



η φοιτητική λέσχη στα χρόνια της πανδημίας

μήπως η λέσχη περνάει εδώ και χρόνια τη δική
της πανδημία;

τι μας έμαθε η
πανδημία κ'
πράγματα που μας
ενέπνευσε να
συλλογιστούμε !





Εν μέσω μιας υγειονομικής κρίσης, η διαφύλαξη της κοινωνικής υγείας κ' ευεξίας είναι ύψιστης σημασίας για όλους.

Ωστόσο δεν πρέπει να παραμελούμε το καθήκον μας απέναντι στο περιβάλλον και να βάζουμε τους εαυτούς μας πάνω από τη μητέρα φύση.

ποιά είναι τα προβλήματα της φοιτητικής λέσχης;



φαγητό = πλαστικό

αν κάποιος θέλει να πάρει φαγητό από τη λέσχη πρέπει να είναι έτοιμος να επιβαρυνθεί με μια μεγάλη ποσότητα από αχρειαστες πλαστικές συσκευασίες



food waste

η παραλαβή μιας έτοιμης σακούλας με φαγητά ίσως φαίνεται βολική αρχικά αλλά γνωρίζουμε όλοι μας ότι κάποια από αυτά τα φαγητά θα πάνε κατευθείαν στον κάδο απορριμμάτων



κρέας, κρέας, κρέας..

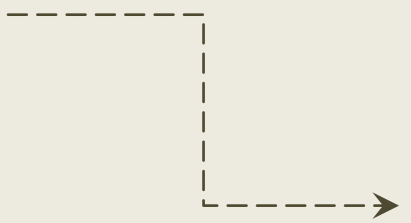
παρόλο που υπάρχουν επιλογές χωρίς κρέας στο καθημερινό διαιτολόγιο, η μείωση των φαγητών με κρέας θα ήταν άριστη επιλογή για την προώθηση μιας πιο υγιεινής ζωής με μειωμένο οικολογικό αποτύπωμα

φαγητό ≠ πλαστικό

Ποια είναι λοιπόν η πιο εύκολη διέξοδος μέσα από τον λαβύρινθο του αχρείαστου πλαστικού;

Κι όμως.. είναι κάτι που έχουμε ήδη στο σπίτι μας!
Έρθε η ώρα να χρησιμοποιήσουμε ξανά αυτά που ως μικρά παιδιά ντρεπόμασταν να κυκλοφορήσουμε.

Τάπερ από πλαστικό, γυαλί, μπαμπού, ανοξείδωτο ατσάλι...
τάπερ μας μπορεί να γίνει ακόμη και ένα άδαιο βάζο από μαρμελάδα..



φαγητό ≠ πλαστικό



Hong Kong-based sustainable packaging made from plant fibers



banana leaves used instead of plastic packaging



biodegradable food packaging



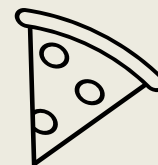
no food waste



είτε, λοιπόν, κάποιος
χρησιμοποιεί τις
δικές του
συσκευασίες
είτε τις συσκευασίες
που θα του δοθούν



πρέπει **πάντα** να έχει
την δυνατότητα
επιλογής των φαγητών
που όντως θα
καταναλώσει



λαχανικά, όσπρια, δημητριακά..

ολοένα περισσότεροι
άνθρωποι (και
φοιτητές!)
στρέφονται προς την
χορτοφαγία



μια εύλογη επιλογή
που πηγαίνει χέρι
χέρι με τα zero waste
και no food waste
κινήματα



λαχανικά, όσπρια, δημητριακά..

φιλικότερη στο περιβάλλον

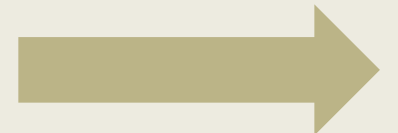
το κρέας (ειδικά το μοσχαρίσιο) έχει το μεγαλύτερο αποτύπωμα άνθρακα από οποιοδήποτε άλλο τρόφιμο

προώθηση πιο υγιεινής διατροφής

με τους σωστούς τρόπους μαγειρέματος τα λαχανικά μπορούν να αποτελέσουν εξίσου γευστικές προτάσεις (αλλαγές στο μενού!)

μειωμένο κόστος

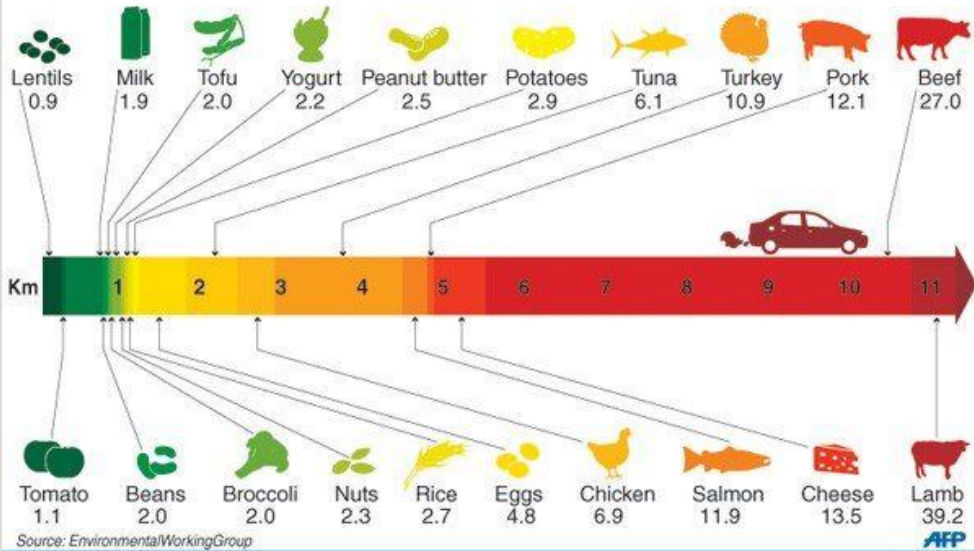
η αγορά λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών είναι λιγότερο δαπανηρή



Carbon footprint of what you eat

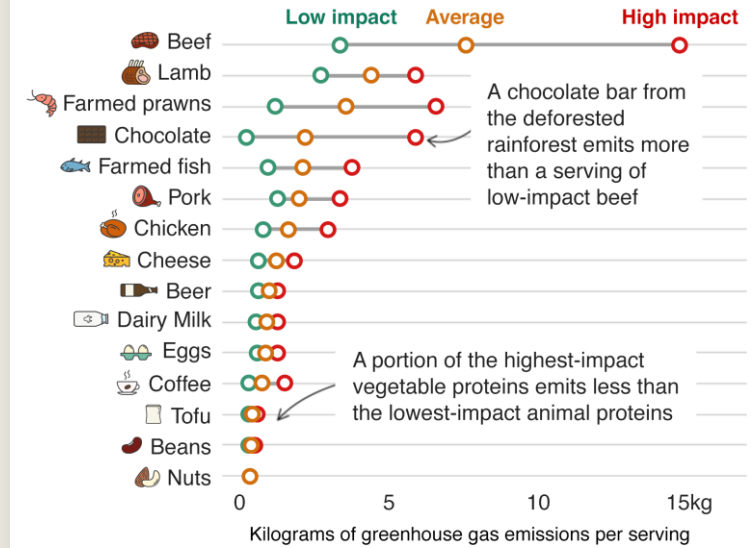
Calculations of greenhouse gas emissions from the production, processing and transportation of specific food items

■ Main chart compares 110g of food against a journey in a mid-sized car
 ■ Number shows kg of carbon dioxide equivalent produced per 1kg of food



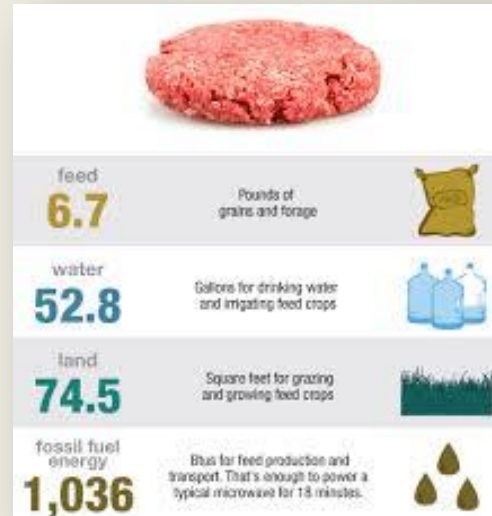
Beef has the biggest carbon footprint - but the same food can have a range of impacts

Kilograms of greenhouse gas emissions per serving



Source: Poore & Nemecek (2018), Science

BBC



REDUCING FOOD WASTE

WHAT SCHOOLS CAN DO TODAY



USDA's Economic Research Service estimates

31% of the overall food supply at the retail and consumer level went uneaten in the U.S. in 2010.



Scheduling recess before lunch can reduce plate waste by **AS MUCH AS 30%**



Extending lunch periods from **20 TO 30** minutes reduced plate waste by nearly one-third



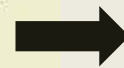
SMARTER LUNCHROOM STRATEGIES,

such as how foods are named and where they are placed in the cafeteria, can facilitate healthy choices and increase fruit and vegetable consumption by **UP TO 70%**



SCHOOLS ACROSS THE COUNTRY ARE STEPPING UP TO THE CHALLENGE WITH INNOVATIVE NEW STRATEGIES, SUCH AS:

- Allowing students to keep a lunch or breakfast food item for consumption later in the school day
- Using techniques listed on the [Smarter Lunchrooms Self-Assessment Score Card](#) to help reduce food waste
- Setting up a table for kids to place items they are not going to consume (packaged or pre-portioned items)
- Letting kids self-serve
- Composting food waste for school gardens
- Collaborating with local farmers on composting or food-scrap projects
- Collecting excess wholesome food after mealtimes to donate to charitable organizations
- Sign up for the [U.S. Food Waste Challenge](#) to share your story on how you are reducing, recovering, or recycling food waste




- οι μαθητές να έχουν την δυνατότητα να πάρουν κάποιο τρόφιμο από το πρωινό ή το μεσημεριανό και στην υπόλοιπη διάρκεια της ημέρας
- self-serve (σε περίπτωση take away: σε τάπερ του μαθητή!!)
- κομποστοποίηση των τροφίμων που περισσεύουν και χρήση του κομπόστ στον αύλειο χώρο του πανεπιστημίου
- συνεργασία με τοπικούς αγρότες τόσο για την αγορά τροφίμων αλλά και για την κομποστοποίηση που αναφέρθηκε παραπάνω
- γεύματα που περισσεύουν να δίνονται σε άτομα και οικογένειες που το έχουν ανάγκη (ιδέα: μια εθελοντική ομάδα συσσιτίων αποτελούμενη από φοιτητές;)



σύνοψη

η εποχή της πανδημίας πολλές φορές μοιάζει να έχει φέρει **μόνο** άσχημα πράγματα στη ζωή μας

ωστόσο μας έχει φέρει και κάτι **καλό**: μας έχει κάνει να αναθεωρήσουμε τις κακές μας συνήθειες και να αναζητήσουμε νέες υγιεινές συνήθειες (τόσο για εμάς όσο και για το περιβάλλον)



σας ευχαριστώ για την προσοχή
σας