτη μας είναι ένα πολύ σημαντικό ερώτημα όταν κοιτάμε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της τροφής μας. Η σημαντικότερη συνέπεια από τις χρήσεις γης είναι η αποψίλωση μεγάλων εκτάσεων για αγροτική χρήση και ιδιαίτερα για βοσκοτόπους, φυτείες σόγιας και φοινικέλαιου (1 teragram = 10^{12} γραμμάρια = 1 δις κιλά).

23. Όπως μπορείτε να δείτε οι διατροφικές μας επιλογές ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ. Η λύση τελικά είναι απλή. Αν κατευθυνθούμε προς μια διατροφή που θα είναι βασισμένη στα φυτά τότε η τροφή θα φτάνει για όλους και η άγρια ζωή θα έχει τον χώρο που χρειάζεται. Αν τρώμε λαχανικά και πρωτεΐνες απευθείας από τα φυτά μπορούμε να ταΐσουμε τέσσερις φορές περισσότερους ανθρώπους από ό,τι αν π.χ. ταΐζουμε με λαχανικά το γουρούνι...

24. Γνωρίζετε πόσο κρέας καταναλώνετε την εβδομάδα; Υπολογίστε τις μερίδες κρέατος (120γρ. περίπου/μερίδα) την εβδομάδα, συμπεριλαμβάνοντας και τρόφιμα όπως ζαμπόν (τοστ), κιμάς, αλλαντικά (πίτσα) κλπ. Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό οι συνιστώμενες μερίδες για έφηβους (14-18 ετών) είναι 2-3 την εβδομάδα.

25. Στην Ελλάδα, [πανελλήνια έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας \(ΕΠΙΨΥ\) -2014](#) - για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών έδειξε τις τάσεις των νέων. Οι έφηβοι εκτός από την αυξημένη κατανάλωση κρέατος παρουσιάζουν αυξημένη κατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών και μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Ενώ έκθεση του WWF -2020- με τίτλο [“Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets”](#), στο πλαίσιο της οποίας αναλύθηκαν τα διατροφικά μοντέλα σε 147 χώρες και Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί σε 75 χώρες δείχνουν τις αυξημένες τάσεις των Ελλήνων για κόκκινο κρέας (κόκκινο κρέας = χοιρινό, βοδινό, κατσίκι, αρνί, αλλαντικά, δηλαδή όλα τα κρέατα εκτός από πουλερικά).

26. Στην χώρα μας είναι γνωστή η μεσογειακή διατροφή που βασίζεται σε μια δίαιτα με λίγο κρέας αλλά πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά. Η γνωστή μας πυραμίδα για την μεσογειακή διατροφή (αριστερά) μας δείχνει την αναλογία της εβδομαδιαίας συνιστώμενης πρόσληψης τροφών την εβδομάδα, στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής. Γυρνώντας την πυραμίδα ανάποδα θα είχαμε την πυραμίδα της περιβαλλοντικής επιβάρυνσης που δείχνει ότι οι ίδιες τροφές που είναι λιγότερο υγιεινές για τον άνθρωπο,

έχουν και μεγάλη επιβάρυνση στο περιβάλλον (ή αλλιώς είναι ανθυγιεινές και για τον πλανήτη). [Infographic](#) του Barilla Center for Food and Nutrition

27. Αυτή είναι η [νεότερη έκδοχή της μεσογειακής διατροφής](#). Αναλυτικά τις ποσότητες/συνιστώμενες μερίδες μπορούμε να τις βρούμε και από τους εθνικούς διατροφικούς οδηγούς. (Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί έχουν σκοπό να παρέχουν γενικές αρχές υγιεινής διατροφής για υγιή άτομα).

Προτεινόμενη διατροφή για εφήβους

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](#)

28. Οι διατροφικές συνήθειες είναι προσωπικό ζήτημα και είναι άρρηκτα δεμένες με τον πολιτισμό και την ταυτότητά μας. Είμαστε όλοι προϊόντα της διατροφικής κουλτούρας με την οποία μεγαλώσαμε. Έχουμε διδαχθεί ότι πρέπει να τρώμε κρέας και για κάποιο λόγο το να τρως κρέας θεωρείται απόδειξη ανδρισμού. Γιατί; Υπάρχουν πολλοί λόγοι αλλά σίγουρα η διαφήμιση παίζει πολύ μεγάλο ρόλο.

29. Στοιχεία για παροχή κρέατος το 1961 και το 2001, από τον [Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για ενήλικες](#)

30. Προτάσεις για την τάξη: να αναπτύξουν τις σκέψεις τους για το θέμα με ένα χάρτη εννοιών.

31. Τα καλά νέα είναι ότι εσύ, ναι ΕΣΥ, μπορείς να κάνεις τη διαφορά! Όλοι κάνουμε σημαντικές διατροφικές επιλογές πολλές φορές κάθε μέρα. Πόσες φορές την ημέρα τρως; Ας γίνουμε πρώτα οι ίδιοι συμμετοχοί στη λύση!

32. Έχει πραγματικά σημασία τι βάζεις στο πιάτο σου. Η πιο σημαντική συμβουλή είναι αυτή: Πρέπει να τρως κυρίως φρούτα και λαχανικά. Τρώγε περισσότερα: Λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης Όσπρια: φασόλια, αρακά, φακές, σόγια Προτίμησε τα ψάρια που σημειώνονται με πράσινο στον οδηγό [WWF fish guide](#) Μανιτάρια και μούρα Γαλακτοκομικά με βάση φυτά όπως γάλα σόγιας, αμυγδάλου, βρώμης κλπ Τρώγε λιγότερο: Κρέας Γαλακτοκομικά Αυγά

33. Η έκθεση «Η υγεία ανθρώπων και πλανήτη: Σύγκριση των διατροφικών επιλογών των εθνών» [“Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets”](#), είναι μια επιστημονική μελέτη που το WWF εκπόνησε με το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, προκειμένου να γίνουν κατανοητές οι διατροφικές αλλαγές που πρέπει να λάβουν χώρα σε κάθε χώρα του πλανήτη. Στο πλαίσιο της έκθεσης αναλύθηκαν τα διατροφικά μοντέλα σε 147 χώρες και Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί σε 75 χώρες. Ειδικότερα για την Ελλάδα, η έκθεση διαπιστώνει ότι καταναλώνουμε κόκκινο κρέας σε οκταπλάσια ποσότητα από τις προβλεπόμενες μερίδες της μεσογειακής διατροφής και τις συστάσεις του Εθνικού μας Διατροφικού Οδηγού, γεγονός που εκτοξεύει τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα.

Παράλληλα, έχουμε μειώσει πολύ την κατανάλωση οσπρίων, καθώς τρώμε λιγότερο από τη μισή ποσότητα που προτείνει η μεσογειακή διατροφή και ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός

Η Δίαιτα του πλανήτη είναι καίρια για ένα βιώσιμο σύστημα διατροφής γιατί μας βοηθάει να μειώσουμε την απώλεια βιοποικιλότητας, την αποψίλωση των δασών, τις εκπομπές ρύπων, τη σπατάλη και ρύπανση του νερού, την έλλειψη επαρκούς τροφής.

34. Υιοθετήστε κι εσείς τη Δίαιτα του Πλανήτη. Κάθε χώρα χρειάζεται να εξετάσει τοπικά τις απαραίτητες αλλαγές στο διατροφικό της σχήμα (<https://planetbaseddiets.panda.org/>)

Στην Ελλάδα ακολουθούμε μία διατροφή με υψηλό οικολογικό αποτύπωμα, το οποίο όμως μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά αν υιοθετήσουμε μία διατροφή φιλική προς το περιβάλλον, όπως διαπιστώνει νέα έκθεση του WWF.

Η λύση βρίσκεται στους ισχυρούς δεσμούς με τη μεσογειακή διατροφή, οι οποίοι μπορούν να μας βοηθήσουν να μεταβούμε γρήγορα και εύκολα σε ένα διατροφικό μοντέλο που θα θωρακίζει την υγεία μας και τον πλανήτη. Τοπικά και εποχικά είδη, περισσότερα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης, λιγότερο κρέας, ζάχαρη, έλαια και λίπη είναι μόνο μερικά από τα μυστικά της μεσογειακής διατροφής που θα μας βοηθήσουν να κάνουμε την αρχή.

35. Οι βασικές συμβουλές για μια διατροφή φιλική στον άνθρωπο και το περιβάλλον με απλά λόγια.

Και η Προτεινόμενη διατροφή από τον Εθνικό Οδηγό Διατροφής:

Φρούτα & Λαχανικά: 4-5 μερίδες την ημέρα

Δημητριακά: 1-2 μερίδες

Όσπρια: 2-3 φορές την εβδομάδα

Ψάρια: έως 2 φορές την εβδομάδα

Κρέας: έως 2 φορές την εβδομάδα

36. Αλλά αν συνεργαστείτε θα έχετε ακόμα μεγαλύτερο αντίκτυπο, Για να αλλάξει ο κόσμος πρέπει να αλλάξει το σύστημα. Όπως οι μεγάπτερες φάλαινες που κυνηγούν μαζί, υπάρχουν πολλοί τρόποι να δράσετε. Μπορείτε να ξεκινήσετε από την οικογένεια, τους φίλους και το σχολείο σας.

37. Σε ομάδες εξετάζετε τις δεξιότητες που έχει ο καθένας και πώς μπορούν να σας βοηθήσουν να γίνετε φορείς αλλαγής για το σχολείο ή την κοινότητά σας. Σκέφτεστε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάθε ικανότητα και κάθε δεξιότητα και καταστρώνετε το σχέδιο δράσης σας βάσει των 'υλικών' που έχετε στα χέρια σας.

38. Για περισσότερη βοήθεια και ιδέες για το πώς να αλλάξετε τον κόσμο επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας και μοιραστείτε τις φωτογραφίες και τις ιστορίες σας στα social media.

https://www.wwf.gr/ti_kanoume/anthropos/diatrofi/eat_4_change/

#Eat4Change #Eat4changers

@wwfgreece

39. Κάποιες συμβουλές για να έχετε αποτέλεσμα.

- i. Βρείτε μια ομάδα μαθητών που θέλουν να φέρουν την αλλαγή. Χρησιμοποιείστε ό,τι μέσα διαθέτει το σχολείο σας: πίνακα ανακοινώσεων, αναγγελίες, αφίσες, blog/σελίδα σχολείου. Αποφασίστε την ημέρα της πρώτης συνάντησης και καλέστε όσους έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον.
- ii. Σίγουρα θα υπάρχει έστω ένας εκπαιδευτικός που θα είναι πρόθυμος να σας βοηθήσει. Βρείτε την/τον.
- iii. Συμμαχήστε. Βρείτε όσο περισσότερους ανθρώπους που να συμφωνούν με τον σκοπό. Ο διευθυντής ή το μαθητικό συμβούλιο. Ο υπεύθυνος του κυλικείου; Η δημοτική αρχή; Φίλοι από άλλο σχολείο για να κάνετε συμμαχία; Όσο περισσότεροι τόσο καλύτερα.
- iv. Ακολουθήστε θετική προσέγγιση. Μην ξεκινήσετε προτείνοντας να απαγορευτούν τα χάμπουργκερ ή τα σουβλάκια. Αντ' αυτού δώστε περισσότερες επιλογές βασισμένες στα λαχανικά, τα δημητριακά ή τα φρούτα. Εστιάστε στο καινούριο που θα φέρετε κι όχι σε αυτό που σιγά σιγά θα μειωθεί.

Μην τα παρατάτε. Χρειάζεται πολύς χρόνος για να αλλάξουν οι άνθρωποι αντιλήψεις και συμπεριφορές. Μην τα παρατήσετε με την πρώτη αναποδιά, συνεχίστε να προσπαθείτε να φέρετε την αλλαγή.

40. Στην τάξη ξεκινήστε με ατομική έρευνα πόσο κρέας τρώτε (προσωπική παρατήρηση) και γιατί τρώτε τόσο κρέας. Σε επόμενη συνάντηση συζητήστε ομαδικά για τα αποτελέσματα της ατομικής έρευνας και των αιτιών της αυξημένης κρεατοφαγίας. Τέλος, σκεφτείτε τρόπους δράσης, πώς θα γίνετε μέρος της λύσης του προβλήματος. Συζητήστε τους τρόπους δράσης και σχεδιάστε την εκστρατεία σας. Ορίστε ομάδες που θα αναλάβουν συγκεκριμένη εργασία

41. Ας μείνουμε με αυτό:

Όλα γίνονται αν δεν αποφεύγεις να κοπιάσεις. *Δημοσθένης, Αθηναίος ρήτορας, 384-322 π.Χ.*