

#Eat4Change:
ΤΡΩΜΕ ΒΙΩΣΙΜΑ,
ΤΡΩΜΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ

και προστατεύουμε την υγεία μας
και την υγεία του πλανήτη



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ EAT4CHANGE

Το διεθνές πρόγραμμα Eat4Change, που υλοποιείται και στην Ελλάδα, στοχεύει στην κινητοποίηση των πολιτών, και ειδικά των νέων, προς βιώσιμες διατροφικές συνήθειες.

Σκοπός του προγράμματος είναι να αναδείξει πως βελτιώνοντας τις διατροφικές μας συνήθειες μπορούμε να συμβάλουμε στην καταπολέμηση της κλιματικής κρίσης και την επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης. Το πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του χρηματοδοτικού εργαλείου DEAR για την Αναπτυξιακή Εκπαίδευση και Ευαισθητοποίηση.



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράχθη με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Ο τρόπος με τον οποίο παράγουμε και καταναλώνουμε το φαγητό μας αποτελεί τον μεγαλύτερο παράγοντα πίεσης του ανθρώπου στη φύση.

Ο τρόπος με τον οποίο παράγουμε και καταναλώνουμε τρόφιμα όχι μόνο δεν είναι βιώσιμος, αλλά συμβάλλει κατά 29% στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, ποσοστό που αναμένεται να διπλασιαστεί τα επόμενα χρόνια. Παράλληλα, η παραγωγή και κατανάλωση τροφίμων ευθύνεται για το 70% της απώλειας της χερσαίας βιοποικιλότητας και το 50% της απώλειας της βιοποικιλότητας του γλυκού νερού. Τα τελευταία 50 χρόνια, η τροφή μας ευθύνεται για το 80% της παγκόσμιας αποψίλωσης των δασών, με παρθένα δάση να καταστρέφονται και να μετατρέπονται σε γεωργικές εκτάσεις κυρίως για την κτηνοτροφία (βοσκοτόπια, παραγωγή ζωοτροφής).

Η γεωργία ευθύνεται για το 80% της παγκόσμιας αποψίλωσης δασών



Τα διατροφικά συστήματα απελευθερώνουν το 29% των παγκόσμιων αερίων του θερμοκηπίου



Στη γεωργία χρησιμοποιείται το 70% της συνολικής κατανάλωσης γλυκών νερών



Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για το 70% της απώλειας της χερσαίας βιοποικιλότητας



Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για το 50% της απώλειας βιοποικιλότητας του γλυκού νερού



Το 52% της γεωργικής γης υποβαθμίζεται



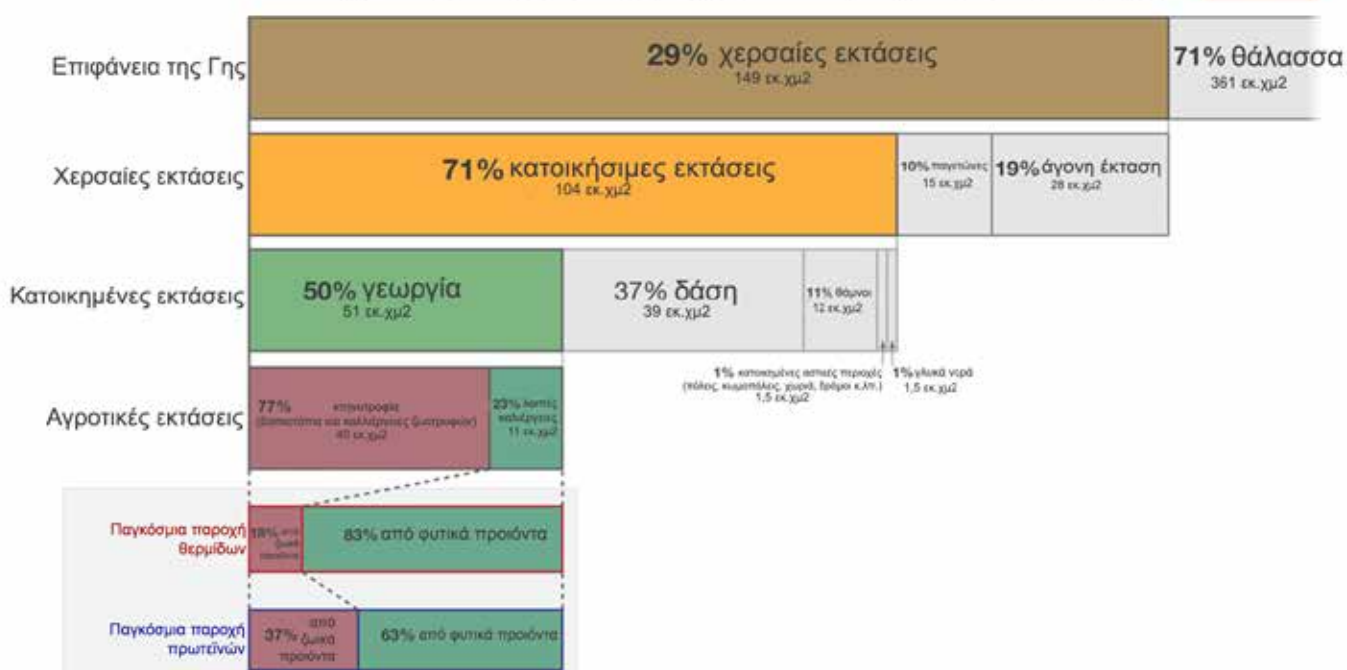
Ενδεικτικά, η γεωργία ήδη καταλαμβάνει περίπου το 50% των κατοικήσιμων εκτάσεων στη Γη και είναι ο κύριος παράγοντας για την απώλεια της βιοποικιλότητας.

Για την αναχαίτιση της κλιματικής κρίσης και της απώλειας βιοποικιλότητας πρέπει να σταματήσει η επέκταση των νέων γεωργικών εκτάσεων σε βάρος των φυσικών οικοτόπων. Και αυτό γιατί αν αυξηθούν οι γεωργικές εκτάσεις θα μειωθούν περαιτέρω οι χερσαίες εκτάσεις, που είναι διαθέσιμες για την άγρια ζωή.



© Peter Caton / WWF-UK

Παγκόσμια χρήση γης για παραγωγή τροφής

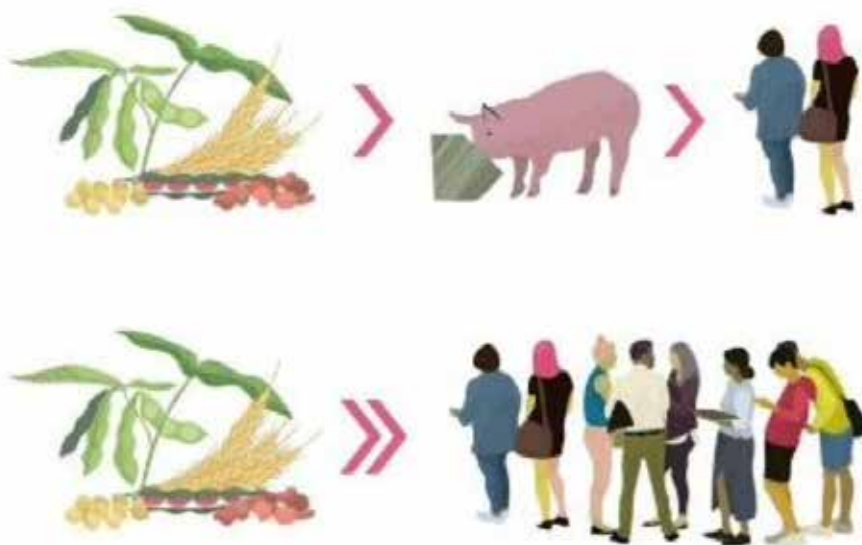


ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Αλλάζοντας διατροφικές συνήθειες προς το καλύτερο και επιλέγοντας υγιεινές τροφές, που παράγονται με σεβασμό στο περιβάλλον, βοηθάμε στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης και της απώλειας βιοποικιλότητας, ενώ εξασφαλίζουμε τροφή για περισσότερους ανθρώπους. Ειδικότερα, ακολουθώντας μια πιο φυτική διατροφή δεν προστατεύουμε μόνο την υγεία μας, αλλά και την υγεία του πλανήτη. Είναι πολύ εύκολο! Το μόνο που χρειάζεται είναι να αυξήσουμε τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια, να αποφεύγουμε το κρέας και τα ζωικά προϊόντα, αλλά και να βάλουμε ποικιλία στο μενού μας για να αποφυγούμε την υπερκατανάλωση οποιουδήποτε φαγητού.

Μια παγκόσμια μετάβαση προς μια βιώσιμη διατροφή θα σήμαινε:

- Ένα πιο σταθερό κλίμα (τα αέρια του θερμοκηπίου που οφείλονται στην παραγωγή και κατανάλωση τροφής θα μπορούσαν να μειωθούν τουλάχιστον κατά 30%).
- Περισσότερη άγρια ζωή στον πλανήτη μας (η απώλεια βιοποικιλότητας θα μπορούσε να μειωθεί έως και κατά 46 %).
- Περισσότερη γη για να ευδοκιμήσει η βιοποικιλότητα (η γεωργική γη θα μπορούσε να μειωθεί κατά τουλάχιστον 40%).
- Έναν υγιέστερο πληθυσμό με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής (οι πρόωροι θάνατοι θα μπορούσαν να μειωθούν τουλάχιστον κατά 20%).



Τρώγοντας λαχανικά και πρωτεΐνες απευθείας από φυτά, μπορούμε να θρέψουμε τον τετραπλάσιο αριθμό ανθρώπων απ' ό,τι αν για παράδειγμα ταΐζαμε πρώτα με αυτά τα λαχανικά ένα γουρούνι.

© KATRI VIRTALAAKSO/ WWF

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ;

Για την παραγωγή κρέατος, αυγών, γαλακτοκομικών και προϊόντων υδατοκαλλιέργειας χρησιμοποιείται πάνω από το 80% των καλλιεργήσιμων εκτάσεων του πλανήτη. Παράλληλα, η παραγωγή όλων των παραπάνω ευθύνεται για σχεδόν το 60% των συνολικών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που σχετίζονται με τη διατροφή (από την παραγωγή ως την επεξεργασία και την κατανάλωση), παρά το γεγονός ότι από το κρέας και τα γαλακτοκομικά λαμβάνουμε μόλις 37% των πρωτεϊνών και 18% των θερμίδων μας. Η μείωση της υπερκατανάλωσης τροφίμων ζωικής προέλευσης με αντίστοιχη αύξηση της σχετικής κατανάλωσης τροφίμων φυτικής προέλευσης αποφέρει οφέλη στο περιβάλλον αλλά και στην ανθρώπινη υγεία.

Αν αναδιαμορφώσουμε την παραγωγή και κατανάλωση τροφής μπορούμε να παράγουμε αρκετά για όλους, αλλά με αειφορικό τρόπο. Αυτό προϋποθέτει ότι η γεωργία θα πρέπει να γίνεται με τρόπο που θα χρησιμοποιεί λιγότερο χώρο (άρα λιγότερη καταστροφή βιοτόπων), λιγότερο νερό και λιγότερα χημικά που βλάπτουν το οικοσύστημα. Προϋποθέτει επίσης μείωση της σπατάλης τροφίμων, αλλαγή των διατροφικών μας συνηθειών και εφαρμογή βιώσιμων μεθόδων αλιείας για την προστασία των θαλασσών μας και των πληθυσμών των ψαριών.



Πηγή: http://www.kalyterizoi.gr/sites/kalyterizoi.gr/files/upload/pyramid_barilla.jpg

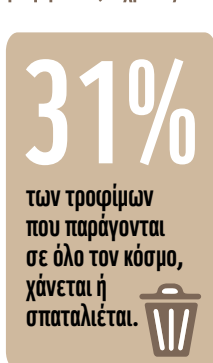
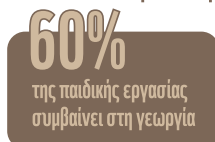
Λίγα πράγματα που πιθανώς δεν γνωρίζετε για τη διατροφή



Η σπατάλη τροφίμων έχει λάβει ανεξέλεγκτες διαστάσεις



Σχεδόν ο μισός πληθυσμός στις αναπτυγμένες χώρες καταναλώνει περισσότερη τροφή απ' ό,τι χρειάζεται.



Για εμάς εδώ στην Ελλάδα, η λύση βρίσκεται στις ρίζες μας, στις αρχές της μεσογειακής διατροφής, ενός διατροφικού μοντέλου που θωρακίζει την υγεία μας και τον πλανήτη. Τοπικά και εποχικά είδη, περισσότερα όσπρια, φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης, λιγότερο κρέας, ζάχαρη, έλαια και λίπη είναι μόνο μερικά από τα μυστικά της μεσογειακής διατροφής που θα μας βοηθήσουν να κάνουμε την αρχή για μια βιώσιμη διατροφή.

▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
 Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
 Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
 Δημητριακά (και πατάτες)	5-8 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120 -150 γραμμάρια)
 Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
 Κόκκινο κρέας	μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 Αυγά	Έως 4/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 αυγό)
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
 Προστιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
 Υγρά	8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα (Εκ των οποίων, τα 6-8 να είναι νερό)
 Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: 2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες 1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες

Πηγή: Μελέτη EAT- Διατροφή και κλιματική αλλαγή: Για μια βιώσιμη διατροφή.

Αν στην Ελλάδα ακολουθούσαμε τη μεσογειακή διατροφή και τις αντίστοιχες συστάσεις του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού, η συμβολή της χώρας μας στη διεθνή απώλεια βιοποικιλότητας θα μειωνόταν κατά περίπου 50%, στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου κατά 35%, στη χρήση γης για καλλιέργειες κατά 20%, στη χρήση γης για βοσκοτόπους κατά 60%, στη χρήση νερού για την παραγωγή τροφής κατά 25% και στην πιθανότητα ευτροφισμού κατά 50%.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΑΛΛΙΩΣ...

Αν υιοθετήσουμε ένα διατροφικό πρότυπο που περιλαμβάνει 52 τρόφιμα, κυρίως φυτικής προέλευσης, αλλά και περιφερική πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών και μικρή πρόσληψη κόκκινου κρέατος, μπορούμε να καλύψουμε επαρκώς τις διατροφικές μας απαιτήσεις με ρεαλιστικές ποσότητες τροφίμων και ποικιλία, επιτυγχάνοντας παράλληλα μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κατά 36%!

Ήθη έθιμα, πολιτισμικά στοιχεία, παραδόσεις αλλά φυσικά και οι προσωπικές μας γευστικές προτιμήσεις, όλα παίζουν ρόλο για τις διατροφικές μας συνήθειες. Το σημαντικό όμως είναι να κάνουμε υπεύθυνες επιλογές, καλές για όλους αφού **η τροφή μας είναι η υπερδύναμη μας για να σώσουμε τον πλανήτη!**

Εβδομαδιαία λίστα τροφίμων για βιώσιμη-υγιεινή διατροφή*

Τρόφιμα	Ποσότητα (g) / εβδομάδα
Αμυλώδη τρόφιμα	
Ζυμαρικά	539
Ρύζι	189
Λευκό ψωμί	553
Ψωμί ολικής	458
Δημητριακά πρωινού ολικής, ενισχυμένα σε φυτ. ίνα	147
Λοιπά δημητριακά πρωινού	70
Βρώμη σε πόριτζ	168
Προϊόντα πατάτας (όχι τηγανητά), πχ. τσιπς φούρνου	301
Πατάτες (χωρίς πρόσθετο λίπος)	511

Τρόφιμα	Ποσότητα (g) / εβδομάδα
Λαχανικά	
Καρότα, παντζάρια (μαγειρεμένα)	140
Τομάτες	434
Μπιζέλια	175
Λαχανίδα (brassica)	112
Σπανάκι και κραμβώδη λαχανικά (κουνουπίδι-μπρόκολο)	98
Γλυκό καλαμπόκι	28
Αγγουράκι	112
Μαρούλι	133
Μανιτάρια (τηγανητά)	112
Κρεμμύδι (τηγανητό)	217
Πιπεριές	252
Φρούτα	
Μήλα, αχλάδια	497
Μπανάνες	217
Σταφύλια, ακτινίδια, κεράσια	154
Ροδάκινα, νεκταρίνια, βερίκοκα	301
Φράουλες, βατόμουρα, μύρτιλο	203
Χυμός φρούτων	630

Τρόφιμα	Ποσότητα (g) / εβδομάδα
Γαλακτοκομικά προϊόντα	
Ημι-αποβουτυρωμένο γάλα	1813
Τυριά χαμηλά σε λιπαρά	182
Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	294
Παγωτό	77
Κρέας	
Χοιρομέρι	20
Βοδινό μαγειρεμένο	85
Χοιρινό μαγειρεμένο	85
Κοτόπουλο μαγειρεμένο	182
Ψάρια	
Λευκό ψάρι με πέτσα	147
Οστρακοειδή	49
Λιπαρά ψάρια	91
Ξηροί καρποί και σπόρια	
Σουσάμι	7
Μίγμα καρπών	28

Τρόφιμα	Ποσότητα (g) / εβδομάδα
Όσπρια	
Φασόλια	70
Φασόλια φούρνου	259
Φακές μαγειρεμένες	56
Αυγά	119
Τρόφιμα πλούσια σε λίπος ή ζάχαρη	
Μπισκότα (γλυκά/αρμυρά)	77
Ψωμάκια, κέικ, είδη σφολιάτας	98
Γλυκά (πχ. ρυζόγαλο ή πουτίγκα)	203
Αλοιφή ψωμιού, χαμηλή σε λιπαρά	98
Τηγανητές, ψητές πατάτες	147
Πατατάκια	35
Ζάχαρη	35
Σοκολάτα	42
Κονσέρβες φρούτων	42

* Υπολογισμένα με τρόφιμα που είναι έτοιμα προς κατανάλωση.

Πηγή: Πρακτικός Οδηγός βιώσιμης διατροφής για νέους- αλλάζοντας τις διατροφικές μας συνήθειες από τα ζωικά στα φυτικά προϊόντα, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, πίνακας 1 βασισμένος σε Macdiarmid JI, Kyle J, Horgan GW, et al. Sustainable diets for the future: can we contribute to reducing greenhouse gas emissions by eating a healthy diet? Am J Clin Nutr 2012; 96:632–639. Ο Οδηγός δημιουργήθηκε στο πλαίσιο τις εκστρατείας Eat4Change.

*Όταν το τελευταίο δέντρο πεθάνει,
ο τελευταίος ποταμός δηλητηριαστεί,
το τελευταίο ψάρι πιαστεί...
θα συνειδητοποιήσουμε
ότι δε μπορούμε να τραφούμε με χρήματα.*

Ινδιάνικη παροιμία



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενό της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.