

# KÜRESEL EYLEM GÜNLERİ



## ETKİNLİK REHBERİ

**2026**

22 Nisan-6 Mayıs





## PLAN'EAT & KÜRESEL EYLEM GÜNLERİ

Birlikte paylaştığımız her öğün bir hikâye anlatır. Nerede yaşadığımızı, neye değer verdiğimizizi ve hem gezegenimize hem de üzerindeki tüm canlılara nasıl baktığımızı anlatan bir hikâye.

PLAN'EAT projesinin bir parçası olarak FEE, bu yaklaşımı 2026 Küresel Eylem Günleri Kampanyasının merkezine yerleştirdi. PLAN'EAT'i Küresel Eylem Günleri ve Çevrenin Genç Sözcüleri Uluslararası Yarışmasıyla buluşturarak, gıda etrafında atılan küçük yerel adımların nasıl daha büyük bir dönüşüme evrilebileceğini göstermeyi amaçlıyoruz.

Bu yılın teması; gıda güvenliğini tüm renkleri, kültürleri ve hikâyeleriyle kutlamak ve her tabağın, her lokmanın ve herkesin yeme biçimimizi değiştirecek bir güce sahip olduğunu keşfetmek üzerine kurulu.



### Biliyor musunuz?

Küresel gıda sistemi, dünyadaki toplam sera gazı salımlarının yaklaşık üçte birinden sorumlu — üstelik bu miktar, dünyadaki tüm otomobillerin, uçakların ve gemilerin toplam salımından bile daha fazla. (FAO, 2021)



# Bu yıl Küresel Eylem Günleri kapsamında neden 150 ülkede 1 milyon kişiye ulaşmayı hedefliyoruz?

Çünkü sürdürülebilir gıda hepimizin hikâyesi. Ve milyonlarca insan aynı anda harekete geçtiğinde, değişim artık durdurulamaz hale gelir. Bu ortak kampanya aracılığıyla şunları başarmayı amaçlıyoruz:



Sofradan sofraya, kuşaktan kuşağa ve sınırların ötesine fikirlerin, deneyimlerin ve geleneklerin taşınabildiği küresel bir değişim öncüleri topluluğu oluşturmak.



Birlikte hareket etmenin gerçekten işe yaradığını kanıtlamak; gıdayı nasıl ürettiğimizi, satın aldığımızı, tükettiğimizi ve onun hakkında nasıl konuştuğumuzu dönüştürmek.



Küresel Eylem Günleri gibi kampanyaların gerçekten herkesin kampanyası olduğunu göstermek. Gençlerin, ailelerin, okulların ve her bölgeden, her kesimden toplulukların.



**Başlamadan önce...**  
**Buradan katılım kaydınızı**  
**oluşturun.**





# PLAN'EAT'in Beş Küresel Eylem Günleri Etkinliğinde Hayat Buluşu

Bu yılki kampanyadaki beş etkinliğin her biri, PLAN'EAT yolculuğunun farklı bir parçasını yansıtıyor.

Bir araya geldiklerinde ise bu beş etkinlik, başlı başına bir gıda serüvenine dönüşüyor. Herkes için, her yerde; yemeğin neşesini yeniden keşfetmeye davet ederken daha sürdürülebilir ve daha adil bir dünyanın inşasına katkı sunuyor.

*Bu yolculuğun bir parçası olduğunuz için teşekkür ederiz. Hazırladığınız her öğün, paylaştığınız her hikâye ve attığınız her adım, daha iyi bir geleceğe dair umudu besliyor.*



## 1.Etkinlik

### Bereketin Paleti

Renkleri, yaratıcılığı ve mevsiminde beslenmenin güzelliğini kutlar.



## 2.Etkinlik

### Bakliyat Efsaneleri

Fasulye, mercimek ve tahıllar gibi temel gıdaları, ete düşük ayak izine sahip güçlü alternatifler olarak öne çıkarır.



## 3.Etkinlik

### Kökleri Olan Tarifler

Katılımcıları yemek aracılığıyla yeniden bağ kurmaya davet eder; doğayla uyum içinde yaşama kültürünü ayakta tutan gelenekleri ve hikâyeleri paylaşmayı teşvik eder.



## 4.Etkinlik

### Tabağımın Yolculuğu

Yediğimiz gıdanın tarladan sofraya uzanan yolunu izlememize yardımcı olur; tercihlerimizin gezegen üzerindeki etkisini fark etmemizi sağlar.



## 5.Etkinlik

### Doğru Etiketle

Satın aldıklarımıza ve yediklerimize daha dikkatli bakmamızı ister; açık ve anlaşılır bilginin hem kendi sağlığımız hem de gezegen için daha bilinçli seçimler yapmamıza nasıl yol açtığını gösterir.





# ETKİNLİK 1: Bereketin Paleti

Sürdürülebilirliğin renklerini ve taze, mevsiminde beslenmenin keyfini keşfedin! Bu etkinlikte, besleyici ve yerel malzemelerin gücünü kutlayan, rengârenk yemek tabağınızı oluşturmanız için davet ediliyorsunuz. Doğal renklerle dolu bir tabağın yalnızca bedeninizi beslemekle kalmayıp aynı zamanda gezegenimizin sağlığını da nasıl desteklediğini birlikte keşfedelim. Hayal gücünüzü kullanarak, bulunduğunuz bölgenin mevsimlik ürünlerini ve geleneksel yiyeceklerini öne çıkaran dengeli ve capcanlı bir öğün tasarlayın. Tabağınızı ister çizin, ister hazırlayın, ister fotoğrafını çekin; ortaya koyduğunuz çalışma her lokmanın fark yaratabileceğini gösterebilir.

Bereketin Paleti hoşunuza gittiyse, farklı yaş grupları için oluşturulan devam etkinliklerini de deneyebilirsiniz!

## Çocuklar için yaş grubu: 9 yaş ve altı



Küçük çocukların “yiyeceklere dokunmasına” izin verin; yiyeceklerin şekillerini, renklerini ve dokularını keşfetmelerine alan açın. Yiyecekleri renge ya da tada göre (tatlı, ekşi gibi) eşleştirmeyi veya gruplamayı deneyebilirsiniz. Küçük parçalı gıdalar kullanıldığında boğulma riskine karşı çocuklar mutlaka bir yetişkin gözetiminde olsun.



Çocuklardan tabaktaki 3-4 yiyeceği seçmelerini ve bu yiyecekleri bir hikâyenin kahramanı haline getirerek anlatmalarını isteyin. Farklı kültürlere ait yiyeceklerle ilgili hikâyeler düşünmeleri için onları teşvik edin.





Her yiyecek için gülen ya da üzgün yüzlerden oluşan bir “tat çizelgesi” hazırlayın. Bu çizelge, çocukların tercihlerini kaydetmeye ve bir yiyeceği neden sevdiklerini ya da sevmediklerini düşünmeye yardımcı olur. Böylece farklı renklerin farklı besin değerleri taşıdığını fark etmeye başlarlar. Onlara şunları sorun:


“En sık hangi renkte yiyecek yiyorsun?”


“Hangi rengi daha fazla denemek isterdin?”


## Gençler: 10-17 yaş

 Yenilebilir bir gökkuşağı avına çıkın. Kırmızı (kalp sağlığı için iyi), turuncu/sarı (bağışıklık sistemi), yeşil (güçlü kemikler), mavi/morlar (beyin sağlığı), beyaz/kahverengi yiyecekleri (enerji) bularak bir araya getirin. Mevsiminde ya da yerel olan ürünler için ekstra puan!


 Bulduğunuz bölgede yerel ve mevsimlik gıda tedarikçilerini haritalayın. Haritanızdaki en fazla yerel veya mevsimlik ürün satan bir satıcıyı bulun ve bunu onlarla birlikte kutlayın.


 Haftanızı renklendirin. Bir renkli tabak hazırladıktan sonra, aynı yöntemi hafta boyunca yediğiniz tüm öğünlerde uygulayın. Çeşitliliğin hem sağlığınıza hem de gezegen için neden önemli olduğunu tartışın.


 2035 yılında sürdürülebilir beslenmenin nasıl görüneceğini hayal edin ve tasarlayın. Yeniliklere ve teknolojiye odaklanın.


 Bir arkadaşınıza ya da aile üyenize en sevdiği ve en az sevdiği (hatta hiç sevmediği) sebze sorun. Bu iki sebzeden yola çıkarak iki farklı yemek fikri oluşturun, sosyal medyada anket olarak paylaşın ve insanların hangisini yemek isteyeceğine oy vermesini isteyin. Ardından kazanan yemeği seçtiğiniz kişi için pişirin (ve evet, denemeye değer!).

## Genç Yetişkinler: 18 yaş ve üzeri

 Ailenize ve arkadaşlarınıza yardımcı olacak, rengârenk bir yemek rehberi tasarlayın. En az 4 renkten oluşan, mevsimlik tariflere yer veren, bütçe dostu ve israfı azaltan öğünleri özellikle teşvik edin.

 Dünyanın dört bir yanından geleneksel, renkli ve besleyici yemekleri araştırın. Küresel tarifleri incelerken, kültürel gelenekleri saygıyla öğrenmeye ve kutlamaya odaklanın. Kendi küresel renk paleti yemek kitabınızı oluşturun.

 Yerel pazarları ya da mahalle dükkânlarını keşfederek en az 5 farklı renkte, besleyici ve uygun fiyatlı taze ürünler bulun. Bir bütçe belirleyin ve bu sınırı aşmamaya çalışın.

 Farklı kültürlerin yiyecek renklerine yüklediği sembolik anlamları araştırın ve bu hikâyeleri sürdürülebilir beslenme pratikleri ve geleneklerle ilişkilendiren kısa bir video (reel) hazırlayın.

### Biliyor musunuz?

*Dünyadaki gıda arzının yaklaşık %75'i yalnızca 12 bitki ve 5 hayvan türünden geliyor. (FAO, 2020)*











## ETKİNLİK 2: Bakliyat Efsaneleri


Sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmenin mütevazı kahramanlarını sahneye çıkarma zamanı! Bu etkinlikte, bakliyatları ve küçük taneli tahılları merkeze alan lezzetli yemekler tasarlamamız ya da hazırlamamız bekleniyor. Mercimekten nohuta, yulaftan arpaya kadar bu besinler; temel proteinler açısından zengin, gezegen üzerindeki etkisi ise oldukça düşük. Yemeğinize ilham veren, modern ve akılda kalıcı bir isim vererek bitki temelli seçenekleri eğlenceli ve cazip hale getirin. İsterseniz sevilen bir klasiği yeniden yorumlayıp sıradan bir tarifi taptaze ve herkesin denemek isteyeceği bir lezzete dönüştürebilirsiniz.


Bakliyat Efsaneleri hoşunuza gittiyse, farklı yaş grupları için oluşturulan devam etkinliklerini de deneyebilirsiniz!


### Çocuklar: 9 yaş ve altı


-  Farklı kuru fasulyeler, mercimekler vb. bakliyatlarla tepsileri veya tabakları doldurun ve çocuklardan bunları renklerine ya da boyutlarına göre ayırmalarını isteyin. Boğulma riski nedeniyle bu etkinlik mutlaka yetişkin gözetiminde yapılmalıdır.
-  Sihirli fasulyeler ya da tohumlar hakkında hikâyeler anlatın (Prenses ve Bezelye Tanesi, Jack ve Fasulye Sırıgı gibi). Kendi ülkenizden yerel ya da kültürel bir yemek hikâyesi de bulabilir misiniz?
-  Kartlar, görseller ya da farklı bakliyat ve tahıllar kullanarak çocuklardan her biri için eğlenceli bir slogan bulmalarını isteyin: "Nohut beni mutlu eder" ya da "Fasulye beni güçlendirir" gibi.
-  Bakliyatlar hakkında bir şarkı uydurun ve kendi marakasınızı yapın (kapların içine kuru mercimek, nohut, fasulye vb. koyun, iyice kapatın ve ritim tutarak bakliyat şarkınıza eşlik edin).
-  Tanelerden tabağa: Bazı tahılların un gibi farklı gıdalara dönüşmek için nasıl öğütüldüğünü araştırın. Mümkünse çocukların havan ve tokmakla deneme yapmasına izin verin.
-  Bir Fasulye Dostu Macerası yazın. Fasulyelerin nasıl lezzetli yemeklere dönüştüğünü ve insanları nasıl güçlü kıldığını anlatan kısa bir hikâye oluşturun.


## Gençler: 10-17 yaş


 Bakliyat Şefi – Ailenizde ya da okulunuzda bir yemek yarışması düzenleyin ve en lezzetli bakliyat tarifini kim yapacak görün! Kazanan yemeği seçmek için konuk jüri üyeleri davet edin.

 Bakliyat Pasaportu – Dünyanın farklı bölgelerinde hangi bakliyat ve tahılların yetiştiğini araştırın.


 Yerel bakliyatları neden daha çok tüketmemiz gerektiğini anlatan yeni bir ambalaj logosu tasarlayın. Bakliyat ve tahıllar genellikle teneke kutularda ya da poşetlerde, pek de heyecan vermeyen etiketlerle satılıyor; buna yaratıcı bir alternatif getirin.


 Sadece artan sebzeleri ya da sebze kabukları gibi parçaları kullanarak bir bakliyat tarifi oluşturun.


 Tahıl ve bakliyatların antik ve geleneksel pişirme tariflerini araştırın. Bu tarifleri yeniden markalaştırarak nasıl tekrar popüler hale getirebileceğinizi düşünün. Örneğin “Mısır güveci” yerine “Firavunun Güç Lapası” gibi modern bir isim verin. Bu tarifler neden zamanla unutulmuş olabilir? Yeniden ilgi çekici hale getirmek için neler yapılabilir?

 Genç bir muhabir olun ve şu tür konuları araştırın: “Bitki temelli protein içeren öğünler her zaman en sürdürülebilir seçenek midir?” Bulgularınızı arkadaşlarınızla, ailenizle ve mümkünse yerel toplulukta ya da çevrim içi platformlarda paylaşın.

## Genç Yetişkinler: 18 yaş ve üzeri

 Bakliyat Tezgahı – Bakliyat ve tahılları kutlayan bir sokak lezzeti tezgâhı konsepti tasarlayın. En az 3 özgün, bakliyat temelli yemekten oluşan bir menü oluşturun. Tezgâhınızın adı ne olurdu?

 Bakliyat ve tahıllardan elde edilen doğal malzemeleri araştırın ve bu malzemeleri kullanarak, bakliyat temelli yemeğinizi hazırlarken ve yerken giyilebilecek bir kıyafet tasarlayın. Doku ve renkler için yemeğinizdeki bakliyat ve tahıllardan ilham alın.

 Sporcuları güç ve dayanıklılık için daha fazla bakliyat ve tahıl tüketmeye teşvik eden bir kampanya duyurusu oluşturun.

### Biliyor musunuz?

Sadece 1 kilogram sığır eti üretmek için yaklaşık 1.800 litre su gerekirken, 1 kilogram mercimek üretimi için yalnızca 50 litre su yeterlidir. (Water Footprint Network, 2021)



# ETKİNLİK 3: Kökleri Olan Tarifler

Sofrada bizi bir araya getiren hikâyeleri ve gelenekleri kutlayın. Bu etkinlikte aileler, kuşaklar boyunca anlam taşıyan bir yemeği birlikte hazırlayarak keyifli ve sakin bir zaman geçirmeye davet ediliyor. Nesilden nesile aktarılan ya da kültürel mirasınızı yansıtan, sevilen bir tarifi seçin ve taze ya da geleneksel yöntemlerle saklanmış yerel malzemeler kullanarak birlikte pişirin.

Evde halihazırda bulunanları en iyi şekilde nasıl değerlendirebileceğinizi keşfedin: artan yemekleri kullanın, israfı azaltın ve tanıdık tarifleri yaratıcı dokunuşlarla yeniden yorumlayın. Birlikte pişirirken ya da fırında hazırlarken anılarınızı paylaşmaya, yeni beceriler öğrenmeye ve güzel yemekler eşliğinde yapılan samimi sohbetlerin tadını çıkarmaya zaman ayırın.

Kökleri Olan Tarifler hoşunuza gittiyse, farklı yaş grupları için oluşturulan devam etkinliklerini de deneyebilirsiniz!

## Çocuklar: 9 yaş ve altı



Karıştırma, bulaşık yıkama, sofrayı kurma, yemeğini bitirme gibi farklı görevler için "mutfak yardımcısı rozetleri" hazırlayın. Hafta sonu boyunca her aile üyesinin kaç farklı rozet toplayabildiğini birlikte değerlendirin.



Yemek yaparken kısa molalar verin ve çocukları yiyecekleri koklamaya, dokunmaya teşvik edin. Hatta gözlerinizi kapatarak tadına bakmayı deneyin - tadı farklı geliyor mu?



Çocukları, aile üyelerine ve arkadaşlarına en sevdikleri sebzenin ne olduğunu sormaya yönlendirin ve hafta sonu yapılacak öğünlerden en az birine bu sebze mutlaka eklemeye çalışın.



Zamanla doldurulabilecek bir tarif anı defteri oluşturun. İçine ailenizin en sevdiği tarifleri yazın, malzemelerin resimlerini çizin ve yemek hazırlandıktan sonra son halinin fotoğrafını ekleyin.




Yavaş pişirilen bir tarif bulun ve yemeği kontrol etmek için mutlaka zamanlayıcı kurun. Malzemeler her kontrolde nasıl değişiyor? Renkleri değişiyor mu? Bekleyerek pişirilen yemek daha mı lezzetli oluyor?





Hafta sonunda dolaplarınızı gözden geçirin ve normalde israf olacak bir yiyecekten bir öğün hazırlayın. Bu yemek, haftanın "şaheseri" olabilir!





## Gençler: 10–17 yaş


 Kendinizi bir televizyon şefi gibi hayal edin. Yemeği hazırlarken hem kendinizi hem de aile üyelerinizi kayda alın. Onlara bu yemeğin kendileri için neden önemli olduğunu sorarak küçük röportajlar yapın.

 Yemekten sonra beş dakikanızı ayırıp ne yediğinizi düşünün. Yemeğin en çok hangi kısmını sevdiniz? Gıdaya neden değer verdiğinizi ve ailenize neden minnettar olduğunuzu konuşun.

 Mutfak Laboratuvarı – Ekmek gibi ya da pişerken malzemelerin gözle görülür şekilde değiştiği bir tarifi yapın. Bu değişimlerin neden ve nasıl gerçekleştiğini, arkasındaki bilimsel süreci araştırın.

 Aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşabileceğiniz bir geleneksek yemek tarifi kitabı hazırlayın ve onların da en sevdikleri geleneksel yemekleri eklemelerini teşvik edin.

 Tarif canlandırma – 2000 yılından önceki bir on yıldan geleneksel bir yemek seçin ve hafta sonu yeniden yapın. Beğendiniz mi? Bu yemeğin neden zamanla daha az yapılabildiğiyle ilgili tartışın.


 Hafta sonu boyunca yediğiniz yiyecekler için küçük bir denetim yapın: Ne kadar ambalaj kullanıldı, malzemeler nereden geldi, ne kadar atık oluştu? Hafta sonunda bunları birlikte değerlendirin ve bir aile olarak daha sürdürülebilir nasıl beslenebileceğinizi düşünün.


## Biliyor musunuz?


Her yıl dünya genelinde yaklaşık 931 milyon ton gıda israf ediliyor – bu miktar, 23 milyon kamyonu dolduracak kadar büyük. (UNEP, 2023)



## Genç Yetişkinler: 18 yaş ve üzeri

 Akşam Sofrası Podcast'i – Yemek yaparken bir ses kaydı alın ve aile üyelerinize şu tür sorular sorun: "Çocukken en sevdiğin yemek neydi?", "Birlikte yemek pişirmek neden önemli?", "Mevsiminde çıkan yiyecekler neden daha lezzetli olur?"

 Ailenizin favori yemeklerinin kuşaklar boyunca nasıl değiştiğini (ya da değişip değişmediğini) gösteren, ailenize ait bir gıda ağacı oluşturun. Çok kültürlü hikâye anlatımını teşvik etmek için, yurt dışında ya da başka bölgelerde yaşayan aile üyelerinizi podcast'inize veya gıda ağacınıza katkı sunmaya davet edin.

 Birlikte sofraya oturduğunuzda, yemeğin ilk 5 dakikasını sessizlik içinde geçirin. Her lokmaya, kokulara ve tatlara odaklanın, yemeğin kıymetini hissedin. Yemek bittiğinde ise herkes kendisi için özel olan bir yemek anısını ve bir aile anısını paylaşsın.



## ETKİNLİK 4: Tabağımın Yolculuğu



Her öğünün bizi insanlara, mekânlara ve gezegenimize nasıl bağladığını keşfedin. Bu etkinlikte, yediğiniz bir yemeğin kaynağından tabağınıza uzanan yolculuğunu incelemeye davet ediliyorsunuz. Sevdiğiniz bir yemeği seçin ve içindeki her bir malzemenin nereden geldiğini, size ulaşana kadar hangi aşamalardan geçtiğini gösteren büyük, resimli bir harita ya da pano hazırlayın. Gıdanın sofranıza gelene kadar bıraktığı karbon ayak izini ve kullanılan kaynakları düşünün. Yerel ve mevsimlik ürünleri tercih etmek gibi küçük seçimlerin, ortak çevremizi korumada nasıl büyük farklar yaratabileceğini birlikte değerlendirin.

Tabağımın Yolculuğu hoşunuza gittiyse, farklı yaş grupları için oluşturulan devam etkinliklerini de deneyebilirsiniz!

### Çocuklar: 9 yaş ve altı



Atıştırmalığım nerede yetişti? Çocuklara yaygın atıştırmalıkların görsellerini gösterin. Bu yiyeceklerin nereden geldiğini çizmelerini ya da tahmin ederek anlatmalarını isteyin.



Bir meyve ya da sebzenin yolculuğunu anlatan kısa bir hikâye okuyun, ardından çocuklardan hikâyede en sevdikleri sahneyi çizmelerini isteyin.



Çocuklara çıkartmalar vererek, yediklerinin dünyadaki hangi bölgeden geldiğini bir dünya haritası üzerinde işaretlemelerini sağlayın.



Tabağımda Pasaport – Her sayfasında farklı bir yerel ve mevsimlik yiyecek bulunan basit bir mini defter hazırlayın. Çocuk o yiyeceği her yediğinde, pasaportuna bir damga (gülen yüz) alsın.





20 Yiyecek Sorusu – Bir çocuk aklından bir meyve tutsun. Diğerleri yalnızca “evet” ya da “hayır” ile cevaplanabilecek 20 soru sorarak hangi meyve olduğunu bulmaya çalışsın.





Tabağınıza gelene kadar en uzun yolu kat eden yiyeceği bulun. Ardından bunun yerine yerel bir alternatif olup olmadığını araştırın. Bir sonraki alışverişte bu yerel alternatifi tercih edeceğinize söz verin.

## Gençler: 10–17 yaş


 Tabağımın Yolculuğu çalışmanızı bir çizgi romana dönüştürün. Yerel mi, Küresel mi? – Aynı yiyeceğin (örneğin elma) yerel ve ithal versiyonlarını görünüm, ambalaj, kat ettiği mesafe ve tat açısından karşılaştırın.


 Mevsimlik meyve, sebze ve otların yıl boyunca tüketilebilmesi için farklı saklama yöntemlerini araştırın ve deneyin. Turşudan salamuraya, fermantasyondan kurutmaya kadar hangi yöntemlerin daha iyi sonuç verdiğini değerlendirin ve arkadaşlarınızla, ailenizle paylaşmak üzere bir “nasıl yapılır” rehberi hazırlayın.


 En sevdiğiniz yemeklerden birini seçin ve sadece bulunduğunuz bölgeden temin edilebilecek malzemeler kullanarak yeniden tasarlayın. Eğer yiyecekler konuşabilseydi, tabağınızdaki bir gıda size nasıl bir yolculuk hikâyesi anlatırdı? Nereleri görmüş olabilir, nerelerden geçmiş, hangi araçlarla taşınmış ve ne kadar “yaşlı” olurdu?

 Aylık tartışmalar ve tarif paylaşımlarının yapıldığı bir gıda etiği tartışma kulübü kurun. İlk tartışma konunuz şu olabilir: “Yerel ürün satın almak her zaman daha mı iyidir? Başka hangi faktörler önemlidir?”

## Genç Yetişkinler: 18 yaş ve üzeri

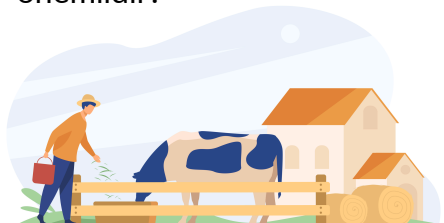
 Gıda Havzası Meydan Okuması – Bir hafta boyunca yalnızca kendi bölgenizde yetiştirilen ve üretilen gıdaları tüketin!

 Gıdanın yolculuğunu takip eden ve oyuncuların daha besleyici ve sürdürülebilir seçimler yapmasına yardımcı olan yeni bir masa oyunu tasarlayın.

 Gıda tercihlerimiz hiç tanımadığımız insanları nasıl etkiliyor? Üretimde ne kadar su kullanılmış olabilir, çalışanların emek koşulları nasıl, gıdanın yetişmesi ya da taze kalması için hangi kimyasallar kullanılmış olabilir? Bu sorular üzerine düşünün ve tartışın.

### Biliyor musunuz?

*Ortalama bir öğün, tarladan sofraya gelene kadar 2.400 kilometreden fazla yol kat ediyor. (Nature Food, 2022)*










## ETKİNLİK 5: Doğru Etiketle


İnsanların hem kendi sağlıkları hem de gezegen için iyi olan seçimler yapmasına yardımcı olun. Bu etkinlikte, açık ve dürüst etiketlemenin sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını nasıl teşvik edebileceğini gösteren bir farkındalık kampanyası tasarlamaya davet ediliyorsunuz. Mevsimlik sebze kutusu gibi sağlıklı ve çevre dostu bir ürün seçin ve bu ürünün hikâyesini anlatan bir ambalaj tasarlayın. Besin değerleri, içeriklerin nereden geldiği ve bu ürünün insanlar ve doğa için neden daha iyi bir seçenek olduğu gibi önemli bilgileri mutlaka ekleyin. Nutri-Score, Günlük Referans Alım Miktarları (GDA) ya da benzeri ön yüz sembollerini kullanarak, herkesin ürünün içeriğini kolayca anlayabilmesini sağlayın.


Doğru Etiketle hoşunuza gittiyse, farklı yaş grupları için oluşturulan devam etkinliklerini de deneyebilirsiniz!


### Çocuklar: 9 yaş ve altı


-  Çocuklara çeşitli yiyecekler (ya da fotoğraflarını) verin ve bunları ayırmalarını isteyin: “Doğal sepet” (daha ham ve az işlenmiş gıdalar) ve “daha az doğal sepet” (daha çok işlenmiş gıdalar).
-  Çocuklardan bir meyve ya da sebze ismi vermelerini isteyin, örneğin “Parlak Göz Havuç” ya da “Vitaminli Elma”. Gün boyunca bu meyve/sebze hakkında iyi şeyler düşünmeleri ve onun neden sağlıklı bir arkadaş olduğunu konuşmaları beklenir.
-  Çocuklara pek çok farklı gıdanın ambalaj görsellerini gösterin ve ambalaja bakarak yiyeceğin lezzetli olacağını düşünüyorlarsa el kaldırmalarını isteyin. Bunun nedenini birlikte keşfedin (renkler, görseller, yazılar vb.).
-  Çocuklardan pikniğe götürebilecekleri, hem sağlıklı hem de lezzetli kendi atıştırmalık kutularını tasarlamalarını isteyin. Her kutuda 5 farklı atıştırmalık olmasına dikkat edin. Seçtikleri her atıştırmalığı neden tercih ettiklerini anlatmalarını isteyin.
-  Bazı yiyeceklerin neden ambalaja ihtiyaç duymadığını çocuklara sorun ve tüm nedenleri birlikte listeleyin.
-  Çocuklardan en sevdikleri sağlıklı atıştırmalık için bir maskot çizmelerini isteyin. Bu maskot, arkadaşlarını ve ailelerini de bu atıştırmalığı sevmeye teşvik etsin!


## Gençler: 10–17 yaş


 Mutfak dolabından rastgele 5 ürün seçin ve ilave şeker, tuz gibi katkı maddelerine bakarak bunları en çok işlenmişten en az işlenmiş doğru sıralayın. İlk meydan okuma: Bu bilgileri ambalaj üzerinde bulabiliyor musunuz?

 3 gün boyunca yediğiniz gıdaların üzerindeki tüm plastik ambalajları biriktirin. Sonrasında durup düşünün: Bu plastikler gerçekten gerekli miydi? Daha sürdürülebilir bir ambalaj malzemesi kullanılabilir miydi? Bu plastikleri çöpe gitmeyecek, yakılmayacak ya da çevreye karışmayacak şekilde nasıl değerlendirebilirsiniz?

 Daha önce yaptığınız bakliyat yemeği için sürdürülebilir ve gıda ile temasa uygun bir ambalaj tasarlayın.

 En sevdiğiniz işlenmiş gıdayı seçin ve içindeki malzemelerin kökenini, hangi işlemlerden geçtiğini, sağlık ve çevre üzerindeki etkilerini araştırın. Bu araştırmadan sonra hâlâ en sevdiğiniz işlenmiş gıda mı?

 Taze Fast Food – Hem gezegen hem de sağlığınız için iyi olan bir “fast food” öğünü tasarlayın. Rekabetin yoğun olduğu bir pazarda bu yeni, taze fast food’u nasıl tanıtırsınız?


 Popüler bir işlenmiş gıdayı seçin ve zaman içinde içeriğinin, boyutunun, şeklinin ve ambalajının nasıl değiştiğini inceleyin. Sizce bu değişimler neden yapılmış ve bu değişimin sonucu gerçekten olumlu mu?


## Biliyor musunuz?


*Dünya genelinde 3 milyardan fazla insan sağlıklı bir beslenmeyi karşılayamıyor. Buna karşın, her 3 yetişkinden 1'i fazla kilolu ya da obez. (FAO, 2023)*




## Genç Yetişkinler: 18 yaş ve üzeri

 Etiketlemeler işe yarıyor mu? Bu konu hakkında kısa bir video (reel) hazırlayın ve sosyal medyada takipçilerinizle tartışma başlatın.

 Sürdürülebilir Akşam Yemeği Meydan Okuması – Arkadaşlarınızı ya da ailenizi, besleyici, sürdürülebilir ve düşük gıda mili olan bir akşam yemeğine davet edin. Beslenme ve gıda etiketlerini birlikte inceleyin. Tabağınızdaki her bir yiyeceği neden seçtiğinizi ve etiket bilgilerinin sizce ne kadar doğru olduğunu tartışın.

 Farklı ülkelerin gıdaları nasıl etiketlediğini araştırın. Üreticiler ve imalatçılar içerik ve besin değerleri konusunda ne kadar şeffaf?

 Yerel bir dükkânla röportaj yaparak, mağazalarında sağlıklı ve sürdürülebilir gıda seçimlerini nasıl teşvik ettiklerini öğrenin.



# KÜRESEL EYLEM GÜNLERİ



22 Nisan - 6 Mayıs 2026

Daha fazlasını keşfetmek ve eğlenceye katılmak için buraya tıklayın:  
<https://www.fee.global/global-action-days-2026>



Bize Ulaşın:

Lee Wray-Davies

Eğitim Direktörü

[lee@fee.global](mailto:lee@fee.global)



PLAN'EAT

