



# Συστήματα τροφίμων

Πρώθηση βιώσιμων διατροφικών συνηθειών και  
μελλοντικός γραμματισμός

Παρουσιάζεται από:  
Joe Short  
Ίδρυμα:  
Kora



# Μαθησιακοί στόχοι

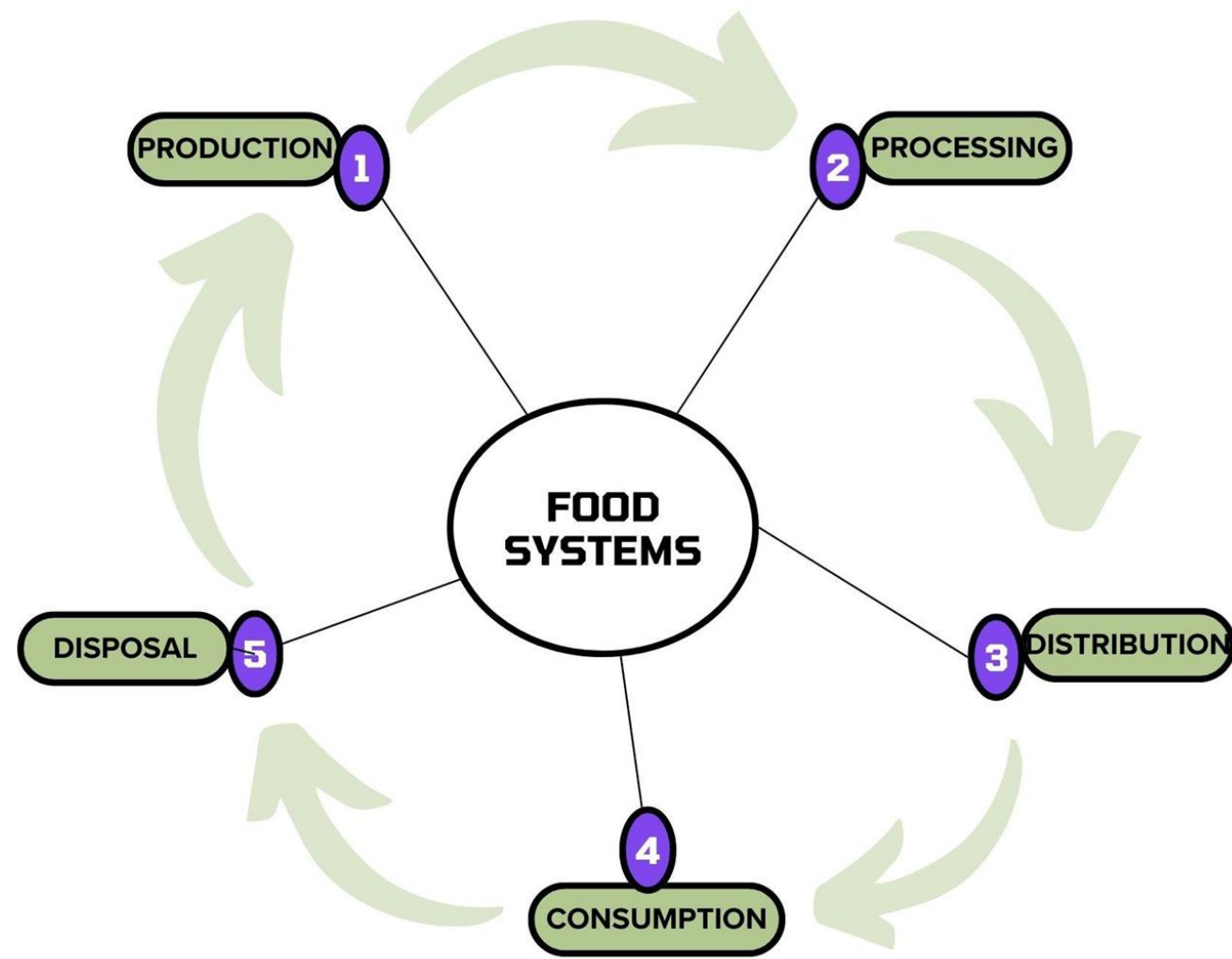
1. Κατανόηση της σημασίας των βιώσιμων διατροφικών συνηθειών και της πολυπλοκότητας των διατροφικών συστημάτων.
2. Ανάπτυξη ικανοτήτων μελλοντικού γραμματισμού με τη σύλληψη και το σχεδιασμό βιώσιμων συστημάτων τροφίμων.
3. Δράση για το κλίμα και τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων, ενθαρρύνοντας μια αλλαγή στον τρόπο σκέψης.

Διάρκεια: 1,5 ώρες



# Τι είναι ένα σύστημα τροφίμων;

Ένα σύστημα τροφίμων περιλαμβάνει όλες τις διαδικασίες και τις υποδομές που εμπλέκονται στη σίτιση ενός πληθυσμού: την καλλιέργεια, τη συγκομιδή, την επεξεργασία, τη συσκευασία, τη μεταφορά, την εμπορία, την κατανάλωση και την απόρριψη των τροφίμων και των ειδών που σχετίζονται με τα τρόφιμα.





ΒΙΝΤΕΟ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
<https://youtu.be/rb8v1zg77ks>



# Επιπτώσεις των συστημάτων τροφίμων

- Προσωπική υγεία και επιλογές τροφίμων
- Δημόσια Υγεία
- Περιβάλλον
- Περιβαλλοντικός αντίκτυπος των διατροφικών επιλογών
- Βιωσιμότητα των διατροφικών συνηθειών



# Ας σκεφτούμε τον αντίκτυπο των επιλογών μας...

1-Ποιο είναι το κύριο πλεονέκτημα της επιλογής τοπικών τροφίμων;

A. Είναι πάντα φθηνότερο.

B. Μειώνει το αποτύπωμα άνθρακα που σχετίζεται με τη μεταφορά τροφίμων.

Γ. Έχει καλύτερη γεύση από τα εισαγόμενα τρόφιμα.

Δ. Εξαλείφει την ανάγκη για συσκευασία τροφίμων.



1-Ποιο είναι το κύριο πλεονέκτημα της επιλογής τοπικών τροφίμων;

A. Είναι πάντα φθηνότερο.

**B. Μειώνει το αποτύπωμα άνθρακα που σχετίζεται με τη μεταφορά τροφίμων.**

Γ. Έχει καλύτερη γεύση από τα εισαγόμενα τρόφιμα.

Δ. Εξαλείφει την ανάγκη για συσκευασία τροφίμων.





2-Πώς μπορεί η μείωση της κατανάλωσης κρέατος να συμβάλει στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα;

A. Αυξάνει τη χρήση νερού.

B. Μειώνει την ανάγκη για συνθετικά λιπάσματα.

Γ. Μειώνει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Δ. Οδηγεί σε μεγαλύτερη απώλεια βιοποικιλότητας.



2-Πώς μπορεί η μείωση της κατανάλωσης κρέατος να συμβάλει στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα;

A. Αυξάνει τη χρήση νερού.

B. Μειώνει την ανάγκη για συνθετικά λιπάσματα.

**Γ. Μειώνει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.**

Δ. Οδηγεί σε μεγαλύτερη απώλεια βιοποικιλότητας.



3-Ποιο είναι το όφελος για την υγεία από την κατανάλωση λιγότερου κρέατος και περισσότερων λαχανικών;

A. Αυξημένος κίνδυνος καρδιακής νόσου.

B. Υψηλότερα επίπεδα χοληστερόλης.

Γ. Χαμηλότερος κίνδυνος χρόνιων ασθενειών όπως ο διαβήτης.

Δ. Μειωμένη πρόσληψη διαιτητικών ινών.



3-Ποιο είναι το όφελος για την υγεία από την κατανάλωση λιγότερου κρέατος και περισσότερων λαχανικών;

A. Αυξημένος κίνδυνος καρδιακής νόσου.

B. Υψηλότερα επίπεδα χοληστερόλης.

**Γ. Χαμηλότερος κίνδυνος χρόνιων ασθενειών όπως ο διαβήτης.**

Δ. Μειωμένη πρόσληψη διαιτητικών ινών.



# Σημασία των επισιτιστικών συστημάτων

4-Ποια είναι η σημαντικότερη περιβαλλοντική επίπτωση των αποβλήτων τροφίμων;

A. Αυξημένη βιοποικιλότητα.

B. Ενισχυμένη γονιμότητα του εδάφους.

Γ. Εκπομπές μεθανίου από την αποσύνθεση των τροφίμων στις χωματερές.

Δ. Μειωμένη ρύπανση των υδάτων.



4-Ποια είναι η σημαντικότερη περιβαλλοντική επίπτωση των αποβλήτων τροφίμων;

A. Αυξημένη βιοποικιλότητα.

B. Ενισχυμένη γονιμότητα του εδάφους.

**Γ. Εκπομπές μεθανίου από την αποσύνθεση των τροφίμων στις χωματερές.**

Δ. Μειωμένη ρύπανση των υδάτων.



5-Γιατί η επισιτιστική ασφάλεια αποτελεί σημαντική πτυχή των βιώσιμων επισιτιστικών συστημάτων;

- A. Εξασφαλίζει ότι όλες οι κοινότητες έχουν πρόσβαση σε τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας.
- B. Προωθεί τη χρήση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών (ΓΤΟ).
- Γ. Εξασφαλίζει ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν πρόσβαση σε επαρκή, ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα.
- Δ. Ενθαρρύνει την παγκόσμια διανομή τροφίμων.



5-Γιατί η επισιτιστική ασφάλεια αποτελεί σημαντική πτυχή των βιώσιμων επισιτιστικών συστημάτων;

A. Εξασφαλίζει ότι όλες οι κοινότητες έχουν πρόσβαση σε τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας.

B. Προωθεί τη χρήση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών (ΓΤΟ).

**Γ. Εξασφαλίζει ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν πρόσβαση σε επαρκή, ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα.**

Δ. Ενθαρρύνει την παγκόσμια διανομή τροφίμων.





# Προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε με τα διατροφικά μας συστήματα

- **Πολύπλοκος Ιστός:** Τα συστήματα τροφίμων είναι ένας περίπλοκος ιστός παραγωγής, επεξεργασίας, διανομής, κατανάλωσης και διάθεσης.
- **Αλληλεξάρτηση:** Κάθε στοιχείο εξαρτάται από τα άλλα - οι αλλαγές σε ένα επηρεάζουν όλα.
- **Παγκόσμιος αντίκτυπος:** Οι επιλογές που γίνονται σε τοπικό επίπεδο μπορούν να έχουν παγκόσμιες περιβαλλοντικές, οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις.



# Προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε με τα διατροφικά μας συστήματα

- **Απαιτητική σε πόρους:** Υψηλή ζήτηση για νερό, ενέργεια και εδαφικούς πόρους.
- **Κλιματική αλλαγή:** Η γεωργία συμβάλλει σημαντικά στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.
- **Επισιτιστική ασφάλεια:** Ασφάλεια τροφίμων: Εξασφάλιση της πρόσβασης όλων σε επαρκή, ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα.



# Προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε με τα διατροφικά μας συστήματα

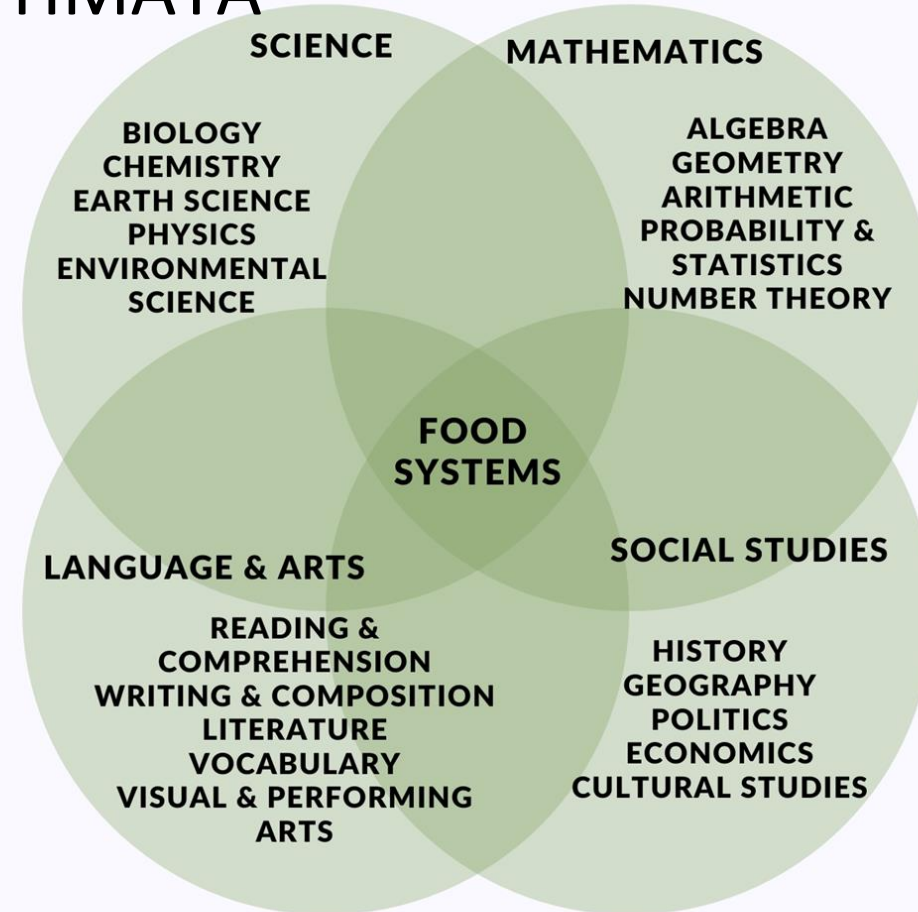
- **Απώλεια βιοποικιλότητας:** Η μονοκαλλιέργεια μειώνει τη βιοποικιλότητα, επηρεάζοντας την υγεία του οικοσυστήματος.
- **Απόβλητα:** Σημαντικά απόβλητα τροφίμων σε όλα τα στάδια - από την παραγωγή έως την κατανάλωση.
- **Κοινωνική ισότητα:** Ανισότητες στην πρόσβαση και την ποιότητα των τροφίμων σε διάφορες περιοχές και κοινότητες.
- **Βιωσιμότητα:** Αειφορία: Εξισορρόπηση της ανάγκης να τραφεί ο αυξανόμενος πληθυσμός με την ανάγκη να διατηρηθεί ο πλανήτης.



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

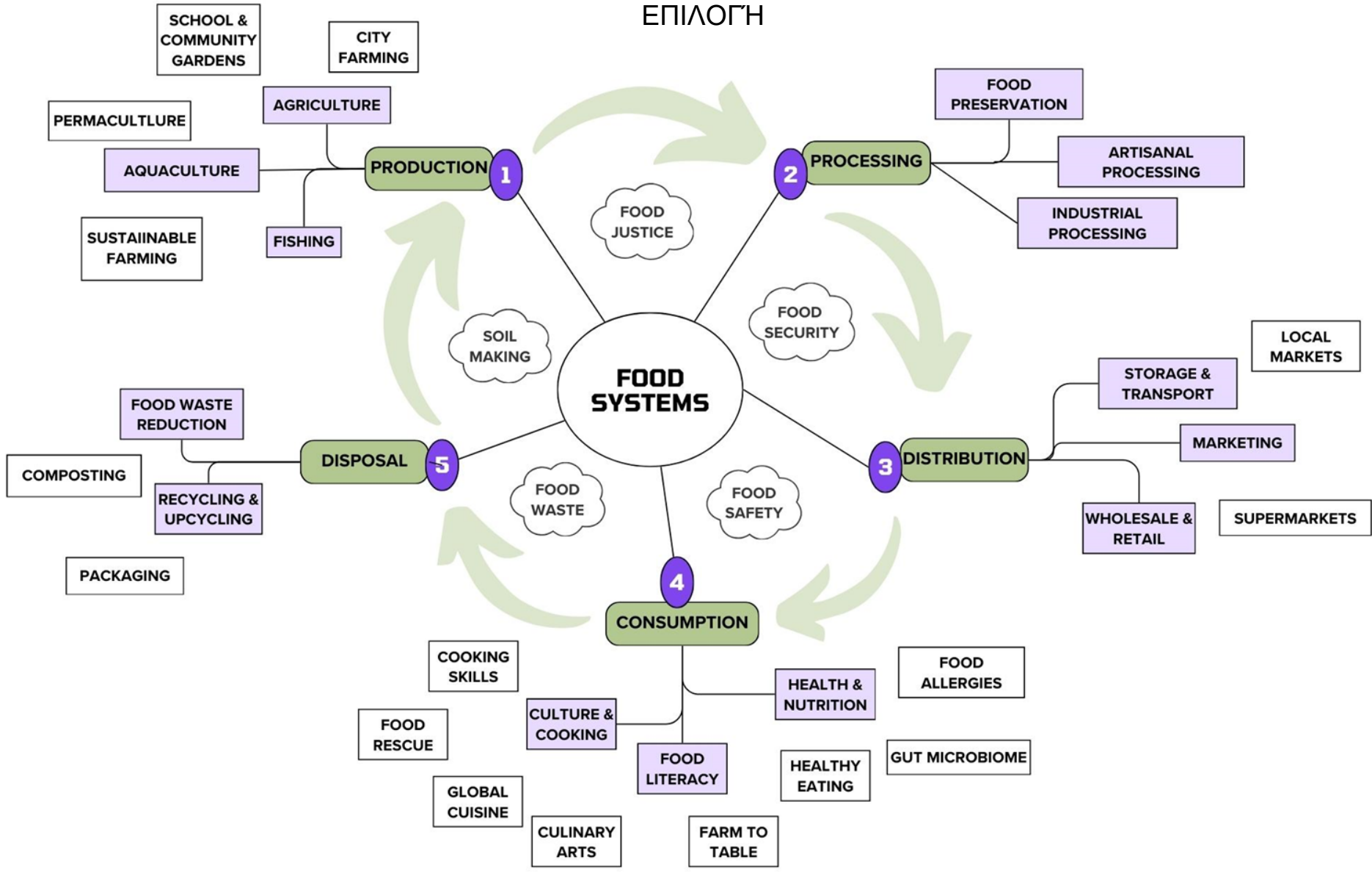
ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΚΛΑΔΟ.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ ΘΈΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕΤΕ ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΣΧΈΔΙΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΣΑΣ





### ΠΟΛΛΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗ





# Ξεκινώντας με την παραγωγή. Γιατί χρειαζόμαστε βιώσιμη παραγωγή τροφίμων;

- Τα αγροκτήματα ως καλλιεργούμενα οικοσυστήματα
- Ολοκληρωμένος σχεδιασμός: για αποθήκευση ενέργειας, νερού και γονιμότητας με καλλιεργούμενη βιοποικιλότητα και επιταχυνόμενη διαδοχή στις μεθόδους καλλιέργειάς μας.



ΒΪΝΤΕΟ: ΒΪΩΣΙΜΗ ΓΕΩΡΓΪΑ

<https://youtu.be/9-pNjAu9D7A>



# Ας μιλήσουμε για βιώσιμες διατροφικές συνήθειες;

- Φυτικές δίαιτες (με ή χωρίς κρέας;)
- Τοπική προμήθεια τροφίμων (αγορά X σούπερ μάρκετ)
- Μείωση των απορριμμάτων τροφίμων (φαγητό στο σπίτι;)





# Βιώσιμες διατροφικές συνήθειες - Σωστό ή Λάθος;

1- Μια διατροφή με βάση τα φυτά θεωρείται πιο βιώσιμη από μια διατροφή πλούσια σε ζωικά προϊόντα.



# Βιώσιμες διατροφικές συνήθειες - Σωστό ή Λάθος;

2 - Η επιλογή τροφίμων που προέρχονται από την κοντινή περιοχή σημαίνει πάντα μικρότερες περιβαλλοντικές επιπτώσεις.



# Βιώσιμες διατροφικές συνήθειες - Σωστό ή Λάθος;

3- Η μείωση των αποβλήτων τροφίμων αποτελεί βασικό συστατικό μιας βιώσιμης διατροφής.



# Βιώσιμες διατροφικές συνήθειες - Σωστό ή Λάθος;

4- Οι πρακτικές βιολογικής γεωργίας εγγυώνται πάντα καλύτερη υγεία του εδάφους.



# Βιώσιμες διατροφικές συνήθειες - Σωστό ή Λάθος;

5- Η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων δεν είναι σημαντική για τη βιωσιμότητα.



# Βιώσιμες διατροφικές συνήθειες - Σωστό ή Λάθος;

6- Τα επεξεργασμένα τρόφιμα είναι πάντα λιγότερο βιώσιμα από τα πλήρη τρόφιμα.



# Περιβάλλοντα τροφίμων

Πρόκειται για το φυσικό, κοινωνικό, οικονομικό και πολιτισμικό περιβάλλον που επηρεάζει τις διατροφικές επιλογές και τις διατροφικές συμπεριφορές των ανθρώπων.

- Διαθεσιμότητα: Η παρουσία επιλογών υγιεινών τροφίμων στην κοινότητα.
- Προσιτότητα: Το κόστος των υγιεινών τροφίμων σε σχέση με τα επίπεδα εισοδήματος.
- Ασφάλεια: Η ασφάλεια και η υγιεινή των διαθέσιμων τροφίμων.
- Ποιότητα: Η διατροφική αξία και η φρεσκάδα των διαθέσιμων τροφίμων.

Ελέγξτε  
το

[Beeforest](#)

[https://eu-cap-network.ec.europa.eu/news/inspirational-idea-sustainable-bee-forest\\_en](https://eu-cap-network.ec.europa.eu/news/inspirational-idea-sustainable-bee-forest_en)



# Φανταζόμαστε βιώσιμα συστήματα τροφίμων

- Μελλοντικός γραμματισμός: Η ικανότητα σύλληψης και δημιουργίας διαφορετικών μελλοντικών σεναρίων, η οποία βοηθά στο σχεδιασμό και τη λήψη αποφάσεων.

<https://illuminem.com/category/sustainable-lifestyle>





# Σχεδιασμός βιώσιμων συστημάτων τροφίμων

- **Μάθηση με βάση τα έργα:** οι μαθητές μαθαίνουν συμμετέχοντας ενεργά σε project πραγματικού κόσμου με νόημα.
- **Σχολικοί κήποι:** Τα οφέλη περιλαμβάνουν πρακτική μάθηση, κατανόηση της παραγωγής τροφίμων και προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.
- **Έργα προμήθειας τοπικών τροφίμων:** Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ερευνήσουν και να προμηθευτούν τοπικά τρόφιμα για τα σχολικά γεύματα ή τις εκδηλώσεις.
- **Πρωτοβουλίες για τη μείωση των αποβλήτων:** Προγράμματα που επικεντρώνονται στη μείωση, επαναχρησιμοποίηση και ανακύκλωση των αποβλήτων τροφίμων στα σχολεία.
- **Εβδομάδα σχολικής διατροφής:** εμπλέξτε ολόκληρο το σχολείο σε ένα πρόγραμμα για τα συστήματα τροφίμων



# Δράση για το κλίμα και τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων

- Κριτική σκέψη: αμφισβητήστε και αναλύστε τον αντίκτυπο των διατροφικών σας επιλογών στο περιβάλλον και την κοινωνία.
- Παρακίνηση δράσης: πρωτοβουλίες υπό την καθοδήγηση των μαθητών που έχουν θετικό αντίκτυπο στις κοινότητές τους.



# Πρακτικές δραστηριότητες που συνδέονται με το πρόγραμμα σπουδών

- **Δραστηριότητες στην τάξη:** μαθήματα μαγειρικής, έλεγχοι αποβλήτων τροφίμων, επισκέψεις σε τοπικές φάρμες κ.λπ.
- **Ομαδικές συζητήσεις:** Διευκολύνετε συζητήσεις για θέματα όπως ο αντίκτυπος των συστημάτων διατροφής στην υγεία μας και το περιβάλλον.
- **Χειρωνακτική εργασία:** Έργα που περιλαμβάνουν την καλλιέργεια τροφίμων, το μαγείρεμα, την ανακύκλωση συσκευασιών ή τη δημιουργία εκστρατειών ευαισθητοποίησης σχετικά με βιώσιμες διατροφικές συνήθειες.



# Μελέτη περίπτωσης: - φιλικές προς το κλίμα σχολικές κουζίνες - Εσθονία

Το έργο έδωσε σε οκτώ εσθονικά νηπιαγωγεία και σχολεία την ευκαιρία να αξιολογήσουν τον εξοπλισμό της κουζίνας τους, το μενού, τις πρακτικές μαγειρέματος και τη διαχείριση των αποβλήτων.

**Παράδειγμα:** Αυτό παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για τους μαθητές, τη διοίκηση του σχολείου και τον προμηθευτή τροφίμων. Η καφετέρια τηρεί καθημερινά αρχείο με τα απορρίμματα φαγητού, το οποίο δείχνει τον αριθμό των μαθητών που τρώνε και την ποσότητα του φαγητού που περισσεύει σε λίτρα



# Μελέτη περίπτωσης: Η πρόκληση του Βερολίνου

- **Πρόβλημα:** Το Βερολίνο αντιμετώπιζε προκλήσεις όσον αφορά την επισιτιστική ασφάλεια, την πρόσβαση σε φρέσκα προϊόντα και τη διαχείριση των αποβλήτων τροφίμων.
- **Λύσεις:**
  - Κοινοτικοί κήποι: Πρόσβαση των κατοίκων της περιοχής σε φρέσκα προϊόντα και χώρους πρασίνου.
  - Συνεταιριστικά σούπερ μάρκετ: Έδωσαν τη δυνατότητα στους καταναλωτές να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο των τροφίμων που αγοράζουν και να στηρίζουν τους τοπικούς παραγωγούς.
  - Εφαρμογές μείωσης των αποβλήτων τροφίμων: Μείωση της σπατάλης τροφίμων.
- **Αποτελέσματα:** Βελτιωμένη επισιτιστική ασφάλεια, ενισχυμένη δέσμευση της κοινότητας και μείωση της σπατάλης τροφίμων.



# Μελέτη περίπτωσης: Εσθονία

Η καλοκαιρινή κατασκήνωση Ranna Rancho προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να αποκτήσουν μια νέα οπτική για τη φύση, συμπεριλαμβανομένης της διαδικασίας καλλιέργειας τροφίμων. Κατά τη διάρκεια της κατασκήνωσης, τα παιδιά ζουν μέσα στη φύση και ασχολούνται με απλές, παραδοσιακές δραστηριότητες στην ύπαιθρο.

Τα παιδιά αποκτούν πολύτιμες γνώσεις και εμπειρίες σχετικά με τη διατροφική παιδεία, συγκεκριμένα τη διαδικασία ανάπτυξης των τροφίμων, τα οφέλη των διαφόρων φυτών για την υγεία, τη δημιουργία συνταγών με ελάχιστη σπατάλη τροφίμων κ.λπ. Η φροντίδα των αγροτικών ζώων καλλιεργεί επίσης την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό για τα ζώα.



# Σύλληψη και σχεδιασμός μελλοντικών συστημάτων τροφίμων

## Μέθοδοι μελλοντικού γραμματισμού

- Σχεδιασμός σεναρίων:
- Backcasting
- Ασκήσεις οραματισμού.



# Ο ιστότοπος Food Systems Dashboard

<https://www.foodsystemsdashboard.org/>





# ΑΝΑΦΟΡΕΣ

## Βιβλία και Εκδόσεις

1. Legan, L. (2020). Planet Schooling: Πώς να δημιουργήσετε ένα ζωντανό εργαστήριο περμακουλτούρας στην αυλή σας. CreateSpace Independent Publishing Platform.
2. Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2020). Στρατηγική "Από το αγρόκτημα στο πιάτο": Για ένα δίκαιο, υγιές και φιλικό προς το περιβάλλον σύστημα τροφίμων. Ανακτήθηκε από [https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy\\_en](https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en)
3. Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO). (2018). Αγροικολογία: Scaling up Agroecology to Achieve the Sustainable Development Goals. Ανακτήθηκε από <http://www.fao.org/3/I9049EN/i9049en.pdf>.
4. Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος (ΕΟΠ). (2019). Το ευρωπαϊκό περιβάλλον - Κατάσταση και προοπτικές για το 2020: Γνώση για τη μετάβαση σε μια βιώσιμη Ευρώπη. Ανακτήθηκε από <https://www.eea.europa.eu/publications/soer-2020>.
5. Διεθνής ομάδα εμπειρογνομών για τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων (IPES-Food). (2016). Από την ομοιομορφία στην ποικιλομορφία: Αλλαγή παραδείγματος από τη βιομηχανική γεωργία σε διαφοροποιημένα αγροοικολογικά συστήματα. Ανακτήθηκε από [http://www.ipes-food.org/\\_img/upload/files/UniformityToDiversity\\_FULLL.pdf](http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/UniformityToDiversity_FULLL.pdf).
6. Ευρωπαϊκή Ένωση. (2019). Αγροτικές προοπτικές της ΕΕ για τις αγορές και το εισόδημα 2019-2030. Ανακτήθηκε από [https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/food-farming-fisheries/farming/documents/agricultural-outlook-2019-report\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/food-farming-fisheries/farming/documents/agricultural-outlook-2019-report_en.pdf).
7. WWF. (2019). Living Planet Report 2019: Aiming Higher. Ανακτήθηκε από [https://wwf.panda.org/knowledge\\_hub/all\\_publications/living\\_planet\\_report\\_2019/](https://wwf.panda.org/knowledge_hub/all_publications/living_planet_report_2019/).



# ΑΝΑΦΟΡΕΣ

## Ιστοσελίδες

1. Ευρωπαϊκή Επιτροπή - Στρατηγική "από το αγρόκτημα στο πιρούνι":  
[https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy\\_en](https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en)
2. Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) - Βιώσιμη διατροφή και γεωργία:  
<http://www.fao.org/sustainability/en/>
3. Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος (ΕΟΠ): <https://www.eea.europa.eu/>
4. Διεθνής ομάδα εμπειρογνομόνων για τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων (IPES-Food): <http://www.ipes-food.org/>
5. Sustainable Food Trust: <https://sustainablefoodtrust.org/>
6. EAT Forum: <https://eatforum.org/>
7. Agroecology and Sustainable Food Systems Journal:  
<https://www.tandfonline.com/toc/wjsa20/current>
8. Ταμπλό Συστημάτων Τροφίμων: <https://foodsystemsdashboard.org/>



# ΑΝΑΦΟΡΕΣ

## Εκθέσεις και έγγραφα

1. Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2020). Στρατηγική "από το αγρόκτημα στο πιρούνι" για ένα δίκαιο, υγιές και φιλικό προς το περιβάλλον σύστημα τροφίμων. Ανακτήθηκε από [https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/f2f\\_action-plan\\_2020\\_strategy-info\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf)
2. FAO. (2018). Το μέλλον των τροφίμων και της γεωργίας: Εναλλακτικά μονοπάτια έως το 2050. Ανακτήθηκε από <http://www.fao.org/3/I8429EN/i8429en.pdf>.
3. EOX. (2020). Τρόφιμα με πράσινο φως: Μια συστημική προσέγγιση για τα βιώσιμα τρόφιμα. Ανακτήθηκε από <https://www.eea.europa.eu/publications/food-in-a-green-light>.
4. IPES-τρόφιμα. (2019). Προς μια κοινή πολιτική τροφίμων για την Ευρωπαϊκή Ένωση: Η μεταρρύθμιση και ο αναπροσανατολισμός της πολιτικής που απαιτείται για την οικοδόμηση βιώσιμων συστημάτων τροφίμων στην Ευρώπη. Ανακτήθηκε από [http://www.ipes-food.org/\\_img/upload/files/CFP\\_FullReport.pdf](http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/CFP_FullReport.pdf).
5. Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2018). Απώλειες και απόβλητα τροφίμων στην ΕΕ. Ανακτήθηκε από [https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fw\\_eu-actions\\_food-waste-com\\_2018\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fw_eu-actions_food-waste-com_2018_en.pdf)



# ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Άρθρα και περιοδικά

1. Garnett, T. (2014). Τι είναι μια βιώσιμη υγιεινή διατροφή;. Food Climate Research Network. Ανακτήθηκε από [https://www.fcrn.org.uk/sites/default/files/fcrn\\_what\\_is\\_a\\_sustainable\\_healthy\\_diet\\_final.pdf](https://www.fcrn.org.uk/sites/default/files/fcrn_what_is_a_sustainable_healthy_diet_final.pdf)
2. Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global Diets Link Environmental Sustainability and Human Health. Nature, 515(7528), 518-522.  
Ανακτήθηκε από <https://www.nature.com/articles/nature13959>
3. Gliessman, S. R. (2018). Αγροοικολογία: Γηροκομία: Η οικολογία των βιώσιμων διατροφικών συστημάτων: Η οικολογία των βιώσιμων διατροφικών συστημάτων. CRC Press.



# Εκπαιδευτικές πηγές της ΕΕ

1. Ευρωπαϊκή Επιτροπή - Εκπαίδευση και κατάρτιση: <https://ec.europa.eu/education/>
2. European Schoolnet: <http://www.eun.org/>
3. Πρόγραμμα οικολογικών σχολείων: <https://www.ecoschools.global/>
4. Ευρωπαϊκό Δίκτυο Πληροφοριών και Παρατηρήσεων για το Περιβάλλον (Eionet):  
<https://www.eionet.europa.eu/>
5. Σύμπραξη "Τρόφιμα για τη Ζωή": <https://www.foodforlife.org.uk/>



# Περαιτέρω αναγνώσεις

1. Γεωργία για το μέλλον: (2020). Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. Ανακτήθηκε από [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/649359/EPRS\\_BRI\(2020\)649359\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/649359/EPRS_BRI(2020)649359_EN.pdf)
2. Μετάβαση στην αγροοικολογία: Για έναν μετασχηματισμό του συστήματος τροφίμων στην Ευρώπη (2019). Έκθεση του IDDRI και της Agroecology Europe. Ανακτήθηκε από <https://www.agroecology-europe.org/wp-content/uploads/2019/04/Agroecology-IDDRI-Report.pdf>.
3. Επανεξέταση των τροφίμων και της γεωργίας: Νέοι δρόμοι προς τα εμπρός (2020). Springer Nature. Ανακτήθηκε από <https://www.springer.com/gp/book/9783030393122>



# Ο χώρος είναι ανοιχτός για ερωτήσεις



Γίνε η αλλαγή! Επιλέξτε βιώσιμες  
διατροφικές συνήθειες σήμερα για ένα πιο  
υγιές αύριο. Ας προστατεύσουμε τον  
πλανήτη μας με ένα γεύμα τη φορά!





Co-funded by  
the European Union



# Σας ευχαριστώ!

Επικοινωνία

Associazione Kora

Joe Short





# Γλωσσάριο

**Αγροοικολογία:** Ολιστική προσέγγιση της γεωργίας που δίνει έμφαση στην οικολογική διαχείριση των γεωργικών συστημάτων, ενσωματώνοντας πρακτικές που υποστηρίζουν τη βιοποικιλότητα, τη βιωσιμότητα και την υγεία των οικοσυστημάτων.

**Αγροδασοκομία:** Δέντρα ή θάμνοι καλλιεργούνται γύρω ή ανάμεσα σε καλλιέργειες ή βοσκότοπους. Η πρακτική αυτή ενισχύει τη βιοποικιλότητα και αυξάνει την παραγωγικότητα, την ανθεκτικότητα και τη βιωσιμότητα.

**Υδατοκαλλιέργεια:** Η καλλιέργεια υδρόβιων οργανισμών, όπως ψάρια, οστρακοειδή και φυτά, συνήθως για τρόφιμα, σε ελεγχόμενο περιβάλλον.

**Βιοποικιλότητα:** Η ποικιλία της ζωής στον κόσμο ή σε ένα συγκεκριμένο βιότοπο ή οικοσύστημα. Στη γεωργία, η βιοποικιλότητα συμβάλλει στη διατήρηση της σταθερότητας του οικοσυστήματος, ενισχύει τη γονιμότητα του εδάφους και βελτιώνει την ανθεκτικότητα έναντι παρασίτων και ασθενειών.



**Κοινοτικός κήπος:** Ένα ενιαίο κομμάτι γης που καλλιεργείται συλλογικά από μια ομάδα ανθρώπων. Οι κοινοτικοί κήποι παρέχουν φρέσκα προϊόντα, βελτιώνουν το αστικό περιβάλλον και ενισχύουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

**Κομποστοποίηση:** Η διαδικασία ανακύκλωσης οργανικών αποβλήτων, όπως υπολείμματα τροφίμων και απορρίμματα κήπων, σε πολύτιμο εδαφοβελτιωτικό, γνωστό ως κομπόστ. Η διαδικασία αυτή ενισχύει την υγεία του εδάφους και μειώνει τα απορρίμματα που καταλήγουν σε χώρους υγειονομικής ταφής.

**Αμειψισπορά:** Η πρακτική της καλλιέργειας διαφορετικών τύπων καλλιεργειών στην ίδια περιοχή σε διαδοχικές εποχές. Συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας του εδάφους, στη μείωση των κύκλων παρασίτων και ασθενειών και στην αύξηση της απόδοσης των καλλιεργειών.

**Διανομή:** Η διαδικασία μεταφοράς τροφίμων από τον τόπο παραγωγής στον τόπο κατανάλωσής τους. Η αποτελεσματική διανομή διασφαλίζει ότι τα τρόφιμα φθάνουν αποτελεσματικά στους καταναλωτές και παραμένουν φρέσκα και ασφαλή για κατανάλωση.

**Υπηρεσίες οικοσυστημάτων:** συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών παροχής (όπως η τροφή και το νερό), των ρυθμιστικών υπηρεσιών (όπως ο έλεγχος των πλημμυρών), των πολιτιστικών υπηρεσιών (όπως τα οφέλη αναψυχής) και των υποστηρικτικών υπηρεσιών (όπως ο κύκλος των θρεπτικών ουσιών).

**Ηθική γεωργία:** Γεωργικές πρακτικές που δίνουν προτεραιότητα στην καλή διαβίωση των ζώων, την περιβαλλοντική βιωσιμότητα και τη δίκαιη μεταχείριση των εργαζομένων. Η ηθική γεωργία στοχεύει στην παραγωγή τροφίμων με τρόπο που είναι ηθικά ορθός και κοινωνικά υπεύθυνος.



**Τροφική έρημος:** Αστικές ή αγροτικές περιοχές όπου η πρόσβαση σε προσιτά και θρεπτικά τρόφιμα είναι περιορισμένη. Οι κάτοικοι σε επισιτιστικές ερήμους συχνά βασίζονται σε καταστήματα ψιλικών και fast food, με αποτέλεσμα την κακή διατροφική υγεία.

**Περιβάλλον τροφίμων:** Το φυσικό, οικονομικό, πολιτικό και κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο οι άνθρωποι κάνουν τις επιλογές τους σε τρόφιμα. Τα περιβάλλοντα τροφίμων επηρεάζουν ποια τρόφιμα είναι διαθέσιμα, προσιτά και επιθυμητά.

**Επισιτιστική ανασφάλεια:** Η κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι δεν έχουν τακτική πρόσβαση σε αρκετά ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα για την κανονική ανάπτυξη και εξέλιξη και μια ενεργή, υγιή ζωή.

**Σύστημα τροφίμων:** Το διασυνδεδεμένο δίκτυο που περιλαμβάνει όλες τις πτυχές της σίτισης ενός πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένης της καλλιέργειας, της συγκομιδής, της επεξεργασίας, της συσκευασίας, της μεταφοράς, της εμπορίας, της κατανάλωσης και της διάθεσης των τροφίμων.

**Μελλοντικός γραμματισμός:** Η ικανότητα να φαντάζεται και να αξιολογεί κανείς πιθανά μέλλοντα. Επιτρέπει στα άτομα και τις κοινότητες να οραματίζονται και να σχεδιάζουν βιώσιμα και επιθυμητά μελλοντικά σενάρια.

**Εκπομπές αερίων θερμοκηπίου:** Αέρια όπως το διοξείδιο του άνθρακα, το μεθάνιο και το οξείδιο του αζώτου που παγιδεύουν θερμότητα στην ατμόσφαιρα, συμβάλλοντας στην υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή. Η γεωργία αποτελεί σημαντική πηγή αυτών των εκπομπών.

**Ολοκληρωμένη Διαχείριση Παρασίτων (ΟΔΠ):** Μια περιβαλλοντικά ευαίσθητη προσέγγιση στη διαχείριση παρασίτων που χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό βιολογικών, πολιτιστικών, φυσικών και χημικών μεθόδων για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων στην ανθρώπινη υγεία, στους ωφέλιμους και μη οργανισμούς-στόχους και στο περιβάλλον.



**Ολοκληρωμένη διαχείριση πόρων:** Ολιστική προσέγγιση για τη διαχείριση όλων των πόρων - γη, νερό, ενέργεια και υλικά - με ολοκληρωμένο τρόπο για τη δημιουργία βιώσιμων και αποδοτικών συστημάτων.

**Τοπικά τρόφιμα:** τρόφιμα που παράγονται, επεξεργάζονται και διανέμονται σε μια συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή. Τα τοπικά συστήματα τροφίμων υποστηρίζουν τις περιφερειακές οικονομίες, μειώνουν τις εκπομπές από τις μεταφορές και παρέχουν πιο φρέσκα προϊόντα.

**Βιολογική γεωργία:** Αποφεύγονται τα συνθετικά χημικά και οι γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί (ΓΤΟ). Η βιολογική γεωργία προάγει την υγεία του εδάφους, τη βιοποικιλότητα και την οικολογική ισορροπία.

**Περμακουλτούρα:** Ένα σύστημα σχεδιασμού για βιώσιμη διαβίωση και γεωργία που μιμείται τα φυσικά οικοσυστήματα. Οι αρχές της περμακουλτούρας περιλαμβάνουν τη φροντίδα για τη γη, τη φροντίδα για τους ανθρώπους και τη δίκαιη κατανομή των πόρων.

**Αναγεννητική γεωργία:** Η προσέγγιση της διατήρησης και αποκατάστασης των συστημάτων διατροφής και γεωργίας που επικεντρώνεται στην αναγέννηση του επιφανειακού εδάφους, στην αύξηση της βιοποικιλότητας, στη βελτίωση των κύκλων του νερού και στην ενίσχυση των υπηρεσιών του οικοσυστήματος.

**Βιώσιμη γεωργία:** Γεωργικές πρακτικές που καλύπτουν τις σημερινές ανάγκες σε τρόφιμα χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο την ικανότητα των μελλοντικών γενεών να καλύψουν τις ανάγκες τους. Δίνει έμφαση στην περιβαλλοντική υγεία, την οικονομική κερδοφορία και την κοινωνική και οικονομική ισότητα.



**Βιώσιμη διατροφή:** συμβάλλει στην επισιτιστική και διατροφική ασφάλεια και υποστηρίζει μια υγιή ζωή για τις σημερινές και τις μελλοντικές γενιές. Είναι πολιτισμικά αποδεκτή, οικονομικά δίκαιη και διατροφικά επαρκής.

**Διαχείριση αποβλήτων:** Η συλλογή, μεταφορά, επεξεργασία, ανακύκλωση και διάθεση των αποβλήτων. Η αποτελεσματική διαχείριση αποβλήτων μειώνει τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις και προωθεί την ανάκτηση πόρων.



# Διδακτικό υλικό





# ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Βερολίνο







# ΣΥΛΛΗΨΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΌΣ