



ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΑΝΘΡΑΚΑ

1. Μπορείτε να προσδιορίσετε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να μειώσουμε το αποτύπωμα άνθρακα; Κυκλώστε τη σωστή απάντηση:

ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΑ ΦΩΤΑ ΟΤΑΝ ΦΕΥΓΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ

ΒΡΑΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΟΣΟ ΝΕΡΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ

ΓΕΜΙΖΕΤΕ ΤΟ ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΡΟΥΧΩΝ ΚΑΙ ΠΙΑΤΩΝ

ΔΩΡΙΖΕΤΕ ΤΑ ΠΑΛΙΑ ΣΑΣ ΡΟΥΧΑ

ΤΡΩΤΕ ΠΟΛΥ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

ΚΛΕΙΝΕΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ
ΑΝΑΨΕΙ ΤΗ ΘΕΡΜΑΝΣΗ

ΚΑΝΕΤΕ ΜΠΑΝΙΟ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΝΤΟΥΣ

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΟΣΟ
ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

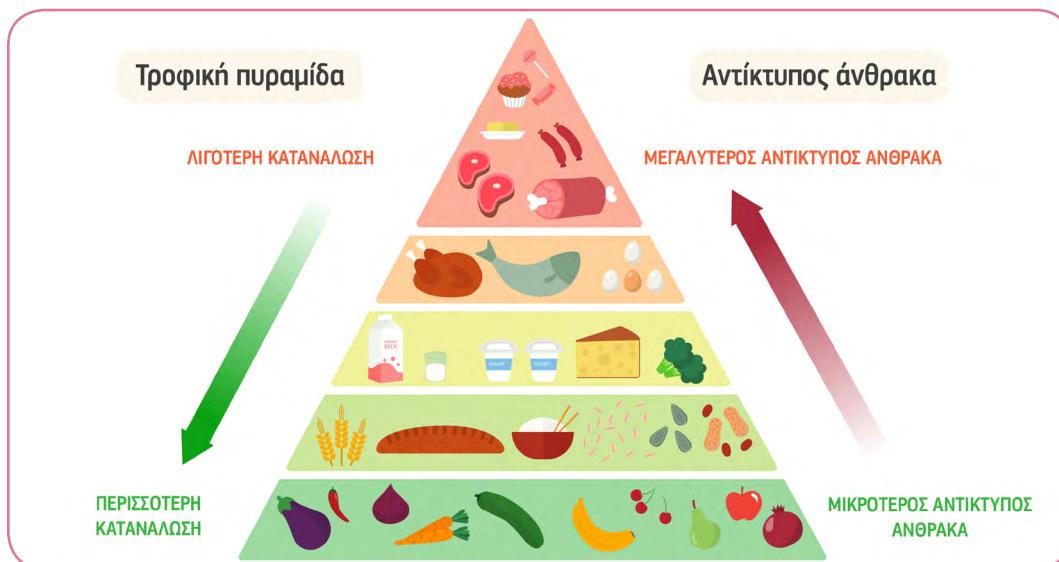
ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΙΜΕΣ
ΤΣΑΝΤΕΣ ΑΓΟΡΩΝ

ΚΛΕΙΝΕΤΕ ΤΗ ΒΡΥΣΗ ΟΤΑΝ ΒΟΥΡΤΣΙΖΕΤΕ
ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΑΣ

ΠΕΤΑΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ ΣΑΣ ΣΤΟΝ ΙΔΙΟ ΚΑΔΟ

ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΦΑΓΗΤΟ
ΑΠ' ΟΣΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ

2. Τι γνωρίζετε για το αποτύπωμα άνθρακα της διατροφής σας; Ρίξτε μια ματιά στην παρακάτω τροφική πυραμίδα. Δείχνει τις θρεπτικές αξίες των διαφόρων ομάδων τροφίμων και το αποτύπωμα άνθρακα κάθε ομάδας.



α) Τι παρατηρείτε; Σας προκαλεί έκπληξη η θέση κάποιου τροφίμου ή ποτού στην πυραμίδα;

ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΑΝΘΡΑΚΑ

β) Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικές εβδομαδιαίες επιλογές αγορών από διαφορετικές οικογένειες. Μπορείτε να βαθμολογήσετε την κάθε επιλογή σύμφωνα με το αποτύπωμα άνθρακα;

1 = ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ

4 = ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΟ



γ) Απαριθμήστε αυτά που φάγατε χθες. Συζητήστε τα τρόφιμα που επιλέξατε με έναν συμμαθητή σας. Τα γεύματά σας είχαν υψηλό αποτύπωμα άνθρακα; Θα μπορούσατε να έχετε πραγματοποιήσει πιο φιλικές προς το κλίμα επιλογές;

ΠΡΩΙΝΟ

ΓΕΥΜΑ

ΔΕΙΠΝΟ

ΣΝΑΚ

ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΑΝΘΡΑΚΑ

3. Χωρίστε την τάξη σε επτά μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα σχεδιάζει ένα γεύμα για διαφορετική ημέρα της εβδομάδας που α) έχει χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα και β) είναι θρεπτικά ισορροπημένο. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει το γεύμα της στην υπόλοιπη τάξη και εξηγεί γιατί πραγματοποίησε αυτές τις επιλογές. Συζητήστε στην τάξη.

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ