



ΙΟ1 – Συλλογή  
Εκπαιδευτικού  
Υλικού για την  
ευαισθητοποίηση  
της κλιματικής  
αλλαγής μέσω της  
κωμωδίας

Πλάνο μαθήματος 3:  
Σπατάλη φαγητού στη Κύπρο



**FARCE!**

Using Satire and Comedy to Promote  
Climate Change Awareness



## Εισαγωγή στο πλάνο μαθήματος

Ο στόχος αυτού του πλάνου μαθήματος είναι να σας βοηθήσει, σαν κοινότητα και εκπαιδευτή ενηλίκων, να κάνετε ένα μάθημα χρησιμοποιώντας τους πόρους της συλλογής εκπαιδευτικού υλικού FARCE για την ευαισθητοποίηση της κλιματικής αλλαγής μέσω της κωμωδίας, έχοντας στην ομάδα σας ενήλικες μαθητευόμενους. Μέσω αυτού του πλάνου μαθήματος, θα σας παρέχουμε κάποιες δειγματικές δραστηριότητες τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να παραδώσετε έναν από τους πόρους της κωμωδίας (comedy resources) από αυτό το εκπαιδευτικό υλικό σε ένα πλαίσιο ομαδικής εργασίας. Καθώς προετοιμάζεστε για να παραδώσετε αυτές τις δραστηριότητες στην ομάδα σας, είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι ούτως ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κωμωδία για την ευαισθητοποίηση για την κλιματική αλλαγή. Γι' αυτό το λόγο, σας προτείνουμε να συμπληρώσετε τις σχετικές ενότητες από το πρόγραμμα FARCE- Εκπαιδευτικής Κατάρτισης πριν εφαρμόσετε αυτές τις δραστηριότητες στη πρακτική σας.

## Εισαγωγή στο θέμα της Κλιματικής αλλαγής

### Σπατάλη φαγητού

**Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, παράγονται περίπου 88 εκατομμύρια τόνοι πεταμένων τροφίμων** με σχετικό κόστος γύρω στα 143 δισεκατομμύρια ευρώ ([FUSIONS, 2016](#))<sup>1</sup>.

Το να σπαταλάς φαγητό δεν είναι μόνο ηθικό ή οικονομικό ζήτημα, αλλά είναι επίσης μια σπατάλη που εξαντλεί τους φυσικούς πόρους του περιβάλλοντος. Μειώνοντας την απώλεια και σπατάλη τροφίμων βοηθούμε στην προσπάθεια επίτευξης [βιώσιμων αναπτυξιακών στόχων](#) (ιδιαίτερα ο [SDG Target 12.3](#)). Μπορούμε επίσης:

- Να υποστηρίξουμε την προσπάθεια αντιμετώπισης του φαινομένου της κλιματικής αλλαγής (μόνο η σπατάλη φαγητού παράγει 8% των Παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου)([FAO, 2015](#))
- Να κρατήσουμε τα θρεπτικά τρόφιμα για αναδιανομή για όσους το έχουν ανάγκη, και να βοηθήσουμε να μειωθεί η πείνα και ο υποσιτισμός. (περίπου 33

---

<sup>1</sup> [Food Waste \(europa.eu\)](#)





εκατομμύρια άνθρωποι στην Ευρωπαϊκή Ένωση δυσκολεύονται οικονομικά και δεν μπορούν να έχουν ένα ποιοτικό γεύμα μέρα παρά μέρα ([Eurostat, 2018](#))

- Εξοικονομήστε λεφτά για τους αγρότες, τις εταιρείες και τα νοικοκυριά.

Όλοι οι φορείς της τροφικής αλυσίδας έχουν ένα σημαντικό ρόλο να παίξουν εφόσον βοηθούν να αποφευχθεί και να μειωθεί η σπατάλη φαγητού, από αυτούς που παράγουν το φαγητό (αγρότες, κατασκευαστές τροφίμων, και επεξεργαστές τροφίμων) μέχρι αυτούς που καθιστούν τα τρόφιμα διαθέσιμα για κατανάλωση (τομέας φιλοξενίας, λιανοπωλητές) και εν τέλη οι ίδιοι οι καταναλωτές.

Η Κύπρος είναι από τις χώρες που σπαταλά περισσότερο φαγητό στην Ευρωπαϊκή Ένωση<sup>2</sup>. Μέχρι ως ένα σημείο, αυτό οφείλεται στην τουριστική πλευρά του νησιού. Η Κύπρος δεχόταν (πριν την πανδημία) σχεδόν 4 εκατομμύρια τουρίστες το χρόνο, έναν πολύ μεγάλο αριθμό σε σύγκριση με τον πληθυσμό της που είναι 850,000 χιλιάδες πολίτες. Επίσης, η παραγωγή οικιακής σπατάλης στη Κύπρο κατά κεφαλήν είναι από τις υψηλότερες στην Ευρώπη. Σύμφωνα με την στατιστική υπηρεσία της Κυπριακής δημοκρατίας το 2018, η παραγωγή αποβλήτων έφτασε τα 640 κιλά κατά κεφαλήν, βάζοντας την Κύπρο στην τρίτη θέση, πίσω μόνο από την Δανία και τη Μάλτα. Γενικά, η Ευρωπαϊκή Ένωση υπολογίζει ότι είναι κατά μέσο όρο 482 κιλά αποβλήτων κατά κεφαλήν, και ότι το ένα τρίτο εξ αυτών είναι σπατάλη φαγητού (88 million τόνους).

### **Πρώθηση της βιώσιμης κατανάλωσης τροφίμων και διευκόλυνση της μετάβασης σε υγιεινές, βιώσιμες δίαιτες<sup>3</sup>**

Τα τωρινά επίπεδα κατανάλωσης τροφίμων είναι μη-βιώσιμα σε ό,τι έχει να κάνει και με την υγεία αλλά και με το περιβάλλον. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ενώ η κατά μέσο όρο πρόσληψη ενέργειας, κόκκινου κρέατος, ζάχαρης, αλατιού, και λιπαρών υπερβαίνουν τις συνιστάμενες ποσότητες, η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης, φρούτων και λαχανικών, οσπρίων και ξηρών καρπών είναι ανεπαρκής. Το να μειωθούν τα ποσοστά παχυσαρκίας σε όλη την Ευρωπαϊκή ένωση μέχρι το 2030 είναι ζωτικής σημασίας. Μια

<sup>2</sup> [Baseline-brief-report.pdf \(foodprintcy.eu\)](#)

<sup>3</sup> [f2f\\_action-plan\\_2020\\_strategy-info\\_en.pdf \(europa.eu\)](#)





δίαιτα που να βασίζεται περισσότερο σε τροφές φυσικής προελεύσεως, και λιγότερο στο κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας, με περισσότερα φρούτα και λαχανικά θα μειώσει το ρίσκο εμφάνισης απειλητικών ασθενειών, αλλά και τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των διατροφικών συστημάτων. Υπολογίζεται ότι το 2017 στην Ευρωπαϊκή Ένωση υπήρξαν 950,000 θάνατοί (ο ένας στους 5) και περισσότερο από 16 εκατομμύρια άνθρωποι έχασαν την ζωή τους σε νεαρή ηλικία, εξαιτίας της ανθυγιεινής τους διατροφής, κυρίως από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο. Το σχέδιο της ΕΕ για την καταπολέμηση του καρκίνου, περιλαμβάνει την προώθηση της υγιεινής διατροφής ως μέρος των δράσεων για την πρόληψη του καρκίνου.

## Γνωρίζοντας τους πόρους

Σε αυτή την ενότητα θα παρέχουμε μια εισαγωγή στον κωμικό πόρο που θα χρησιμοποιήσετε όταν θα παραδίδετε αυτό το πλάνο μαθήματος σε μια ομάδα ενηλίκων μαθητευόμενων.

### Τι παρουσιάζει ο κωμικός πόρος;

Αυτός ο κωμικός πόρος είναι ένα κόμικς Στριπ που σατιρίζει την Κυπριακή κουλτούρα η οποία φημίζεται ότι παραγγέλνει πολύ φαγητό στα εστιατόρια. Ως αποτέλεσμα, πολύ φαγητό καταλήγει στα σκουπίδια. Μια οικογένεια κάθεται σε ένα εστιατόριο. Ο μπαμπάς παραγγέλνει φαγητό για 6 ανθρώπους ενώ η οικογένεια έχει 5 μέλη (2 ενήλικους και 3 παιδιά). Ο σερβιτόρος τους προειδοποιεί ότι η ποσότητα του φαγητού που παρήγγειλαν είναι πολύ μεγάλη, αλλά ο μπαμπάς αρνείται να μειώσει το φαγητό της παραγγελίας. Όπως είχε προβλεφθεί, μια μεγάλη ποσότητα φαγητού περίσσεψε, και ο σερβιτόρος προτείνει στην οικογένεια να πάρουν το φαγητό που περίσσεψε σπίτι. Ο πατέρας εξακολουθεί να αρνείται. Το φαγητό καταλήγει στα σκουπίδια αλλά με ποιο κόστος;

Αυτή η μορφή επιλέχθηκε επειδή ήταν πιο εύκολο να δημιουργηθεί στο διαδικτυακό εργαλείο [Free Comic Strip Maker - Create Comic Strips Online | Canva](#). Οι φανταστικοί χαρακτήρες μπορούν να ταυτιστούν με κάθε άνθρωπο χωρίς όμως να κατηγορείται άμεσα κάποιο πραγματικό πρόσωπο. Μπορεί να διαβαστεί γρήγορα και μπορεί να διαδοθεί εύκολα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο.





Εφαρμόζοντας αυτόν τον κωμικό πόρο

## Πλάνο μαθήματος

<b>Τίτλος του μαθήματος:</b>	<b>Σπατάλη φαγητού στη Κύπρο</b>	
<b>Διάρκεια</b>	<b>Απαραίτητοι πόροι:</b>	
Η παράδοση αυτού του πλάνου μαθήματος θα χρειαστεί  <b>60 λεπτά</b>	Για να παραδώσετε αυτό το πλάνο μαθήματος, θα χρειαστείτε τους ακόλουθους πόρους: <ul style="list-style-type: none"><li>• Κόμικς Στριπ για τη σπατάλη φαγητού</li></ul>	
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα:</b>		
Μετά την επιτυχή συμπλήρωση αυτού του μαθήματος, οι μαθητευόμενοι θα μπορούν να κάνουν τα εξής: <ul style="list-style-type: none"><li>• Να ευαισθητοποιούν τον κόσμο για την μείωση της σπατάλης τροφίμων.</li><li>• Να βρίσκουν τρόπους να μειώνουν τη σπατάλη φαγητού στη καθημερινότητα τους.</li></ul>		
<b>Έναρξη του εργαστηρίου</b>		
<b>Διάρκεια</b>	<b>Περιγραφή της Δραστηριότητας</b>	<b>Σύνδεσμοι για το υποστηρικτικό υλικό</b>
<b>10 λεπτά</b>	Ο διοργανωτής ρωτά τους συμμετέχοντες τι πιστεύουν για τη σπατάλη φαγητού στη Κύπρο.  Μετά τη συζήτηση, ο διοργανωτής εξηγεί ότι η Κύπρος είναι από τους μεγαλύτερους παραγωγούς σπατάλης φαγητού στην ΕΕ.	
<b>Ομαδική δραστηριότητα 1</b>		





Διάρκεια	Περιγραφή της δραστηριότητας	Σύνδεσμοι για το υποστηρικτικό υλικό
20 λεπτά	<p>Οι συμμετέχοντες βλέπουν τον πόρο του κόμικς Στριπ και συζητούν.</p> <p>Ο διοργανωτής ρωτά τι τρόποι υπάρχουν για να μειωθεί η ποσότητα φαγητού στην καθημερινότητα.</p> <p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρότερες ομάδες και κάνουν μια λίστα πιθανών λύσεων. (10 λεπτά).</p> <p>Η κάθε ομάδα παρουσιάζει τη λίστα της και έπειτα δημιουργούν μια καινούργια. (10 λεπτά).</p> <p>Ο διοργανωτής μπορεί να υποστηρίξει την τελική διαδικασία χρησιμοποιώντας τις συμβουλές από το υποστηριζόμενο υλικό.</p>	<p>Πως να μειώσετε την σπατάλη τροφίμων στην καθημερινότητα σας:</p> <p><a href="#">fw_lib_poster_reduce-food-waste-daily_en.pdf (europa.eu)</a></p> <p>Στο σπίτι</p> <p>Οργανώστε τα γεύματά σας</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Μην πετάτε τα περισσεύματα τροφίμων.</li><li>• Να ξέρετε τις ημερομηνίες (η φράση 'χρήση μέχρι' αναφέρεται στην ασφάλεια των τροφίμων και η φράση 'καλύτερα πριν' αναφέρεται στην ποιότητα του φαγητού).</li><li>• Πάρτε μικρότερο πιάτο και ξαναγεμίστε όσες φορές χρειαστεί.</li><li>• Καταψύξτε λίγο φαγητό! (έτοιμες μερίδες).</li><li>• Να αποθηκεύετε σωστά τα τρόφιμα (να ελέγχετε τη συσκευασία για οδηγίες αποθήκευσης, βεβαιωθείτε ότι το ψυγείο σας κυμαίνεται από 1° με 5°C).</li><li>• Ξέρετε τι έχετε στο ντουλάπι και στο ψυγείο σας.</li><li>• Να εναλλάσσετε τα τρόφιμα που αποθηκεύονται στο σπίτι- 'αυτό το πήραμε πρώτο, άρα πρέπει να το καταναλώσουμε πρώτο'!</li></ul> <p>Στα καταστήματα ή στις αγορές</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Γράψετε λίστα αγορών</li></ul>





		<ul style="list-style-type: none"><li>• Μην ψωνίζετε πεινασμένοι</li><li>• Να αγοράζετε πάντα τις ποσότητες που χρειάζεστε (το σωστό μέγεθος συσκευασίας ή των χύμα τροφίμων).</li><li>• Να διαλέγετε ατελή φρούτα και λαχανικά (συχνά σε έκπτωση!).</li></ul> <p>Στη δουλειά/ σχολείο/ πανεπιστήμιο</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ζητήστε να σας σερβίρουν τη κατάλληλη μερίδα για σας (στη καντίνα).</li><li>• Να παρακολουθείτε τον προϋπολογισμό του γραφείου/ το καλάθι με τα φρούτα.</li><li>• Διαδώστε το μήνυμα – μοιραστείτε τις συμβουλές σας για να μειώσετε τη σπατάλη τροφίμων από τους συναδέλφους σας.</li></ul> <p>Σε καφέ, εστιατόρια και ξενοδοχεία</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Πάρτε μικρότερο πιάτο και ξαναγεμίστε το όποτε χρειάζεται.</li><li>• Να παίρνετε μαζί σας τα περισσεύματα τροφίμων.</li><li>• Να διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας σχετικά με τη διαθεσιμότητα των τροφίμων, ανάλογα με την ώρα της ημέρας.</li></ul>
<b>Ομαδική δραστηριότητα 2</b>		
<b>Διάρκεια</b>	<b>Περιγραφή της δραστηριότητας</b>	<b>Σύνδεσμοι για το υποστηρικτικό υλικό</b>





<b>20 λεπτά</b>	Η ομάδα θα μοιραστεί σε 2 μικρότερες ομάδες, και οι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να δημιουργήσουν έναν κωμικό διάλογο για την σπατάλη τροφίμων στη Κύπρο. Εάν έχουν χρόνο μπορούν να κάνουν ένα σκίτσο κόμικς Στριπ.	Δωρεάν διαδικτυακός δημιουργός Κόμικς Στριπ: Σχεδιάστε ένα προσαρμοσμένο Διαδικτυακό Κόμικς Στριπ στο Canva ( <a href="#">Free Online Comic Strip Maker: Design a Custom Comic Strip in Canva</a> )
<b>Κλείσιμο του εργαστηρίου</b>		
<b>Διάρκεια</b>	<b>Περιγραφή της δραστηριότητας</b>	<b>Σύνδεσμοι για την έρευνα αξιολόγησης</b>
<b>10 λεπτά</b>	Η κάθε ομάδα παρουσιάζει το τελικό αποτέλεσμα της.  Προβληματισμός/ Ανατροφοδότηση	







# FARCE!

Using Satire and Comedy to Promote  
Climate Change Awareness



CREATIVE EXCHANGE



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-UK01-KA204-079159