

# Η δύναμη στο πιάτο σου



Μαθητική Εβδομάδα Δράσης 2024





## Καλώς ήλθατε στην 20<sup>η</sup> ετήσια Μαθητική Εβδομάδα Δράσης 2024!

Αγαπητοί και αγαπητές εκπαιδευτικοί,

Με τη δική σας συμμετοχή και υποστήριξη φτάσαμε αισίως στην 20η κατά σειρά υλοποίηση της Μαθητικής Εβδομάδας Δράσης! Σας ευχαριστούμε θερμά, που στηρίζετε το έργο μας και δίνετε νέα πνοή στις εκπαιδευτικές μας δράσεις όλα αυτά τα χρόνια.

Παραμένοντας πιστοί στην πεποίθησή μας ότι τα παιδιά, οι έφηβοι/ες και οι νέοι/ες είναι φορείς αλλαγής, επιδιώκουμε κάθε φορά η Μαθητική Εβδομάδα Δράσης να αποτελεί ένα δημιουργικό εργαλείο για όλη την εκπαιδευτική κοινότητα αλλά κυρίως να δίνει το χώρο και να δημιουργεί εκείνες τις συνθήκες ώστε οι φωνές των μαθητών και των μαθητριών να μπορούν ακουστούν πάνω σε ζητήματα της σύγχρονης κοινωνίας.



# Η Εβδομάδα Δράσης «**Η δύναμη στο πιάτο σου**» με μια ματιά!

Στο πλαίσιο ενός ολοκληρωμένου προγράμματος, που ξεκίνησε την περσινή σχολική χρονιά με την ευγενική υποστήριξη της Lidl Ελλάς, συνεχίζουμε και φέτος τη συνεργασία μας με ακόμα πιο πλούσιες δράσεις και δραστηριότητες!

Η φετινή θεματική κάνει ένα ακόμα βήμα μπροστά, προσπαθώντας να διερευνήσει εκείνες τις συνδέσεις, που αναδεικνύουν ότι η αλληλεξάρτηση και η αλληλοσύνδεση, είναι δύο από τα βασικά στοιχεία της λειτουργίας του κόσμου.

Έτσι, εκκινώντας πέρα από τους στόχους βιώσιμης ανάπτυξης:



προχωράμε φέτος με τη διερεύνηση των στόχων:



δίνοντας έμφαση στο ζήτημα της  
**Διατροφικής Δικαιοσύνης (Food Justice)**  
αλλά και στη σχέση όλων αυτών των στόχων μεταξύ τους.





## Μηδενική Φτώχεια:

Το ποσοστό της ακραίας φτώχειας έχει μειωθεί πάνω από το μισό από το 1990. Ωστόσο, ένας στους πέντε ανθρώπους στις αναπτυσσόμενες περιοχές συνεχίζει να ζει με λιγότερο από 1,25 δολάρια την ημέρα, ενώ υπάρχουν εκατομμύρια άνθρωποι που κερδίζουν μόλις λίγο παραπάνω από αυτό το ποσό, με αρκετούς να κινδυνεύουν να ξανακυλήσουν στη φτώχεια. Η φτώχεια είναι κάτι περισσότερο από την έλλειψη εισοδήματος και πόρων για την εξασφάλιση βιώσιμων συνθηκών διαβίωσης. Η φτώχεια έχει μορφές όπως η πείνα, ο υποσιτισμός, η περιορισμένη πρόσβαση στην εκπαίδευση και σε άλλες βασικές υπηρεσίες, η κοινωνική διάκριση και ο αποκλεισμός, καθώς και η απουσία συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων. Η οικονομική ανάπτυξη πρέπει να συντελείται χωρίς αποκλεισμούς, να παρέχει βιώσιμες θέσεις εργασίας και να προάγει την ισότητα.



## Μηδενική Πείνα:

Είναι ώρα να ξανασκεφτούμε το πώς καλλιεργούμε, μοιραζόμαστε και καταναλώνουμε την τροφή μας. Αν αξιοποιηθούν σωστά, η γεωργία, η δασοπονία και η αλιεία, τότε θα μπορέσουν να παράσχουν θρεπτική τροφή για όλους και να δημιουργήσουν εισοδήματα, στηρίζοντας έτσι την ανθρωποκεντρική ανάπτυξη της περιφέρειας και προστατεύοντας ταυτόχρονα το περιβάλλον. Σήμερα, το έδαφος, το γλυκό νερό, οι ωκεανοί, τα δάση και η βιοποικιλότητα υποβαθμίζονται με ταχείς ρυθμούς. Η κλιματική αλλαγή ασκεί ακόμη μεγαλύτερη πίεση στους πόρους από τους οποίους εξαρτόμαστε, αυξάνοντας έτσι κινδύνους που συνδέονται με καταστροφές όπως οι ξηρασίες και οι πλημμύρες. Πολλοί άνδρες και γυναίκες της περιφέρειας δεν μπορούν πλέον να τα βγάλουν πέρα με τη γη τους, οπότε και αναγκάζονται να μεταναστεύσουν σε πόλεις αναζητώντας για ευκαιρίες.

Χρειάζεται μία βαθιά αλλαγή στο παγκόσμιο σύστημα τροφίμων και γεωργίας, αν πρόκειται να σιτίσουμε τα 795 εκατομμύρια ανθρώπους που πεινάνε σήμερα και τα επιπλέον 2 δισεκατομμύρια που αναμένονται να φτάσουν μέχρι το 2050. Ο τομέας των τροφίμων και της γεωργίας προσφέρει λύσεις-κλειδιά για την ανάπτυξη, ενώ διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην εξάλειψη της πείνας και της φτώχειας.

## Τα βασικά βήματα της συμμετοχής σας στην εκστρατεία!

- **Μάθετε/ευαισθητοποιηθείτε** για τη θεματική αξιοποιώντας τις πληροφορίες που θα βρείτε στο παρόν υλικό αλλά και άλλες πηγές, που ίσως συγκεντρώσετε εσείς ή/και οι μαθητές/τριες σας.
- **Δημιουργήστε και φιλοτεχνήστε μία αφίσα**, με όποια τεχνική θέλετε, με **βασικό Μότο-Σύνθημα τη Διατροφική Δικαιοσύνη (Food Justice)**. Μπορείτε να αξιοποιήσετε ή όχι το προσχέδιο της αφίσας, που συμπεριλαμβάνεται στο υλικό.
- Αφού ολοκληρώσετε την αφίσα σας, **τη στέλνετε στα γραφεία μας μέχρι τις 15 Απριλίου**. Στέλνετε με το ταχυδρομείο την ίδια την αφίσα και όχι φωτογραφία αυτής. Οι αφίσες, που θα συγκεντρωθούν φέτος, θα αποτελέσουν το υλικό 2 διαφορετικών εκθέσεων με τα έργα των μαθητών και των μαθητριών. Οι 2 εκθέσεις θα λάβουν χώρα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη ταυτόχρονα!  
Η διεύθυνσή μας είναι:  
**ActionAid Ελλάς, Λεωφόρος Μεσογείων 204, Χολαργός 155 61, Ελλάδα**  
(υπόψη Εκπαιδευτικού Τμήματος).
- **Φωτογραφίστε προαιρετικά το έργο σας, πριν μας το στείλετε** για να υπάρχει και ψηφιακά και ανεβάστε το στην ακόλουθη φόρμα google <https://forms.gle/rUFhRoWmmiRYj1B37> ή (σε περίπτωση που δεν διαθέτετε λογαριασμό google) στείλτε το στο [education.hellas@actionaid.org](mailto:education.hellas@actionaid.org) έως τις 15 Απριλίου 2024.
- **Αφού μας στείλετε την αφίσα σας**, θα αρχίσετε να παραλαμβάνετε τον **έπαινο** και τα **αναμνηστικά δώρα** για την τάξη σας.





## Και κάτι νέο!

Φέτος, θέλοντας πραγματικά να ενώσουμε τις φωνές και τα συνθήματα των μαθητών και των μαθητριών όλων των σχολείων, που συμμετέχουν στη δράση, χρησιμοποιούμε το ψηφιακό εργαλείο **Kudo**, το οποίο μας παρέχει έναν τεράστιο ψηφιακό τοίχο, όπου **το κάθε τμήμα μπορεί να γράψει το Μότο-Σύνθημα** και την υπογραφή του μέχρι τις **15 Απριλίου**. Για περισσότερες οδηγίες διαβάστε το σχετικό κεφάλαιο του οδηγού «Ο τοίχος είχε την δική ιστορία».

- **Κάντε** 👍 στη σελίδα του Εκπαιδευτικού Τμήματος της ActionAid.
- **Ανεβάστε τη φωτογραφία** στα social media με το hashtag **#dinamistopiatosou** και tag **@actionaidhellas**.

# KUDO



## Τι καινούργιο φέρνει η Εβδομάδα Δράσης «**Η δύναμη στο πιάτο σου**» για τη σχολική χρονιά 2023-2024!

Η φετινή Μαθητική Εβδομάδα Δράσης ξεκινάει τις δράσεις πολύ νωρίτερα σε σχέση με άλλες χρονιές. Έτσι, θα έχετε την ευκαιρία να δουλέψετε με τους μαθητές και τις μαθήτριές σας χωρίς την πίεση του χρόνου και να επωφεληθείτε από μια πληθώρα επιπλέον δράσεων και υλικών, που προαιρετικά μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή καθ' όλη σχεδόν τη διάρκεια της χρονιάς. Ρίξτε μια ματιά στις νέες δράσεις και στα υλικά γι' αυτή τη χρονιά:

### **Παιχνίδι ρόλων με κάρτες (role play game):**

Και το φετινό υλικό συνοδεύεται από ένα νέο παιχνίδι για όλη την τάξη! Αξιοποιήστε τις κάρτες ρόλων, που θα βρείτε στο υλικό και παίξτε όλοι μαζί. Τις οδηγίες του παιχνιδιού θα τις βρείτε στο παράρτημα 5.

### **Χάρτης - αφίσα προϊόντων της Ελλάδας:**

Οι συμμετοχές των σχολείων της περσινής Μαθητικής Εβδομάδας Δράσης έδωσαν το υλικό για να φτιαχτεί ένας χάρτης με τα τοπικά προϊόντα της Ελλάδας ανά νομό. Όπως θα δείτε ο χάρτης δεν είναι πλήρως συμπληρωμένος ώστε να αποτελέσει ένα επιπλέον εκπαιδευτικό υλικό για την τάξη σας. Συμπληρώστε στο χάρτη, αφού κάνετε έρευνα, τα προϊόντα των νομών/περιοχών που λείπουν ή εμπλουτίστε και με επιπλέον προϊόντα τους ήδη συμπληρωμένους.



### **Webinars:**

Ξεκινώντας από πέρσι τα webinars για εκπαιδευτικούς αλλά και για μαθητές/τριες, συνεχίζουμε και φέτος την υλοποίησή τους, με πλούσια θεματολογία. Μείνετε συντονισμένοι στα κανάλια για να τις ακριβείς μέρες και ώρες, ώστε να δηλώνετε κάθε φορά συμμετοχή.



## Δραστηριότητες στο πιάτο:

Καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2023-2024, ξεκινώντας από τον Οκτώβρη, σε τακτά χρονικά διαστήματα και με αφορμή Παγκόσμιες Ημέρες, που συσχετίζονται με τις θεματικές του προγράμματος «Η δύναμη στο πιάτο σου», ο εκπαιδευτικός τομέας της ActionAid θα σας στέλνει ψηφιακά, μικρές σε διάρκεια δραστηριότητες ή/και δράσεις, που μπορείτε να υλοποιείτε με την τάξη ή την ομάδα σας εκείνες τις μέρες.

Οι Παγκόσμιες ημέρες γύρω από τις οποίες θα σας στέλνεται ηλεκτρονικά δραστηριότητα προς αξιοποίηση την τάξη είναι οι ακόλουθες:

- **29 Σεπτεμβρίου: Διεθνής Ημέρα Ενημέρωσης για την Απώλεια και τη Σπατάλη του Φαγητού.**
- **16 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Τροφής**
- **Τελευταίο Σάββατο Νοεμβρίου: μέρα χωρίς κατανάλωση (Buy Nothing Day)**
- **4 Μαρτίου: Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας**
- **18 Μαρτίου: Παγκόσμια Ημέρα Ανακύκλωσης**
- **7 Απριλίου: Παγκόσμια Ημέρα Υγείας**
- **22 Απριλίου: Ημέρα της Γης**
- **5 Ιουνίου: Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος**



## 2 Εκθέσεις:

Φέτος και για πρώτη φορά, μέσα σ' αυτά τα 20 χρόνια των μαθητικών δράσεων, στο πλαίσιο της Μαθητικής Εβδομάδας Δράσης, οι αφίσες σας αλλά και άλλες πιθανές πρωτοβουλίες σας (πχ. βίντεο, κατασκευές), θα αποτελέσουν το περιεχόμενο 2 εκθέσεων, που θα λάβουν χώρα ταυτόχρονα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, στα αντίστοιχα Κέντρα Κοινότητας και Νέων της ActionAid. **Φέτος, λοιπόν, θα μας στείλετε τα έργα σας, στην παρακάτω διεύθυνση ActionAid Λεωφόρος Μεσογείων 204, Αθήνα ΤΚ 15561 Υπόψη Εκπαιδευτικού Τμήματος.**

Να σημειωθεί ότι οι εκθέσεις θα είναι επισκέψιμες από σχολικές μονάδες, κατόπιν συνεννόησης.

Τα εγκαίνια των εκθέσεων θα πραγματοποιηθούν μέσα με τέλη Μαΐου, γεγονός που θα σηματοδοτεί και την κορύφωση της Μαθητικής Δράσης. Για περισσότερες πληροφορίες μείνετε συντονισμένοι στα κανάλια μας.

## Διαγωνισμός:

Με σκοπό να αναδειχτεί όλη η δράση και η κινητοποίηση των σχολικών μονάδων, πέρα από την έκθεση, φέτος θα διοργανωθεί ένας διαγωνισμός, στον οποίο μπορούν να συμμετέχουν τα σχολεία/τμήματα, που το επιθυμούν. Το αναλυτικό πλαίσιο του διαγωνισμού, οι κατηγορίες, οι ημερομηνίες υποβολής των έργων κτλ. θα αναρτηθούν έγκαιρα στα κανάλια μας και θα λάβετε και σχετικό e-mail.

## Δράσεις Έκπληξη!

Μείνετε συντονισμένοι και παρακολουθείτε την ηλεκτρονική μας αλληλογραφία για δράσεις έκπληξη μέσα στην σχολική χρονιά, στις οποίες μπορείτε προαιρετικά να συμμετέχετε ή να παρακολουθείτε.



# Τροφή ...για σκέψη με μια ματιά!

## Ήξερες ότι...

- Παγκοσμίως, ένας στους εννέα ανθρώπους στον κόσμο, δηλαδή 795 εκατομμύρια άτομα, υποσιτίζεται.
- Σχεδόν οι μισοί από τους παιδικούς θανάτους (45%), ηλικίας κάτω των πέντε ετών, οφείλονται σε κακή διατροφή, ποσοστό το οποίο μεταφράζεται σε 3,1 εκατομμύρια παιδικές ζωές ανά έτος.
- Αν οι γυναίκες αγρότισσες είχαν τις ίδιες ευκαιρίες πρόσβασης σε πόρους, όπως οι άνδρες, τότε ο αριθμός της πείνας παγκοσμίως θα μπορούσε να μειωθεί μέχρι και κατά 150 εκατομμύρια.
- Από το 1900, το 70% περίπου της ποικιλίας των καλλιεργειών «εξαφανίστηκε» από τα αγροκτήματα των γεωργών. Η ορθότερη χρήση της γεωργικής βιοποικιλότητας μπορεί να συμβάλει στην προώθηση πιο θρεπτικών διατροφών, στην ενίσχυση του βιοπορισμού των αγροτικών κοινοτήτων καθώς και στην προαγωγή πιο ανθεκτικών και βιώσιμων γεωργικών συστημάτων.
- Στην Ευρώπη, το 30% των φρούτων και λαχανικών δεν φτάνουν ποτέ στα ράφια των καταστημάτων, επειδή δεν ανταποκρίνονται στα αυστηρά εμφανισιακά κριτήρια των σούπερ-μάρκετ.
- Εκατομμύρια τόνοι φρέσκων φρούτων και λαχανικών πετιούνται κάθε χρόνο επειδή δεν είναι όμορφα ή επειδή περισσεύουν.
- Περίπου 121 εκατομμύρια στρέμματα γης και πάνω από 15 τρισεκατομμύρια λίτρα νερού επιστρατεύονται για αγροτικές παραγωγές, που καταλήγουν στα σκουπίδια.
- Στην Βραζιλία υπάρχουν οι «Φύλακες της Βιοποικιλότητας». Είναι άτομα που εκπαιδεύονται από την ActionAid, ώστε να διατηρούν τα είδη που ευδοκιμούν στην περιοχή, να έχουν καλλιέργειες προσαρμοσμένες στις κλιματικές συνθήκες, χωρίς τη χρήση χημικών και παρασιτοκτόνων και τη διατήρηση των υδάτινων πόρων.





## Ιστορίες που μας εμπνέουν!

### Από τη Ζιμπάμπουε



Η Zvisinevi με την σοδειά της

© Nickson T. Mafemba/ActionAid

Η Zvisinevi είναι 38 χρονών, είναι παντρεμένη κι έχει αποκτήσει με τον σύζυγό της 3 παιδιά. Παράλληλα, είναι μία από τις γυναίκες που συμμετείχε στο πρόγραμμα της ActionAid για την αγροοικολογία\*.

« Το πρόγραμμα της ActionAid ήρθε σε πολύ καλή στιγμή, εκεί που δυσκολευόμασταν να ανταποκριθούμε στις φυσικές καταστροφές και να προσαρμοστούμε στην κλιματική αλλαγή, από τη μία επειδή είμαστε φτωχοί κι από την άλλη επειδή δεν ξέραμε πώς.

Μας δόθηκε, λοιπόν, μια σημαντική ευκαιρία και εκπαιδευτήκαμε στην αγροοικολογία. Εδώ οι περισσότεροι είμαστε μικροκαλλιεργητές, κυρίως γυναίκες που μέσα από τη γη εξασφαλίζουμε φαγητό για την οικογένειά μας. Αλλά η φτώχεια, μαζί με την έλλειψη γνώσεων για την κλιματική αλλαγή και τις ανθεκτικές καλλιέργειες, επηρέαζε σε μεγάλο βαθμό την παραγωγή μας.

Αρχίσαμε σιγά-σιγά να εφαρμόζουμε όσα μάθαμε στο πρόγραμμα και προσκαλέσαμε κι άλλες γυναίκες, αλλά και άνδρες να έρθουν να τους δείξουμε. Ο κόσμος ανταποκρίθηκε στο κάλεσμά μας. Το καλό είναι ότι για την αγροοικολογία δε χρειάζεσαι πολλά λεφτά κι αυτό λειτούργησε θετικά. Δουλεύουμε με ομάδες ανδρών και γυναικών για να έχουν όλοι τροφή στα σπίτια τους. Έχουμε δρόμο ακόμα μπροστά μας, αλλά ο κόσμος εδώ είναι ενθουσιασμένος με την ιδέα και με τα αποτελέσματα. Έρχεται να μάθει για να έχει τροφή και να βελτιώσει τη διατροφή του με την καλλιέργεια διαφόρων λαχανικών. Είμαστε σε καλό δρόμο! Επίσης, μέσω του προγράμματος ανοίξαμε μία γεώτρηση κι έτσι τώρα σκοπεύουμε να φτιάξουμε έναν κοινοτικό λαχανόκηπο που θα τον ποτίζουμε με νερό από τη γεώτρηση και στην έκταση αυτή θα εφαρμόζουμε τεχνικές αγροοικολογίας. Θα είναι, δηλαδή, ένα μέρος όπου ο κόσμος θα μπορεί να έρχεται και να μαθαίνει στην πράξη. »

\*αγροοικολογία: μέθοδοι καλλιέργειας όπως τοπικοί σπόροι, φυτικά λιπάσματα, που είναι αποδοτικοί και συνάμα φιλικόι προς το περιβάλλον

## Από τη Σιέρα Λεόνε



Η Kadiatu μαζί με άλλες γυναίκες του συνεταιρισμού, κρατάνε τους πολύτιμους σπόρους από τη σοδειά τους.

© Jonathan Bundu/ActionAid

Η Kadiatu είναι 40 ετών και μητέρα τεσσάρων παιδιών. Ασχολείται με τη γεωργία και το μικρο-εμπόριο, ενώ είναι πολύ δραστήρια στο γυναικείο συνεταιρισμό και επικεφαλής της Ομάδας των Μανάδων, μιας ομάδας γυναικών που έχει συστήσει η ActionAid στην περιοχή:

« Για να είναι αποδοτική η σοδειά μας, το κυριότερο είναι να έχουμε πολλούς σπόρους. Όταν δεν έχουμε σπόρους, κάποιοι το εκμεταλλεύονται και πλουτίζουν σε βάρος μας. Αναγκαζόμαστε και δίνουμε μεγάλο μέρος από τη σοδειά μας για να ξεπληρώσουμε. Με την οικονομική κρίση που ήρθε μετά τον Έμπολα, όλες οι τράπεζες σπόρων είχαν αδειάσει και η γεωργία είχε σταματήσει. Έτσι, εξηγήσαμε στην ActionAid ότι οι σπόροι ήταν από τα πιο σοβαρά θέματα. Μας έδωσαν σπόρους ρυζιού και φιστικιού και μπορέσαμε να φυτέψουμε σε μεγάλη έκταση. Δεν περιμέναμε να δούμε τόσο πολλή σοδειά! Έτσι, αποφασίσαμε να βοηθήσουμε και τις υπόλοιπες γυναίκες στο χωριό, ώστε καμία να μην χρειάζεται να δανείζεται για σπόρους. Βάλαμε στην άκρη περισσότερους σπόρους από τη σοδειά για να πάρουν όλες. Μετά τη συγκομιδή, είχαμε όλες αρκετή σοδειά για να φάμε, να πουλήσουμε και να βάλουμε και στην άκρη. Η ActionAid μάς συμβούλεψε να δημιουργήσουμε ταμείο αποταμίευσης και πίστωσης, για να έχουμε οικονομική στήριξη χωρίς μεγάλα επιτόκια, όταν χρειάζεται. Στην τελευταία σοδειά είχαμε μεγάλη παραγωγή σε ρύζι, φιστίκια και κεχρί. Τα μοιράσαμε μεταξύ μας και μετά η κάθε μία αποφάσισε πόσο θέλει να κρατήσει και πόσο να πουλήσει. Πέρα από τους σπόρους, η ActionAid μας εκπαίδευσε για τις τεχνικές καλλιέργειας. Για παράδειγμα, μας έδειξαν για το ρύζι, πώς να σπέρνουμε σωστά τους σπόρους, και πώς να κάνουμε αποστράγγιση του εδάφους στα έλη.

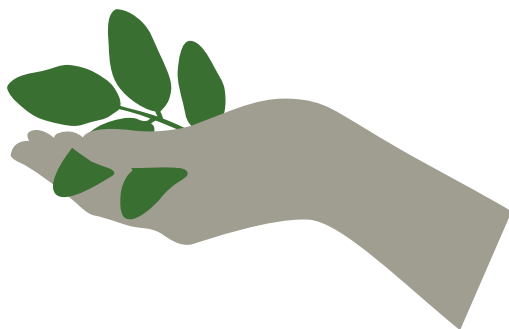
Με το εισόδημά μου, κράτησα πολλούς σπόρους για να φυτέψω πάλι, τάισα τα παιδιά μου και πούλησα, καλύπτοντας τα έξοδα του σπιτιού. »



## Πριν ξεκινήσουμε τη δράση

Πριν ξεκινήσουμε τη δράση, ας ρίξουμε μια ματιά στις έννοιες, που πραγματεύεται η φετινή θεματική, ξεκινώντας από τη

### Διατροφική Δικαιοσύνη (Food Justice).



Η Διατροφική Δικαιοσύνη έχει διάφορους ορισμούς ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο χρησιμοποιείται, εστιάζοντας πάντα στην αντιμετώπιση των συστημικών αιτιών που εμποδίζουν την επαρκή πρόσβαση των ανθρώπων σε τρόφιμα.

Για την **Shari Rose**, αναπληρώτρια διευθύντρια περιβαλλοντικής εκπαίδευσης του City Parks Foundation με έδρα τη Νέα Υόρκη, ο όρος Διατροφική Δικαιοσύνη «σημαίνει να δημιουργήσουμε έναν κόσμο όπου όλοι θα έχουν πρόσβαση σε υγιεινά τρόφιμα», δηλαδή, όλοι πρέπει να έχουν επαρκή πρόσβαση στη διατροφή χωρίς εμπόδια.

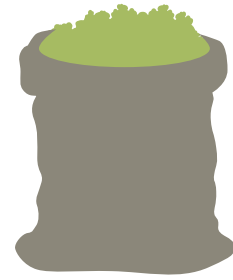
Σύμφωνα με το **Climate Equity Policy Center** «η Διατροφική Δικαιοσύνη ξεκινά με την παραδοχή ότι η υγιεινή διατροφή είναι ανθρώπινο δικαίωμα και στη συνέχεια εξετάζει ολιστικά τα διατροφικά συστήματα για να εντοπίσει τα διαρθρωτικά εμπόδια στην επισιτιστική ασφάλεια, τα οποία συχνά έχουν τις ρίζες τους στη φυλή, την τάξη, το φύλο και άλλα χαρακτηριστικά».

Όρος, επίσης, που συσχετίζεται με τη Διατροφική Δικαιοσύνη είναι και η **Επισιτιστική Ασφάλεια**, όπου σύμφωνα πάλι με το **Climate Equity Policy Center**, ορίζεται ως «η ασφάλεια που λαμβάνει χώρα όταν οι άνθρωποι έχουν μακροχρόνια πρόσβαση σε επαρκή, προσιτά, θρεπτικά και ασφαλή τρόφιμα, που τους υποστηρίζουν σωματικά και πολιτισμικά και τους επιτρέπει μια δραστήρια, υγιή ζωή».

# Παίξε και Αναστοχάσου

## Ο θησαυρός

**ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:** μαρκαδόρους/φασόλια/συνδετήρες ή ό,τι άλλο έχετε στην τάξη σε ποσότητα, πολύ μεγαλύτερη από τον αριθμό των μαθητών και των μαθητριών σας, μία πάνινη σακούλα/τσάντα/πουγκί



**Και τώρα παίξετε ως εξής:**

### Α΄ Φάση

- Ζητήστε από την ομάδα να σχηματίσει έναν κύκλο.
- Τοποθετήστε στο κέντρο του κύκλου τη σακούλα με τα αντικείμενα.
- Εξηγήστε ότι για όση ώρα διαρκεί το παιχνίδι, το περιεχόμενο της σακούλας αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο «θησαυρό».
- Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν, αλλά να μην το μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα, τι μπορεί να είναι «θησαυρός» για τον άνθρωπο, προκειμένου να ζήσει τη ζωή του με αξιοπρέπεια.
- Εξηγήστε ότι με το που θα δώσετε το σύνθημα (πχ. ένα παλαμάκι), τα μέλη της ομάδας μπορούν να τρέξουν και να διεκδικήσουν το θησαυρό.
- Έπειτα, ζητήστε από την ομάδα να παρατηρήσει, πώς τελικά μοιράστηκε ο θησαυρός.

### Β΄ Φάση

- Τοποθετήστε στον κύκλο τον θησαυρό, χωρίς τη σακούλα.
- Δώστε πάλι το σύνθημα, ώστε τα μέλη της ομάδας να διεκδικήσουν τον θησαυρό.
- Μην ξεχάσετε να παρατηρήσετε πώς μοιράστηκε αυτή τη φορά ο θησαυρός στα μέλη της ομάδας.

### Γ΄ Φάση

- Τοποθετήστε τον θησαυρό, μοιράζοντάς τον ως εξής: τοποθετήστε ένα κομμάτι του θησαυρού (1 μαρκαδόρο ή με ό,τι άλλο παίζετε το παιχνίδι) μπροστά σε κάθε μέλος της ομάδας.
- Δώστε πάλι το σύνθημα, ώστε όλα τα μέλη της ομάδας να διεκδικήσουν το θησαυρό, που βρίσκεται μπροστά τους.
- Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, ξανά μοιράστε τα υπόλοιπα κομμάτια του θησαυρού, με τον ίδιο τρόπο και επαναλάβετε για άλλη μια φορά.

## Και τώρα αναστοχαστείτε:

**Θυμηθείτε τις 3 φάσεις του παιχνιδιού. Πώς νιώσατε σε κάθε φάση;**

**Ποιες συγκεκριμένα ήταν οι πρώτες σας σκέψεις και τα πρώτα συναισθήματα και στις 3 φάσεις του παιχνιδιού, κατά την τοποθέτηση του θησαυρού αλλά και μετά έτσι, όπως τελικά μοιράστηκε στα μέλη της ομάδας; Για ποιο λόγο;**

**Ποιος/α τελικά είναι ο θησαυρός για να ζήσει κάποιος/α με αξιοπρέπεια;**

**Αποτελούν όλα αυτά που ορίσατε ως «θησαυρό» μέρος των άρθρων της Σύμβασης των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου;**

**Ποιο μοίρασμα, τελικά, σας φαίνεται πιο δίκαιο και για ποιο λόγο;**

**Έχετε ακούσει τον όρο Διατροφική Δικαιοσύνη (Food Justice);**

**Τι νομίζετε ότι σημαίνει; Πώς πιστεύετε ότι συνδέεται με το παιχνίδι που παίζαμε;**



## Διατροφική Δικαιοσύνη σε Κόμικς

**ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:** τα παραρτήματα 1, 2Α, 3 και το παράρτημα 2Β προαιρετικά, ψαλίδια, κόλλες



### Και τώρα δημιουργήστε ως εξής:

- Μοιράστε ή προβάλετε στα μέλη της ομάδας σας τις εικόνες, που θα βρείτε στο παράρτημα 1.
- Ζητήστε από την ομάδα αρχικά να περιγράψει και έπειτα να σχολιάσει αυτά που βλέπει σε κάθε εικόνα. Ζητήστε, τέλος, να δώσουν στην κάθε εικόνα έναν τίτλο.
- Εμπνευστείτε από την παραπάνω διαδικασία και δημιουργήστε μία ιστορία με εικόνες, με τη λογική του κόμικς (κόμικς είναι η σειρά ή η ακολουθία εικόνων, που αφηγούνται μια ιστορία).
- Αξιοποιήστε τα αντίστοιχα παραρτήματα 2Α και 3, όπου εκεί θα βρείτε αντίστοιχα το κλασικό πλαίσιο του κόμικς και τις «φούσκες» (bubble speech), που μέσα τοποθετούνται τα λόγια ή οι σκέψεις των ηρώων του κόμικς.
- Κόψτε τις εικόνες και τοποθετήστε τις στα αντίστοιχα πλαίσια του παραρτήματος 1. Στη συνέχεια, κόψτε και κολλήστε τις φούσκες, που θα επιλέξετε, με βάση τα λόγια/σκέψεις/συναισθήματα των ηρώων σας και γράψτε μέσα σε αυτά τι λένε/νιώθουν. Μόλις φτιάξατε το κόμικς σας!
- Πειραματιστείτε, έπειτα και φτιάξτε διάφορα κόμικς πάνω στις παρακάτω ιδέες:
  - 4 διαφορετικά κόμικς, που θα ξεκινάνε ή θα συμπεριλαμβάνουν ή θα τελειώνουν με μία από τις εικόνες που σας δίνονται. Συμπληρώστε το υπόλοιπο κόμικς με τα δικά σκίτσα/ζωγραφιές ή και φωτογραφίες
  - εμπνευστείτε από τις παραπάνω εικόνες, ζωγραφίστε δικές σας και δημιουργήστε τα δικά σας κόμικς.
- Αξιοποιήστε το παράρτημα 2Β, στις περιπτώσεις που το κόμικς σας θέλετε να είναι παραπάνω από 1 σελίδα.
- Μην ξεχάσετε στα κόμικς να βάλετε τίτλους και να υπογράψετε ως δημιουργοί!

### Και τώρα αναστοχαστείτε:

*Μετά από την όλη διαδικασία πώς θα ορίζατε τους όρους Ισότητα, Δικαιοσύνη και Διατροφική Δικαιοσύνη;*

*Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι λόγοι που εμποδίζουν τη Διατροφική Δικαιοσύνη να γίνει πραγματικότητα;*

*Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε εμείς σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο για την ενίσχυση της Διατροφικής Δικαιοσύνης;*

*Για εσάς τι θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει το άτομο στα δεξιά και τι το άτομο στα αριστερά;*

*Ποιος/οι θα μπορούσε/αν να βοηθήσει/ουν, ώστε να έχουν και τα 2 άτομα πρόσβαση στην τροφή;*

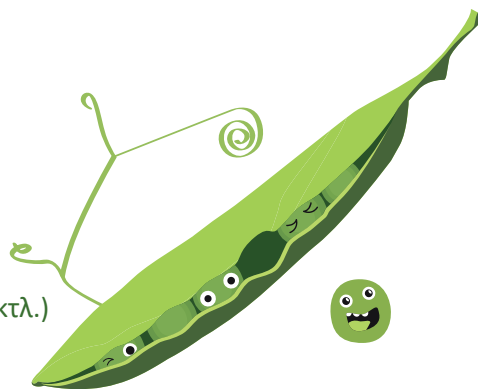
*Ποιος/οι θα μπορούσε/αν να συμβάλει/ουν στο να γίνει μια δίκαιη κατανομή του φαγητού;*

### Και για τους πιο προχωρημένους!

Φτιάξτε ψηφιακά κόμικς, αξιοποιώντας εφαρμογές που μπορείτε να βρείτε δωρεάν στο διαδίκτυο.

## Άσχημο ζαρζαβατικό στην όψη, πλούσιο στη γεύση και στη θρέψη!

**ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:** παράρτημα 4,  
σύνεργα ζωγραφικής (χαρτιά, μαρκαδόρους, τέμπερες κτλ.)  
ξυλάκια/καλαμάκια, κόλλα ή χαρτοταινία



### Και τώρα δημιουργήστε ως εξής:

- Μοιράστε ή προβάλτε στην ομάδα σας το παράρτημα 4 και ρωτήστε τα μέλη της πόσο συχνά βλέπουν τέτοια φρούτα και λαχανικά, όπως αυτά στις φωτογραφίες. Ρωτήστε, έπειτα, για ποιο λόγο πιστεύουν ότι συμβαίνει αυτό και με ποιο τρόπο αυτό επηρεάζει τον πλανήτη;
- Ζωγραφίστε σε Α4 χαρτί «άσχημα» φρούτα και λαχανικά.
- Κόψτε το περίγραμμά τους, γυρίστε έπειτα τις φιγούρες από την άλλη πλευρά και κολλήστε πάνω τους ένα ξυλάκι ή ένα καλαμάκι. Μόλις φτιάξατε τις κούκλες για το κουκλοθέατρό σας!
- Φτιάξτε επιπλέον ήρωες και ηρωίδες και επινοήστε μικρές ιστορίες πάνω στις παρακάτω ιδέες σεναρίων και παίξτε κουκλοθέατρο σε μια αυτοσχέδια σκηνή:
  - Τα «άσχημα» φρούτα και λαχανικά διεκδικούν τη θέση στο ράφι των σούπερ- μάρκετ ή στους πάγκους της λαϊκής αγοράς.
  - Τα άσχημα φρούτα και λαχανικά πιάνουν φιλίες με τα «όμορφα» φρούτα και λαχανικά.
  - Τα άσχημα φρούτα και λαχανικά μιλάνε σ' έναν παραγωγό, σ' έναν μανάβη και σ' έναν καταναλωτή αντίστοιχα. Τι διάλογος αναπτύσσεται;
  - Γράψτε ή αυτοσχεδιάστε ένα μονόλογο με θέμα: «Ένα άσχημο φρούτο/λαχανικό εξομολογείται»
  - Φτιάξτε παραμυθοσαλάτες, μπερδεύοντας τα «άσχημα» φρούτα και λαχανικά με ήρωες παραμυθιών όπως: Το άσχημο παπιο, Η Αλίκη στην χώρα των θαυμάτων, αλλά και σύγχρονα παραμύθια γύρω από το περιβάλλον και την οικολογία. Τι θα έλεγαν οι ήρωες μεταξύ τους; Ποιες περιπέτειες θα ζούσαν παρέα;
- Εμπλουτίστε τους διαλόγους, αφού λάβετε υπόψη σας τα παρακάτω:
  - Εκατομμύρια τόνοι φρέσκων φρούτων και λαχανικών πετιούνται κάθε χρόνο επειδή δεν είναι «όμορφα».
  - Αν μειώναμε τη παραπάνω σπατάλη κατά 25%, θα αντιμετωπίζαμε το πρόβλημα του υποσιτισμού σε όλο τον κόσμο!
  - Οι αγρότες βλέπουν τις σοδειές τους να σαπίζουν, ενώ σπαταλάμε νερό, ενέργεια και πρώτες ύλες.
  - Ίδια γεύση, ίδια θρεπτική αξία για «άσχημα» ή «όμορφα» λαχανικά.
  - Μειωμένη τιμή των «άσχημων» ζαρζαβατικών.
  - Κάθε φορά που πετάμε ένα τρόφιμο, «πετάμε μαζί» και όλη την ενέργεια, το νερό, τη γη και τις πολύτιμες πρώτες ύλες, που πήραμε από τον πλανήτη για τη παραγωγή και διανομή του.



### Και τώρα αναστοχαστείτε:

Ποιος είναι  
ο περιβαλλοντικός αντίκτυπος του να αγοράζουμε «άσχημα»  
φρούτα και λαχανικά;

Τι κερδίζουμε εμείς και τι ο πλανήτης;

Τι θα λέγατε στο οικογενειακό και φιλικό σας περιβάλλον  
για να τους πείσετε να αγοράζουν τα συγκεκριμένα είδη;

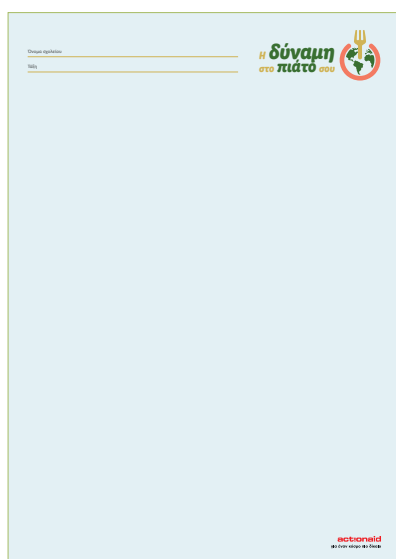


## Και τώρα γράψε και διάδωσε!

### Αφίσα της Διατροφικής Δικαιοσύνης

**Δημιουργήστε**, αξιοποιώντας ή όχι το προσχέδιο της αφίσας που σας δίνετε, και φιλοτεχνήστε μία αφίσα, με βασικό Μότο-Σύνθημα τη Διατροφική Δικαιοσύνη.

Φέτος, **αφού ολοκληρώσετε** την αφίσα σας, θα μας τη **στείλετε στα γραφεία μας**.

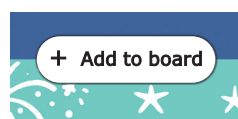


Όλες οι αφίσες που θα σταλούν, **έως τις 15 Απριλίου 2024** θα αποτελέσουν το περιεχόμενο 2 Μαθητικών Εκθέσεων, που θα στηθούν σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη αντίστοιχα και θα τρέχουν ταυτόχρονα. Οι εκθέσεις θα είναι επισκέψιμες για σχολικές ομάδες, που το επιθυμούν και θα λάβετε σχετική ενημέρωση για το πώς μπορείτε να κλείσετε την επίσκεψή σας!

**Για τα σχολεία που συμμετείχαν και την προηγούμενη χρόνια στη Μαθητική Εβδομάδα Δράσης, με μεγάλη μας χαρά, να μας στείλετε και την περσινή σας αφίσα!**

### Ο τοίχος είχε τη δική του ιστορία

Όπως αναφέρθηκε και στην αρχή του εκπαιδευτικού οδηγού, θέλοντας πραγματικά να ενώσουμε τις φωνές και τα συνθήματα των μαθητών και των μαθητριών, καλούμε φέτος όλα τα σχολεία, πέρα από την αφίσα, να αξιοποιήσουν το ψηφιακό εργαλείο KUDO, όπου επί της ουσίας είναι ένας τεράστιος ψηφιακός τοίχος. Ακολουθείστε τον σύνδεσμο <https://www.kudoboard.com/boards/> και επιλέξτε το παρακάτω εικονίδιο.



Προσθέστε το δικό σας σύνθημα-μότο. Έτσι, θα φτιάξουμε μια τεράστια συλλογική αφίσα συνθημάτων – μότο για τη φετινή θεματική και θα γράψουμε ιστορία!

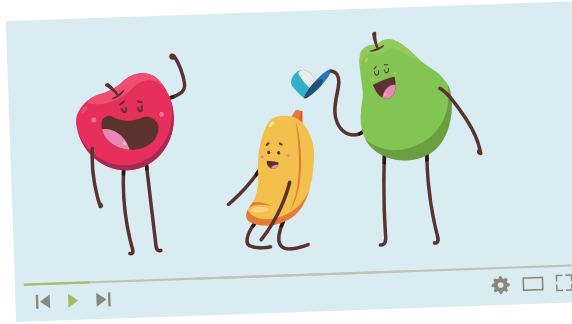
Ολοκληρώστε τη συμμετοχή σας γράφοντας το σύνθημά μέχρι τις **15 Απριλίου**, ώστε να παρουσιαστεί και αυτό στα επίσημα εγκαίνια της έκθεσης.



## Ιδέες για «αχόρταγους»

**Καμπάνια στο σχολείο:** σχεδιάστε και υλοποιήστε μια καμπάνια ενημέρωσης για όλο το σχολείο σας, ενημερώνοντας και ευαισθητοποιώντας τους συμμαθητές σας και τις συμμαθήτριάς σας για το θέμα της Διατροφικής Δικαιοσύνης.

**Κουκλοθέατρο:** αξιοποιήστε τα σενάρια που φτιάξατε στην τάξη και οργανώστε μία κουκλοθεατρική παράσταση για όλο το σχολείο με πρωταγωνιστές τα «άσχημα φρούτα και λαχανικά». Μαγνητοσκοπήστε την και θα χαρούμε να μας την στείλετε!



**Εφημερίδα/ιστοσελίδα του σχολείου σας:** γράψτε ένα άρθρο για την εφημερίδα ή/και την ιστοσελίδα του σχολείου σας για το ζήτημα της Διατροφικής Δικαιοσύνης, προκειμένου να ευαισθητοποιήσετε και την υπόλοιπη σχολική κοινότητα. Με μεγάλη χαρά να το λάβουμε και εμείς!

**Τουρσί:** η σπατάλη τροφίμων (food waste), είτε γίνεται γιατί είναι «άσχημα» κάποια φρούτα και λαχανικά, είτε γιατί τελικά, ενώ έχουν αγοραστεί, δεν καταναλώνονται, είναι ένας από τους παράγοντες, που συσχετίζεται με τη Διατροφική Δικαιοσύνη. Φτιάξτε τουρσί με τα «άσχημα» λαχανικά ή με τα λαχανικά, που αγοράστηκαν αλλά πιθανά δεν θα τα καταναλώσετε, για να αποφύγετε έτσι την σπατάλη τροφίμων.

**Βιώσιμη και δημιουργική μαγειρική:** ψάξτε ή σκεφτείτε συνταγές, που αξιοποιούν δημιουργικά το φαγητό της προηγούμενης μέρας και προτείνετέ τες στην οικογένειά σας.

## Βουτιά στις Πηγές- Επιπλέον υλικό

### Πηγές και Άρθρα για τη Διατροφική Δικαιοσύνη:

<https://www.medbox.gr/ti-einai-i-diatrofiki-dikaiosyni.html>

<https://www.gcseglobal.org/food-justice-fact-sheet>

<https://straydoginstitute.org/food-justice/>

### Πηγές και άρθρα για τα «άσχημα» φρούτα και λαχανικά

[https://www.wwf.gr/ti\\_mporeis\\_na\\_kaneis/ekstrateies/ashima\\_lahanika/](https://www.wwf.gr/ti_mporeis_na_kaneis/ekstrateies/ashima_lahanika/)

<https://www.ecoearth.gr/oikologiki-syneidisi/asxima-frouta-laxanika/>

### Πηγή για τους 17 Στόχους Βιώσιμης ανάπτυξης

Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης

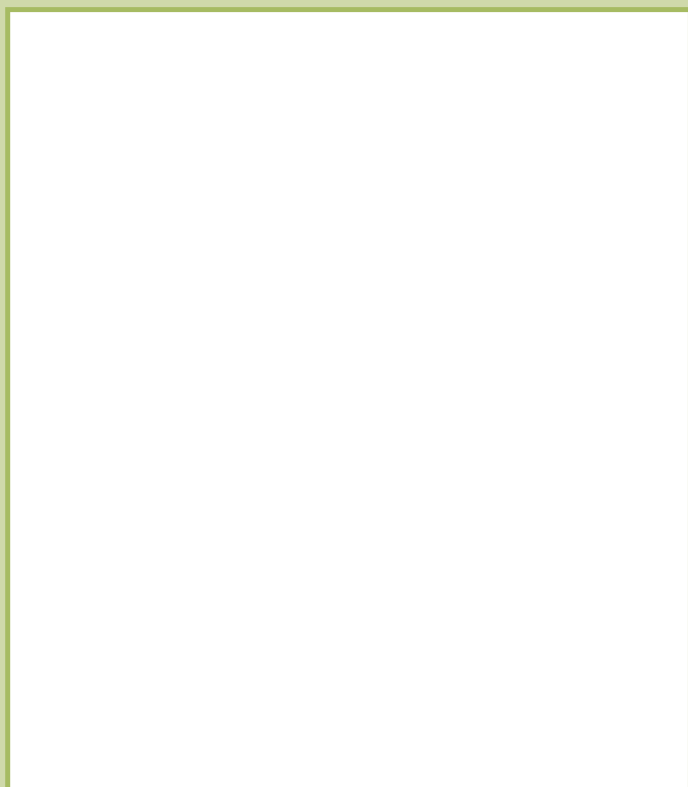
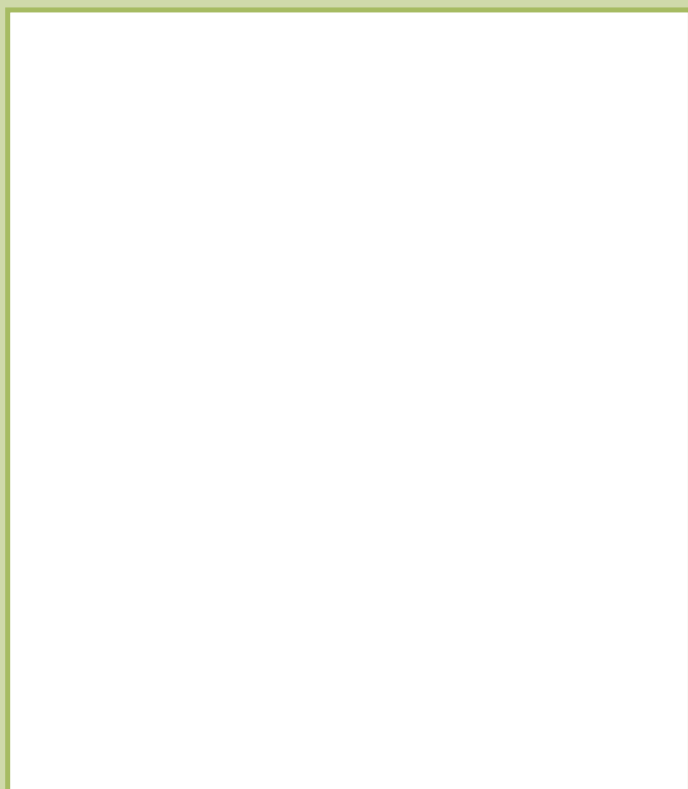


# Παράρτημα 1



# Παράρτημα 2Α

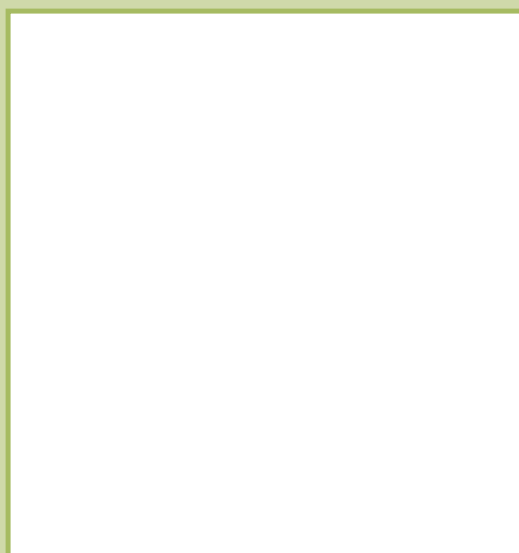
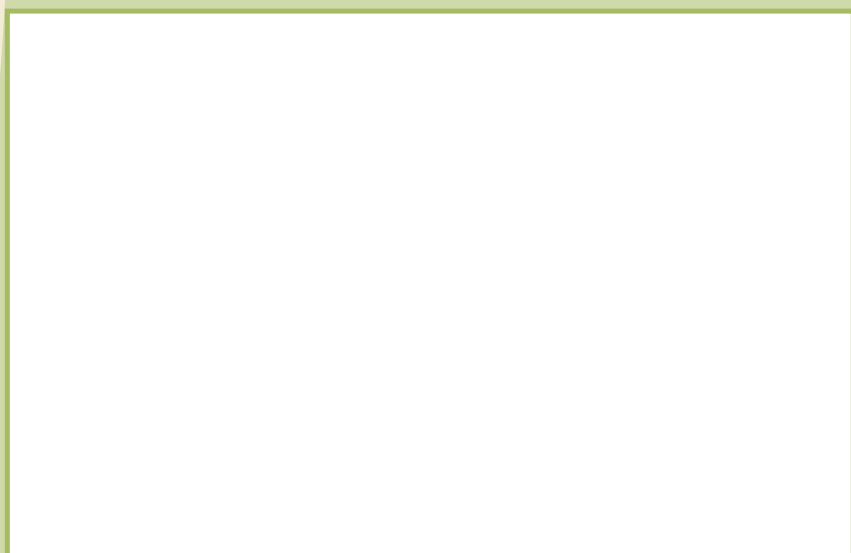
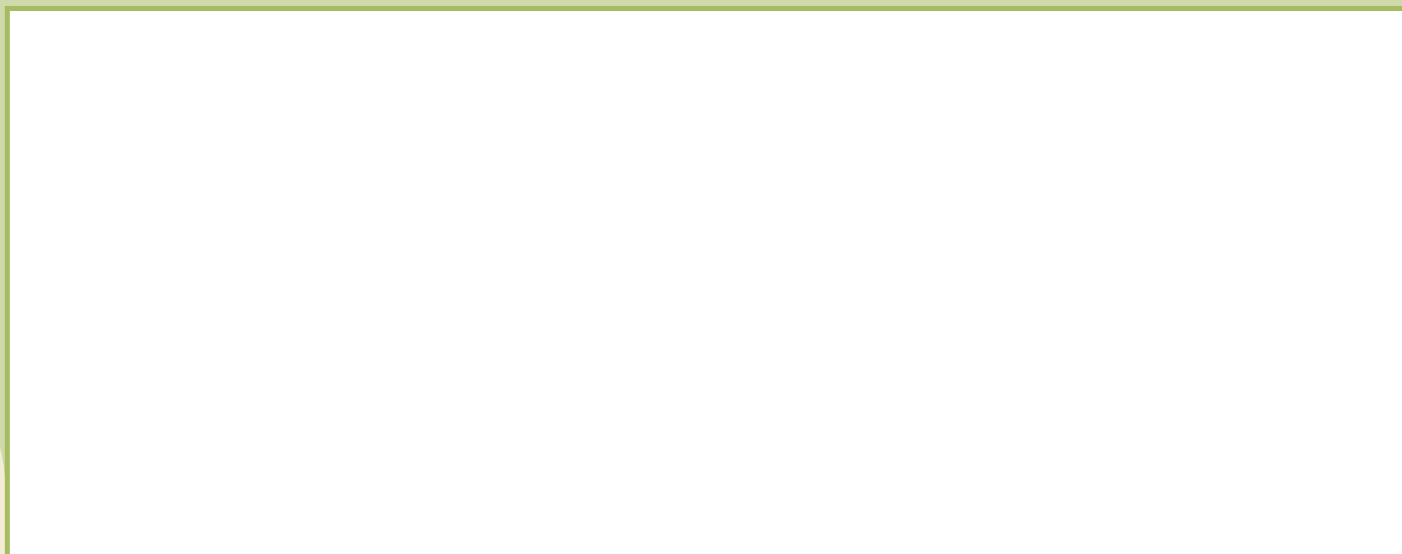
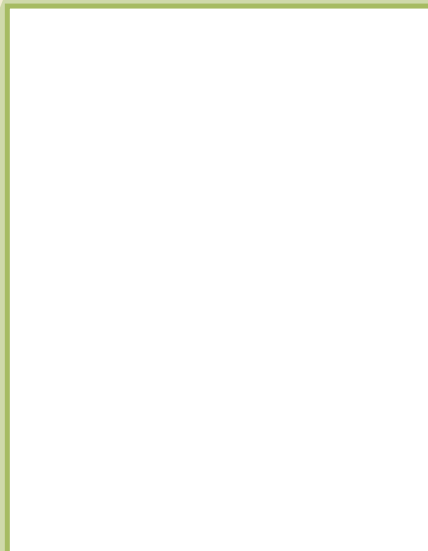
Template για comic



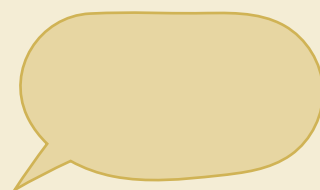
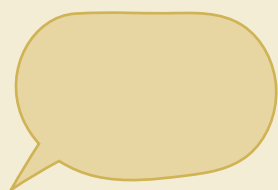
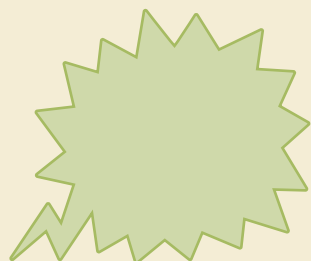


## Παράρτημα 2B (προαιρετικά)

Επιπλέον τετράγωνα για την δημιουργία κόμικ με παραπάνω σελίδες.



## Παράρτημα 3





## Παράρτημα 4



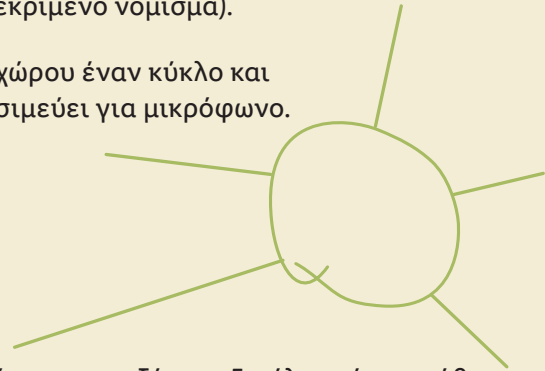
# Παράρτημα 5

## Παιχνίδι Ρόλων

**ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:** 5 κάρτες ρόλων, ένα αντικείμενο που θα χρησιμεύει ως μικρόφωνο πχ. μαρκαδόρο

### Οδηγίες:

- Χωρίστε την ομάδα σε 5 υποομάδες.
- Μοιράστε στην κάθε ομάδα μία κάρτα ρόλων.
- Δώστε 10 λεπτά χρόνο στις ομάδες να διαβάσουν τις κάρτες ρόλων τους και να φανταστούν τη ζωή του ανθρώπου αυτού, τη δουλειά που κάνει και έτσι να υπολογίσουν ποιο πρέπει να είναι το ημερομίσθιό του, η αμοιβή του, δηλαδή, για μία μέρα δουλειάς. Εξηγήστε ότι το παιχνίδι είναι συμβολικό, οπότε η αμοιβή θα μετρηθεί σε Μονάδες (όχι, δηλαδή, σε συγκεκριμένο νόμισμα).
- Έπειτα σχεδιάστε με κιμωλία στη μέση του χώρου έναν κύκλο και στη μέση βάλτε το αντικείμενο, που θα χρησιμεύει για μικρόφωνο.
- Συνεχίστε σχεδιάζοντας πέντε ακτίνες, έτσι ώστε να σχηματιστεί ένας ήλιος.
- Κάθε ομάδα στέκεται σε μία ακτίνα, ο ένας πίσω από τον άλλον.
- Εξηγήστε στην ομάδα ότι θα γίνει μία συζήτηση μεταξύ των 5 ρόλων, όπου κάθε ρόλος θα πει ποιο πιστεύει ότι πρέπει να είναι το ημερομίσθιό του και για ποιο λόγο. Η συζήτηση θα διεξαχθεί ως εξής: κάθε ομάδα μιλά σαν να έχει ένα στόμα, το στόμα του πρώτου, όποιος ρόλος θέλει να μιλήσει, με το που δοθεί το σύνθημα πχ. ένα παλαμάκι, πρέπει να πάρει το μικρόφωνο και να μιλήσει. Αφού τελειώσει με τον λόγο του, αφήνει το μικρόφωνο στον κύκλο, αλλάζει θέση και πηγαίνει στο τέλος της σειράς του και τώρα πρώτος γίνεται αυτός που ήταν δεύτερος κ.ο.κ.
- Αθροίστε, στη συνέχεια, αυτά που ζήτησαν οι ρόλοι και εξηγήστε ότι, ανεξάρτητα από ό, τι ζήτησαν, το άθροισμα για την αμοιβή όλων, δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 30 Μονάδες. Ενημερώστε ότι θα ακολουθήσει μια συζήτηση μεταξύ τους, ένας αγώνας λόγων, ένα debate, για το πώς θα πρέπει να μοιραστούν αυτές οι 30 Μονάδες μεταξύ τους, ακολουθώντας τους παραπάνω κανόνες της συζήτησης.
- Το παιχνίδι τελειώνει όταν βρεθεί κοινή, αποδεκτή λύση ή εάν έχει παρέλθει ο χρόνος του debate, που θα πρέπει να τον ορίσετε εσείς εξ' αρχής.
- Αποκαλύψτε, τέλος, ποια είναι η αμοιβή, κατά αναλογία των 30 Μονάδων, στους ρόλους και δώστε λίγο χρόνο στην ομάδα να εκφράσει τα πρώτα σχόλια μετά την αποκάλυψη.



**Η δύναμη**  
**στο πιάτο σου**



**ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ**  
**ΓΙΑ ΕΝΑ**  
**ΚΑΛΥΤΕΡΟ**  
**ΑΥΡΙΟ**

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο