



ΓΙΑ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

ΠΡΟΚΛΗΣΗ  
«1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ  
ΧΩΡΙΣ  
ΣΠΑΤΑΛΗ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ»



7 ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΕΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ  
ΣΠΑΤΑΛΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ!



# Καλώς ήρθατε στην Πρόκληση «1 Εβδομάδα Χωρίς Σπατάλη Τροφίμων»!



Κάθε χρόνο, οι οικογένειες πετούν πολλά τρόφιμα, όχι μόνο περισσεύματα, αλλά και ξεχασμένα φρούτα, ληγμένο γάλα και ημιτελή γεύματα. Αυτή την εβδομάδα, θα το αλλάξουμε αυτό!



## Πώς λειτουργεί:

- Κάθε μέρα ολοκληρώνετε μία πρόκληση και κερδίζετε βαθμούς.
- Σημειώνετε το σκορ και απαντάτε στις σύντομες ερωτήσεις αναστοχισμού κάθε μέρας στο Φύλλο Καταγραφής.
- Στο τέλος της εβδομάδας μας στέλνετε τις φωτογραφίες και το φύλλο με το συνολικό σκορ και τις απαντήσεις.
- Σας στέλνουμε το αυτοκόλλητο-βραβείο για την επιτυχία σας.



# ΗΜΕΡΑ 1: ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ ΣΑΣ



Στόχος Ημέρας: Κατανοήστε τι πετάτε.

Η σημερινή πρόκληση:

- Συγκεντρώστε όλα τα υπολείμματα φαγητού και τα αποφάγια που κανονικά θα πετούσατε σήμερα.
  - Σημειώστε ή ζυγίστε ό,τι πετάτε.



Αναστοχασμός:

- Τι σας εξέπληξε περισσότερο σχετικά με το τι πετάει η οικογένειά σας;

# ΗΜΕΡΑ 2: ΠΡΩΤΑ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ!

Βαθμοί:

5



**Στόχος:**  
Χρησιμοποιήστε  
ό,τι έχετε πριν  
αγοράσετε  
περισσότερα.

**Η σημερινή πρόκληση:**

- Ανοίξτε το ψυγείο σας.
- Βρείτε 3 τρόφιμα που πρέπει να χρησιμοποιηθούν σύντομα.
- Ετοιμάστε ένα γεύμα χρησιμοποιώντας μόνο υλικά από το ψυγείο ή την κατάψυξη.

**Αναστοχασμός:**

- Τι σώσατε από τη σπατάλη;
- Ποια δημιουργική συνταγή δοκιμάσατε;

Βαθμοί:

10

# ΗΜΕΡΑ 3: ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΤΑ ΑΠΟΦΑΓΙΑ ΣΑΣ

Στόχος: Χρησιμοποιήστε τα υπολείμματα με νέους, γευστικούς τρόπους.



- Η σημερινή πρόκληση:
- Χρησιμοποιήστε υπολείμματα από προηγούμενο γεύμα για να δημιουργήσετε ένα νέο πιάτο
  - Βγάλτε μια φωτογραφία από την ετοιμασία και μοιραστείτε την με εμάς.

Αναστοχασμός:

- Τι υπολείμματα χρησιμοποιήσατε;
- Ήταν νόστιμο;



# ΗΜΕΡΑ 4: ΜΟΙΡΑΣΤΕ ΣΑΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ

Βαθμοί:

10

Στόχος: Αποφύγετε την υπερβολική μερίδα και σπατάλη.



Η σημερινή πρόκληση:

- Χρησιμοποιήστε μικρότερα πιάτα και μετρήστε τις μερίδες σας πριν το σερβίρισμα.

Αναστοχασμός:  
- Βοήθησε αυτό να μειωθούν τα απορρίμματα σήμερα;



# ΗΜΕΡΑ 5: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΑΣ

Βαθμοί:

20



Στόχος: Σχεδιάστε τα γεύματα ώστε να αξιοποιήσετε ό,τι έχετε ήδη.



Η σημερινή πρόκληση:  
- Σχεδιάστε τουλάχιστον 3 γεύματα χρησιμοποιώντας τρόφιμα που υπάρχουν στο σπίτι.



Αναστοχασμός:  
- Ήταν πιο εύκολο να μαγειρέψετε όταν τα γεύματα ήταν προγραμματισμένα;

# ΗΜΕΡΑ 6: ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Βαθμοί:

20

Στόχος: Μάθετε να  
κομποστοποιείτε τα  
οργανικά υπολείμματα.



Η σημερινή πρόκληση:

- Συλλέξτε όλα τα υπολείμματα τροφών της ημέρας σε ένα μπολ, βάζο ή κάδο κομποστοποίησης.



Φλούδες φρούτων, λαχανικών, κατακάθια καφέ και τσάι μπορούν να κομποστοποιηθούν με ασφάλεια!

Αναστοχασμός:  
-Τι τρόφιμα κομποστοποιήθηκαν που δεν το περιμένατε;

# ΗΜΕΡΑ 7: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Βαθμοί:

30



## Στόχος:

Χρησιμοποιήστε όσα μάθατε μέσα στην εβδομάδα για να φτιάξετε ένα γεύμα ή σνακ χωρίς καμία σπατάλη!

Η σημερινή πρόκληση:

- Βρείτε τρόφιμα που έχουν περισσέψει ή κοντεύουν να χαλάσουν και ετοιμάστε ένα γεύμα μόνο με αυτά.
- Καθίστε όλοι μαζί στο τραπέζι και απολαύστε το.
- Βγάλτε μια φωτογραφία των τελικών πιάτων και μοιραστείτε την με εμάς

## Ιδέες:

- Φτιάξτε πίτσα με «λίγο απ' όλα»
- Μαγειρέψτε μια ομελέτα με ό,τι έχει περισσέψει

## Αναστοχασμός:

- Τι πετύχατε αυτή την εβδομάδα;
- Ποια συνήθεια θέλετε να κρατήσετε και ποια δυσκολία αντιμετωπίσατε περισσότερο;

