



**FEE**

# GLOBAL ACTION DAYS



## ΟΔΗΓΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

**2026**

22 Απριλίου -  
6 Μαΐου





## PLAN'EAT & GLOBAL ACTION DAYS

Κάθε γεύμα που μοιραζόμαστε αφηγείται μια ιστορία: για τον τόπο όπου ζούμε, για τις αξίες μας και για το πώς φροντίζουμε τον πλανήτη μας και όσους ζουν σε αυτόν.

Ως μέλος του προγράμματος PLAN'EAT, το FEE έχει ενσωματώσει αυτά τα θέματα στην εκστρατεία «Παγκόσμιες Ημέρες Δράσης 2026». Συνδέοντας το PLAN'EAT με τις Παγκόσμιες Ημέρες Δράσης και με τον διεθνή διαγωνισμό «Νέοι Δημοσιογράφοι για το Περιβάλλον», θέλουμε να δείξουμε ότι οι απλές τοπικές δράσεις γύρω από τα τρόφιμα μπορούν να εξελιχθούν σε κάτι πολύ μεγαλύτερο.

Το φετινό θέμα αφορά τον εορτασμό της επισιτιστικής ασφάλειας σε όλα τα χρώματα, τις κουλτούρες και τις ιστορίες της και την ανακάλυψη του τρόπου με τον οποίο κάθε πιάτο, κάθε μπουκιά και κάθε άτομο έχει τη δύναμη να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο τρώμε.



### Ήξερες ότι..




Το παγκόσμιο σύστημα διατροφής παράγει το ένα τρίτο του συνόλου των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου – περισσότερο από όλα τα αυτοκίνητα, τα αεροπλάνα και τα πλοία του κόσμου μαζί. (FAO, 2021)

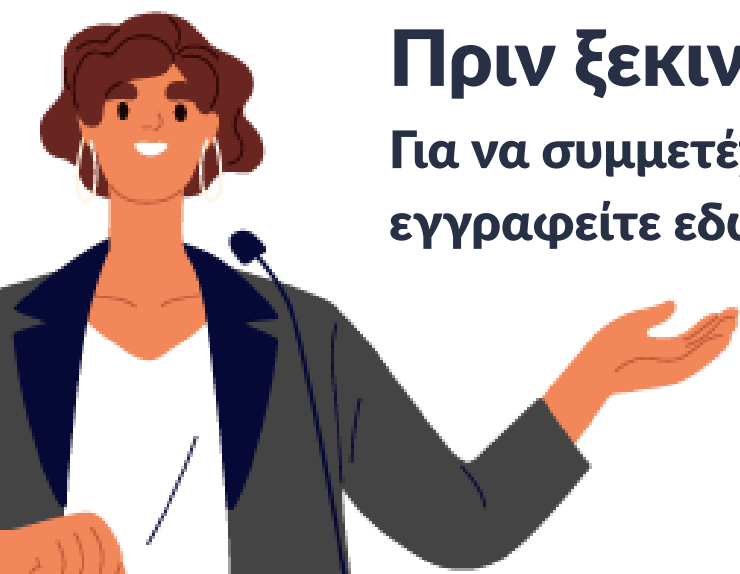




# Γιατί ο στόχος των φετινών Παγκόσμιων Ημερών Δράσης είναι να προσεγγίσει 1 εκατομμύριο άτομα σε 150 χώρες;

Έχουμε θέσει αυτόν τον μεγάλο στόχο επειδή η βιώσιμη διατροφή είναι υπόθεση όλων μας και όταν εκατομμύρια από εμάς αναλάβουμε δράση μαζί, η αλλαγή γίνεται ασταμάτητη. Μέσω αυτής της κοινής εκστρατείας ελπίζουμε να:

-  Δημιουργήσουμε μια παγκόσμια κοινότητα πρωτοπόρων της αλλαγής, όπου οι ιδέες και οι παραδόσεις μπορούν να ταξιδεύουν από το ένα τραπέζι στο άλλο, πέρα από τα σύνορα και τις γενιές.
-  Να δείξουμε ότι εκστρατείες όπως οι Παγκόσμιες Ημέρες Δράσης ανήκουν πραγματικά σε όλους: νέους, οικογένειες, σχολεία και κοινότητες από κάθε περιοχή και υπόβαθρο.
-  Να αποδείξουμε ότι η συλλογική δράση λειτουργεί, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο καλλιεργούμε, αγοράζουμε, τρώμε και μιλάμε για τα τρόφιμα.



## Πριν ξεκινήσετε...

Για να συμμετέχετε,  
εγγραφείτε εδώ:





# Πώς το πρόγραμμα PLAN'EAT μπορεί να εφαρμοστεί μέσα από τις πέντε δραστηριότητες των Παγκόσμιων Ημερών Δράσης

Κάθε μία από τις πέντε δραστηριότητες της φετινής καμπάνιας αντικατοπτρίζει ένα μέρος του ταξιδιού του PLAN'EAT:

Μαζί, αυτές οι πέντε δραστηριότητες συνθέτουν μια γαστρονομική περιπέτεια. Προσκαλούν όλους, παντού, να ανακαλύψουν ξανά τη χαρά του φαγητού, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου και δίκαιου κόσμου.



Σας ευχαριστούμε λοιπόν που συμμετέχετε σε αυτό το ταξίδι: κάθε γεύμα που ετοιμάζετε, κάθε ιστορία που μοιράζετε και κάθε δράση που αναλαμβάνετε συμβάλλει στη διατήρηση της ελπίδας για ένα καλύτερο μέλλον.

## Δραστηριότητα 3

### Συνταγές με ρίζες/Recipes with Roots

Σας προσκαλούμε να επανασυνδεθείτε μέσω του φαγητού, μοιράζοντας παραδόσεις και ιστορίες που διατηρούν ζωντανές τις κουλτούρες που ζουν σε αρμονία με τη φύση.



## Δραστηριότητα 4

### Χαρτογράφηση του γεύματός μου/Mapping My Meal

Μας βοηθά να παρακολουθήσουμε τη διαδρομή των τροφίμων μας από το αγρόκτημα στο πιάτο, ενθαρρύνοντας την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αντίκτυπο των επιλογών μας στον πλανήτη.



## Δραστηριότητα 1

Η Παλέτα της αφθονίας/Palette of Plenty Γιορτάζει το χρώμα, τη δημιουργικότητα και την εποχική διατροφή.



## Δραστηριότητα 2

Θρύλοι του οσπρίου/Legume Legends Αναδεικνύει βασικά τρόφιμα όπως τα φασόλια και τα δημητριακά ως εναλλακτικές λύσεις χαμηλού αποτυπώματος άνθρακα σε σχέση με το κρέας.

## Δραστηριότητα 5

### Βάλε σωστή ετικέτα/Label it Right

Ζητήστε μας να εξετάσουμε πιο προσεκτικά τα προϊόντα που αγοράζουμε και τα τρόφιμα που καταναλώνουμε, κατανοώντας πώς οι σαφείς πληροφορίες οδηγούν σε πιο μελετημένες αποφάσεις για την υγεία του εαυτού μας και του πλανήτη.








## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Η παλέτα της αφθονίας/Palette of Plenty

Ανακαλύψτε τα χρώματα της βιωσιμότητας και τη χαρά των φρέσκων, εποχιακών τροφίμων! Σε αυτή τη δραστηριότητα, σας προσκαλούμε να δημιουργήσετε τη δική σας πολύχρωμη παλέτα γευμάτων που αναδεικνύει τη δύναμη των θρεπτικών, τοπικών συστατικών. Ανακαλύψτε πώς ένα πιάτο γεμάτο φυσικά, πολύχρωμα τρόφιμα όχι μόνο θρέφει το σώμα σας, αλλά και υποστηρίζει την υγεία του πλανήτη μας. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας για να σχεδιάσετε ένα ισορροπημένο, ζωντανό γεύμα που αναδεικνύει τα εποχιακά προϊόντα και τα παραδοσιακά τρόφιμα της περιοχής σας. Είτε σχεδιάσετε, φτιάξετε ή φωτογραφίσετε το πιάτο σας, αφήστε τη δημιουργία σας να δείξει πώς κάθε μπουκιά μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Δοκιμάστε τις δραστηριότητες που ακολουθούν!

### Παιδιά: μέχρι 9 ετών

-  Αφήστε τα μικρά παιδιά να «παιζουν με το φαγητό» και να εξερευνήσουν τα σχήματα, τα χρώματα και την υφή των τροφίμων, να δοκιμάσουν να συνδυάζουν ή να ομαδοποιούν τα τρόφιμα ανάλογα με το χρώμα ή τη γεύση τους (γλυκό/ξινό κ.λπ.). Απαιτείται επίβλεψη από ενήλικα όταν χρησιμοποιούνται μικρά τρόφιμα, προκειμένου να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμού.
-  Ζητήστε από τα παιδιά να διαλέξουν 3-4 είδη από το πιάτο και να διηγηθούν μια ιστορία για τα τρόφιμα αυτά, μετατρέποντάς τα σε χαρακτήρες μιας ιστορίας. Ενθαρρύνετέ τα να σκεφτούν ιστορίες για τρόφιμα από διαφορετικές κουλτούρες.
-  Φτιάξτε ένα διάγραμμα γεύσης (με χαμογελαστά ή λυπημένα πρόσωπα) για κάθε ένα από τα τρόφιμα, ώστε να καταγράψετε τις προτιμήσεις τους και να τους ενθαρρύνετε να σκεφτούν γιατί μπορεί να μην τους αρέσει ένα συγκεκριμένο τρόφιμο. Αυτό θα τους βοηθήσει να αρχίσουν να αναγνωρίζουν ότι τα διαφορετικά χρώματα σημαίνουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά. Ρωτήστε τους: «Ποιο χρώμα τροφίμων τρώτε πιο συχνά; Ποιο θα μπορούσατε να δοκιμάσετε περισσότερο;»

## Έφηβοι: 10-17 ετών



Κάντε μια αναζήτηση για ένα βρώσιμο ουράνιο τόξο, αναζητώντας κόκκινα τρόφιμα (καλά για την υγεία της καρδιάς), πορτοκαλί/κίτρινα (ανοσοποιητικό σύστημα), πράσινα (ισχυρά οστά), μπλε/μοβ (υγεία του εγκεφάλου), λευκά/καφέ (ενέργεια). Μπόνους πόντοι για οποιαδήποτε προϊόντα είναι εποχιακά ή τοπικά.



Χαρτογραφήστε τους τοπικούς και εποχιακούς προμηθευτές τροφίμων. Βρείτε έναν πωλητή που πουλά τα πιο τοπικά ή εποχιακά τρόφιμα στην κοινότητά του και γιορτάστε το μαζί του.



Χρωματίστε την εβδομάδα σας. Τώρα που έχετε φτιάξει ένα πολύχρωμο πιάτο, δοκιμάστε αυτή τη μέθοδο για όλα τα γεύματα για το υπόλοιπο της εβδομάδας. Συζητήστε πώς η ποικιλία είναι καλή για την υγεία σας και τον πλανήτη.



Φανταστείτε και δημιουργήστε πώς θα είναι η βιώσιμη διατροφή το 2035. Εστιάστε στην καινοτομία και την τεχνολογία.



Ρωτήστε έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας ποιο είναι το αγαπημένο τους και το λιγότερο αγαπημένο (το πιο αηδιαστικό!) λαχανικό. Δημιουργήστε και μοιραστείτε τις δύο ιδέες για γεύματα σε δημοσκοπήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ζητήστε από τους ανθρώπους να ψηφίσουν ποιο θα ήθελαν να φάνε περισσότερο. Στη συνέχεια, ετοιμάστε το γεύμα που κέρδισε για να το φάει ο φίλος ή το μέλος της οικογένειάς σας (δεν μπορούν να αρνηθούν να το φάνε!).

## Νέοι ενήλικες: 18 και πάνω



Σχεδιάστε έναν πολύχρωμο οδηγό γευμάτων για να βοηθήσετε την οικογένεια και τους φίλους σας - ενθαρρύνετέ τους να συμπεριλάβουν εποχιακές συνταγές με τουλάχιστον 4 χρώματα, γεύματα που είναι προσιτά, ελαχιστοποιούν τα απόβλητα κ.λπ.



Ερευνήστε παραδοσιακά, πολύχρωμα και θρεπτικά πιάτα από όλο τον κόσμο. Όταν εξερευνάτε παγκόσμιες συνταγές, εστιάστε στο να μαθαίνετε και να τιμάτε τις πολιτιστικές παραδόσεις με σεβασμό. Φτιάξτε το δικό σας παγκόσμιο βιβλίο μαγειρικής με παλέτα χρωμάτων.



Βρείτε τοπικές αγορές ή καταστήματα της κοινότητας για να βρείτε θρεπτικά και προσιτά φρέσκα συστατικά σε τουλάχιστον 5 χρώματα. Ορίστε ένα προϋπολογισμό και προκαλέστε τον εαυτό σας να μείνετε κάτω από αυτό το ποσό.



Ερευνήστε πώς διαφορετικές κουλτούρες αποδίδουν συμβολικό νόημα στα χρώματα των τροφίμων και δημιουργήστε ένα σύντομο βίντεο που συνδέει αυτές τις ιστορίες με βιώσιμες διατροφικές πρακτικές και παραδόσεις.

### Ήξερες ότι

Περίπου το 75% του παγκόσμιου εφοδιασμού τροφίμων προέρχεται από μόλις 12 φυτά και 5 είδη ζώων. (FAO, 2020)











## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Οι θρύλοι του οσπρίου/Legume Legends


Αναδείξτε τους ταπεινούς ήρωες της υγιεινής και βιώσιμης διατροφής! Σε αυτή τη δραστηριότητα, σας προσκαλούμε να σχεδιάσετε ή να προετοιμάσετε νόστιμα πιάτα με όσπρια και μικρούς σπόρους. Από φακές και ρεβίθια μέχρι βρώμη και κριθάρι, αυτά τα συστατικά είναι πλούσια σε απαραίτητες πρωτεΐνες και έχουν ελάχιστο αντίκτυπο στον πλανήτη. Δείξτε τη δημιουργικότητά σας δίνοντας στο γεύμα σας ένα εμπνευσμένο, μοντέρνο όνομα που κάνει τις φυτικές επιλογές συναρπαστικές και ελκυστικές. Μπορείτε ακόμη και να ανανεώσετε ένα αγαπημένο σας πιάτο, μετατρέποντας μια καθημερινή συνταγή σε ένα φρέσκο, ακαταμάχητο κλασικό πιάτο που όλοι θα θέλουν να δοκιμάσουν.


Δοκιμάστε τις δραστηριότητες που ακολουθούν!


### Παιδιά: μέχρι 9 ετών


-  Γεμίστε δίσκους/πιάτα με διαφορετικά αποξηραμένα φασόλια, φακές κ.λπ. και ζητήστε από τα παιδιά να τα ταξινομήσουν ανάλογα με το χρώμα ή το μέγεθός τους. Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να γίνεται υπό πλήρη επίβλεψη λόγω κινδύνου πνιγμού.
-  Αφηγηθείτε ιστορίες για μαγικά φασόλια ή σπόρους (Η πριγκίπισσα και το μπιζέλι, Ο Τζακ και η φασολιά κ.λπ.). Μπορείτε να βρείτε μια τοπική ή πολιτιστική ιστορία για το φαγητό από τη δική σας χώρα;
-  Χρησιμοποιώντας κάρτες/εικόνες ή διαφορετικά όσπρια και δημητριακά, ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν ένα διασκεδαστικό σύνθημα για το καθένα - «Τα ρεβίθια με κάνουν ευτυχισμένο» ή «Τα φασόλια με κάνουν μεγάλο».
-  Συνθέστε ένα τραγούδι για τα όσπρια και φτιάξτε τα δικά σας μουσικά κρουστά (γεμίστε δοχεία με ξηρές φακές, ρεβίθια, φασόλια κ.λπ.), στερεώστε τα καλά και κουνήστε τα για να δημιουργήσετε έναν ρυθμό για το τραγούδι σας για τα όσπρια.
-  Από το σιτάρι στο πιάτο - μάθετε πώς αλέθονται και κονιοποιούνται ορισμένα σιτηρά για να παρασκευαστούν διάφορα τρόφιμα, όπως το αλεύρι. Εάν είναι δυνατόν, αφήστε τα παιδιά να δοκιμάσουν να χρησιμοποιήσουν γουδοχέρι και γουδί.
-  Δημιουργήστε μια σύντομη ιστορία για το πώς τα φασόλια γίνονται νόστιμα πιάτα και βοηθούν τους ανθρώπους να γίνουν δυνατοί.


## Έφηβοι: 10-17 ετών


 Ο απόλυτος σεφ των οσπρίων (Legume Ultimate Chef)- διοργανώστε έναν διαγωνισμό μαγειρικής στην οικογένεια ή στο σχολείο σας για να βρείτε την πιο νόστιμη συνταγή με όσπρια. Ποιος θα είναι ο νικητής; Προσκαλέστε κριτές για να σας βοηθήσουν να επιλέξετε το νικητήριο πιάτο.

 Διαβατήριο οσπρίων (Pulse Passport) - ερευνήστε ποια διαφορετικά όσπρια και δημητριακά προέρχονται από όλο τον κόσμο.


 Σχεδιάστε ένα νέο λογότυπο για τη συσκευασία που θα βοηθά να δείξει γιατί πρέπει να τρώμε περισσότερα τοπικά όσπρια. Τα όσπρια και τα δημητριακά συνήθως συσκευάζονται σε (βαρετές) κονσέρβες ή σακούλες με ετικέτες που δεν είναι και πολύ εντυπωσιακές.


 Δημιουργήστε μια συνταγή με όσπρια που χρησιμοποιεί μόνο υπολείμματα λαχανικών ή απορρίμματα λαχανικών (όπως φλούδες).


 History Remix - ερευνήστε αρχαίες και παραδοσιακές συνταγές για το μαγείρεμα δημητριακών και οσπρίων. Σκεφτείτε τρόπους για να ανανεώσετε αυτές τις συνταγές, ώστε να γίνουν ξανά δημοφιλείς. Ίσως να δώσετε στο πιάτο ένα νέο «μοντέρνο» όνομα, αντί για αιγυπτιακό στιφάδο - Φαραωνική Χυλόπιτα! Γιατί μπορεί να έχουν εξαφανιστεί μερικές από αυτές τις συνταγές; Πώς θα μπορούσαμε να τις κάνουμε ξανά δημοφιλείς;

 Γίνετε νέος δημοσιογράφος και ερευνήστε θέματα όπως «Είναι τα φυτικά πρωτεϊνικά γεύματα πάντα τα πιο βιώσιμα;» Θυμηθείτε να μοιραστείτε τα ευρήματά σας με τους φίλους, την οικογένεια και, αν είναι δυνατόν, με την τοπική κοινότητα ή στο διαδίκτυο.

## Νέοι ενήλικες: 18 και πάνω

 Pulse Pop-Up - σχεδιάστε ένα concept για ένα πάγκο με φαγητό του δρόμου που προβάλλει τα όσπρια και τα δημητριακά. Δημιουργήστε ένα μενού με τουλάχιστον 3 πρωτότυπα πιάτα με βάση τα όσπρια. Πώς θα ονομάζατε τον πάγκο σας;

 Ερευνήστε φυσικά υλικά που προέρχονται από όσπρια και δημητριακά και σχεδιάστε ένα σύνολο ρούχων χρησιμοποιώντας αυτά τα υλικά, το οποίο θα μπορούσε να φορεθεί κατά την παρασκευή και την κατανάλωση του γεύματος με βάση τα όσπρια. Αντλήστε έμπνευση για την υφή και τα χρώματα από τα δημητριακά και τα όσπρια του γεύματός σας.

 Δημιουργήστε έναν πίνακα ιδεών για μια καμπάνια που θα ενθαρρύνει τους αθλητές να τρώνε περισσότερα όσπρια και δημητριακά για δύναμη και αντοχή.

### Ήξερες ότι ...

*Χρειάζονται 1.800 λίτρα νερού για την παραγωγή μόλις 1 κιλού βοείου κρέατος, αλλά μόνο 50 λίτρα για την παραγωγή 1 κιλού φακής. (Water Footprint Network, 2021)*









# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Συνταγές με ρίζες/Recipes with Roots



Γιορτάστε τις ιστορίες και τις παραδόσεις που μας φέρνουν κοντά γύρω από το τραπέζι. Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι οικογένειες ενθαρρύνονται να περάσουν χαλαρωτικές στιγμές μαγειρεύοντας ένα γεύμα που έχει σημασία για όλες τις γενιές. Επιλέξτε μια αγαπημένη συνταγή που έχει μεταδοθεί από γενιά σε γενιά ή αντανακλά την πολιτιστική σας κληρονομιά και ετοιμάστε την μαζί, χρησιμοποιώντας φρέσκα ή παραδοσιακά κονσερβοποιημένα τοπικά υλικά. Εξερευνήστε πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε στο έπακρο ό,τι έχετε ήδη στο σπίτι, χρησιμοποιώντας τα υπολείμματα, μειώνοντας τα απόβλητα και ανακαλύπτοντας δημιουργικούς τρόπους για να ανανεώσετε γνωστά πιάτα. Καθώς μαγειρεύετε ή ψήνετε μαζί, θυμηθείτε να αφιερώσετε χρόνο για να μοιραστείτε αναμνήσεις, να μάθετε νέες δεξιότητες και να απολαύσετε την απλή χαρά του να μαζεύετε γύρω από καλό φαγητό και καλή συζήτηση.


Δοκιμάστε τις δραστηριότητες που ακολουθούν!


## Παιδιά: μέχρι 9 ετών


-  Φτιάξτε κονκάρδες βοηθού κουζίνας για διάφορες δραστηριότητες, όπως το ανακάτεμα των συστατικών, το πλύσιμο των πιάτων, το στρώσιμο του τραπεζιού, το φαγητό όλης της τροφής κ.λπ. Κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, σκεφτείτε πόσες διαφορετικές κονκάρδες μπορεί να συλλέξει κάθε μέλος της οικογένειας.
-  Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, κάντε μια παύση και ενθαρρύνετε τα παιδιά να μυρίσουν και να αγγίξουν τα τρόφιμα. Δοκιμάστε να φάτε λίγο από το φαγητό με κλειστά μάτια - έχει διαφορετική γεύση;
-  Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ρωτήσουν τους συγγενείς και τους φίλους τους ποιο είναι το αγαπημένο τους λαχανικό και στη συνέχεια προσπαθήστε να το συμπεριλάβετε σε ένα γεύμα το Σαββατοκύριακο.
-  Φτιάξτε ένα βιβλίο με συνταγές που μπορείτε να συμπληρώνετε με την πάροδο του χρόνου, συμπεριλαμβάνοντας όλες τις αγαπημένες συνταγές της οικογένειάς σας. Προσθέστε σχέδια των συστατικών και μια φωτογραφία του τελικού πιάτου μόλις ετοιμαστεί.
-  Βρείτε μια συνταγή για αργή μαγειρική, θυμηθείτε να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο για να ελέγχετε το φαγητό - πώς αλλάζουν τα συστατικά κάθε φορά (αλλάζει το χρώμα τους;) Το φαγητό είχε καλύτερη γεύση επειδή έπρεπε να περιμένετε περισσότερο για να μαγειρευτεί;
-  Υπολείμματα γεύματος - στο τέλος του Σαββατοκύριακου, ψάξτε στα ντουλάπια σας και φτιάξτε ένα γεύμα με τρόφιμα που διαφορετικά θα πετούσατε ως απορρίμματα. Αυτό μπορεί να γίνει το αριστουργηματικό γεύμα του Σαββατοκύριακου!





## Έφηβοι: 10-17 ετών


 Φανταστείτε ότι είστε σεφ στην τηλεόραση - τραβήξτε βίντεο με εσάς και τα μέλη της οικογένειάς σας να μαγειρεύετε το γεύμα και πάρτε συνέντευξη από αυτούς ενώ μαγειρεύουν, ρωτώντας τους γιατί αυτό το γεύμα είναι σημαντικό για αυτούς.

 Μετά το γεύμα, αφιερώστε πέντε λεπτά για να σκεφτείτε τι φάγατε. Ποιο μέρος του γεύματος σας άρεσε περισσότερο; Σκεφτείτε γιατί εκτιμάτε το φαγητό σας και την οικογένειά σας.

 Εργαστήριο κουζίνας - φτιάξτε κάτι όπως ψωμί ή μια συνταγή όπου τα συστατικά αλλάζουν οπτικά. Ερευνήστε γιατί και πώς συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές και ποια είναι η επιστημονική διαδικασία πίσω από αυτό.

 Δημιουργήστε ένα περιοδικό με παραδοσιακές συνταγές που μπορείτε να μοιραστείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας και ενθαρρύνετέ τους να προσθέσουν στο περιοδικό τα αγαπημένα τους παραδοσιακά πιάτα.

 Αναβίωση συνταγών - διαλέξτε ένα παραδοσιακό γεύμα από μια δεκαετία πριν το 2000 και αναδημιουργήστε αυτό το γεύμα το Σαββατοκύριακο - σας άρεσε; Συζητήστε με την οικογένειά σας γιατί αυτό το γεύμα μπορεί να έχει γίνει λιγότερο δημοφιλές.


 Κάντε μια αξιολόγηση του φαγητού που τρώτε το Σαββατοκύριακο - πόση συσκευασία χρησιμοποιήθηκε, από πού προέρχονται τα συστατικά, τι απορρίμματα έμειναν κ.λπ. Στο τέλος του Σαββατοκύριακου, αναθεωρήστε τα αποτελέσματα και αναζητήστε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να τρώτε πιο βιώσιμα ως οικογένεια.


## ήξερες ότι


Κάθε χρόνο σπαταλούνται περίπου 931 εκατομμύρια τόνοι τροφίμων, ποσότητα που αρκεί για να γεμίσει 23 εκατομμύρια φορτηγά. (UNEP, 2023)



## Νέοι ενήλικες: 18 και πάνω

 Podcast στο τραπέζι του δείπνου - ηχογραφήστε μια συνομιλία ενώ μαγειρεύετε και κάντε ερωτήσεις στα μέλη της οικογένειας, όπως «Ποιο πιάτο σας άρεσε όταν ήσασταν παιδιά;», «Γιατί είναι σημαντικό να μαγειρεύουμε μαζί;», «Γιατί τα εποχιακά τρόφιμα έχουν καλύτερη γεύση;».

 Δημιουργήστε ένα οικογενειακό δέντρο τροφίμων που να δείχνει πώς έχουν αλλάξει τα αγαπημένα τρόφιμα των μελών της οικογένειάς σας από γενιά σε γενιά (ή μήπως δεν έχουν αλλάξει;). Ενθαρρύνετε την πολυπολιτισμική αφήγηση ιστοριών προσκαλώντας μέλη της οικογένειας που ζουν στο εξωτερικό ή σε άλλες περιοχές να συνεισφέρουν στο podcast ή στο οικογενειακό δέντρο τροφίμων σας.

 Καθίστε όλοι μαζί και περάστε τα πρώτα 5 λεπτά του γεύματος σε σιωπή, εστιάζοντας σε κάθε μπουκιά και στις μυρωδιές, και αφιερώστε λίγο χρόνο για να απολαύσετε το φαγητό. Όταν τελειώσει το γεύμα, ο καθένας να αναφέρει ένα φαγητό και μια οικογενειακή ανάμνηση που είναι ξεχωριστή για αυτόν.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Χαρτογράφηση του γεύματός μου/Mapping My Meal

Ανακαλύψτε πώς κάθε γεύμα μας συνδέει με τους ανθρώπους, τους τόπους και τον πλανήτη. Σε αυτή τη δραστηριότητα, σας προσκαλούμε να εξερευνήσετε το ταξίδι των τροφίμων σας από την προέλευσή τους μέχρι το πιάτο σας. Επιλέξτε ένα γεύμα που σας αρέσει και δημιουργήστε έναν μεγάλο, εικονογραφημένο χάρτη ή τοιχογραφία που να δείχνει από πού προέρχεται κάθε συστατικό και πώς ταξίδεψε μέχρι εσάς. Σκεφτείτε το αποτύπωμα άνθρακα και τους πόρους που απαιτούνται για να φτάσουν τα τρόφιμα στο τραπέζι σας και σκεφτείτε πώς μικρές επιλογές, όπως η επιλογή τοπικών και εποχιακών προϊόντων, μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία του κοινού μας περιβάλλοντος.

Δοκιμάστε τις δραστηριότητες που ακολουθούν!

### Παιδιά: μέχρι 9 ετών



Πού μεγάλωσε το σνακ μου - δείξτε στα παιδιά εικόνες από συνηθισμένα σνακ - ζητήστε τους να ζωγραφίσουν ή να σας πουν από πού πιστεύουν ότι προέρχεται το σνακ.



Διαβάστε μια σύντομη ιστορία για το ταξίδι ενός φρούτου ή λαχανικού και, στη συνέχεια, ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους μέρος της ιστορίας.



Δώστε στα παιδιά αυτοκόλλητα για να δείξουν σε έναν παγκόσμιο χάρτη από πού προέρχεται το φαγητό τους.



Διαβατήριο στο πιάτο μου: δημιουργήστε ένα βασικό πρότυπο φυλλαδίου που να περιέχει διαφορετικά τοπικά και εποχιακά τρόφιμα σε κάθε σελίδα. Κάθε μέρα που το παιδί τρώει αυτό το τρόφιμο, παίρνει μια σφραγίδα (smiley) στο διαβατήριο του πιάτου του.





20 ερωτήσεις για τα τρόφιμα - παίξτε ένα παιχνίδι όπου τα παιδιά σκέφτονται ένα φρούτο και χρησιμοποιώντας μόνο 20 ερωτήσεις ναι ή όχι, τα άλλα παιδιά πρέπει να μαντέψουν ποιο φρούτο σκέφτονται.





Βρείτε το τρόφιμο που έχει ταξιδέψει από πιο μακριά για να φτάσει στο πιάτο σας. Στη συνέχεια, μόλις βρείτε αυτό το τρόφιμο, προσπαθήστε να βρείτε εναλλακτικές λύσεις που προέρχονται από την περιοχή σας. Δεσμευτείτε να αντικαταστήσετε αυτό το τρόφιμο με την τοπική εναλλακτική λύση την επόμενη φορά που θα πάτε για ψώνια.

## Έφηβοι: 10-17 ετών


 Μετατρέψτε την ιστορία της δραστηριότητας αυτής σε κόμικ.

 Τοπικό vs παγκόσμιο - συγκρίνετε την εμφάνιση, τη συσκευασία, την απόσταση που έχει διανύσει και τη γεύση ενός τοπικού και ενός εισαγόμενου προϊόντος του ίδιου είδους (π.χ. μήλο).


 Ερευνήστε και δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους συντήρησης εποχιακών φρούτων, λαχανικών και βοτάνων, ώστε να μπορείτε να τα απολαμβάνετε όλο το χρόνο. Από το τουρσί μέχρι την ωρίμανση, από τη ζύμωση μέχρι την ξήρανση, αξιολογήστε τι λειτουργεί καλύτερα και δημιουργήστε έναν οδηγό με οδηγίες που μπορείτε να μοιραστείτε με τους φίλους και την οικογένειά σας.


 Επιλέξτε ένα από τα αγαπημένα σας γεύματα και επανασχεδιάστε το έτσι ώστε να χρησιμοποιείτε μόνο συστατικά από την τοπική περιοχή.


Αν τα τρόφιμα μπορούσαν να μιλήσουν, φανταστείτε την ιστορία του ταξιδιού που θα μπορούσε να σας διηγηθεί ένα τρόφιμο στο πιάτο σας. Για παράδειγμα, τι έχουν δει, πού έχουν πάει, με ποιο μέσο μεταφοράς έχουν μεταφερθεί και πόσο «παλιά» είναι;

 Δημιουργήστε μια λέσχη συζήτησης για την ηθική των τροφίμων με μηνιαίες συζητήσεις και ανταλλαγές συνταγών. Η πρώτη σας συζήτηση θα μπορούσε να έχει ως θέμα «Είναι πάντα καλύτερο να αγοράζουμε τοπικά προϊόντα; Ποιοι άλλοι παράγοντες έχουν σημασία;»

## Νέοι ενήλικες: 18 και πάνω

 Πρόκληση για μια εβδομάδα: τρώτε μόνο τρόφιμα που καλλιεργούνται και παράγονται στην περιοχή σας!

 Δημιουργήστε ένα νέο επιτραπέζιο παιχνίδι που παρακολουθεί τη διαδρομή των τροφίμων και βοηθά τους παίκτες να κάνουν πιο θρεπτικές και βιώσιμες επιλογές τροφίμων.

 Πώς επηρεάζουν οι διατροφικές μας επιλογές, ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε; Σκεφτείτε πόσο νερό μπορεί να έχει χρησιμοποιηθεί στην παραγωγή, τις συνθήκες εργασίας των εργαζομένων και ποια χημικά μπορεί να έχουν χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσουν τα τρόφιμα να αναπτυχθούν ή να διατηρηθούν φρέσκα.

### Ήξερες ότι ...

Το μέσο γεύμα διανύει πάνω από 2.400 χιλιόμετρα από το αγρόκτημα μέχρι το πιάτο. (Nature Food, 2022)





## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: Βάλε σωστή ετικέτα/Label it Right

Βοηθήστε τους ανθρώπους να κάνουν επιλογές που είναι καλές για την υγεία τους και τον πλανήτη. Σε αυτή τη δραστηριότητα, σας προσκαλούμε να δημιουργήσετε μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης που να δείχνει πώς η σαφής και ειλικρινής επισήμανση μπορεί να εμπνεύσει βιώσιμες διατροφικές συνήθειες. Επιλέξτε ένα υγιεινό, φιλικό προς το περιβάλλον προϊόν, όπως ένα κουτί με εποχιακά λαχανικά, και σχεδιάστε μια συσκευασία που να επικοινωνεί την ιστορία του. Συμπεριλάβετε σημαντικές λεπτομέρειες σχετικά με τη διατροφή, την προέλευση των συστατικών και τους λόγους για τους οποίους το προϊόν αποτελεί καλύτερη επιλογή για τους ανθρώπους και τη φύση. Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως το Nutri-Score, τις ετικέτες με τα φανάρια, τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες ή άλλα σύμβολα που αναγράφονται στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας, για να βοηθήσετε όλους να κατανοήσουν το περιεχόμενο του προϊόντος!

Δοκιμάσετε τις δραστηριότητες που ακολουθούν!

### Παιδιά: μέχρι 9 ετών



Δώστε στα παιδιά μια σειρά από τρόφιμα (ή φωτογραφίες τους) και ζητήστε τους να τα ταξινομήσουν, αποφασίζοντας αν θα τα βάλουν στο καλάθι με τα φυσικά (πιο ωμά τρόφιμα) ή στο καλάθι με τα λιγότερο φυσικά (πιο επεξεργασμένα τρόφιμα).



Ζητήστε από τα παιδιά να ονομάσουν ένα φρούτο ή λαχανικό, όπως για παράδειγμα «Κλαούντια το Καρότο». Για το υπόλοιπο της ημέρας, τα παιδιά πρέπει να σκεφτούν όλα τα καλά πράγματα για αυτό το φρούτο ή λαχανικό και γιατί είναι ο υγιεινός τους φίλος.



Δείξτε στα παιδιά εικόνες από συσκευασίες διαφόρων τροφίμων και ζητήστε τους να σηκώσουν το χέρι τους αν πιστεύουν ότι το φαγητό μέσα στη συσκευασία θα έχει ωραία γεύση. Εξερευνήστε μαζί τους τους λόγους για τους οποίους το πιστεύουν αυτό (τα χρώματα, τα γραφικά κ.λπ.).



Ζητήστε από τα παιδιά να σχεδιάσουν το δικό τους κουτί με υγιεινά και νόστιμα σνακ που θα μπορούν να πάρουν μαζί τους σε ένα πικνίκ. Κάθε κουτί σνακ πρέπει να περιέχει 5 σνακ. Ζητήστε από τα παιδιά να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν το κάθε σνακ.



Ζητήστε από τα παιδιά να απαριθμήσουν όλους τους λόγους για τους οποίους ορισμένα τρόφιμα δεν χρειάζονται συσκευασία – γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό;



Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν μια μασκότ για το αγαπημένο τους υγιεινό σνακ, που θα βοηθήσει να ενθαρρύνει όλους τους φίλους και την οικογένειά τους να το αγαπήσουν!

## Έφηβοι: 10-17 ετών



Διαλέξτε τυχαία 5 είδη από το ντουλάπι με τα τρόφιμα και στη συνέχεια ταξινομήστε τα από τα πιο επεξεργασμένα στα λιγότερο επεξεργασμένα με βάση τα πρόσθετα που περιέχουν, όπως η προστιθέμενη ζάχαρη και το αλάτι. Πρώτη πρόκληση: μπορείτε να βρείτε αυτές τις πληροφορίες στη συσκευασία;



Συλλέξτε όλες τις πλαστικές συσκευασίες που καλύπτουν τα τρόφιμά σας για 3 ημέρες. Αφού το κάνετε αυτό, αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξετάσετε αν οι πλαστικές συσκευασίες ήταν απαραίτητες. Θα μπορούσε να είχε χρησιμοποιηθεί ένα διαφορετικό, πιο βιώσιμο υλικό συσκευασίας; Τι μπορεί να γίνει με τις πλαστικές συσκευασίες τώρα που δεν θα καταλήξουν σε χωματερές, δεν θα αποτεφρωθούν και δεν θα πεταχτούν στα σκουπίδια;



Δημιουργήστε μια βιώσιμη, ασφαλή για τα τρόφιμα συσκευασία για το γεύμα με όσπρια που ετοιμάσατε σε μια προηγούμενη δραστηριότητα.



Επιλέξτε το αγαπημένο σας επεξεργασμένο τρόφιμο και ερευνήστε την προέλευση των συστατικών, τα στάδια επεξεργασίας και τις επιπτώσεις αυτού του τροφίμου στην υγεία και το περιβάλλον. Μετά από αυτή την έρευνα, εξακολουθεί να είναι το αγαπημένο σας επεξεργασμένο τρόφιμο;



Φρέσκο γρήγορο φαγητό - σχεδιάστε ένα «γεύμα» γρήγορου φαγητού που είναι υγιεινό τόσο για τον πλανήτη όσο και για την υγεία σας. Πώς θα προωθούσατε αυτό το νέο, φρέσκο γρήγορο φαγητό σε μια ανταγωνιστική αγορά;



Επιλέξτε ένα δημοφιλές επεξεργασμένο τρόφιμο και ερευνήστε πώς έχουν αλλάξει με την πάροδο του χρόνου τα συστατικά, το μέγεθος, το σχήμα, η συσκευασία κ.λπ. του. Γιατί πιστεύετε ότι έχουν συμβεί αυτές οι αλλαγές και είναι προς το καλύτερο;

## Ήξερες ότι

Πάνω από 3 δισεκατομμύρια άνθρωποι δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να ακολουθήσουν μια υγιεινή διατροφή. Ταυτόχρονα, 1 στους 3 ενήλικες είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος. (FAO, 2023)



## Νέοι ενήλικες: 18 και πάνω



Η ετικέτα στα προϊόντα, λειτουργεί; Δημιουργήστε ένα σύντομο βίντεο για αυτό το θέμα και χρησιμοποιήστε το για να ξεκινήσετε μια συζήτηση με τους ακόλουθούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Πρόκληση για ένα βιώσιμο δείπνο - Προσκαλέστε φίλους ή συγγενείς να απολαύσουν ένα δείπνο που είναι υγιεινό, βιώσιμο και με χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα, ενώ παράλληλα εξερευνείτε τη διατροφή και την επισήμανση των τροφίμων. Συζητήστε γιατί επιλέξατε κάθε τρόφιμο στο πιάτο σας και αν πιστεύετε ότι η ετικέτα για κάθε προϊόν είναι ακριβής.



Ερευνήστε πώς διαφορετικές χώρες περιγράφουν μέσω της ετικέτας τα τρόφιμά τους - πόσο διαφανείς είναι οι παραγωγοί και οι κατασκευαστές όσον αφορά το περιεχόμενο και τη θρεπτική αξία;



Πάρτε συνέντευξη από ένα τοπικό κατάστημα σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο προωθούν υγιεινές και βιώσιμες επιλογές τροφίμων στο κατάστημά τους.



# GLOBAL ACTION DAYS



22 Απριλίου - 6 Μαΐου 2026

Ανακαλύψτε περισσότερα και μπείτε στη διασκέδαση πατώντας εδώ  
<https://www.fee.global/global-action-days-2026>



Επικοινωνήστε μαζί μας

Lee Wray-Davies  
Director of Education  
[lee@fee.global](mailto:lee@fee.global)



PLAN'EAT

