

*Μιλάμε για τη*  
**ΣΠΑΤΑΛΗ**  
**ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**



# ΑΠΩΛΕΙΑ & ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Όλοι αγαπάμε το φαγητό και μπορούμε να σκεφτούμε αμέτρητα τρόφιμα που μας αρέσει να τρώμε. Κι όμως, μια μεγάλη ποσότητα των φαγητών αυτών καταλήγει στα σκουπίδια. Κατά τη γνώμη σας πόσα κιλά φαγητού καταλήγουν στα σκουπίδια ετησίως από ένα νοικοκυριό στη χώρα μας;\*

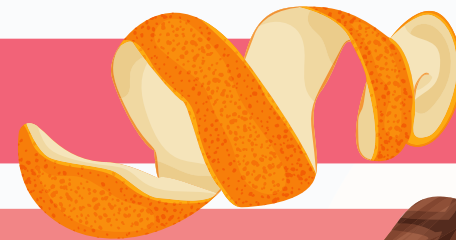
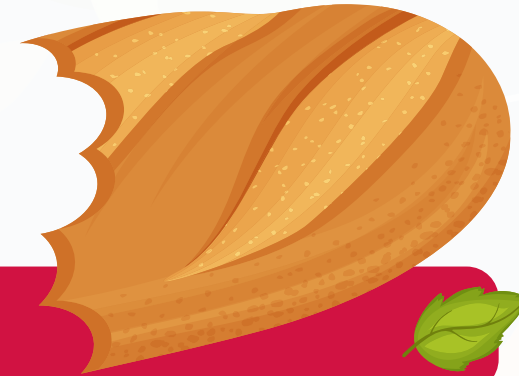
**A. 30 κιλά φαγητού στα σκουπίδια**

**B. 50 κιλά φαγητού στα σκουπίδια**

**Γ. 99 κιλά φαγητού στα σκουπίδια**

Κι όμως, ένα νοικοκυριό στη χώρα μας μπορεί να σπαταλάει έως και 99 κιλά τροφίμων ανά άτομο ετησίως. Μάλιστα, οι νέοι 18-34 ετών φαίνεται να πετάνε τη μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.

\* Σωστή απάντηση: Γ

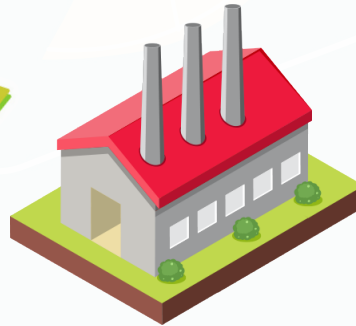


# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ;

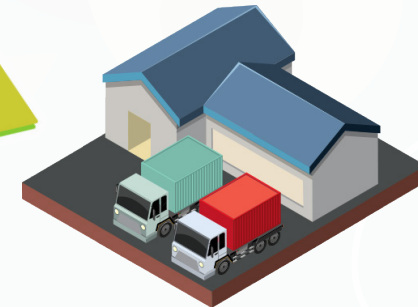
Η απώλεια-σπατάλη τροφίμων ορίζεται ως η μείωση της ποσότητας αλλά και της ποιότητας των τροφίμων. Η μείωση αυτή, μπορεί να προκληθεί από αποφάσεις και ενέργειες λιανοπωλητών, παρόχων υπηρεσιών τροφίμων και απλών καταναλωτών. Η απώλεια-σπατάλη αυτή μπορεί να προκύψει για διάφορους λόγους κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής των προϊόντων:



**1.** Μεγάλες ποσότητες τροφίμων χάνονται επειδή οι αγρότες δεν προλαβαίνουν να μαζέψουν τα προϊόντα από τα χωράφια τους, δεν καταφέρνουν να τα συντηρήσουν ή να τα μεταφέρουν με ασφάλεια στα εργοστάσια ή στον τόπο πώλησης.



**2.** Τα νωπά προϊόντα που αποκλίνουν από αυτό που θεωρείται βέλτιστο, παραδείγματος χάριν όσον αφορά το σχήμα, το μέγεθος και το χρώμα, συχνά απομακρύνονται κατά τη διάρκεια των πρώτων εργασιών διαλογής στα εργοστάσια διαλογής και συσκευασίας.



**3.** Πολλές φορές τα τρόφιμα αποθηκεύονται σε μεγάλα διαστήματα σε ακατάλληλους αποθηκευτικούς χώρους και καταλήγουν να χαλάνε πριν καν φτάσουν στα ράφια ενός καταστήματος.



**6.** Μεγάλες ποσότητες υγιεινών βρώσιμων τροφίμων συχνά δε χρησιμοποιούνται ή απορρίπτονται από οικιακές κουζίνες και εστιατόρια.



**5.** Τα τρόφιμα που βρίσκονται κοντά στην ημερομηνία «λήξης» απορρίπτονται συχνά από τους λιανοπωλητές και τους καταναλωτές ακόμα κι αν είναι απολύτως ασφαλή προς κατανάλωση.



**4.** Κατά τη διάρκεια της μεταφοράς τους τα τρόφιμα στοιβάζονται στα μέσα με αποτέλεσμα πολλές φορές να χαλάνε και να απορρίπτονται.

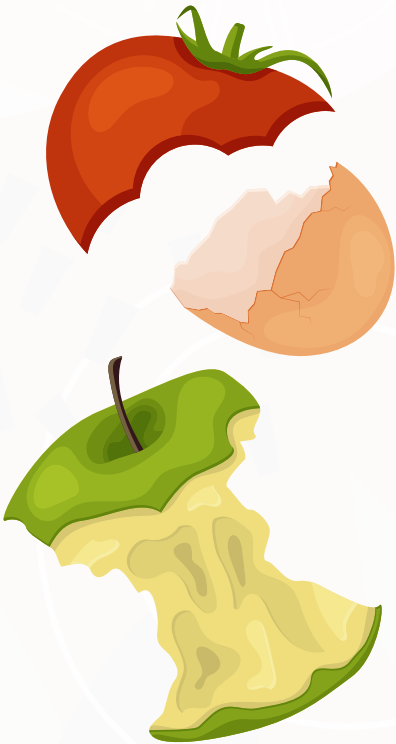
\*Πηγή: [Οργανισμός Τροφίμων & Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών](#)



## ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Οι λιγότερες απώλειες τροφίμων και τα απόβλητα μπορούν να οδηγήσουν σε πιο αποτελεσματική χρήση της γης και καλύτερη διαχείριση των υδάτινων πόρων με θετικές επιπτώσεις στην κλιματική αλλαγή και στα μέσα διαβίωσης\*.

Αυτό επειδή η απώλεια-σπατάλη τροφίμων ευθύνεται επίσης...



- για την **κατασπατάληση πόρων** που έχουν χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή των ίδιων των τροφίμων όπως π.χ. το νερό, η γη, η ενέργεια, η εργασία και το κεφάλαιο.
- για την **παραγωγή εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου**, τόσο κατά τη διάρκεια της δημιουργίας τους, όσο και της διαχείρισής τους σαν απορρίμματα. Βλέπετε, η απόσταση που διανύει ένα τρόφιμο για να φτάσει από τη φάρμα στο τραπέζι μας είναι μεγάλη, δύσκολη και επιβαρυντική για τον πλανήτη μας.
- το φαγητό που αποσυντίθεται επιβαρύνει το φαινόμενο της **κλιματικής αλλαγής**.
- για την **υπερθέρμανση του πλανήτη** και την κλιματική αλλαγή η οποία προκύπτει από την αιτία που αναφέραμε ακριβώς πιο πάνω.

\*Πηγή: [Οργανισμός Τροφίμων & Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών](#)

# ΚΑΠΟΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

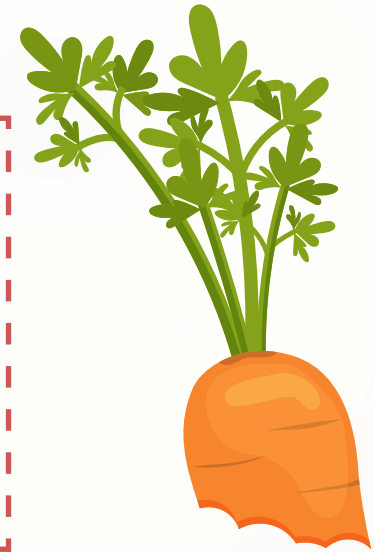


Το ¼ του αλλοιωμένου φαγητού που πετιέται κάθε χρόνο στον αναπτυσσόμενο κόσμο θα μπορούσε να σωθεί βελτιώνοντας τις συνθήκες ψύξης.

*\*/Waste & Resources Action Programme.*

Κάθε χρόνο, το 1/3 της συνολικής, παγκόσμιας παραγωγής τροφίμων καταλήγει στα σκουπίδια. Αυτό ισοδυναμεί με 1,3 δισ. τόνους τροφίμων.

*\*/Οργανισμός Τροφίμων & Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO)*



Κάθε χρόνο χάνεται το 30% των δημητριακών, το 40-50% ριζών, φρούτων και λαχανικών, το 20% κρέατος και γαλακτοκομικών και το 35% των ψαριών.

*\*/Οργανισμός Τροφίμων & Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO)*

Οι καταναλωτές των πλούσιων χωρών σπαταλούν ετησίως περίπου τόσο φαγητό (222 εκατ. τόνους) όσο αντιστοιχεί σε ολόκληρη την καθαρή παραγωγή τροφίμων της υποσαχάριας Αφρικής.

*\*/Οργανισμός Τροφίμων & Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO)*

Στην Αφρική τα τρόφιμα που καταλήγουν κάθε χρόνο στα σκουπίδια θα μπορούσαν να θρέψουν 300 εκατ. ανθρώπους.

*\*/Οργανισμός Τροφίμων & Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO)*

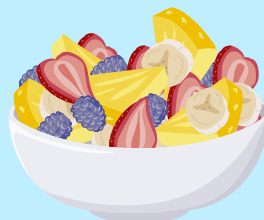
# ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΛΗΓΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ;

## ΣΑΛΑΤΙΚΑ



Σχεδόν το **50%** των λαχανικών που αγοράζουμε καταλήγει στα σκουπίδια.

## ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ



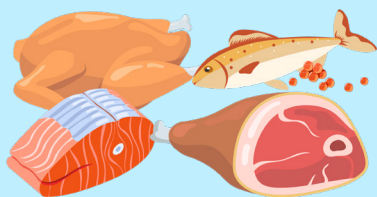
Σχεδόν το **25%** των φρούτων και των λαχανικών που αγοράζουμε καταλήγει στα σκουπίδια

## ΨΩΜΙ



**20%** του ψωμιού και των αρτοσκευασμάτων που αγοράζουμε το πετάμε.

## ΚΡΕΑΤΑ & ΨΑΡΙΑ



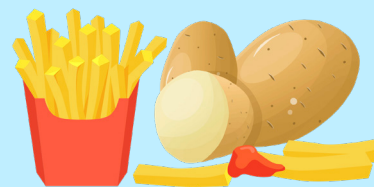
Το **10%** των κρεατικών και των ψαρικών που αγοράζουμε καταλήγει στα σκουπίδια.

## ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



Το **10%** των γαλακτοκομικών προϊόντων που αγοράζουμε πηγαίνει στα σκουπίδια.

## ΠΑΤΑΤΕΣ



Οι πατάτες είναι από τα βασικά λαχανικά που καταλήγουν στα σκουπίδια.

## ΜΠΑΝΑΝΕΣ & ΜΗΛΑ



Οι μπανάνες και τα μήλα είναι από τα φρούτα που πετιούνται περισσότερο στα σκουπίδια.

# ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ;

## 1. ΨΩΝΙΖΟΥΜΕ ΕΞΥΠΝΑ:

Τσεκάρουμε τι μας λείπει, συνθέτουμε το διατροφικό πλάνο της εβδομάδας και ψωνίζουμε βάσει λίστας.

## 2. ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΗΝ «ΑΣΧΗΜΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ»:

Σημασία δεν έχει η εμφάνιση, αλλά η γεύση ενός προϊόντος. Εκατομμύρια φρούτα και λαχανικά καταλήγουν στα σκουπίδια αν και είναι ασφαλή προς βρώση. Επιπλέον, προσπαθούμε να ψωνίζουμε προϊόντα της εποχής, από τοπικούς παραγωγούς με τεχνικές που σέβονται το περιβάλλον.

## 3. ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ:

Τι έχουν να μας πουν τα προϊόντα; Τα ανακαλύπτουμε όλα μαθαίνοντας να διαβάζουμε τις διατροφικές ετικέτες και επιλέγουμε σωστά δίνοντας έμφαση και στην ημερομηνία λήξης.



## 4. ΣΩΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ:

Μαθαίνουμε να αξιοποιούμε τυχόν περισσεύματα φαγητών με έξυπνο τρόπο και ανακαλύπτουμε πώς μπορούμε να μειώσουμε την απώλεια μεγάλου μέρους φρούτων και λαχανικών και -φυσικά- προσφέρουμε σε όσους έχουν ανάγκη.

## 5. ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ:

Ανακαλύπτουμε τις ομάδες τροφίμων, βάζουμε σωστές μερίδες και γενικά μαθαίνουμε όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζουμε εξερευνώντας τα μυστικά του Διατροφικού Πιάτου.

## 6. ΟΡΓΑΝΩΝΟΥΜΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΚΑΙ ΤΑ ΝΤΟΥΛΑΠΙΑ ΜΑΣ:

Μαθαίνουμε πώς μπορούμε να οργανώνουμε σωστά το ψυγείο μας και πώς θα πρέπει να συντηρούμε τα τρόφιμά μας.

## 7. ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:

Ανακαλύπτουμε τα μυστικά και τα οφέλη της κομποστοποίησης.