

1ο Πειραματικό Γυμνάσιο
Αμαρουσίου

Οίκο-Detectives
2022-2023
6 Απριλίου 2023

Αξιοποίησε ό,τι
έχει μείνει

- Βρες συνταγές από το φαγητό που δεν έχει καταναλωθεί

Οίκο-Detectives
2022-2023
6 Απριλίου 2023

Χρησιμοποίησε μαγειρικά
σκεύη κατασκευασμένα
από οικολογικά υλικά

- Μαγείρεψε σε σκεύη από πορσελάνη ή κεραμική επίστρωση

Οίκο-Detectives
2022-2023
6 Απριλίου 2023

Χρησιμοποίησε τις
δικές σου συσκευασίες

- Χρησιμοποίησε συσκευασίες από οικολογικά υλικά όπως γυαλί, μπαμπού, ύφασμα, χαρτί...

Οίκο-Detectives
2022-2023
6 Απριλίου 2023

Κατανάλωσε με συνείδηση

- Κατανάλωσε τόσο όσο χρειάζεσαι. Αφουγκράσου το σώμα σου και κατανόησαι ποιες είναι οι πραγματικές του ανάγκες.

Οίκο-Detectives
2022-2023
6 Απριλίου 2023

Μεσογειακή Διατροφή

- Περιορίσε την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, κόκκινο κρέατος, γαλακτοκομικών και πουλερικών.

Οίκο-Detectives
2022-2023
6 Απριλίου 2023

Καλύτερη Διατροφή

- Δώσε έμφαση στα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς.

Οίκο-Detectives
2022-2023
6 Απριλίου 2023

Αγόρασε εποχικά προϊόντα

- Αγόρασε προϊόντα της εποχής

Οίκο-Detectives
2022-2023
6 Απριλίου 2023