



Μεσογειακή Δίαιτα και Βιωσιμότητα

Βασιλική Κωσταρέλλη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα
Οικονομίας & Βιώσιμης Ανάπτυξης,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

costarv@hua.gr



Βασικά Ερωτήματα

- Ποια είναι η κατάσταση στον πλανήτη αυτή τη στιγμή;
- Επηρεάζει η διατροφή μας το περιβάλλον;
- Πως ορίζεται η βιώσιμη κατανάλωση τροφής;
- **Ποιος είναι ο ρόλος της Μεσογειακής Δίαιτας;**
- Ποιες είναι οι προτάσεις του EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health;



Ιστορία

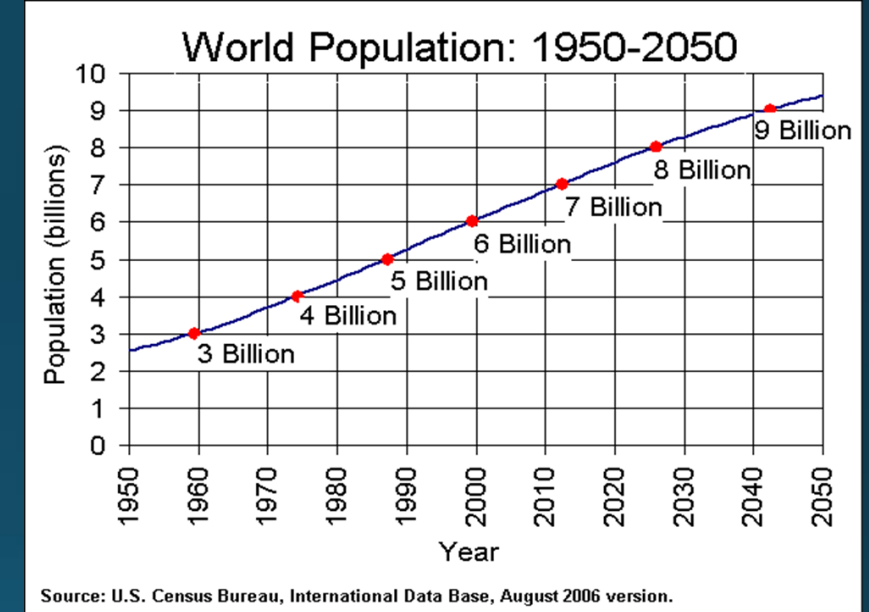
- 10.000 γενεές ανθρώπων στη γη.
- 3 τελευταίες γενεές, περισσότερες αλλαγές.
 - Τα τελευταία 60 χρόνια περίπου ρυτάναμε ή εξαντλήσαμε τα 2/3 των οικολογικών συστημάτων του πλανήτη από τα οποία εξαρτάται η ζωή



Δραστικές αλλαγές τα τελευταία 60 χρόνια περίπου

- Διπλασιάστηκε ο πληθυσμός της γης
- Τριπλασιάστηκε η κατανάλωση τροφής
- Τριπλασιάστηκε η κατανάλωση νερού
- Τετραπλασιάστηκε η χρησιμοποίηση ορυκτών καυσίμων

Τις τρεις τελευταίες γενεές, η ανθρωπότητα άλλαξε περισσότερο από ποτέ....



Ο πληθυσμός της γης αυξάνεται με ρυθμό 75 εκατομμύρια /έτος



Μοντέλο Διαβίωσης Δυτικού Κόσμου

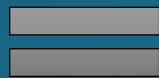
Μοντέλο Διαβίωσης
Μεγάλης Βρετανίας

Πόροι



Μοντέλο Διαβίωσης
Βόρειας Αμερικής

Πόροι



Ανθρωπόκαινος Εποχή:

- Νέα γεωλογική περίοδος, η οποία ορίζεται από την επίδραση του ανθρώπου στον πλανήτη
- Η γεωλογική εποχή του ανθρώπου
- «Anthropocene»



Πρόβλημα 1: Υποσιτισμός

- Περίπου ένα δισεκατομμύριο ανθρώπων υποσιτίζεται παγκοσμίως (1 στους 6)
- Τρία δισεκατομμύρια έχουν έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών

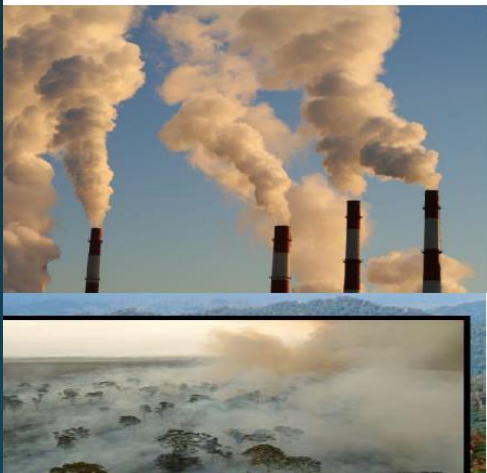


Πρόβλημα 2: Παχυσαρκία

Δύο δισεκατομμύρια άνθρωποι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι



Πρόβλημα 3 : Περιορισμένοι Πόροι



Πρόβλημα 4: Εκβιομηχανοποίηση της Γεωργίας

- Χρήση λιπασμάτων και αγροτοχημικών που μολύνουν το περιβάλλον
- Μείωση βιοποικιλότητας



Πρόβλημα 5: Μολυσμένη Ατμόσφαιρα



- Αποψίλωση των δασών
- Μεθάνιο από παραγωγή ρυζιού και από βοοειδή
- Οξείδια του αζώτου (μεγάλη χρήση λιπασμάτων)

Τα κυριότερα αέρια του θερμοκηπίου;

- Διοξείδιο του άνθρακα (CO_2)
- Μεθάνιο (CH_4)
- Όζον (O_3)
- Διοξείδιο του αζώτου (NO_2)
- Χλωροφθοράνθρακες (CFCs, HCFC-22)
- Υδρατμοί (H_2O)

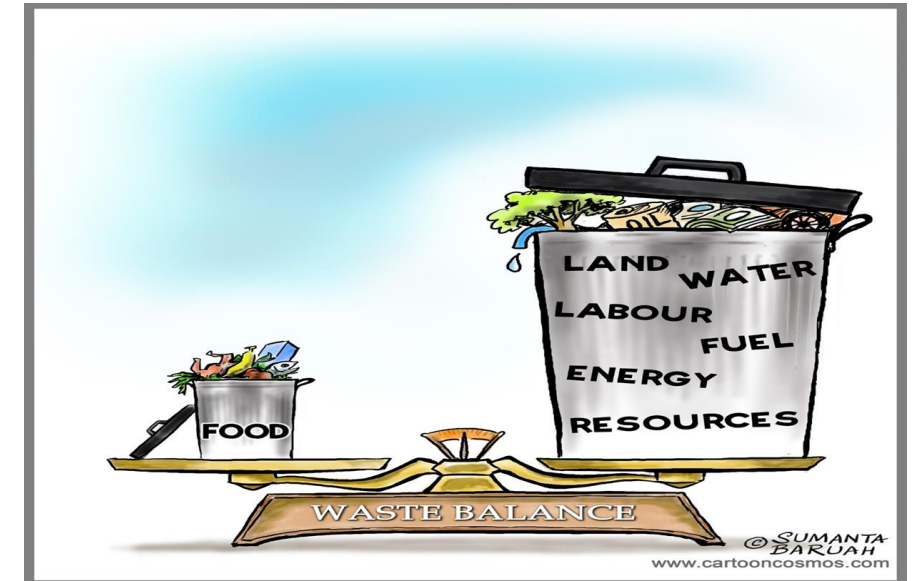
➤ Τα αέρια του φαινομένου του θερμοκηπίου (με θερμαντική επίδραση) παραμένουν στην ατμόσφαιρα για 100 έτη

Πρόβλημα 6: Σπατάλη τροφίμων

- ▶ Ετησίως, στην ΕΕ πάνω από 100 εκ. τόνοι τροφίμων πετιούνται
- ▶ Ετησίως, στην Ελλάδα πετάμε, ανά κάτοικο, περίπου 98.9 κιλά τροφίμων



http://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/index_en.htm



Συμπέρασμα

- Ζούμε στην πιο κρίσιμη στιγμή της ιστορίας του πλανήτη
- Οι αποφάσεις που θα παρθούν θα καθορίσουν το μέλλον



Eco-anxiety



The American Psychology Association (APA) describes eco-anxiety as “**the chronic fear of environmental cataclysm** that comes from observing the seemingly irrevocable impact of climate change and the associated concern for one's future and that of next generations”.

Βασικά Ερωτήματα

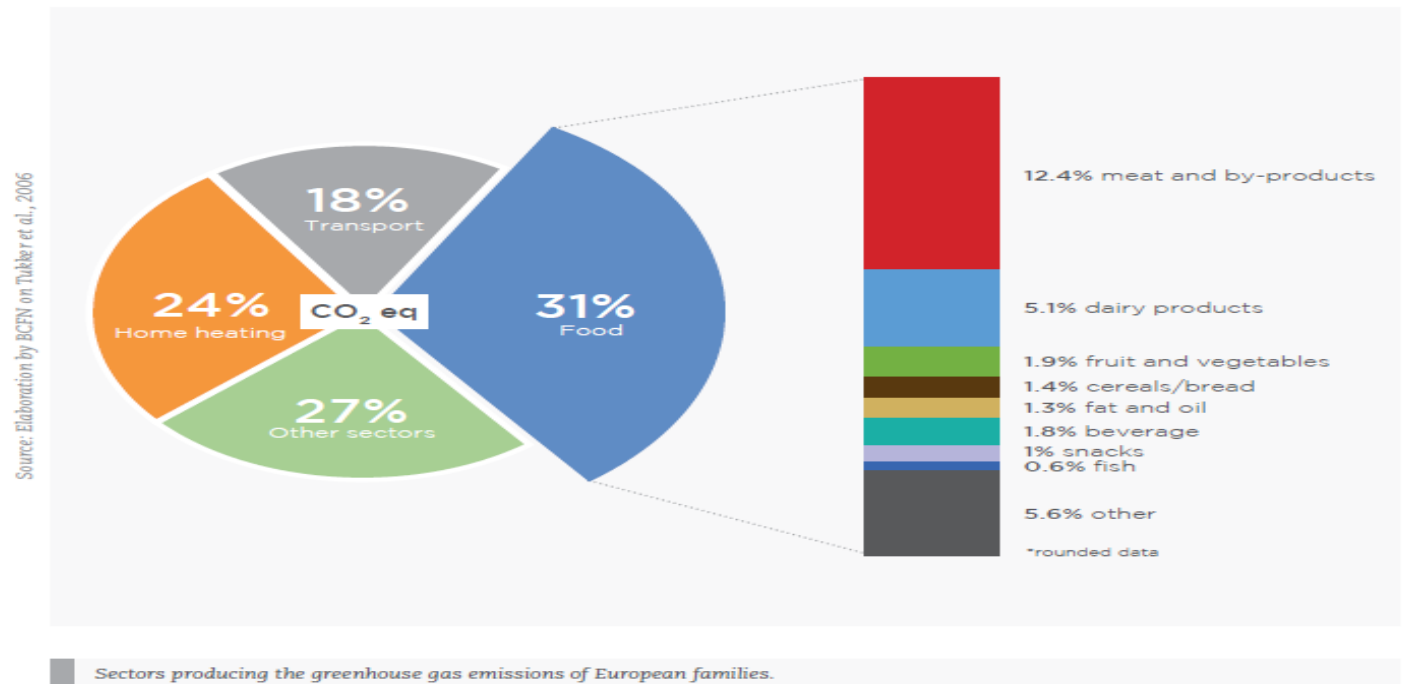
- Ποια είναι η κατάσταση στον πλανήτη αυτή τη στιγμή;
- Πως ορίζεται η βιώσιμη κατανάλωση τροφής;
- Επηρεάζει η διατροφή μας το περιβάλλον;
- Πως μπορώ να αυξήσω την παραγωγή τροφής χωρίς να καταστρέψω τον πλανήτη;



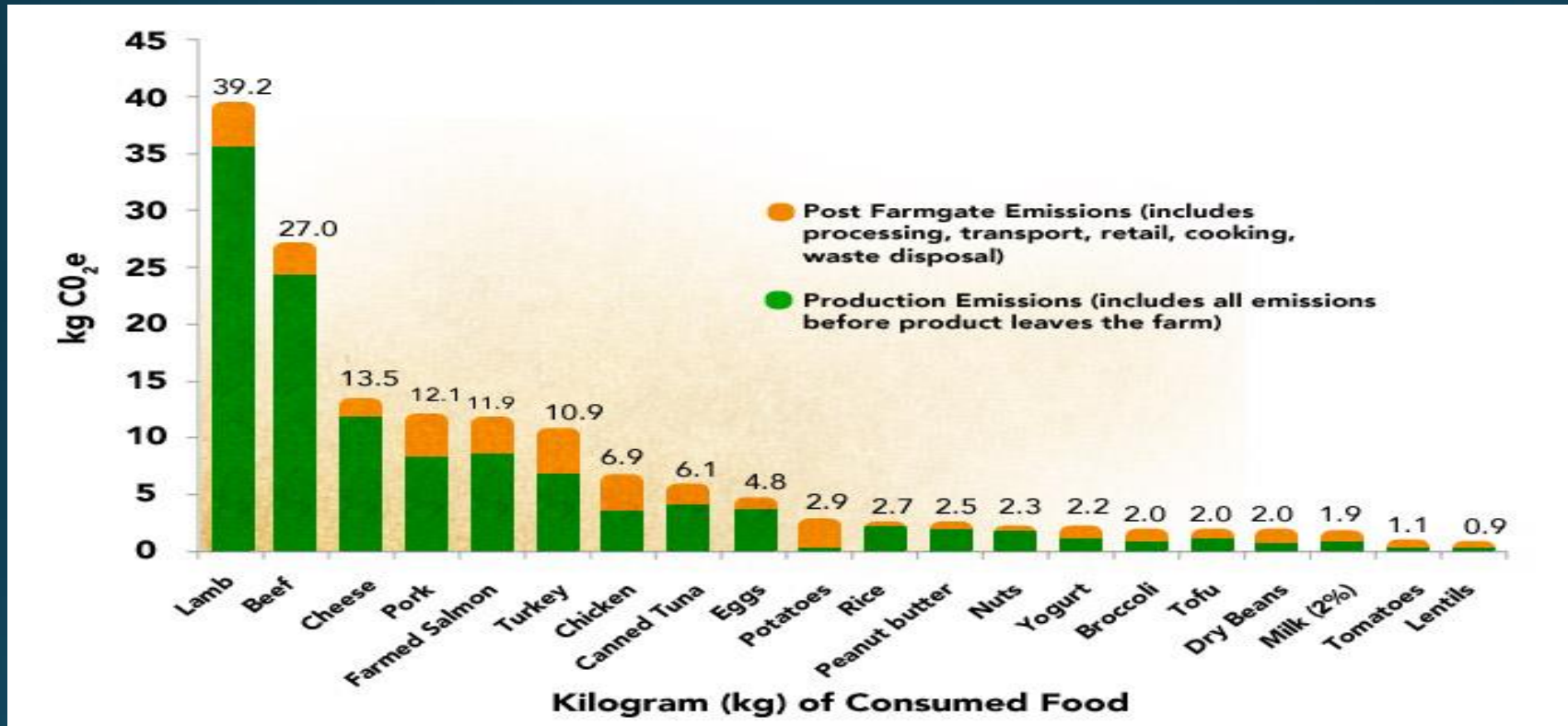
Επιπτώσεις Διατροφικής Συμπεριφοράς

- Ο τρόπος διατροφής επιβαρύνει σημαντικά το περιβάλλον, πιο σημαντικά από οποιαδήποτε άλλη συμπεριφορά
- Το 2008 τα συστήματα τροφίμων συνεισέφεραν 19%–29% των ανθρωπογενών αερίων του θερμοκηπίου (GHG) παγκοσμίως
 - Απελευθερώνοντας 9800–16900 μέγα τόνους ισοδυνάμων CO₂ (Sonja J. et al., 2012)
- Τα μέσα μεταφοράς (αυτοκίνητα, τρένα, αεροπλάνα, πλοία) ευθύνονται για μόλις 13% των εκπομπών (FAO, 2006)

Ο τρόπος διατροφής
επιβαρύνει σημαντικά το
περιβάλλον, πιο σημαντικά
από οποιαδήποτε άλλη
συμπεριφορά



Εκπομπές Αερίων του Θερμοκηπίου Τροφίμων



www.ewg.org/meateatersguide/a-meat-eaters-guide-to-climate-change-health-what-you-eat-matters/climate-and-environmental-impacts/#sthash.lIotPg1m.dpuf

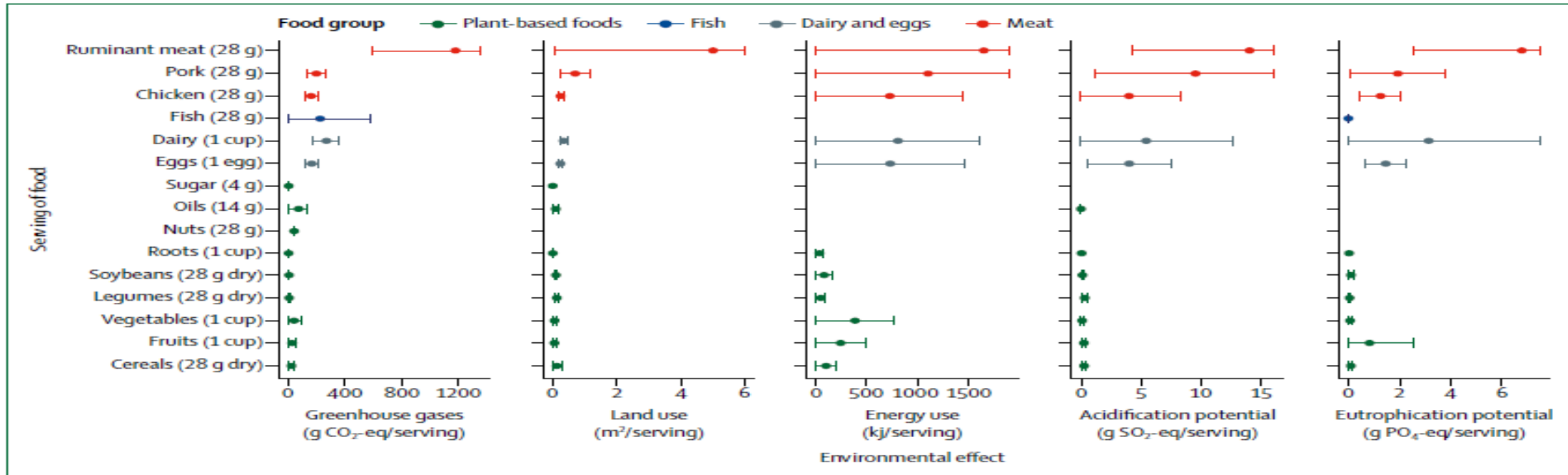


Figure 4: Environmental effects per serving of food produced

Bars are mean (SD).⁵²²⁶ Some results are missing for fish due to lack of data for some impact categories (eg, land use stemming from plant-based feeds in aquaculture). This was, however, accounted for in the global food systems modeling framework used in Section 3. CO₂=carbon dioxide. Eq=equivalent. PO₄=phosphate. SO₂=sulphur dioxide.

Αποτύπωμα Νερού (λίτρα / kg τροφίμου)



1 glass of milk



200
litres

1 cup of tea



35
litres

1 cup of coffee



140
litres

1 orange



50
litres

1 apple



70
litres

1 glass of wine



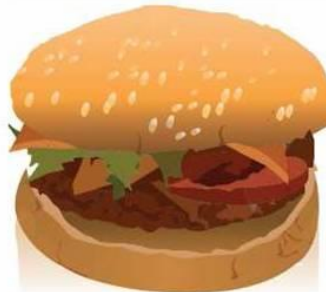
120
litres

1 potato



25
litres

1 hamburger



2400
litres



To produce **1 KG** of beef requires



15,415 Liters
of water

That's almost **1.5 times**
the volume of a
concrete mixer truck



Τροφοχιλιόμετρα

Τυπικά τρόφιμα που εισάγονται στην Ελλάδα και οι αντίστοιχες αποστάσεις



Στοιχεία:

Κωνσταντίνος Αμπελιώτης και Βασιλική Κωσταρέλλη, Αναπληρωτές Καθηγητές στο Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

Βασικά Ερωτήματα

- Ποια είναι η κατάσταση στον πλανήτη αυτή τη στιγμή;
- Πως ορίζεται η βιώσιμη κατανάλωση τροφής;
- Επηρεάζει η διατροφή μας το περιβάλλον;
- Πως μπορώ να αυξήσω την παραγωγή τροφής χωρίς να καταστρέψω τον πλανήτη ;





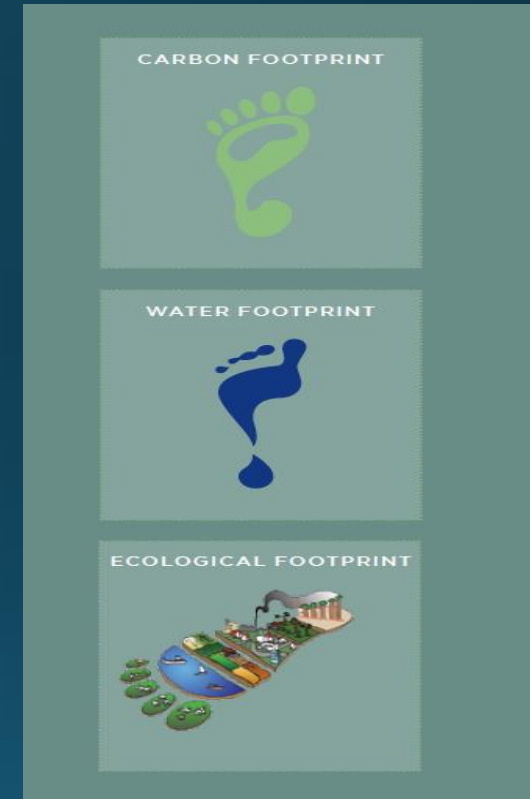
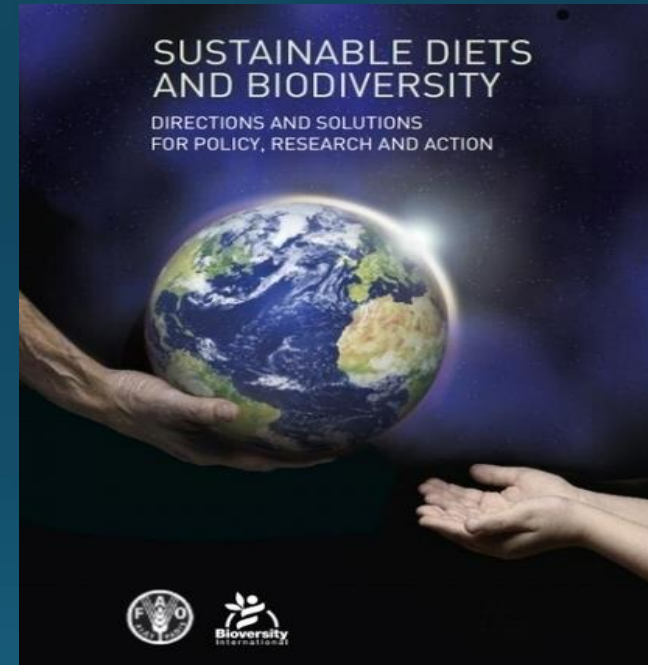
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Βιώσιμη Δίαιτα

Δίαιτα με μικρές περιβαλλοντικές επιπτώσεις, η οποία συμβάλει στην επισιτιστική ασφάλεια και προάγει την υγεία για το παρόν, αλλά και για τις μελλοντικές γενεές

Source: FAO, 2010



Χαρακτηριστικά Βιώσιμης Δίαιτας

- Προστατεύει και σέβεται τη βιοποικιλότητα & τα οικοσυστήματα
- Πολιτισμικά αποδεκτή
- Προσβάσιμη
- Οικονομικά δίκαιη
- Διατροφικά επαρκής, ασφαλής & υγιεινή
- Μεγιστοποιεί τους φυσικούς και ανθρώπινους πόρους

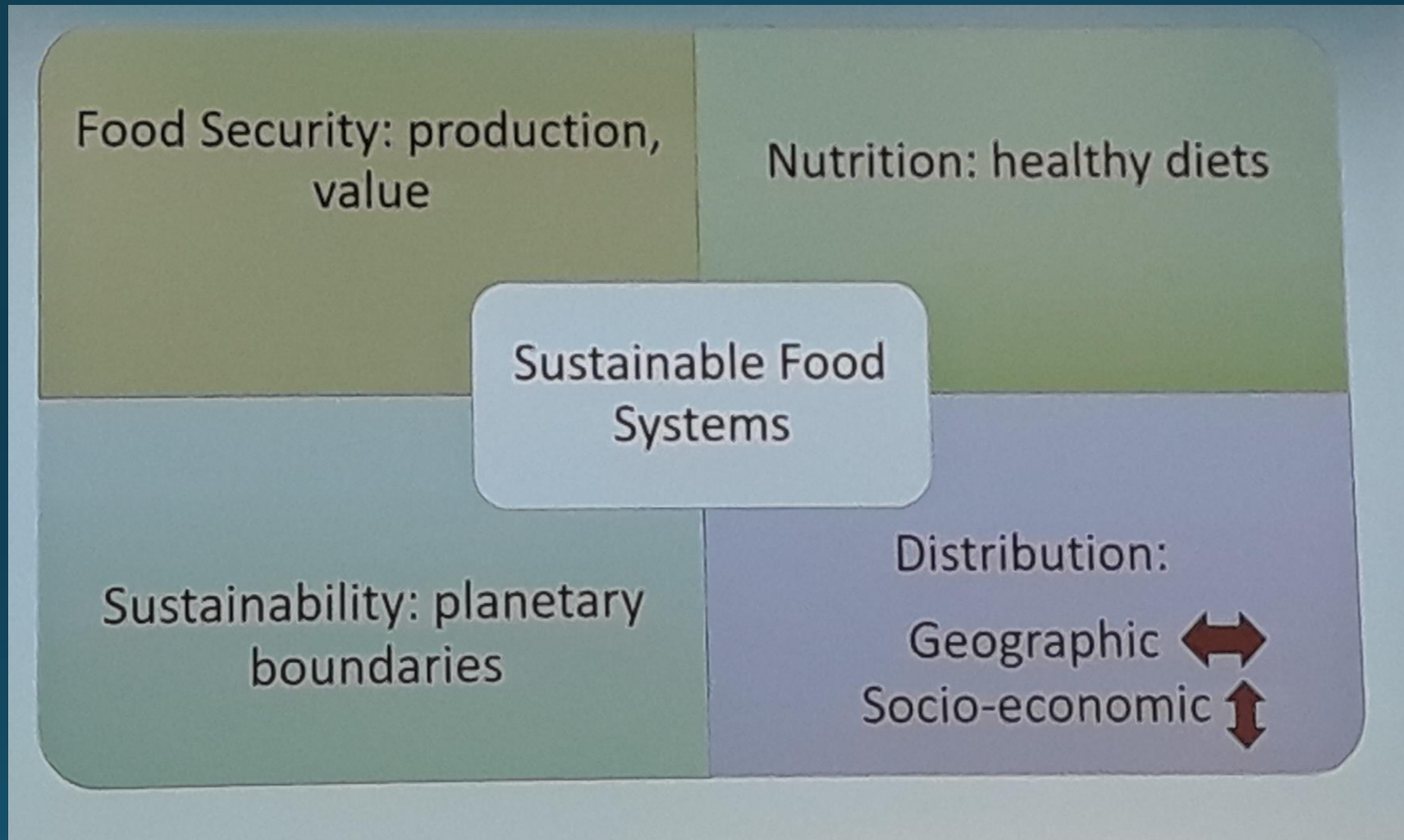
Source: FAO, 2010

Ορισμός της Επισιτιστικής Ασφάλειας

- Επισιτιστική ασφάλεια είναι η οικονομική, φυσική και κοινωνική πρόσβαση σε ικανή ποσότητα ασφαλούς και θρεπτικής τροφής, η οποία καλύπτει τις διατροφικές ανάγκες και προτιμήσεις όλων των ανθρώπων για μια δραστήρια ζωή γεμάτη υγεία

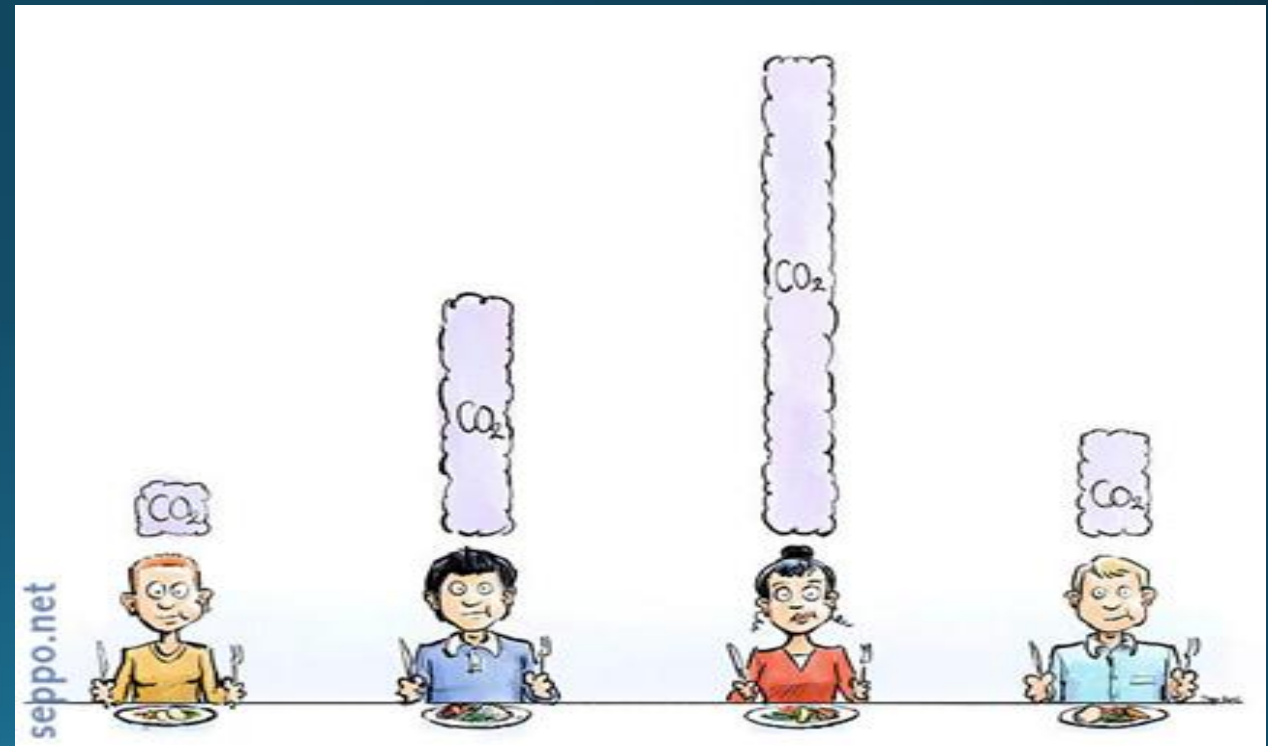
Κύκλος Ζωής Τροφίμου





Εκπομπές Αερίων του Θερμοκηπίου στην Ελλάδα Ακολουθώντας Διαφορετικές Δίαιτες

Anagnostopoulos K., Kalogeropoulos N., Costarelli
V. & Abeliotis K.
Harokopio University, Athens Greece



The Effect of Different Types of Diet on Greenhouse Gas Emissions in Greece

Konstadinos Abeliotis¹, Vassiliki Costarelli², and Konstadinos Anagnostopoulos³

Harokopio University, School of Environment, Geography and Applied Economics, 17676 Athens, Greece

¹kabeli@hua.gr; ²costar@hua.gr; ³kantharos@hotmail.com

Received October 2015, accepted January 2016, available online February 2016

ABSTRACT

Diet modifications are explored for the mitigation of greenhouse gases emissions worldwide. The current paper aims at estimating the carbon footprint of the diet of the Greek consumers in 2011. Based on food items consumption data, equivalent CO₂ emission factors, the total carbon footprint associated with the per capita Greek diet patterns is calculated. Data for this task are retrieved from readily available resources of existent literature. The per capita carbon footprint resulting from the consumption of food items in Greece in 2011 for the reference scenario is calculated to be 1,827.4 kg CO₂/y. In addition, alternative diet scenarios are proposed, their carbon footprint is calculated and suggestions are made for possible sustainable dietary changes. The results indicate that transition to a lacto-ovo-vegetarian diet constitutes a very drastic change towards mitigating greenhouse gases. However its acceptance by the public is very questionable. Thus, the second alternative scenario, which anticipates the substitution of beef by mainly pork and chicken, becomes more relevant. These results could serve as a yardstick for policy interventions aiming at reducing GHG emissions via diet modifications in Greece.

Keywords. *diet, scenario, GHG, Greece*

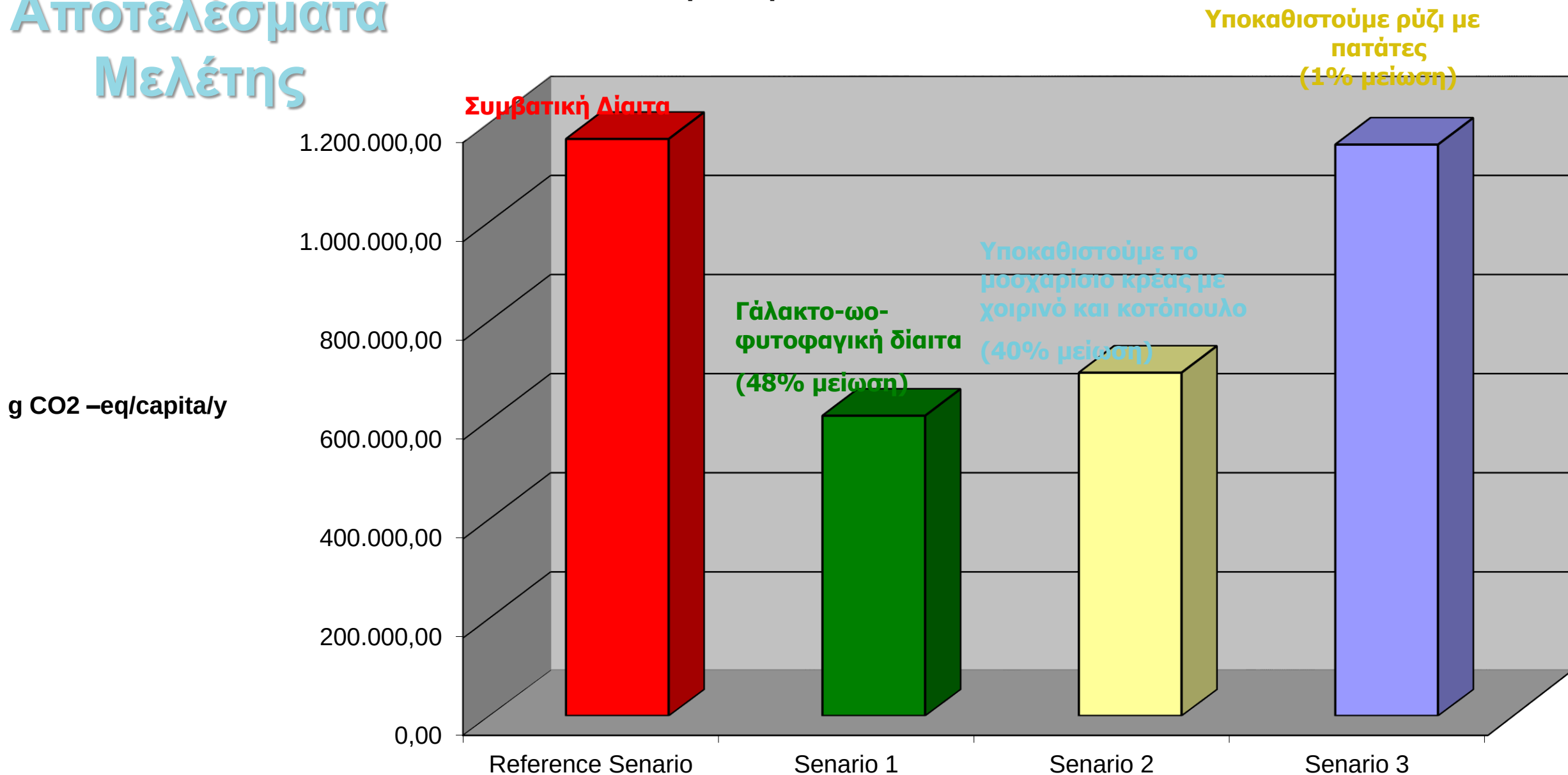
Μέθοδος / Διατροφικά Σενάρια

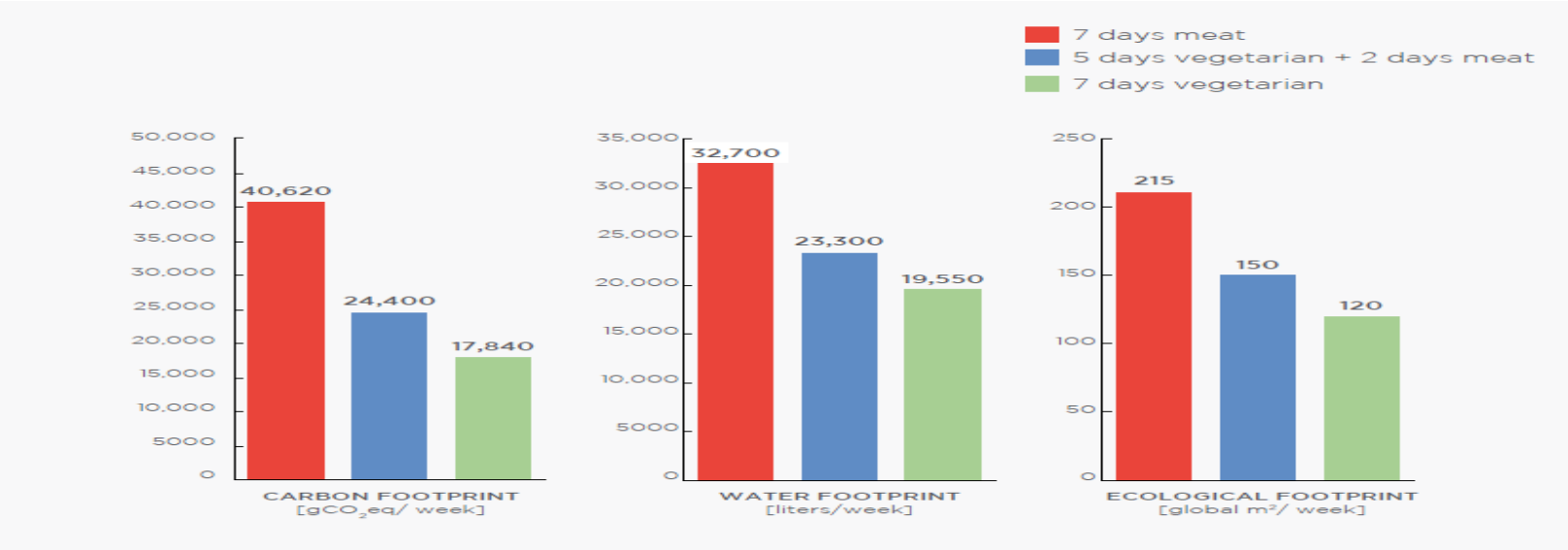
- Συμβατική Δίαιτα
- Γάλακτο-ωο-φυτοφαγική δίαιτα
- Υποκαθιστούμε το μοσχαρίσιο κρέας με χοιρινό και κοτόπουλο
- Υποκαθιστούμε ρύζι με πατάτες



Αποτελέσματα Μελέτης

Overall carbon footprint per scenario

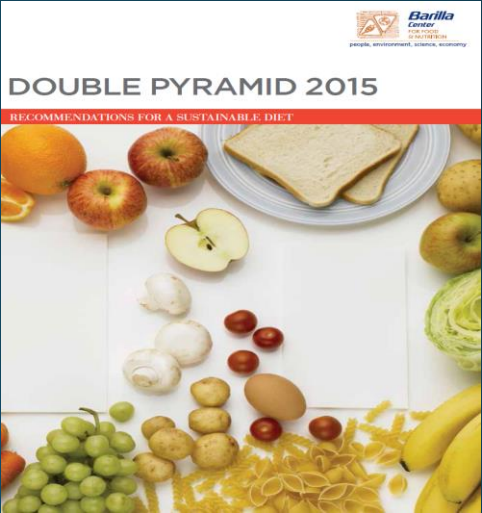




WEEKLY IMPACT				DAILY IMPACT		
	Carbon Footprint [gCO ₂ eq]	Water Footprint [liters]	Ecological Footprint [global m ²]	Carbon Footprint [gCO ₂ eq]	Water Footprint [liters]	Ecological Footprint [global m ²]
7 DAYS MEAT MENU 	40,620	32,700	215	5800	4670	30
5 DAYS VEGETARIAN MENU + 2 DAYS MEAT MENU  + 	24,400	23,300	150	3500	3300	20
7 DAYS VEGETARIAN MENU 	17,840	19,550	120	2550	2790	15

*Note: any discordances between the values are due to rounding up or down for better comprehension.

How the environmental impact varies depending on food choices. The first is calculated supposing for the whole week the consumption of the menu with one meat course; in the intermediate one, the menu with one meat course is followed for two days and for five days the vegetarian menu is followed; the third contemplates only the vegetarian menu.



Η Μεσογειακή Δίαιτα



Η Δυτικού Τύπου Διατροφή



Peter Menzel, from the book, "Hungry Planet: What the World Eats."

Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern

Sandro Dernini^{1,2*} and Elliot M. Berry³

¹ Forum on Mediterranean Food Cultures, Rome, Italy; ² Department of Agriculture and Consumer Protection, Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Rome, Italy; ³ Department of Human Nutrition and Metabolism, Braun School of Public Health, The Hebrew University Hadassah Medical School, Jerusalem, Israel

The notion of the Mediterranean diet has undergone a progressive evolution over the past 60 years, from a healthy dietary pattern to a sustainable dietary pattern, in which nutrition, food, cultures, people, environment, and sustainability all interact into a new model of a sustainable diet. An overview of the historical antecedents and recent increased interest in the Mediterranean diet is presented and challenges related to how to improve the sustainability of the Mediterranean diet are identified. Despite its increasing popularity worldwide, adherence to the Mediterranean diet model is decreasing for multifactorial influences – life styles changes, food globalization, economic, and socio-cultural factors. These changes pose serious threats to the preservation and transmission of the Mediterranean diet heritage to present and future generations. Today's challenge is to reverse such trends. A greater focus on the Mediterranean diet's potential as a sustainable dietary pattern, instead than just on its well-documented healthy benefits, can contribute to its enhancement. More cross-disciplinary studies on environmental, economic and socio-cultural, and sustainability dimensions of the Mediterranean diet are foreseen as a critical need.

Keywords: Mediterranean diet, sustainable diets, sustainable food systems, food consumption, food cultures, intangible cultural heritage

OPEN ACCESS

Edited by:

Luca Ferrando Rumi,
Bari, Italy

Reviewed by:

Rosolino Romano,
Columbia University, USA
Eda Bozlar,
Kirkkari University, Turkey
Jessica Lee Johnston,
MDG Health Alliance, USA
Gabriella Maria O'Kane,
University of Canberra, Australia

*Correspondence:
Sandro Dernini,

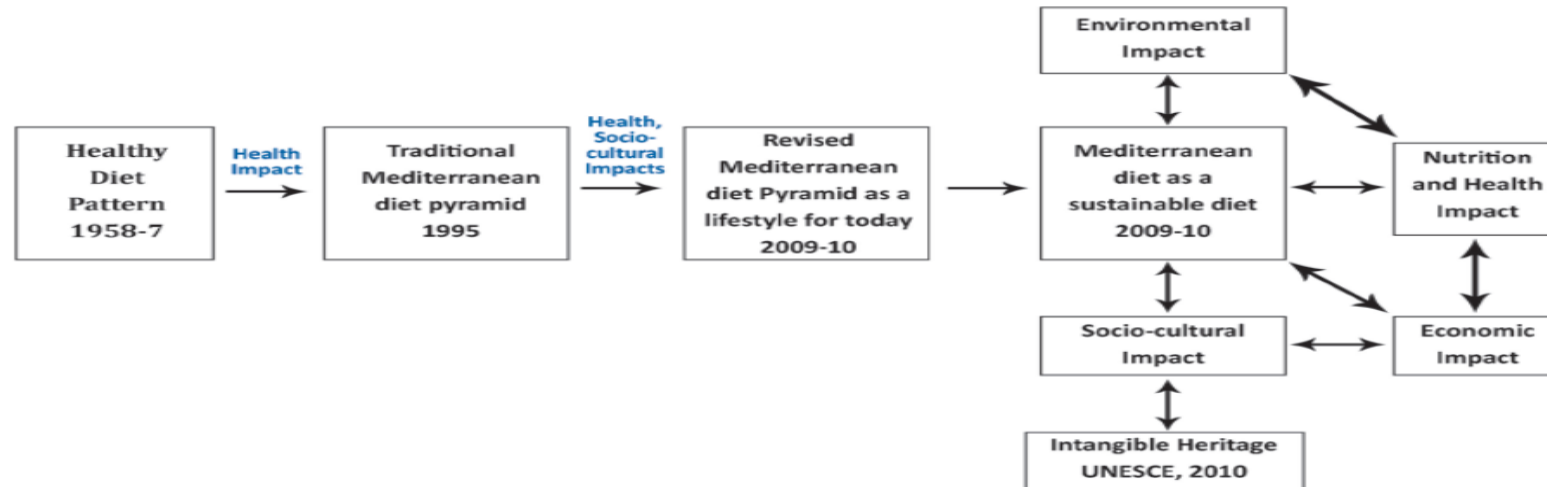


FIGURE 2 | The evolution of concepts surrounding the Mediterranean diet (2).

Η Μεσογειακή διαίτα σχετίζεται με τη μακροβιότητα

- ▶ Μικρότερη θνησιμότητα από:
 - Καρδιαγγειακά
 - Διάφορες μορφές καρκίνου και γενική θνησιμότητα.



- Η UNESCO σήμερα περιγράφει τον όρο «Mediterranean Diet» προερχόμενο από την ελληνική λέξη «δίαιτα» που αφορά σε ένα τρόπο ζωής.
- Σύμφωνα με το φάκελο της υποψηφιότητας και το πνεύμα της Σύμβασης της UNESCO, η Μεσογειακή Δίαιτα αναγνωρίζεται ως ένα **πολυδιάστατο αγαθό**, που περικλείει τη **γεωργία** και την **αλιεία**, τα **αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα**, τις **μεθόδους παραγωγής**, την **προετοιμασία των φαγητών**, την **ύπαιθρο**, αλλά και τον **ίδιο τον άνθρωπο**, τις **τοπικές κοινωνίες**, που μαζεύονται **όλοι μαζί γύρω από το τραπέζι** για να φάνε, να γιορτάσουν, να μοιραστούν χαρές και λύπες, παραμύθια και θρύλους.
- Η μεσογειακή δίαιτα είναι μια **κοινωνική πρακτική**, ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσης, πρακτικών και παραδόσεων, που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά, μέσα στο χρόνο και στο χώρο, παραμένοντας στενά συνδεδεμένη με την ιστορία και την παράδοση, τον πολιτισμό, τα ήθη και τα έθιμα.



Article

Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns

Lluís Serra-Majem ^{1,2,3,*}, Laura Tomaino ^{1,4}, Sandro Dernini ^{2,5}, Elliot M. Berry ^{2,6}, Denis Lairon ⁷, Joy Ngo de la Cruz ², Anna Bach-Faig ^{8,9}, Lorenzo M. Donini ¹⁰, Francesc-Xavier Medina ⁸, Rehia Belahsen ¹¹, Suzanne Piscopo ¹², Roberto Capone ¹³, Javier Aranceta-Bartrina ^{1,3,14}, Carlo La Vecchia ⁴ and Antonia Trichopoulou ¹⁵

Int. J. Environ. Res. Public Health **2020**, *17*, 8758



Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern

Sandro Dernini ^{1,2*} and Elliot M. Berry ³

¹ Forum on Mediterranean Food Cultures, Rome, Italy; ² Department of Agriculture and Consumer Protection, Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Rome, Italy; ³ Department of Human Nutrition and Metabolism, Braun School of Public Health, The Hebrew University Hadassah Medical School, Jerusalem, Israel

The notion of the Mediterranean diet has undergone a progressive evolution over the past 60 years, from a healthy dietary pattern to a sustainable dietary pattern, in which nutrition, food, cultures, people, environment, and sustainability all interact into a new model of a sustainable diet. An overview of the historical antecedents and recent increased interest in the Mediterranean diet is presented and challenges related to how to improve the sustainability of the Mediterranean diet are identified. Despite its increasing popularity worldwide, adherence to the Mediterranean diet model is decreasing for multifactorial influences – life styles changes, food globalization, economic, and socio-cultural factors. These changes pose serious threats to the preservation and transmission of the Mediterranean diet heritage to present and future generations. Today's challenge is to reverse such trends. A greater focus on the Mediterranean diet's potential as a sustainable dietary pattern, instead than just on its well-documented healthy benefits, can contribute to its enhancement. More cross-disciplinary studies on environmental, economic and socio-cultural, and sustainability dimensions of the Mediterranean diet are foreseen as a critical need.

Keywords: Mediterranean diet, sustainable diets, sustainable food systems, food consumption, food cultures, intangible cultural heritage

OPEN ACCESS

Edited by:

Luca Fernando Ruiz,
Barilla, Italy

Reviewed by:

Rosalina Romans,
Columbia University, USA
Eda Bozku,
Kirkkareli University, Turkey
Jessica Lee Johnston,
MDG Health Alliance, USA
Gabrielle Maria O'Kane,
University of Canberra, Australia

*Correspondence:

Sandro Dernini,

Μεσογειακή Δίαιτα

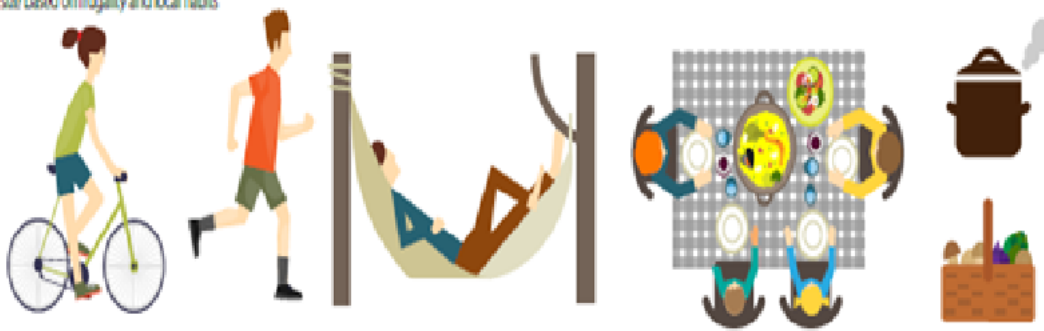
Ψωμί Ελαιόλαδο Κρασί





p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic
fermented beverages)
in moderation and
respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality
Traditional, local and
eco-friendly products
Culinary activities

New pyramid for sustainable Mediterranean diet.

Source: IFMED Consensus document. The First World Conference on the Revitalization of the Mediterranean Diet, 6-8 July 2016, Milan.

Μεσογειακή Δίαιτα

- ▶ Ισορροπία/ λιτότητα
- ▶ Φρέσκα τρόφιμα
- ▶ Τρώω στο τραπέζι με την οικογένεια
- ▶ Ικανοποίηση από το φαγητό
- ▶ «Αξία» της τροφής



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

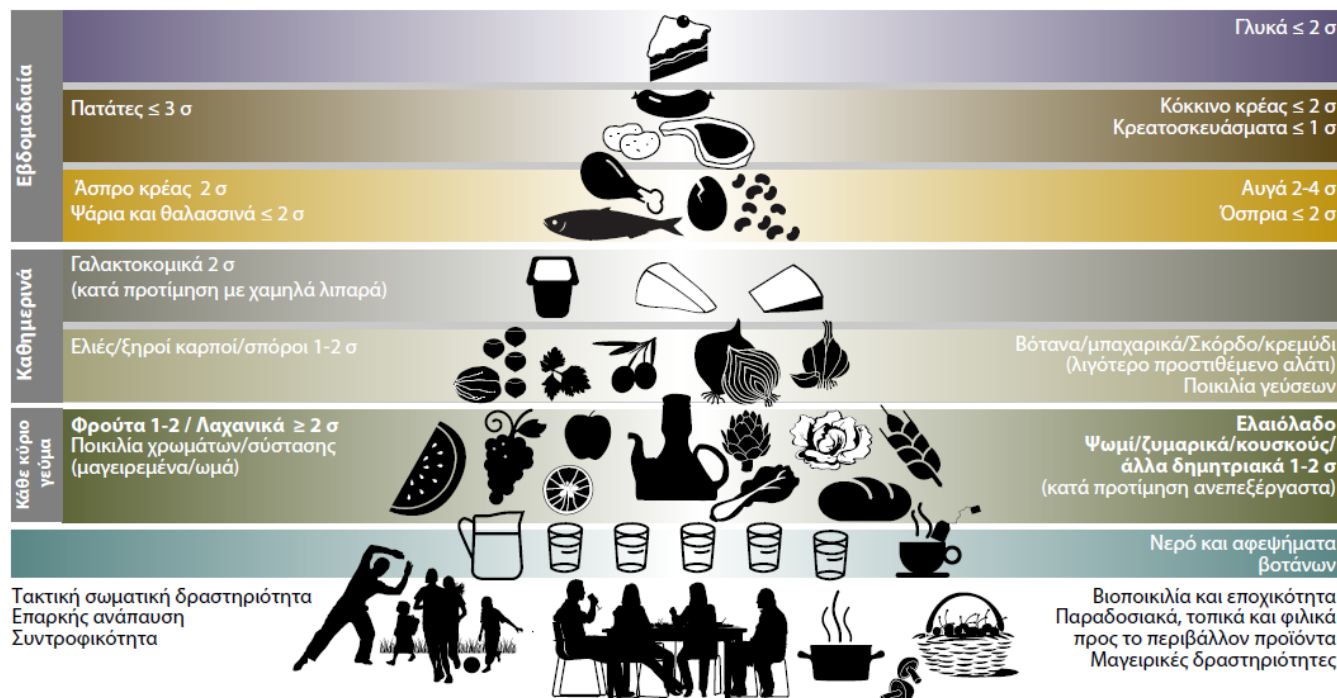
Environmental footprint

Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα
Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



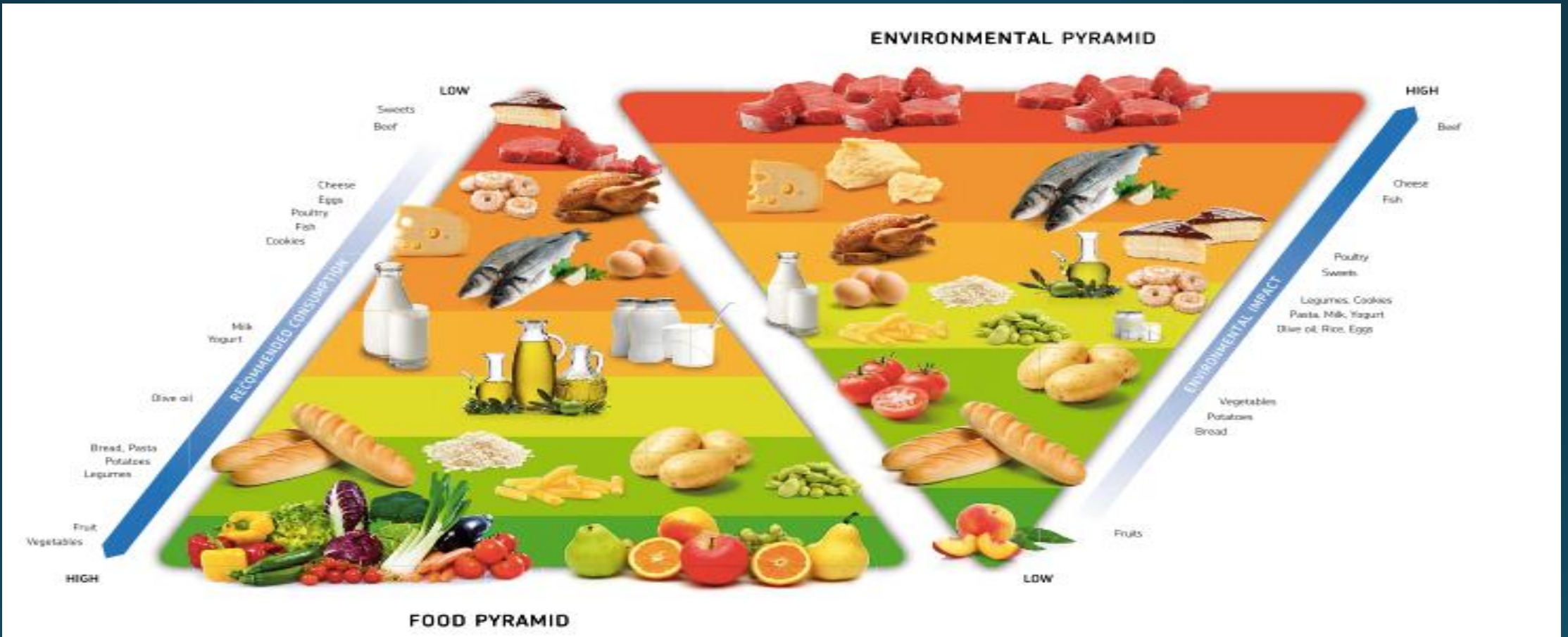
© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Η διαίτη της πυραμίδας δεν έχει περιορισμούς, συνιστάται η διανομή της.

Έκδοση 2010

σ=σερβίρισμα



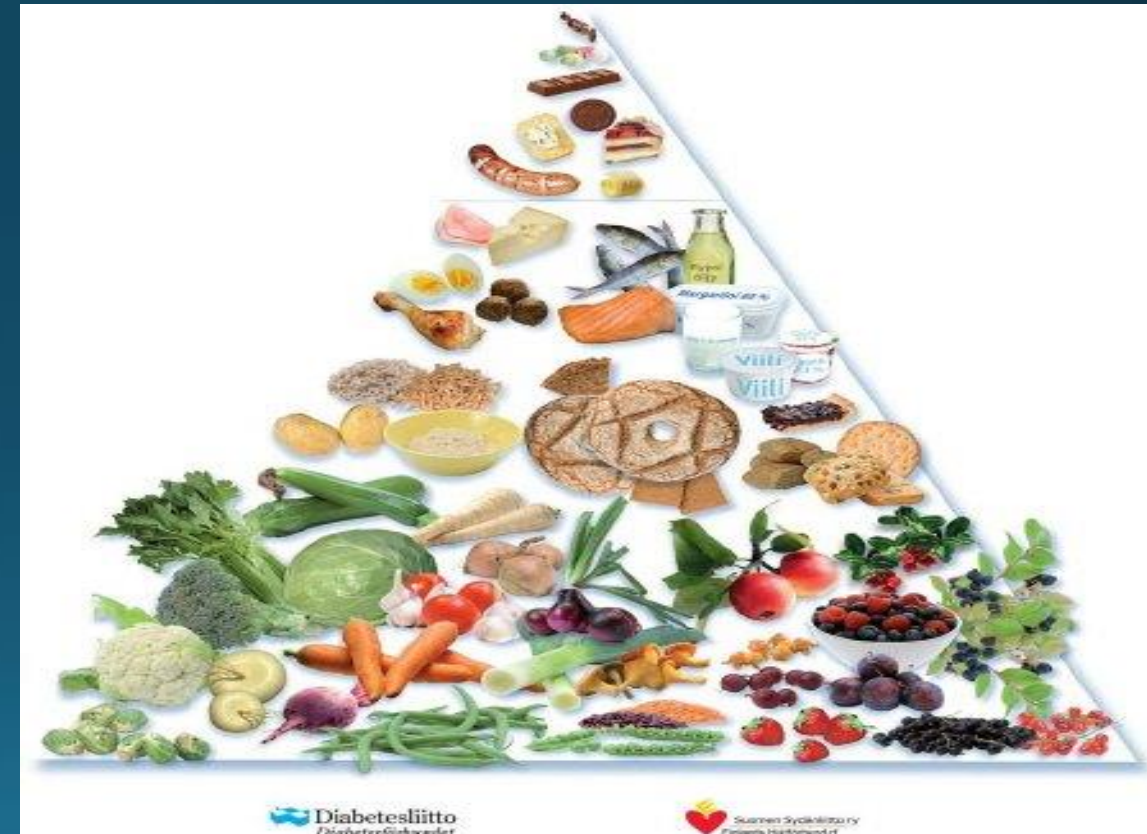
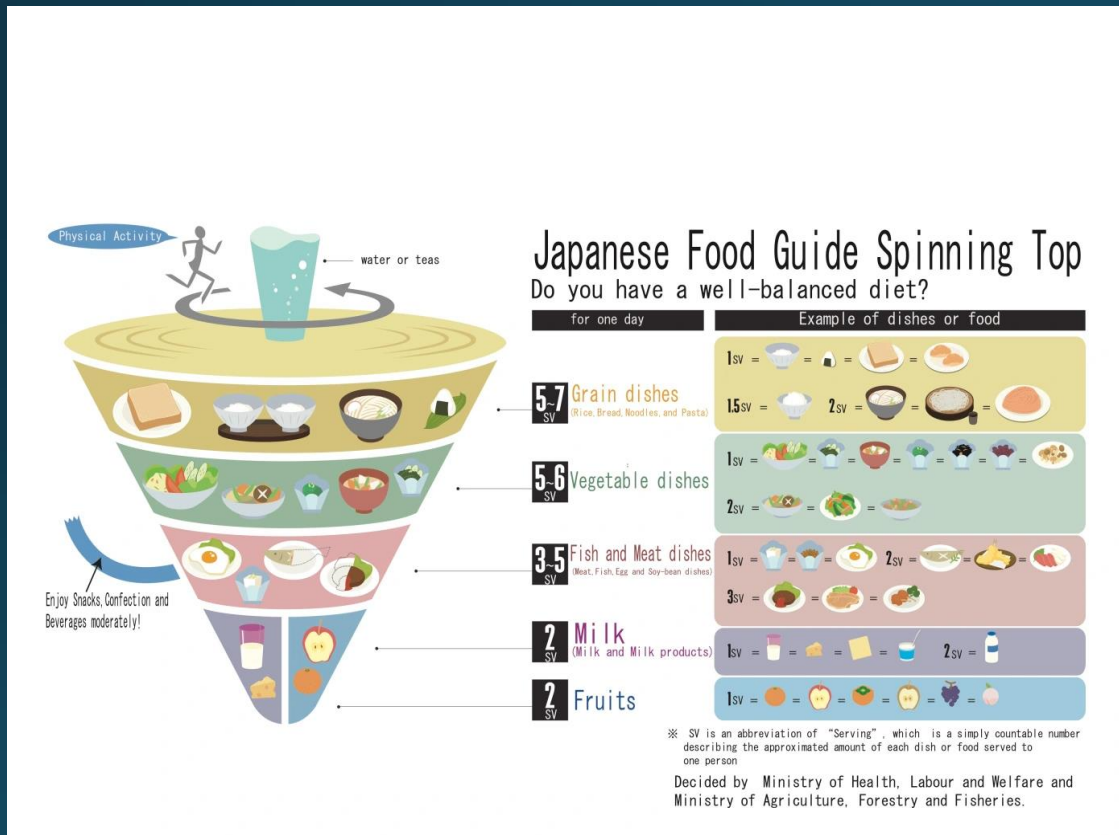
Η Περιβαλλοντική Πυραμίδα της Barilla



Το παράδειγμα της Ιαπωνικής & Σκανδιναβικής Δίαιτας

The Baltic Sea Diet Pyramid

(created by the Finnish Heart Association, the Finnish Diabetes Association and the University of Eastern Finland)



Το παράδειγμα της κατανάλωσης του kale (είδος λαχανίδας)
στη Δανία



EAT-Lancet Commmition

- Achieve Planetary Health Diets for nearly 10 billion people by 2050

Willett et al., 2019

The Lancet Commissions

Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems



Walter Willett, Johan Rockström, Brent Loken, Marco Springmann, Tim Lang, Sonja Vermeulen, Tara Garnett, David Tilman, Fabrice DeClerck, Amanda Wood, Malin Jonell, Michael Clark, Line J. Gordon, Jessica Fanzo, Corinna Hawkes, Rami Zurayk, Juan A. Rivera, Wim De Vries, Lindiwe Majele Sibanda, Ashkan Afshin, Abhishek Chaudhary, Mario Herrera, Rina Agustina, Francesco Branca, Anna Larrey, Shenggen Fan, Beatrice Crona, Elizabeth Fox, Victoria Bignet, Max Troell, Therese Lindahl, Sudhvir Singh, Sarah E. Cornell, K. Srinath Reddy, Sunita Narain, Sania Nishtar, Christopher J. L. Murray

Executive summary

Food systems have the potential to nurture human health and support environmental sustainability; however, they are currently threatening both. Providing a growing global population with healthy diets from sustainable food systems is an immediate challenge. Although global

than the reference diet intake, whereas overconsumption of unhealthy foods is increasing. Using several approaches, we found with a high level of certainty that global adoption of the reference dietary pattern would provide major health benefits, including a large reduction in total mortality.

Published Online
January 16, 2019
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
See Online/Comment
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)



Prof. Walter Willett MD
Harvard T.H. Chan School of Public Health

Healthy Diets From
Sustainable Food Systems

Food Planet Health



“Transformation to healthy diets by 2050 will require substantial dietary shifts. Global consumption of fruits, vegetables, nuts and legumes will have to double, and consumption of foods such as red meat and sugar will have to be reduced by more than 50%. A diet rich in plant-based foods and with fewer animal source foods confers both improved health and environmental benefits.”

Target 1 Healthy Diets

A healthy diet should optimize health, defined broadly as being a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease. Scientific targets for healthy diets are based on the extensive literature on foods, dietary patterns and health outcomes (see Table 1).

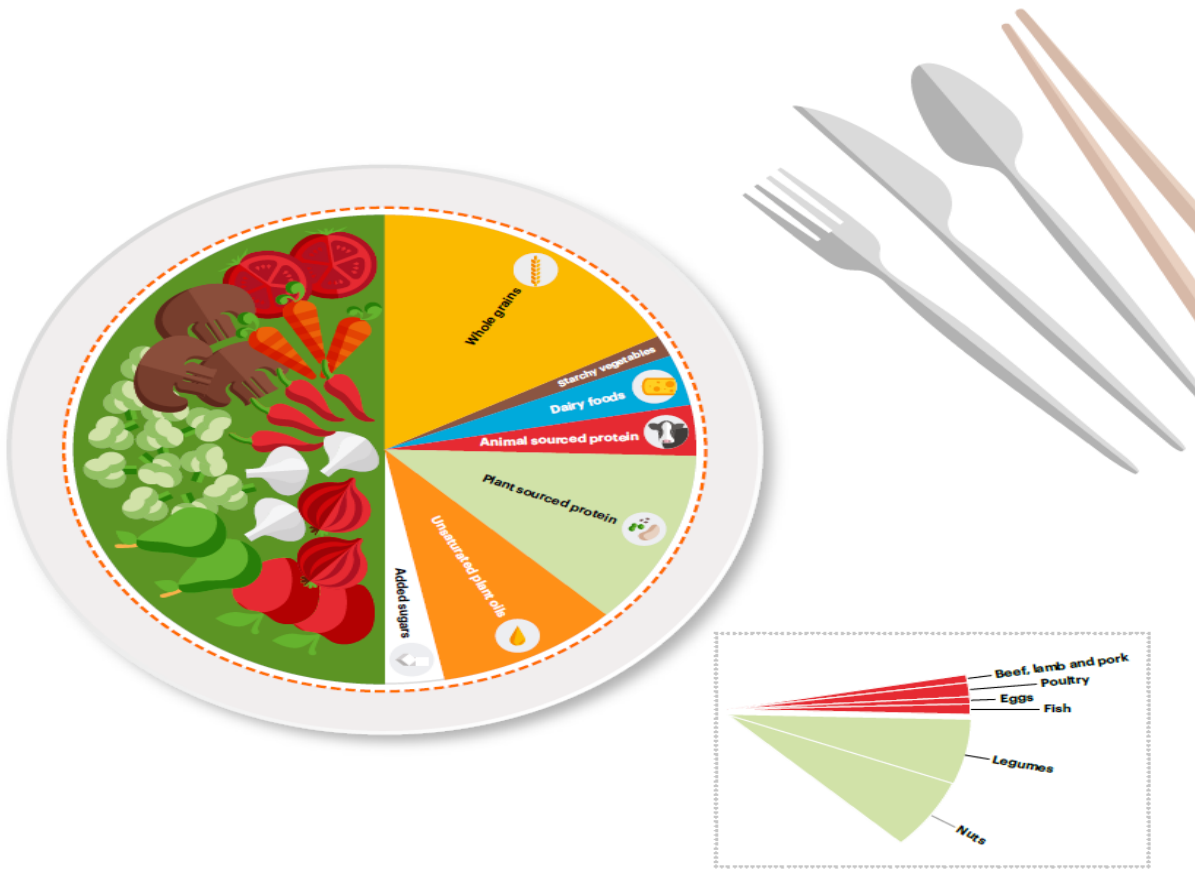


Figure 3
A planetary health plate should consist by volume of approximately half a plate of vegetables and fruits; the other half, displayed by contribution to calories, should consist of primarily whole grains, plant protein sources, unsaturated plant oils, and (optionally) modest amounts of animal sources of protein. For further details, please refer to section 1 of the Commission.

Target 1 Healthy Diets

Healthy diets have an optimal caloric intake and consist largely of a diversity of plant-based foods, low amounts of animal source foods, contain unsaturated rather than saturated fats, and limited amounts of refined grains, highly processed foods and added sugars.

	Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
Whole grains Rice, wheat, corn and other	232	811
Tubers or starchy vegetables Potatoes and cassava	50 (0-100)	39
Vegetables All vegetables	300 (200-600)	78
Fruits All fruits	200 (100-300)	126
Dairy foods Whole milk or equivalents	250 (0-500)	153
Protein sources Beef, lamb and pork Chicken and other poultry Eggs Fish Legumes Nuts	14 (0-28) 29 (0-58) 13 (0-25) 28 (0-100) 75 (0-100) 50 (0-75)	30 62 19 40 284 291
Added fats Unsaturated oils Saturated oils	40 (20-80) 11.8 (0-11.8)	354 96
Added sugars All sugars	31 (0-31)	120

Table 1
Scientific targets for a planetary health diet, with possible ranges, for an intake of 2500 kcal/day.

Βασικά Ερωτήματα

- Ποια είναι η κατάσταση στον πλανήτη αυτή τη στιγμή;
- Πως ορίζεται η βιώσιμη κατανάλωση τροφής;
- Επηρεάζει η διατροφή μας το περιβάλλον;
- Πως μπορώ να αυξήσω την παραγωγή τροφής χωρίς να καταστρέψω τον πλανήτη ;



Που Πρέπει να Επικεντρωθούν οι Προσπάθειες;

- Να αυξηθεί η αποδοτικότητα της καλλιέργειας συγκεκριμένων καρπών με λιγότερο νερό και αγροχημικά
 - Υπάρχουν ευκαιρίες: Μεξικό, Αφρική, Ανατολική Ευρώπη
- Να μειωθεί η ποσότητα τροφίμων που πετιέται
- Να σταματήσει η αποψίλωση των δασών
- Να τροποποιήσουμε τη διατροφή μας (μειώνω και αντικαθιστώ)

Τι μπορώ να κάνω για να είμαι πιο βιώσιμος καταναλωτής τροφής;

- Δεν καταναλώνω περιττές θερμίδες
- Περιορίζω το μοσχαρίσιο κρέας
- Επιλέγω φρούτα και λαχανικά εποχής
- Επιλέγω τοπικά προϊόντα
- Δεν πετάω τρόφιμα
- Ανακυκλώνω τις συσκευασίες

Πόσο εύκολο είναι να
ακολουθήσουμε αυτές τις
οδηγίες;





Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο
κόσμο για τα παιδιά μας



Η μεσογειακή διατροφή εκτός από την υγεία μας,
ωφελεί και το περιβάλλον μειώνοντας:

72%



τις εκπομπές αερίων θερμοκηπίου

33%



την κατανάλωση νερού

Η συνταγή για έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά
Δεκάλογος για γονείς

1. Να ακολουθείς το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής για σένα και τα παιδιά.
2. Να επιλέγεις τοπικά και εποχιακά είδη.
3. Να αποφεύγεις τα γλυκά και τα επεξεργασμένα τρόφιμα για τα παιδιά. Εκτός του είναι ανθυγιεινά, τους δίνεις λάθος μηνύματα.
4. Να μειώσεις την κατανάλωση κρέατος βάζοντας περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο μενού της εβδομάδας!
5. Να ελαχιστοποιήσεις τις ποσότητες φαγητού που πετάς. Δείξε στα παιδιά ότι το φαγητό δεν είναι για πέταμα.
6. Να αφιερώνεις ποιοτικό χρόνο για τη διατροφή των παιδιών σου! Μαγειρεύει μαζί τους όσο πιο συχνά μπορείς.
7. Να κάνεις καλές επιλογές όταν επισκέπτεσαι το σούπερ μάρκετ. Η υπερκατανάλωση και η προτίμηση σε επεξεργασμένα προϊόντα δημιουργούν λανθασμένες εντυπώσεις στα παιδιά.
8. Μην ανταμείβεις το παιδί με ένα ανθυγιεινό τρόφιμο γιατί αυτόματα το κάνεις να πιστέψει ότι το ανθυγιεινό έχει μεγαλύτερη αξία.
9. Να αποφεύγεις όσο μπορείς τα delivery και τα fast food.
10. Να προτρέχεις τι αγοράζουν τα παιδιά από το κυλικείο του σχολείου.

wwf.gr/food



Original Research Article

HEJ

Health Education Journal
1–13

© The Author(s) 2021

Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions

DOI: 10.1177/00178969211062479

journals.sagepub.com/home/hej



‘Healthy Children, Healthy Planet’: A pilot school-based educational intervention

Vassiliki Costarelli^a , Maria Michou^a,
Eleni Svoronou^b, Nancy Koutava^b,
Marina Symvoulidou^b, Katia Anastasiou^a
and Konstadinos Abeliotis^a **[GQ: 1]**

^aHuman Ecology Laboratory, Department of Economics & Sustainable Development, Harokopio University, Athens, Greece

^bWWF Hellas, Athens, Greece

Health Education Journal

2022, Vol. 81(2) 183–195

DOI:

10.1177/00178969211062479



Συμπεράσματα



Μας «τελειώνει» ο πλανήτης

Η στροφή σε μία δίαιτα που είναι ταυτόχρονα φιλική για τον πλανήτη αλλά και υγιεινή, είναι επιτακτική.

Η Μεσογειακή δίαιτα μπορεί και πρέπει να προταθεί ως ένας βιώσιμος τρόπος διατροφής.

Η εκπαίδευση σε θέματα βιώσιμης κατανάλωσης τροφής από την παιδική ηλικία είναι απαραίτητη.



The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health



Figure 1

An integrated agenda for food in the Anthropocene recognizes that food forms an inextricable link between human health and environmental sustainability. The global food system must operate within boundaries for human health and food production to ensure healthy diets from sustainable food systems for nearly 10 billion people by 2050.

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

Η βιωσιμότητα του πλανήτη μας αφορά όλους γιατί είναι αλληλένδετη με την ύπαρξη μας.



<https://thompsonartstudio.com/human-nature-paintings/>

The first best time to plant a tree was twenty years ago....the
second best time is **now**

A West African proverb



Η καλύτερη στιγμή για να φυτέψει κανείς ένα δέντρο ήταν πριν 20 χρόνια, η αμέσως
επόμενη καλύτερη στιγμή είναι **τώρα**

Positive Deviance

