





Υγιή παιδιά,  
υγιής πλανήτης

# Δεν ήξερα ότι...

Λίγα πράγματα που πιθανά δεν γνωρίζετε για τη διατροφή



**95-115**  
κιλά τροφής  
κάθε χρόνο



Σπαταλά κατά μέσο όρο ένας κάτοικος της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σε αντιδιαστολή με έναν κάτοικο της Νότιας Ασίας, που σπαταλά μόλις 6-11 κιλά τροφίμων ετησίως.

Η σπατάλη τροφίμων έχει λάβει ανεξέλεγκτες διαστάσεις



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



**31%**

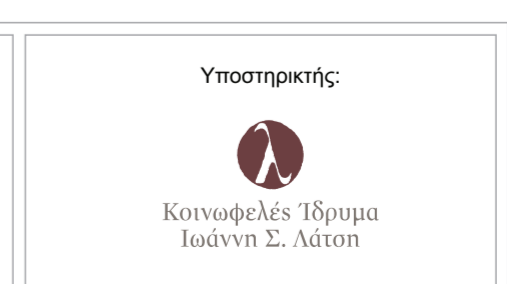
των τροφίμων που παράγονται σε όλο τον κόσμο χάνεται ή σπαταλιέται.

των απορριμάτων παγκοσμίως αποτελούνται από συσκευασίες τροφίμων & αναψυκτικών



**ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ**  
[www.kalyterizoι.gr](http://www.kalyterizoι.gr)

[www.wwf.gr/food](http://www.wwf.gr/food)





Υγιή παιδιά,  
υγιής πλανήτης

Θυμάμαι πάντα τις...

## Βασικές αρχές

# 6

## για καλύτερη ζωή

**1** Καταναλώστε  
περισσότερα λαχανικά



**3** Μειώστε  
τη σπατάλη φαγητού



**4** Μετριάστε  
την κατανάλωση κρέατος



**2** Καταναλώνετε ποικιλία  
τροφών



**6** Τρώτε λιγότερα τρόφιμα  
πλούσια σε λιπαρά,  
ζάχαρη και αλάτι



**5** Αγοράστε τρόφιμα  
πιστοποιημένα  
όποτε είναι δυνατό



[wwf.gr/food](http://wwf.gr/food)



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ  
[www.kalyterizoi.gr](http://www.kalyterizoi.gr)

Infographic: Μάριος Βόντας / WWF Ελλάς

Μεγάλος δωρητής:

ΙΣΝ/SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



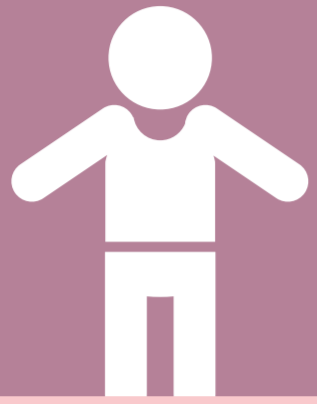
Κοινοφελές Ίδρυμα  
Ιωάννη Σ. Λάτση



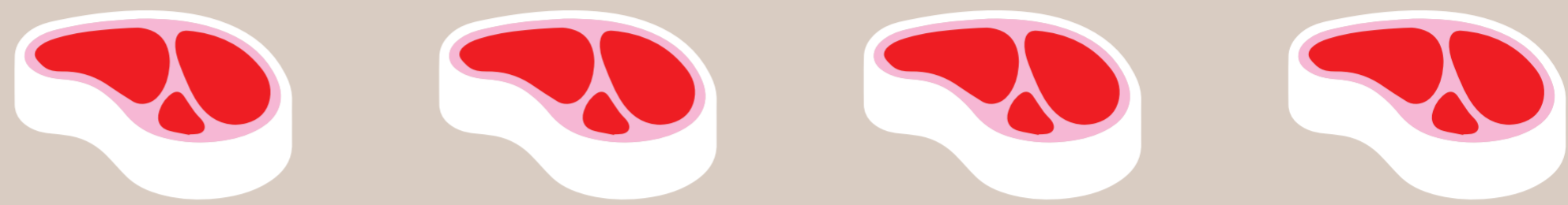
Υγιή παιδιά,  
υγιής πλανήτης

Τρώω όσο κρέας χρειάζομαι

Εβδομαδιαία ενδεικνυόμενη κατανάλωση κρέατος ανάλογα με την ηλικία:



1-2 ΕΤΩΝ



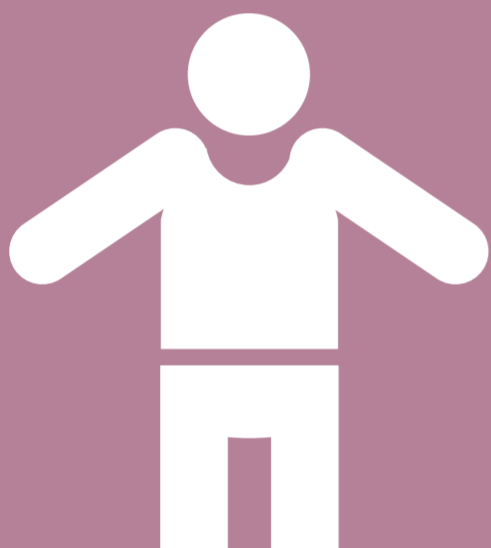
3-4 μερίδες των 40-60 γραμμαρίων



2-3 ΕΤΩΝ



2-3 μερίδες των 60 γραμμαρίων



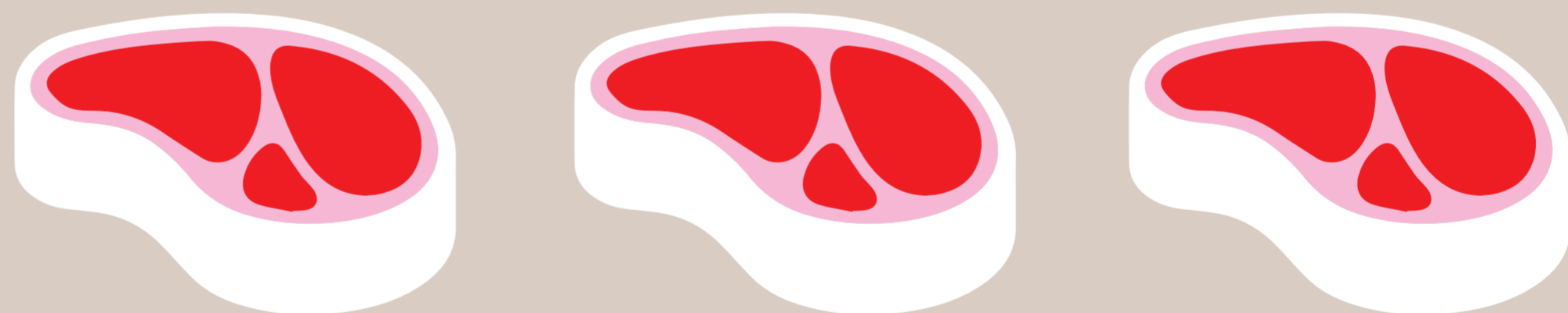
4-8 ΕΤΩΝ



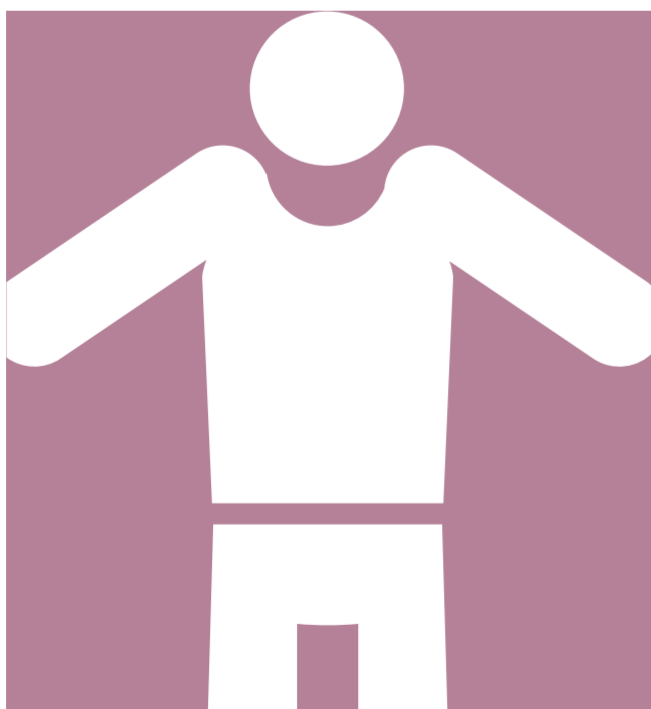
2-3 μερίδες των 60-90 γραμμαρίων



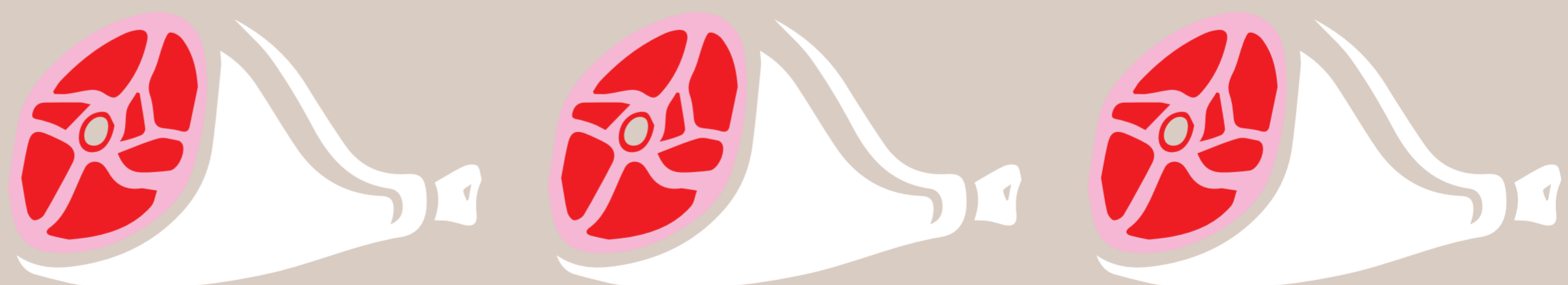
9-13 ΕΤΩΝ



2-3 μερίδες των 90-120 γραμμαρίων



14-18 ΕΤΩΝ



2-3 μερίδες των 120-150 γραμμαρίων

Η ποσότητα αναφέρεται στο βάρος του μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκαλα.

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ  
[www.kalyterizoi.gr](http://www.kalyterizoi.gr)

[wwf.gr/food](http://wwf.gr/food)



