



WALORA



Co-funded by
the European Union

Educator's Guide

How to Reduce My Carbon Footprint with the Food I Consume?

A methodological tool for using the 3-minute video in a course on Climate Change and Global Warming

Target group	Adult learners, teachers and trainers (no prior knowledge needed)
Course	Climate Change and Global Warming – module on everyday climate action
Duration	60 minutes (a 30-minute short version is given at the end)
Format	Face-to-face, online or hybrid
Materials	The video (3 minutes), projector or shared screen, flipchart or online whiteboard (e.g. Padlet, Miro), food cards or pictures of a typical meal, the learner handout at the end of this guide
Language level	Plain English; the voice-over and key terms can be translated into German or Bulgarian

1. Why this video?

Climate change can feel too big for one person to influence. Food is different: everyone makes food choices several times a day, so it is one of the most concrete places to start. The video shows that what we eat and what we throw away matter far more than most people think, and it corrects a common myth: that eating local is the most important choice. It ends with four simple steps and a personal question that leads straight into discussion.

The four steps in the video: eat more plants, waste less food, avoid food flown in by plane, and eat with the seasons.

2. Learning objectives

By the end of the session, learners will be able to:

1. Explain why the food system is a major source of greenhouse gas emissions.
2. Compare the climate impact of different foods, for example beef and peas.
3. Explain why what we eat usually matters more than where it comes from, and name the exception (air freight).
4. Describe how food waste contributes to climate change.
5. Create a realistic personal plan with at least two food changes.

3. Link to GreenComp

The session supports the European sustainability competence framework, GreenComp:

- **Systems thinking** (Embracing complexity in sustainability): learners follow food from farm to plate to bin and see where emissions arise.

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Human Resource Development Centre (HRDC). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Erasmus+ project KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalization and Environmental Sustainability – the Fundamentals of Future-oriented Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

- **Critical thinking** (Embracing complexity in sustainability): learners test the popular belief that local food is always best.
- **Individual initiative** (Acting for sustainability): learners choose concrete changes to their own eating and shopping.

4. Key facts for the educator

Use these figures when learners ask questions. All were checked against the sources listed in section 9.

Topic	Fact
Food system	About a third (34%) of global greenhouse gas emissions come from producing, processing, transporting and consuming food.
Beef vs peas	Producing 1 kg of beef creates around 60 kg of greenhouse gases; 1 kg of peas creates about 1 kg.
Small swaps	Replacing red meat and dairy with plant foods just one day a week saves about as much as buying all of a household's food locally.
Transport	For most foods, transport is less than 10% of the total footprint. What you eat matters much more than where it comes from.
Air freight	Flying food creates about 50 times more emissions than shipping it the same distance by sea. Only a tiny share of food travels by air, mostly fresh, perishable products.
Food waste	About 19% of the world's food was wasted in 2022. Food loss and waste cause 8–10% of global emissions; if food waste were a country, it would be the third-largest emitter after China and the United States.

5. Lesson plan (60 minutes)

Time	Step	What the educator does	What learners do
5 min	Warm-up	Ask: "Which do you think has the bigger climate impact: a local beef burger or a banana shipped from South America?" Take a quick vote.	Vote and explain their choice in one sentence.
5 min	Watch the video	Show the video once. Ask learners to note the four steps and one number that surprised them.	Watch and write down the four steps and one surprising figure.
10 min	Explain	Go back to the warm-up vote and reveal the answer (the burger). Use the key facts table to explain emissions from food, the beef vs peas comparison and the transport myth.	Compare their vote with the facts, ask questions.
20 min	Group activity	Run the "Plate makeover" activity (section 6) in groups of 3–4.	Redesign a typical meal and present the new version.
10 min	Food waste check	Ask learners to list the food they threw away last week and why. Collect the reasons on the board.	Share examples and agree on three tips to waste less.
7 min	Discussion	Lead the discussion with questions from section 7.	Discuss barriers and solutions.
3 min	Reflection	Ask each learner to complete "My food plan" on the handout.	Write two changes they will try next week.

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Human Resource Development Centre (HRDC). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Erasmus+ project KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalization and Environmental Sustainability – the Fundamentals of Future-oriented Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

6. Group activity: “Plate makeover”

Each group receives a typical meal, for example a beef burger with chips and a soft drink, a spaghetti bolognese, or a cheese and ham sandwich with imported berries in winter. The group:

1. Lists the ingredients and marks the ones with the highest climate impact.
2. Redesigns the meal so that it has a lower footprint but is still tasty, affordable and realistic.
3. Presents the old and new plate in 2 minutes and explains which of the four steps they used.

Hints for the educator:

- **Highest impact:** beef and lamb, then cheese and other dairy. Chicken, fish, eggs and plant proteins are much lower.
- **Easy swaps:** lentils or beans in bolognese, a bean or vegetable burger, seasonal fruit instead of air-freighted berries.
- **Watch out:** learners often focus on packaging and transport. Remind them that the type of food usually matters most, except for air freight.

7. Discussion questions

- Which fact in the video surprised you most, and why?
- Why do you think so many people believe that eating local is the most important choice?
- What makes it hard to eat less meat or waste less food? How could we make it easier?
- What could a school canteen, office or training centre change in its food offer?
- How could you bring this topic into your own classroom or workplace?

8. Adapting the session

- **Short version (30 min):** warm-up, video, explanation and discussion only; give the plate makeover as homework.
- **Online:** use breakout rooms for the groups and let learners photograph or draw their new plate on a shared Padlet or Miro board.
- **For teachers of children:** ask participants to adapt the plate makeover for pupils, for example by sorting food pictures from “high” to “low” impact or planning a climate-friendly class picnic.
- **Going further:** learners keep a one-week food waste diary and compare results in the next session. Combine with the carbon sinks video from the same project.

9. Sources

- Crippa et al. (2021), Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions, Nature Food
- Our World in Data, You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local, ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local
- UNEP (2024), Food Waste Index Report 2024, unep.org
- European Commission (2022), GreenComp: The European sustainability competence framework

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Human Resource Development Centre (HRDC). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Erasmus+ project KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalization and Environmental Sustainability – the Fundamentals of Future-oriented Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

Learner handout

How to Reduce My Carbon Footprint with the Food I Consume?

Carbon footprint: the total greenhouse gases caused by a person, product or activity.

Air freight: food carried by plane, usually fresh products from far away.

Plate makeover

	My usual meal	My climate-friendly version
Ingredients		
Which of the four steps did I use?		

Quick check

1. About how much of global greenhouse gas emissions come from food? a) 5% b) about a third c) all of it
2. Which has the bigger footprint: 1 kg of beef or 1 kg of peas, and by about how much?
3. For most foods, which matters more: what the food is, or how far it travelled?

My food plan: Next week I will try ...

1. _____
2. _____

Answers: 1 b) about a third (34%). 2 Beef, about 60 times more. 3 What the food is, except for food flown in by plane.



WALORA



Co-funded by
the European Union

Leitfaden für Lehrende

Wie kann ich meinen CO₂-Fußabdruck durch meine Ernährung verringern?

Ein methodisches Werkzeug für den Einsatz des 3-minütigen Videos in einem Kurs zu Klimawandel und Erderwärmung

Zielgruppe	Erwachsene Lernende, Lehrkräfte und Trainer:innen (keine Vorkenntnisse nötig)
Kurs	Klimawandel und Erderwärmung – Modul zu Klimaschutz im Alltag
Dauer	60 Minuten (eine 30-minütige Kurzversion findet sich am Ende)
Format	Präsenz, online oder hybrid
Materialien	Video (3 Minuten), Beamer oder geteilter Bildschirm, Flipchart oder Online-Whiteboard (z. B. Padlet, Miro), Lebensmittelkarten oder Bilder einer typischen Mahlzeit, Arbeitsblatt am Ende des Leitfadens
Sprachniveau	Einfaches Englisch; Sprechertext und Begriffe ins Deutsche/Bulgarische übersetzbar

1. Warum dieses Video?

Der Klimawandel wirkt oft zu groß für den Einfluss Einzelner. Beim Essen ist das anders: Alle entscheiden mehrmals täglich darüber – ein sehr konkreter Ausgangspunkt. Das Video zeigt, dass Speiseplan und Abfall viel mehr zählen, als die meisten denken, und widerlegt einen verbreiteten Mythos: dass regional essen die wichtigste Entscheidung sei. Es endet mit vier einfachen Schritten und einer persönlichen Frage, die direkt in die Diskussion führt.

Die vier Schritte im Video: mehr Pflanzliches essen, weniger verschwenden, Eingeflogenes meiden, saisonal essen.

2. Lernziele

Am Ende der Einheit können die Lernenden:

1. erklären, warum das Ernährungssystem eine wichtige Quelle von Treibhausgasemissionen ist;
2. die Klimawirkung von Lebensmitteln vergleichen, z. B. von Rindfleisch und Erbsen;
3. erklären, warum das Was meist mehr zählt als das Woher, und die Ausnahme nennen (Luftfracht);
4. beschreiben, wie Lebensmittelverschwendung zum Klimawandel beiträgt;
5. einen realistischen persönlichen Plan mit mindestens zwei Ernährungsänderungen erstellen.

3. Bezug zu GreenComp

Die Einheit unterstützt den europäischen Kompetenzrahmen für Nachhaltigkeit, GreenComp:

- **Systemdenken (Systems thinking)** (Komplexität der Nachhaltigkeit erfassen): Die Lernenden verfolgen Essen vom Acker bis zum Müll und sehen, wo Emissionen entstehen.

Kofinanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder des Human Resource Development Centre (HRDC) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.
Erasmus+ Projekt KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalisierung und ökologische Nachhaltigkeit – die Grundlagen zukunftsorientierter Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

- **Kritisches Denken (Critical thinking)** (Komplexität der Nachhaltigkeit erfassen): Die Lernenden prüfen die Annahme, regional sei immer am besten.
- **Eigeninitiative (Individual initiative)** (Für Nachhaltigkeit handeln): Die Lernenden wählen konkrete Änderungen beim Essen und Einkaufen.

4. Wichtige Fakten für Lehrende

Diese Zahlen helfen bei Fragen der Lernenden. Alle sind anhand der Quellen in Abschnitt 9 geprüft.

Thema	Fakt
Ernährungssystem	Etwa ein Drittel (34 %) der weltweiten Treibhausgasemissionen entsteht bei Erzeugung, Verarbeitung, Transport und Verbrauch von Lebensmitteln.
Rindfleisch vs. Erbsen	1 kg Rindfleisch verursacht rund 60 kg Treibhausgase, 1 kg Erbsen etwa 1 kg.
Kleiner Tausch	Rotes Fleisch und Milchprodukte an nur einem Tag pro Woche durch Pflanzliches ersetzen spart etwa so viel, wie alle Lebensmittel eines Haushalts regional zu kaufen.
Transport	Bei den meisten Lebensmitteln macht der Transport unter 10 % des Fußabdrucks aus. Was man isst, zählt viel mehr als die Herkunft.
Luftfracht	Lufttransport verursacht etwa 50-mal mehr Emissionen als Seetransport über dieselbe Strecke. Nur ein winziger Anteil fliegt, meist frische, verderbliche Produkte.
Lebensmittelverschwendung	2022 wurden etwa 19 % der Lebensmittel weltweit verschwendet. Verluste und Abfälle verursachen 8–10 % der globalen Emissionen; als Land wäre Lebensmittelverschwendung nach China und den USA der drittgrößte Emittent.

5. Ablaufplan (60 Minuten)

Zeit	Schritt	Was die Lehrperson tut	Was die Lernenden tun
5 Min.	Einstieg	Fragen: „Was schadet dem Klima mehr: ein regionaler Rindfleischburger oder eine aus Südamerika verschiffte Banane?“ Kurz abstimmen.	Stimmen ab, begründen in einem Satz.
5 Min.	Video ansehen	Video einmal zeigen; Auftrag: die vier Schritte und eine überraschende Zahl notieren.	Notieren vier Schritte und eine überraschende Zahl.
10 Min.	Erklären	Abstimmung auflösen (der Burger). Mit der Faktentabelle Emissionen, Rindfleisch vs. Erbsen und den Transportmythos erklären.	Vergleichen ihre Wahl mit den Fakten, fragen nach.
20 Min.	Gruppenaktivität	„Teller-Makeover“ (Abschnitt 6) in Gruppen zu 3–4 durchführen.	Gestalten eine Mahlzeit neu und stellen sie vor.
10 Min.	Check Lebensmittelabfälle	Was wurde letzte Woche weggeworfen, und warum? Gründe an der Tafel sammeln.	Nennen Beispiele, einigen sich auf drei Tipps.
7 Min.	Diskussion	Diskussion mit Fragen aus Abschnitt 7 leiten.	Diskutieren Hindernisse und Lösungen.
3 Min.	Reflexion	„Mein Ernährungsplan“ auf dem Arbeitsblatt ausfüllen lassen.	Notieren zwei Änderungen für nächste Woche.

Kofinanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder des Human Resource Development Centre (HRDC) wider.

Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Erasmus+ Projekt KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalisierung und ökologische Nachhaltigkeit – die Grundlagen zukunftsorientierter Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

6. Gruppenaktivität: „Teller-Makeover“

Jede Gruppe erhält eine typische Mahlzeit, z. B. Rindfleischburger mit Pommes und Softdrink, Spaghetti Bolognese oder Käse-Schinken-Sandwich mit importierten Beeren im Winter. Die Gruppe:

1. listet die Zutaten auf und markiert jene mit der höchsten Klimawirkung;
2. gestaltet sie klimafreundlicher, aber weiterhin lecker, leistbar und realistisch;
3. präsentiert alten und neuen Teller in 2 Minuten und nennt die genutzten Schritte.

Hinweise für Lehrende:

- **Höchste Wirkung:** Rind und Lamm, dann Käse und Milchprodukte. Huhn, Fisch, Eier, Pflanzenproteine viel niedriger.
- **Einfacher Tausch:** Linsen/Bohnen in der Bolognese, Bohnen- oder Gemüseburger, saisonales Obst statt Flugbeeren.
- **Achtung:** Lernende achten oft auf Verpackung und Transport; meist zählt aber die Art des Lebensmittels – außer bei Luftfracht.

7. Diskussionsfragen

- Welcher Fakt im Video hat Sie am meisten überrascht, und warum?
- Warum halten wohl so viele regionales Essen für die wichtigste Entscheidung?
- Was erschwert weniger Fleisch und weniger Verschwendung? Wie ginge es leichter?
- Was könnten Schulkantine, Büro oder Schulungszentrum am Essensangebot ändern?
- Wie könnten Sie das Thema in Ihren Unterricht oder Arbeitsplatz einbringen?

8. Anpassung der Einheit

- **Kurzversion (30 Min.):** nur Einstieg, Video, Erklärung, Diskussion; Teller-Makeover als Hausaufgabe.
- **Online:** Breakout-Räume für die Gruppen; neuen Teller fotografieren oder zeichnen auf gemeinsamem Padlet/Miro.
- **Für Lehrkräfte von Kindern:** Teller-Makeover für Schüler:innen anpassen, z. B. Lebensmittelbilder von „hoher“ bis „niedriger“ Wirkung sortieren oder ein klimafreundliches Klassenpicknick planen.
- **Vertiefung:** eine Woche Abfalltagebuch führen, Ergebnisse in der nächsten Einheit vergleichen. Kombinierbar mit dem Kohlenstoffsenken-Video desselben Projekts.

9. Quellen

- Crippa et al. (2021), Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions, Nature Food
- Our World in Data, You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local, ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local
- UNEP (2024), Food Waste Index Report 2024, [unep.org](https://www.unep.org)
- Europäische Kommission (2022), GreenComp: The European sustainability competence framework



WALORA



Co-funded by
the European Union

Arbeitsblatt für Lernende

Wie kann ich meinen CO₂-Fußabdruck durch meine Ernährung verringern?

CO₂-Fußabdruck: die Gesamtmenge an Treibhausgasen, die eine Person, ein Produkt oder eine Tätigkeit verursacht.

Luftfracht: per Flugzeug beförderte Lebensmittel, meist frische Produkte aus der Ferne.

Teller-Makeover

	Meine übliche Mahlzeit	Meine klimafreundliche Version
Zutaten		
Welche der vier Schritte habe ich genutzt?		

Kurzer Check

1. Wie viel der weltweiten Treibhausgasemissionen stammt ungefähr aus Lebensmitteln? a) 5 %
b) etwa ein Drittel c) alles
2. Was hat den größeren Fußabdruck: 1 kg Rindfleisch oder 1 kg Erbsen, und ungefähr um wie viel?
3. Was zählt bei den meisten Lebensmitteln mehr: welches Lebensmittel es ist oder wie weit es gereist ist?

Mein Ernährungsplan: Nächste Woche probiere ich ...

1. _____
2. _____

Lösungen: 1 b) etwa ein Drittel (34 %). 2 Rindfleisch, etwa 60-mal mehr. 3 Welches Lebensmittel es ist – außer bei eingeflogenen Lebensmitteln.



WALORA



Co-funded by
the European Union

Ръководство за обучители

Как да намаля въглеродния си отпечатък чрез храната, която консумирам?

Методически инструмент за използване на 3-минутното видео в курс по Изменение на климата и глобално затопляне

Целева група	Възрастни обучаеми, учители и обучители (не са нужни предварителни знания)
Курс	Изменение на климата и глобално затопляне – модул за ежедневни действия за климата
Продължителност	60 минути (кратък 30-минутен вариант е даден в края)
Формат	Присъствено, онлайн или хибридно
Материали	Видеото (3 мин), проектор или споделен екран, флипчарт или онлайн дъска (напр. Padlet, Miro), карти или снимки на типично ястие, работният лист в края
Езиково ниво	Опростен английски; гласът и термините могат да се преведат на немски или български

1. Защо това видео?

Изменението на климата изглежда твърде голямо за един човек. С храната е различно: всеки избира какво да яде няколко пъти на ден – много конкретно начало. Видеото показва, че какво ядем и изхвърляме има много по-голямо значение, отколкото мислим, и опровергава мита, че местната храна е най-важният избор. Завършва с четири прости стъпки и личен въпрос, който води към дискусия.

Четири стъпки: повече растения, по-малко хабене, без храна със самолет, сезонно хранене.

2. Учебни цели

В края на занятиято обучаемите ще могат да:

1. обяснят защо хранителната система е основен източник на парникови газове;
2. сравнят въздействието на различни храни, напр. говеждо и грах;
3. обяснят защо какво ядем е по-важно от откъде идва и назоват изключението (самолет);
4. опишат как хабенето на храна допринася за изменението на климата;
5. съставят реалистичен личен план с поне две промени в храненето.

3. Връзка с GreenComp

Занятието подкрепя европейската рамка за компетентности за устойчивост GreenComp:

Съфинансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Центъра за развитие на човешките ресурси (ЦРЧР). Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган носят отговорност за тях.
Проект по Еразъм+ KA210-ADU-7720FBE6 · Дигитализация и екологична устойчивост – основи на ориентирани към бъдещето учебни програми



WALORA



Co-funded by
the European Union

- **Системно мислене (Systems thinking)** (Сложността на устойчивостта): проследяват храната от нивата до кофата и виждат къде възникват емисии.
- **Критично мислене (Critical thinking)** (Сложността на устойчивостта): проверяват убеждението, че местното винаги е най-добро.
- **Лична инициатива (Individual initiative)** (Действия за устойчивост): избират конкретни промени в храненето и пазаруването.

4. Основни факти за учителя

Използвайте тези данни при въпроси. Всички са проверени по източниците в раздел 9.

Тема	Факт
Хранителна система	Около една трета (34%) от световните емисии идват от производство, преработка, транспорт и консумация на храна.
Говеждо или грах	1 kg говеждо месо създава около 60 kg парникови газове; 1 kg грах – около 1 kg.
Малки замени	Замяната на червено месо и млечни продукти с растителна храна един ден седмично спестява колкото купуването на цялата храна на домакинството от местни производители.
Транспорт	При повечето храни транспортът е под 10% от отпечатъка. Какво ядем е много по-важно от откъде идва.
Самолетен транспорт	Самолетът създава около 50 пъти повече емисии от кораба на същото разстояние. Само малък дял храна пътува по въздуха, главно пресни, бързо развалящи се продукти.
Хабене на храна	През 2022 г. около 19% от храната в света е изхабена. Загубите и хабенето причиняват 8–10% от световните емисии; като държава хабенето на храна би било третият емитент след Китай и САЩ.

5. План на урока (60 минути)

Време	Стъпка	Какво прави учителят	Какво правят обучаемите
5 мин	Загрявка	Пита: „Кое вреди повече на климата: местен бургер с говеждо или банан с кораб от Южна Америка?“ Кратко гласуване.	Гласуват и обясняват с едно изречение.
5 мин	Гледане на видеото	Пуска видеото веднъж; задача: четирите стъпки и едно изненадващо число.	Записват стъпките и изненадващо число.
10 мин	Обяснение	Разкрива отговора (бургерът). С фактите обяснява емисиите, говеждо срещу грах и мита за транспорта.	Сравняват с фактите, питат.
20 мин	Групова дейност	„Нова чиния“ (раздел 6) в групи по 3–4.	Преработват ястие и го представят.
10 мин	Проверка за хабене	Каква храна изхвърлихме миналата седмица и защо? Причините – на дъската.	Споделят примери, избират три съвета.
7 мин	Дискусия	Води дискусия с въпросите от раздел 7.	Обсъждат пречки и решения.
3 мин	Рефлексия	Попълване на „Моят хранителен план“.	Записват две промени за седмицата.

Съфинансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Центъра за развитие на човешките ресурси (ЦРЧР). Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган носят отговорност за тях.

Проект по Еразъм+ KA210-ADU-7720FBE6 · Дигитализация и екологична устойчивост – основи на ориентирани към бъдещето учебни програми



WALORA



Co-funded by
the European Union

6. Групова дейност: „Нова чиния“

Всяка група получава типично ястие, напр. бургер с говеждо, картофки и газирана напитка, спагети болонезе или сандвич със сирене и шунка с внесени горски плодове през зимата.

Групата:

1. изброява съставките и отбелязва тези с най-голямо въздействие;
2. преработва го с по-малък отпечатък, но вкусно, достъпно и реалистично;
3. представя старата и новата чиния за 2 минути и кои стъпки е използвала.

Насоки за учителя:

- **Най-голямо въздействие:** говеждо и агнешко, после сирене и млечни продукти; пилешко, риба, яйца и бобови – много по-ниско.
- **Лесни замени:** леща или боб в болонезето, бургер от боб или зеленчуци, сезонни плодове вместо самолетни.
- **Внимание:** често се гледат опаковката и транспортът; обикновено най-важен е видът храна, освен при самолет.

7. Въпроси за дискусия

- Кой факт във видеото ви изненада най-много и защо?
- Защо толкова хора смятат местната храна за най-важния избор?
- Какво пречи да ядем по-малко месо и да хапим по-малко? Как да е по-лесно?
- Какво биха променили в храната училищна столова, офис или учебен център?
- Как бихте пренесли темата в своята класна стая или работа?

8. Адаптиране на занятието

- **Кратък вариант (30 мин):** само загрявка, видео, обяснение и дискусия; „Нова чиния“ като домашна работа.
- **Онлайн:** стаи за групи; новата чиния се снима или рисува на обща дъска в Padlet или Miro.
- **За учители на деца:** „Нова чиния“ се адаптира за ученици, напр. подреждане на снимки на храни от „високо“ до „ниско“ въздействие или климатично щадящ пикник на класа.
- **Задълбочаване:** едноседмичен дневник за изхвърлена храна, сравнен на следващото занятие. Комбинирайте с видеото за въглеродните поглътители от проекта.

9. Източници

- Crippa et al. (2021), Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions, Nature Food
- Our World in Data, You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local, ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local
- UNEP (2024), Food Waste Index Report 2024, unep.org
- Европейска комисия (2022), GreenComp: The European sustainability competence framework



WALORA



Co-funded by
the European Union

Работен лист за обучаемите

Как да намаля въглеродния си отпечатък чрез храната, която консумирам?

Въглероден отпечатък: общото количество парникови газове, причинени от човек, продукт или дейност.

Самолетен транспорт: храна, превозена със самолет, обикновено пресни продукти от далеч.

Нова чиния

	Обичайното ми ястие	Моят климатично щадящ вариант
Съставки		
Кои от четирите стъпки използвах?		

Бърза проверка

1. Каква част от световните емисии идва от храната? а) 5% б) около една трета в) всички
2. Кое има по-голям отпечатък: 1 kg говеждо или 1 kg грах, и приблизително колко пъти?
3. При повечето храни кое е по-важно: каква е храната или колко далеч е пътувала?

Моят хранителен план: следващата седмица ще опитам ...

1. _____
2. _____

Отговори: 1 б) около една трета (34%). 2 Говеждото, около 60 пъти повече. 3 Каква е храната, освен при самолетен превоз.