

Interreg



Co-funded by  
the European Union



NEXT Black Sea Basin

FOODWISE

# GIDAYA DEĞER VERİYORUM

ÖĞRENCİ YARIŞMASI

Gıda ve  
sürdürülebilir  
beslenme eğitim  
materyali



association  
BIONet

KARGENC  
CLUB  
KARGENC ENVIRONMENT SPORT CLUB



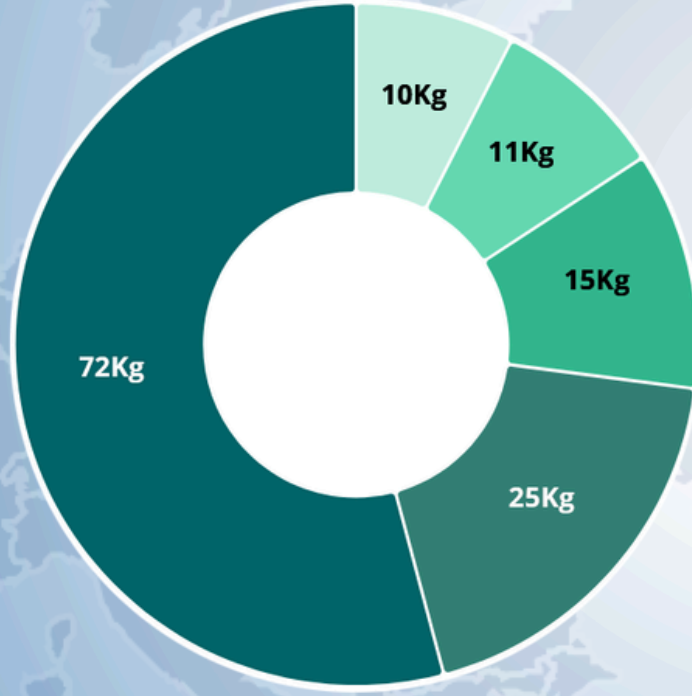
ICO  
incommon  
Innovative Circular Open

# Gıda atıkları hakkında temel bilgiler

Gıda israfı doğal kaynaklar üzerinde gereksiz baskı oluşturmakta ve gıda güvenliğini etkilemektedir. AB kuralları gıda kaybını ve israfını önlemeyi ve azaltmayı amaçlamaktadır. AB'de her yıl 59 milyon tondan fazla gıda israf edilmektedir; bu da kişi başına 132 kg'a denk gelmektedir. AB'deki gıda atıklarının yarısından fazlası evlerden kaynaklanmaktadır.

Kişi başına toplam 132 kg gıda atığının dağılımını gösteren bir grafik:

- 72 kg: hane halkı
- 25 kg: işleme
- 15 kg: restoranlar ve hizmetler
- 11 kg: üretim
- 10 kg: perakende ve dağıtım



## Gıda atıklarının başlıca etkileri



### ÇEVRE

Gıda atıkları, AB gıda sisteminden kaynaklanan toplam sera gazı emisyonlarının %16'sından sorumludur.



### EKONOMİ

Gıda israfı nedeniyle her yıl 132 milyar Euro'ya varan bir kayıp yaşanmaktadır.



### TOPLUM

AB'de yaklaşık 33 milyon insan her iki günde bir tam öğün yemek yiyemezken, aynı zamanda tonlarca gıda israf ediliyor.

# Beslenme alışkanlıklarının sağlık ve çevre üzerindeki etkisi

## Beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler yeni sorunları da beraberinde getiriyor

Günümüzde erken ölüme neden olan en büyük yedi sağlık riski faktöründen beşi (yüksek tansiyon, yüksek kolesterol seviyeleri, obezite, alkol kullanımı ve yetersiz meyve ve sebze tüketimi) yediklerimiz ve içtiklerimizle bağlantılıdır. Avrupa'nın yetişkin nüfusunun yarısından fazlası aşırı kilolu olarak sınıflandırılmakta ve bunların %20'den fazlası obez olarak sınıflandırılmaktadır. Çocuk obezitesi de giderek büyüyen bir endişe kaynağıdır.

50 yıl öncesine kıyasla Avrupalılar kişi başına daha fazla gıda tüketmektedir. Başta et ve süt ürünleri olmak üzere hayvansal proteinlerin alımı bu dönemde iki katına çıkmıştır ve şu anda küresel ortalamanın iki katıdır. Örneğin Avrupalı yetişkinler her yıl ortalama olarak kişi başına 101 kg tahıl ve 64 kg et tüketmektedir - bu miktar son yıllarda biraz azalmakla birlikte hala küresel ortalamanın oldukça üzerindedir. Ayrıca balık ve deniz ürünlerinden (10 kg) daha fazla şeker ve şeker ürünü (13 kg) tüketiyoruz.

Gıda israfı, gıda üretmek için kullanılan su, toprak ve enerji gibi tüm kaynakların da israf edilmesi anlamına gelmektedir. Ayrıca üretim, nakliye ve pazarlama sırasında açığa çıkan kirleticiler ve sera gazları da çevresel bozulmaya ve iklim değişikliğine katkıda bulunmaktadır.

Ancak, dünya genelinde yeterince besleyici gıdaya sahip olmayan milyonlarca insan var. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'ne göre 2017 yılında dünyada 820 milyondan fazla insan yetersiz beslenmiştir. Eurostat'a göre 2017 yılında Avrupalıların %12'si her iki günde bir iyi kalitede yemek yiyememiştir.

Artan gıda üretiminin her zaman herkes için daha iyi beslenme anlamına gelmediği açıktır. Bu yaygın olarak kabul edilen bir sorundur ve Sürdürülebilir Kalkınma Hedefi 2: Sıfır Açlık ve Hedef 12: Sorumlu Tüketim ve Üretim dahil olmak üzere gıda israfı ve yetersiz beslenmeyi ele almayı amaçlayan Avrupa ve küresel tedbirler bulunmaktadır. Sağlıklı ve besleyici gıdaların toplum ve dünya genelinde daha eşit bir şekilde dağıtılması da dahil olmak üzere daha sağlıklı beslenme ve gıda israfının en aza indirilmesi, karada üretilen gıdaların sağlık, çevre ve iklim üzerindeki bazı etkilerini azaltabilir.



# Tüketicilerin gıda israfını azaltmaya yönelik öneriler

Gıda israfını azaltmak için

11  
İPUCU



Sağlıklı bir diyet seçin!



Sadece ihtiyacınız olanı satın alın!



Çirkin meyve ve sebzeleri seçin! Onlar daha ucuz!



Yiyecekleri akıllıca saklayın!



Gıda etiketlerini inceleyin!



Yeteneklerinizi gözünüzde büyütmeyin!



Artıkları kullanın!



Yerel üreticileri destekleyin!



Daha fazla bakliyat ve sebze tüketin!



Yemeğinizi paylaşın!



Foodobox ile gıda tasarrufu yapın! <https://foodobox.com/bg/>

# Gıda alışverişi yaparken, saklarken ve yerken israfı azaltmak için fikirler

## EVDE



Yemeklerinizi planlayın!  
Yemek artıklarınızı değerlendirin!  
Son kullanma tarihleri hakkında bilgi sahibi olun ('**son kullanma tarihi**' gıda güvenliği hakkında, '**son tüketim tarihi**' ise gıda kalitesi hakkında bilgi verir)!  
Daha küçük bir tabak alın ve gerektiğinde yeniden doldurun!  
**Dondurun! (Hazır porsiyonlar)!**  
Yiyecekleri uygun şekilde saklayın (saklama talimatları için etiketleri kontrol edin, buzdolabınızın **1° ile 5°C** arasında ayarlandığından emin olun)!  
Kilerinizde ve buzdolabınızda **ne olduğunu bilin!**  
Depolanan yiyecekleri döndürün - "**İlk giren, ilk çıkar**"!



## MAĞAZALARDA VEYA PAZARDA



Alışveriş listesi hazırlayın! Açken alışveriş yapmayın!  
Sadece ihtiyacınız olan miktarı satın alın (uygun ambalaj boyutu veya dökme gıdalar)!  
Kusurlu meyve ve sebzeleri tercih edin (genellikle indirimlidir)!



## İŞTE/OKULDA/ÜNİVERSİTEDE



**İsteyin** (mümkünse) yemekhanede size uygun porsiyon servis edilmesini! **Takip edin** ofisteki buzdolabını/meyve sepetini!  
**Yaygınlaştırın** bilgileri - beslenmeyle ilgili önlemler konusunda tavsiyelerinizi iş arkadaşlarınızla paylaşın!



## KAFETERYA, RESTORAN VE OTELLERDE



**Daha küçük bir tabak alın** ve gerektiğinde doldurun! **Evde** tüketmediğiniz yiyecekleri alın! **Günün saatine göre** yiyeceklerin mevcudiyeti konusunda beklentilerinizi kontrol edin!



# Sürdürülebilir beslenmenin temel ilkeleri

## Sürdürülebilir beslenmenin temel ilkeleri

Sürdürülebilir gıdalar, çevre ve insan toplulukları üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlayan bir şekilde yetiştirilen veya üretilen gıda türleridir. Bunlar, sera gazı emisyonlarını en aza indiren ve kaynakları mümkün olduğunca verimli kullanan çevre dostu gıdalardır. Sürdürülebilir gıdalar, üretimiyle ilişkili karbon ayak izini azaltmayı amaçlamaktadır. Bu şekilde beslenmeyi tercih ederek, küresel düzeyde çevreye olan kişisel etkimizi en aza indirmeye yardımcı oluyoruz. Çevresel faktörlerin yanı sıra, sürdürülebilir beslenme, hayvanların yetiştirilme, kesilme, çiftçilerin muamele görme ve ödeme alma şekillerine de odaklanır.

Gelecekteki gıdalar, sürekli artan insan nüfusunu (2050 yılında dünya nüfusunun 10 milyarı aşması bekleniyor) ve sürekli azalan kaynakları (toprak, su ve dolayısıyla gıda kaynakları) ile başa çıkabilmek için sürdürülebilir olmalıdır. Elbette et yemenin etikliği tartışmalıdır, ancak birçok et ürününde sürdürülebilirlik açısından önemli farklılıklar vardır. İşte en yaygın olarak sürdürülebilir olarak tanımlanan gıdalar:

**№ 1 BAKLAGİLLER** Fasulye, piyasada en yaygın olarak üretilen ve en uygun fiyatlı sürdürülebilir gıdalardan biridir. Mevcut diyetinize dahil etmesi çok kolaydır ve çok çeşitli türleri mevcuttur. Fasulye, baklagil familyasından bir bitkidir. Fasulye, protein kaynağıdır (vejetaryen ve vegan diyetleri için idealdir) ve geleneksel olarak sığır eti gibi kırmızı etlerden aldığımız B12 vitamini için harika bir kaynaktır. Baklagiller familyasına ait bitkiler arasında (beyaz, kırmızı, siyah fasulye), nohut ve soya (tofu yapımında kullanılır) bulunur. Baklagiller familyasına (beyaz, kırmızı, siyah fasulye), nohut ve soya (tofu yapımında kullanılır) dahildir. Mercimek, diğer fasulye türlerine harika bir alternatiftir. Mercimek, diğer fasulye türlerine harika bir alternatiftir. Mercimek üretimi için az suya ihtiyaç duyar, ancak çok büyük miktarda protein sağlayabilir. Baklagiller salatalar, çorbalar ve diğer birçok yemek için idealdir. Karbon ayak izleri çok düşüktür – örneğin sığır etinden 43 kat daha azdır ve yetiştirilmeleri için çok az su gerektirirler. Toprağı temizler ve güçlendirir, diğer mahsullerin yetiştirilmesini kolaylaştırır. Ayrıca son derece ucuzdurlar.



## №2 MIDYELER

Midye, çoğu deniz ürününe kıyasla sürdürülebilir bir şekilde üretilebildiği için oldukça küçümsenen bir deniz ürünüdür. Midyelerin çoğu aslında uzun halatlar kullanılarak suda yetiştirilmektedir. Midye avcılığı, büyük miktarda yan avlanma veya mercan resiflerinin tahrip edilmesine yol açmaz. Besin değeri açısından midye, protein açısından zengindir. Etli dokusu ve tadı, artık sürdürülebilir bir şekilde üretilemeyen geleneksel deniz ürünleri ve etlerin yerine geçmek için son derece uygun bir alternatiftir.



## №3 YEŞİL YAPRAKLI BİTKİLER

Yapraklı sebzeler sağlıklı besinlerin simgesidir ve lahanadan ıspanağa kadar her şeyi içerir. Yeşil ve yapraklıysa, sizin için iyidir. Yapraklı sebzeler büyük miktarlarda üretimi kolaydır, aynı zamanda minimum kaynak gerektirir ve deneyebileceğiniz birçok farklı çeşidi vardır. Yapraklı sebzeler sadece salatalar ve smoothieler için harika olmakla kalmaz, diğer yemeklerinize de kolayca dahil edilebilir.



## №4 ORGANİK SEBZELER VE MEYVELER

Elbette, sebzeleri içermeyen hiçbir sürdürülebilir gıda listesi tam değildir, ancak satın aldığınız sebzeleri dikkatlice seçmelisiniz. En iyi yol, toprağa çok daha az pestisit eklenmiş organik ürünleri tercih etmektir. Bu, sebzelerinizi doğal tutmanıza yardımcı olur. Ayrıca, toprağı doğal olmayan maddelerle aşırı yüklemekten korurlar, bu da her tarım arazisinin uzun vadeli canlılığı için çok önemlidir. Sebzelere benzer şekilde, meyveleri de sürdürülebilir gıdalar listesine dahil etmemek imkansızdır, ancak satın aldığınız meyvelere dikkat etmelisiniz. Yine, mağazada veya pazarda organik olarak yetiştirilmiş meyveleri seçmek her zaman güvenlidir. Mümkünse yerel, mevsimlik meyveleri tercih etmeye çalışın, çünkü bu karbon ayak izinizi azaltacaktır (rafta yerini alana kadar çok daha az mesafe kat edeceklerdir). Meyveler inanılmaz çeşitlidir ve yerel olarak bulunabilirliği iklim, talep ve diğer birçok faktöre bağlıdır.

## No5 PİRİNÇ

Pirinç, dünyanın birçok yerinde temel besin kaynağıdır ve bunun nedeni geleneksel dayanıklılığı ve yüksek enerji içeriğidir. Pirinç yetiştirmek kolaydır ve suyla dolu dev pirinç tarlaları aklımıza gelse de, pirinç aslında büyümek için çok fazla suya ihtiyaç duymaz (pirinç tarlalarındaki su, zararlı böcekleri ve bakterileri önler). Pirinç, yetiştirilmesi kolay, pişirmesi kolay ve uzun süre saklanabilen bir besindir.



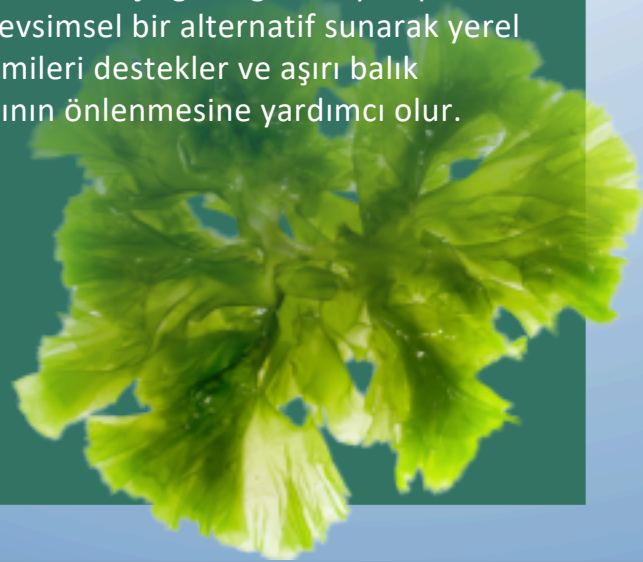
## No6 MANTAR

Mantar yetiştiriciliği, geri dönüşüm, bilim ve verimliliğin benzersiz bir birleşimidir. Bu güçlü kombinasyon, mantarları en sürdürülebilir şekilde üretilen gıdalardan biri haline getirir. Mantarlar, diğer kültürlerden geri dönüştürülmüş yan ürünleri, örneğin kompost veya büyüme ortamı olarak kullanabildikleri için çevreye etkileri son derece düşüktür. Aslında, markete girip beyaz veya kahverengi mantarları gördüğünüzde, inanılmaz derecede verimli bir gıda görüyorsunuz: Günümüz üreticileri, bir kilogram mantarın yetiştirilmesi, toplanması ve işlenmesi için yaklaşık 32 birim su kullanan akıllı yönetim ve üretim uygulamaları kullanmaktadır. Bu, diğer taze ürünlerin kilogramı için kullanılan ortalama 50 birim su ile karşılaştırıldığında oldukça düşüktür. Aynı şekilde, mantarlar oldukça düşük enerji ayak izine sahip bir üründür. Bir kilogram mantar üretmek için 1,0 kilovat saat elektrik enerjisi gerekir. Bu, bir kahve makinesinin her gün bir saat çalışması için gereken enerji miktarıyla aynıdır! Mantarların yetiştirilme şekli nedeniyle, enerjinin akıllıca kullanılması üretim için ve çevre için iyidir. Başka bir deyişle, bir dönüm (4.047 dekar) arazi, yaklaşık 4700 futbol stadyumunun uzunluğunu dolduracak kadar mantar üretebilir.



## No7 DENİZ YOSUNLARI

Deniz yosunları sadece olağanüstü bir besin kaynağı olmakla kalmaz, aynı zamanda çevreye en az etki eden su ürünleri yetiştiriciliği yöntemidir. Deniz yosunları, çevrelerindeki sudan ihtiyaç duydukları her şeyi alırlar ve gübreye ihtiyaç duymadan bol miktarda verim sağlarlar. Ayrıca deniz yosunları, fosfor ve azot gibi fazla besin maddelerini sudan filtreleyerek, tarımsal atıklar, balık çiftlikleri ve kanalizasyon tesislerinden kaynaklanan sorunlara çözüm sunar. Okyanus tabanındaki devasa yosun plantasyonları da atmosferden karbondioksitin uzaklaştırılması ve depolanmasında önemli ve aynı zamanda göz ardı edilen bir rol oynamaktadır. Deniz yosunları karasal bitkilerden çok daha hızlı büyüdükleri için, dikkatli bir şekilde toplandıklarında daha fazla CO2 emme potansiyeline sahiptirler. Ayrıca deniz yosunları, balıkçılığa bağımlı kıyı toplulukları için mevsimsel bir alternatif sunarak yerel ekonomileri destekler ve aşırı balık avcılığının önlenmesine yardımcı olur.



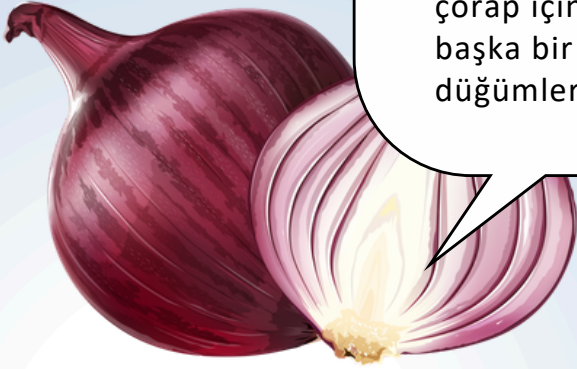
# Gıdaları bozulmasını önlemek için nasıl doğru şekilde saklamalıyız?

## 12

**Belirli yiyecekleri nasıl saklayacağınız konusunda tavsiyeler:**

### **SOĞAN**

Kağıt torba içinde, serin ve karanlık bir yerde (örneğin garaj veya bodrum) saklayın, ancak sıcaklık sıfırın üzerinde olmalıdır. Bu, soğanı iki haftadan fazla taze tutacaktır. Soğanı eski bir çorap içinde saklamak, soğanı sekiz aya kadar taze tutabilen başka bir yöntemdir. Bunun için, her bir soğanın arasına düğümler atarak birbirlerine değmemelerini sağlayın.



### **PEYNİR**

Parmesan gibi sert peynirler, doğru şekilde saklandığında aylarca dayanabilir. Fabrika ambalajını çıkarın, peyniri önce parşömen kağıdına, ardından folyo tabakasına sarın. Bu, nemi koruyacaktır. Sert peynirde küf fark ederseniz, onu atmayın! Küf lekesinin etrafında ve altında en az 3 cm kesip çıkarın (peynirin diğer kısımlarına bulaşmaması için bıçağı küften uzak tutun). Küfü kestikten sonra peyniri temiz bir ambalaja tekrar sarın.



### **ORMAN MEYVELERİ**

Orman meyveleri çok çabuk bozulur, bu yüzden özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için hızlıca tüketin. Son kullanma tarihini bir veya iki gün uzatmanız gerekiyorsa, bir ölçek sirke ve üç ölçek su karışımıyla yıkayın.

### **ELMA**

Elmaları buzdolabının en alt rafında saklayın, çünkü orada hava nemi yüksektir.



### **YEŞİLLİKLER**

Otlar, sapları kesildikten sonra bir demet koparılmış çiçek gibi bir bardak suya konarak taze kalır. Üzerlerine önceden bir kağıt havlu veya poşet koyarak buzdolabında saklamak, onları daha da taze tutacaktır.

### **DOMATES**

Domatesler tezgahta bırakılmı ve birkaç gün içinde tüketilmelidir. Buzdolabında saklamak iyi bir seçenek değildir, çünkü aromalarının bir kısmını kaybederler. Ancak, buzdolabında domatesiniz varsa, onları atmayın. Yemekten önce 24 saat boyunca oda sıcaklığında bekletin, böylece aromalarının en azından bir kısmını geri kazanabilirsiniz. Başka bir yol var mı? Buzdolabında sakladığınız domatesleri domates sosu yapmak için kullanın, soğan, sarımsak ve fesleğenin aromaları domateslerin lezzet eksikliğini gizleyecektir.

### **PATATES**

Patatesleri karanlık ve serin bir yerde saklayın ve üzerlerinde küçük filizler çıkarsa endişelenmeyin - bu, bozuldukları anlamına gelmez. Sadece onları temizleyin, sonuç olarak patatesler daha tatlı bir tada sahip olabilir. Patatesleri saklarken, soğanlardan uzak tutun (soğanların yanında saklanırsa daha çabuk bozulurlar), elmaların yanında saklarsanız filizlenmezler.

### **YUMURTA**

Yumurtalar buzdolabında beş haftaya kadar saklanabilir. Buzdolabının kapısında değil, daha serin olan arka kısmına koyun ve satın aldığınız ambalajında bırakın.

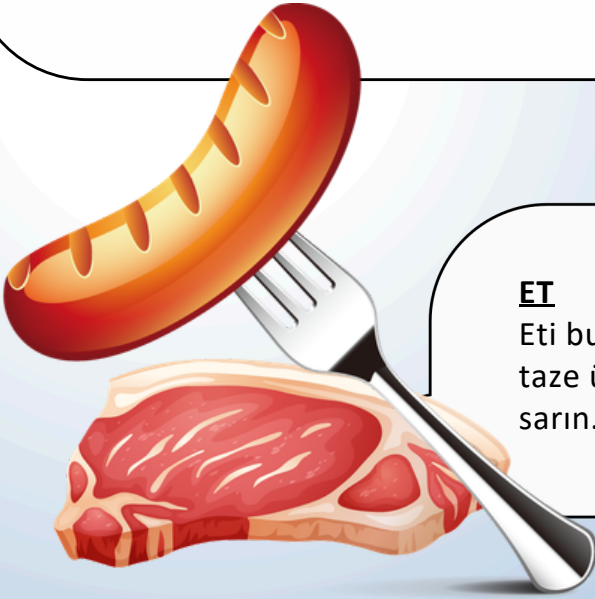


### **YEŞİL YAPRAKLI SEBZELER**

Isı yeşil yapraklı sebzeleri bozar, bu yüzden eve döndüğünüzde üzerlerine soğuk su dökün. Ardından, çürümeye neden olan nemi önlemek için kurutun. Kapalı bir poşete koyun, poşetin her iki tarafına da 10 adet 1 cm büyüklüğünde delik açın ve buzdolabında saklayın. Böylece yeşil yapraklı sebzeler normalden 4 kat daha uzun süre dayanacaktır. Salataları mutfak folyosu ile kaplı bir kaptaki saklayın. İçine nemi emmesi için kağıt havlu koyun.

### **ÜZÜM**

Parlak yeşil ve esnek sapları olan üzümü seçin. Kahverengi veya kuru saplı üzüm çabuk bozulur ve tadı değişir.



### **ET**

Eti buzdolabının en alt rafında saklayın. Özellikle diğer taze ürünlerin yakınında ise, damlamaması için iki kat sarın.

### **SÜT ÜRÜNLERİ**

Isıya maruz kaldıklarında, kısa süreli olsa bile, süt ürünleri çabuk bozulur. Mağazaya veya pazara giderken yanınızda bir soğutucu çanta götürmeniz ve satın aldığınız ürünleri hemen içine koyarak soğuk tutmanız iyi bir fikirdir.



# Ürünleri buzdolabında nasıl düzenlediğiniz, onların taze kalmasını belirler.

Buzdolabının bazı kısımları daha soğukken, diğer kısımlarda, örneğin kapı raflarında, sıcaklık değişkenlik gösterir. Bozulmayı ve gıda kaynaklı hastalıkları önlemek için, çabuk bozulan gıdalar buzdolabının en soğuk kısımlarında, sıcaklığın sabit olduğu yerlerde saklanmalıdır.

Aşağıdaki bilgi grafiği, gıda güvenliğini sağlamak için buzdolabınızı en iyi şekilde nasıl düzenleyebileceğinizi görsel olarak göstermektedir. Dikkatinizi çekecek olan şey, çiğ et, balık, kümes hayvanları ve hatta artıkları, yani düşük ve sabit sıcaklıklara ihtiyaç duyan gıdaların en alt rafta saklanması gerektiğidir. Bu, olası damlaların aşağıya akarak diğer gıdaları kirletmesini de önler.

En alt raflar meyve ve sebzeler için tasarlanmıştır, ancak tüm türler için değil.

Yaprak sebzeler, patates, kereviz, brokoli ve elmalar buraya uygun. Bazı meyve ve sebzeler en üst rafta da güvenle saklanabilir. Elmalar, diğer açık ürünlerden uzakta saklanmalıdır, çünkü ürettikleri etilen gazları diğer gıdaların daha hızlı bozulmasına neden olabilir.

Orta raf, peynir ve pişmiş etler için en uygun olanıdır ve kapı, baharat, sos ve yağların saklanması için kullanılmalıdır. Ayrıca buzdolabının sıcaklığının yeterince düşük olduğundan emin olun - en az 4 derece Celsius. Bu, gıdaların güvenliğini sağlayacaktır. Ayrıca, soğuk havanın serbestçe dolaşması için buzdolabında yeterli alan bırakın. Buzdolabınız çok doluyorsa, yiyecekleriniz normalden daha hızlı bozulacaktır.



# Küflü yiyecekleri atmalı mısınız?

Gıdalarda küf veya küflenme fark ederseniz ne yapmalısınız? Hangi gıdalar kurtarılabilir, hangileri atılmalıdır?

Kaşar peyniri veya havuç gibi sert gıdalarda, küfü açıkça görebiliyorsanız, bu kısmı ve ayrıca 2-3 cm daha kesip atabilirsiniz. Ne yazık ki, kuruyemişler ve tahıllar için durum böyle değildir - bir kez küflenmişlerse, temizlenmeleri mümkün değildir ve atılmaları gerekir.

Daha yumuşak gıdalar da küf oluştuğunda atılmalıdır, çünkü küf oldukça tehlikeli olabilir. Küf, yumuşak gıdalara kolayca nüfuz eder ve görünüşte normal görünen gıdaları da etkiler. Küfün yakınında bulunan yiyecekleri de atmanız gerekebilir, çünkü küf özellikle işlenmemiş gıdalarda hızlı ve kolay bir şekilde yayılır. Çöpe attığınız küflü yiyecekleri, küfün yayılmaması için küçük kağıt veya plastik torbalara koyun.



Buzdolabında küflenmeye yetecek kadar uzun süre duran yiyecekler varsa, muhtemelen yemeklerinizi etkili bir şekilde planlayamıyorsunuz demektir.



Alışverişe çıkmadan önce, haftalık yemek planınızı yapın. Elinizde ne olduğunu iyice kontrol edin, böylece yenilebilir gıdaların bozulmasını önlemiş olursunuz. Yemeklerinizi, satın aldığınız taze gıdaların zamanında ve hala taze oldukları sırada tüketilecek şekilde planlayın.

Yerel çiftçilerden yiyecek satın almanızı öneririz. Böylece onları yerinde ziyaret edebilir ve kendiniz değerlendirebilirsiniz. Bu, en başından itibaren taze yiyecekler alacağınızı garanti eder ve böylece bozulmadan önce birkaç gün daha fazla zaman kazanırsınız.

# Gıda atıklarını başarıyla azaltan kişi veya kuruluşların hikayeleri

## Güney Kore: Gıda atıklarının yönetiminde yenilikler

### Güney Kore'nin gıda atıkları yönetiminde dünya lideri olduğunu biliyor muydunuz?

Ülke, gıda atıklarının toplanması ve işlenmesi için yenilikçi sistemler uygulamaya koymuş ve bu sayede çöp sahalarına gönderilen atık miktarını önemli ölçüde azaltmıştır. Ülkedeki her ev, düzenli olarak toplanan gıda atıkları için özel konteynerlerle donatılmıştır. “Pay-As-You-Throw” (PAYT) olarak bilinen sistem, vatandaşların ürettikleri atık miktarına göre bir ücret ödemelerini gerektirir.

Toplandıktan sonra, atıklar biyogaz ve tarım gübresi elde etmek için işlenir. **Güney Korelilerin başarısı temel olarak iki şeye bağlıdır:** toplumun katılımı ve sürekli eğitim çabaları.

AB, 2030 yılına kadar kişi başına gıda israfını yarı yarıya azaltmayı hedefliyor olsa da, bu hedefe ulaşmak için gerekli olan ölçek ve hızda ilerleme kaydedilememiştir.

GIDA ATIKLARI– ORTAYA ÇIKIŞI, YÖNETİMİ VE SONRAKİ UYGULAMALAR. İYİ UYGULAMALAR  
<https://www.unwe.bg/DOI/RESEARCHPAPERS/2022.2/RP.2022.2.17.PDF>

## Menu Dose Certa (Portekiz)

Bu girişim, Porto'daki atık yönetimi şirketi LIPOR tarafından oluşturulmuş olup, makul miktarlarda dengeli beslenmeyi teşvik ederek gıda atıkları konusunda halkın bilinçlenmesini sağlamaktadır. LIPOR, atıkların en aza indirilmesi kampanyaları ve çocuklar için çevre eğitimi programları ile 2009 Portekiz Sürdürülebilirlik Ödülleri'nde “en iyi küçük işletme” kategorisinde ödül kazandı. LIPOR'un kampanyalarının amacı, yıllık atık üretimini kişi başına 100 kilogram azaltmaktır. Porto bölgesinin bir parçası olan Espinho şehri, önemli miktarda biyolojik atık üreten bir bölge olarak tanımlanmış ve “Menu Dose Certa” pilot projesi için seçilmiştir. Menu Dose Certa Projesi'nin amacı, 2011 yılına kadar restoran müşterileri başına yıllık gıda atıklarını 48,5 kilogram azaltmaktır ve gıda atıkları sorununa ilişkin farkındalığı artırarak tutum ve davranışları değiştirmeye çalışmaktadır.

Amaç, restoranların çok daha az gıda atığı üreten menüler oluşturmalarını desteklemektir. Proje, LIPOR, Portekiz Beslenme Uzmanları Derneği, Espinho yerel yetkilileri ve yerel restoranlar arasında bir ortaklık olarak yürütülmektedir. Girişim, Espinho'daki Cristal restoranında başlatılmış ve bölgesel ve ulusal düzeyde önemli bir medya ilgisi çekmiştir. Proje, katılımcı restoranlar arasında porsiyon büyüklüğü ve besin değeri açısından en uygun menü için en iyi tarif yarışmasıyla genişletiliyor. Girişim, restoranlarda gıda atıklarını azaltmayı, halkın bu konudaki farkındalığını artırmayı ve dengeli beslenmeyi teşvik etmeyi amaçlıyor. LIPOR'un hizmet verdiği bölgede, ortalama bir kişi yılda 500 kilogram atık üretmektedir, bu nedenle şirketin 100 kilogramlık azaltma hedefi oldukça iddialıdır. İyi uygulama hakkında bilgi şu adreste sunulmaktadır:

[https://ec.europa.eu/environment/waste/pr eventi/pdf/MenuDoseCerta\\_Factsheet.pdf](https://ec.europa.eu/environment/waste/pr eventi/pdf/MenuDoseCerta_Factsheet.pdf)

# Video oluřturma kılavuzu

## Video oluřturma kılavuzu

Öğrenci yarışması için gıda israfını önleme konulu videonuzu etkili bir şekilde planlamak için řu adımları izleyin:

### 1. Uygun bir fikir seçin

řunları kullanabilirsiniz:

**Hikaye veya anlatı** – örneğın, bir ailenin alışkanlıklarını değiştirerek gıda israfını nasıl azalttığı.

**Bilgilendirici video** – gıda israfını azaltmaya yönelik gerçekler, istatistikler ve ipuçları.

**Skeç/mizahi video** – yapmamamız gerekenleri eğlenceli bir şekilde göstermenin bir yolu.

**Belgesel tarzı** – sınıf arkadaşları, öğretmenler veya yerel çiftçilerle röportajlar.

**Animasyon** – beceriniz varsa, kısa bir animasyon oluřturabilirsiniz.

### 2. Senaryo yazın

Videonun yapısı açık ve mantıklı olmalıdır:

- **Giriř (15-20 saniye)** Bir soru veya gerçeyle başlayın: “Dünyadaki gıdanın 1/3'ünün çöpe atıldığını biliyor muydunuz?” Konuyu ve neden önemli olduğunu tanıttın.

- **Ana bölüm (60-90 saniye)** Sorunu gösterin – gıda neden çöpe atılıyor (planlanmamış alışverişler, yanlış saklama vb.). Çözümler – israfı nasıl önleyebiliriz (paylaşma, doğru saklama, kompostlama vb.).

- **Sonuç (15-30 saniye)** İzleyicilere çağrı: “Bir dahaki sefere yiyecekleri çöpe atmadan önce bir kez daha düşünün!”

Olası slogan veya hashtag:

**#YiyecekleriÇöpeAtma.**

### 3. Çekimi hazırlayın

Mekanlar – ev, okul, süpermarket, mutfak. Aksesuarlar – çöp kutusu, yiyecek, yazılı tabelalar. Montaj ve efektler – metinler, müzik, yavaş çekimler, hızlandırılmış sahneler ekleyin.

### 4. Deneme çekimi ve düzenleme

İlk versiyonu izleyin ve nelerin iyileştirilebileceğini not edin. Gereksiz kareleri azaltın, videoyu dinamik ve ilgi çekici hale getirin.

**Öneri:** İzleyicilerin dikkatini çekmek için mizah, kısa sahneler ve ilgi çekici sorular kullanın.

**Başlamaya hazır mısınız?** Videonuzu **CapCut**, **iMovie**, **DaVinci Resolve** gibi ücretsiz araçlarla düzenleyebilirsiniz.



# Başarılı kampanyalar ve videolar için örnekler

## Gıda atıklarını azaltmak için bilinen kampanyalar

#LoveFoodHateWaste - <https://www.lovefoodhatewaste.com/>

#TooGoodToGo - <https://www.toogoodtogo.com/>

Do Good Save Food - collaborative initiative

<https://internationalfoodwastecoalition.org/do-good-save-food/>

"Youth Towards Zero Food Waste Campaign" -

<https://youth.world-food-forum.org/education/youth-towards-zero-food-waste/en>

Zero Waste, More Taste! (Cook book) -

[https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste/communications-and-campaigns/zero-waste-more-taste\\_en](https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste/communications-and-campaigns/zero-waste-more-taste_en)

## Başarılı öğrenci projeleri önceki yarışmalardan.

### Potansiyel video konuları listesi

- Evde gıda israfını nasıl azaltabilirim?
- Gıdaların doğru şekilde saklanması, gıdaların korunmasına nasıl yardımcı olur?
- “Eski” ürünlerle ne yapabiliriz (örneğin, artan gıdalarla yapılan tarifler)? · Büyükanneler ve büyükbabalarla gıda alışkanlıkları hakkında röportajlar.

## Etkileşimli materyaller ve görevler

### Oyun “Görev: Yiyecekleri Kurtar”

- Çocuklar bir günlük tutabilirler: bir hafta boyunca evde ne kadar yiyecek atıklarını ve bunu nasıl azaltabileceklerini yazabilirler.
- “Artıklarla Yemek Pişirme” Yarışması – normalde çöpe atacakları ürünlerden bir tarif bulurlar.

## Quizler ve testler

- “Gıda atıkları hakkında ne kadar bilginiz var?”
- “Alışveriş ve yemek pişirme tarzınız nedir – sürdürülebilir mi yoksa israfçı mı?”



# LİNKLER VE REFERANSLAR

Gıda israfına ilişkin temel bilgiler

(örneğin, AB ve dünyada ne kadar gıda atılıyor).

<https://www.consilium.europa.eu/bg/policies/food-waste/#0>

Gıda israfının gezegene verdiği zarar:

<https://nauka.offnews.bg/zemiata/kak-razhishteniето-na-hrana-vredi-na-planetata-200319.html>

Beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerle birlikte yeni sorunlar ortaya çıkıyor

Kaynak: <https://www.eea.europa.eu/bg/signals/signali-2019-g/statii/promyana-na-hranitelnite-navitsi-promyana>

Gıda israfını azaltmak için 11 tavsiye

<https://www.edenred.bg/blog/opazvane-na-okolnata-sreda/11-saveta-za-namalyavane-na-hranitelnite-otpadatsi.html>

Belirli yiyecekleri nasıl saklayacağınız hakkında 12 tavsiye

<https://www.zdravei.org/kak-da-syhraniavame-hranata/>

Tüketiciler tarafından gıda israfının azaltılması: okullara yönelik öneriler

[https://food.ec.europa.eu/document/download/ef3c525c-7b80-4396-af22-a304ec911258\\_en?filename=fw\\_lib\\_poster\\_reduce-food-waste-daily\\_en.pdf](https://food.ec.europa.eu/document/download/ef3c525c-7b80-4396-af22-a304ec911258_en?filename=fw_lib_poster_reduce-food-waste-daily_en.pdf)

GIDA ATIKLARI – ORTAYA ÇIKIŞI, YÖNETİMİ VE SONRAKİ UYGULAMASI. İYİ UYGULAMALAR

<https://www.unwe.bg/DOI/RESEARCHPAPERS/2022.2/RP.2022.2.17.PDF>

Lütfen gıda israfını ve gıda atıklarını azaltmak için aşağıdaki ÖĞRENİM YARDIMCI MALZEMESİNİ inceleyin.

<https://www.pghtt.net/wp-content/uploads/2022/11/uchebno-pomagalo-za-namalyavane-razhisthenieto-na-hrani-i-hranitelniya-otpadak.pdf>

Foodobox <https://foodobox.com/bg/>

Culin.eu <https://culin.eu/news/>



Interreg



Co-funded by  
the European Union



NEXT Black Sea Basin

FOODWISE

OBu materyalin içeriğinden sorumluluk yazar(lar)a aittir. Bu materyalin içeriği mutlaka Avrupa Birliği'nin resmi görüşünü yansıtmamaktadır. Kaynak belirtilmesi ve değişikliklerin belirtilmesi koşuluyla çoğaltılmasına izin verilir.

# GIDAYA DEĞER VERİYPRUM

ÖĞRENCİ YARIŞMASI



association  
BIONet

KARGENC  
CLUB  
KARGENC ENVIRONMENT SPORT CLUB



ICO  
incommon  
Innovative Circular Open