

Βιώσιμη διατροφή



<https://www.wwf.gr/>

Ελένη Σβορώνου
e.svoronou@wwf.gr

Βιώσιμη διατροφή;

Τι θα προτιμήσετε:

μία εισαγόμενη συσκευασμένη βιολογική σαλάτα ή ντόπια μη συσκευασμένη συμβατικής γεωργίας;



Βιώσιμη διατροφή;



Τι θα προτιμήσετε:



Βιολογικές φράουλες εκτός εποχής ή μήλο συμβατικής καλλιέργειας εντός εποχής;



Παγκόσμια Διατροφή & προκλήσεις υγείας: Διπλό φορτίο τον 21ο αιώνα

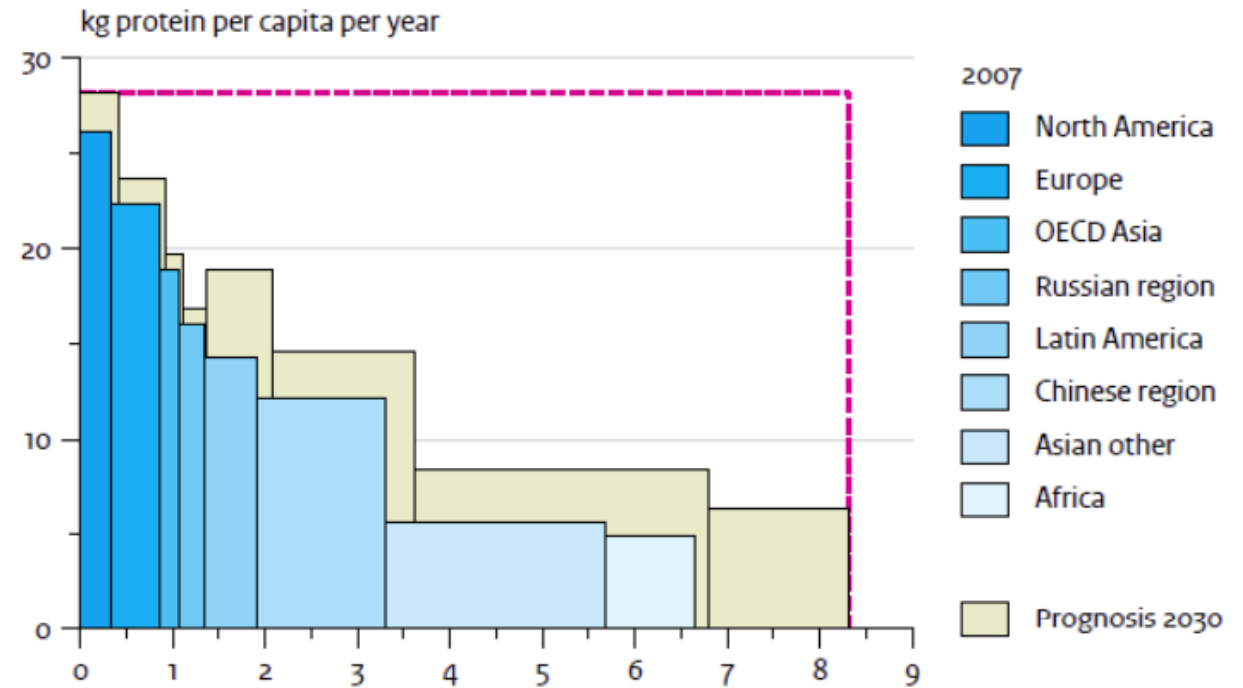
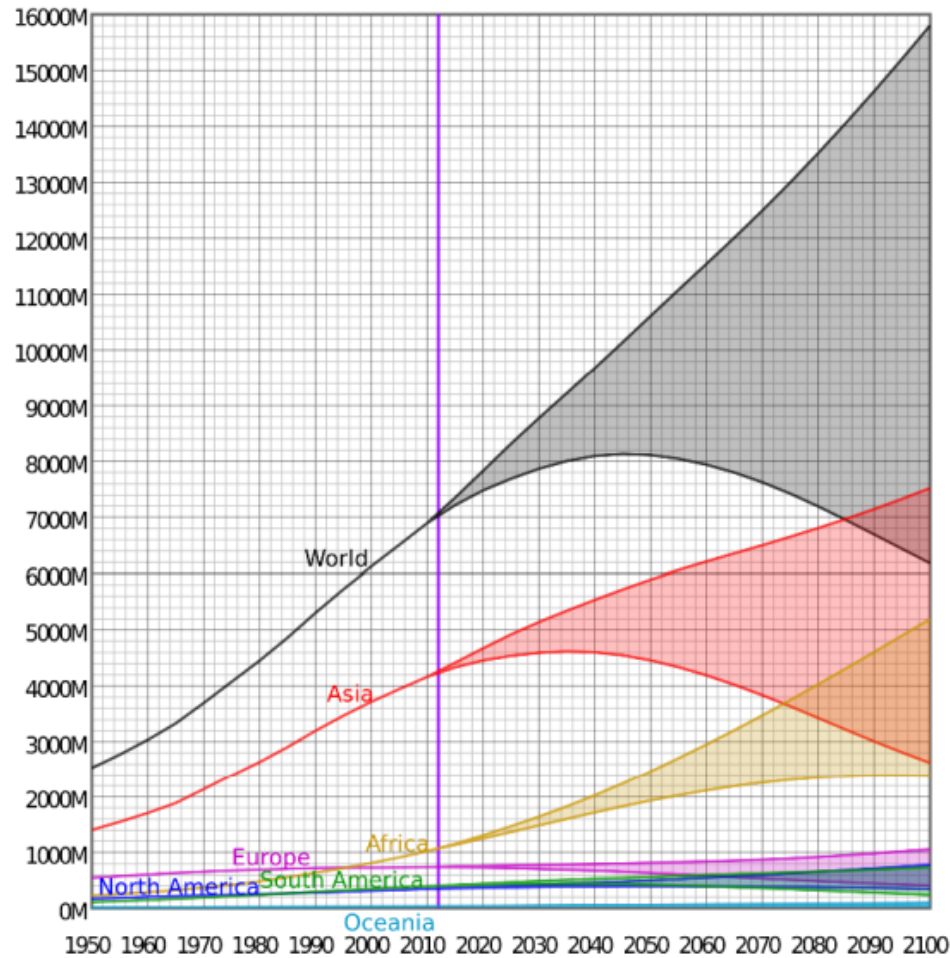


Πολλαπλές Προκλήσεις για το Μέλλον



- Αύξηση προσδόκιμου επιβίωσης / αύξηση πληθυσμού
- Διπλό φορτίο νοσηρότητας λόγω υπερβολικού βάρους και υποθρεψίας
- Απομάκρυνση από παραδοσιακά υγιεινά διαιτητικά πρότυπα
- Αναμενόμενη επίδραση της κλιματικής αλλαγής στα καλλιεργούμενα είδη
- Σπατάλη τροφίμων

Αύξηση πληθυσμού & ζήτηση τροφίμων



Food, Choice, Sustainability



In the year
2050

World
population
will require



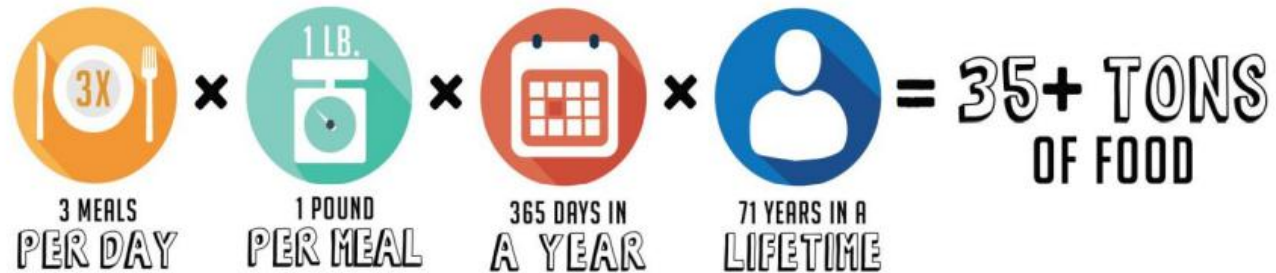
70%

More **food**, and



70%

Of this food must come
from efficiency-improving
technology³



3X × **1 LB.** × **365** × **71** = **35+ TONS OF FOOD**

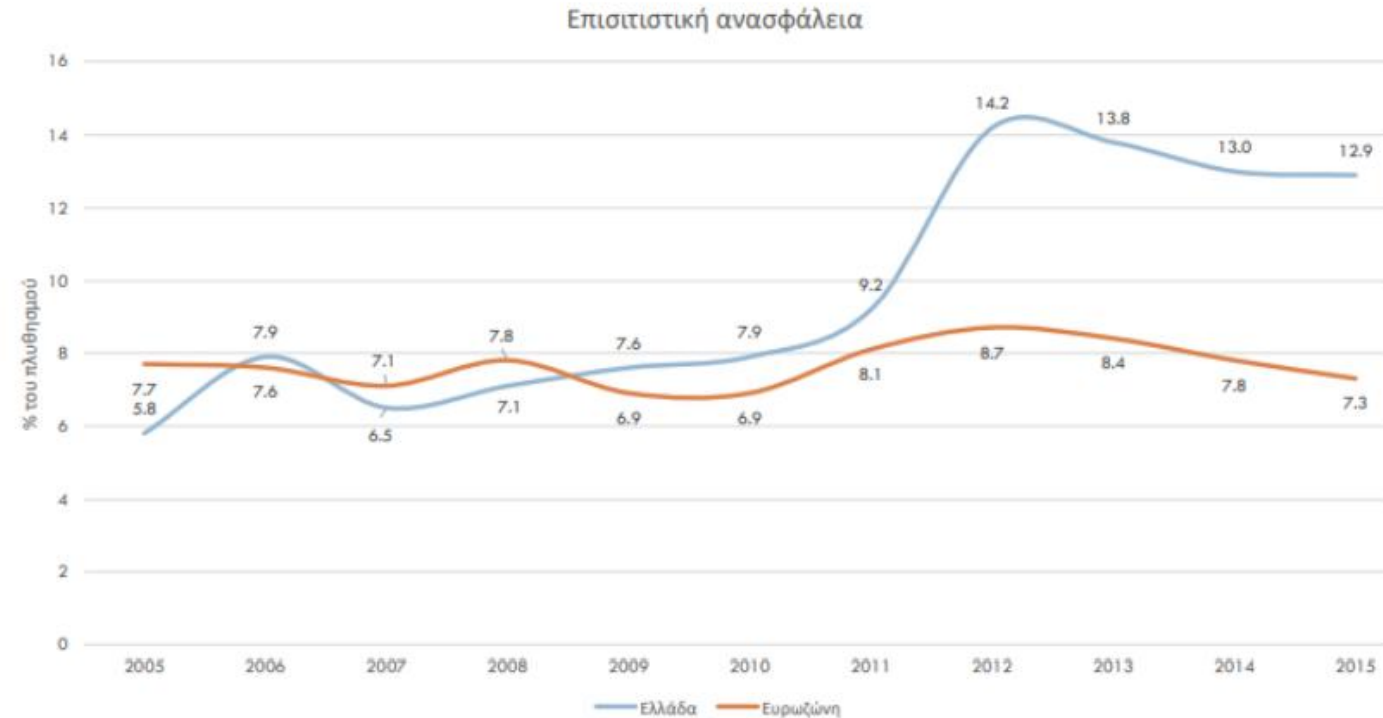
3 MEALS PER DAY **1 POUND PER MEAL** **365 DAYS IN A YEAR** **71 YEARS IN A LIFETIME**



Επισιτιστική Ανασφάλεια στην Ελλάδα

ΙΔΡΥΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ
ΕΡΕΥΝΩΝ (ΙΟΒΕ): Τράπεζα Τροφίμων (2017)

Περίπου 1,4 εκατ. άτομα αντιμετώπιζαν επισιτιστική
ανασφάλεια το 2015 στην Ελλάδα (12,9% του πληθυσμού)



Πηγή: Eurostat

Χαμηλότερα ποσοστά στην ΕΕ-28 (8,5% ή 43 εκατ. άτομα) και την Ευρωζώνη (7,3% ή 25 εκατ. άτομα).

Βιώσιμη Διατροφή

- Ως **βιώσιμη διατροφή** χαρακτηρίζεται η διατροφή που συμβάλλει στην επίτευξη υγείας των καταναλωτών, προστατεύοντας ταυτόχρονα τους πόρους του περιβάλλοντος (FAO, 2012).
- Η εστίαση στην κάλυψη των βασικών απαιτήσεων θρέψης του πλανήτη, μείωσε την προσοχή που θα έπρεπε να δίδεται στη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος και την υιοθέτηση πιο οικολογικών διατροφικών μοντέλων.
- Η επίτευξη μιας δυναμικής ισορροπίας μεταξύ της επαρκούς θρέψης του πληθυσμού και της διασφάλισης των δυνατοτήτων του πλανήτη, αποτελεί σημαντική πρόκληση σήμερα (FAO, 2019).



Στόχοι Βιώσιμης Διατροφής



Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) στόχος των υγιεινών και βιώσιμων διατροφικών μοντέλων είναι (FAO, 2019):

- Η επίτευξη βέλτιστης ανάπτυξης για όλους
- Η υποστήριξη της φυσικής, νοητικής και κοινωνικής ευζωίας σε όλα τα στάδια ζωής για τις τωρινές και μελλοντικές γενεές
- Η πρόληψη της δυσθρεψίας (υποθρεψία, ελλείψεις μικροθρεπτικών συστατικών, υπερβάλλον σωματικό βάρος και παχυσαρκία)
- Η ελάττωση του επιπολασμού μη μεταδιδόμενων νοσημάτων που σχετίζονται με τη διατροφή
- Η υποστήριξη και διατήρηση της βιοποικιλότητας και της υγείας του πλανήτη





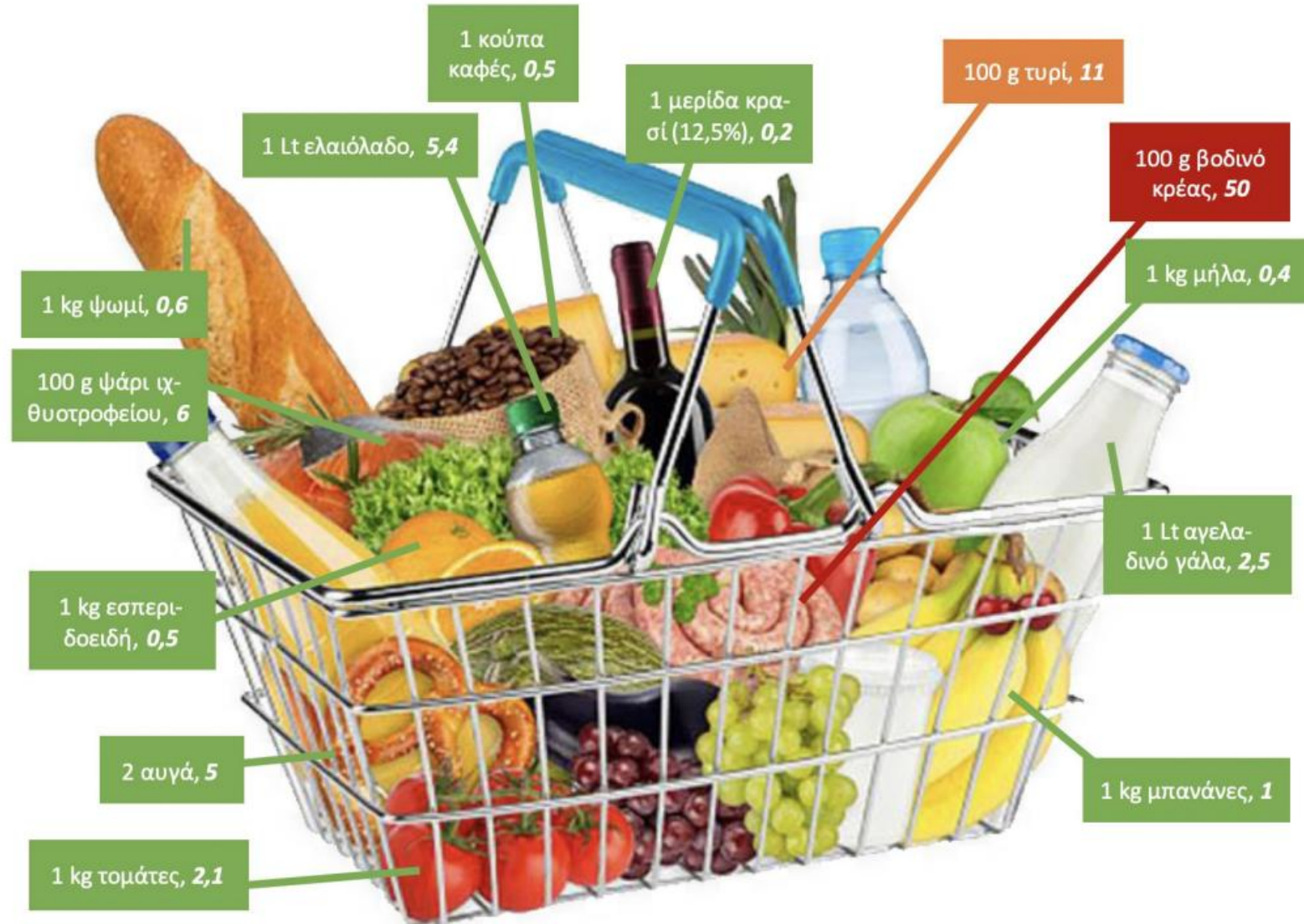
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 NO POVERTY 	2 ZERO HUNGER 	3 GOOD HEALTH AND WELL BEING 	4 QUALITY EDUCATION 	5 GENDER EQUALITY 	6 CLEAN WATER AND SANITATION 
7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY 	8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH 	9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE 	10 REDUCED INEQUALITIES 	11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES 	12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION 
 13 CLIMATE ACTION 	14 LIFE BELOW WATER 	15 LIFE ON LAND 	16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS 	17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS 	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 

Αποτύπωμα CO₂ των τροφίμων

- Η χρήση νερού, η χρήση της γης και το αποτύπωμα CO₂, δηλαδή οι εκπομπές CO₂ που εκλύονται σε όλο τον κύκλο ζωής ενός προϊόντος, ώστε να φτάσει από το χωράφι έως το πιάτο μας, συγκροτούν το περιβαλλοντικό του αποτύπωμα, δηλαδή την επίδραση που έχει κάθε προϊόν στη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος.
- Το αποτύπωμα διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) ενός προϊόντος εκφράζει το σύνολο των αερίων θερμοκηπίου (GHG) που εκλύονται κατά τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
- Οι εκπομπές GHG που εκλύονται κατά την παραγωγική φάση των τροφίμων και οι εκπομπές που λαμβάνουν χώρα σε επόμενες φάσεις της παραγωγικής αλυσίδας συμπεριλαμβάνονται στον υπολογισμό.
- Άρα, τα τρόφιμα φέρουν διαφορετικό αποτύπωμα ανάλογα με το πού παράγονται και αν προηγείται μεταφορά προ κατανάλωσης (Poore, 2018).

Μέσο αποτύπωμα CO₂ τροφίμων (kg eq CO₂)





Σχεδόν 30%

των αερίων θερμοκηπίου
στην Ευρώπη
οφείλονται
στην παραγωγή και την κατανάλωση
του φαγητού



© DAY'S EDGE PRODUCTIONS WWF US



© JASON HOUSTON/WWF-US



© LIGHTFIELD STUDIOS / SHUTTERSTOCK

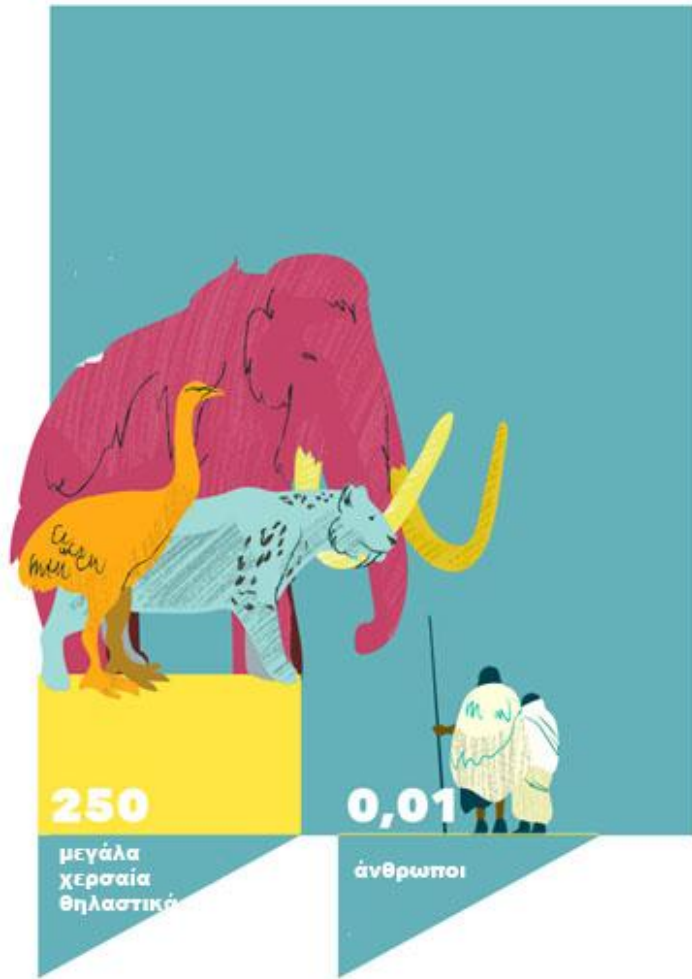
60%
χάνεται



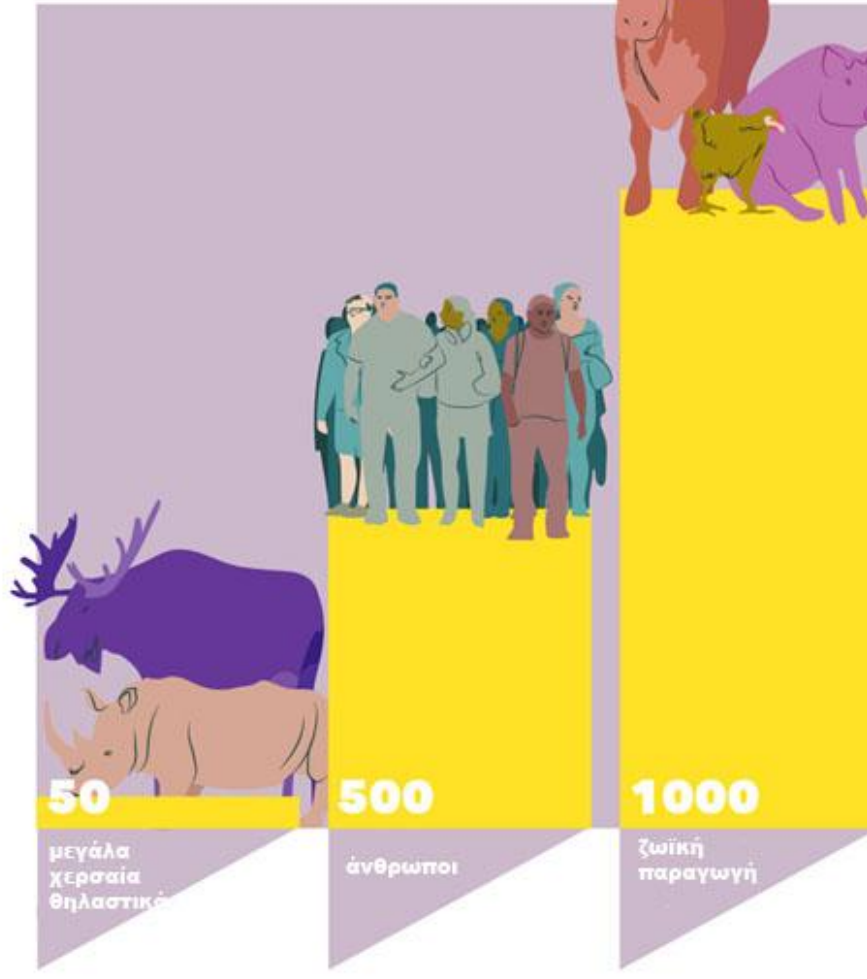
© HKUN LAT / WWF US



© ALFFOTO / WWF



● 50 000 χρόνια πριν



● 2008

Λήδη: Barnosky (2008) PNAS

Η βιομάζα των κατοίκων του πλανήτη μας

Καλλιέργειες
34%



Δάση και θαμνότοποι
34%



Άλλα
31%

**Διατροφική
Πρόκληση Νο.1:**
το 1/3 της ξηράς
χρησιμοποιείται για
καλλιέργειες.



Οι καλλιέργειες που παίρνουν τη θέση των δασών

είναι η **2η** μεγαλύτερη αιτία

αύξησης των εκπομπών αερίων θερμοκηπίου





Τυπικά τρόφιμα που εισάγονται στην Ελλάδα και οι αντίστοιχες αποστάσεις



Τα τρόφιμα και οι πρώτες ύλες ταξιδεύουν από μακριά έχουν τροφοχιλιόμετρα

Ο ρόλος της συσκευασίας των τροφίμων

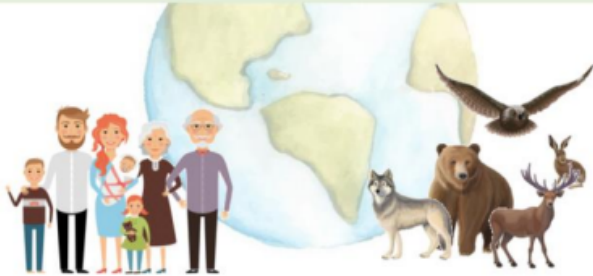
- Η συσκευασία τροφίμων φέρει και αυτή μεγάλο φορτίο από το οικολογικό αποτύπωμα κάθε προϊόντος
- Ως φιλικές προς το περιβάλλον χαρακτηρίζονται όσες έχουν κατάσκευαστεί από χαρτί-χαρτόνι, ανακυκλωμένα υλικά (πλαστικό, αλουμίνιο, γυαλί, κ.α.), με καλύτερη την αγορά των προϊόντων σε μη συσκευασμένη μορφή (χύμα)
- Γυαλί, κονσέρβες και πλαστικές συσκευασίες που δεν έχουν ανακυκλωθεί, φέρουν το υψηλότερο οικολογικό αποτύπωμα



Οφέλη της Βιώσιμης Διατροφής

One health

Υγεία για τον πλανήτη
Υγεία για τους ανθρώπους
Υγεία για τα ζώα-πτηνά



- Για να βελτιώσουμε τη διατροφή μας λαμβάνοντας υπόψιν την προστασία του περιβάλλοντος πρέπει αρχικά να έχουμε στο μυαλό μας ότι δεν υπάρχουν καλές ή κακές τροφές. Όλα εξαρτώνται από τον τρόπο με τον οποίο οι τροφές καλλιεργήθηκαν, παρήχθησαν ή αλιεύτηκαν (WWF, 2021; WWF Greece, 2021).
- Οι φιλικές προς το περιβάλλον τροφές έχουν ελάχιστες επιπτώσεις στη φύση δεδομένου ότι παράγονται υπεύθυνα, με τρόπο που σέβεται την άγρια ζωή και τους οικοτόπους της.
- Τα ζωικά είδη δεν κυνηγιούνται σε εντατικό ρυθμό, ώστε να διασφαλισθεί η διατήρηση του πληθυσμού τους, ενώ ταυτόχρονα δεν καταστρέφονται δάση και πεδιάδες για την εκτεταμένη καλλιέργεια φυτικών προϊόντων.
- Οι φιλικές προς το περιβάλλον τροφές δε ρυπαίνουν το τρεχούμενο νερό, ούτε μολύνουν το έδαφος, καθώς δεν παράγονται με εκτεταμένη χρήση λιπασμάτων, αντιβιοτικών ή φυτοφαρμάκων (WWF Greece, 2021).

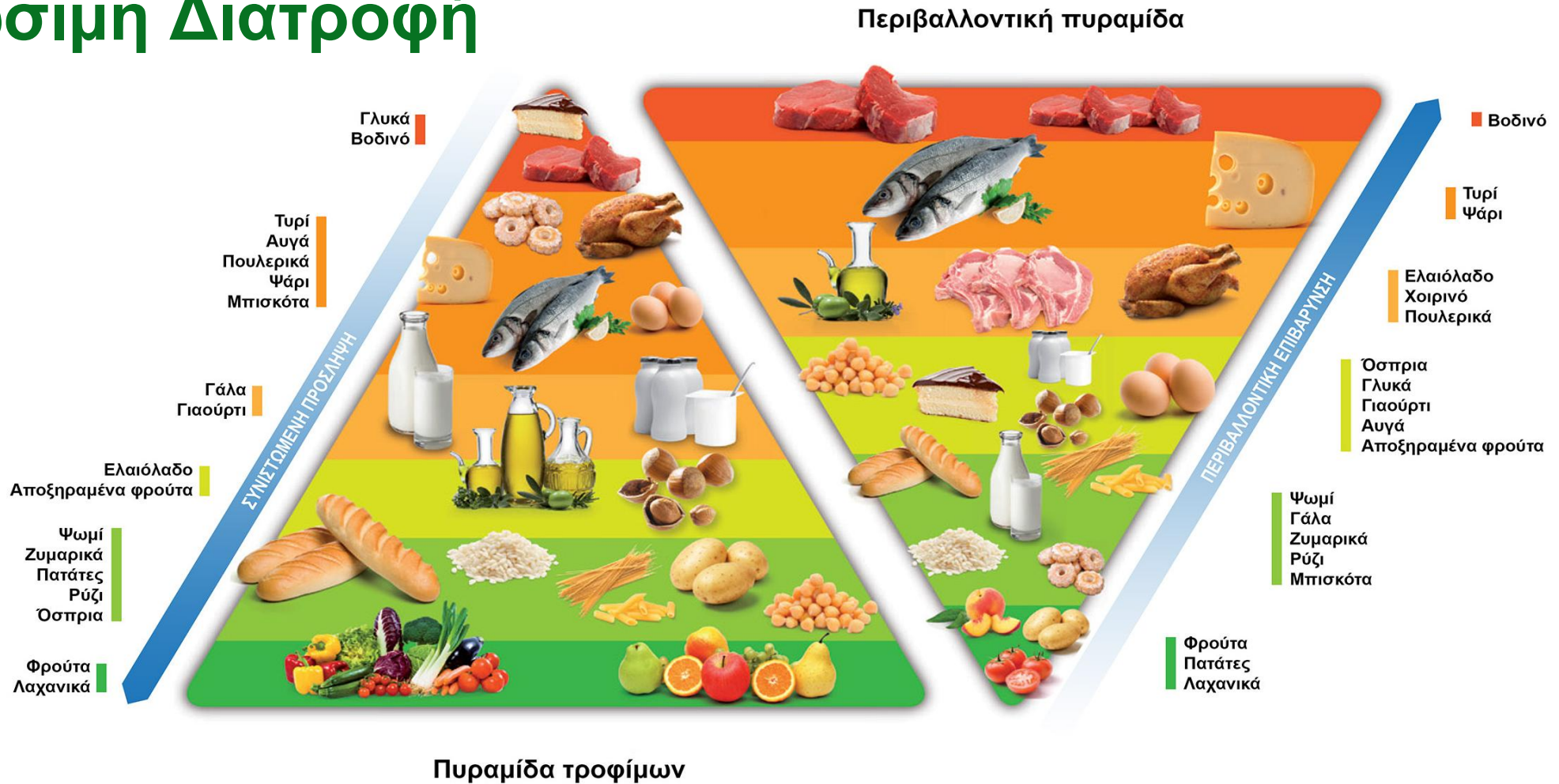
Αρχές βιώσιμης διατροφής

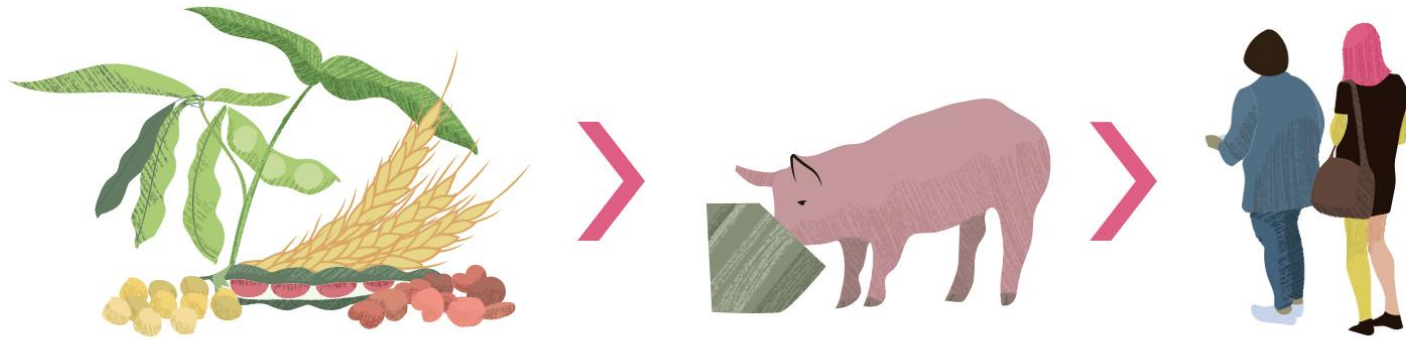
Για την υιοθέτηση μιας πιο βιώσιμης αλλά ταυτόχρονα υγιεινής διατροφής μπορούμε να στοχεύσουμε στα παρακάτω βήματα (*Gonzalez Fischer C.*):

- Αύξηση κατανάλωσης φυτικών τροφίμων και περιορισμός των ζωικών προϊόντων (όπου αυτό είναι εφικτό).
- Μείωση της ενεργειακής πρόσληψης σε περίπτωση περίσσειας σωματικού βάρους.
- Μείωση της σπατάλης τροφίμων.
- Επιλογή τροφίμων με φιλική συσκευασία προς το περιβάλλον, ή αγορά χύμα προϊόντων.
- Επιλογή εγχώριων προϊόντων έναντι των εισαγόμενων.
- Κατανάλωση θαλασσινών και ψαριών με σύνεση.
- Αποφύγετε τρόφιμα που έχουν προκύψει από υπεραλίευση.
- Υιοθέτηση των αρχών της Μεσογειακής διατροφής.



Βιώσιμη Διατροφή

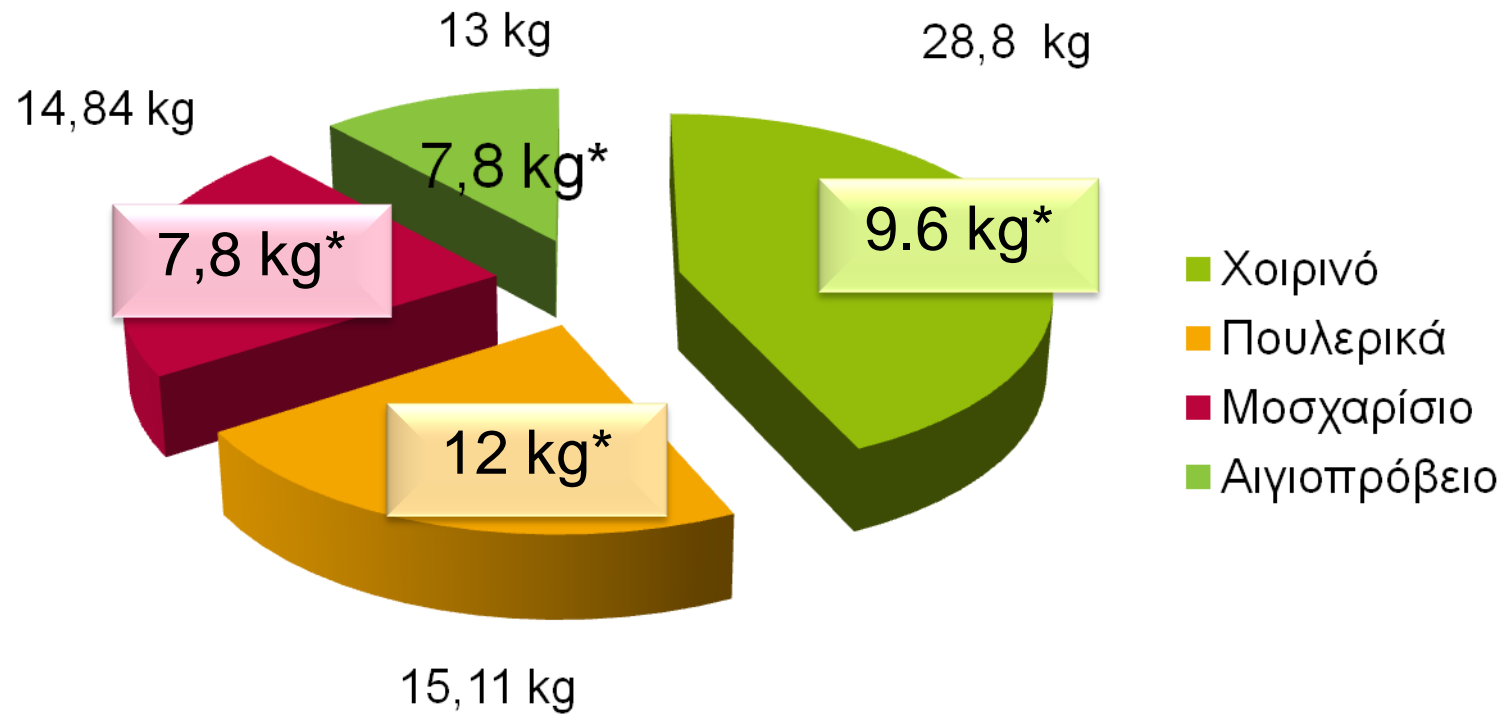




**Περισσότεροι
άνθρωποι
μπορούν να
τραφούν με μια
διατροφή
βασισμένη στα
φυτά**

Στοιχεία για την Ελλάδα

Ετήσια Κατανάλωση Κρέατος



* Προτεινόμενες ποσότητες από τον ΕΔΟ

Πηγές: *Our World in Data*
& Εθνικός Διατροφικός Οδηγός

«Ταπερίστας» Σχολικό Δίκτυο Δράσης

Φτιάχνω κολατσιό... από σπίτι!

- Μείωση κατανάλωσης
- Διαχείριση οικιακών απορριμμάτων
- Ποιότητα διατροφής
- Τοπικά προϊόντα
- Μείωση σπατάλης τροφίμων
- Ασφαλείς συσκευασίες τροφίμων



Φωτογραφία από: <https://blogs.sch.gr/nipgennadi>

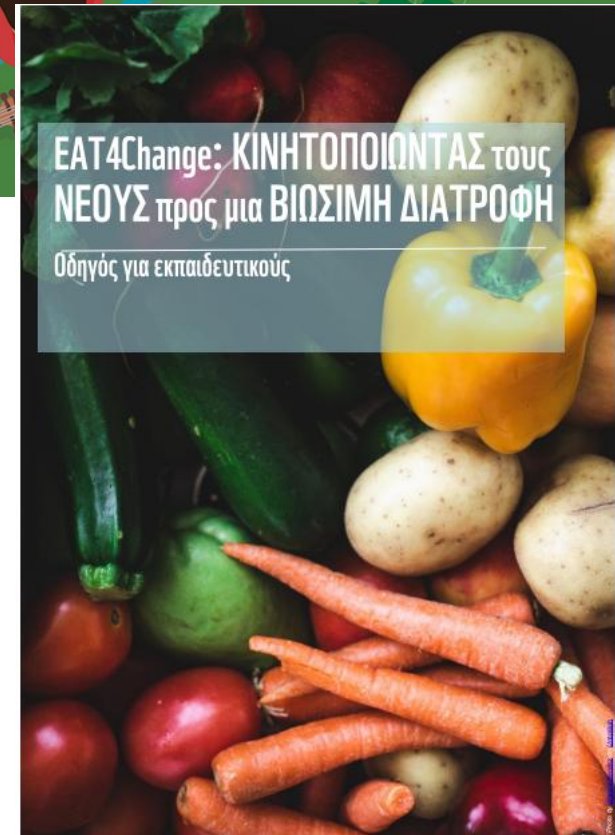
ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:

Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης:
Αρναίας, Άμφισσας, Αν. Ολύμπου, Βελβεντού-Σιάτιστας, Ελ. Κορδελιού,
Γεράπετρας Νεάπολης, Καλαμάτας, Καρπενησίου, Κέρκυρας, Μακρινίτσας,
Μεσολογγίου, Μολάων, Νάουσας, Περτουλίου Τρικκαίων, Ποροίων, Σικωνίων
Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
(δια των Υπευθύνων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης ή Σχολικών Δραστηριοτήτων):
Αργολίδας, Αχαΐας, Δυτ. Θεσσαλονίκης, Ηλείας, Κορινθίας, Λακωνίας, Λάρισας και Σερρών
Διευθύνσεις Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
(δια των Υπευθύνων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης ή Σχολικών Δραστηριοτήτων):
Α' Αθήνας, Αργολίδας, Αχαΐας, Γρεβενών, Δράμας, Κυκλάδων, Ρεθύμνου, Χαλκιδικής



ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ ΠΙΚ ΝΙΚ

EAT4Change: ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ
ΝΕΟΥΣ προς μια ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Οδηγός για εκπαιδευτικούς



Η Δίαιτα του Πλανήτη

Γιοθετήστε κι εσείς τη **Δίαιτα του Πλανήτη** σήμερα

Τρώτε τροφές που έχουν παραχθεί βιώσιμα



Τρώτε περισσότερα φυτά και λιγότερα ζώα



Τρώτε υγιεινές και μη επεξεργασμένες τροφές



Τρώτε ποικιλία τροφών



Το WWF Ελλάς εν συντομία

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 110 χώρες

1991

Ιδρύθηκε το WWF στην Ελλάδα



80

Μόνιμοι
συνεργάτες

+12.000

Οι άνθρωποι που
στηρίζουν οικονομικά το
WWF Ελλάς

800

Εθελοντές στο γραφείο
και στο πεδίο



Γραφτείτε στην κοινότητα
εκπαιδευτικών του WWF

Panda Teachers

και μείνετε

συντονισμένοι με

περιβαλλοντικά

εκπαιδευτικά

θέματα

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας

e.svoronou@wwf.gr