



**ΖΩ ΥΓΙΕΙΝΑ
ΣΕ ΕΝΑΝ ΥΓΙΗ ΠΛΑΝΗΤΗ**
**Εκπαίδευση για την Αποκατάσταση
Οικοσυστημάτων**



Αρχή
Ηλεκτρισμού
Κύπρου

Τι είναι το έργο ERE;

Το έργο Εκπαίδευση για την Αποκατάσταση Οικοσυστημάτων (ERE), που υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος LEAF(Μαθαίνω για τα Οικοσυστήματα και τα Δάση) (www.leaf.global), συνδέει εκπαιδευτικούς και μαθητές με τη φύση μέσω βιωματικών δράσεων. Το Πρόγραμμα LEAF συνηγορεί υπέρ της υπαίθριας μάθησης και των πρακτικών εμπειριών, επιτρέποντας στους μαθητές να συνδεθούν με τη φύση και να αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση του φυσικού κόσμου.

Στην Κύπρο, ο Εθνικός Χειριστής είναι η CYMEPA με στρατηγικούς εταίρους το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας και την Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου.



Θα βοηθήσω και εγώ
για την επιτυχία
των 17 Στόχων!



Αρχή
Ηλεκτρισμού
Κύπρου

Τροφή και Καλλιέργειες

Γιατί τρεφόμαστε;

Τρεφόμαστε για να παρέχουμε στον οργανισμό μας ενέργεια και θρεπτικά δομικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την επιβίωση και την καλή λειτουργία του σώματος.

Η τροφή είναι η κύρια πηγή ενέργειας που χρειάζεται το σώμα για να εκτελεί τις βασικές λειτουργίες του, όπως η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, η λειτουργία του εγκεφάλου, και οι μυϊκές κινήσεις.

Η τροφή παρέχει βασικά θρεπτικά συστατικά όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες νερό και μέταλλα, που είναι απαραίτητα για:

- Ανάπτυξη και επιδιόρθωση των κυττάρων και των ιστών.
- Στήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Διατήρηση της ομοιόστασης (σταθερή εσωτερική ισορροπία του οργανισμού).
- Ρύθμιση των βιοχημικών διεργασιών του σώματος.

Επιπλέον, το φαγητό παίζει ρόλο στην κοινωνική και ψυχολογική μας ευεξία, καθώς είναι συνδεδεμένο με την κοινωνικότητα, την κουλτούρα και την απόλαυση.

ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΡΟΦΗΣ

Η καλλιέργεια τροφής είναι η διαδικασία της φροντίδας και ανάπτυξης φυτών ή ζώων για τη παραγωγή τροφίμων. Περιλαμβάνει την επιλογή των σωστών σπόρων, τη φύτευση, την άρδευση, τη λίπανση και την προστασία από παράσιτα και ασθένειες. Μπορεί να αφορά γεωργικές πρακτικές, όπως η καλλιέργεια δημητριακών, φρούτων και λαχανικών καθώς και κτηνοτροφικές πρακτικές για την εκτροφή ζώων.

Η καλλιέργεια τροφής μπορεί να πραγματοποιείται σε μικρή κλίμακα, όπως σε κήπους στο σπίτι, ή σε μεγαλύτερη κλίμακα, όπως σε αγροκτήματα. Κάθε τύπος καλλιέργειας έχει τις δικές του απαιτήσεις και προκλήσεις, από την επιλογή του κατάλληλου εδάφους και των κλιματικών συνθηκών μέχρι τη διαχείριση των φυσικών πόρων.



ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΔΗ ΤΡΟΦΩΝ

Ποιές τροφές είναι υγιεινές;

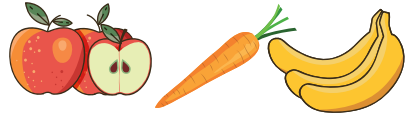
Οι υγιεινές τροφές είναι εκείνες που παρέχουν στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά χωρίς να περιέχουν υπερβολικές ποσότητες ζάχαρης, αλατιού ή κορεσμένων λιπαρών. Ακολουθούν οι κύριες κατηγορίες υγιεινών τροφών και παραδείγματα για την καθεμία:

Οι Ομάδες Τροφίμων

α. Φρούτα και Λαχανικά:

Είναι γεμάτα βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες που βοηθούν το σώμα σου να λειτουργεί σωστά.

Παραδείγματα: Μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια, μούρα, σπανάκι, μπρόκολο, καρότα, πιπεριές.



β. Δημητριακά:

Τα δημητριακά σου δίνουν ενέργεια για να παίξεις, να μάθεις και να μεγαλώσεις. Περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Παραδείγματα: Ψωμί, ρύζι, μακαρόνια και βρώμη.

Τα ολικής αλέσεως δημητριακά είναι ακόμα καλύτερα γιατί έχουν περισσότερες φυτικές ίνες.

Παραδείγματα: Καστανό ρύζι, κινόα, βρώμη, ολικής αλέσεως ψωμί και ζυμαρικά.



γ. Πηγές Πρωτεΐνης:

Η πρωτεΐνη βοηθά στην ανάπτυξη των μυών, την επιδιόρθωση των ιστών και σε κρατάει δυνατό.

Παραδείγματα: Κρέας, όσπρια, ξηροί καρποί και αυγά.

Δεν προέρχονται όλες οι πρωτεΐνες από ζώα - τα φασόλια και οι ξηροί καρποί είναι επίσης εξαιρετικά!



Πηγές Πρωτεϊνών Χαμηλών σε Λιπαρά

Απαραίτητες για την ανάπτυξη και την αποκατάσταση των μυών και των ιστών.

Παραδείγματα: Ψάρι (σολομός, σαρδέλες), κοτόπουλο χωρίς πέτσα, γαλοπούλα, όσπρια (φακές, φασόλια), τόφου

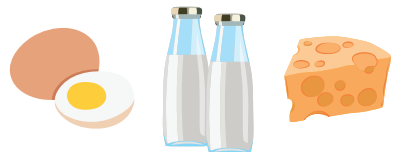


δ. Γαλακτοκομικά:

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε ασβέστιο, το οποίο είναι απαραίτητο για γερά κόκαλα και δόντια.

Παραδείγματα: Γάλα, τυρί και γιαούρτι.

Κάποιοι άνθρωποι πίνουν γάλα από φυτά, όπως το αμυγδαλόγαλα ή το γάλα σόγιας, που μπορεί επίσης να είναι καλό για σένα!



ε. Λίπη και Έλαια:

Τα λίπη σου δίνουν ενέργεια και βοηθούν τον εγκέφαλό σου να αναπτυχθεί.

Παραδείγματα: Ελαιόλαδο, αβοκάντο και βούτυρο.

Κάποια λίπη, όπως αυτά στα ψάρια και στους ξηρούς καρπούς, είναι πολύ υγιεινά!



ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ (ΚΡΙΣΗ) ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

Η κλιματική αλλαγή σημαίνει ότι αλλάζουν οι καιρικές συνθήκες και ο πλανήτης μας ζεσταίνεται, κάτι που μπορεί να δυσκολέψει την καλλιέργεια τροφίμων. Αυτό συμβαίνει γιατί τα φυτά χρειάζονται τη σωστή θερμοκρασία και καιρό για να αναπτυχθούν σωστά.

Γιατί Είναι Σημαντικό:

Αν ο πλανήτης ζεσταθεί πολύ, (κλιματική κρίση) οι αγρότες μπορεί να μην μπορέσουν να καλλιεργήσουν αρκετή τροφή. Αυτό μπορεί να σημαίνει λιγότερη τροφή για όλους, συμπεριλαμβανομένου και εσένα!

Πώς Μπορούμε να Βοηθήσουμε:

Τρώγε Εποχιακά Τρόφιμα: Τα τρόφιμα που είναι στην εποχή τους είναι πιο εύκολο να καλλιεργηθούν και καλύτερα για το περιβάλλον.

Μείωσε την Σπατάλη Τροφίμων: Πάρε μόνο όσο μπορείς να φας, και φύλαξε τα υπολείμματα για αργότερα. Η σπατάλη τροφίμων σπαταλά όλη την ενέργεια που χρειάστηκε για την παραγωγή τους.

Μείωσε τα τροφοχιλιόμετρα: Όπως διαβάζουμε στην ιστοσελίδα της WWF, πρόκειται για την απόσταση την οποία διανύουν τα τρόφιμα από τον τόπο παραγωγής τους μέχρι το σημείο της τελικής κατανάλωσης τους. Σε αυτή συμπεριλαμβάνονται οι μεταφορές των τροφίμων ανάμεσα στα διάφορα στάδια του κύκλου ζωής τους, δηλαδή από το σημείο παραγωγής στην επεξεργασία και στο τελικό σημείο λιανικής πώλησης.

Αν θέλουμε να μειώσουμε τα τροφοχιλιόμετρα στη διατροφή μας, οι βασικές συμβουλές είναι δύο:

Προτιμάμε λαχανικά και φρούτα εποχής. Προτιμάμε τα τοπικά προϊόντα.

<https://www.pepteg.gr/index.php/2014-06-14-17-22-34/item/2231-kampania-tis-wwf-protimame-topika-proionta-voithame-to-perivallon>



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής είναι ένα πρότυπο διατροφής που προωθεί την υγεία και τη μακροζωία, βασισμένο στη διατροφή που ακολουθείται παραδοσιακά στις χώρες της Μεσογείου. Για τα παιδιά, η προσαρμογή αυτής της πυραμίδας είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς συμβάλλει στη σωστή ανάπτυξη και στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Βασικά Στοιχεία της Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής για Παιδιά:

1. Φρούτα και Λαχανικά (3-5 μερίδες την ημέρα):

- Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν τη βάση της καθημερινής διατροφής. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, απαραίτητα για την ανάπτυξη και τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

2. Δημητριακά Ολικής Άλεσης (3-4 μερίδες την ημέρα):

- Δημητριακά όπως το ψωμί ολικής άλεσης, το καστανό ρύζι, και το πλιγούρι είναι σημαντικά για την παροχή ενέργειας και τη διατήρηση της υγείας του πεπτικού συστήματος.

3. Ελαιόλαδο:

- Το ελαιόλαδο είναι η κύρια πηγή λίπους στη μεσογειακή διατροφή. Είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι ωφέλιμα για την καρδιαγγειακή υγεία.

4. Γαλακτοκομικά Προϊόντα (2-3 μερίδες την ημέρα):

- Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί είναι πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D, τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των οστών.

5. Πρωτεΐνες από Φυτικές και Ζωικές Πηγές (1-2 μερίδες την ημέρα):

- Φυτικές πηγές όπως τα όσπρια (φακές, φασόλια) και ζωικές πηγές όπως το ψάρι και το κοτόπουλο παρέχουν απαραίτητα αμινοξέα και άλλες θρεπτικές ουσίες.

6. Ψάρι και Θαλασσινά (2-3 φορές την εβδομάδα):

- Το ψάρι είναι πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι σημαντικά για την υγεία του εγκεφάλου και της καρδιάς.

7. Κόκκινο Κρέας (περιορισμένη κατανάλωση):

- Συνιστάται η κατανάλωση κόκκινου κρέατος να περιορίζεται σε 1-2 φορές την εβδομάδα, με έμφαση σε άπαχα κομμάτια.

8. Γλυκά και Επεξεργασμένα Τρόφιμα (σπάνια):

- Η κατανάλωση γλυκών και επεξεργασμένων τροφίμων πρέπει να περιορίζεται. Τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν να επιλέγουν φυσικές εναλλακτικές, όπως φρούτα, για σνακ.

Συμπληρωματικές Συμβουλές:

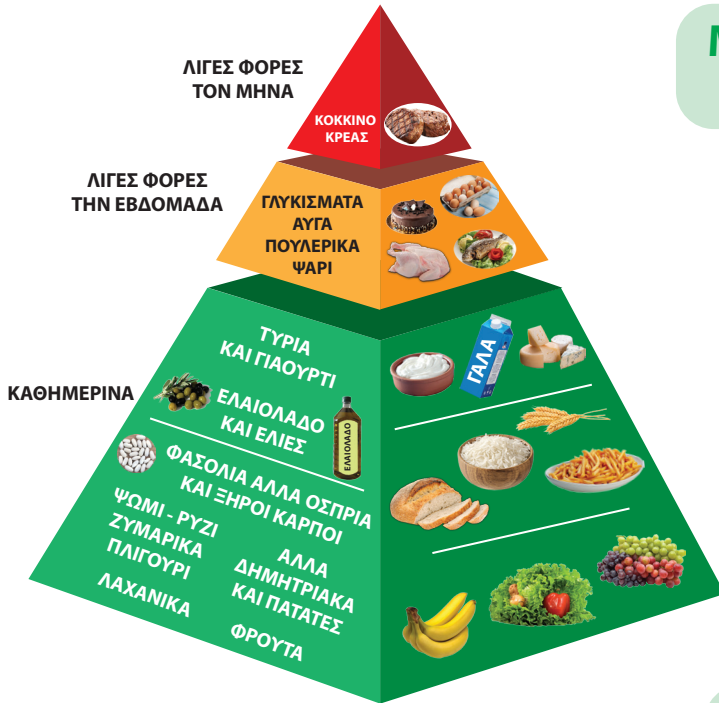
Καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα και Ενυδάτωση: Όπως και στους ενήλικες σημαντική είναι η τακτική σωματική δραστηριότητα και η κατανάλωση άφθονου νερού. Η φυσική δραστηριότητα είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη των παιδιών και βοηθά στη διατήρηση υγιούς βάρους.

Ποικιλία και Ισορροπία: Ενθαρρύνετε τα παιδιά να δοκιμάζουν διαφορετικά τρόφιμα και να τρώνε ισορροπημένα γεύματα, **σε σωστές ποσότητες**.

Οικογενειακά Γεύματα: Η συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία και την απόλαυση γευμάτων με την οικογένεια μπορεί να ενισχύσει τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

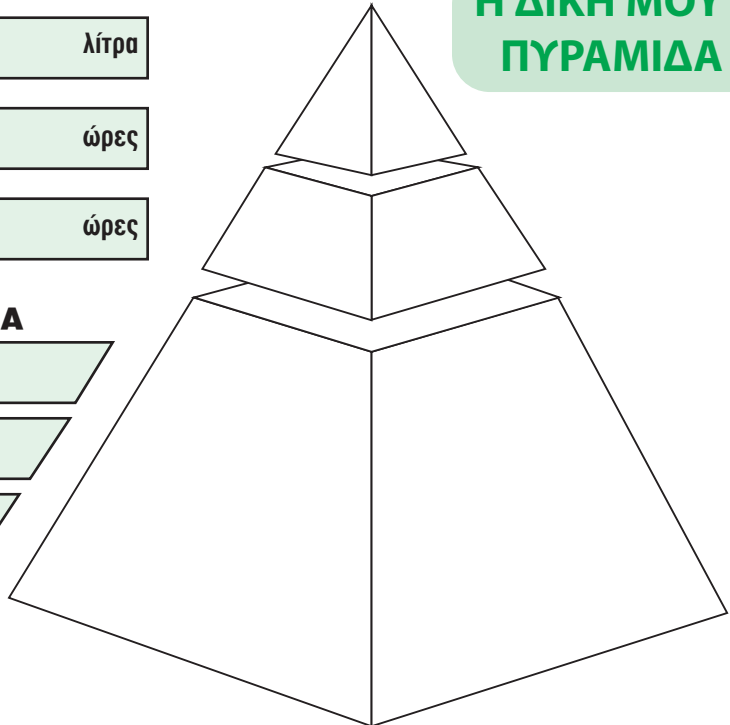
Εκπαίδευση στη Διατροφή: Μάθετε στα παιδιά τη σημασία των υγιεινών τροφών και της ποικιλίας στη διατροφή.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

- **ΝΕΡΟ**
- **ΑΣΚΗΣΗ**
- **ΥΠΝΟΣ**
- **ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**
 -
 -
 -





UNITED NATIONS DECADE ON ECOSYSTEM RESTORATION 2021-2030

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΙΓΜΗ ΜΑΣ

Ποτέ δεν υπήρξε πιο επείγουσα ανάγκη για την αναβίωση των κατεστραμμένων οικοσυστημάτων από τώρα.

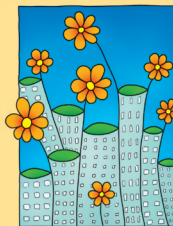
Τα οικοσυστήματα υποστηρίζουν κάθε μορφή ζωής στη Γη. Όσο πιο υγιή είναι τα οικοσυστήματά μας, τόσο πιο υγιής είναι ο πλανήτης - και οι άνθρωποί του. Η Δεκαετία του ΟΗΕ για την Αποκατάσταση των Οικοσυστημάτων στοχεύει στην πρόληψη, την αναχαίτιση και την αντιστροφή της υποβάθμισης των οικοσυστημάτων σε κάθε ήπειρο και στον ωκεανό. Μπορεί να βοηθήσει στον τερματισμό της φτώχειας, στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και στην αποτροπή μιας μαζικής εξαφάνισης. Θα επιτύχει μόνο εάν συμβάλουν όλοι. <https://www.decadeonrestoration.org/about-un-decade>

Στο πλαίσιο του Προγράμματος LEAF, τάξεις σχολείων συμμετέχουν στον διαγωνισμό «Πράσινες Γωνιές της Γειτονιάς μου και ο Μαγικός Κόσμος της Καλλιέργειας».

Οι «Πράσινες Γωνιές της Γειτονιάς μου» είναι ένας διαγωνισμός που ενθαρρύνει τα σχολεία να αναζητήσουν και να υιοθετήσουν μια πράσινη γωνιά στην περιοχή, εντός του σχολικού χώρου ή στην περιοχή γύρω από αυτό. Πρέπει να ληφθούν φωτογραφίες πριν και μετά την παρέμβαση του σχολείου για να αποδειχθεί ο αντίκτυπος στη διατήρηση της βιοποικιλότητας.



Οι Πράσινες Γωνιές
της Γειτονιάς μου



ΥΓΙΗΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ

Τα παιδιά κάνουν τον πλανήτη πιο υγιή ενσαρκώνοντας τη μελλοντική διαχείριση μέσω βιώσιμων συνηθειών, ηγούμενα περιβαλλοντικής δράσης και καλλιεργώντας μια βαθύτερη σύνδεση με τη φύση, με απλές πρακτικές όπως η ανακύκλωση, η εξοικονόμηση ενέργειας, η φύτευση δέντρων και η επιλογή φιλικών προς το περιβάλλον δράσεων που συμβάλλουν σε έναν πιο πράσινο κόσμο, ενώ παράλληλα εξελίσσονται σε ενήλικες που μπορούν να οδηγήσουν σε συστημική αλλαγή για έναν βιώσιμο πλανήτη.



Πώς τα παιδιά συμβάλλουν σε έναν πιο υγιή πλανήτη:

- **Ηγούνται με το παράδειγμά τους:** Οι νέοι μιλούν ενεργά και απαιτούν δράση για το κλίμα, εμπνέοντας τους ενήλικες να ακολουθήσουν το παράδειγμά τους στη δημιουργία ενός βιώσιμου μέλλοντος.
- **Εμπνέοντας τη δράση:** Η διδασκαλία της περιβαλλοντικής ευθύνης στα παιδιά μέσω εμπειριών στη φύση καλλιεργεί μια δια βίου αγάπη και φροντίδα για τη Γη.
- **Υιοθέτηση Βιώσιμων Συνηθειών:** Τα παιδιά μπορούν εύκολα να υιοθετήσουν πρακτικές όπως η ανακύκλωση, η μείωση των αποβλήτων, η εξοικονόμηση ενέργειας (σβήσιμο των φώτων), η χρήση επαναχρησιμοποιήσιμων ειδών και η επιλογή σνακ φυτικής προέλευσης, μειώνοντας το οικολογικό τους αποτύπωμα.
- **Προώθηση της Καινοτομίας:** Μια γενιά που μεγαλώνει με περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση είναι καλύτερα εξοπλισμένη για να αναπτύξει και να εφαρμόσει καινοτόμες λύσεις στις παγκόσμιες προκλήσεις.
- **Ενίσχυση της Σύνδεσης:** Ο χρόνος που περνάει στη φύση ενισχύει την ενσυναίσθηση και την επιθυμία για προστασία των οικοσυστημάτων, καθιστώντας τα ισχυρούς υποστηρικτές της διατήρησης.

Βασικές δράσεις για έναν υγιή πλανήτη μέσω των παιδιών:

- **Εκπαίδευση & Εμπειρία:** Παροχή πρακτικών εμπειριών στη φύση για την ενίσχυση της κατανόησης και της αγάπης για το περιβάλλον.
- **Ενδυνάμωση:** Ακούστε τις περιβαλλοντικές ανησυχίες των παιδιών και υποστηρίξτε τις πρωτοβουλίες τους, όπως και οργανισμών που προσπαθούν να ενισχύσουν τις φωνές των νέων.
- **Εξοικονόμηση Πόρων:** Διδάξτε απλές μεθόδους εξοικονόμησης ενέργειας και νερού στο σπίτι, από το σβήσιμο των φώτων έως την επαναχρησιμοποίηση υλικών.
- **Οικολογικές Επιλογές:** Ενθαρρύνετε τη φυτική διατροφή, τα τοπικά τρόφιμα και τη μείωση της κατανάλωσης κρέατος, κάτι που μειώνει σημαντικά τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.
- **Συνηγορία:** Υποστηρίξτε πρωτοβουλίες που εξοπλίζουν τα παιδιά με δεξιότητες για μια πράσινη μετάβαση και τη δημιουργία ενός ανθεκτικού, βιώσιμου πλανήτη για όλους.



Αρχή
Ηλεκτρισμού
Κύπρου