



Co-funded by
the European Union



SSPICE IT!

Sustainability Skills Program for International Catering
operators and Entrepreneurs through Integrated Training

SSPICE IT! - Πρόγραμμα δεξιοτήτων βιωσιμότητας για διεθνείς επιχειρήσεις εστίασης και επιχειρηματίες μέσω ολοκληρωμένης κατάρτισης

Το έργο SSPICE IT! συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+.

Το περιεχόμενο της παρούσας δημοσίευσης αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη της κοινοπραξίας SSPICE IT, και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει.

Υποενότητα 5: Η βιώσιμη διατροφή

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ	Σχέσεις μεταξύ τροφίμων, ανθρώπων και περιβάλλοντος	
ΥΠΟΠΕΡΙΟΧΗ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	<i>Βιώσιμα τρόφιμα</i>	
ΩΡΕΣ	4	
ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΪ ΣΤΟΧΟΙ		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανοήστε τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των τροφίμων. 2. Να κατανοήσουν την έννοια της βιώσιμης διατροφής. 3. Κατανοήστε τη συσχέτιση μεταξύ υγείας και βιώσιμης διατροφής. 		
ΜΑΘΗΣΙΑΚΈΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΕΣ		
Θεωρητικό	Πρακτική	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ανάγνωση ✓ Έρευνα στο διαδίκτυο ✓ Μελέτη περίπτωσης 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Σύνθεση καινοτόμων μενού σύμφωνα με τις αρχές της βιωσιμότητας 	

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 5: Η ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	4
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
Άσκηση: ΥΓΙΕΙΝΟ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟ ΜΕΝΟΥ	11
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	12
1. ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑΤΑ	12
2. ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ	13
3. ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	14
4. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	14

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 5: Η βιώσιμη διατροφή

1. Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια, βρεθήκαμε αντιμέτωποι με μια νέα πρόκληση: πώς να ευθυγραμμίσουμε την ανθρώπινη υγεία με την υγεία του πλανήτη;

Ενώ οι ερωτήσεις είναι απλές, οι απαντήσεις δεν είναι. Τρώμε πολύ κρέας; Ποια είναι η σωστή ποσότητα; Είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα καλά για την υγεία μας; Και για τον πλανήτη; Θα πρέπει οι άνθρωποι να έχουν μια διατροφή κυρίως φυτικής προέλευσης; Θα πρέπει να είναι η ίδια παντού; Τι γίνεται με τα ψάρια; Και ποιες είναι οι συνέπειες για το περιβάλλον;

2. Τι είναι μια βιώσιμη διατροφή;

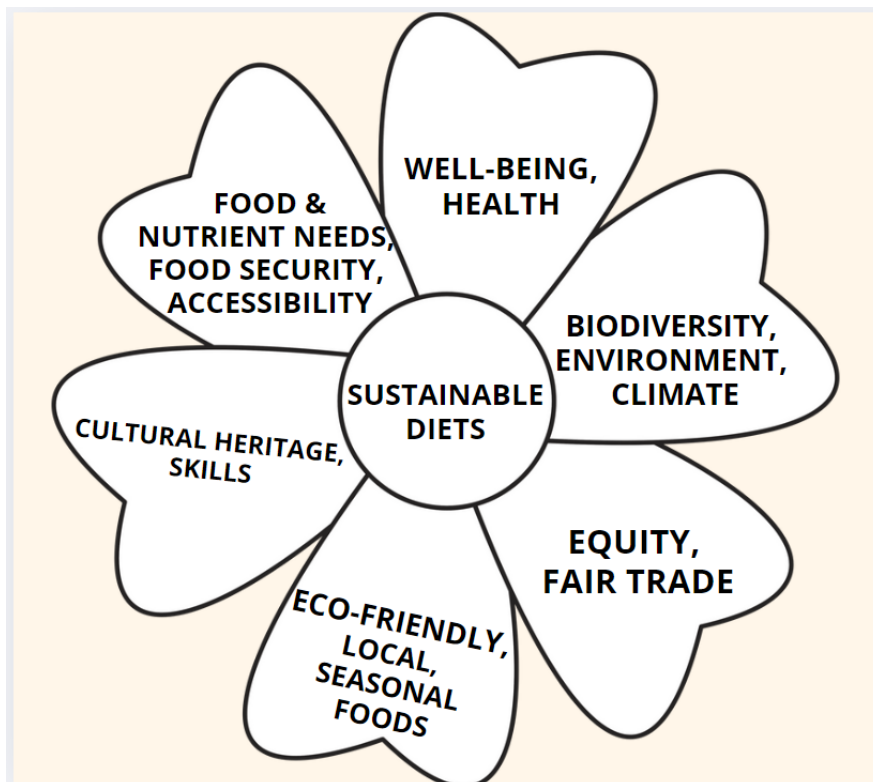
Ο FAO ορίζει τη βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων ως: *"Οι βιώσιμες δίαιτες είναι εκείνες οι δίαιτες με χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις που συμβάλλουν στην επισιτιστική και διατροφική ασφάλεια και στην υγιεινή ζωή για τις σημερινές και τις μελλοντικές γενιές. Οι βιώσιμες δίαιτες προστατεύουν και σέβονται τη βιοποικιλότητα και τα οικοσυστήματα, είναι πολιτισμικά αποδεκτές, προσβάσιμες, οικονομικά δίκαιες και προσιτές, διατροφικά επαρκείς, ασφαλείς και υγιεινές, ενώ βελτιστοποιούν τους φυσικούς και ανθρώπινους πόρους".*

Το να μιλάμε για βιώσιμα τρόφιμα σημαίνει ότι αντιμετωπίζουμε το ζήτημα της πρόσβασης σε ποιοτικά τρόφιμα που σέβονται την υγεία, το περιβάλλον και την ανθρωπότητα. Ωστόσο, δεν υπάρχει επίσημη ευρωπαϊκή πιστοποίηση για τα "βιώσιμα" τρόφιμα. Ακολουθούν οι αρχές της βιώσιμης κατανάλωσης:

1. **Καταπολεμήστε τη σπατάλη τροφίμων**, η οποία περιλαμβάνει τη χρήση κατάλληλων τεχνικών αποθήκευσης των προϊόντων, τη χρήση των περισσευμάτων στο ψυγείο, το μαγείρεμα ολόκληρων λαχανικών και άλλα.
2. **Αγοράστε τοπικά και εποχιακά προϊόντα**, δώστε προτεραιότητα στους

- τοπικούς παραγωγούς και καταναλώστε εποχιακά φρούτα και λαχανικά μέσω σύντομων αλυσίδων εφοδιασμού.
3. **Προτιμήστε τις φυτικές πρωτεΐνες**, που σημαίνει κατανάλωση περισσότερων δημητριακών και οσπρίων και μείωση της κατανάλωσης κρέατος.
 4. **Επιλέξτε λίπη υψηλής ποιότητας** και χρησιμοποιήστε **φυτικά έλαια** ψυχρής έκθλιψης, φάτε λιπαρά ψάρια και άλλα.
 5. **Χρησιμοποιήστε και καταναλώστε ολόκληρα ή ημι-επεξεργασμένα προϊόντα**, όπως δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι και χειροποίητο ψωμί.
 6. **Χρησιμοποιήστε φρέσκα, μη επεξεργασμένα προϊόντα**, που σημαίνει να αγοράζετε μη βιομηχανικά λαχανικά, κρέατα, ψάρια κ.λπ. και να αφιερώνετε χρόνο για να τα μαγειρέψετε.
 7. **Η κατανάλωση σπιτικών πιάτων** βοηθά στην αποφυγή επεξεργασμένων, βιομηχανικών προϊόντων που είναι επιβλαβή για την υγεία και εμπλουτίζουν τις αγροτοδιατροφικές βιομηχανίες.

Ακολουθεί μια σύνοψη των βασικών στοιχείων μιας βιώσιμης διατροφής:



Σχ. 9 - Αντίγραφο των βασικών στοιχείων μιας βιώσιμης διατροφής¹

3. Τα οφέλη μιας βιώσιμης διατροφής

Η βιώσιμη κατανάλωση και οι υπεύθυνες επιλογές τροφίμων απαιτούν αλλαγές στις συνήθειες. Τα βιώσιμα τρόφιμα έχουν οφέλη σε διάφορα επίπεδα: υγεία, κοινωνικό, περιβαλλοντικό και οικονομικό.

- Όσον αφορά την υγεία, η διατροφή μας έχει εξελιχθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες. Τα βιομηχανικά, επεξεργασμένα τρόφιμα που αγοράζονται στα σουπερ μάρκετ έχουν συμβάλει στην ανάπτυξη ασθενειών όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά προβλήματα, ο διαβήτης και οι τροφικές αλλεργίες.
- Από κοινωνική άποψη, η πρόσβαση σε βιώσιμα και ποιοτικά τρόφιμα αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα που δεν έχει ακόμη αναγνωριστεί για όλους. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι τα νοικοκυριά με χαμηλό εισόδημα τείνουν να επιλέγουν λιγότερο ακριβά, χαμηλής περιεκτικότητας σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα. Η πρόκληση των βιώσιμων τροφίμων είναι επίσης να διασφαλιστεί ότι όλοι έχουν πρόσβαση σε ποιοτικά, υγιεινά και ισορροπημένα τρόφιμα σε κοινωνικά αποδεκτές τιμές. Είναι απαραίτητο να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση και να οδηγηθούν οι καταναλωτές σε κοινωνικά υπεύθυνες επιλογές.
- Όσον αφορά τα περιβαλλοντικά ζητήματα, τα βιώσιμα τρόφιμα συμβάλλουν στον μετριασμό των αρνητικών συνεπειών της βιομηχανικής γεωργίας, όπως συζητήσαμε προηγουμένως.
- Από οικονομική άποψη, το δικαίωμα στη βιώσιμη διατροφή συνεπάγεται την εξασφάλιση αξιοπρεπών εισοδημάτων για τους παραγωγούς τόσο στον Παγκόσμιο Νότο όσο και στον Παγκόσμιο Βορρά. Σημαίνει στήριξη των οικονομικών φορέων

¹ Burlingame, B., Dernini, S. (Eds.). (2010). *Βιώσιμη διατροφή και βιοποικιλότητα: Κατευθύνσεις και λύσεις για την πολιτική, την έρευνα και τη δράση. Πρακτικά του διεθνούς επιστημονικού συμποσίου Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger*, Nutrition and Consumer Protection Division, FAO. Ανακτήθηκε από <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>, σελ. 34.

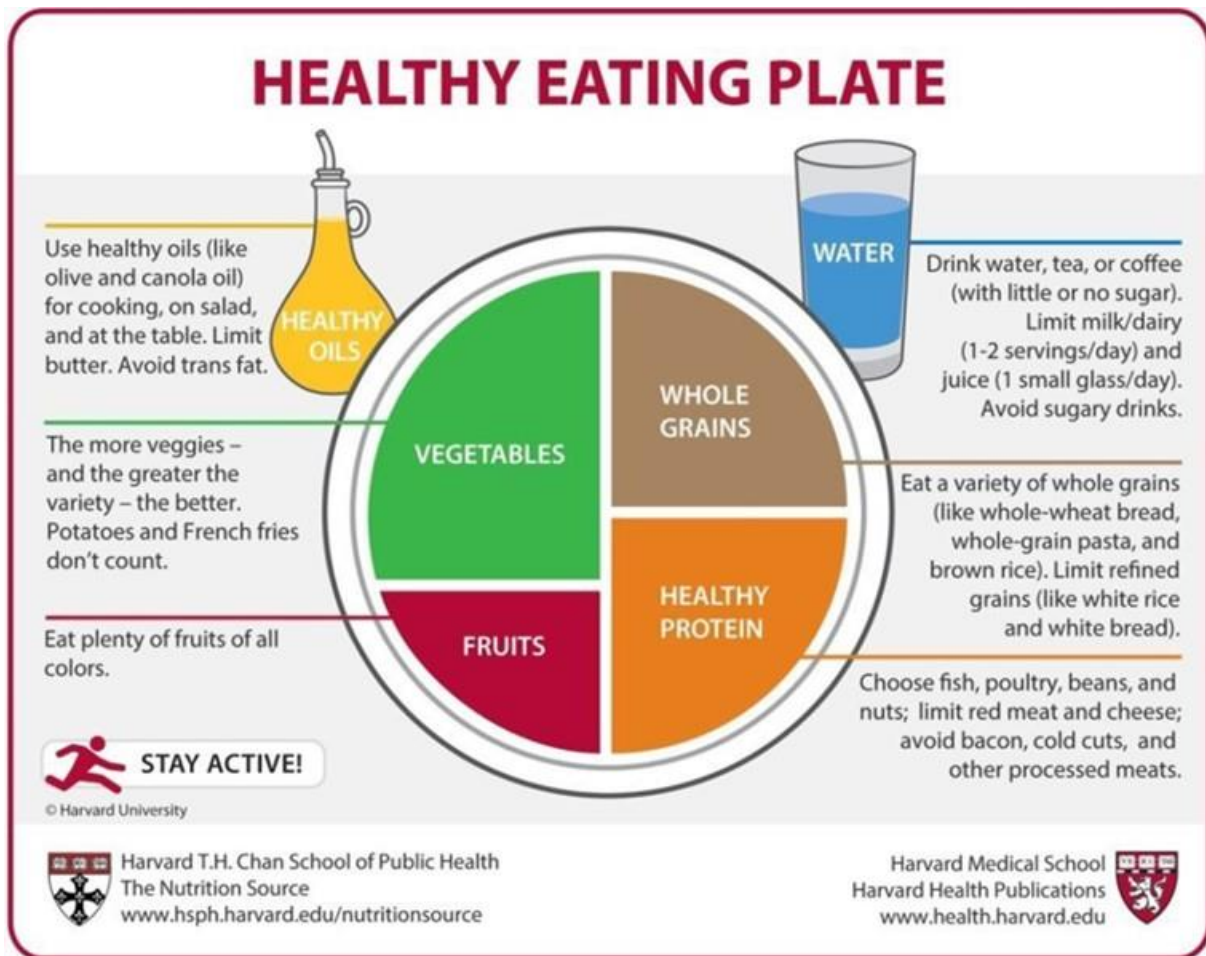
που παράγουν υπηρεσίες με βάση την τοπική, οικολογική και βιώσιμη παραγωγή.

4. Τι είναι η υγιεινή διατροφή;

Η διατροφή έχει σημαντικό αντίκτυπο στην υγεία. Μια βέλτιστη διατροφή οδηγεί σε αύξηση του προσδόκιμου ζωής, σημαντική μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και βελτίωση της γονιδιακής έκφρασης. Είναι αποδεδειγμένο ότι μια διατροφή που είναι ελάχιστα επεξεργασμένη, κοντά στη φύση και βασίζεται στα φυτά μπορεί να αποτρέψει ασθένειες, να βελτιώσει την υγεία και να ευθυγραμμιστεί με διαφορετικές διατροφικές προσεγγίσεις.²

Μια από τις σημαντικότερες διεθνείς πηγές πληροφοριών σχετικά με τη διατροφή και τη διαίτα είναι η Πηγή Διατροφής από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας Τ.Η. Chan του Χάρβαρντ. Σύμφωνα με το Χάρβαρντ, μια υγιεινή διατροφή βασίζεται κυρίως σε φυτά, με το μισό πιάτο να αποτελείται από φρούτα και λαχανικά, το ένα τέταρτο από δημητριακά ολικής αλέσεως και τα υποπροϊόντα τους και το ένα τέταρτο από πρωτεΐνες όπως φασόλια, ξηρούς καρπούς, ψάρια και άπαχα κρέατα.

² Katz D., Meller, S. (2014), *Can We Say What Diet Is Best for Health?*, Annual Review of Public Health; 35:1, 83-103. Ανακτήθηκε από <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>



Εικ. 10 - Ένα πιάτο υγιεινής διατροφής

Η υιοθέτηση **μιας δίαιτας με χαμηλή περιεκτικότητα** σε κρέας αποτελεί ιδανική λύση τόσο για την υγεία μας όσο και για τον πλανήτη. Στην πραγματικότητα, η κύρια συμβολή που μπορούμε να έχουμε στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής μέσω αλλαγών στη διατροφή μας είναι να μειώσουμε σημαντικά την ποσότητα κρέατος που καταναλώνουμε.

Μια έκθεση των Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) το 2010 ανέφερε: "*Μια ουσιαστική μείωση των επιπτώσεων [στο περιβάλλον] θα ήταν δυνατή μόνο με μια ουσιαστική παγκόσμια αλλαγή*

της διατροφής , μακριά από τα ζωικά προϊόντα".³ Σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη και το Δίκτυο Έρευνας για το Κλίμα στα Τρόφιμα (FCRN) του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, τα σημερινά διατροφικά συστήματα και συνήθειες θέτουν σε κίνδυνο την παραγωγή τροφίμων και αποτυγχάνουν να θρέψουν επαρκώς τον πληθυσμό .⁴

Ένας άλλος ερευνητικός τομέας⁵ διερευνά τις διατροφικές συστάσεις τόσο από την άποψη της διατροφής όσο και από την άποψη της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας. Η μελέτη συγκρίνει έξι δίαιτες και καταλήγει στο συμπέρασμα **ότι η χορτοφαγική διαίτα** είναι η πιο υγιεινή και περιβαλλοντικά βιώσιμη, καθιστώντας την την πιο βιώσιμη επιλογή.

Στα συμπεράσματά της και για να προτείνει έναν συμβιβασμό αποδεκτό από το ευρύ κοινό, η μελέτη προτείνει την προώθηση **μιας αυστηρής μεσογειακής διατροφής**, η οποία βασίζεται σε φυτικές τροφές, αυγά, γαλακτοκομικά, ψάρια (δύο φορές την εβδομάδα) και κρέας (περιστσιακά).

5. Βιώσιμη και υγιεινή: η μεσογειακή διατροφή

Έτσι, σε αυτό το σημείο, η καλύτερη επιλογή θα μπορούσε να είναι η Μεσογειακή Διατροφή, ένα βιώσιμο μοντέλο διατροφής για το περιβάλλον και την υγεία. Βασίζεται σε τρόφιμα που παραδοσιακά καταναλώνονται στη Μεσόγειο: ζυμαρικά, ψωμί, όσπρια, πολλά λαχανικά και φρούτα, λίγο κρέας, ψάρι, τυρί, αυγά, ελαιόλαδο. Είναι επίσης επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι μειώνει τους κινδύνους καρδιαγγειακών παθήσεων, παχυσαρκίας, διαβήτη.

Με βάση τα ευρήματα που συσχετίζουν τα τρόφιμα και το περιβάλλον, η ίδια διατροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής μπορεί να διαβαστεί αντίστροφα για να δείξει πώς οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις των τροφίμων που είναι καλά για την υγεία (τοποθετημένα

³ Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών και Διεθνής Επιτροπή Πόρων (2010). *Αξιολόγηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της κατανάλωσης και της παραγωγής: Προϊόντα και υλικά προτεραιότητας - Περίληψη*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

⁴ Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Πιάτα, πυραμίδες, πλανήτης Εξελιξεις στις εθνικές κατευθυντήριες γραμμές για την υγιεινή και βιώσιμη διατροφή: αξιολόγηση της κατάστασης*. Food and Agriculture Organization of the United Nations and The Food Climate Research Network at The University of Oxford. Ανακτήθηκε από την [ιστοσελίδα](https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf) <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

⁵ Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H. et al. (2014), *Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns*, Food Policy, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.

στη βάση της διατροφικής πυραμίδας) είναι χαμηλότερες, ενώ οι επιπτώσεις της κατανάλωσης των πιο επιβλαβών για την υγεία τροφίμων (κορυφή της διατροφικής πυραμίδας) είναι οι υψηλότερες.



Εικ. 11 - Πυραμίδα τροφίμων που προτάθηκε στο πρώτο παγκόσμιο συνέδριο για τη μεσογειακή διατροφή ως ένα υγιεινό και βιώσιμο μοντέλο.

Η μεσογειακή διατροφή, εκτός από το γεγονός ότι έχει πιστοποιηθεί από την UNESCO για την πολιτιστική της αξία, αναγνωρίζεται πλέον και ως πρότυπο για τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Οι αρχές της βιωσιμότητας στις οποίες βασίζεται η μεσογειακή διατροφή συνδέονται ουσιαστικά με το γεγονός ότι η παραγωγή φρούτων, οσπρίων, λαχανικών και

δημητριακών απαιτεί χρήση φυσικών πόρων και εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου χαμηλότερες από την παραγωγή κρέατος και ζωικού λίπους.

Υπολογίζεται ότι, για την πρόσληψη εκατό θερμίδων, η μεσογειακή διατροφή έχει περιβαλλοντικές επιπτώσεις κατά 60% χαμηλότερες από μια διατροφή που βασίζεται σε μεγαλύτερο βαθμό στο κρέας και τα ζωικά λίπη, όπως η βορειοευρωπαϊκή διατροφή.

Επίσης, τα θέματα της εποχικότητας, της κατανάλωσης τοπικών προϊόντων και της βιοποικιλότητας μεταφράζονται συγκεκριμένα σε βιώσιμες συμπεριφορές, όπως η μείωση των καλλιεργειών σε θερμοκήπια, το μηδενικό κόστος μεταφοράς για τα εισερχόμενα προϊόντα από μακρινές χώρες ή η εναλλαγή των καλλιεργειών.

Εκτός από τα περιβαλλοντικά οφέλη, μια βιώσιμη διατροφή πρέπει επίσης να αποφέρει οφέλη για την υγεία, την οικονομία και την κοινωνία. Η υιοθέτηση διατροφικών μοντέλων και τρόπου ζωής όπως ο μεσογειακός βελτιώνει την κατάσταση της υγείας με αποτέλεσμα τη μείωση των εθνικών δαπανών για την υγεία. Και όχι μόνο: ευνοώντας τα εποχιακά και χαμηλού κόστους συστατικά (όπως τα όσπρια και τα δημητριακά), οι "μεσογειακές δαπάνες" είναι επίσης οικονομικές για τις οικογένειες.

Η κατανάλωση τοπικών και εποχιακών πρώτων υλών, επομένως, συνεπάγεται την ενίσχυση των επιχειρήσεων και των περιοχών με τη σχετική γαστρονομική προσφορά. Μεταξύ των κοινωνικών οφελών, εκτός από την υγεία, τη διατροφική ευαισθητοποίηση και τη σύνδεση με την περιοχή, η μεσογειακή διατροφή προωθεί την κοινωνική ενσωμάτωση. Δεδομένων των θετικών επιδράσεων στον κοινωνικό, οικονομικό και περιβαλλοντικό τομέα, μπορεί να θεωρηθεί ως ένα ιδιαίτερα βιώσιμο μοντέλο και επομένως η επιλογή της μεσογειακής διατροφής, παντρεύοντας τον τρόπο ζωής της στο σύνολό του, σημαίνει να συνειδητοποιήσουμε τον πλανήτη και να τον φροντίσουμε

Άσκηση: Υγιεινό και βιώσιμο μενού	
Προαπαιτούμενα	Γνώση των βάσεων της υγιεινής διατροφής και της βιώσιμης διατροφής.
Χρόνος	2 ώρες
Εργαλεία	Pc, σύνδεση στο internet, προαιρετικά κουζίνας

Στόχοι	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζουν παράγοντες, συνήθειες και διατροφικές επιλογές που επηρεάζουν την υγεία μας, τον πλανήτη μας και την κοινότητά μας. 2. Να ενημερωθείτε για τα εναλλακτικά συστατικά και τα μη συμβατικά τρόφιμα. 3. Αναγνώριση καλά ισορροπημένων διαιτολογίων σύμφωνα με τις διατροφικές ανάγκες. 4. Να αναγνωρίζουν τις κατάλληλες πληροφορίες σχετικά με την υγεία και τη θρεπτική αξία των τροφίμων.
Οδηγίες	
<p>Αφού διαβάσετε την ενότητα και τους προτεινόμενους συνδέσμους σχετικά με την υγιεινή και βιώσιμη διατροφή, δημιουργήστε ένα μενού.</p> <p>Δημιουργήστε και προαιρετικά μαγειρέψτε ένα μενού σύμφωνα με τη χώρα σας με βιώσιμα και υγιεινά συστατικά που αποτελείται από 4 ορεκτικά, 4 κύρια πιάτα και 4 επιδόρπια.</p> <p>Όλα τα συστατικά και οι τεχνικές μαγειρέματος πρέπει να είναι υγιεινά και, σύμφωνα με τη χώρα, όσο το δυνατόν πιο βιώσιμα.</p>	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

1. Περαιτέρω αναγνώσματα

Γενικά έγγραφα:

- ✓ Τι είναι η κλιματική αλλαγή; Από τα Ηνωμένα Έθνη - μια ωραία εισαγωγή για το θέμα της κλιματικής αλλαγής: <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>
- ✓ "Η κατάσταση της επισιτιστικής ασφάλειας και της διατροφής στον κόσμο το 2023" του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών - ενημέρωση για την παγκόσμια πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων για την εξάλειψη της πείνας και όλων των μορφών υποσιτισμού: <https://www.fao.org/3/CC3017EN/online/CC3017EN.html>
- ✓ "Ο άνθρωπος και το περιβάλλον: Stehr - Μια ιστορία των μεταβαλλόμενων σχέσεων μεταξύ ανθρώπου και φύσης και της αντίληψης του ανθρώπου γι' αυτήν.
- ✓ "Μια ενοχλητική αλήθεια" του Davis Guggenheim - μια ταινία ντοκιμαντέρ που εκθέτει ότι ευαισθητοποιεί σχετικά με τη ρύπανση και την κλιματική αλλαγή που προκαλείται από τον άνθρωπο.

- ✓ "Les algues vertes (Τα πράσινα φύκια)" του Pierre Jolivet - μια γαλλική ταινία που δείχνει τις επιπτώσεις της βιομηχανοποιημένης γεωργίας και των φυτοφαρμάκων/εντομοκτόνων στη Βρετανία.
- ✓ "Τι είναι η κλιματική αλλαγή; | Start Here" του Al Jazeera English, ένα επτάλεπτο βίντεο στο YouTube που εξηγεί τα βασικά στοιχεία της κλιματικής αλλαγής.

Μη κερδοσκοπικές οργανώσεις:

- ✓ Greenpeace: Παρέχει άρθρα σχετικά με την κλιματική αλλαγή, τις ανθρώπινες ζημιές στο περιβάλλον. Καταπολέμηση της καταστροφής των οικοσυστημάτων, των ορυκτών πηγών ενέργειας σε όλο τον κόσμο.
- ✓ Oxfam International: Oxfam: Παραγωγή πόρων για την κλιματική αλλαγή και τις καταστροφές και τις διατροφικές ανισότητες. Προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης.
- ✓ Φίλοι της Γης Ευρώπη: αγωνιζόμαστε για κοινωνική και περιβαλλοντική δικαιοσύνη και ισότιμη πρόσβαση στα ιδρύματα, αποτρέποντας παράλληλα οικολογικές καταστροφές.
- ✓ Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών.

Ντοκιμαντέρ:

- ✓ Επισιτιστική ασφάλεια - ένα αυξανόμενο δίλημμα (ντοκιμαντέρ): ένα ντοκιμαντέρ 30 λεπτών που ασχολείται με το μέλλον της γεωργίας, την παραγωγή τροφίμων καθώς και τις ανησυχίες για την αειφορία και την κυριαρχία.
- ✓ Ανθρώπινες επιπτώσεις στο περιβάλλον : Μια λίστα αναπαραγωγής σύντομων βίντεο που διερωτώνται για τις συνέπειες της ανθρώπινης δραστηριότητας στον πλανήτη μας.
 - Άλλα βίντεο σχετικά με την κλιματική αλλαγή μπορείτε να βρείτε στο National Geographic.

2. Γλωσσάριο

FAO: Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) είναι ένας εξειδικευμένος οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών που ηγείται των διεθνών προσπαθειών για την καταπολέμηση της πείνας και τη βελτίωση της διατροφής και της επισιτιστικής ασφάλειας.

Green Deal: Η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία, η οποία εγκρίθηκε το 2020, είναι ένα σύνολο πολιτικών πρωτοβουλιών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με πρωταρχικό στόχο να καταστεί η Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) κλιματικά ουδέτερη το 2050.

ΗΛΡΕ: ΗΛΡΕ σημαίνει Ομάδα Εμπειρογνομώνων Υψηλού Επιπέδου για την Επισιτιστική Ασφάλεια και τη Διατροφή, η οποία είναι μια επιστημονική ομάδα που συστάθηκε από τα Ηνωμένα Έθνη για να παρέχει καθοδήγηση και συστάσεις πολιτικής σε θέματα επισιτιστικής ασφάλειας και διατροφής.

ΟΗΕ: Τα Ηνωμένα Έθνη (ΟΗΕ) είναι ένας διακυβερνητικός οργανισμός του οποίου οι δηλωμένοι σκοποί είναι να διατηρήσει τη διεθνή ειρήνη και ασφάλεια, να αναπτύξει φιλικές σχέσεις μεταξύ των εθνών, να επιτύχει διεθνή συνεργασία και να χρησιμεύσει ως κέντρο για την εναρμόνιση των δράσεων των εθνών.

WWF: Το Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση (WWF) είναι μια διεθνής μη κυβερνητική οργάνωση με έδρα την Ελβετία, η οποία ιδρύθηκε το 1961 και δραστηριοποιείται στον τομέα της διατήρησης της άγριας φύσης και της μείωσης των ανθρωπίνων επιπτώσεων στο περιβάλλον.

3. Ευχαριστίες

Είμαστε ευγνώμονες στους Agathe Bausson, Quentin Giret, Jeremiah Lahesa Vega και Xavier Rodrigues, από την POUR LA SOLIDARITÉ-PLS, για τη χρήσιμη συμβολή τους στη συγγραφή αυτής της ενότητας.

4. Βιβλιογραφία

Burlingame, B., Dernini, S. (Eds.). (2010). *Βιώσιμη διατροφή και βιοποικιλότητα: Κατευθύνσεις και λύσεις για την πολιτική, την έρευνα και τη δράση. Πρακτικά του διεθνούς επιστημονικού συμποσίου Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger*, Nutrition and Consumer Protection Division, FAO, ανακτήθηκε από <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>.

Campiglio L., Rovati G. (2009). *La povertà alimentare in Italia: prima indagine quantitativa e qualitativa*. Guerini e associati, Μιλάνο.

Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., Tilman, D., & Fraser, H. (2020). Οι εκπομπές του παγκόσμιου συστήματος τροφίμων θα μπορούσαν να αποκλείσουν την επίτευξη των στόχων 1,5° και 2°C για την κλιματική αλλαγή. *Science*, 370(6517), 705-708. Ανακτήθηκε από: <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.aba7357>

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2020), *Πακέτο για το κλίμα και την ενέργεια*, ανακτήθηκε από https://climate.ec.europa.eu/eu-action/climate-strategies-targets/2020-climate-energy-package_en.

European Parliament (May 4, 2023), *Pacte Vert : la voie vers une UE durable et climatiquement neutre*, ανακτήθηκε από https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquement-neutre?at_campaign=20234-Green&at_medium=Google_Ads&at_platform=Search&at_creation=Sitelink&at_goal=TR_G&at_audience=le_pacte_vert&at_topic=Green_Deal&gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXpCvZ7Kaob7oRW2TUIHehMCNF7eWFodNvBd6mesL8MZm2GnvnP42QxoCzjcQAvD_BwE

Eurostat (2021), *Incapacité à s'offrir un repas comportant de la viande, du poulet ou du poisson (ou un équivalent végétarien) un jour sur deux - enquête EU-SILC*, ανακτήθηκε από <https://bit.ly/3yBDp10>

FAO (2021), *Η κατάσταση της επισιτιστικής ασφάλειας και της διατροφής στον κόσμο 2021. Κεφάλαιο 2 επισιτιστική ασφάλεια και διατροφή σε όλο τον κόσμο*, ανακτήθηκε από <https://bit.ly/3t3y1T2>.

FAO (2021), *Η κατάσταση της επισιτιστικής ασφάλειας και της διατροφής στον κόσμο 2021. Annex 1a statistical tables to chapter 2*, consulté sur <https://bit.ly/3zx2uvp>

GNAFC (2021), *Παγκόσμια έκθεση για τις επισιτιστικές κρίσεις. Κοινή ανάλυση για καλύτερες αποφάσεις*, ανακτήθηκε από <https://bit.ly/3DssUkp>, σ. 19.

Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Πιάτα, πυραμίδες, πλανήτη Εξελίξεις στις εθνικές κατευθυντήριες γραμμές για την υγιεινή και βιώσιμη διατροφή: αξιολόγηση της κατάστασης*. Food and Agriculture Organization of the United Nations and The Food Climate Research Network at The University of Oxford. Ανακτήθηκε από την [ιστοσελίδα](https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf) <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

HLPE. (2020). *Επισιτιστική ασφάλεια και διατροφή: οικοδόμηση μιας παγκόσμιας αφήγησης προς το 2030 (Έκθεση αριθ. 15)*. Ομάδα εμπειρογνομόνων υψηλού επιπέδου για την επισιτιστική ασφάλεια και τη διατροφή της Επιτροπής για την παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια. Ανακτήθηκε από <https://www.fao.org/3/ca9731en/ca9731en.pdf>

HLPE (Σεπτέμβριος 2020), *Impacts of COVID-19 on food security and nutrition: developing effective policy responses to address the hunger and malnutrition pandemic*, retrieved from <https://bit.ly/2WDQKbQ>, p.4.

Katz D., Meller, S. (2014), *Can We Say What Diet Is Best for Health?* Annual Review of Public Health; 35:1, 83-103, ανακτήθηκε από <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>.

Nyéleni. (2007). *Διακήρυξη της Nyéleni*. Ανακτήθηκε από <https://nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-en.pdf>.

Oxfam France (September 15, 2022), *Vers une augmentation croissante du nombre de " réfugiés climatiques "*, retrieved from <https://www.oxfamfrance.org/migrations/vers-une-augmentation-croissante-du-nombre-de-refugies-climatiques/>

Oxfam International, *Changement climatique : cinq catastrophes naturelles qui demandent une action d'urgence*, ανακτήθηκε από <https://www.oxfam.org/fr/changement-climatique-cinq-catastrophes-naturelles-qui-demandent-une-action-durgence>.

Sechier T., (October 13, 2022), *Près de 70% des animaux sauvages ont disparu en 50 ans, d'après le WWF*, France bleu, ανακτήθηκε από <https://www.francebleu.fr/infos/environnement/69-des-animaux-sauvages-ont-disparu-en-50-ans-d-apres-le-wwf-1665637844>

Simon F., (September 7, 2023), *La prochaine Commission se concentrera sur la mise en œuvre des politiques climatiques, un haut fonctionnaire de l'UE*, Euractiv, ανακτήθηκε από <https://www.euractiv.fr/section/energie-climat/news/la-prochaine-commission-se-concentrera-sur-la-mise-en-oeuvre-des-politiques-climatiques-selon-un-haut-fonctionnaire-de-lue/>

The Economist (2020), *Global Food Security Index*, ανακτήθηκε από <https://bit.ly/2V3AUab>.

Επιτροπή των Ηνωμένων Εθνών για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα (CESCR) (12 Μαΐου 1999), *Γενικό σχόλιο αριθ. 12: Το δικαίωμα σε επαρκή διατροφή (άρθρο 11 του Συμφώνου)*, ανακτήθηκε από: <https://www.refworld.org/docid/4538838c11.html>

Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών και Διεθνής Επιτροπή Πόρων (2010). *Αξιολόγηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της κατανάλωσης και της παραγωγής: Προϊόντα και υλικά προτεραιότητας - Περίληψη*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H. et al. (2014), *Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns*, Food Policy, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.

WWF Γερμανία & WWF Food Practice. (2020, Αύγουστος). *ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ NDCS ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ*: Ανακτήθηκε από https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf_ndc_food_final_low_res.pdf.