

Module for VET Degrees on Gastronomy on "Sustainable Cooking"



VET-ECooking

Πλαίσιο κατάρτισης και δομή προγραμμάτων εκπαίδευσης

Prepared by:





Η ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ



**low-tec gemeinnützige
Arbeitsmarktförderungsgesellschaft**
Düren mbH
Γερμανία
<https://low-tec.de/>



**APSU – Associação
Portuguesa de Startups**
Πορτογαλία
<https://apsu.pt>



**CEPROF – Centros Escolares de
Ensino Profissional, Lda**
Πορτογαλία
<https://espe.pt>



**die Berater
Unternehmensberatungs GmbH**
Αυστρία
<https://dieberater.com/>



**Εκπαιδευτικό EuroTraining
Οργάνωση**
Ελλάδα
<https://eurotraining.gr/>





ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
1. ΚΥΡΙΟΣ ΣΚΟΠΟΣ	5
2. ΓΕΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ	6
3. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ & ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	7
4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ ΕQF ΚΑΙ ΕCVET	8
5. ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ	10
ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΕQF	14
ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ: ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	14
ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΑΠΟΒΛΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	15
ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ	16
ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΔΑΤΙΝΟΙ ΠΟΡΟΙ	17
ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	18
ΕΝΟΤΗΤΑ 6 – ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ & ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ	19
ΕΝΟΤΗΤΑ 7 – ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ	20
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	21





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια των πρώτων εργασιών του έργου VET-ECooking είχαν σκοπό να βοηθήσουν τους εταίρους να καθορίσουν το πλαίσιο εκπαίδευσης και τη δομή των προγραμμάτων σπουδών για μια ενότητα 50 ωρών με θέμα «Βιώσιμη Μαγειρική» για μαθήματα Μαγειρικής ΕΕΚ.

Το εκπαιδευτικό πλαίσιο προκύπτει από μια εις βάθος ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν από την κοινοπραξία VET-ECooking: συγκριτική αξιολόγηση, συλλογή περιπτωσιολογικών μελετών και καλών πρακτικών και συζητήσεις στρογγυλών τραπεζών. Υπό αυτή την έννοια, η δομή συνοψίζει τις συστάσεις που προέκυψαν μέσω των διαφόρων δραστηριοτήτων που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του Αποτελέσματος 1 και αντικατοπτρίζει τις συστάσεις των ειδικών.

Η ειδική εκπαίδευση στη βιώσιμη μαγειρική είναι υψίστης σημασίας προκειμένου να ανταποκριθεί στις τρέχουσες περιβαλλοντικές αλλαγές και στις απαιτήσεις των καταναλωτών. Η ανάπτυξη μιας εκπαιδευτικής ενότητας για αυτά τα θέματα, επομένως, θα δώσει τη δυνατότητα στα σχολεία ΕΕΚ να εκπαιδεύσουν τους μαθητές στη βιώσιμη μαγειρική και επίσης θα παράσχει στους εκπαιδευόμενους τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες που θα τους βοηθήσουν να κάνουν τη διαφορά όταν ενταχθούν στην αγορά εργασίας. Είναι επομένως σημαντικό να αναβαθμιστούν τα προσόντα και οι ικανότητες των μελλοντικών σεφ, έτσι ώστε αυτοί οι επαγγελματίες να μπορούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους με κατάλληλους τρόπους, σεβόμενοι όχι μόνο την ποικιλομορφία των αναγκών των πελατών αλλά και συγκεκριμένες απαιτήσεις που σχετίζονται με διαφορετικές κουζίνες και τις απαραίτητες προσαρμογές.

Η γενική δομή της ενότητας και οι κύριοι στόχοι, καθώς και η δομή του εκπαιδευτικού υλικού και η μεθοδολογία για την εκπαίδευση παρουσιάζονται παρακάτω. Περιλαμβάνεται επίσης ένας πίνακας που συνοψίζει τα θέματα που καλύπτονται σε κάθε ενότητα, τα μαθησιακά αποτελέσματα και το χρόνο αναφοράς που αφιερώνεται σε κάθε ενότητα.



1. ΚΥΡΙΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

Αυτό το έργο στοχεύει στον καθορισμό της δομής των προγραμμάτων σπουδών για μια ενότητα για τη «**Βιώσιμη Μαγειρική**» που θα συμπεριληφθεί στα εθνικά προγράμματα σπουδών για τα μαθήματα ΕΕΚ Μαγειρικής (αρχικές και συνεχείς προσφορές). Το σκεπτικό πίσω από την ανάπτυξη μιας ενότητας βιώσιμης μαγειρικής είναι ότι θα παρέχει σε μαθήματα Μαγειρικής ΕΕΚ τις απαραίτητες γνώσεις προκειμένου να ανταποκριθούν στις τρέχουσες περιβαλλοντικές αλλαγές και στις απαιτήσεις των καταναλωτών.

Οι κύριοι στόχοι της ενότητας για τη βιώσιμη μαγειρική είναι:

- βελτίωση των ικανοτήτων των εκπαιδευομένων και των εκπαιδευτών των μαθημάτων ΕΕΚ στη Μαγειρική,
- ανάπτυξη σκληρών και μαλακών δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων ΕΕΚ για να προετοιμάσουν βιώσιμη, υψηλής ποιότητας γαστρονομία και να ευαισθητοποιηθούν για τη σημασία της καταπολέμησης της κλιματικής αλλαγής,
- προετοιμασία εκπαιδευόμενων στην ΕΕΚ για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις στο χώρο εργασίας, με έμφαση στις πιο πράσινες διατροφικές επιλογές
- ευαισθητοποίηση σχετικά με τη βιώσιμη μαγειρική (αιιφορία) στους πολίτες και τα ιδρύματα της χώρας και της ΕΕ,
- παρακίνηση επαγγελματιών να αναπτύξουν και να εξασκήσουν βιώσιμες μαγειρικές δεξιότητες,
- βελτίωση της εθνικής προσφοράς/προγραμμάτων σπουδών ΕΕΚ σε μαθήματα μαγειρικής,
- μεταφορά και χρήση νέων μεθοδολογιών για βιώσιμη μαγειρική σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες.





2. ΓΕΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η ενότητα για τη Βιώσιμη Μαγειρική χωρίζεται σε επτά διαφορετικά κεφάλαια:

- 1. Βιωσιμότητα: Βιολογικά τρόφιμα:** στοχεύει να είναι μια εισαγωγική ενότητα που καλύπτει τη διαφορά μεταξύ βιολογικών και μη βιολογικών τροφίμων, εξερευνώντας την τροφική αλυσίδα και προτείνοντας τη χρήση τοπικών και εποχικών προϊόντων.
- 2. Απόβλητα τροφίμων:** αυτή η ενότητα διερευνά τη χρήση των πόρων για ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων, εξηγώντας πώς προκαλούνται μικρές επιπτώσεις στο περιβάλλον.
- 3. Διατροφική αξία:** ενισχύει τη σημασία της συνεκτίμησης της θρεπτικής αξίας κατά την προετοιμασία ενός πιάτου και της υιοθέτησης μιας ποικιλόμορφης διατροφής, τόσο για περιβαλλοντικούς όσο και για λόγους υγείας, αναφερόμενη επίσης στην υιοθέτηση χορτοφαγικών και vegan επιλογών.
- 4. Ενέργεια και υδατικοί πόροι:** προωθεί την υιοθέτηση καθαρών ενεργειών και διερευνά τις στρατηγικές για τον τρόπο επαναχρησιμοποίησης των πόρων και τη δημιουργία μειωμένου αντίκτυπου όσον αφορά την κατανάλωση ενέργειας και νερού.
- 5. Συσκευασία τροφίμων:** προτείνει την ανάλυση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των συσκευασμένων προϊόντων και τον καθορισμό στρατηγικών για τον τρόπο μείωσης αυτών των επιπτώσεων.
- 6. Πραγματικές συνθήκες και Βιώσιμες πρακτικές:** νόμος για τα τρόφιμα και περιορισμοί σε βιώσιμες πρακτικές, διαδικασίες υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων που ευθυγραμμίζονται με τη βιωσιμότητα, τον εφοδιασμό, τις μεταφορές και την επιμελητεία και τη διαχείριση τροφίμων.
- 7. Πρακτική Εφαρμογή Βιώσιμης Μαγειρικής:** αυτή θα είναι η πρακτική ενότητα, στην οποία οι εκπαιδευόμενοι θα εξερευνήσουν ένα σύνολο προϊόντων, πρακτικών και πιθανών τρόπων προετοιμασίας βιώσιμων συστατικών και γευμάτων.





3 . ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ & ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η παιδαγωγική μεθοδολογία είναι προσανατολισμένη τόσο σε διαδικτυακή όσο και σε δια ζώσης μορφή.

Όσον αφορά τη διαδικτυακή μορφή μάθησης, μια εκπαιδευτική πλατφόρμα θα φιλοξενεί όλο το περιεχόμενο της ενότητας και θα είναι διαθέσιμη στα αγγλικά, γερμανικά, ελληνικά και πορτογαλικά. Η λειτουργικότητα και η αποτελεσματικότητα θα ελεγχθεί με τουλάχιστον 10 ενδιαφερόμενους από κάθε χώρα.

Θα δημιουργηθούν εκπαιδευτικοί πόροι έτσι ώστε τα μαθησιακά αποτελέσματα να είναι εύκολα προσβάσιμα. Αυτοί οι πόροι θα αποτελούνται από πρακτικές δραστηριότητες, ασκήσεις, οδηγίες για θέματα όπως η προετοιμασία γευμάτων με λιγότερο ευγενή/χρησιμοποιημένα μέρη των συστατικών, διατροφικά στοιχεία και οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις τέτοιων πιάτων. Επιπλέον, οι πόροι θα περιλαμβάνουν επιχειρησιακές κατευθυντήριες γραμμές που απευθύνονται στους εκπαιδευτές.

Θα δημιουργηθούν εκπαιδευτικοί πόροι ώστε να επιτυγχάνονται εύκολα τα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτοί οι πόροι θα αποτελούνται από πρακτικές δραστηριότητες, ασκήσεις, κατευθυντήριες γραμμές για θέματα όπως η προετοιμασία γευμάτων με λιγότερο χρησιμοποιημένα μέρη των συστατικών, τα διατροφικά στοιχεία και οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις αυτών των πιάτων. Επιπλέον, οι πόροι θα περιλαμβάνουν λειτουργικές κατευθυντήριες γραμμές που απευθύνονται σε εκπαιδευτές.

Τέλος, οι ηλεκτρονικές και εκτυπώσιμες εκδόσεις κάθε ενότητας και οι αντίστοιχοι εκπαιδευτικοί πόροι θα είναι διαθέσιμα για λήψη.



4 . ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ EQF ΚΑΙ ECVET

Προκειμένου να διευκολυνθεί η σύγκριση πτυχίων και πιστοποιητικών που αποκτώνται στην Ευρώπη, δύο κοινά πλαίσια αναφοράς που θεσπίστηκαν από την Ευρωπαϊκή Ένωση εξετάστηκαν κατά την ανάπτυξη της δομής της ενότητας για τη βιώσιμη μαγειρική, στις χώρες όπου εφαρμόζεται:

- Το **Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Επαγγελματικών Προσόντων (EQF)** είναι ένα κοινό πλαίσιο αναφοράς που στοχεύει να διευκολύνει τη σύγκριση και την κατανόηση των διαφορετικών συστημάτων επαγγελματικών προσόντων στην Ευρωπαϊκή Ένωση και τον Ευρωπαϊκό Οικονομικό Χώρο (ΕΟΧ). Παρέχει έναν τρόπο σύνδεσης διαφορετικών εθνικών συστημάτων προσόντων και σύγκρισης προσόντων από διαφορετικές χώρες. Το EQF έχει οκτώ επίπεδα, τα οποία βασίζονται στις γνώσεις, τις δεξιότητες και την ευθύνη και την αυτονομία που απαιτείται για κάθε προσόν¹.
- Το **Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ECVET)** είναι ένα σύστημα μεταφοράς και συσσώρευσης μαθησιακών αποτελεσμάτων που επιτυγχάνονται κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (ΕΕΚ) μεταξύ διαφορετικών χωρών και τομέων. Βασίζεται στην αρχή των «μαθησιακών αποτελεσμάτων», που σημαίνει ότι η εστίαση είναι στο τι μπορεί να κάνει ένας εκπαιδευόμενος ως αποτέλεσμα της μάθησής του, παρά στο χρόνο που έχει αφιερώσει σε μια τάξη ή ένα πρόγραμμα κατάρτισης. Το ECVET επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να αναγνωρίζουν και να πιστοποιούν τη μάθησή τους σε άλλες χώρες και τομείς, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της κινητικότητας και των ευκαιριών σταδιοδρομίας.

Ακολουθώντας αυτές τις προϋποθέσεις και εξετάζοντας μια ενότητα για την ΕΕΚ, η ενότητα σχεδιάστηκε κυρίως σύμφωνα με το επίπεδο 4 του EQF και προσαρμόστηκε σε μαθήματα ΕΕΚ για τη γαστρονομία/μαγειρική, λαμβάνοντας υπόψη τους τρεις περιγραφικούς δείκτες του EQF: γνώσεις, δεξιότητες και υπευθυνότητα και αυτονομία.

¹ Περιγραφή επιπέδων EQF : <https://europa.eu/europass/el/description-eight-efq-levels>





Τα περιεχόμενα της ενότητας είναι σύμφωνα με τις περιγραφικές **γνώσεις** «Πραγματικές και θεωρητικές γνώσεις σε ευρεία πλαίσια σε ένα πεδίο εργασίας ή μελέτης», καθώς οι διάφορες ενότητες προσεγγίζουν συγκεκριμένα, πραγματολογικά περιεχόμενα που σχετίζονται με τον τομέα εργασίας της Βιώσιμης Μαγειρικής. Οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν ένα σύνολο γνώσεων σχετικά με τα είδη βιολογικών τροφίμων, τα απορρίμματα τροφίμων, τη νομοθεσία, τη διατροφή και την υγεία, τη συσκευασία τροφίμων, τη διαχείριση καθαρής ενέργειας και πόρων κ.λπ.

Για το επίπεδο 4, οι δεξιότητες ορίζονται ως "ένα φάσμα γνωστικών και πρακτικών δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη δημιουργία λύσεων σε συγκεκριμένα προβλήματα σε έναν τομέα εργασίας ή σπουδών", οι οποίες προσεγγίζονται επίσης στην ενότητα, δεδομένου ότι η ενότητα 6 είναι αφιερωμένη στην πρακτική εφαρμογή βιώσιμης μαγειρικής και θα προωθήσει τη δημιουργία συνταγών μαγειρικής με βάση βιολογικά τρόφιμα.

Τέλος, σχετικά με την **ευθύνη και την αυτονομία** που περιγράφονται ως «Άσκηση αυτοδιαχείρισης εντός των κατευθυντήριων γραμμών των πλαισίων εργασίας ή σπουδών που είναι συνήθως προβλέψιμα, αλλά υπόκεινται σε αλλαγές». και επίσης «Επίβλεψη της συνήθους εργασίας άλλων ατόμων, αναλαμβάνοντας κάποια ευθύνη για την αξιολόγηση και τη βελτίωση των δραστηριοτήτων εργασίας ή σπουδής», η ενότητα θα συμβάλει στην ενθάρρυνση των εκπαιδευόμενων να παραδίδουν βιώσιμες και βιολογικές συνταγές, οι οποίες θα αναπτύξουν το αίσθημα ευθύνης απέναντι στην κλιματική αλλαγή . Επιπλέον, θα υποστηρίξει την απόκτηση τεχνικών μαγειρικής και εκτιμήσεων που θα βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να γίνουν πιο ανταγωνιστικοί μελλοντικοί απόφοιτοι με δεξιότητες που είναι πολύ σχετικές με την τρέχουσα αγορά εργασίας.



5 . ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ενότητα: Βιώσιμη Μαγειρική			
Μονάδα	Περιεχόμενο	Μαθησιακά αποτελέσματα	Χρονικό πλαίσιο
1. Βιωσιμότητα: Βιολογικά τρόφιμα	1.1. Τα βιολογικά τρόφιμα 1.1.1. Διαφορές μεταξύ βιολογικών και μη βιολογικών προϊόντων 1.1.2. Η σημασία της υιοθέτησης τοπικών και εποχικών προϊόντων 1.1.3. Τροφές που μπορώ εύκολα να καλλιεργήσω μόνος μου 1.2. Τροφική αλυσίδα: από τη ρίζα στην κουζίνα 1.3. Ανάγνωση και ερμηνεία ετικετών	<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση της έννοιας «βιολογικά τρόφιμα».• Διαφοροποίηση βιολογικών και μη βιολογικών προϊόντων.• Κατανόηση του αντίκτυπου των τροφικών επιλογών στο περιβάλλον.• Προσδιορισμός των κύριων σταδίων της επεξεργασίας τροφίμων.• Κατανόηση της έννοιας «βιώσιμη διατροφή».• Προσδιορισμός της διατροφικής αξίας των βιώσιμων πιάτων.• Ανάγνωση και ερμηνεία ετικετών και ημερομηνιών λήξης.	7 ώρες
2. Σπατάλη τροφίμων	2.1. Υπεύθυνη χρήση των πόρων για ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων 2.2. Η σημασία της μη σπατάλης φαγητού 2.2.1. Αγορά και χρήση των σωστών ποσοτήτων 2.2.2. Ορθή χρήση όλων των μερών ενός ακατέργαστου προϊόντος 2.2.3. Η χρήση μη εμπορικά ελκυστικών προϊόντων	<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση της σημασίας της χρήσης των πόρων με υπεύθυνο τρόπο.• Αναγνώριση της σημασίας της μη σπατάλης φαγητού.• Ορθή χρήση όλων των μερών ενός ακατέργαστου προϊόντος.• Προσδιορισμός των δυνατοτήτων σε μη εμπορικά ελκυστικά προϊόντα.	5 ώρες





	<p>2.3. Διαχωρισμός απορριμμάτων</p> <p>2.3.1. Οργανικά απόβλητα</p> <p>2.3.2. Κομποστοποίηση και φυσικά λιπάσματα</p>	<ul style="list-style-type: none">• Αντίληψη του τρόπου με τον οποίο ο διαχωρισμός των αποβλήτων μπορεί να είναι χρήσιμος σε μια κυκλική οικονομία.	
<p>3. Διατροφική αξία</p>	<p>3.1. Διατροφή και υγεία</p> <p>3.2. Η αλλαγή ξεκινά από το τραπέζι μας</p> <p>3.3. Η σημασία μιας ποικίλης διατροφής και υπάρχουσες επιλογές</p> <p>3.3.1. Ζωική και φυτική πρωτεΐνη</p> <p>3.3.2. Υιοθέτηση εναλλακτικών διατροφών: χορτοφαγικά και vegan πιάτα</p> <p>3.4. Βιώσιμη διατροφή</p> <p>3.4.1. Διατροφική αξία βιώσιμων πιάτων</p>	<ul style="list-style-type: none">• Κατανοήστε τη σημασία της διατροφής κατά την προετοιμασία ενός πιάτου.• Αναγνωρίστε την επιλογή τροφίμων ως βιώσιμη πρακτική.• Προσδιορίστε τα οφέλη από την κατανάλωση φυτικών πρωτεϊνών και εποχιακών προϊόντων.	<p>5 ώρες</p>
<p>4. Ενέργεια και υδατικοί πόροι</p>	<p>4.1. Εξοπλισμός κουζίνας και κατανάλωση ενέργειας</p> <p>4.2. Καθαρές Ενέργειες</p> <p>4.3. Στρατηγικές για μαγειρική με μικρό ενεργειακό αντίκτυπο</p> <p>4.4. Επαναχρησιμοποίηση υδατικών πόρων: βιώσιμες πρακτικές</p>	<ul style="list-style-type: none">• Προσδιορισμός την ενεργειακής κατανάλωσης του εξοπλισμού κουζίνας.• Προσδιορισμός της έννοιας «καθαρή ενέργεια».• Προετοιμασία στρατηγικών για τη μείωση του ενεργειακού αντίκτυπου.• Προσδιορισμός επιλογών για επαναχρησιμοποίηση νερού και βιώσιμες πρακτικές χρήσης νερού.	<p>4 ώρες</p>





5. Συσκευασία τροφίμων	5.1. Οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις της χρήσης συσκευασμένων προϊόντων 5.2. Προτίμηση σε μη συσκευασμένα προϊόντα 5.3. Μέθοδοι διαχείρισης και διάθεσης απορριμμάτων	<ul style="list-style-type: none">• Αναγνώριση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των συσκευασμένων προϊόντων.• Κατανόηση των πλεονεκτημάτων της αγοράς μη συσκευασμένων προϊόντων.• Προσδιορισμός διαφορετικών μεθόδων διάθεσης διαχείρισης αποβλήτων (π.χ. ανακύκλωση, αναερόβια αποδόμηση, απορρίμματα, βιοαποδομήσιμα πολυμερή).	4 ώρες
6. Πραγματικές συνθήκες και βιώσιμες πρακτικές	6.1. Βιομηχανική παραγωγή τροφίμων 6.2. Νόμοι για τα τρόφιμα 6.3. Ασφάλεια τροφίμων: Διαχείριση υγιεινής και διαχείριση αλυσίδας εφοδιασμού	<ul style="list-style-type: none">• Περιγραφή της βιομηχανικής διαδικασίας παραγωγής τροφίμων.• Προσδιορισμός των περιορισμών της νομοθεσίας για τα τρόφιμα στην εφαρμογή βιώσιμων πρακτικών μαγειρέματος.• Κατανόηση των κανονισμών διαχείρισης προμήθειας τροφίμων και υγιεινής.	5 ώρες
7. Πρακτική εφαρμογή βιώσιμης μαγειρικής	7.1. Διατήρηση και αποθήκευση τροφίμων 7.2. Τεχνικές συντήρησης τροφίμων: chutneys, αφυδατωμένα τρόφιμα, τουρσί, πουρές και πολτοί 7.3. Μέθοδοι και τεχνικές μαγειρικής	<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση των καλύτερων μεθόδων για τη διατήρηση και την αποθήκευση διαφορετικών τύπων τροφίμων.• Περιγραφή διαφορετικών τύπων βιώσιμων μεθόδων και τεχνικών μαγειρέματος.• Προσδιορισμός και χρήση τεχνικών συντήρησης τροφίμων	20 ώρες





	<p>7.4. Βιώσιμα γεύματα: Πρακτικές, προϊόντα και συνταγές</p> <p>7.4.1. Πρωινό & Brunch</p> <p>7.4.2. Ορεκτικά</p> <p>7.4.3. Κυρίως πιάτα – κρέας, ψάρι και λαχανικά</p> <p>7.4.4. Επιδόρπια</p>	<p>για τη βελτιστοποίηση της μακροζωίας των τροφίμων.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ικανότητα δημιουργίας και αναπαραγωγής βιώσιμων συνταγών.• Εφαρμογή βιώσιμων τεχνικών μαγειρικής.	
--	---	--	--





ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ EQF

Με την ολοκλήρωση κάθε ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να αποδείξει ότι κατανοεί τις ακόλουθες έννοιες:

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ: ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Η γνώση	Δεξιότητες	Υπευθυνότητα και Αυτονομία
<ul style="list-style-type: none">• Βιολογικά και μη βιολογικά τρόφιμα.• Περιφερειακά και εποχικά προϊόντα και η σημασία της χρήσης τους ως βιώσιμη πρακτική.• Τροφή που μπορούμε να καλλιεργήσουμε μόνοι μας.• Τροφική αλυσίδα: διαδικασίες παραγωγής τροφίμων, διανομή και περιβαλλοντικές επιπτώσεις.• Ανάγνωση και ερμηνεία ετικετών: ερμηνεία ημερομηνιών λήξης και πληροφοριών ετικέτας.	<ul style="list-style-type: none">• Προσδιορισμός βιολογικών τροφίμων.• Κατανόηση των διαφορών μεταξύ βιολογικών και μη βιολογικών τροφίμων.• Ικανότητα διάκρισης διαφορών μεταξύ βιολογικών προϊόντων και μη βιολογικών.• Αναγνώριση της σημασίας της υιοθέτησης τοπικών και εποχικών προϊόντων.• Ικανότητα χρήσης τοπικών και εποχικών προϊόντων ως βιώσιμη πρακτική.• Προσδιορισμός τροφίμων που μπορεί κανείς εύκολα να καλλιεργήσει/παραγάγει.• Κατανόηση της τροφικής αλυσίδας, από τις διαδικασίες παραγωγής έως τη διανομή και την προετοιμασία των τροφίμων.• Κατανόηση της ερμηνείας των ημερομηνιών λήξεως και των ετικετών.	<ul style="list-style-type: none">• Επικοινωνεί με σαφήνεια έννοιες και ιδέες.• Ενεργεί με πρωτοβουλία και επιδεικνύει αναλυτική ικανότητα.• Συνιστά λύσεις για την επίλυση προβλημάτων.• Επιδεικνύει δημιουργικότητα, αυτονομία και καινοτόμο πνεύμα.• Διεξάγει ανεξάρτητη έρευνα χρησιμοποιώντας διαφορετικές πηγές πληροφοριών.• Ερμηνεύει τις ετικέτες ανεξάρτητα.





	<ul style="list-style-type: none"> • Μπορεί να διαβάσει και να ερμηνεύσει τις ημερομηνίες λήξης και τις ετικέτες. 	
--	--	--

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΑΠΟΒΛΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η γνώση	Δεξιότητες	Υπευθυνότητα και Αυτονομία
<ul style="list-style-type: none"> • Υπεύθυνη χρήση πόρων. • Περιβαλλοντικές και οικονομικές επιπτώσεις των απορριμμάτων τροφίμων. • Υπάρχοντα προγράμματα και υπηρεσίες που παρέχουν εναλλακτικές λύσεις στα απόβλητα τροφίμων/για τη διαχείριση των απορριμμάτων τροφίμων. • Κόστος διατροφής. • Σχεδιασμός και χρήση των σωστών ποσοτήτων. • Βελτιστοποίηση προϊόντων: ορθή χρήση όλων των μερών των ακατέργαστων προϊόντων. • Χρήση μη εμπορικά ελκυστικών προϊόντων. • Διαχωρισμός και ανακύκλωση απορριμμάτων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ικανότητα χρήσης πόρων με υπεύθυνο τρόπο. • Κατανόηση των περιβαλλοντικών και οικονομικών επιπτώσεων της σπατάλης τροφίμων. • Αναγνώριση υφιστάμενων προγραμμάτων και υπηρεσιών που προσφέρουν εναλλακτικές λύσεις στα απόβλητα τροφίμων. • Μέτρηση και προγραμματισμός κόστους τροφίμων. • Υπολογισμός των ποσοτήτων τροφίμων. • Ικανότητα βελτιστοποίησης της χρήσης όλων των μερών των ακατέργαστων προϊόντων. • Αναγνώριση της χρήση μη εμπορικά ελκυστικών προϊόντων ως βιώσιμη πρακτική. • Αναγνώριση τρόπου ανακύκλωσης και απόρριψης οργανικών αποβλήτων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Κοινοποιεί έννοιες και ιδέες με σαφήνεια. • Ενεργό με πρωτοβουλία και επιδεικνύει αναλυτική ικανότητα. • Προτείνει λύσεις για την επίλυση προβλημάτων. • Επιδεικνύει δημιουργικότητα, αυτονομία και καινοτόμο πνεύμα. • Αναγνωρίζει τον αντίκτυπο της σπατάλης τροφίμων στο περιβάλλον. • Σχεδιάζει ανάλογα τις ποσότητες για την αποφυγή σπατάλης. • Εφαρμόζει στρατηγικές για την πρόληψη και τη διαχείριση της σπατάλης τροφίμων. • Προσαρμόζει τις ποσότητες και το κόστος των τροφίμων ανάλογα.





<ul style="list-style-type: none"> • Οργανικά απόβλητα; • Κομποστοποίηση και φυσικά λιπάσματα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Κατανοεί και είναι σε θέση να ακολουθεί μεθόδους κομποστοποίησης και τη χρήση φυσικών λιπασμάτων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Πραγματοποιεί ανεξάρτητη έρευνα χρησιμοποιώντας διαφορετικές πηγές πληροφοριών.
--	---	---

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
Η γνώση	Δεξιότητες	Υπευθυνότητα και Αυτονομία
<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή και υγεία. • Η σημασία μιας ποικίλης διατροφής και των υπάρχουσών επιλογών. • Ζωική και φυτική πρωτεΐνη; • Εναλλακτικές δίαιτες: χορτοφάγος και vegan. • Βιώσιμη διατροφή. • Διατροφική αξία βιώσιμων πιάτων. • Αναζητώντας τη θρεπτική αξία στις ετικέτες: η μέθοδος nutri-score . 	<ul style="list-style-type: none"> • Κατανόηση βασικών εννοιών της διατροφής και της σχέση της με την υγεία. • Αναγνώριση θρεπτικής αξίας των τροφίμων. • Επίγνωση της σημασίας της διαφοροποιημένης διατροφής. • Ικανότητα προσδιορισμού διαφορετικών επιλογών για μια διαφορετική διαίτα. • Εντοπισμός διαφορών και συσχετισμών μεταξύ ζωικής και φυτικής πρωτεΐνης. • Ικανότητα σχεδιασμού πιάτων σύμφωνα με εναλλακτικές δίαιτες, όπως χορτοφαγικές και vegan. • Δυνατότητα συσχετισμού της βιωσιμότητας και τη θρεπτικής αξίας. • Δυνατότητα προγραμματισμού ενός βιώσιμου γεύματος εντός 	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνεί με σαφήνεια έννοιες και ιδέες. • Ενεργεί με πρωτοβουλία και επιδεικνύει αναλυτική ικανότητα. • Συνιστά λύσεις για την επίλυση προβλημάτων. • Επιδεικνύει δημιουργικότητα, αυτονομία και καινοτόμο πνεύμα. • Διεξάγει ανεξάρτητη έρευνα χρησιμοποιώντας διαφορετικές πηγές πληροφοριών. • Σχεδιάζει και δημιουργεί θρεπτικά και βιώσιμα γεύματα. • Προσαρμόζει τα γεύματα με σεβασμό στις βιώσιμες αρχές και τις διατροφικές αξίες. • Δίνει σημαντικές γνώσεις σχετικά με τις ζωικές και φυτικές πρωτεΐνες και τις αντίστοιχες θρεπτικές αξίες.





	<p>των συνιστώμενων διατροφικών αξιών.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ικανότητα ερμηνείας ετικετών για την αναζήτηση διατροφικών πληροφοριών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ακολουθεί μια διαφορετική αρχή διατροφής κατά τον προγραμματισμό των γευμάτων.
--	--	--

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΔΑΤΙΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Η γνώση	Δεξιότητες	Υπευθυνότητα και Αυτονομία
<ul style="list-style-type: none"> • Εξοπλισμός κουζίνας και κατανάλωση ενέργειας. • Καθαρές πηγές ενέργειας. • Στρατηγικές και τεχνικές μαγειρικής για μικρό ενεργειακό αντίκτυπο. • Χρήση και επαναχρησιμοποίηση υδατικών πόρων: βιώσιμες πρακτικές. 	<ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορισμός της ενεργειακής κατανάλωσης του εξοπλισμού κουζίνας. • Αναγνώριση των υφιστάμενων καθαρών ενεργειών ως βιώσιμης εναλλακτικής λύσης. • Προσδιορισμός στρατηγικών για τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της μαγειρικής και των σχετικών διαδικασιών. • Ικανότητα χρήσης διαφορετικών τεχνικών μαγειρικής που έχουν μικρές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. • Δυνατότητα εφαρμογής στην πράξη στρατηγικών για τη μείωση της χρήσης ενέργειας. • Διαχείριση βιώσιμων πόρων νερού και ενέργειας. • Αναγνώριση υφιστάμενων πρακτικών για την επαναχρησιμοποίηση του νερού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνεί με σαφήνεια έννοιες και ιδέες. • Ενεργεί με πρωτοβουλία και επιδεικνύει αναλυτική ικανότητα. • Συνιστά λύσεις για την επίλυση προβλημάτων. • Επιδεικνύει δημιουργικότητα, αυτονομία και καινοτόμο πνεύμα. • Διεξάγει ανεξάρτητη έρευνα χρησιμοποιώντας διαφορετικές πηγές πληροφοριών. • Αναγνωρίζει τη σημασία της εξέτασης και της υιοθέτησης καθαρών ενεργειών. • Προσαρμόζει τις στρατηγικές και τις τεχνικές μαγειρέματος για τη βελτιστοποίηση της χρήσης του νερού και των ενεργειακών πόρων. • Παρατηρεί κριτικά τη χρήση νερού και ενέργειας.





	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμόζει στην πράξη τεχνικές επαναχρησιμοποίησης νερού. 	
--	--	--

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η γνώση	Δεξιότητες	Υπευθυνότητα και Αυτονομία
<ul style="list-style-type: none"> • Οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις της χρήσης συσκευασμένων προϊόντων. • Προτίμηση για μη συσκευασμένα προϊόντα. • Επαναχρησιμοποιούμενα συστήματα συσκευασίας. • Μέθοδοι διαχείρισης και διάθεσης απορριμμάτων. • Ανακύκλωση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνώριση των υπάρχουσών επιλογών συσκευασίας που χρησιμοποιούνται συνήθως στον τομέα των τροφίμων. • Κατανόηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των συσκευασμένων προϊόντων. • Αναγνώριση εναλλακτικών λύσεων βιώσιμης συσκευασίας ή μη συσκευασίας, όπως η χύμα πώληση. • Κατανόηση της σημασία της προτίμησης μη συσκευασμένων προϊόντων ή/και επαναχρησιμοποιήσιμων συσκευασιών. • Αναγνώριση του τρόπου επαναχρησιμοποίησης της συσκευασίας. • Αναγνώριση των διαφορετικών μεθόδων διαχείρισης και διάθεσης αποβλήτων. • Κατανόηση ανακύκλωσης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνεί με σαφήνεια έννοιες και ιδέες. • Ενεργεί με πρωτοβουλία και επιδεικνύει αναλυτική ικανότητα. • Συνιστά λύσεις για την επίλυση προβλημάτων. • Επιδεικνύει δημιουργικότητα, αυτονομία και καινοτόμο πνεύμα. • Διεξάγει ανεξάρτητη έρευνα χρησιμοποιώντας διαφορετικές πηγές πληροφοριών. • Αναγνωρίζει τον αρνητικό αντίκτυπο ορισμένων τύπων συσκευασίας τροφίμων στο περιβάλλον. • Λαμβάνει υπόψη τη συσκευασία των προϊόντων κατά την αγορά τους. • Εφαρμόζει βιώσιμες πρακτικές επιλέγοντας προϊόντα με





		<p>επαναχρησιμοποίησιμη συσκευασία.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επαναχρησιμοποιεί τις συσκευασίες τροφίμων. • Εφαρμόζει διαφορετικές μεθόδους διαχείρισης και διάθεσης απορριμμάτων. • Εφαρμόζει τις αρχές της ανακύκλωσης. • Ανακυκλώνει.
--	--	---

ΕΝΟΤΗΤΑ 6 – ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ & ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Η γνώση	Δεξιότητες	Υπευθυνότητα και Αυτονομία
<ul style="list-style-type: none"> • Διαδικασίες παραγωγής βιομηχανικών τροφίμων. • Νόμος για τα τρόφιμα. • Νόμος εναντίον βιωσιμότητας: περιορισμοί που επιβάλλονται από την ισχύουσα νομοθεσία. • Διαδικασίες ασφάλειας τροφίμων. • Διαχείριση υγιεινής. • Διαχείριση εφοδιαστικής αλυσίδας. • Μεταφορές τροφίμων και logistics. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνώριση των διαδικασιών και των επιπτώσεων της βιομηχανικής παραγωγής τροφίμων. • Αναγνώριση της εθνικής νομοθεσίας για τα τρόφιμα. • Αναγνώριση των περιορισμών που επιβάλλονται από την ισχύουσα νομοθεσία. • Άσκηση επαγγελματικών πρακτικών σύμφωνα με τις οδηγίες για την ασφάλεια και την υγιεινή των τροφίμων και την ισχύουσα νομοθεσία. • Κατανόηση μεθόδων και διαδικασιών διαχείρισης της εφοδιαστικής αλυσίδας. • Αναγνώριση των διαδικασιών μεταφοράς τροφίμων και logistics. 	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνεί με σαφήνεια έννοιες και ιδέες. • Ενεργεί με πρωτοβουλία και επιδεικνύει αναλυτική ικανότητα. • Συνιστά λύσεις για την επίλυση προβλημάτων. • Επιδεικνύει δημιουργικότητα, αυτονομία και καινοτόμο πνεύμα. • Διεξάγει ανεξάρτητη έρευνα χρησιμοποιώντας διαφορετικές πηγές πληροφοριών. • Ενεργεί σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα τρόφιμα. • Ακολουθεί αναλόγως τις οδηγίες ασφάλειας και υγιεινής.





ΕΝΟΤΗΤΑ 7 – ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Η γνώση	Δεξιότητες	Υπευθυνότητα και Αυτονομία
<ul style="list-style-type: none">• Συντήρηση και αποθήκευση τροφίμων.• Οργάνωση κουζίνας.• Τεχνικές συντήρησης τροφίμων: παρασκευή τσάτνεϊ, τουρσί, πουρέ και πολτούς και αφυδατωμένα τρόφιμα για χρήση προϊόντων κοντά στο τέλος της ζωής τους.• Μέθοδοι και τεχνικές μαγειρέματος.• Βιώσιμες πρακτικές, προϊόντα και συνταγές για την προετοιμασία βιώσιμων γευμάτων.• Βιώσιμες πρακτικές μαγειρικής.	<ul style="list-style-type: none">• Αναγνώριση τρόπου αποθήκευσης και σωστής συντήρησης τροφίμων.• Διαχείριση αποθεμάτων προϊόντων και αποφυγή αποβλήτων.• Κατανόηση και εφαρμογή στην πράξη στρατηγικών οργάνωσης στην κουζίνα.• Εντοπισμός εναλλακτικών χρήσεων για προϊόντα που δεν είναι πλέον φρέσκα.• Επίγνωση και χρήση όλων τα μέρη των ακατέργαστων προϊόντων για δημιουργικές και βιώσιμες λύσεις.• Παρασκευή τσάτνεϊ, τουρσί, πουρέ, πολτοί και να αφυδάτωση τροφίμων για αποτροπή σπατάλης.• Αναγνώριση και εφαρμογή βιώσιμων πρακτικών μαγειρικής.• Προσαρμογή συνταγών σύμφωνα με τις αρχές βιωσιμότητας.• Προετοιμασία βιώσιμων γευμάτων.	<ul style="list-style-type: none">• Σχεδιάζει και δομεί εργασίες σύμφωνα με βιώσιμες πρακτικές.• Επικοινωνεί με σαφήνεια έννοιες και ιδέες.• Ενεργεί με πρωτοβουλία και επιδεικνύει αναλυτική ικανότητα.• Συνιστά λύσεις για την επίλυση προβλημάτων.• Επιδεικνύει δημιουργικότητα, αυτονομία και καινοτόμο πνεύμα.• Διεξάγει ανεξάρτητη έρευνα χρησιμοποιώντας διαφορετικές πηγές πληροφοριών.• Εφαρμόζει βιώσιμες πρακτικές σε διάφορες εργασίες όπως αποθήκευση, σχεδιασμός, χρήση και επαναχρησιμοποίηση και προετοιμασία φαγητού.





ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν κατά το Αποτέλεσμα 1 του έργου VET-ECOOKING οδήγησαν στον καθορισμό του προγράμματος σπουδών για μια ενότητα βιώσιμης μαγειρικής για Μαθήματα Μαγειρικής ΕΕΚ, η οποία κατέληξε στο κύριο αποτέλεσμα: «Πλαίσιο κατάρτισης και δομή προγραμμάτων εκπαίδευσης VET-ECOOKING». Ως εκ τούτου, το εκπαιδευτικό πλαίσιο που περιγράφεται σε αυτό το έγγραφο θα χρησιμεύσει ως η βάση για τη δημιουργία εκπαιδευτικού περιεχομένου και πόρων για μια ενότητα 50 ωρών με θέμα «Βιώσιμη Μαγειρική».

Η δομή του πλαισίου εκπαίδευσης βασίζεται στο επίπεδο 4 της μεθοδολογίας και των αρχών του EQF και ECVET και είναι οργανωμένη σε επτά ενότητες. Ορίστηκε ως προς τα μαθησιακά αποτελέσματα, το χρονοδιάγραμμα, τις γνώσεις, τις δεξιότητες, την υπευθυνότητα και την αυτονομία. Τα περιεχόμενα κάθε ενότητας βασίζονται στα δεδομένα που συνέλεξε η κοινοπραξία του έργου μέσω συγκριτικής αξιολόγησης, έρευνας γραφείου και εισηγήσεων από εμπειρογνώμονες στον τομέα της επαγγελματικής κατάρτισης, της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και της βιομηχανίας γαστρονομίας.

Η ανάπτυξη του εκπαιδευτικού περιεχομένου και των πόρων θα γίνει στην επόμενη φάση του έργου VET-ECOOKING, ως μέρος των δραστηριοτήτων από το Αποτέλεσμα 2. Επιπλέον, θα αναπτυχθεί μια πλατφόρμα όπου όλο το εκπαιδευτικό υλικό θα είναι διαθέσιμο στα αγγλικά και στις γλώσσες της κοινοπραξίας.



Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν .



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης