



Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης

Οδηγός προς γονείς





ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης Οδηγός προς γονείς, 2016

Κείμενα:

Αχιλλέας Πληθάρας

Επιστημονική τεκμηρίωση:

Κώστας Αμπελιώτης, Βασιλική Κωσταρέλλη,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια κειμένων:

Μαργαρίτα Κωτσίνη

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας, Βασίλης Κοκκινίδης

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση

Εισαγωγή

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Στα χέρια σας κρατάτε έναν πρακτικό οδηγό για τη βιώσιμη διατροφή των παιδιών σας, που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» του WWF Ελλάς, με τη συνδρομή του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

Στόχος του προγράμματος είναι να εκπαιδεύσει τα παιδιά της χώρας για να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες που κάνουν καλό στην υγεία τους και στο περιβάλλον. Με βάση το σχολείο και με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών, τα παιδιά κατανοούν το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής, μαθαίνουν να τρέφονται πιο υγιεινά, πώς να μειώσουν την σπατάλη τροφίμων, και παροτρύνονται να ακολουθήσουν ένα διατροφικό πρότυπο που θα τα βοηθήσει να αναπτυχθούν σωστά και ταυτόχρονα να γίνουν συνειδητοποιημένοι αυριανοί πολίτες.

Όμως τίποτα δεν πρόκειται να συμβεί χωρίς τη συμμετοχή των γονιών. Η συμβολή σας είναι καθοριστική στη βελτίωση της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών σας. Τα παιδιά μαθαίνουν από εσάς και σας μιμούνται. Οποιαδήποτε προσπάθεια στο σχολείο θα πάει στράφι, αν δεν βρει ανταπόκριση στο οικείο περιβάλλον του σπιτιού.

Με τον οδηγό που δημιουργήσαμε για εσάς επιχειρούμε να περιγράψουμε με απλά λόγια τη σύνδεση υγείας-περιβάλλοντος-διατροφής και να σας δώσουμε μια σειρά από πρακτικές οδηγίες και συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να συμμετέχετε ενεργά στην προσπάθεια που καταβάλλουμε να μεγαλώσουν βιώσιμα όλα τα παιδιά της χώρας μας.

Δημήτρης Καραβέλλας

Αχιλλέας Πληθάρας

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	2
1. Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης	6
Μα υπάρχει πρόβλημα με την διατροφή των παιδιών μας σήμερα;	9
Επιβαρύνει το περιβάλλον η διατροφή μας;	12
Λίγα πράγματα που πιθανώς δεν γνωρίζετε για τη διατροφή	14
2. Συστάσεις για την ισορροπημένη διατροφή των παιδιών	17
Ο ρόλος του γονιού	19
10+1 συστάσεις για τον γονιό	20
3. Πρόταση για το εβδομαδιαίο μενού των παιδιών ηλικίας 5-12 ετών	21
Προτεινόμενο εβδομαδιαίο μενού για παιδιά δημοτικού	22
4. Καταπολεμήστε τη σπατάλη φαγητού	27
Διαβάστε σωστά τις ημερομηνίες	31
Απλές πρακτικές συμβουλές για τον περιορισμό της σπατάλης	32
Έξυπνες ιδέες για συντήρηση των φρούτων και λαχανικών	35
Του στραβού το δίκιο	37
Τι είναι η κομποστοποίηση και πώς να ξεκινήσετε	39
Εκτυπώστε και χρησιμοποιήστε για να μειώσετε τη σπατάλη	42
5. Ώρα για δράση μαζί με τα παιδιά	45
Ημερολόγιο διατροφής / παίξτε / επιβραβεύστε τα παιδιά	46
Μετρήστε την αλλαγή διατροφής	49
Καλλιεργήστε τα παιδιά, καλλιεργήστε με τα παιδιά	51
Ένα διαφορετικό παιδικό πάρτι	53
Στο πάρτι, μην κλείνεστε σπίτι	54
Ένα διαφορετικό πάρτι σε όλα τα επίπεδα	54
6. Έχετε ερωτήσεις; Έχουμε τις απαντήσεις	55
Αν προτιμήσω τη μεσογειακή διατροφή θα λαμβάνουν τα παιδιά επαρκείς βιταμίνες και ιχνοστοιχεία;	55
Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες τροφίμων;	56
Αλάτι, λιπαρά, ζάχαρη: πόσο είναι το πολύ και το λίγο;	58
Τι να έχω στο ντουλάπι και το ψυγείο;	59
Δίνουμε στα παιδιά χαρτζιλίκι να ψωνίσουν από το κυλικείο. Τι να προσέξουμε;	59
Ποια είναι η εποχικότητα φρούτων και λαχανικών;	62
Τι πρέπει να προσέχουμε για τα ψάρια;	64
Αφήνουμε τον γόνο να γίνει γονιός	64
Κάθε ψάρι στον καιρό του	65
Προσοχή στα προστατευόμενα και απειλούμενα είδη ψαριών	65
Από πού βαστάει η σκούφια του ψαριού που αγοράσατε;	66
Τα 5 σημεία που πρέπει να προσέχουμε όταν καταναλώνουμε φρέσκα ψάρια	68
Λέτε να τρώμε φρούτα και λαχανικά, αλλά αυτά δεν είναι γεμάτα φυτοφάρμακα;	69
Αν κάνουμε όλα τα παραπάνω θα βελτιώσουμε όντως την υγεία των παιδιών μας;	70
Καλά όλα αυτά, αλλά εμείς θα σώσουμε τον πλανήτη;	70
7. Ο Αλέξανδρος Παπανδρέου μαγειρεύει για εσάς	71

1. Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης

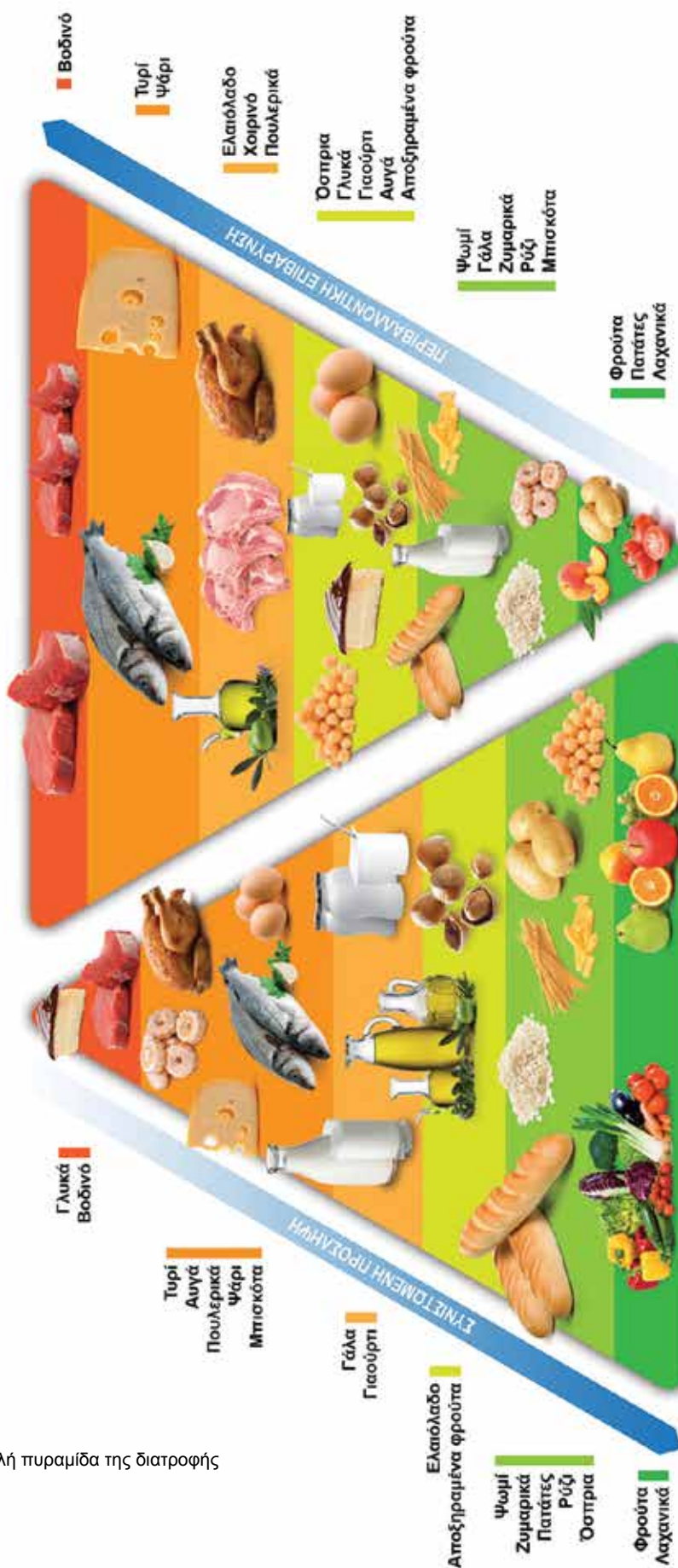
Γιατί ονομάσαμε το πρόγραμμά μας «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης»; Γιατί πολύ απλά πολυάριθμες έρευνες έχουν δείξει πως αν τρεφόμαστε υγιεινά, κάνουμε καλό και στο περιβάλλον.

Η διπλή πυραμίδα που θα δείτε πιο κάτω φανερώνει του λόγου το αληθές (Σχήμα 1). Αριστερά βλέπετε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, της διατροφής δηλαδή που αποδεδειγμένα κάνει καλό στην υγεία. Στη βάση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά και σε μεγάλες ποσότητες, ενώ στην κορυφή βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνουμε με φειδώ κι όχι πολύ συχνά.

Δεξιά βλέπετε την περιβαλλοντική πυραμίδα, δηλαδή την κατάταξη των τροφών ανάλογα με την περιβαλλοντική επιβάρυνση που προκαλείται σε όλα τα στάδια της παραγωγής τους. Εδώ η πυραμίδα είναι αντιστραμμένη. Στη μύτη της περιβαλλοντικής πυραμίδας βρίσκονται οι τροφές που προκαλούν τη μικρότερη οικολογική επιβάρυνση, ενώ στη βάση βρίσκονται οι τροφές που ευθύνονται περισσότερο για τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

Όπως θα διαπιστώσετε με μια πιο προσεκτική ματιά στις δυο πυραμίδες, οι τροφές που κάνουν καλό στην υγεία μας είναι αυτές που προκαλούν και τις λιγότερες περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Φρούτα, λαχανικά, δημητριακά βρίσκονται στις πρώτες θέσεις αναφορικά με τα οφέλη που φέρνουν σε περιβάλλον και υγεία, ενώ κρέας και γλυκά βρίσκονται στις χειρότερες θέσεις.

Περιβαλλοντική πυραμίδα



Σχήμα 1. Διπλή πυραμίδα της διατροφής

Πυραμίδα τροφίμων

© BARILLA CENTER FOR FOOD & NUTRITION 2013
Απόδοση στα ελληνικά: WWF – Καλύτερη Ζωή www.kalyterizoi.gr

Η μεσογειακή διατροφή, που συνίσταται στην καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και ελαιόλαδου και στη μειωμένη πρόσληψη κρέατος και κορεσμένων λιπαρών, είναι ευρέως αποδεκτή για τις θετικές επιδράσεις της στην υγεία. Η προσήλωση στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής έχει βρεθεί ότι αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα μακροχρόνιας επιβίωσης, μειώνοντας τον κίνδυνο για παχυσαρκία και πολλά χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά.

Παράλληλα, η μεσογειακή διατροφή είναι καλή και για το περιβάλλον. Πρόσφατη έρευνα έδειξε πως το οικολογικό αποτύπωμά της είναι σημαντικά μικρότερο σε σχέση με αυτό του δυτικού προτύπου διατροφής.¹ Ο λόγος είναι απλός: η μεσογειακή διατροφή βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση φυτικών και όχι ζωικών προϊόντων. Έτσι μειώνεται η επιβάρυνση στο περιβάλλον, καθώς οι πόροι που απαιτούνται για την παραγωγή των φυτικών προϊόντων είναι κατά πολύ λιγότεροι σε σχέση με τους πόρους που απαιτεί η παραγωγή ζωικών αγαθών.

Ενδεικτικά αξίζει να γνωρίζετε πως για την παραγωγή μιας μερίδας βοδινού κρέατος απαιτείται η κατανάλωση σχεδόν 5.000 λίτρων νερού, όταν σε αντιδιαστολή η παραγωγή ενός μήλου απαιτεί 125 λίτρα νερού.²

¹ Sara Sáez-Almendros et al, Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns: beyond the health benefits of the Mediterranean diet, 2013

² Product water footprint, waterfootprint.org

Μα υπάρχει πρόβλημα με τη διατροφή των παιδιών μας σήμερα;

Οι ανεπτυγμένες κυρίως χώρες βρίσκονται σε μία διαδικασία διατροφικής μετάβασης, η οποία χαρακτηρίζεται από μεγάλη κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης, επεξεργασμένων και πλούσιων σε θερμίδες, σάκχαρα και αλάτι. Το αποτέλεσμα αυτής της τάσης, σε συνδυασμό με τα ολοένα χαμηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, είναι ο αυξημένος περιβαλλοντικός αντίκτυπος και τα αυξημένα επίπεδα παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων παθήσεων.

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά στην Ελλάδα συνεχώς απομακρύνονται από το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής κι ακολουθούν μια δυτικού τύπου δίαιτα, η οποία χαρακτηρίζεται από μειωμένα οικογενειακά γεύματα στο τραπέζι και από την κατανάλωση μεγάλων μερίδων πρόχειρου φαγητού.

Στοιχεία από άλλες έρευνες δείχνουν ότι στη χώρα μας τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των παιδιών είναι χαμηλά, κι ότι τουλάχιστον 1 στα 3 παιδιά δημοτικού και γυμνασίου δεν ασκούνται κατάλληλα.³ Ως φυσικό επακόλουθο, η Ελλάδα κατέχει δυστυχώς τη χειρότερη θέση μεταξύ των χωρών του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης, αναφορικά με τα επίπεδα παχυσαρκίας, σε παιδιά ηλικίας 5-17 ετών (**Σχήμα 2**).⁴

Η παχυσαρκία είναι ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα δημόσιας υγείας σήμερα. Εκτός του ότι αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία του ατόμου, ενώ συχνά αποτελεί αιτία σχολικού εκφοβισμού στις μικρότερες ηλικίες. Επίσης, έρευνες έχουν δείξει πως σχεδόν 7 στα 10 άτομα που είναι παχύσαρκα στην παιδική ηλικία έχουν πολύ μεγάλη πιθανότητα να είναι υπέρβαρα και στην ενήλική τους ζωή.⁵

Από την άλλη, μια σειρά από έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που ακολουθούν μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή και έχουν υψηλά ποσοστά φυσικής δραστηριότητας, τείνουν να έχουν καλύτερες γνωστικές και ακαδημαϊκές επιδόσεις.⁶

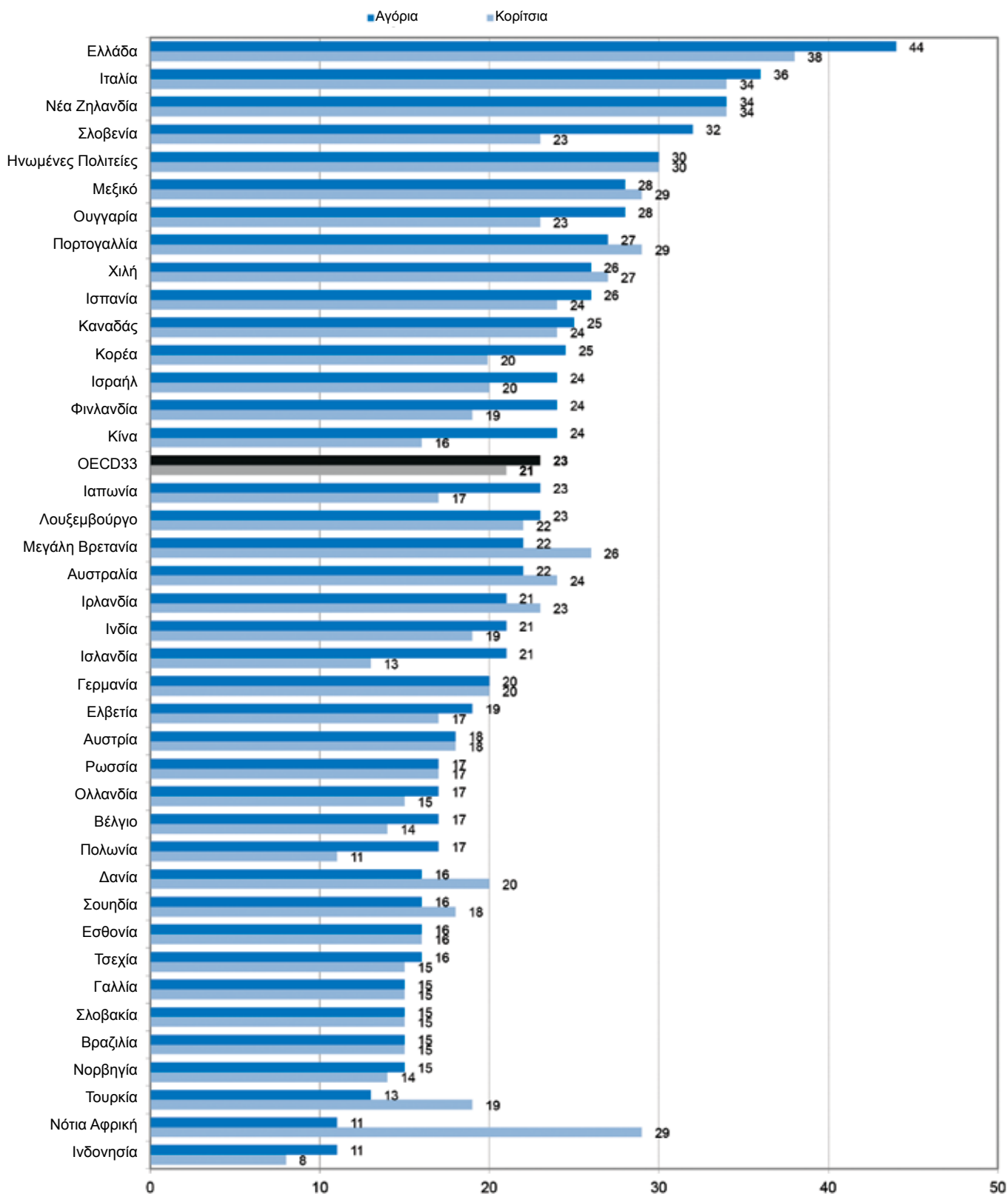
Κάτι λάθος συμβαίνει στη διατροφή των παιδιών μας!
Κι εμείς θέλουμε να δουλέψουμε μαζί σας για να καταφέρουμε να το διορθώσουμε. Οι διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις διαμορφώνονται από μικρή ηλικία και αν εδραιωθούν, «σπάνε» πολύ δύσκολα. Τα παιδιά επίσης μαθαίνουν από τους γύρω τους. Ένα θετικό μοντέλο συμπεριφοράς από τον γονιό και τον δάσκαλο μπορεί να φέρει καλά αποτελέσματα στη διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών.

³ Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία: Αποτύπωση, πρόληψη και αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. <http://www.paidiaskisidiatrofi.gr>.

⁴ OECD, Obesity update, June 2014

⁵ Field AE, Cook NR & Gillman MW (2005) Weight status in childhood as a predictor of becoming overweight or hypertensive in early adulthood. *Obes Res* 13, 163–169.

⁶ Vassiloudis I, Yiannakouris N, Panagiotakos DB, Apostolopoulos K, Costarelli V (2014) Academic performance in relation to adherence to the Mediterranean diet and energy balance behaviors in Greek primary schoolchildren. *J Nutr Educ Behav* 46(3):164–170



Σχήμα 2. Ποσοστό υπέρβαρων παιδιών ηλικίας 5-17 ετών σε χώρες του ΟΟΣΑ

% Των παιδιών

Πηγή: OECD, Obesity update, June 2014.

Επιβαρύνει το περιβάλλον η διατροφή μας;

Τα τρόφιμα δεν παράγονται με μαγικό τρόπο. Ο τρόπος που επιλέγουμε τι θα καταναλώσουμε, τι και πώς θα παράγουμε, πώς θα διαχειριστούμε τα απόβλητα των τροφίμων, έχει σημαντικές επιπτώσεις στο περιβάλλον και αυτό πρέπει να το λάβουμε σοβαρά υπόψη. Η γεωργία, η κτηνοτροφία και η αλιεία, αθροιστικά, είναι οι ανθρώπινες δραστηριότητες που ευθύνονται σε μεγαλύτερο βαθμό για την κατανάλωση των φυσικών πόρων του πλανήτη. Εκτιμάται ότι η αγροτική παραγωγή ευθύνονταν για το 90% της κατανάλωσης πόσιμου νερού, σε παγκόσμιο επίπεδο, κατά τον 20^ο αιώνα.⁷

Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση τροφίμων στην Ευρώπη, αντιπροσωπεύει το 20-30% του συνόλου της οικολογικής επίπτωσης που προέρχεται από τα νοικοκυριά.⁸ Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται επίσης για ένα μεγάλο μέρος των παγκόσμιων εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα (CO₂), καθώς και για σημαντικά προβλήματα ρύπανσης και υποβάθμισης της βιοποικιλότητας και των φυσικών πόρων. Η ρύπανση από φυτοφάρμακα και λιπάσματα, η εξάντληση του υδροφόρου ορίζοντα, η αποψίλωση δασών είναι μερικές μόνο από τις παρενέργειες του σημερινού τρόπου παραγωγής των τροφίμων.

Βέβαια δεν έχουν όλα τα τρόφιμα τις ίδιες επιπτώσεις. Η παραγωγή κάποιων επιβαρύνει ελάχιστα το περιβάλλον, ενώ η παραγωγή και η μεταποίηση άλλων τροφίμων προκαλεί μεγαλύτερη επιβάρυνση.

Ο πιο κάτω πίνακας παρουσιάζει συγκεντρωτικά πόσες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) εκλύονται και πόσα λίτρα νερού απαιτούνται κατά την παραγωγή και επεξεργασία διαφόρων τροφίμων (Πίνακας 1).

⁷ Khan, S., Hanjra, M.A., 2008. Sustainable land and water management policies and practices: a pathway to environmental sustainability in large irrigation systems. *Land Degradation and Development* 19 (3), 469–487.

⁸ A) Ruini LF, Ciatì R, Pratesi CA, Marino M, Principato L, Vannuzzi E. Working toward healthy and sustainable diets: the “Double Pyramid Model” developed by the Barilla Center for Food and Nutrition to raise awareness about the environmental and nutritional impact of foods. *Front Nutr.* 2015 May 4; 2: 9. doi: 10.3389/fnut.2015.00009. eCollection 2015.

B) Tukker A, Goldbohm A, deKoning A, Verheij den M, Kleijn R, Wolf O, et al. Environmental impacts of changes to healthier diets in Europe. *Ecol Econ.* 2011; 70:1776–88. doi:10.1016/j.ecolecon.2011.05.001.

Πίνακας 1. Αποτύπωμα άνθρακα και νερού για βασικά είδη διατροφής⁹

Είδος τροφίμου	Αποτύπωμα άνθρακα (γραμμάρια ισοδύναμου CO₂ ανά κιλό τροφίμου)	Υδατικό αποτύπωμα (λίτρα νερού ανά κιλό τροφίμου)
Πορτοκάλι	70	500
Μήλο	70	700
Τομάτα υπαίθρια εποχής	154	106
Πατάτα	164	900
Λαχανικά υπαίθρια εποχής	250	106
Λάχανο υπαίθριο εποχής	450	106
Ζάχαρη	470	1.500
Αρακάς	890	106
Ψωμί	983	1.300
Φάβα	1.000	1.800
Όσπρια	1.130	1.800
Γάλα	1.138	1.000
Γιαούρτι	1.138	1.000
Ζυμαρικά	1.564	1390
Κρασί	2.240	960
Μπισκότα	2.300	1.800
Ρύζι	2.750	3.400
Κρέας πουλερικών	3.830	3.900
Ελαιόλαδο	3.897	4.843
Λαχανικά θερμοκηπίου (θερμαινόμενου από ορυκτά καύσιμα)	4.000	106
Χοιρινό κρέας	4.359	4.800
Αυγά	4.813	3.300
Τυρί	8.784	5.000
Βούτυρο	8.800	5.000
Βόειο κρέας	30.400	15.500

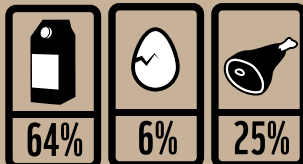
⁹ Πηγή: Πηγή: Barilla Center for Food and Nutrition, Double Pyramid: healthy food for people, sustainable food for the planet.

Λίγα πράγματα που πιθανά δεν γνωρίζετε για τη διατροφή

31 ΔΙΣ.



1,1 ΔΙΣ. ΤΟΝΟΙ
ΖΩΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
ΕΤΗΣΙΩΣ

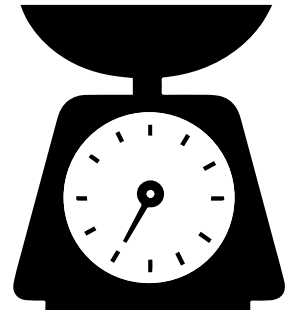


ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ

4,4 εκατ. ΤΟΝΟΙ
ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ
ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ

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.

90%

του παγκόσμιου
ιχθυαποθέματος
είναι υπεραλιευμένο



των απορριμάτων παγκοσμίως
αποτελούνται από συσκευασίες
τροφίμων & αναψυκτικών

60%

της παιδικής εργασίας
συμβαίνει στη γεωργία



Τεράστιες εκτάσεις τροπικού δάσους εξαφανίζονται κάθε χρόνο για να δώσουν χώρο σε φυτείες φοινίκων για την παραγωγή φοινικέλαιου. Η απώλεια των τροπικών δασών προκαλεί μεγάλες επιπτώσεις στην κλιματική αλλαγή και στα απειλούμενα είδη βιοποικιλότητας.

Βόρνεο, Μαλαισία: Εδώ ήταν τροπικό δάσος και το σπίτι του ουρακοτάγκου. Τώρα είναι φυτεία φοινικέλαιου.

Τα μεγέθη είναι συγκλονιστικά, αλλά δεν υπάρχει λόγος να τα βάψουμε μαύρα. Υπάρχουν δυνατότητες να τραφούμε υγιεινά, να προξενήσουμε λιγότερο κακό στο περιβάλλον και να γίνουμε πιο συνειδητοποιημένοι καταναλωτές τροφής. Πάμε να δούμε πώς!

2. Συστάσεις για την ισορροπημένη διατροφή των παιδιών

Η μεσογειακή διατροφή συστήνεται ως το πιο διατροφικά ισορροπημένο και υγιεινό πρότυπο για παιδιά και εφήβους. Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής για παιδιά δίνει μια άμεση εικόνα για το διατροφικό πρότυπο που πρέπει να προσπαθήσουμε να υιοθετήσουν τα παιδιά μας (Σχήμα 3).



Σχήμα 3. Μεσογειακή πυραμίδα για παιδιά.¹¹

Τα παιδιά θα πρέπει να λαμβάνουν επαρκείς μερίδες από όλες τις ομάδες τροφίμων, οι οποίες θα πρέπει να κατανέμονται σε μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το διαιτολόγιο του παιδιού πρέπει να περιλαμβάνει:

- Μια μικρή σαλάτα σε κάθε γεύμα και μαγειρεμένα λαχανικά,
- 3-5 μερίδες φρούτα την ημέρα,
- 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα (γάλα, τυρί, γιαούρτι),
- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια,
- 2-3 φορές την εβδομάδα ψάρια και θαλασσινά,
- 4-7 αυγά την εβδομάδα,
- 2-3 φορές την εβδομάδα κόκκινο κρέας και κοτόπουλο, και αποφυγή επεξεργασμένου κρέατος (αλλαντικά),
- Ελαιόλαδο, ως αποκλειστικό λίπος/έλαιο.

¹¹ González-Gross, M., Gómez-Lorente, J.J., Valtueña, J., Ortiz, J.C. and Meléndez, A. (2008), The “healthy lifestyle guide pyramid” for children and adolescents, *Nutrición Hospitalaria*, 23(2), 159–168.

Ο ρόλος του γονιού

Οι γονείς λειτουργούν ως ισχυρά πρότυπα για τα παιδιά και είναι σχεδόν οι αποκλειστικά υπεύθυνοι για την αγορά και προετοιμασία του φαγητού τους. Ταυτόχρονα, οι γονείς είναι αυτοί που ελέγχουν τι τροφές καταναλώνουν τα παιδιά τους.

Αν ο γονιός δεν λειτουργήσει ως πρότυπο για τα παιδιά, τότε οποιαδήποτε προσπάθεια για βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών θα αποτύχει. Δεν μπορούμε να επιβάλουμε στα παιδιά να τρώνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά, όταν εμείς ως γονείς καθόμαστε δίπλα τους με ένα χοτ-ντογκ στο χέρι και ένα μεγάλο ποτήρι αναψυκτικού.

Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές για να καταφέρετε να βάλετε τα παιδιά στον δρόμο της μεσογειακής διατροφής. Εκτός του να ακολουθήσετε κι εσείς την ίδια διατροφή, άλλες πράξεις περιλαμβάνουν την απλή έκθεση σε διάφορα υγιεινά τρόφιμα, την επιβράβευση και τη χρήση υγιεινών τροφίμων ως ανταμοιβή για την καλή συμπεριφορά.

Από την άλλη, ο αυστηρός περιορισμός της κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών και η άσκηση πίεσης στα παιδιά φέρνουν αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που προσδοκούμε.

Δεν πρέπει επίσης να ξεχνάτε ότι δεν ανταμείβουμε ποτέ το παιδί με ανθυγιεινά τρόφιμα προκειμένου να φάει κάτι υγιεινό. Γιατί έτσι αυτομάτως το ανθυγιεινό τρόφιμο που χρησιμοποιούμε ως ανταμοιβή αποκτά μεγαλύτερη αξία. Με άλλα λόγια, είναι λάθος να δώσουμε στο παιδί μια πάστα για να το πείσουμε να φάει προηγουμένως όσπρια!

10+1 συστάσεις για τον γονιό

1. Ακολουθεί και ο ίδιος μια ισορροπημένη διαίτα μαζί με τα παιδιά.
2. Δεν πιέζει και δεν γίνεται φορτικός απέναντι στα παιδιά.
3. Τρώει όσο το δυνατόν περισσότερες φορές μαζί με τα παιδιά στο τραπέζι, κι όχι μπροστά στην τηλεόραση.
4. Εισάγει νέα υγιεινά τρόφιμα στο μενού σε μικρές ποσότητες και δίνει χρόνο στα παιδιά να εξοικειωθούν με τις νέες γεύσεις.
5. Επιλέγει τρόφιμα όσο το δυνατό λιγότερο επεξεργασμένα και κοντά στη φυσική τους μορφή.
6. Μαγειρεύει όσο το δυνατό περισσότερο στο σπίτι και περιορίζει τα έτοιμα φαγητά, το delivery και τα fast food.
7. Φροντίζει να μην καταναλώνει ο ίδιος και τα παιδιά του (ή να καταναλώνει όσο το δυνατό λιγότερο), χυμούς με ζάχαρη και αναψυκτικά, όπως και επεξεργασμένα κρέατα (αλλαντικά).
8. Δεν ανταμείβει το παιδί με ένα ανθυγιεινό τρόφιμο, γιατί αυτόματα το κάνει να πιστέψει πως το ανθυγιεινό είναι πιο ελκυστικό.
9. Διαβάζει προσεκτικά τις ετικέτες των τροφίμων για να ανακαλύψει κρυμμένα ανθυγιεινά συστατικά.
10. Όταν δίνεται η ευκαιρία, πηγαίνει να κάνει τα ψώνια της ημέρας μαζί με τα παιδιά και στη συνέχεια τους δίνει καθήκοντα «βοηθού μάγεια».
11. Φροντίζει να μην πετά τρόφιμα, δίνοντας το λάθος παράδειγμα, και να ανακυκλώνει τις συσκευασίες.

3. Πρόταση για το εβδομαδιαίο μενού των παιδιών ηλικίας 5-12 ετών

Καλές οι συστάσεις, αλλά πολλές φορές είναι ανεπαρκείς. Οι γονείς αναζητούν συγκεκριμένες προτάσεις για τη διατροφή των παιδιών κι όχι μόνο τις βασικές γενικές συμβουλές.

Σας έχουμε λοιπόν μια πρόταση για το εβδομαδιαίο διατροφολόγιο των παιδιών, το οποίο ετοιμάσαμε με τη συνδρομή της διαιτολόγου Βασιλικής Κωσταρέλλη, Επίκουρης Καθηγήτριας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και του εγνωσμένης αξίας σεφ Αλέξανδρου Παπανδρέου.

Το μενού είναι ενδεικτικό. Δεν πρέπει λοιπόν να το δείτε ως τον αποκλειστικό τρόπο διατροφής των παιδιών σας. Με βάση το μενού που σας προτείνουμε, αλλά και λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές αρχές της μεσογειακής διατροφής, μπορείτε να φτιάξετε μια σειρά από άλλα πιάτα, που θα κάνουν καλό και στην υγεία των παιδιών σας και στο περιβάλλον.

Καλή όρεξη σε εσάς και στα παιδιά σας!

Σημείωση

Οι καθημερινές ανάγκες των παιδιών σε θερμίδες διαφοροποιούνται από παιδί σε παιδί και εξαρτώνται από την ηλικία, τον ρυθμό ανάπτυξης, το φύλο και φυσικά τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Εάν το παιδί σας έχει κανονικό σωματικό βάρος και αναπτύσσεται κανονικά, θα ήταν καλό να το αφήνετε να ρυθμίζει μόνο του τη λήψη τροφής. Να τρώει όταν πεινάει, τόσο όσο θέλει και να σταματάει όταν έχει χορτάσει. Το εβδομαδιαίο μενού είναι ενδεικτικό. Εάν το παιδί σας νιώθει ότι έχει χορτάσει με το απογευματινό για παράδειγμα, μπορεί να φάει πολύ μικρότερη ποσότητα στο βραδινό γεύμα.

Δευτέρα

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
1 ποτήρι γάλα ημίπαχο (220ml) 2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο Βούτυρο (5-10 γρ) Μέλι (10 γρ) Φρέσκος χυμός πορτοκάλι (150ml) ή εναλλακτικά, φρέσκος χυμός φρούτων στον αποχυμωτή	1 σταφιδόψωμο (ατομικό) ή 2 σπιτικά μουστοκούλουρα 1 φρούτο της αρεσκείας του	Φασολάκια λαδερά (μία κανονική μερίδα) Σαλάτα εποχής (1 μπολ) 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο 1 φέτα τυρί (30 γρ)	Αυγόφετα με μπανάνα (μία μέτρια) και μέλι. Φρέσκος χυμός πορτοκάλι (150ml) ή εναλλακτικά, φρέσκος χυμός φρούτων στον αποχυμωτή	Πατάτες ψητές (jacket potato) με γέμιση από τυριά χαμηλά σε λιπαρά ή όποια άλλη γέμιση αρέσει στα παιδιά (1 μέτρια πατάτα) 1 μπολ βραστή σαλάτα (πχ. μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια)

Τρίτη

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
1 ποτήρι γάλα ημίπαχο (220ml) 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο 1 αυγό βραστό 1 φρούτο κομμένο σε μικρά κομμάτια	Χορτόπιτα σπιτική (1 μεσαίο κομμάτι) Φρέσκος χυμός πορτοκάλι (150ml) ή εναλλακτικά, φρέσκος χυμός φρούτων στον αποχυμωτή	Σαρδέλες στο φούρνο (1 μερίδα) Πατάτες φούρνου με ελαιόλαδο & βούτυρο (συνοδευτική μερίδα) Σαλάτα εποχής 1 φρούτο της αρεσκείας του 1 μικρή σοκολάτα υγείας (30 γρ)	1 τoστ με: 2 φέτες μαύρο ψωμί ή ψωμί ολικής άλεσης (60 γρ), 2 λεπτές φέτες τυρί με χαμηλά λιπαρά και λαχανικά (πχ. αγγούρι, λάχανο, μαρούλι)	Κοτόσουπα (1 μπολ) 1 φρυγανιά

Τετάρτη

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
Δημητριακά πρωινού, κατά προτίμηση χωρίς σοκολάτα και πρόσθετη ζάχαρη (30 γρ) με γάλα (100ml) 2 σπιτικά κουλουράκια ή 2 σπιτικά μπισκότα φούρνου 1 φρούτο κομμένο σε μικρά κομμάτια	1 τoστ με: 2 φέτες μαύρο ψωμί ή ψωμί ολικής άλεσης (60 γρ), 2 λεπτές φέτες τυρί με χαμηλά λιπαρά ή 1 φέτα ψωμί με φυσιολογικό βούτυρο (εάν δεν υπάρχει αλλεργία) και 1 φρούτο της αρεσκείας του	Φακές ή φασόλια γίγαντες 5 ελιές (μαύρες ή πράσινες). Μικρή βραστή σαλάτα εποχής (παντζάρι, χόρτα, κουνουπίδι ή μπρόκολο) με ελαιόλαδο 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο (30 γρ) 1 φρούτο κομμένο σε μικρά κομμάτια	Σπιτικό ρυζόγαλο με κανέλα (1 μικρό μπολ) Φρέσκος χυμός πορτοκάλι (150ml) ή εναλλακτικά, φρέσκος χυμός φρούτων στον αποχυμωτή	Σπανακοτυρόπιτα σπιτική (1 κομμάτι) 1 φλυτζάνι γάλα ημίπαχο (150ml)

Πέμπτη

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
Σπιτικό κέικ καρότου (40 γρ) 1 ποτήρι γάλα ημίπαχο (220ml) Φρέσκος χυμός πορτοκάλι (150ml) ή εναλλακτικά, φρέσκος χυμός φρούτων στον αποχυμωτή	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυρί 1 φρούτο της αρεσκείας του	Λευκό ψάρι στο φούρνο Ψητά λαχανικά 1 κομμάτι σπιτική μηλόπιτα	1 αυγό βραστό και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης ή πολυσπόρο (30 γρ) Φρέσκος χυμός πορτοκάλι (150ml) ή εναλλακτικά, φρέσκος χυμός φρούτων στον αποχυμωτή	Ζυμαρικά φούρνου με λαχανικά και γραβιέρα (1 κανονική μερίδα)

Παρασκευή

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
Δημητριακά πρωινού, κατά προτίμηση χωρίς σοκολάτα και χωρίς πρόσθετη ζάχαρη (30 γρ) Γάλα για τα δημητριακά (100ml) 1 φρούτο	Παστέλι με μέλι 1 φρούτο της αρεσκείας του	Ριζότο με πιπεριές και μυρωδικά (1 μερίδα) Σαλάτα λάχανο ή μαρούλι ή ρόκα ή αγγουροντομάτα, ανάλογα με την εποχή 1 μερίδα τυρί φέτα (30 γρ) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης ή πολυσπόρο (30 γρ)	Γιαούρτι με muesli και φρούτα του δάσους (εάν το σερβίρετε σε ψηλό ποτήρι με ένα μακρύ κουτάλι, θα μοιάζει με παγωτό)	Τραχανάς (1 μερίδα) 1 φέτα τυρί (30 γρ)

Σάββατο

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
2 σπιτικές τηγανίτες με μέλι, φρέσκα φρούτα σε μικρά κομματάκια και ξηρούς καρπούς (προσοχή εάν υπάρχει αλλεργία ή εάν το παιδί δεν μπορεί να μασήσει ικανοποιητικά) 1 ποτήρι γάλα ημίπαχο (220ml)	Σπιτική τυρόπιτα (1 μεσαίο κομμάτι) 1 φρούτο της αρεσκείας του	Σπιτικά burgers με μπιφτεκάκια με βρώμη και λαχανικά. Σε μαύρο ψωμί με ροδέλες κρεμμυδιού και μαρούλι. Πατάτες φούρνου (μικρή συνοδευτική μερίδα) Σπιτική κομπόστα ροδάκινου	2 κριτσίνια κατά προτίμηση πολυσπόρα, σκέτα ή με τυρί (30 γρ) 1 φρούτο της αρεσκείας του	Σπιτική πίτσα της αρεσκείας σας. Κατά προτίμηση με πολλά λαχανικά (κρεμμύδια,μανιτάρια, πιπεριές, ελιές) και χωρίς αλλαντικά (2 μικρά κομμάτια)

Κυριακή

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
Σπιτική τυρόπιτα (1 μεσαίο κομμάτι) 1 ποτήρι γάλα ημίπαχο (220ml) 1 φρούτο της αρεσκείας του	1 γλυκιά τортίγια ολικής άλεσης με ταχίνι ή φυστικοβούτυρο, μέλι και μπανάνα Φρέσκος χυμός πορτοκάλι (150ml) ή εναλλακτικά, φρέσκος χυμός φρούτων στον αποχυμωτή	Μοσχαράκι κοκκινιστό με ρύζι (1 κανονική μερίδα) Σαλάτα με baby σπανάκι, ψητό μανούρι (ή όποιο τυρί του αρέσει) και σουσάμι 1 μπάλα παγωτό βανίλια, κατά προτίμηση σπιτικό, με μια κουταλιά μαρμελάδα μούρων	1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως με ταχίνι και μέλι 2 φρέσκα φρούτα κομμένα σε μορφή φρουτοσαλάτας	Ομελέτα φούρνου με μπρόκολο (2 αυγά, 100 γρ μπρόκολο και κίτρινο τυρί)

Σημειώσεις

1. Προσπαθούμε να καταναλώνουμε τα κύρια γεύματα στο τραπέζι, με κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας, εάν είναι εφικτό, και όχι μπροστά σε κάποια οθόνη.
2. Το πρωινό γεύμα θα πρέπει να είναι σχετικά σταθερό. Ειδικά στα μικρά παιδιά, δεν αρέσουν οι μεγάλες διαφορές, από ημέρα σε ημέρα. Τα τρόφιμα που προτείνονται εδώ για πρωινό είναι ενδεικτικά. Είναι πολύ σημαντικό το παιδί σας να μην ξεκινήσει τη μέρα του με άδειο στομάχι. Το πρωινό θα πρέπει να είναι γευστικό, να του αρέσει και να περιέχει ενδεικτικά μία μερίδα γαλακτοκομικών, 2 μερίδες δημητριακών και μία μερίδα φρούτου ή φρέσκου χυμού.
3. Οι ποσότητες (μερίδες) εξαρτώνται από την ηλικία του παιδιού, αλλά και από τα επίπεδα της φυσικής του δραστηριότητας. Προσοχή στο μέγεθος της μερίδας σε περίπτωση που το παιδί σας είναι υπέρβαρο.
4. Εάν το παιδί δεν έχει πρόβλημα βάρους (υπέρβαρο ή ελλιποβαρές), αφήστε το να ρυθμίσει μόνο του τη λήψη της τροφής, ανάλογα με την όρεξη και τον κορεσμό του. Μην το πιέζετε. Απλά θα πρέπει να του έχετε διαθέσιμες σωστές επιλογές τροφίμων σε όλα τα γεύματα και να το αφήσετε να καταναλώσει όσο επιθυμεί.
5. Μην ξεχνάτε ότι τα μικρά παιδιά επηρεάζονται πολύ από την εμφάνιση του πιάτου. Εάν το φαγητό δεν τους αρέσει, προσπαθήστε να το σερβίρετε με πιο ευφάνταστο τρόπο!
6. Πίνουμε πάντα άφθονο νερό, χωρίς να περιμένουμε να διψάσουμε! Τα παιδιά είναι πιο επιρρεπή στην αφυδάτωση από τους μεγάλους.
7. Χρησιμοποιούμε μόνο ελαιόλαδο στις σαλάτες και στο μαγείρεμα!
8. Προσοχή στη χρήση πρόσθετου αλατιού στο μαγείρεμα.
9. Εάν έχει περισσέψει φαγητό από το μεσημέρι, μπορείτε να το προσφέρετε ως βραδινό σε μικρότερη ποσότητα.
10. Προσοχή! Ξηρούς καρπούς και φυστικοβούτυρο δίνουμε μόνο όταν είμαστε απόλυτα βέβαιοι ότι δεν υπάρχει αλλεργία στα τρόφιμα αυτά.
11. Όταν υπάρχει χρόνος, ζητήστε από τα παιδιά να σας βοηθήσουν στην παρασκευή του φαγητού.
12. Μην ξεχνάτε ότι εάν προσφέρετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών και δυνατότητα επιλογής στο παιδί σας, έχετε περισσότερες πιθανότητες να καταναλώσει μεγαλύτερη ποσότητα.
13. Εάν στο παιδί δεν αρέσει το κόκκινο κρέας, μπορείτε να αντικαταστήσετε τη μία μερίδα κόκκινου κρέατος με κοτόπουλο.
14. Πολλές φορές δεν υπάρχει χρόνος για συχνά μαγειρέματα. Σε αυτή την περίπτωση δεν χρειάζεται να μαγειρέψετε όλες τις συνταγές που προτείνουμε καθημερινά. Μπορείτε να κάνετε τους δικούς σας συνδυασμούς, ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο.

Βασικές αρχές

6

για καλύτερη ζωή

1 Καταναλώστε
περισσότερα λαχανικά



2 Καταναλώνετε ποικιλία
τροφών



3 Μειώστε
τη σπατάλη φαγητού



4 Μετριάστε
την κατανάλωση κρέατος



5 Αγοράστε τρόφιμα
πιστοποιημένα
όποτε είναι δυνατό



6 Τρώτε λιγότερα τρόφιμα
πλούσια σε λιπαρά,
ζάχαρη και αλάτι





4. Καταπολεμήστε τη σπατάλη φαγητού

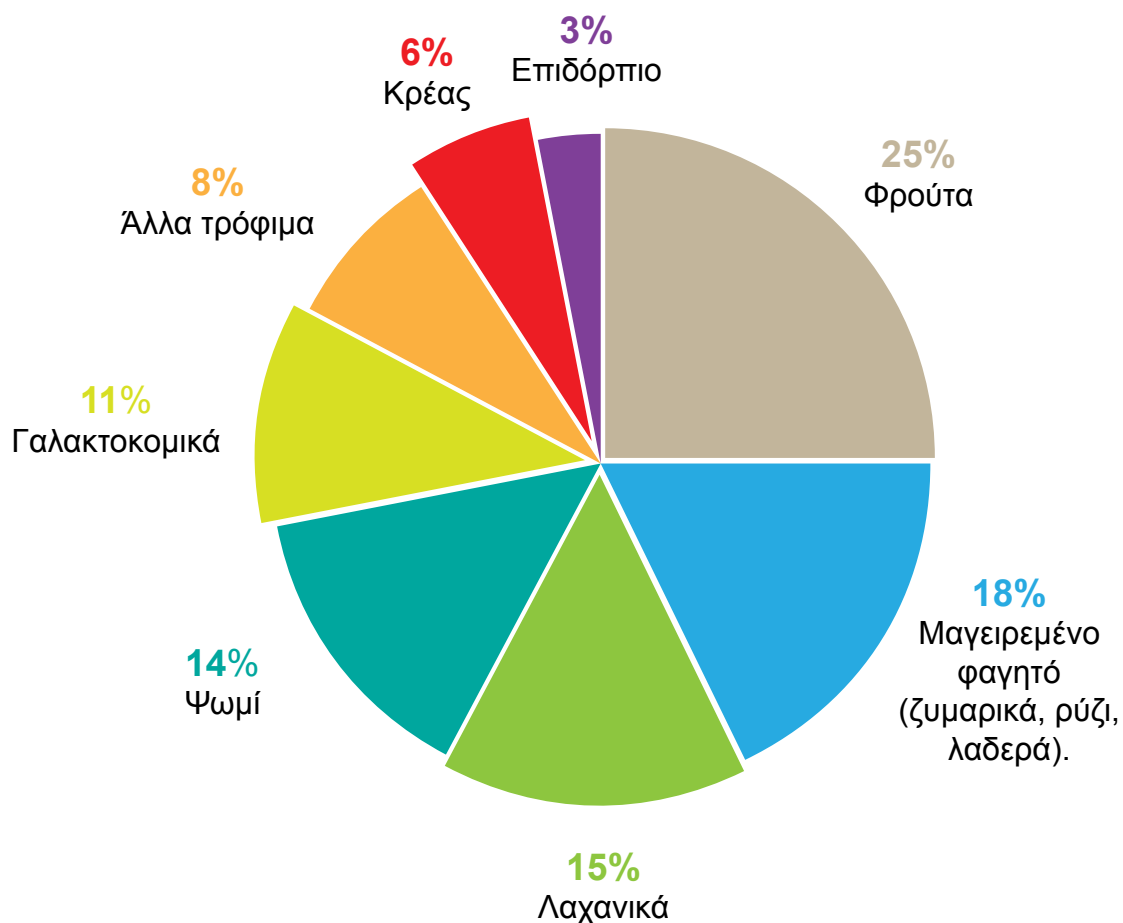
Η σπατάλη τροφίμων είναι ένα σημαντικό πρόβλημα με μεγάλες παρενέργειες στο εισόδημα του νοικοκυριού, στο περιβάλλον, στις κοινωνικές ανισότητες. Συχνά, κάνουμε μικρά ή μεγάλα λάθη που οδηγούν στο πέταμα τροφίμων, που υπό άλλες συνθήκες θα μπορούσαν να αποφευχθούν.

Το πρόβλημα δεν είναι μικρό. Είναι τεράστιο. Υπολογίζεται ότι περίπου το 1/3 των τροφίμων σε παγκόσμιο επίπεδο καταλήγει στα σκουπίδια.

Στην Ελλάδα, η μοναδική έρευνα για τη σπατάλη τροφίμων στα νοικοκυριά έχει γίνει από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Βάσει της έρευνας, η σπατάλη τροφίμων στην Ελλάδα είναι περίπου 30 κιλά ανά άτομο κάθε χρόνο. Η ποσότητα αυτή αντιπροσωπεύει τρόφιμα απολύτως κατάλληλα προς βρώση, τα οποία τελικά πετάχτηκαν γιατί έληξαν ή σερβιρίστηκαν σε μεγαλύτερες ποσότητες ή επιπροσθέτως δεν συντηρήθηκαν σωστά. Με άλλα λόγια, μια τετραμελής οικογένεια στην Ελλάδα πετάει κάθε χρόνο περίπου 120 κιλά τροφής, που θα μπορούσε με ασφάλεια να καταναλώσει.

Η σπατάλη τροφίμων στην Ελλάδα εντοπίζεται κυρίως στα φρούτα (24,9%), στο μαγειρεμένο φαγητό (24,5%), στα λαχανικά (14,9%), στο ψωμί (13,6%) και στα γαλακτοκομικά προϊόντα (11,3%). Με λίγα λόγια, με βάση την προαναφερθείσα έρευνα, κάθε Έλληνας και Ελληνίδα πετάει κάθε χρόνο:

- 7,4 κιλά φρούτων,
- 7,3 κιλά μαγειρεμένου φαγητού (εκ των οποίων 1,8 κιλά φαγητού το οποίο περιέχει κρέας ή ψάρι),
- 4,4 κιλά λαχανικών,
- 4,1 κιλά ψωμιού,
- 3,4 κιλά γαλακτοκομικών προϊόντων.



Σχήμα 4. Ποσοστιαία % κατανομή σε κατηγορίες για τα τρόφιμα που σπαταλούνται από τα Ελληνικά νοικοκυριά.

Πηγή: Χαροκόπειο πανεπιστήμιο.

Τη σημερινή εποχή, η σπατάλη τροφίμων δεν υποδηλώνει ευμάρεια! Είναι μια πράξη που μπορεί να αποφευχθεί για το καλό της οικογένειας, των ασθενέστερων και του περιβάλλοντος. Τα τρόφιμα χρειάστηκαν φυσικούς πόρους και ενέργεια για να παραχθούν και να φτάσουν στο τραπέζι μας. Αν τα σπαταλάμε σημαίνει ότι υποβαθμίζουμε χωρίς λόγο το περιβάλλον.

Επίσης, πετώντας τρόφιμα δίνουμε λάθος μηνύματα στα παιδιά, τα οποία μπορεί να πιστέψουν ότι η σπατάλη είναι μια συνηθισμένη πρακτική για όλο τον κόσμο. Δεν είναι έτσι! Στην εποχή των ανισοτήτων που διανύουμε είναι πολύ σημαντικό να μάθουν τα παιδιά πως η τροφή είναι πολύτιμη και πρέπει να νιώθουμε τυχεροί που έχουμε τη δυνατότητα να την απολαύσουμε, εν αντιθέσει με άλλα παιδιά σε φτωχές περιοχές του πλανήτη.

Εξάλλου, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι σπατάλη τροφίμων σημαίνει επίσης αναίτια σπατάλη χρημάτων. Τα 120 κιλά τροφίμων που πετάει κατά μέσο όρο μια τετραμελής οικογένεια δεν φτάνουν στο τραπέζι δωρεάν αλλά κοστίζουν. Με σωστό προγραμματισμό και λιγότερη σπατάλη, έχει εκτιμηθεί πως μια οικογένεια μπορεί να γλιτώσει σχεδόν 500-800 ευρώ ετησίως. Δεν είναι λίγο!



Διαβάστε σωστά τις ημερομηνίες

Ένας από τους κύριους λόγους που πετάμε τρόφιμα είναι το γεγονός πως δεν προσέχουμε ή δεν κατανοούμε σωστά τις ημερομηνίες που αναγράφονται στις συσκευασίες των τροφίμων.

Η «ημερομηνία λήξης» και η ημερομηνία που αναφέρεται στην «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» δηλώνουν για πόσο καιρό θα παραμείνει φρέσκο το τρόφιμο και θα είναι ασφαλής η κατανάλωσή του. Όμως άλλο πράγμα υποδηλώνει η «ημερομηνία λήξης» και άλλο πράγμα η «ανάλωση κατά προτίμηση».

Η «ημερομηνία λήξης» αφορά νωπά προϊόντα και καλό είναι να την τηρούμε. Η «ανάλωση κατά προτίμηση» αφορά προϊόντα συνήθως μακράς διάρκειας που μπορούμε να τα καταναλώσουμε και μετά την ημερομηνία που αναγράφεται.

Ημερομηνία λήξης

Η «ημερομηνία λήξης» χρησιμοποιείται για τρόφιμα που χαλούν εύκολα (π.χ. κρέας, αβγά, γαλακτοκομικά). Όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα φέρουν «ημερομηνία λήξης». Δεν πρέπει να καταναλώνετε προϊόντα μετά την «ημερομηνία λήξης» τους, επειδή μπορεί να πάθετε τροφική δηλητηρίαση.

Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες αποθήκευσης, όπως πχ. «διατηρείται στο ψυγείο» ή «διατηρείται στους 2-4 βαθμούς Κελσίου»· εάν δεν τηρήσετε τις οδηγίες, το προϊόν θα χαλάσει πιο σύντομα.

Με την τοποθέτηση του προϊόντος στην ψύξη αμέσως μετά την αγορά του, μπορείτε να παρατείνετε τη διάρκειά του πέρα από την ημερομηνία «ανάλωση μέχρι», εφόσον έχει ψυχθεί καταλλήλως. Αλλά επιβεβαιώστε ότι ακολουθήσατε τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία, όπως «ψύξη έως την ημερομηνία ανάλωσης μέχρι», «μαγείρεμα από την κατάψυξη» ή «καλή απόψυξη πριν από τη χρήση και κατανάλωση μέσα σε 24 ώρες».

Όταν ένα τρόφιμο με ημερομηνία «ανάλωση μέχρι» έχει ανοιχθεί, ακολουθήστε τις οδηγίες αποθήκευσης και κατανάλωσης, όπως «ανάλωση εντός τριών ημερών από το άνοιγμα».

Ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από»

Η σήμανση της ημερομηνίας «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» χρησιμοποιείται για τρόφιμα τα οποία μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό (π.χ. δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά). Η ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση» εμφανίζεται σε μια ευρεία ποικιλία τροφίμων, τα οποία είναι κατεψυγμένα, αποξηραμένα (ζυμαρικά, ρύζι), σε κονσέρβα κλπ.

Τα τρόφιμα μπορούν να καταναλωθούν με ασφάλεια ακόμα και μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση» υπό τον όρο ότι έχουν τηρηθεί οι οδηγίες αποθήκευσης και δεν έχει φθαρεί η συσκευασία. Ενδεχομένως, όμως, το προϊόν να έχει αρχίσει να χάνει τη γεύση και την υφή του.

Πριν πετάξετε τα τρόφιμα τα οποία έχουν ξεπεράσει την ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση», ελέγξτε εάν η συσκευασία είναι άθικτη και εάν η όψη, η οσμή και η γεύση του προϊόντος είναι καλές. Από τη στιγμή που η συσκευασία ενός τροφίμου με ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση» έχει ανοιχτεί, ακολουθήστε τις οδηγίες που αναγράφονται.

Απλές πρακτικές συμβουλές για τον περιορισμό της σπατάλης

1. Προγραμματίστε τα ψώνια σας

Ελέγξτε τα τρόφιμα στο ψυγείο και στα ντουλάπια. Φτιάξτε μια λίστα με αυτά που λείπουν. Τίποτα παραπάνω. Στο σούπερ μάρκετ αδιαφορήστε για προσφορές και μείνετε προσηλωμένοι στις ανάγκες σας.

2. Δείτε τις ημερομηνίες λήξης

Το «ανάλωση μέχρι» διαφέρει από το «ανάλωση κατά προτίμηση». Το πρώτο αφορά νωπά προϊόντα και καλό είναι να το τηρούμε. Το δεύτερο αφορά προϊόντα συνήθως μακράς διαρκείας που μπορούμε να τα καταναλώσουμε και μετά την ημερομηνία λήξης (σε σύντομο διάστημα εννοείται).

3. Καλή συντήρηση

Στις τροφές αναγράφονται οι συνθήκες συντήρησης. Φροντίστε να τις τηρείτε ώστε να κρατάτε με ασφάλεια και για μεγαλύτερο διάστημα τα τρόφιμα σε καλή συντήρηση. Μην τα εκθέτετε σε ήλιο και σε πολλή ζέστη ή σε υγρασία.

4. Προσοχή στο ψυγείο

Ρυθμίστε με προσοχή τη θερμοκρασία του ψυγείου. Φροντίστε να κάνετε τακτικά απόψυξη και να ελέγχετε για πιθανά προβλήματα στη στεγανότητα. Αν το ψυγείο λειτουργεί όπως πρέπει, τότε και τα τρόφιμα που περιέχονται σε αυτό θα συντηρούνται καλύτερα.

5. Αλλαγή θέσης τροφίμων

Τα φρούτα που αγοράστηκαν σήμερα ας παίξουν στην «άμυνα». Προωθήστε στην «επίθεση» τρόφιμα παλιότερων ημερών. Τι εννοούμε με αυτό; Τοποθετούμε πιο μπροστά στο ράφι ή στο ψυγείο τα τρόφιμα που είχαμε αγοράσει παλιότερα, ώστε να τα καταναλώσουμε συντομότερα.

6. Μικρές ποσότητες

Ενίστε το παρακάνουμε. Γεμίζουμε το πιάτο μέχρι πάνω και χορταίνουμε μόνο με την όψη. Είναι δεδομένο πως είναι καλύτερο να βάζετε μικρότερη μερίδα στα μέλη της οικογένειας. Αν θέλετε κι άλλο, απλά ξαναγεμίζετε. Αν όχι, απλά αφήνετε το φαγητό για αργότερα.

7. Επαναχρησιμοποίηση και κατάψυξη

Τα περισσεύματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά. Στο γεύμα ή το δείπνο της επόμενης μέρας. Προϊόντα που δεν καταναλώθηκαν εγκαίρως, π.χ. το ψωμί ή λαχανικά, μπορούν επίσης να βρουν ασφαλή στέγη στην κατάψυξη μέχρι τη στιγμή που θα τα χρειαστείτε.



Να μερικές ιδέες επαναχρησιμοποίησης των περισσευμάτων

- Αν περίσσεψαν καρότα, κρεμμύδια, πιπεριές, σκόρδα κτλ, μην τα πετάξετε. Τοποθετήστε τα σε ένα μπολ και καταψύξτε τα. Όταν μαζευτεί ικανή ποσότητα, κάντε μια ωραία σούπα ή ζωμό. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε κάποια από τα παραπάνω υλικά για να ετοιμάσετε μια σάλτσα ζυμαρικών.
- Αν βλέπετε ότι οι ντομάτες πάνε να χαλάσουν, μπορείτε να τις βάλετε για λίγο στο φούρνο ώστε να ξεραθούν. Κατόπιν τις βάζετε σε λάδι και τις τοποθετείτε στο ψυγείο (αν σκοπεύετε να τις καταναλώσετε σύντομα) ή στην κατάψυξη.
- Τα smoothies είναι της μόδας. Είναι επίσης ένας καλός τρόπος να χρησιμοποιήσουμε φρούτα που είναι έτοιμα να χαλάσουν.
- Το παλιό ψωμί γίνεται κρουτόν και μπορεί να μπει σε πολλές από τις συνταγές σας. Γίνεται επίσης τριμμένη φρυγανιά κατάλληλη για μαγειρική ή ζαχαροπλαστική. Μπορεί να ανακατευτεί στη σούπα που μόλις έχετε φτιάξει. Μπορεί επίσης να καταψυχθεί για να αξιοποιηθεί όταν το χρειαστείτε.
- Αν σας αρέσει ένα πρωινό πλούσιο σε φυτικές ίνες, πάρτε το ρύζι που περίσσεψε από το χθεσινό τραπέζι και ανακατέψτε το με λίγη βρώμη. Θα έχετε ένα πρόγευμα πλούσιο σε φυτικές ίνες.
- Μικρά κομμάτια κοτόπουλο που περίσσεψαν μπορούν να γίνουν μέρος μιας σαλάτας ή να μπουν στο σάντουιτς της επόμενης μέρας.

8. «Παίξτε» με τα παιδιά

Ποτέ δεν ωφελούν φωνές και καυγάδες πάνω από το πιάτο των παιδιών. Ας κάνουμε «παιχνίδι» μαζί τους:

- Αποφύγετε να γεμίζετε μέχρι πάνω το πιάτο που σερβίρετε στα παιδιά. Βάζετε μικρότερη μερίδα και ξαναγεμίζετε αν θέλουν κι άλλο.
- Μαγειρέψτε μαζί με τα παιδιά. Είναι πιθανότερο να φάνε όλο το φαγητό τους, αν έχουν λάβει μέρος στη διαδικασία παρασκευής.
- Όταν βγαίνετε οικογενειακά για φαγητό, μην αισθανθείτε υποχρέωση να παραγγείλετε ξεχωριστή μερίδα για τα παιδιά. Αν οι μερίδες είναι μεγάλες (που συνήθως είναι) μοιραστείτε το ίδιο πιάτο.
- Αρκετές φορές τα παιδιά δεν τρώνε τα φρούτα με αποτέλεσμα αυτά να καταλήγουν στον κάδο. Την επόμενη φορά φτιάξτε ένα σουβλάκι με φρούτα. Βρείτε κι άλλες ευφάνταστες ιδέες για να κάνετε πιο ελκυστική την κατανάλωση των φρούτων (το ίδιο ισχύει και για άλλα πιάτα που τα παιδιά δεν τρώνε με ευκολία).



Προσοχή!!!

Οι χώροι κατάψυξης των εμπορικών σημείων διάθεσης των τροφίμων (σούπερ μάρκετ, μίνι μάρκετ, κρεοπωλεία κτλ) είναι ενεργειακά αποδοτικότεροι από τις καταψύξεις των οικιακών ψυγείων. Με λίγα λόγια είναι καλύτερο να αγοράζουμε ένα κατεψυγμένο προϊόν από το σούπερ μάρκετ και να το μαγειρεύουμε αμέσως παρά να το διατηρούμε κατεψυγμένο στο σπίτι μας.

9. Δοκιμάστε συνταγές με περισσεύματα

Στο πρόγραμμα «WWF Καλύτερη Ζωή» δημιουργήσαμε μια σειρά από συνταγές για αξιοποίηση των περισσευμάτων. Στις συνταγές θα δείτε προτάσεις από τους σεφ Αλέξανδρο Παπανδρέου, Άκη Πετρετζίκη, Tip the Chef και Troo Food Liberation. Αναζητήστε τις συνταγές εδώ:¹² <http://tinyurl.com/jevzura>

10. Αν περισσέψει φαγητό...

...και δεν θέλετε να το αξιοποιήσετε, φτιάξτε ένα πιάτο, με την ίδια φροντίδα που θα το κάνατε για τα παιδιά σας, και δώστε το με δικριτικότητα σε έναν άστεγο ή κάποιον γείτονά σας που χρειάζεται βοήθεια. Δεν είναι ελεημοσύνη, αλλά μια πράξη ανθρωπιάς.

11. Στη λαϊκή

Μια φορά την εβδομάδα οι περισσότεροι από εμάς πηγαίνουμε στη λαϊκή για τα φρούτα και τα λαχανικά μας. Σκεφτείτε την επόμενη φορά να πάτε στη λαϊκή πιο αργά, λίγο πριν κλείσει. Τότε μπορείτε να βρείτε προϊόντα σε καλή κατάσταση και πολύ πιο φθηνή τιμή. Προϊόντα που αν δεν αγοραστούν από εμάς, το πιθανότερο είναι να καταλήξουν στα σκουπίδια.

12. Κομπόστ!

Κάποια υπολείμματα δεν υπάρχει τρόπος να τα αξιοποιήσουμε. Αντί να τα πετάξετε στα κοινά απορρίμματα, κομποστοποιήστε τα. Σε λίγους μήνες θα έχετε ένα άριστο λίπασμα για τα φυτά σας.



Να θυμάστε!

Η μεγαλύτερη σπατάλη παρατηρείται κυρίως τις εορταστικές περιόδους. Χριστούγεννα και Πάσχα κατά κύριο λόγο. Γεμίζουμε το σπίτι με γλυκά και φαγητά και στο τέλος μεγάλη ποσότητα πάει στα σκουπίδια. Αυτό είναι το πραγματικό νόημα των γιορτών;

¹² Αναζητήστε τις συνταγές στο kalyterizoi.gr: «Δεν πετάμε τίποτα» - Νόστιμες συνταγές με περισσεύματα τροφίμων.





Έξυπνες ιδέες

για τη σωστή διατήρηση και κατανάλωση φρούτων και λαχανικών!

1. Πλένουμε και τεμαχίζουμε τα φρούτα και τα λαχανικά μόνο λίγο πριν τα καταναλώσουμε, ώστε να διατηρούνται όσο το δυνατόν πιο φρέσκα και θρεπτικά.
2. Πατάτες, γλυκοπατάτες, κρεμμύδια και σκόρδο πρέπει να φυλάσσονται σε ξηρό σκοτεινό μέρος, αλλά όχι μαζί, γιατί έτσι οι πατάτες θα κρατήσουν λιγότερο. Για να μην φυτρώσουν οι πατάτες, τις τοποθετούμε σε χάρτινη σακούλα, μαζί με ένα μήλο. Επίσης, τα κρεμμύδια πρέπει να αερίζονται καλά, οπότε δεν πρέπει να τα στοιβάζουμε.
3. Ορισμένα είδη, όπως είναι τα αβοκάντο, τα αχλάδια και οι ντομάτες, φυλάσσονται καλύτερα σε χάρτινη σακούλα σε θερμοκρασία δωματίου.
4. Σε θερμοκρασία δωματίου πάνω στον πάγκο της κουζίνας μπορούμε να φυλάξουμε σπαράγγια, ροδάκινα, βερίκοκα, ακτινίδια και καρπούζι. Τα μεταφέρουμε στο ψυγείο όταν ωριμάσουν αρκετά ή όταν τα τεμαχίσουμε.
5. Για να μην μαυρίζουν οι μπανάνες, τις χωρίζουμε μία μία ή τυλίγουμε το τμήμα που ενώνονται με σελοφάν και αφήνουμε το υπόλοιπο τμήμα ακάλυπτο, γιατί οι μπανάνες πρέπει να αερίζονται. Όσο για το βαθμό ωριμότητας, δεν ξεχνάμε ότι οι υπερώριμες μπανάνες βοηθούν στη δυσκοιλιότητα, ενώ οι πράσινες έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα.
6. Τα εσπεριδοειδή διατηρούνται καλύτερα σε θερμοκρασία δωματίου, σε άνετα καλάθια, ώστε να αερίζονται. Εάν πρέπει να διατηρηθούν για μεγαλύτερο διάστημα, χρειάζονται ψυγείο.
7. Σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο διατηρούνται υγρά αλλά όχι βρεγμένα: καρότα, αγγούρια, μαρούλια, αγκινάρες, φασολάκια, πράσα, παντζάρια, σελινόριζα και ραπανάκια (ιδανικά με νωπή πετσέτα). Στα παντζάρια και τα καρότα, καλό είναι να κόβουμε τις κορυφές για να διατηρούνται περισσότερο.
8. Για να κρατήσουν περισσότερο φράουλες, φραγκοστάφυλα, σμέουρα και άλλα φρούτα που ανήκουν στην κατηγορία των berries, τα πλένουμε σε διάλυμα που περιέχει ξίδι και νερό, και τα στεγνώνουμε καλά πριν τα βάλουμε στο ψυγείο. Για να αποφεύγεται η υγρασία, τα βάζουμε σε χάρτινη σακούλα στο ψυγείο ή στρώνουμε από κάτω λίγο χαρτί κουζίνας και το αντικαθιστούμε σε περίπτωση υγρασίας.
9. Όταν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού, προτιμάμε μόνο βιολογικά φρούτα, καθώς η επιφάνειά τους δεν έχει φυτοφάρμακα ή κερί που μπορεί να χρησιμοποιείται σε συμβατικά.

Θυμηθείτε:

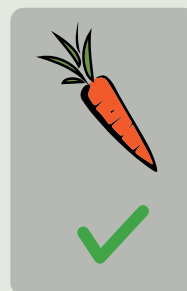
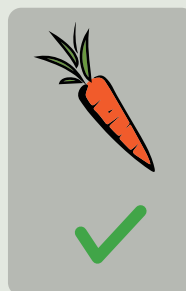
Προτιμάμε τα εποχιακά φρούτα και λαχανικά, καθώς είναι πολύ πιο ικανοποιητικά σε γεύση και άρωμα και έχουν θετικό αντίκτυπο στην υγεία, στην τσέπη μας και στο περιβάλλον.

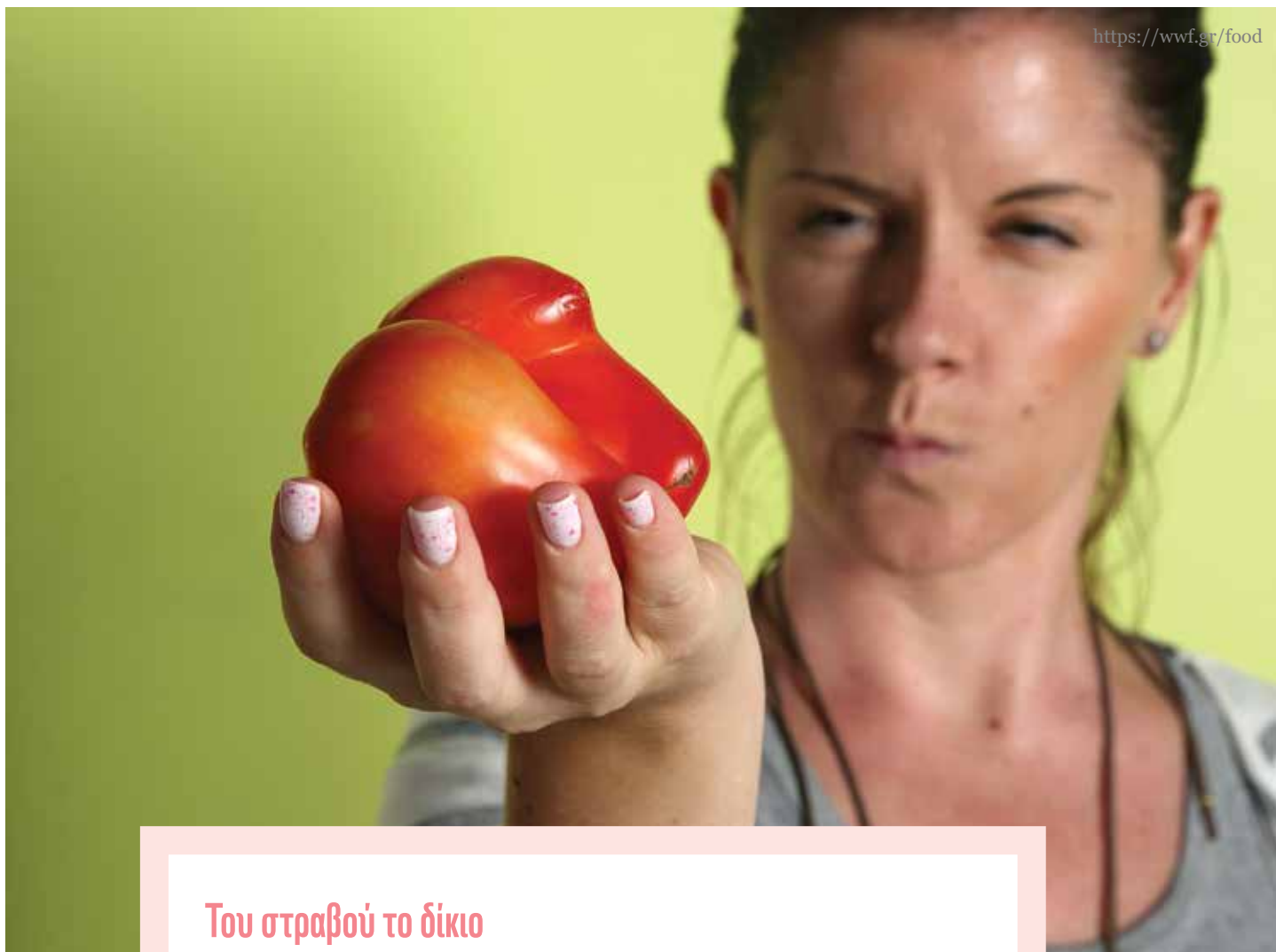
Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ ΧΑΜΕΝΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



30% καταλήγει στα
σκουπίδια πριν
φτάσει στο ράφι!

Δεν είναι κρίμα;





Του στραβού το δίκιο

Μεγάλο μέρος της σπατάλης, οφείλεται σε... εμφανισιακά κριτήρια. Στην Ευρώπη, το 30% των φρούτων και λαχανικών δεν φτάνει ποτέ στα ράφια των καταστημάτων, επειδή δεν ανταποκρίνεται στα αυστηρά εμφανισιακά κριτήρια των σούπερ μάρκετ. Το αποτέλεσμα; Οι αγρότες βλέπουν τις σοδειές τους να σαπίζουν, ενώ σπαταλάμε νερό, ενέργεια και πρώτες ύλες.

Αλλά ακόμα κι όταν φτάνουν στους πάγκους της λαϊκής, οι περισσότεροι συμπολίτες δεν προτιμούν τα «κακομούτσουνα» φρούτα και λαχανικά, αλλά τα πιο όμορφα, αυτά που είναι σαν να βγήκαν από διαγωνισμό ομορφιάς.

Ε αυτό είναι λάθος! Τα άσχημα φρούτα ή αυτά που είναι λίγο χτυπημένα είναι το ίδιο υγιεινά και θρεπτικά. Μην τα αμελείτε και μην τα προσπερνάτε. Δώστε τους την ευκαιρία να φτάσουν στο τραπέζι σας κι έτσι να συμβάλλετε στον περιορισμό της σπατάλης. Εξάλλου πολλές φορές μπορείτε να τα πάρετε πιο φτηνά από τη λαϊκή!



Τι είναι η κομποστοποίηση και πώς να ξεκινήσετε

Έχετε κήπο ή μπαλκόνι, καλή διάθεση και λίγα πράσινα υπολείμματα από οργανική ύλη; Τότε μπορείτε να κάνετε κάτι μαγικό. Να τα μεταμορφώσετε σε πλούσιο λίπασμα! Πώς; Μέσα από τη διαδικασία της κομποστοποίησης. Το κομπόστ είναι το φυσικό λίπασμα που παράγεται από την αποσύνθεση οργανικών υλικών.

Η κομποστοποίηση είναι μία πολύ απλή, εύκολη και αποτελεσματική διαδικασία που:

- **θα σας βοηθήσει να μειώσετε τα οργανικά απορρίμματα,**
- **θα χαρίσει στα φυτά σας θρεπτικό λίπασμα,**
- **θα σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε χρήματα,**
- **θα δείξει σε εσάς και τα παιδιά σας την ουσία του κύκλου ζωής των υλικών στην πράξη!**

Αν θέλετε να κάνετε το δικό σας κομπόστ, πρέπει να προσέξετε τι μπορείτε να κομποστοποιήσετε (π.χ. όχι υπολείμματα μαγειρεμένου φαγητού με λάδια κλπ), τι κάδο να επιλέξετε, τι συντήρηση χρειάζεται και πόσος χρόνος θα χρειαστεί (το κομπόστ χρειάζεται κάποιους μήνες για να γίνει σωστά, οπότε μην είστε ανυπόμονοι).

Δείτε παρακάτω μερικές βασικές οδηγίες και καλή αρχή!



30%

**μείωση του όγκου των σκουπιδιών
που καταλήγουν στις χωματερές**

Οδηγίες κομποστοποίησης

Το ώριμο κομπόστ μοιάζει με σκούρο, μαλακό, σπογγώδες χώμα, και μυρίζει όπως το δάσος μετά τη βροχή. Μπορεί να παραχθεί σε κτήματα με τη δημιουργία σωρού, ή στο σπίτι σε κάδο κομποστοποίησης. Η διαδικασία διαρκεί 3-6 μήνες.

Η κομποστοποίηση φέρνει πολλαπλά οφέλη: Εξοικονομούμε χρήματα, μειώνουμε τα σκουπίδια του νοικοκυριού, βελτιώνουμε την ποιότητα του εδάφους, προστατεύουμε το περιβάλλον και βοηθάμε την Ελλάδα να αποφύγει πρόσθετα τσουχτερά περιβαλλοντικά πρόστιμα, καθώς εκτιμάται πως η κομποστοποίηση μπορεί να φέρει μείωση του όγκου των σκουπιδιών που καταλήγουν στις χωματερές έως και 30%.

Βασικοί παράγοντες για πετυχημένη κομποστοποίηση

- Σωστός και συχνός αερισμός ώστε να αναπληρώνεται το οξυγόνο.
- Διατήρηση της υγρασίας σε καλά επίπεδα (περίπου 45% έως 60%). Συνιστάται να βρέχετε το κομποστ, αν διαπιστώσετε πως αρχίζει να ξεραίνεται.
- Η θερμοκρασία στο εσωτερικό να παραμένει μεταξύ 45 έως 75°C.
- Η αναλογία άνθρακα/αζώτου να διατηρείται περίπου 25 προς 1.
- Τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει να έχουν το σωστό μέγεθος. Για παράδειγμα, τα κλαδιά είναι καλό να κοπούν σε μικρά κομμάτια πριν μπουν στον κομποστοποιητή.

Τι κομποστοποιείται

Τα καφέ

**Ξηρά, σκληρά και πλούσια σε άνθρακα
– πηγή τροφής του κομπόστ!**

- Κομμάτια χαρτιού
- Σκισμένα χαρτιά
- Χάρτινα ρολά
- Χαρτιά κουζίνας
- Ξερά φύλλα
- Κλαδιά
- Υπολείμματα ξύλου από τον κήπο
- Άχυρα
- Ροκανίδια

Τα πράσινα

**Μαλακά, υγρά, πλούσια σε άζωτο
– ενεργοποιητές του κομπόστ!**

- Λαχανικά
- Χορταρικά
- Φρούτα
- Φλούδια
- Υπολείμματα από σαλάτες
- Υπόλοιπα χλόης
- Κοπριά από φυτοφάγα ζώα (κότες, αγελάδες, άλογα)
- Τσουκνίδες
- Τσόφλια αυγών (καλύτερα θρυμματισμένα)
- Στάχτη από ξύλα
- Υπολείμματα από καφέ και τσάι
- Φυλλόχωμα
- Καστανόχωμα

Τι δεν κομποστοποιείται

Μαγειρεμένα, ζωικά είδη

- Γυαλιστερό χαρτί
- Γυαλί
- Αλουμίνιο
- Πλαστικό
- Μαγειρεμένα φαγητά
- Κρέας
- Ψάρι
- Πουλερικά
- Γαλακτοκομικά
- Ρίζες και σπόροι
- Ξύλο με βαφή ή βερνίκι
- Στάχτη από κάρβουνα
- Φυτά άρρωστα, μολυσμένα ή με παράσιτα
- Ακαθαρσίες κατοικίδιων.

Εκτυπώστε και χρησιμοποιήστε για να μειώσετε τη σπατάλη

Κάντε πράξη τον περιορισμό της σπατάλης με τη βοήθεια των χρηστικών εργαλείων που θα βρείτε εδώ. Μια λίστα για τα ψώνια, ένας δεκάλογος για τη μείωση της σπατάλης. Εκτυπώστε τα, για να τα έχετε πάντα μαζί σας ή κρεμάστε τα στην πόρτα του ψυγείου.



Λίστα

- Σκέψου πόσα γεύματα θα κάνεις στο σπίτι αυτή την εβδομάδα και πότε θα βγεις ξανά για ψώνια.
- Δίπλα στα φρέσκα προϊόντα της λίστας, σημείωσε την ποσότητα που θα χρειαστείς ή τον αριθμό των γευμάτων για τα οποία θα ψωνίσεις.
- Τσέκαρε τα προϊόντα που υπάρχουν στην κουζίνα σου πριν βγεις για ψώνια.

[illegible]



Δεκάλογος κατά της σπατάλης τροφίμων

- 1 Προγραμματίζουμε τα ψώνια μας**
Στο σούπερ μάρκετ, στη λαϊκή, στα ψώνια, πάμε με λίστα.
- 2 Βλέπουμε τις ημερομηνίες λήξης**
Υπολογίζουμε τις αγορές μας ώστε να καταναλώνουμε τα τρόφιμα πριν λήξουν.
- 3 Καλή συντήρηση**
Τηρούμε τις οδηγίες για φύλαξη των τροφίμων.
- 4 Προσοχή στο ψυγείο**
Τακτική συντήρηση του ψυγείου.
- 5 Αλλαγή θέσης τροφίμων**
Τοποθετούμε πιο μπροστά στο ράφι ή στο ψυγείο τα τρόφιμα που είχαμε αγοράσει παλιότερα.
- 6 Μικρές ποσότητες**
Σερβίρουμε μικρότερες μερίδες. Αν θέλουμε άλλο, απλά ξαναγεμίζουμε.
- 7 Επαναχρησιμοποίηση και κατάψυξη**
Τα περισσεύματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά.
Η κατάψυξη δίνει παραπάνω μέρες ζωής στα τρόφιμα.
- 8 Στη λαϊκή**
Πάμε στη λαϊκή πιο αργά, λίγο πριν κλείσει. Μπορούμε να βρούμε προϊόντα σε καλή κατάσταση και πολύ πιο φθηνή τιμή.
- 9 Αν περισσέψει φαγητό...**
...και δεν θέλουμε να το αξιοποιήσουμε, φτιάχνουμε ένα πιάτο και το προσφέρουμε με διακριτικότητα σε έναν άστεγο ή σε κάποιον γείτονα που χρειάζεται βοήθεια.
- 10 Κανονίζουμε με φίλους και γείτονες...**
... συλλογική κουζίνα με τα περισσεύματα που έχουμε σε ράφια και ψυγεία.
Έτσι εκτός των άλλων αποκτάμε καλύτερες σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω μας.



5. Όρα για δράση μαζί με τα παιδιά

Στα παιδιά δεν αρέσει η θεωρία. Τους αρέσει όμως η πράξη. Εδώ έχουμε ετοιμάσει μερικές προτάσεις για να δουλέψετε μαζί τα παιδιά και να τα κάνετε σύμμαχους στην προσπάθεια βελτίωσης της διατροφικής τους συμπεριφοράς. Πάρτε ιδέες από αυτά που θα δείτε και δημιουργήστε άλλες δικές σας δράσεις που θα φέρουν καλά αποτελέσματα!



Ημερολόγιο διατροφής / παίξτε / επιβραβεύστε τα παιδιά

Αυτό είναι το ημερολόγιο διατροφής, το συμπληρώνετε κάθε μέρα μαζί με τα παιδιά. Και κάθε μέρα συζητάτε με τα παιδιά πώς τα πήγατε σε σχέση με τις συστάσεις του *Εθνικού Οδηγού Διατροφής*. Ανάλογα λοιπόν με το πόσο κοντά ή μακριά είμαστε από τη μεσογειακή διατροφή χρωματίστε τα αστεράκια. Πχ. αν τη Δευτέρα η διατροφή ήταν αποκλειστικά εντός των όσων προτείνονται στη μεσογειακή διατροφή, χρωματίστε 5 αστεράκια.

Δεν χρειάζεται να συμπληρώνετε το ημερολόγιο κάθε μέρα όλο τον χρόνο. Κάντε το για όσο καιρό χρειαστεί, ώστε τα παιδιά να μπουν στη διαδικασία αλλαγής!

Εννοείται ότι αυτή η αλλαγή θα πρέπει να συμβεί και σε εσάς.

Γεύμα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό							
Δεκατιανό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							
Φυσική δραστηριότητα							
Πώς τα πήγαμε;	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Μερίδες που συνιστά ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός							
Ανά ημέρα	Λαχανικά ● ● ○	● ● ○	● ● ○	● ● ○	● ● ○	● ● ○	● ● ○
Φρούτα	● ● ○ ○	● ● ○ ○	● ● ○ ○	● ● ○ ○	● ● ○ ○	● ● ○ ○	● ● ○ ○
Γαλακτοκομικά	● ● ○	● ● ○	● ● ○	● ● ○	● ● ○	● ● ○	● ● ○
Δημητριακά	● ● ● ○	● ● ● ○	● ● ● ○	● ● ● ○	● ● ● ○	● ● ● ○	● ● ● ○
Όσπρια	● ● ○						
Κρέας	● ● ○						
Ψάρια και θαλασσινά	● ● ○ ○						
Αυγά	● ● ● ○ ○ ○						
Ανά εβδομάδα	● ● ○						
Κρέας	● ● ○						
Ψάρια και θαλασσινά	● ● ○ ○						
Αυγά	● ● ● ○ ○ ○						
● Μερίδα ○ Προαιρετική μερίδα							

Εκτυπώστε και κρεμάστε στο ψυγείο αυτό το πιστοποιητικό. Αν το παιδί τρώει περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα ανθυγιεινά τρόφιμα, τότε κάθε μήνα ζωγραφίζετε το ανάλογο αστέρι.



Βραβείο καλής διατροφής

Απονέμεται στον/στην

γιατί κατάφερε να τρώει περισσότερα
φρούτα και λαχανικά

Όνομα κριτή

Ημερομηνία



Μετρήστε την αλλαγή διατροφής

Το ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών KidMed είναι ένας δείκτης για να ελέγξετε κατά πόσο η διατροφή των παιδιών σας συμβαδίζει με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Αποτελείται από 16 ερωτήσεις, οι οποίες βαθμολογούνται με τις τιμές +1 ή -1, ανάλογα με το αν δείχνουν διατροφικές συνήθειες που είναι σύμφωνες με τη μεσογειακή διατροφή ή όχι. Από την άθροιση των απαντήσεων που έχουν δοθεί στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου προκύπτει ο δείκτης KIDMED, ο οποίος κυμαίνεται από το 0 έως το 12. Όσο πιο υψηλός είναι ο δείκτης τόσο μεγαλύτερη είναι η συμμόρφωση (προσκόλληση) με τη μεσογειακή διατροφή.

Συμπληρώστε λοιπόν το ερωτηματολόγιο για να δείτε πόσο κοντά ή μακριά στη μεσογειακή διατροφή βρίσκονται τα παιδιά σας.

Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών - KIDMED

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις με **ΝΑΙ** ή **ΟΧΙ**:

Το παιδί σας,

- | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------------|
| 1. καταναλώνει ένα φρούτο ή χυμό φρούτων κάθε ημέρα;..... | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 2. καταναλώνει ένα δεύτερο φρούτο κάθε ημέρα; | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 3. καταναλώνει λαχανικά μία φορά την ημέρα; | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 4. καταναλώνει λαχανικά περισσότερο από μία φορά την ημέρα; | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 5. καταναλώνει ψάρι τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα); | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 6. καταναλώνει πρόχειρο φαγητό περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα (τύπου fast food κλπ); | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 7. καταναλώνει όσπρια περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα;..... | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 8. καταναλώνει ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε ημέρα (5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα);..... | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 9. για πρωινό τρώει συνήθως δημητριακά (τύπου corn flakes) ή ψωμί ή φρυγανιές ή αρτοσκευάσματα; | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 10. καταναλώνει ξηρούς καρπούς τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα); | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 11. καταναλώνει ελαιόλαδο (είτε σε σαλάτα είτε σε φαγητό); | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 12. συνήθως παραλείπει το πρωινό;..... | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 13. για πρωινό συνήθως τρώει ή πίνει ένα γαλακτομικό προϊόν, όπως γάλα, γιαούρτι κ.α.; | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 14. για πρωινό τρώει συνήθως γλυκά; | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 15. καταναλώνει δύο γιαούρτια ή και λίγο τυρί (δηλαδή περίπου 40 g) ημερησίως;..... | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |
| 16. καταναλώνει γλυκά κάθε μέρα;..... | <input type="checkbox"/> ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> ΟΧΙ |

Βαθμολογία

Όπου «ΝΑΙ» προσθέτετε έναν βαθμό, όπου κόκκινο «**ΝΑΙ**» αφαιρείτε ένα βαθμό. Το «ΟΧΙ» δεν έχει βαθμούς.

Αποτελέσματα:

Βαθμοί >=8 Άριστης ποιότητας διατροφικές συνήθειες με βάση τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής.

Βαθμοί 4-7 Μέτριας ποιότητας διατροφικές συνήθειες.

Βαθμοί <=3 Η διατροφή είναι χαμηλής ποιότητας και πρέπει άμεσα να βελτιωθεί.



Καλλιεργήστε τα παιδιά, καλλιεργήστε με τα παιδιά

Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος για να μάθουν τα παιδιά για την τροφή από το να την καλλιεργήσουν. Η ενασχόληση των παιδιών με τον κήπο μπορεί να είναι μια πολύ δημιουργική και διασκεδαστική δραστηριότητα.

Πέραν της χαράς και της διασκέδασης, η ενασχόληση με την κηπουρική μπορεί να είναι πολύ ωφέλιμη για τα παιδιά, μιας και τους αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους, ενώ τους μαθαίνει νέες δεξιότητες. Παράλληλα, μαθαίνουν το «γιατί» και το «πώς» της ανάπτυξης των φυτών, καθώς την βιώνουν μέσω της εμπειρίας. Επιπλέον, μεγαλώνοντας το λαχανικό που θα καταναλώσουν έπειτα, τα παιδιά μαθαίνουν να σέβονται πολύ περισσότερο την τροφή τους και να αποφεύγουν τη σπατάλη.

Και η λίστα με τα οφέλη της κηπουρικής δεν σταματάει εδώ: Βοηθάει τα παιδιά να ασκηθούν κι αποτελεί μια κινητική και παραγωγική ασχολία, μακριά από οθόνες κινητών και ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Για να παροτρύνετε τα μικρά παιδιά να ασχοληθούν με την κηπουρική, καλό θα ήταν να τους παρουσιάσετε την ενασχόληση ως κάτι απλό, να τα εμπλέξετε στην όλη διαδικασία, να επιλέξετε εργαλεία τα οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν (όσον αφορά το μέγεθος και την επικινδυνότητα), να τα ενθαρρύνετε να παίξουν με το χώμα και να «λερωθούν», αλλά και να επισκεφτείτε βοτανικούς κήπους για να πάρετε ιδέες.

Σε μονοκατοικία, σε διαμέρισμα, σε μεγάλο ή μικρό μπαλκόνι, η καλλιέργεια βρώσιμων ειδών είναι υπόθεση πολύ πιο εύκολη από ό,τι νομίζουμε!

Δε χρειάζεται να βγάλετε σοδειά αρκετή να καλύψει τις ανάγκες όλου του χρόνου. Το πιο σημαντικό είναι να μπειτε στη διαδικασία και να δώσετε έτσι την ευκαιρία στα παιδιά να δουν τα πράγματα με άλλο μάτι, πιο οικολογικά και δημιουργικά.

Ρωτήσαμε ειδικούς και μας διαβεβαίωσαν πως όλοι μπορούν να καλλιεργήσουν στο μπαλκόνι τους. Μας έδωσαν μάλιστα τα βασικά βήματα για να προχωρήσετε:

Να νιώθετε σίγουροι για τον εαυτό σας

Δε χρειάζεται να είστε πυρηνικοί επιστήμονες για να καλλιεργήσετε μια τοματιά ή μαρούλια στο μπαλκόνι σας. Πάρτε την απόφαση να ξεκινήσετε, χωρίς να το πολυσκεφτείτε.

Ξεκινήστε με ήλιο, χώμα και νερό! Αρκεί!

Επιλέξτε το σημείο που θα τοποθετήσετε γλάστρες, ζαρντινιέρες και αυτοσχέδιες κατασκευές όπου θα βάλετε το χώμα και θα φυτέψετε τα είδη που επιθυμείτε. Η επιλογή θα πρέπει να σχετίζεται με τον προσανατολισμό του χώρου σας. Επιλέξτε το σημείο που το βλέπει καλύτερα ο ήλιος, γιατί, ως γνωστόν, τα φυτά παίρνουν ζωή από τις ακτίνες του! Αν παρόλα αυτά δεν υπάρχει η δυνατότητα για κάτι τέτοιο, επειδή ίσως είστε παγιδευμένοι ανάμεσα σε πολυκατοικίες, μην απελπίζεστε. Υπάρχουν είδη που τα βγάζουν πέρα σε σκιερές συνθήκες!

Διαλέξτε τις κατάλληλες ποικιλίες

Εδώ θα χρειαστεί να μιλήσετε με κάποιον ειδικό ή με κάποιον παλιό, δηλαδή με έναν φίλο ή γνωστό που έχει κάποια σχετική εμπειρία. Θα πρέπει βέβαια να έχετε κατά νου τι θέλετε και τι περιμένετε από τις καλλιέργειές σας. Στην αρχή, βάλτε χαμηλά τον πήχη και ξεκινήστε με είδη που δεν απαιτούν ιδιαίτερη περιποίηση ή με είδη που βλασταίνουν γρήγορα. Για παράδειγμα, ξεκινήστε με αρωματικά φυτά που δεν απαιτούν πολύ κόπο και πολλή φροντίδα!

«Ανοίξτε την όρεξή σας»

Λένε ότι τρώγοντας έρχεται η όρεξη, πράγμα που ισχύει απόλυτα στην περίπτωση. Ξεκινήστε σιγά και σταδιακά πριν προχωρήσετε σε πιο απαιτητικές καλλιέργειες. Μην ξεχνάτε ότι δεν υπάρχει κανένα όριο, παρά μόνο αυτό που θέτετε εσείς.

Αξιοποιήστε το διαδίκτυο

Υπάρχουν εκατοντάδες ιστοσελίδες στην Ελλάδα και στον κόσμο που καταπιάνονται με τις καλλιέργειες βρώσιμων ειδών. Δείτε βίντεο, ψάξτε πληροφορίες για τα είδη που σας ενδιαφέρουν και τον τρόπο καταπολέμησης τυχόν προβλημάτων. Σε πρακτικό επίπεδο, πάρτε ιδέες για ευφάνταστες κατασκευές. Καλό το facebook, αλλά το διαδίκτυο είναι πολλά περισσότερα από αυτό. Ας αξιοποιήσουμε τις δυνατότητες και τις ιδέες που προσφέρει δωρεάν.

Ένα διαφορετικό παιδικό πάρτι

Ήρθε η ώρα του πάρτι των παιδιών. Και συνήθως το πάρτι σημαίνει ανθυγιεινά εδέσματα, πολλά γλυκά και ακόμα μεγαλύτερη σπατάλη. Από εδώ και πέρα μπορείτε να προσφέρετε κάτι διαφορετικό στη γιορτή των παιδιών σας. Κάτι που θα συμβάλει καθοριστικά στη βελτίωση της διατροφικής τους συμπεριφοράς και παράλληλα θα δώσει υγιή παραδείγματα στους άλλους καλεσμένους.

Εδώ έχουμε τις οδηγίες που χρειάζεστε για παιδικά πάρτι που θα ευχαριστήσουν τους νεαρούς μας φίλους, αλλά και τους γονείς. Να περάσετε καλά!

- Το πρώτο βήμα είναι ο σωστός προγραμματισμός για τα άτομα που θα καλέσετε και τις συνταγές που θα επιλέξετε. Συζητήστε με τα παιδιά για να βγάλετε μαζί το μενού και επιλέξτε 1-2 συνταγές που θα τις φτιάξουν μόνοι τους ή με τη βοήθειά σας. Φτιάξτε μόνοι σας καπέλα σεφ χρησιμοποιώντας γκοφρέ χαρτί και δώστε τα στους βοηθούς σας.
- Φαγητά με πρώτες ύλες που έχουν παραχθεί τοπικά (π.χ. λαχανικά από το νομό που κατοικείτε), φρέσκα εποχιακά είδη, όσο μπορείτε περισσότερα βιολογικά προϊόντα, όσο μπορείτε λιγότερο κρέας και επεξεργασμένα τρόφιμα (ζαμπόν, μπέικον κτλ.). Αυτές είναι οι επιλογές για ένα υγιεινό και θρεπτικό μενού.
- Τα σνακ του πάρτι είναι μια χρυσή ευκαιρία για να παρουσιάσετε στα παιδιά γευστικές και κυρίως υγιεινές προτάσεις. Για παράδειγμα, φτιάξτε μικρά πιτσάκια με ζύμη ολικής άλεσης, σάλτσα από φρέσκια τομάτα, μια φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών και με κάποιο λαχανικό της προτίμησης των παιδιών (πιπεριά, κολοκύθι κτλ.).
- Στους χυμούς που θα δώσετε στα παιδιά μην κάνετε οικονομία. Επιλέξτε φρέσκους χυμούς ή smoothies με φρέσκα φρούτα. Αν δεν έχετε αποχυμωτή, χρησιμοποιήστε το μπλέντερ και ανακατέψτε διάφορα φρούτα εποχής. Αποφύγετε τους έτοιμους χυμούς, που είναι γεμάτοι ζάχαρη! Η φρουτοσαλάτα επίσης είναι μια πολύ καλή επιλογή.
- Φτιάξτε ένα σουβλάκι λαχανικών. Περάστε διάφορα είδη (μελιτζάνα, κολοκύθι, αγγούρι, τομάτα κτλ) στο ξυλάκι. Παιξτε με τα χρώματα ώστε να προκύψει ένα πολύχρωμο σουβλάκι. Βάλτε από δίπλα ένα ντιπ με βάση γιαούρτι και λίγα καρυκεύματα και ιδού άλλη μια θρεπτική πρόταση.
- Αντί γλυκού, lollies! Επιλέξτε κάτι διαφορετικό για γλυκό. Χρησιμοποιήστε γιαούρτι, φρούτα εποχής και μέλι για να φτιάξετε ένα σπέσιαλ παγωτό. Για παράδειγμα, ανακατέψτε στο μπλέντερ 250 γραμμάρια φράουλα ή κεράσι ή ροδάκινο ή όποιο άλλο φρούτο εποχής μαζί με 100 γραμμάρια γιαούρτι και μια κουταλιά μέλι. Μοιράστε το μίγμα σε κυπελάκια και προσθέστε ένα σπικάκι σε κάθε ένα. Βάλτε στην κατάψυξη για περίπου 4-8 ώρες και ιδού: ένα γευστικό παγωτό, απαλλαγμένο από ζάχαρη και συντηρητικά.
- Προσέξτε επίσης να μην το παρακάνετε με τις μερίδες. Βάλτε στο κάθε πιάτο αυτό που είστε βέβαιοι ότι θα καταναλωθεί. Μην παραγεμίζετε τα πιάτα, γιατί είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα μείνει φαγητό που δυστυχώς δεν θα μπορεί να επαναξιοποιηθεί. Μην ανησυχείτε για το πώς θα το πάρουν οι καλεσμένοι. Ενημερώστε τους ότι υπάρχει κι άλλο φαγητό στη διάθεσή τους κι ότι επιλέξατε να βάλετε μικρότερες μερίδες ώστε να είστε σίγουροι ότι δεν θα γίνει καμιά σπατάλη.
- Αν περισσέψουν σημαντικές ποσότητες φαγητού, κρατήστε το για τις επόμενες μέρες και προβλέψτε να έχετε προμηθευτεί κεσεδάκια για να δώσετε το περισσευούμενο φαγητό στους καλεσμένους σας, όταν έρθει η ώρα να φύγουν.
- Αν δεν θέλετε ή δεν μπορείτε να καταναλώσετε τα περισσεύματα τις επόμενες μέρες, σκεφτείτε να δώσετε το φαγητό που έμεινε σε κάποιο ίδρυμα της περιοχής σας. Σε διαφορετική περίπτωση, καλέστε το ΜΠΟΡΟΥΜΕ, την οργάνωση που δικτυώνει ανθρώπους που διαθέτουν φαγητό με φορείς και ιδρύματα που ζητούν φαγητό. Η ομάδα του ΜΠΟΡΟΥΜΕ θα σας ενημερώσει για το πού μπορεί να διατεθεί το περισσευούμενο φαγητό ώστε να πιάσει τόπο, σιτίζοντας ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Στο πάρτι, μην κλείνεστε σπίτι

Όπως τονίζουμε συνέχεια, η καλή διατροφή από μόνη της δεν φτάνει για να κάνει τα παιδιά πιο υγιή. Τα παιδιά πρέπει να κινούνται και να αθλούνται. Τα πάρτι είναι μια περίπτωση όπου τα παιδιά μπορούν να τρέξουν, να παίξουν και γενικότερα να δραστηριοποιηθούν. Μην τα κλείνετε λοιπόν στο σπίτι ή σε παιδότοπους. Βγάλτε τα έξω. Μπορείτε για παράδειγμα, να διοργανώσετε το επόμενο πάρτι στο πάρκο της γειτονιάς ή σε έναν καλό και προσεγμένο χώρο πρασίνου στην πόλη.

Φτιάξτε μαζί με τα παιδιά μια λίστα δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που μπορούν να παίξουν. Θυμηθείτε τα παιδικά σας χρόνια και δώστε ιδέες. Τυφλόμυγα, μήλα, τζαμί, ποδόσφαιρο, κυνηγητό, κυνήγι θησαυρού, αμπάριζα, κατασκευές με υλικά της φύσης (φύλλα, κουκουνάρια κτλ), ποδηλατάδα, αυτοσχέδιο κουκλοθέατρο με πρωταγωνιστές τα παιδιά, είναι μερικά από τα παιχνίδια που μπορείτε να διοργανώσετε. Μπορείτε επίσης να πείτε στα παιδιά ότι αυτά θα είναι αθλήματα των «ολυμπιακών αγώνων του πάρτι», όπου στο τέλος οι νικητές θα κερδίσουν ένα στεφάνι ελιάς που οι ίδιοι θα έχετε φτιάξει μαζί πάντα με τα παιδιά.

Αν θέλετε να ανακαλύψετε χώρους πρασίνου στην πόλη σας που μπορείτε να τους επισκεφθείτε και να διοργανώσετε εκεί το πάρτι, δείτε την εφαρμογή μας **WWF GreenSpaces** <http://greenspaces.gr>

Προσοχή: Πάρτι στο πάρκο σημαίνει α) σεβασμό στους υπόλοιπους επισκέπτες, β) απόλυτο σεβασμό στον ίδιο τον χώρο. Άρα δεν αφήνουμε σκουπίδια και καθαρίζουμε καλά πριν φύγουμε.

Ένα διαφορετικό πάρτι σε όλα τα επίπεδα

Να μερικές ακόμα ιδέες για ένα πάρτι πιο φιλικό για το περιβάλλον, που βοηθούν στη δημιουργία διαφορετικής κουλτούρας!

- Στο σερβίρισμα αποφύγετε πιάτα και ποτήρια μιας χρήσης. Μπορείτε να δανειστείτε από άλλους μαχαιροπίρουνα, πιάτα και ποτήρια. Κατανοούμε ότι θα κουραστείτε να τα πλύνετε μετά, όμως αν έχετε πλυντήριο πιάτων η δουλειά θα γίνει σχετικά γρήγορα και το κυριότερο πιο φθηνά και πιο υπεύθυνα περιβαλλοντικά!
- Μην ζητήσετε δώρα. Μιλήστε με τα παιδιά κι εξηγήστε τους ότι τα πολλά δώρα δεν προσφέρουν πρόσθετη ευχαρίστηση. Αν έχουν αυτά που χρειάζονται, τότε καλό είναι να μην γεμίζει το δωμάτιο με αχρείαστα παιχνίδια που σύντομα θα καταλήξουν σε κάποιο σκοτεινό ντουλάπι ή στα σκουπίδια. Βρείτε με τα παιδιά εναλλακτικές επιλογές για δώρα. Όπως για παράδειγμα, να υπάρχει ένα κουτί στην είσοδο του σπιτιού, όπου θα μαζεύετε δώρα ή χρήματα για προσφυγόπουλα ή για παιδιά που μεγαλώνουν σε ιδρύματα και ορφανοτροφεία. Επιλέξτε μαζί με τα παιδιά ποιον οργανισμό θέλετε να βοηθήσετε και κατόπιν με τα είδη που θα συλλεχθούν, πηγαίνετε στον οργανισμό. Αφήστε τα παιδιά να παραδώσουν ό,τι κατάφεραν να μαζέψουν και εξηγήστε τους πόσο σημαντική είναι αυτή η πράξη. Μην ξεχάσετε να τα επιβραβεύσετε για τη στάση τους με το πιο ζεστό χαμόγελο και την πιο ζεστή αγκαλιά του κόσμου (και ίσως με ένα παιχνίδι που ξέρετε ότι θα ήθελαν πάρα πολύ).

Αυτές λοιπόν είναι μερικές συμβουλές για πάρτι φιλικότερα προς την υγεία των παιδιών, προς το περιβάλλον και τον συνάνθρωπο. Υπάρχει όμως κάτι ακόμα πιο σημαντικό από το να τις εφαρμόσετε: Μιλήστε στα παιδιά σας για τους λόγους που ακολουθήσατε τις συμβουλές. Εξηγήστε τους για την περιβαλλοντική επιβάρυνση, για την ανάγκη περιορισμού της κατανάλωσης φυσικών πόρων, για την ανάγκη περιορισμού των σκουπιδιών, για το πόσο σημαντικό είναι να τρέφονται τα παιδιά υγιεινά. Τα παιδιά μπορούν να κάνουν την αλλαγή και το πάρτι τους μπορεί να είναι μια καλή αρχή!

6. Έχετε ερωτήσεις; Έχουμε τις απαντήσεις

Εδώ σας έχουμε μια σειρά από απαντήσεις σε ερωτήσεις που πιθανώς έχετε. Παραθέτουμε επίσης χρηστικές πληροφορίες και συμβουλές για να τις αξιοποιήσετε με τον καλύτερο τρόπο.

Αν προτιμήσω τη μεσογειακή διατροφή, θα λαμβάνουν τα παιδιά επαρκείς βιταμίνες και ιχνοστοιχεία;

Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από ένα διατροφικό μοντέλο που παρέμεινε σταθερό στο χωροχρόνο και έχει βαθιά τις ρίζες της στο σεβασμό της βιοποικιλότητας, της βιώσιμης κατανάλωσης τροφής και της προώθησης των κοινωνικών σχέσεων.

Πληθώρα επιδημιολογικών μελετών τα τελευταία 30 χρόνια έχει επισημάνει τα οφέλη της υιοθέτησης της μεσογειακής διατροφής, συσχετίζοντας την προσκόλληση στο διατροφικό αυτό πρότυπο κυρίως με τη μείωση της συνολικής θνησιμότητας, και της θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένα είδη καρκίνου. Επίσης, η μεγαλύτερη πρόσληψη τροφών που εντάσσονται στα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής φαίνεται να οδηγεί σε καλύτερη γνωστική λειτουργία και ψυχική υγεία.

Το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής συστήνεται λοιπόν ως το πλέον διατροφικά ισορροπημένο και υγιεινό για παιδιά και εφήβους.

Ποιο είναι το σωστό μέγεθος μερίδας;

Πολλές φορές οι γονείς μπερδεύονται. Μιλάμε συνεχώς για μερίδες, αλλά ποια είναι η σωστή ποσότητα; Για να μην μπερδευτείτε ξανά, μπορείτε να δείτε στον *Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για βρέφη, παιδιά και εφήβους*, ποιες είναι ποσότητες των μερίδων για κάθε είδος τροφής (σελίδες 45 έως 97). Βρείτε τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό εδώ: <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/PDF/KIDS.pdf>

Πώς διαβάζεται μια ετικέτα

<https://wwf.gr/food>



1 Ποσότητα

2 Ονομασία του προϊόντος

3 Κατάλογος συστατικών

4 Διατήρηση

5 Παραγωγός / Εισαγωγέας

6 Βιολογικό

7 ΓΤΟ

8 Προέλευση

9 Διατροφικές πληροφορίες

10 Ισογισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες

Το προϊόν είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.

crunchy Cereal Life

500g

ΚΙΛΟ 500g

9 771782 040033

ΣΥΣΤΗΜΑ

Η Cereal Life και τα προϊόντα της, αποτελούνται από 100% φυσικά συστατικά, χωρίς να περιέχουν συντηρητικά, χημικά, γεύματα ή άλλα πρόσθετα. Τα προϊόντα της Cereal Life είναι 100% φυσικά και υγιεινά.

Κατάλογος συστατικών

Η Cereal Life και τα προϊόντα της, αποτελούνται από 100% φυσικά συστατικά, χωρίς να περιέχουν συντηρητικά, χημικά, γεύματα ή άλλα πρόσθετα. Τα προϊόντα της Cereal Life είναι 100% φυσικά και υγιεινά.

Διατήρηση

Η Cereal Life και τα προϊόντα της, αποτελούνται από 100% φυσικά συστατικά, χωρίς να περιέχουν συντηρητικά, χημικά, γεύματα ή άλλα πρόσθετα. Τα προϊόντα της Cereal Life είναι 100% φυσικά και υγιεινά.

Παραγωγός / Εισαγωγέας

Η Cereal Life και τα προϊόντα της, αποτελούνται από 100% φυσικά συστατικά, χωρίς να περιέχουν συντηρητικά, χημικά, γεύματα ή άλλα πρόσθετα. Τα προϊόντα της Cereal Life είναι 100% φυσικά και υγιεινά.

Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες τροφίμων;

Πολλοί από εμάς αγοράζουμε επεξεργασμένα τρόφιμα χωρίς να κοιτάμε τις ετικέτες. Αυτό είναι λάθος. Κοιτάμε πάντα τις ετικέτες για να γνωρίζουμε τι αγοράζουμε, ποια είναι η θρεπτική του αξία και ποια ημερομηνία λήξης αναγράφεται.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα συστατικά και τη διατροφική επισήμανση του κάθε προϊόντος. Γενικά να γνωρίζετε ότι η σειρά με την οποία αναγράφονται τα συστατικά σε μια ετικέτα σχετίζεται με την ποσότητα του κάθε υλικού. Πρώτα αναγράφονται τα συστατικά που περιέχονται σε μεγαλύτερη ποσότητα και τελευταία αυτά που περιέχονται σε μικρότερη ποσότητα.

Τι να προσέχουμε σε μια ετικέτα τροφίμου

Γενικές πληροφορίες

Δεν ξεχνάμε να ελέγχουμε:

- Την ημερομηνία λήξης.
- Το καθαρό βάρος του προϊόντος σε συνάρτηση με την τιμή.
- Πιθανούς διατροφικούς ισχυρισμούς (για παράδειγμα, «χαμηλό σε λίπος», ή «χωρίς ζάχαρη», ή «καλή πηγή φυτικών ινών»).
- Πιθανή ύπαρξη αλλεργιογόνων ουσιών.
- Τα συστατικά και τα πρόσθετα που περιέχει το τρόφιμο.
- Εάν το προϊόν είναι ειδικής ετικέτας Προστατευμένης Ονομασίας Προέλευσης & Προστατευμένης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΟΠ & ΠΓΕ).
- Εάν το τρόφιμο είναι βιολογικό.
- Τη χώρα προέλευσης.
- Εάν η συσκευασία είναι φιλική προς το περιβάλλον.

Διατροφικές Πληροφορίες

Ελέγχουμε:

- Την προτεινόμενη ποσότητα μερίδας.
- Την περιεκτικότητα σε θερμίδες ανά μερίδα.
- Την περιεκτικότητα σε λίπος ανά 100 γραμμάρια.
(Είδος λιπαρών οξέων: αποφεύγουμε τα κορεσμένα λίπη και προτιμούμε τα μονοακόρεστα, τα πολυακόρεστα και ιδιαίτερα τα ω-3 λιπαρά οξέα.)
- Την περιεκτικότητα σε ζάχαρη (περιορίζουμε τα τρόφιμα με πολλή ζάχαρη).
- Την περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (προτιμάμε τρόφιμα με πολλές φυτικές ίνες επειδή μειώνουν τη χοληστερόλη και διευκολύνουν την κινητικότητα του εντέρου).
- Την περιεκτικότητα σε αλάτι ή νάτριο (προσπαθούμε να περιορίσουμε το αλάτι).
- Εάν το τρόφιμο είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και την περιεκτικότητά τους.
- Τέλος, βλέπουμε το ποσοστό των θερμίδων και των θρεπτικών συστατικών (%) που καλύπτει η κατανάλωση αυτού του τροφίμου, σε σχέση με τις Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις.

Αλάτι, λιπαρά, ζάχαρη: πόσο είναι το πολύ και το λίγο;

Επιπλέον, αναφορικά με τη θερμιδική και θρεπτική του αξία, προσέξτε και αποφύγετε τρόφιμα που έχουν πολύ αλάτι, λίπη και ζάχαρη. Πώς τα ξεχωρίζετε;

Αυτός ο πίνακας εξηγεί τι σημαίνει πολύ ή λίγο αλάτι, ζάχαρη και άλλα επιβαρυντικά στοιχεία.

Οδηγίες για την κατανάλωση λιπαρών, κορεσμένων λιπαρών, αλατιού και ζάχαρης ανά 100 γραμμάρια			
Είδος	Τι θεωρείται λίγο ανά 100 γραμμάρια	Τι θεωρείται μέτρια ποσότητα ανά 100 γραμμάρια	Τι θεωρείται πολύ ανά 100 γραμμάρια
Λιπαρά	3 γραμμάρια ή λιγότερο	3 – 20 γραμμάρια	Πάνω από 20 γραμμάρια
Κορεσμένα λίπη	1,5 γραμμάρια ή λιγότερο	1,5 – 5 γραμμάρια	Πάνω από 5 γραμμάρια
Ζάχαρη	5 γραμμάρια ή λιγότερο	5 – 15 γραμμάρια	Πάνω από 15 γραμμάρια
Αλάτι	0,3 γραμμάρια ή λιγότερο	0,3 – 1,5 γραμμάρια	Πάνω από 1,5 γραμμάρια

Πηγή: Children's Food Trust, Eat better, Start better: Voluntary Food and Drink Guidelines for Early Years Settings in England – A Practical Guide, 2012

Τι να έχω στο ντουλάπι και το ψυγείο;

Συνήθως η προσβασιμότητα και η διαθεσιμότητα των τροφίμων στο σπίτι επηρεάζει άμεσα την κατανάλωση ορισμένων τροφών, ειδικότερα στα παιδιά και στους εφήβους. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να γεμίσουμε τα ντουλάπια του σπιτιού και το ψυγείο, με όσο το δυνατόν πιο υγιεινά τρόφιμα.

Τι να υπάρχει στο ντουλάπι ;

Ψωμί ολικής άλεσης
Μέλι
Αποξηραμένα φρούτα
Μαύρη σοκολάτα
Μαλακό παστέλι με μέλι
Καλαμπόκι για ποπ κορν
(για να το ετοιμάσετε στο σπίτι)
Σπιτικά μπισκότα ή κουλουράκια
Σπιτικό κέικ ή πίτα με τυρί ή χόρτα
Τραχανάς (ετοιμάζεται γρήγορα και είναι εξαιρετική ιδέα για βραδινό για μικρούς και μεγάλους)
Μακαρόνια και ρύζι,
κατά προτίμηση ανεπεξέργαστα

Τι να υπάρχει στο ψυγείο:

Νερό (όχι αναψυκτικά και χυμοί)
Ποικιλία φρούτων εποχής (ό,τι αρέσει στο παιδί σας) **και λαχανικών** (καρότο, αγγουράκι, μαρούλι, τοματάκια)
Γιαούρτι (κατά προτίμηση χωρίς ζάχαρη ή γλυκαντικές ουσίες)
Τυριά (προσοχή στις μερίδες, 1 μερίδα=1 σπирτόκουτο)
Γάλα (κατά προτίμηση ημίπαχο).
Αυγά

Δίνουμε στα παιδιά χαρτζιλίκι να ψωνίσουν από το κυλικείο.

Τι να προσέξουμε;

Καταρχάς καλό είναι να δίνετε φαγητό από το σπίτι, όσο συχνότερα μπορείτε. Εκτός του ότι είναι πιο φθηνό, ταυτόχρονα (αν ακολουθείτε τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής που περιγράψαμε πιο πάνω) είναι πιο υγιεινό και πιο φιλικό για το περιβάλλον. Όμως πολλές φορές, άνθρωποι είμαστε, δεν προλάβουμε να μαγειρέψουμε κι άρα δίνουμε χαρτζιλίκι στα παιδιά να αγοράσουν κάτι από το κυλικείο.

Γνωρίζετε όμως ότι το κυλικείο δεν μπορεί να πουλάει ό,τι θέλει, αλλά ό,τι επιτρέπεται από τη νομοθεσία;

Πολλές φορές γινόμαστε δέκτες παραπόνων για κυλικεία που διαθέτουν παγωτά, τσιπς κι άλλες ανθυγιεινές τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και λιπαρά. Αν έχετε κι εσείς, ως γονιός ή συγγενής ή δάσκαλος, αμφιβολίες για την ποιότητα των τροφίμων που σερβίρονται στα κυλικεία, μπορείτε να κάνετε κάποιες πολύ απλές κινήσεις:

- Διαβάστε πιο κάτω την Υπουργική Απόφαση Υ1γ/ Γ.Π/οικ 81025 (ΦΕΚ Β' 2135/29.08.2013) στην οποία περιλαμβάνεται ο κατάλογος των προϊόντων που επιτρέπεται να διακινούνται στα κυλικεία. Ό,τι δεν περιλαμβάνεται στον κατάλογο δεν επιτρέπεται να πωλείται στο κυλικείο.
- Μιλήστε με τους δασκάλους του σχολείου και ζητήστε να ελέγξουν αν πράγματι τηρείται η Υπουργική Απόφαση.
- Αν όχι, τότε ζητήστε από τον διευθυντή του σχολείου να προχωρήσει σε καταγγελία.
- Ενημερώστε τον σύλλογο γονέων και κηδεμόνων.
- Αν τίποτα από τα παραπάνω δεν είναι αρκετό, απευθυνθείτε στους επόπτες υγείας του νομού όπου κατοικείτε, ζητώντας να αναλάβουν δράση.

Δεν είναι ντροπή να νοιαστείτε για το τι προσφέρεται στα παιδιά σας. Αντιθέτως είναι καθήκον.

Επιτρεπόμενα προϊόντα προς πώληση στο κυλικείο

(ΦΕΚ 2135/29.08.2013 τεύχος Β', Υγ. Διάταξη Υ1γ/ Γ.Π/οικ 81025/27.08.2013.



ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Αρ. Φύλλου 2135

29 Αυγούστου 2013

Άρθρο 9

Επιτρεπόμενα προς πώληση προϊόντα στα
σχολικά κυλικεία – καντίνες

1. ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Φρέσκα φρούτα ανάλογα με την εποχή (π.χ. μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνια, μπανάνα, σταφύλι, βερίκοκα, ροδάκινο κλπ), καλά πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα.
- Αποξηραμένα φρούτα (π.χ. βερίκοκα, δαμάσκηνα, σύκα, σταφίδες, μπανάνες κλπ) χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Συσκευασμένα σε ατομική μερίδα έως 50 γρ.
- Φυσικός χυμός φρούτων ή και λαχανικών που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων-καντινών. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζαχαρών ή άλλων γλυκαντικών ουσιών. Συστήνεται να είναι δυνατή η κατανάλωση του άμεσα μετά την παρασκευή του σε ποτήρια μιας χρήσης ανακυκλώσιμου υλικού.
- Φρουτοσαλάτα που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων-καντινών από φρέσκα, καλά πλυμένα φρούτα εποχής. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχαρών ή άλλων γλυκαντικών ουσιών.

- Σαλάτα από φρέσκα, καλά πλυμένα λαχανικά που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων-καντινών, χωρίς προσθήκη αλατιού. Επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου, ξυδιού ή λεμονιού.
- Συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί φρούτων και ομοειδών προϊόντων, χωρίς συντηρητικά και χωρίς προσθήκη ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία έως και 250ml.

2. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- Γάλα τυποποιημένο, παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία έως 500ml πλήρες και ημιαποβουτυρωμένο (1,5% - 1,8% λιπαρά).
- Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά (max. 1,8%) σε συσκευασία έως 250ml.
- Γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά), χωρίς πρόσθετα σάκχαρα, σε ατομική μερίδα έως 200 γρ.
- Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης. Απαγορεύεται η διάθεση άλλων τυποποιημένων αναλόγων ροφημάτων καθώς και η χρήση έτοιμης σκόνης για την παρασκευή τους.
- Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά τυριά. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και Ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Εξαιρούνται τα ανα-

κατεργασμένα τυριά ή τηγμένα τυριά και ανακατεργασμένα τυριά με αλειφώδη υφή.

3. ΑΠΛΑ ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Ή ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

- Κουλούρι σησαμένιο ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό.
- Κριτσίνια ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.
- Φρυγανιές ολικής άλεσης πλούσιες σε φυτικές ίνες ή λευκές, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.
- Κράκερς ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.

Τα παραπάνω απλά αρτοποιασκευάσματα πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες προδιαγραφές: Κορεσμένα λιπαρά έως 3%, τράνς λιπαρά έως 0,1 %, νάτριο έως 0,5%.

4. ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

- Μουστοκούλουρα σε ατομική μερίδα έως 60 γρ.
- Σταφιδόψωμο σε ατομική μερίδα έως 60 γρ.
- Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα έως 40 γρ, η οποία να πληρεί τις ακόλουθες προδιαγραφές:
- Κορεσμένα λιπαρά έως 3%, τράνς λιπαρά έως 0,1%, νάτριο έως 0,5%.
- Επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας-πίτας λαχανικών σε ατομικές μερίδες των 120 γρ. και με συγκεκριμένες προδιαγραφές: Α) Η λιπαρή ύλη για τη ζύμη-φύλλο πρέπει να είναι αποκλειστικά ελαιόλαδο. Δεν επιτρέπεται η χρήση ζύμης σφολιάτας. Β) Το τυρί που θα χρησιμοποιείται στις τυρόπιτες θα πρέπει να αποτελεί τουλάχιστον το 40% του συνολικού βάρους. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Απαγορεύεται η χρήση τετηγμένων τυριών.
- Πίτσα με τις παρακάτω προδιαγραφές: Για τη βάση τα επιτρεπόμενα υλικά είναι αλεύρι, αβγό, γιαούρτι, αλάτι και μυρωδικά βότανα. Απαγορεύεται η χρήση ενισχυτικών γεύσης, όπως το γλουταμινικό μονο-νάτριο. Για τη γέμιση τα επιτρεπόμενα προϊόντα είναι τυρί, τομάτα, πιπεριές, μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι. Δεν επιτρέπεται η χρήση σάλτσας και αλλαντικών.

5. ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

- Τα σάντουιτς/τοστ μπορούν να παρασκευάζονται με συνδυασμούς των τροφίμων των επόμενων παραγράφων. Μπορούν να είναι τυποποιημένα ή να παρασκευάζονται στο χώρο του κυλικείου-καντίνας αυθημερόν.
- Επιτρέπεται η χρήση όλων των ειδών ψωμιού, ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό όπως ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τοστ, μπαγκέτα, ελληνική πίτα, αραβική πίτα, σησαμένιο κουλούρι. Συστήνεται το ψωμί ολικής άλεσης. Δεν επιτρέπεται το μπριός, το κρουασάν ή το πιρσκι. Η ελληνική πίτα δεν πρέπει να περιέχει γλυκουρονικό νάτριο.
- Δεν επιτρέπεται η χρήση άλλων αλλαντικών, εκτός από βραστή γαλοπούλα με τις παρακάτω προδιαγραφές: α) Κορεσμένα λιπαρά έως 1%, β) Νάτριο έως 1%.

- Λαχανικά όλων των ειδών.
- Ελιές χωρίς το κουκούτσι και πάστα ελιάς.
- Αβγό καλά βρασμένο.
- Από λιπαρές ύλες επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου.
- Επιτρέπεται η παρασκευή γλυκών σάντουιτς με συνδυασμό των προαναφερομένων ψωμιών και ως γέμιση 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή μέλι με ταχίνι.

6. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

- Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες των 150 γρ. (με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4%).
- Χαλβάς σε ατομική μερίδα έως 50 γρ.
- Παστέλι σε ατομική μερίδα έως 50 γρ.
- Μέλι σε ατομική μερίδα.
- Σοκολάτα υγείας και γάλακτος σε ατομική μερίδα έως 30 γρ.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση τσιχλών και καραμελών.

7. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται οι ξηροί καρποί όλων των ειδών, χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ. Δεν επιτρέπονται οι τηγανισμένοι ξηροί καρποί.

8. ΥΓΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

- Εμφιαλωμένο νερό.
- Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται τα παρακάτω αφεψήματα: χαμομήλι, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή σύνθετων γλυκαντικών.
- Καφές μόνο για το προσωπικό.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικών.
- Τέλος, επιτρέπεται η διάθεση και «βιολογικών προϊόντων», όπως αυτά ορίζονται στους Κανονισμούς 834/2007 και 889/2008 του Ευρωπαϊκού κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, με την προϋπόθεση ότι αυτά εμπίπτουν στον ανωτέρω κατάλογο.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση λειτουργικών τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής και προϊόντων που περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς, όπως επίσης δεν επιτρέπεται και η διάθεση άλλων προϊόντων, που δεν περιλαμβάνονται στην παρούσα Υγειονομική Διάταξη.

Ποια είναι η εποχικότητα φρούτων και λαχανικών;

Τονίζουμε συνεχώς ότι πρέπει να προτιμάμε εποχικά φρούτα και λαχανικά και να αποφεύγουμε, για παράδειγμα, τις τομάτες τον χειμώνα και το λάχανο το καλοκαίρι. Οι λόγοι είναι απλοί:

- Παίρνετε όλες τις θρεπτικές ουσίες του τροφίμου και είναι πιο γευστικό.
- Βοηθάτε το πορτοφόλι σας, καθώς το εποχικό είναι πιο φτηνό.
- Βοηθάτε παράλληλα την τοπική οικονομία.

Εδώ σας έχουμε τον πίνακα εποχικότητας φρούτων και λαχανικών, που μπορείτε να εκτυπώσετε και να τον έχετε πάντα εύκαιρο στο ψυγείο και στην κουζίνα σας.

Κάθε πρέσγμα στον καιρό του...

ΜΑΪΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ	ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ
Βερίκοκα,	εσλάτα φριζέ,
κεράσια,	εκόρδο,
μούσμουλα,	επαράγγια,
νεκταρίνια,	φασολάκια,
ροδάκινα,	φινόκιο,
φράουλες	αντίδια,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΟΥΚΙΑ
Αγκινάρες,	λάχανο,
άνηθος,	ραπανάκια,
αρακάς,	ρόκα,
αβοκάντο,	επανάκι,
καρότα,	αγγούρια,
κολοκυδάκια,	μελιτζάνες,
κρεμμυδάκια	τομάτες,
φρέσκα,	κρεμμύδια
μαϊντανός,	ξερά
μαρούλι,	

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ	ΚΟΛΟΚΥΔΑΚΙΑ,
Αχλάδια,	μαϊντανός,
βατόμουρα,	μελιτζάνες,
βερίκοκα,	μπάμες,
δαμάκκηνα,	τομάτες,
καρπούζι,	πατάτες,
κεράσια,	παντζάρια,
μούσμουλα,	πιπεριές,
νεκταρίνια,	φασολάκια,
πεπόνι,	αντίδια,
ροδάκινα,	αρακάς,
φράουλες	κουκιά,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ
Αβοκάντο	φρέσκα,
αγγούρια,	μαρούλι,
αντράκλα	ραπανάκια,
(γλυστερίδα),	εσλάτα φριζέ,
βλίτα,	επαράγγια,
καρότα,	φινόκιο,
	εκόρδο,
	κρεμμύδια
	ξερά

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ	ΜΑΝΤΑΡΙΑ,
Λεμόνια,	μαρούλι,
μανταρίνια,	παντζάρια,
μήλα,	πρέσκα,
μούσμουλα,	ραπανάκια,
μπανάνες,	ρόκα,
πορτοκάλια,	εσλάτα φριζέ,
φράουλες	εσέκουλα,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΕΠΑΝΑΚΙ,
Αβοκάντο,	επαράγγια,
αγκινάρες,	φινόκιο,
άνηθος,	κουνουπίδι,
καρότα,	λαχανάκια
κουνουπίδι,	βρυζελλιών,
κρεμμυδάκια	ραδίκια,
φρέσκα,	εέλινο,
λάχανο,	μπρόκολο,
μαϊντανός,	κρεμμύδια
	ξερά
	φρέσκα,
	μαϊντανός,

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ	ΜΑΡΟΥΛΙ,
Βερίκοκα,	παντζάρια,
κεράσια,	ραπανάκια,
λεμόνια,	ρόκα,
μανταρίνια,	εσλάτα φριζέ,
μούσμουλα,	εκόρδο,
πορτοκάλια,	επανάκι,
ροδάκινα,	επαράγγια,
φράουλες	φινόκιο,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ,
Αβοκάντο	λάχανο,
αγκινάρες,	εέσκουλα,
άνηθος,	λαχανάκια
αρακάς,	βρυζελλιών,
καρότα,	ραδίκια,
κουκιά,	εέλινο,
κρεμμυδάκια	μπρόκολο,
φρέσκα,	κρεμμύδια
μαϊντανός,	ξερά

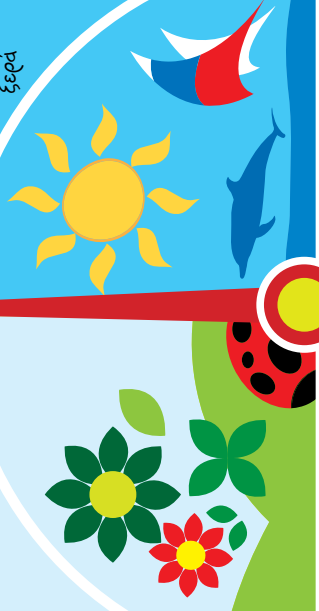
ΙΟΥΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ	ΒΛΙΤΑ,
Αχλάδια,	κολοκυδάκια,
βατόμουρα,	μαϊντανός,
βερίκοκα,	μελιτζάνες,
δαμάκκηνα,	μπάμες,
καρπούζι,	τομάτες,
κεράσια,	πατάτες,
νεκταρίνια,	πιπεριές,
πεπόνι,	φασολάκια,
ροδάκινα,	αντίδια,
εύκα,	αρακάς,
φράουλες,	καρότα,
εσάφουλα	εκόρδο,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ
Αγγούρια,	ξερά,
αντράκλα	καλαμπόκι
(γλυστερίδα),	

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ	ΑΝΤΡΑΚΛΑ
Αχλάδια,	(γλυστερίδα),
βατόμουρα,	βλίτα,
βερίκοκα,	κολοκυδάκια,
δαμάκκηνα,	μελιτζάνες,
καρπούζι,	μπάμες,
κυδωνία,	τομάτες,
μάγκο,	πατάτες,
νεκταρίνια,	πιπεριές,
πεπόνι,	φασολάκια,
ροδάκινα,	αντίδια,
εσάφουλα,	καρότα,
εύκα	κολοκύδα,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ
Αγγούρια,	ξερά,
	καλαμπόκι

<https://wwwf.gr/food>



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Τρεμπέρι, λεμόνια, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο, αγκινάρες, άνηθος, καρότα

κρεμμυδάκια φρέσκα, βρυζέλλων, λάχανο, μαϊντανός,

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο, καρότα, κολοκύδα, κρεμμυδάκια φρέσκα,

λάχανα, βρυζέλλων, λαχανίδες (παραπούλια), λάχανο, μαϊντανός,

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, λωτοί, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο, καρότα, κολοκύδα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα, λαχανάκια βρυζέλλων,

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, λωτοί, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο, καρότα, κολοκύδα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα, λαχανάκια βρυζέλλων,

ΝΟΣΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια, αχλάδια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, λωτοί, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Καρότα, κολοκύδα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα, λαχανάκια

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια, αχλάδια, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρότα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα,

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια, καρότα, κολοκύδα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα, λαχανάκια βρυζέλλων, μπρόκολο



Απολυτοτικός Διαρρήτης:

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

KALYTERH ZONH



KalyteriZoi



WWW.KalyteriZoi

www.kalyterizoi.gr

<https://wwf.gr/food>

Κάθε ψάρι στο μέγεθός του

Δεν καταναλώνουμε ψάρια κάτω από το συνιστώμενο μέγεθος



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποκαταστήστε τη βιωσιμότητα των ψαριών
I S N S N F ΙΣΤΙΑ ΤΙΣ ΨΑΡΙΕΣ
S T A R G O S M A C C O S F O U D A T I O N

www.kalyterizoi.gr

Κόψτε και κρατήστε τον ψαροχάρακα



Τι πρέπει να προσέχουμε για τα ψάρια;

Τα ψάρια είναι απαραίτητο στοιχείο της διατροφής μας και οι ειδικοί προτείνουν την κατανάλωσή τους 2 φορές την εβδομάδα.

Όμως η κατανάλωση ψαριών πρέπει να γίνεται με υπεύθυνο τρόπο και ο ρόλος του καταναλωτή είναι πολύ μεγάλος. Κι αυτό γιατί δυστυχώς, στην Ελλάδα, αλλά και στη Μεσόγειο γενικότερα, πολλά είδη ψαριών και θαλάσσιων οργανισμών γενικά, έχουν υπεραλιευθεί. Δηλαδή τα αποθέματά τους έχουν αλιευθεί και έχουν μειωθεί τόσο πολύ, που δεν μπορούν να αναπαραχθούν και να διατηρήσουν τον πληθυσμό τους σε ικανοποιητικό επίπεδο. Έτσι, πολλά είδη ψαριών κινδυνεύουν με εξαφάνιση.

Αυτά λοιπόν που πρέπει να προσέχουμε όταν επιλέγουμε ψάρι, προκειμένου να συμβάλλουμε κι εμείς στην προστασία των ιχθυοαποθεμάτων, είναι το μέγεθος, η εποχικότητα και η αποφυγή επιλογής υπεραλιευμένων ειδών. Και εξηγούμε αμέσως τι εννοούμε.

Αφήνουμε τον γόνο να γίνει γονιός

Όταν ψαρεύουμε ή αγοράζουμε και καταναλώνουμε νεαρά ψάρια που δεν έχουν προλάβει να αναπαραχθούν, συμβάλλουμε στη μείωση του πληθυσμού των ψαριών. Η εθνική και ευρωπαϊκή νομοθεσία ορίζει το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος των αλιευμάτων που επιτρέπεται να καταναλώνουμε. Πώς να θυμόμαστε όμως τόσα μεγέθη, από τόσα διαφορετικά είδη; Και κυρίως πώς υπολογίζουμε το μέγεθος των ψαριών όταν πηγαίνουμε στο ιχθυοπωλείο;

Δίπλα θα δείτε έναν χάρακα σε φυσικό μέγεθος. Στον χάρακα σημειώνονται τα ελάχιστα μεγέθη των πιο συνηθισμένων ψαριών, κάτω από τα οποία δεν πρέπει να τα καταναλώνουμε. Πχ. να μην αγοράζουμε γαύρο με μέγεθος κάτω των 9 εκατοστών.

Μπορείτε να εκτυπώσετε τον χάρακα και να τον έχετε μαζί σας την επόμενη φορά που θα πάτε να αγοράσετε τα ψάρια για το τραπέζι σας.

Κάθε ψάρι στον καιρό του

Κάθε ψάρι στον καιρό του και τον Αύγουστο κολιός, λέει η παροιμία. Το ξέρετε όμως ότι ο Αύγουστος είναι ο μήνας αναπαραγωγής του κολιού κι άρα δεν θα έπρεπε να επιτρέπεται η αλίευση και κατανάλωσή του; Η αλίευση και κατανάλωση ψαριών σε λάθος εποχή είναι άλλος ένας από τους βασικούς λόγους μείωσης των ιχθυοαποθεμάτων στις ελληνικές θάλασσες.

Σαν υπεύθυνοι καταναλωτές λοιπόν μπορείτε να κάνετε κάτι απλό: να μην καταναλώνετε ψάρια την εποχή που αναπαράγονται. Και ποια είναι αυτή η εποχή; Δείτε τον πίνακα στην επόμενη σελίδα.

Εποχή αναπαραγωγής

Μπακαλιάρος	Φεβρουάριος και Μάιος-Ιούλιος
Βλάχος	Ιούλιος-Αύγουστος
Γαύρος	Ιούνιος-Ιούλιος
Γλώσσα	Δεκέμβριος-Φεβρουάριος
Κακαρέλος ή Χαρακίδα	Σεπτέμβριος-Νοέμβριος
Κεφαλάς ή Μπαλάς	Μάιος-Ιούνιος
Κουτσομούρα	Ιούνιος-Ιούλιος
Κολιός	Ιούλιος-Αύγουστος
Λαβράκι	Ιανουάριος-Μάρτιος
Λυθρίνι	Απρίλιος-Μάιος
Μουρμούρα	Απρίλιος-Ιούνιος
Μουσμούλι	Σεπτέμβριος-Νοέμβριος
Μπαρμπούνι	Μάιος-Ιούνιος
Ούγαινα ή Μυτάκι	Φεβρουάριος-Μάρτιος
Ροφοειδή	Ιούνιος-Ιούλιος
Σαργός	Μάρτιος-Ιούνιος
Σαρδέλα	Δεκέμβριος-Ιανουάριος
Σαφρίδι	Ιούνιος-Ιούλιος
Σπάρος	Μάιος-Ιούνιος
Τσιπούρα	Οκτώβριος-Δεκέμβριος
Φαγγρί	Μάιος-Ιούνιος

Προσοχή στα προστατευόμενα και απειλούμενα είδη ψαριών

Προστατευόμενα είδη



Υπάρχουν κάποια είδη θαλάσσιων οργανισμών των οποίων η αλιεία, εκφόρτωση, πώληση και κατά συνέπεια κατανάλωση απαγορεύονται.

Στην Ελλάδα **απαγορεύεται** ρητά η αλιεία:

- πίνας
- πετροσωλήνα
- καρχαρία προσκυνητή
- χτενιού
- λευκού καρχαρία

Απειλούμενα είδη



Πέρα από τα είδη που προστατεύονται από τη νομοθεσία, υπάρχουν διάφορα είδη ψαριών των οποίων τα αποθέματα απειλούνται και τα οποία δεν πρέπει να καταναλώνουμε.

Είδη των οποίων τα αποθέματα **απειλούνται** στη Μεσόγειο και δεν πρέπει να καταναλώνουμε:

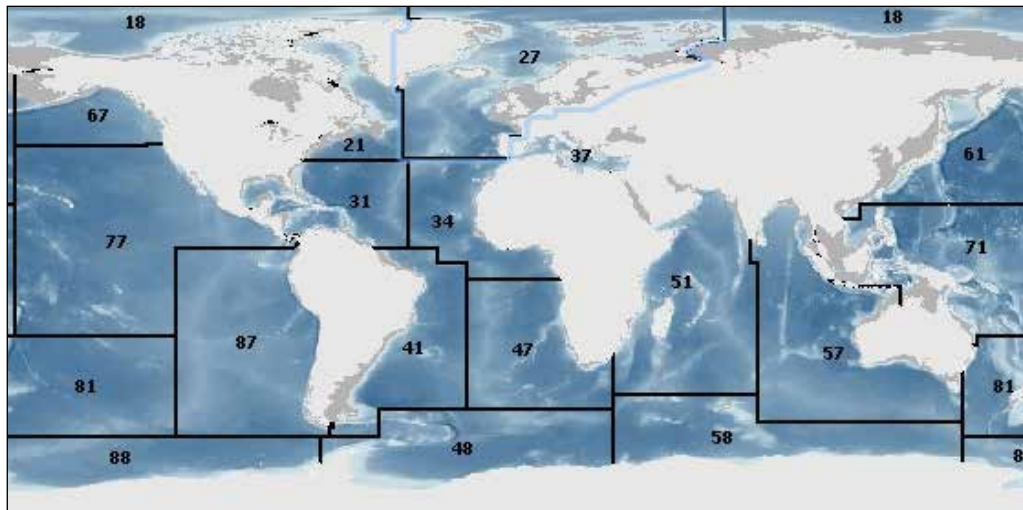
- ο ερυθρός τόνος
- ο γαλέος
- ο ξιφίας
- οι καρχαρίες

Από πού βαστάει η σκούφια του ψαριού που αγοράσατε;

Γνωρίζετε από πού προέρχεται το ψάρι που καταναλώνουμε; Ή με άλλα λόγια, ξέρετε να διαβάζετε τη σήμανση των ψαριών για την περιοχή αλιεύσης; Δεν είναι δύσκολο!

Για κάθε ψάρι που αγοράζετε από το ιχθυοπωλείο ή το σούπερ μάρκετ πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά, είτε δίπλα στον πάγκο, είτε στην ετικέτα (στην περίπτωση που είναι συσκευασμένο), ο Αριθμός Περιοχής Αλιεύσης. Είναι ένας αριθμός που προέρχεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) και δείχνει την περιοχή απ' όπου αλιεύθηκε ένα ψάρι. Δείτε στον πιο κάτω χάρτη τα νούμερα που αντιστοιχούν σε κάθε αλιευτική ζώνη.

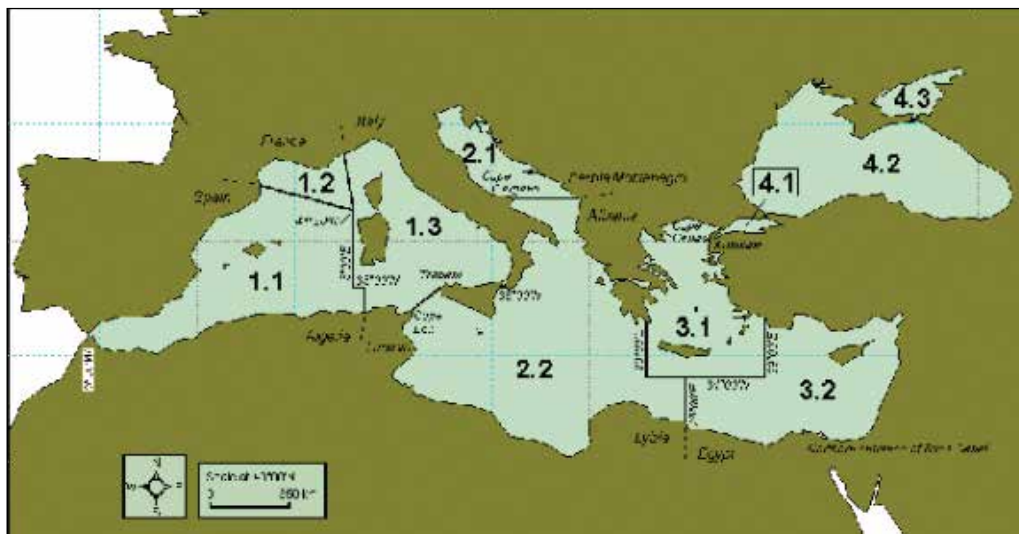
Το 27 για παράδειγμα δείχνει ότι το ψάρι έρχεται από τον μακρινό βορειοανατολικό Ατλαντικό, το 51 από τον δυτικό Ινδικό Ωκεανό, το 61 από τον βορειοανατολικό Ειρηνικό Ωκεανό, ενώ το 37 δείχνει ότι το ψάρι ψαρεύτηκε στη Μεσόγειο.



Πρέπει πάντα να διαβάζετε τη σήμανση του ψαριού και να προτιμάτε ψάρια από την περιοχή μας, καθώς έτσι όχι μόνο στηρίζετε την τοπική οικονομία, αλλά παράλληλα βοηθάτε στον περιορισμό της οικολογικής επιβάρυνσης που προκαλείται από την υπεραλιείωση σε αρκετές περιοχές του Ατλαντικού και του Ειρηνικού, αλλά και από τις μεταφορές των ψαριών από απομακρυσμένες θάλασσες. Μεταφορές που σε αρκετές περιπτώσεις γίνονται με αεροπλάνο, προκειμένου το ψάρι να μείνει όσο το δυνατό αναλλοίωτο.

Βέβαια θα ρωτήσετε με το δίκιο σας «πώς μπορώ να καταλάβω ότι ένα ψάρι έχει βγει από το Αιγαίο ή το Ιόνιο κι όχι από το Γιβραλτάρ»;

Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να κοιτάξετε ή να αναζητήσετε την υποκατηγορία περιοχής αλιεύσης (δείτε τον πιο κάτω χάρτη). Τα 3.1 και 2.2 είναι οι περιοχές της ελληνικής επικράτειας, όπως θα δείτε στον χάρτη αμέσως πιο κάτω. Συνήθως στη σήμανση θα τα βρείτε ως 37.3.1 και 37.2.2.



Βέβαια, το πράγμα δεν είναι τόσο εύκολο! Δυστυχώς, βάσει της υπάρχουσας νομοθεσίας δεν είναι υποχρεωτική η επισήμανση της υποπεριοχής της Μεσογείου απ' όπου αλιεύθηκαν τα ψάρια.

Εδώ λοιπόν αναγκαστικά μετράει η σχέση που έχετε αναπτύξει με τον ιχθυοπώλη. Να μπορείτε δηλαδή να τον εμπιστευθείτε και να είστε σίγουροι ότι το προϊόν που θα σας πουλήσει έχει καλή ποιότητα και οι πληροφορίες που σας δίνει ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Για αυτό τον λόγο σας συνιστούμε να μην αγοράζετε ψάρια απ' όπου βρείτε, αλλά να δοκιμάσετε μερικά ιχθυοπωλεία έως ότου βρείτε τον ιχθυοπώλη που σας σέβεται. Έτσι θα κάνετε καλό στην υγεία σας, στην τσέπη σας, αλλά και στο περιβάλλον.

Τα 5 σημεία που πρέπει να προσέχουμε όταν καταναλώνουμε φρέσκα ψάρια

Όπως γράψαμε πιο πάνω, πρέπει να αποφεύγουμε την κατανάλωση νεαρών ψαριών, ψαριών που βρίσκονται σε περίοδο αναπαραγωγής και ψαριών που προστατεύονται ή απειλούνται με εξαφάνιση. Προσέχουμε επίσης να προτιμούμε ψάρια από τον τόπο μας. Καλά όλα αυτά, όμως πόσο φρέσκο είναι το ψάρι που μόλις αγοράσατε;

Υπάρχουν 5 βασικά σημεία που πρέπει να προσέχετε για να μην πιάνεστε αδιάβαστοι και να είστε σίγουροι ότι το ψάρι που θα μαγειρέψετε είναι φρέσκο κι άρα μη αλλοιωμένο.

1. Η σάρκα του ψαριού:

Τα ψάρια θεωρούνται φρέσκα όταν η σάρκα τους είναι σφιχτή. Για να το διαπιστώσουμε ασκούμε πίεση στη σάρκα του ψαριού. Αν κρατά την ελαστικότητά της είναι φρέσκο και διατηρημένο σωστά.

2. Η υφή του ψαριού:

Θα πρέπει τα λέπια να μην αποκολλούνται. Το δέρμα του φρέσκου ψαριού έχει ζωντανό και λαμπερό ομοιόμορφο χρώμα. Ο αποχρωματισμός στο δέρμα είναι χαρακτηριστικό μπαγιάτικου ψαριού.

3. Η μυρωδιά του ψαριού:

Αν η μυρωδιά του ψαριού είναι πολύ έντονη ή πολύ βαριά και άσχημη, τότε είναι αλλοιωμένο και δεν θα πρέπει να καταναλωθεί.

4. Τα μάτια του ψαριού:

Στα φρέσκα ψάρια τα μάτια είναι λαμπερά και εξέχουν χωρίς αίμα, σε αντίθεση με τα αλλοιωμένα που είναι γαλακτώδη κι αποχρωματισμένα.

5. Τα βράγχια του ψαριού:

Τα βράγχια στο φρέσκο ψάρι έχουν κόκκινο ή έντονο ροζ χρώμα και είναι λαμπερά. Τα μπαγιάτικα ψάρια έχουν βράγχια αποχρωματισμένα, θαμπά και κιτρινωπά στη όψη.

Όσον αφορά τα μαλάκια (μύδια, στρείδια, κυδώνια, γυαλιστερές), πρέπει να πωλούνται ζωντανά. Το καταλαβαίνουμε από το χαρακτηριστικό άνοιγμα και κλείσιμο των θυρίδων τους.

Για τα καρκινοειδή (γαρίδες, караβίδες, αστακοί κτλ), καταλαβαίνουμε αν έχουν αλλοιωθεί με την παρατήρηση του χρώματός τους. Όταν αλλοιώνονται, το χρώμα των μυών αποκτά καστανό χρώμα, ως αποτέλεσμα των αζωτούχων ενώσεων που εκκρίνει η αλλοιωμένη σάρκα.

Λέτε να τρώμε φρούτα και λαχανικά, αλλά αυτά δεν είναι γεμάτα φυτοφάρμακα;

Να ξέρετε ένα πράγμα: είναι προτιμότερο να τρώνε τα παιδιά φρούτα και λαχανικά συμβατικής γεωργίας από το να μην τρώνε καθόλου. Βέβαια είναι καλύτερο να προτιμάτε είδη που έχουν μηδενική επιβάρυνση με φυτοφάρμακα και λιπάσματα. Τα είδη που βγάζουμε μόνοι μας από τον κήπο μας και τα βιολογικά είδη είναι οι βέλτιστες επιλογές.

Όσον αφορά τα βιολογικά είδη, μπορείτε να αγοράζετε μόνο τις απολύτως απαραίτητες ποσότητες ώστε να συγκρατήσετε το κόστος σε λογικό επίπεδο.

Γιατί να τρώμε βιολογικά και πώς να είμαστε σίγουροι για την βιολογική ταυτότητά τους;

1. Τα βιολογικά είναι καθαρά προϊόντα χωρίς επιβλαβείς υπολειμματικότητες για τον οργανισμό μας (χωρίς ορμόνες, χωρίς φυτοφάρμακα) και καθαρά από Γενετικά Τροποποιημένους Οργανισμούς.
2. Περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης C και ιχνοστοιχείων σιδήρου, χαλκού και ψευδαργύρου.
3. Τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά από τα αντίστοιχα συμβατικά.
4. Τα βιολογικά προϊόντα έχουν 32% λιγότερες εκπομπές άνθρακα, άρα μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα.
5. Είναι προϊόντα πιστοποιημένα σε όλα τα στάδια παραγωγής, επεξεργασίας, μεταποίησης και εμπορίου.
6. Βλέπουμε πάντα την ετικέτα και ελέγχουμε την πιστοποίηση, και ειδικότερα τον κωδικό πιστοποίησης και το σήμα που φέρουν από διαπιστευμένο Οργανισμό Ελέγχου και Πιστοποίησης.
7. Ψωνίζουμε από πιστοποιημένα σημεία πώλησης για τις χύμα ποσότητες.

Πηγές:

1. FAO, Organic agriculture and climate change mitigation: a report of the roundtable on organic agriculture and climate change, Rome, December 2011,
2. Rodale Institute, The farming system trials, 2015,
3. Πουλλή Σταματία, Σύγκριση βιολογικών τροφίμων με τα συμβατικά στους τομείς: ποιότητα, θρεπτική αξία και ασφάλεια, Πτυχιακή Εργασία, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης, Σητεία 2004.

Αν κάνουμε όλα τα παραπάνω θα βελτιώσουμε όντως την υγεία των παιδιών μας;

Η απάντηση είναι μονολεκτική: Ναι. Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο για τα παιδιά.

Όμως από μόνη της η καλή διατροφή δεν επαρκεί. Χρειάζεται και η άσκηση. Τα παιδιά και οι έφηβοι με υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν καλύτερη ψυχοσωματική υγεία από τους συνομηλίκους τους που ακολουθούν έναν καθιστικό τρόπο ζωής. Επίσης, όπως και οι ενήλικες, φαίνεται να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής ως προς την υγεία.

Για τα παιδιά και τους εφήβους η φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει την οργανωμένη γυμναστική στο σχολείο, στην κοινότητα, καθώς επίσης και μια πληθώρα δραστηριοτήτων όπως το παιχνίδι, την ποδηλασία, το περπάτημα, το τρέξιμο, το κολύμπι και άλλα.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εκδώσει τις ακόλουθες συστάσεις για φυσική δραστηριότητα στα παιδιά και τους εφήβους:

Συνολικά τουλάχιστον 60 λεπτά μεσαία με υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα την ημέρα. Η επιπλέον των 60 λεπτών φυσική δραστηριότητα παρέχει μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία. Οι περισσότερες δραστηριότητες θα πρέπει να είναι αεροβικές. Δραστηριότητες υψηλής έντασης θα πρέπει να πραγματοποιούνται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

Καλά όλα αυτά, αλλά εμείς θα σώσουμε τον πλανήτη;

Όχι μόνο εμείς, αλλά και εμείς. Το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής μας είναι πολύ μεγάλο και δεν μπορούμε να το αγνοήσουμε. Ταυτόχρονα, έρευνες έχουν δείξει ότι η σπατάλη τροφίμων, άρα και η κατασπατάληση φυσικών πόρων, συμβαίνει κυρίως στα νοικοκυριά.

Εμείς δεν ζητάμε να γίνετε νέοι «σταυροφόροι για το περιβάλλον». Αν όμως ακολουθήσετε ό,τι σας προτείνουμε πιο πάνω, θα κάνετε πρώτα και κύρια καλό στα παιδιά σας. Θα κάνετε επίσης καλό στο νοικοκυριό σας. Και μαζί θα ωφεληθεί σημαντικά το περιβάλλον, όχι μόνο γιατί θα μειώσετε το οικολογικό σας αποτύπωμα, αλλά και γιατί θα εκπαιδεύσετε σωστά και με περιβαλλοντικές αρχές τα παιδιά σας, δηλαδή τους αυριανούς πολίτες.

Ελάτε λοιπόν. Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης!

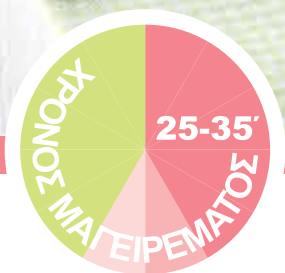
7. Ο Αλέξανδρος Παπανδρέου μαγειρεύει για εσάς



Το εβδομαδιαίο μενού παρουσιάστηκε στο τρίτο κεφάλαιο του οδηγού μας. Ελάτε τώρα να δούμε επιλεγμένες συνταγές με τη βοήθεια του σεφ Αλέξανδρου Παπανδρέου, μαζί με ενδεικτικούς τρόπους παρουσίασης.

Κάντε την αρχή στην αλλαγή του προτύπου διατροφής των παιδιών σας. Καλή σας επιτυχία!

Δευτέρη



Φασολάκια λαδερά με ξύσμα πορτοκαλιού



Υλικά Για 4 μερίδες

650 γραμμάρια φασολάκια
4 κουταλιές ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
15 baby πατάτες κομμένες στα 4
5 φρέσκιες τομάτες
ψιλοκομμένες
150 ml ζωμό κοτόπουλο
150 γραμμάρια τομάτα κονκασέ
Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
2 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Τοποθετείτε μια μεγάλη κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο για ένα λεπτό ανακατεύοντας συνεχώς για να μην πάρουν χρώμα.

Συνεχίζετε το σοτάρισμα για άλλα 2 λεπτά προσθέτοντας τις baby πατάτες και σβήνετε με τον ζωμό κοτόπουλο.

Προσθέτετε τις φρέσκιες ψιλοκομμένες τομάτες, τα φασολάκια, το κονκασέ, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, χαμηλώνετε την φωτιά και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει για 25-30 λεπτά.

Λίγο πριν αποσύρετε το φαγητό από την φωτιά, προσθέτετε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το ξύσμα πορτοκαλιού, και αφήνετε το φαγητό να πάρει μία βράση.

Το αποσύρετε από την φωτιά και σερβίρετε σε βαθιά ατομικά πιάτα.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO_2 eq): 0,65 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 1.306 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 3,9€

Κόστος ανά άτομο: 0,98€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 406*

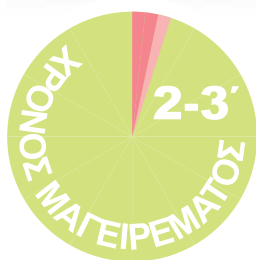
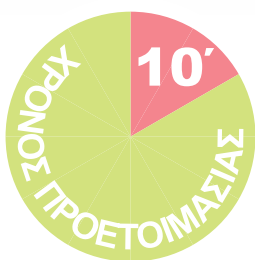
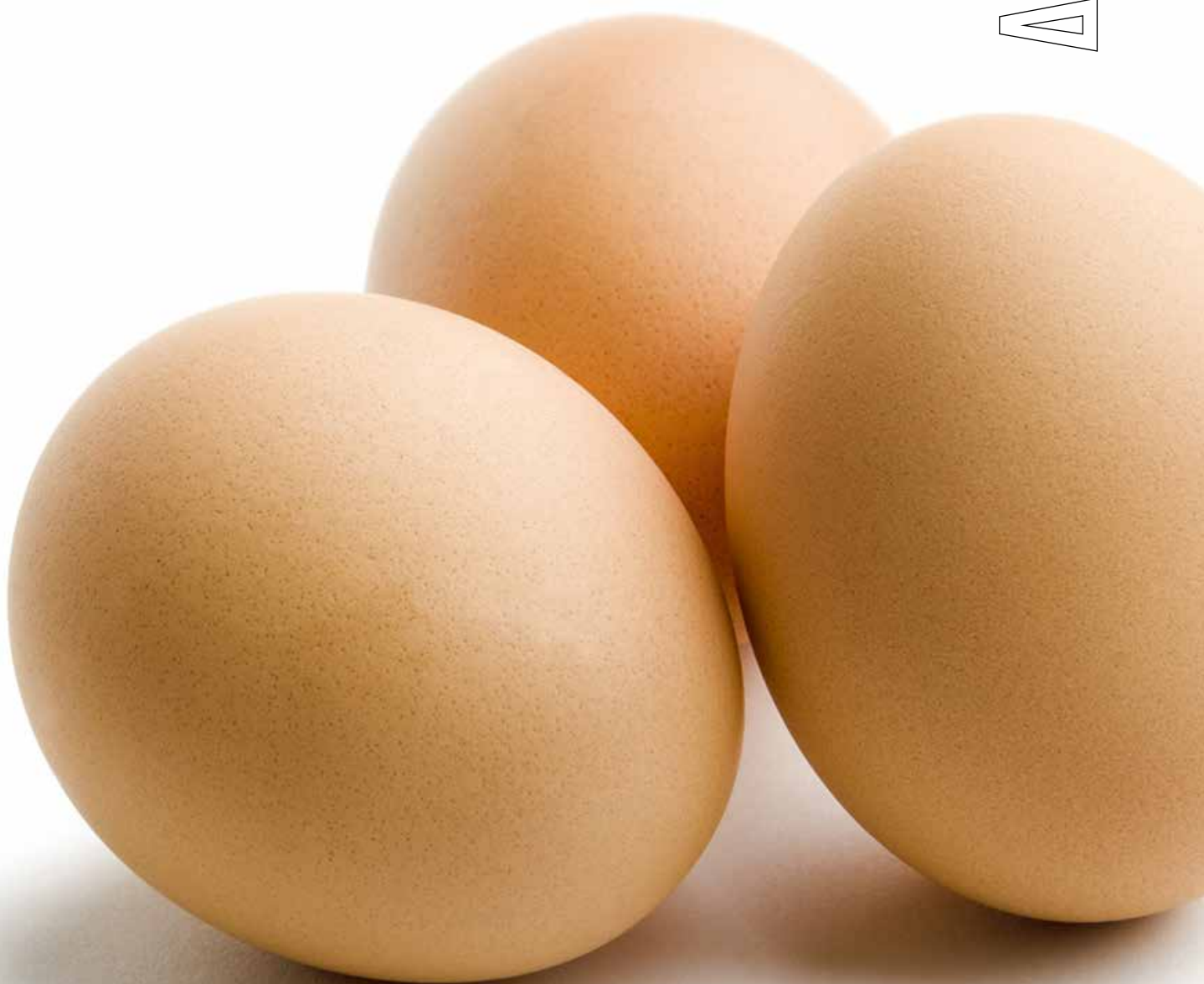
Το κλασικό μεσογειακό πιάτο. Πεντανόστιμο, γεμάτο βιταμίνες, όπως φυλλικό οξύ και βιταμίνη C, αλλά και ασβέστιο. Εξαιρετική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και υδατοδιαλυτών φυτικών ινών.

Ανθρακικό αποτύπωμα είναι οι εκπομπές αερίων θερμοκηπίου που εκλύονται σε όλα τα στάδια παραγωγής ενός τροφίμου έως ότου φτάσει στο τραπέζι μας. Κατ' αντιστοιχία, **υδατικό αποτύπωμα** είναι το νερό που απαιτείται σε όλα τα στάδια παραγωγής και επεξεργασίας ενός τροφίμου.

Οι μετρήσεις προέρχονται από το Χαρακόπειο Πανεπιστήμιο

* Εάν αφαιρέσουμε τις πατάτες μειώνονται σημαντικά οι θερμίδες ανά μερίδα.

Δευτέρα



Αυγόφρετες μαύρου ψωμιού με μπανάνα και μέλι

Υλικά Για 3 μερίδες

3 αυγά
1 / 4 φλιτζανιού γάλα φρέσκο
1 / 4 φλιτζανιού χυμό πορτοκάλι
4 φέτες μαύρο ψωμί για τοστ
2 μπανάνες κομμένες σε φέτες
2 κουταλιές βούτυρο
2 κουταλιές μέλι

Εκτέλεση

Σε ένα βαθύ πιάτο χτυπάτε καλά με ένα πιρούνι τα αυγά μαζί με το γάλα και τον χυμό πορτοκάλι.

Σε ένα ξύλο κοπής κόβετε τις φέτες του τοστ στην μέση, διαγώνια σχηματίζοντας τρίγωνα.

Στην συνέχεια βουτάτε στο μείγμα με τα αυγά το γάλα και τον χυμό μια μια τις φέτες του ψωμιού μέχρι να απορροφήσουν από το μείγμα αυγού, και μετά τις στραγγίζετε ελαφρώς για να τις τηγανίσετε.

Τοποθετείτε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά προσθέτετε το βούτυρο κι όταν ζεσταθεί ρίχνετε τις φέτες.

Ψήνετε για 2 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν από κάθε πλευρά.

Τις τοποθετείτε σε μια πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί.

Στο ίδιο ξύλο κοπής κόβετε 2 μπανάνες σε φέτες και τις τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Σερβίρετε τις αυγόφρετες με τις φέτες μπανάνας και λίγο μέλι από πάνω.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

1,77 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

1.508 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 3,6€

Κόστος ανά άτομο: 1,20€

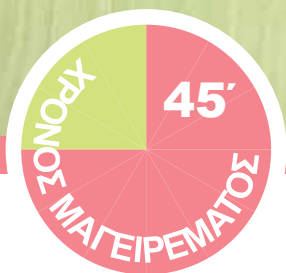
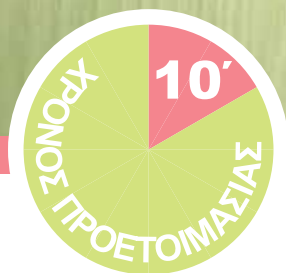
Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 364 *

Πιάτο πλούσιο σε ενέργεια, σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, σίδηρο,

βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B.

Δευτέρη



Πατάτες γεμιστές με ελληνικά τυριά, καπνιστή γαλοπούλα και τοματίνια

Υλικά Για 4 μερίδες

4 μεγάλες πατάτες
Λίγο ελαιόλαδο
100 γραμμάρια γραβιέρα τριμμένη
100 γραμμάρια κασέρι τριμμένο
100 γραμμάρια φέτα τριμμένη
12 φέτες καπνιστή γαλοπούλα κομμένη σε κυβάκια
14 τοματίνια κομμένα στα τέσσερα
1 κουταλάκι φρέσκο θυμάρι
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένετε καλά τις πατάτες με την φλούδα και τις στεγνώνετε καλά.

Αφού στεγνώσουν τις αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο, τις τυλίγετε σε αλουμινόχαρτο και τις τοποθετείτε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς και ψήνετε για 45 λεπτά. (Αναλόγως με το μέγεθος της πατάτας μπορεί να χρειαστεί λίγο χρόνο παραπάνω ή παρακάτω.)

Σε ένα μπολ τοποθετείτε τη γραβιέρα, το κασέρι, την φέτα, την καπνιστή γαλοπούλα, τα τοματίνια και το φρέσκο θυμάρι και ανακατεύετε καλά.

Όταν οι πατάτες έχουν ψηθεί τις αποσύρετε από τον φούρνο, τις ανοίγετε από πάνω με ένα μαχαιράκι και προσθέτετε από πάνω το μείγμα με τα τυριά και την γαλοπούλα.

Πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ξαναβάζετε τις πατάτες στον φούρνο για άλλα 10-12 λεπτά μέχρι να λιώσουν τα τυριά.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq): 3,99 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 3.652 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 8,8€

Κόστος ανά άτομο: 2,2€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 680

Πιάτο νόστιμο και πολύ θρεπτικό. Μας δίνει ενέργεια και πολύ ασβέστιο.

Επίσης περιέχει βιταμίνη C, νιασίνη και ριβοφλαβίνη

Και μην ξεχνάτε: με μέτρο τα αλλαντικά και γενικά οι επεξεργασμένες τροφές ώστε σταδιακά να απαλειφθούν εντελώς από το μενού των παιδιών.

Τρίτη



Χορτόπιτα με φρέσκα μυρωδικά και φέτα



Υλικά για 8 μερίδες

12 χωριάτικα φύλλα
1 κιλό σπανάκι καθαρισμένο
½ κιλό βλίτα καθαρισμένα
½ κιλό αντίδια καθαρισμένα
4 κουταλιές ελαιόλαδο
4 κουταλιές μυρώνι ψιλοκομμένο
4 κουταλιές καυκαλήθρα
ψιλοκομμένη
2 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο
3 φρέσκα κρεμμυδάκια
ψιλοκομμένα
200 γραμμάρια φέτα τριμμένη
2 αυγά
Ελαιόλαδο για τα φύλλα
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

3,46 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

2.415 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 8,8€

Κόστος ανά άτομο: 1,10€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 400

Θρεπτική επιλογή γεμάτων
αντιοξειδωτικά.

Πλούσια σε βιταμίνες Α και C,

εξαιρετική πηγή ασβεστίου και σιδήρου.

Εκτέλεση

Τοποθετείτε σε μία μεγάλη κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό τα βλίτα και τα αντίδια και τα βράζετε.

Όταν είναι έτοιμα τα σουρώνετε και με το χέρι σας τα πιέζετε έτσι ώστε να στραγγίξουν όλα τα νερά.

Τοποθετείτε ένα μεγάλο αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε τις 4 κουταλιές ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το σπανάκι μέχρι να μαραθεί, πασπαλίζοντας με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και όταν είναι έτοιμο το τοποθετείτε και αυτό σε ένα σουρωτήρι να στραγγίξει.

Τοποθετείτε τα χορταρικά σε ένα βαθύ μπολ και προσθέτετε τα μυρωδικά, το μυρώνι, την καυκαλήθρα και τον άνηθο, μαζί με τα φρέσκα κρεμμυδάκια, την τριμμένη φέτα, τα 2 αυγά, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ανακατεύετε καλά και προσεχτικά όλα τα υλικά και αφήνετε το μπολ στην άκρη.

Λαδώνετε ένα αντικολητικό ταψί με την βοήθεια ενός πινέλου και απλώνετε 6-7 φύλλα τα οποία λαδώνετε ελαφρώς το κάθε ένα ξεχωριστά.

Απλώνετε καλά την γέμιση με τα χόρτα σε όλη την επιφάνεια του ταψιού και από πάνω προσθέτετε 5 φύλλα τα οποία έχετε επίσης λαδώσει ελαφρώς.

Κόβετε τις άκρες που προεξέχουν και με τα δάχτυλα γυρνάτε την ζύμη προς τα μέσα.

Με ένα πινέλο περνάτε με λίγο κρόκο και λάδι την πίτα έτσι ώστε κατά την διάρκεια του ψησίματος να πάρει ένα ωραίο χρώμα.

Ψήνετε στον φούρνο στον αέρα στους 180 βαθμούς για 40-50 λεπτά και στην συνέχεια σερβίρετε κόβοντας σε μεγάλα κομμάτια.

Τρίτη

<https://www.ignfood>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Σαρδέλες στον φούρνο με σπανάκι και φρέσκα τοματίνια

Υλικά για 6 μερίδες

1 κιλό σαρδέλες καθαρισμένες
και φιλεταρισμένες
800 γραμμάρια φρέσκο σπανάκι
2 κουταλιές ελαιόλαδο
32 τοματίνια κομμένα στα 4
1 κουταλιά βούτυρο
Χυμό από ένα λεμόνι
Ξύσμα από 1 λεμόνι
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζετε πολύ καλά τις σαρδέλες και τις ξεπλένετε με άφθονο τρεχούμενο νερό.

Πλένετε επίσης 800 γραμμάρια σπανάκι και το αφήνετε να στραγγίσει τα νερά του.

Τοποθετείτε μια πλατιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά.

Προσθέτετε το ελαιόλαδο και το βούτυρο και σοτάρετε το σπανάκι ανακατεύοντας μέχρι να μαραθεί.

Μόλις το σπανάκι μαραθεί προσθέτετε τα τοματίνια και συνεχίζετε το σοτάρισμα για άλλα 2-3 λεπτά, πασπαλίζοντας με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Αλείφετε ελαφρώς ένα αντικολλητικό ταψί με ελαιόλαδο και στρώνετε το σπανάκι με τα τοματίνια.

Από πάνω τοποθετείτε τα φιλέτα σαρδέλας με την πέτσα προς τα πάνω, ραντίζετε με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° Κελσίου για 7-8 λεπτά.

Όταν οι σαρδέλες είναι έτοιμες τις αποσύρετε από τον φούρνο, περιχύνετε με το χυμό λεμονιού, πασπαλίζετε με το ξύσμα λεμονιού και σερβίρετε.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
3,92 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
471 λίτρα

Κόστος

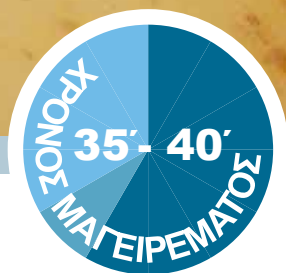
Κόστος συνταγής: 9,4€
Κόστος ανά άτομο: 2,36€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 383

Από τα πιο θρεπτικά πιάτα. Πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και σε ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες D και E, καθώς επίσης και σε ασβέστιο και σίδηρο.

Τρίτη



Πατάτες φούρνου με ελαιόλαδο και βούτυρο

Υλικά για 4 μερίδες

4 πατάτες μεσαίου μεγέθους

80 ml ελαιόλαδο

60 γραμμάρια βούτυρο
κομμένο σε μικρά κομμάτια

3-4 κλωνάρια θυμάρι

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζετε και πλένετε τις πατάτες και σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι τις κόβετε σε μπαστούνια όπως κόβουμε τις πατάτες που είναι για τηγανιτές.

Στρώνετε ένα ρηχό ταψί με αντικολλητικό χαρτί, τοποθετείτε τις πατάτες και τις περιχύνετε με το ελαιόλαδο και προσθέτετε το βούτυρο κομμένο σε μικρά κομματάκια.

Ανακατεύετε καλά, πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, προσθέτετε το θυμάρι και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° Κελσίου για 30-35 λεπτά.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

0,89 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

1.346 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 1,95€

Κόστος ανά άτομο: 0,49€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 202

Λιγότερες θερμίδες από τις τηγανιτές πατάτες, πλούσιες σε υδατάνθρακες, νιασίνη και βιταμίνη C



Τοστ με βραστή γαλοπούλα, κασέρι, μαριναρισμένο αγγούρι και σπανάκι



Υλικά για 2 μερίδες

4 φέτες ψωμί του τοστ
ολικής άλεσης
2 φέτες βραστή γαλοπούλα
2 φέτες κασέρι
8- 10 φύλλα τρυφερό σπανάκι
1 μικρό αγγούρι
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλιές λευκή κρέμα
βαλσαμικού
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένετε καλά το αγγούρι και με ένα μαντο-
λίνο το κόβετε κατά μήκος σε λεπτές φέτες
και το τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Προσθέτετε το ελαιόλαδο, την λευκή κρέμα
βαλσαμικού, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
και ανακατεύετε καλά.

Απλώνετε τις φέτες του τοστ σε ένα ξύλο
κοπής και τοποθετείτε πρώτα τις μαρινα-
ρισμένες φέτες αγγουριού, από πάνω τις
φέτες κασέρι, το baby σπανάκι, την βραστή
γαλοπούλα και τέλος κλείνετε με την άλλη
φέτα του τοστ και σερβίρετε.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

0,59 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

423 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 1,34€

Κόστος ανά άτομο: 0,67€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 400

Πλούσια σε ασβέστιο

Τρίτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Κοτόσουπα με λαχανικά και ρύζι

Υλικά για 4 μερίδες

8 φιλέτα μπούτι κοτόπουλο
3 κουταλιές ελαιόλαδο
100 γραμμάρια ρύζι καρολίνα
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 καρότα κομμένα σε κυβάκια
1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
6 μικρές πατάτες κομμένες
σε κυβάκια
2,5 λίτρα ζωμό κοτόπουλου
Χυμό από 2 λεμόνια
4 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε τα φιλέτα μπούτι κοτόπουλο στα 4 και τα τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Τοποθετείτε μια μεγάλη κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε για 2 λεπτά όλα τα λαχανικά, τα κρεμμύδια, τα καρότα, την κόκκινη πιπεριά και τις μικρές πατάτες, ανακατεύοντας διαρκώς για να μην πάρουν χρώμα.

Προσθέτετε στην κατσαρόλα τα κομμάτια του κοτόπουλου και σβήνετε με τον ζωμό του κοτόπουλου.

Προσθέτετε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σιγοβράζετε την σούπα για 35-40 λεπτά.

Προσθέτετε το ρύζι 18-20 λεπτά πριν το τέλος του μαγειρέματος.

Όταν το κοτόπουλο είναι έτοιμο, αποσύρετε την κατσαρόλα από την φωτιά, προσθέτετε τον χυμό λεμονιού, ανακατεύετε και σερβίρετε σε μικρά ατομικά μπολ.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
2,75 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
3.241 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 8,67€
Κόστος ανά άτομο: 2,16€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 617
Νόστιμη και πλούσια σε πρωτεΐνη,
βιταμίνες A, C, B 12 και φυλλικό οξύ.

Τετάρτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Μπισκότα βουτύρου

Υλικά για 8 μερίδες

160 γραμμάρια βούτυρο

60 γραμμάρια ζάχαρη

1 αυγό

215 γραμμάρια αλεύρι

Εκτέλεση

Σε ένα μίξερ ανακατεύετε καλά το βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου μαζί με την ζάχαρη.

Μόλις ανακατευτούν προσθέτετε το αυγό και στην συνέχεια κουταλιά-κουταλιά το αλεύρι.

Όταν γίνει μια ζύμη τοποθετείτε για λίγο στο ψυγείο και στην συνέχεια ανοίγετε την ζύμη σε πάχος 4 χιλιοστών ανάμεσα σε δύο αντικολλητικές μεμβράνες.

Κόβετε με ένα μικρό τσέρκι σε μικρά στρογγυλά μπισκότα και ψήνετε στους 170° Κελσίου για 15-18 λεπτά.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

1,93 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

1.417 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 2,67€

Κόστος ανά άτομο: 0,68€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 279

Εναλλακτικό και πιο ασφαλές γλύκισμα για τα παιδιά

Τετάρτη



Γίγαντες στον φούρνο με διπλό μήλο



Υλικά για 4 μερίδες

½ κιλό φασόλια γίγαντες
2 κουταλιές βούτυρο
50 γραμμάρια ελαιόλαδο
2 τομάτες ξεφλουδισμένες
κομμένες καρέ
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 καρότα κομμένα σε ροδέλες
300 γραμμάρια σάλτσα
τομάτας
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
1 κόκκινο μήλο κομμένο
σε κυβάκια
1 πράσινο μήλο κομμένο
σε κυβάκια
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζετε τα φασόλια σε κρύο νερό για όλο το βράδυ έτσι ώστε να φουσκώσουν.

Βράζετε τα φασόλια σε μια κατσαρόλα με μία κουταλιά χοντρό αλάτι για 45-50 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμα τα σουρώνετε και τα τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Βάζετε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά.

Προσθέτετε δύο κουταλιές από το ελαιόλαδο και σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μαζί με το σκόρδο, τα καρότα και τα μήλα.

Σε ένα αντικολλητικό ταψί βάζετε τους βρασμένους γίγαντες και προσθέτετε και τα σοταρισμένα λαχανικά από το τηγάνι.

Προσθέτετε τις δύο κουταλιές βούτυρο, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τις ψιλοκομμένες τομάτες, την σάλτσα τομάτας, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Ψήνετε τους γίγαντες σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα για 25-30 λεπτά.

Όταν οι γίγαντες είναι έτοιμοι τους αποσύρετε από τον φούρνο, πασπαλίζετε με λίγο ελαιόλαδο και σερβίρετε.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

1,68 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

2.012 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 5,32€

Κόστος ανά άτομο: 1,33€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 405

Χαμηλό σε θερμίδες, πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες οι οποίες δρουν ως προβιοτικά. Βοηθήστε τα παιδιά να το αγαπήσουν.

Τετάρτη

<https://www.food.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Ρυζόγαλο με φουντούκια και σταφίδες

Υλικά για 4 μερίδες

120 γραμμάρια ρύζι καρολίνα
500 ml γάλα
2 κρόκοι αυγού
20 γραμμάρια βούτυρο
½ βανίλια
50 γραμμάρια ζάχαρη
1 πρέζα αλάτι
100 γραμμάρια φουντούκια
πολύ φιλά τριμμένα
100 γραμμάρια σταφίδες

Εκτέλεση

Τοποθετείτε το ρύζι σε ένα κατσαρολάκι, προσθέτετε νερό και μία πρέζα αλάτι.

Τοποθετείτε το κατσαρολάκι σε δυνατή φωτιά και βράζετε το ρύζι για 10 λεπτά.

Σουρώνετε το ρύζι και το ξαναβάζετε στο ίδιο κατσαρολάκι μαζί με το γάλα και την βανίλια.

Τοποθετείτε το κατσαρολάκι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και αφήνετε το ρύζι να βράσει για άλλα 10-12 λεπτά.

Σε ένα μπολ τοποθετείτε την ζάχαρη μαζί με τους κρόκους και με ένα σύρμα τους χτυπάτε μέχρι να ξεκινήσουν να ασπρίζουν.

Αποσύρετε το ρύζι από την φωτιά και προσθέτετε σιγά-σιγά τα υγρά του στο μείγμα με το αυγό ανακατεύοντας έντονα και συνεχόμενα για να μην ψηθούν οι κρόκοι.

Μόλις οι κρόκοι έρθουν στην ίδια θερμοκρασία με το ρύζι, τοποθετείτε πάλι το περιεχόμενο του μπολ στο κατσαρολάκι και σιγοβράζετε μέχρι να πήξει το ρυζόγαλο.

Μόλις το ρυζόγαλο πήξει προσθέτετε τα φουντούκια και τις σταφίδες, αποσύρετε από την φωτιά, μοιράζετε ισομερώς σε μπολάκια και το αφήνετε λίγο να κρυώσει πριν το βάλετε στο ψυγείο.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
5,98 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
2.027 λίτρα

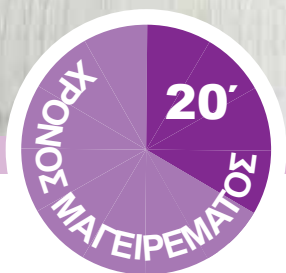
Κόστος

Κόστος συνταγής: 5,62€
Κόστος ανά άτομο: 1,41€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 381
Νόστιμο, πλούσιο σε ενέργεια και ασβέστιο

Τετάρτη



Στριφτές σπανακοτυρόπιτες

Υλικά για 8 μερίδες

1 κιλό σπανάκι καθαρισμένο
4 φρέσκα κρεμμυδάκια
ψιλοκομμένα
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
2 κουταλιές μυρώνι
ψιλοκομμένο
70 γραμμάρια κεφαλοτύρι
τριμμένο
100 γραμμάρια φέτα τριμμένη
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το φύλλο:

500 γραμμάρια αλεύρι
για όλες τις χρήσεις
10 ml ελαιόλαδο
250 ml νερό
(θερμοκρασία δωματίου)
1 πρέζα αλάτι
1 κουταλάκι ξίδι
Νισεστέ

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
2,62 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
1.877 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 5,42€
Κόστος ανά άτομο: 1,36€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 403
Καλή πηγή ασβεστίου και σιδήρου
καθώς επίσης και φυλλικού οξέος
και φυτικών ινών.

Εκτέλεση

Καθαρίζετε και πλένετε καλά το σπανάκι και στην συνέχεια το αφήνετε να στραγγίξει.

Τοποθετείτε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το σπανάκι μαζί με τα φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια για 3-4 λεπτά μέχρι να μαραθεί καλά και τα προσθέτετε σε ένα μπολ.

Συνεχίζετε προσθέτοντας στο μπολ το τριμμένο κεφαλοτύρι, την φέτα, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το μυρώνι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανακατεύετε καλά και αφήνετε στην άκρη.

Για την ζύμη τοποθετείτε το αλεύρι σε ένα μίξερ με τον γάντζο και δημιουργείτε στο κέντρο μια μικρή λακκούβα στην οποία ρίχνετε λίγο ελαιόλαδο και αλάτι.

Αρχίζετε να ζυμώνετε σε χαμηλή πάντα ταχύτητα το μείγμα ρίχνοντας σταδιακά νερό μέχρι να φτιαχτεί μια ζύμη ούτε πολύ μαλακή, αλλά ούτε και πολύ σκληρή.

Δουλεύετε λίγο την ζύμη στον πάγκο για να πάρει μια μαλακιά υφή.

Κόβετε τη ζύμη σε τρία – τέσσερα μπαλάκια και την αφήνετε για 25-30 λεπτά να ξεκουραστεί.

Ρίχνετε στο τραπέζι σας ή στο πάγκο της κουζίνας σας μια κουταλιά νισεστέ, και τοποθετείτε το ένα μπαλάκι ζύμης και λίγο νισεστέ από πάνω.

Με τον λεπτό πλάστη ανοίγετε ένα φύλλο όσο γίνεται πιο λεπτό.

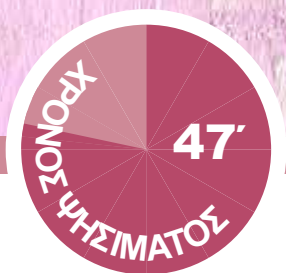
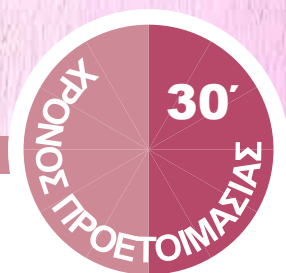
Ρίχνετε περιμετρικά λίγο ελαιόλαδο, πασπαλίζετε με τη γέμιση, διάσπαρτα σε όλη την επιφάνεια του φύλλου.

Αρχίζετε να τυλίγετε τις δύο αντίθετες μεριές του φύλλου προς το κέντρο (όχι σφιχτά), και μόλις το τυλίξετε το γυρίζετε σα σαρίκι.

Τοποθετείτε τις στριφτές σπανακοτυρόπιτες σε ένα αντικολλητικό ταψί και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° Κελσίου για 30-35 λεπτά

Πέμπτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Κέικ καρότου

Υλικά για 14 μερίδες

Για 2 τσέρκια διαμέτρου 14 εκ.

225 γραμμάρια ζάχαρη
καστανή

300 ml ηλιέλαιο

4 μεσαία αβγά

300 γραμμάρια αλεύρι για
όλες τις χρήσεις κοσκινισμένο

1 κουταλάκι του γλυκού
baking powder

1 κουταλάκι του γλυκού
κανέλα

½ κουταλάκι του γλυκού σόδα

400 γραμμάρια τριμμένο
καρότο και ψιλοκομμένο

150 γραμμάρια καρύδια
περασμένα από μίξερ
σχεδόν σαν σκόνη

Εκτέλεση

Στον κάδο του μίξερ τοποθετείτε την ζάχαρη και τα αυγά και χτυπάτε αρκετά αλλά να μην γίνουν εντελώς λευκά.

Προσθέτετε το ηλιέλαιο και χτυπάτε ακόμη 2-3 λεπτά.

Στην συνέχεια προσθέτετε το καρότο το τριμμένο και το αλεύρι καθώς και τα υπόλοιπα υλικά, το baking powder, την κανέλα και την σόδα.

Όταν το μείγμα ομογενοποιηθεί προσθέτετε τα καρύδια και ανακατεύετε μία τελευταία φορά

Τοποθετείτε σε 2 τσέρκια με 14 εκατοστά διάμετρο και 6 εκατοστά ύψος.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° Κελσίου για 45-47 λεπτά και ελέγχετε αν είναι έτοιμο το κέικ βυθίζοντας ένα μαχαίρι στο κέντρο του κέικ και να βγει καθαρό.

Όταν το κέικ είναι έτοιμο το αποσύρετε από τον φούρνο και το αφήνετε να κρυώσει πριν το κόψετε.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

2,69 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

3.073 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 7,1€

Κόστος ανά άτομο: 0,71€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 420

Πλούσιο σε φυτικές ίνες, ασβέστιο και φυλλικό οξύ.

Πέμπτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Τσιπούρες ψητές στον φούρνο με ψητά λαχανικά

Υλικά για 4 μερίδες

4 τσιπούρες καθαρισμένες

50 ml ελαιόλαδο

1 λάιμ σε φέτες

1 λεμόνι σε φέτες

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τα ψητά λαχανικά:

2 κολοκύθια

1 μελιτζάνα

1 κρεμμύδι

2 πιπεριές πράσινες

2 πιπεριές κίτρινες

2 πιπεριές κόκκινες

1 φινόκιο

6 κουταλιές ελαιόλαδο

Για το dressing:

30 ml κρέμα βαλσαμικό
με σύκο

90 ml ελαιόλαδο

1 κουταλιά ξίδι βαλσάμικο

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Τοποθετείτε τις τσιπούρες σε ένα ξύλο κοπής τις αλείφετε μέσα έξω με το ελαιόλαδο και τις πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Τοποθετείτε τις φέτες λάιμ και λεμονιού στις κοιλιές του ψαριών και τις τοποθετείτε σε ένα αντικολλητικό ταψί.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° Κελσίου για 18-20 λεπτά

Όση ώρα ψήνονται οι τσιπούρες πλένετε καλά με άφθονο νερό όλα τα λαχανικά και τα αφήνετε σε ένα σουρωτήρι να στραγγίξουν.

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε τα κολοκυθάκια, την μελιτζάνα, το κρεμμύδι και το φινόκιο σε φέτες και τις πιπεριές σε 4-5 φιλέτα.

Τοποθετείτε όλα τα λαχανικά σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τις 6 κουταλιές ελαιόλαδο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Τοποθετείτε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά, ψήνετε τα λαχανικά και από τις 2 μεριές για συνολικά 6-7 λεπτά και όταν είναι έτοιμα τα τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Σε ένα άλλο μπολ βάζετε όλα τα υλικά για το dressing, την κρέμα βαλσαμικού με σύκο, το ελαιόλαδο, το ξίδι βαλσάμικο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και με ένα σύρμα τα χτυπάτε πολύ καλά μέχρι να δημιουργηθεί ένα ωραίο dressing.

Περιχύνετε τα ψητά λαχανικά με το dressing και ανακατεύετε καλά.

Σερβίρετε τα ψητά λαχανικά σε μεγάλα ατομικά πιάτα με τις τσιπούρες από πάνω.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq): 4,65 κιλά Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 766 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 43,5€

Κόστος ανά άτομο: 5,44€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 675

Πιάτο πλούσιο σε καλά λιπαρά (ω-3 λιπαρά οξέα). Εξαιρετική πηγή βιταμινών Α & C, ασβεστίου και σιδήρου.

Πέμπτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Μηλόπιτα ανάποδη

Υλικά για 6 μερίδες

Για 1 ταψί αντικολλητικό 20 εκ.

2-3 μήλα κόκκινα

20 γραμμάρια καρύδια

20 γραμμάρια σταφίδες

170 γραμμάρια ζάχαρη

Λίγο βούτυρο

3 ασπράδια μαρέγκα

Λίγη κανέλλα

3 κρόκους

½ σφηνάκι λικέρ

90 γραμμάρια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

Εκτέλεση

Καθαρίζετε τα μήλα και σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι τα κόβετε σε λεπτές ροδέλες.

Βουτυρώνετε ένα αντικολλητικό ταψί και πασπαλίζετε με μία ποσότητα από την ζάχαρη μέχρι να καλύψει όλο τα ταψί.

Στρώνετε τις φέτες μήλου, προσθέτετε λίγη κανέλλα μαζί με τα καρύδια και τις σταφίδες.

Σε ένα μίξερ προσθέτετε τα 3 ασπράδια και τα χτυπάτε σε μαρέγκα.

Προσθέτετε χτυπώντας ελαφρά τους κρόκους την υπόλοιπη ζάχαρη, το λικέρ και το αλεύρι σιγά-σιγά.

Περιχύνετε το μίγμα στο ταψί με τα μήλα και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° Κελσίου για 25 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμη την αφήνετε να κρυώσει και αναποδογυρίζετε σε μια πιατέλα.

Μπορείτε να πασπαλίζετε με λίγη άχνη ζάχαρη και λίγη κανέλλα.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

1,17 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

1.391 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 3€

Κόστος ανά μερίδα: 0,5€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 288

Χαμηλή σε λίπος. Πλούσια σε κάλιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και φυλλικό οξύ.

Πέμπτη



Πέννες φούρνου με λαχανικά και γραβιέρα



Υλικά για 6 μερίδες

500 γραμμάρια πέννες
2 πράσα ψιλοκομμένα
μόνο το λευκό μέρος
2 κουταλιές ελαιόλαδο
150 γραμμάρια γραβιέρα
τριμμένη
2 κολοκύθια
1 μελιτζάνα
1 κρεμμύδι
1 πιπεριά πράσινη
1 πιπεριά κίτρινη
1 πιπεριά κόκκινη
30 ml ελαιόλαδο
30 τοματίνια κομμένα
στην μέση
2 κουταλιές θυμάρι
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό, βράζετε τις πέννες μέχρι να είναι *al dente*, τις σουρώνετε και τις κρυώνετε με άφθονο τρεχούμενο νερό.

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε όλα τα λαχανικά σε μικρές μπουκιές, τα κολοκυθάκια, την μελιτζάνα, το κρεμμύδι και τις πιπεριές, την πράσινη, την κόκκινη και την κίτρινη.

Τοποθετείτε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε τα λαχανικά για 3-4 λεπτά, πασπαλίζοντας με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανακατεύοντας διαρκώς για να μην πάρει χρώμα.

Όταν τα λαχανικά είναι έτοιμα, τα τοποθετείτε σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τις πέννες και προσθέτετε την γραβιέρα, τα τοματίνια, το θυμάρι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Τοποθετείτε τις πέννες σε ένα γυάλινο πυρέξ, τις στρώνετε καλά και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170° Κελσίου για 20-25 λεπτά.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq): 2,56 κιλά Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 1.835 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 8,1€

Κόστος ανά μερίδα: 1,62€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 288

Πολύ θρεπτικό, γεμάτο χρώμα και πολλά αντιοξειδωτικά (βιταμίνες Α, C και Ε). Περιέχει επίσης ασβέστιο και σίδηρο.

Παρασκευή



Ριζότο με πολύχρωμες πιπεριές και φρέσκα μυρωδικά

Υλικά για 4 μερίδες

300 γραμμάρια ρύζι αρμπόριο
5 κουταλιές ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι
ψιλοκομμένο
1 πράσινη πιπεριά
1 κόκκινη πιπεριά
1 κίτρινη πιπεριά
1 πορτοκαλί πιπεριά
200 ml λευκό κρασί
1300 γραμμάρια ζωμό κότας
150 γραμμάρια παρμεζάνα
τριμμένη
2 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
2 κουταλιές δυόσμο
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε σε μικρά κυβάκια τις πιπεριές και τις τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Προσθέτετε 3 κουταλιές ελαιόλαδο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Απλώνετε τις πιπεριές πάνω σε ένα αντι-κολλητικό ταψί και τις ψήνετε για 6-8 λεπτά στο γκριλ του φούρνου.

Όταν οι πιπεριές είναι έτοιμες τις αποσύρετε από τον φούρνο και τις τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Τοποθετείτε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για 1-2 λεπτά και προσθέτετε το αρμπόριο.

Σβήνετε με το λευκό κρασί, χαμηλώνετε την φωτιά και με μια κουτάλα της σούπας προσθέτετε τον ζωμό κοτόπουλο σιγά-σιγά μέχρι το ρύζι να μαγειρευτεί, ανακατεύοντας συνεχόμενα.

Όταν το ριζότο είναι έτοιμο προσθέτετε τις ψητές πιπεριές, την τριμμένη παρμεζάνα, τα ψιλοκομμένα μυρωδικά, το μαϊντανό και το δυόσμο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε μέχρι να δέσει το ριζότο.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα (CO₂ eq): 2,72 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 2.017 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 10,26€

Κόστος ανά μερίδα: 2,52€

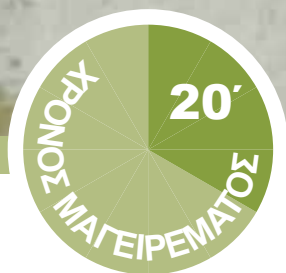
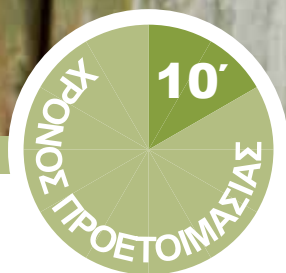
Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 630

Πολύχρωμο και αρωματικό πιάτο. Πλούσιο σε ενέργεια, υδατάνθρακες, ασβέστιο και βιταμίνη C.



Παρασκευή



© Γιώργος Δρακόπουλος

Τραχανάς βελουτέ με κρόκο Κοζάνης και φέτα

Υλικά για 12 μερίδες

400 γραμμάρια γλυκός
τραχανάς

4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 λίτρο ζωμός λαχανικών

10- 12 στίγματα κρόκο
Κοζάνης

200 γραμμάρια φέτα
χοντροσπασμένη

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Τοποθετείτε μία κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για 2-3 λεπτά μέχρι να μαραθεί, ανακατεύοντας διαρκώς για να μην πάρει χρώμα.

Προσθέτετε τον τραχανά, συνεχίζετε το σοτάρισμα για άλλο 1 λεπτό και προσθέτετε τον ζωμό λαχανικών και τον κρόκο Κοζάνης.

Χαμηλώνετε την φωτιά, προσθέτετε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αφήνετε τον τραχανά να σιγοβράσει για περίπου 12- 15 λεπτά.

Μόλις ο τραχανάς είναι έτοιμος τον αποσύρετε από την φωτιά και με μία ηλεκτρική ράβδο τον περνάτε μέχρι να γίνει βελουτέ.

Σερβίρετε σε βαθιά ατομικά πιάτα με λίγη χοντροσπασμένη φέτα από πάνω.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
2,57 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
1.818 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 4,2€
Κόστος ανά μερίδα: 0,7€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 280
Από τα πιο αρχαία πιάτα στον Ελλαδικό χώρο.
Νόστιμο, γρήγορο, θρεπτικό.
Πλούσιο σε ασβέστιο, σίδηρο και νιασίνη.

Σπιτικές τηγανίτες

Υλικά για 4 μερίδες

200 γραμμάρια αλεύρι
που φουσκώνει μόνο του
1 πρέζα αλάτι
4 αβγά χωρισμένα σε κρόκο
& ασπράδι
330 γραμμάρια γάλα

Εκτέλεση

Ανακατεύετε το αλεύρι, το αλάτι, τους κρόκους και το γάλα σε ένα ομοιογενές μείγμα.

Χτυπάτε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα και προσθέστε την μαρέγκα στο μείγμα του αλευριού με απαλές κινήσεις.

Με ένα πινέλο αλείφετε ελάχιστη ποσότητα ελαιόλαδου ή βουτύρου σε ένα αντικολητικό τηγάνι το οποίο ζεσταίνεται καλά και με μια κουτάλα ρίχνετε στο τηγάνι μια δόση κάθε φορά.

Ψήνετε κάθε τηγανίτα για 2 περίπου λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσει και να φουσκώσει.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
1,72 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
1.388 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 2€
Κόστος ανά άτομο: 0,5€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 303
Εξαιρετικές για πρωινό εάν τις γεμίσετε με μέλι, καρύδια ή φρούτα.



Σπιτική τυρόπιτα

Υλικά για 6 μερίδες

8 φύλλα χωριάτικα
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
4 κουταλιές ελαιόλαδο
300 γραμμάρια φέτα τριμμένη
300 γραμμάρια ανθότυρο τριμμένο
2 αυγά
2 κουταλιές φρέσκια ρίγανη ψιλοκομμένη
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Ελαιόλαδο για τα φύλλα

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
6,2 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
3.962 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 10,06€

Κόστος ανά μερίδα: 1,06€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 462
Σπιτική γευστική και εξαιρετική πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D.

Εκτέλεση

Τοποθετείτε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε μέσα το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας διαρκώς για να μαραθούν αλλά να μην πάρουν χρώμα.

Όταν είναι έτοιμα τα αποσύρετε από το τηγάνι και τα τοποθετείτε σε ένα μεγάλο μπολ και τα αφήνετε λίγο να κρυώσουν.

Στην συνέχεια προσθέτετε την τριμμένη φέτα μαζί με το ανθότυρο, τα αυγά και την φρέσκια ψιλοκομμένη ρίγανη, πασπαλίζετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε πολύ καλά.

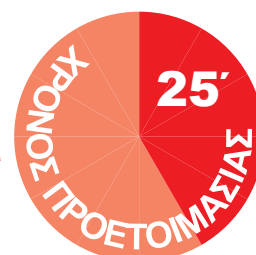
Αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο ένα αντικολλητικό ταψάκι και στρώνετε 4 χωριάτικα φύλλα, λαδώνοντας το κάθε ένα ξεχωριστά.

Τοποθετείτε την γέμιση και με την βοήθεια ενός κουταλιού την στρώνετε καλά σε όλη την επιφάνεια του φύλλου.

Σκεπάζετε την γέμιση με τα υπόλοιπα 4 χωριάτικα φύλλα, λαδώνοντας το κάθε ένα ξεχωριστά και στρίβετε σε ρολό προς τα μέσα όσο φύλλο περισσεύει.

Χαράζετε ελαφρώς με ένα μαχαιράκι την τυρόπιτα και με ένα πινέλο την αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο, σε όλη της την επιφάνεια.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° Κελσίου για 40-45 λεπτά.





Burger με μοσχαρίσιο μπιφτέκι με λαχανικά και βρώμη



Υλικά για 8 μερίδες

16 φέτες μαύρο ψωμί
8 φέτες κίτρινο τυρί
χωρίς συντηρητικά
8 φέτες τομάτα
8 φέτες μαρούλι
½ κρεμμύδι κομμένο
σε λεπτές φέτες

Για τα μπιφτέκια:

500 γραμμάρια κιμά μοσχάρι
70 γραμμάρια (½ μέτριο)
κρεμμύδι ψιλοκομμένο
3 γραμμάρια (½ σκελίδα)
σκόρδο ψιλοκομμένο
150 γραμμάρια καρότο
τριμμένο
150 γραμμάρια κολοκύθι
τριμμένο
80 γραμμάρια βρώμη
1 κουταλιά μαϊντανό
ψιλοκομμένο
1 κουταλιά μουστάρδα
1 κουταλιά
Worcestershire sauce
1 κρόκο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σε ένα τρίφτη, στο ψιλό μέρος, τρίβετε το καρότο και το κολοκύθι.

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύετε όλα τα υλικά για το burger, τον μοσχαρίσιο κιμά, το κρεμμύδι, τη σκελίδα σκόρδο, τον μαϊντανό, τη μουστάρδα, την Worcestershire sauce, τον κρόκο, το καρότο, το κολοκύθι, τη βρώμη, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ζυμώνετε πολύ καλά, πλάθετε σε μπιφτέκια και τα αφήνετε να ξεκουραστούν, σκεπασμένα για περίπου 20 λεπτά στην κατάψυξη.

Τοποθετείτε τα μπιφτέκια σε ένα ρηχό ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στο grill στους 250° Κελσίου για 12-14 λεπτά, μέχρι να πάρουν τα μπιφτέκια καλό χρώμα από πάνω.

Όταν τα μπιφτέκια είναι έτοιμα, τα αποσύρετε από τον φούρνο και τοποθετείτε πάνω σε κάθε μπιφτέκι αμέσως από 1 φέτα κίτρινο τυρί χωρίς συντηρητικά για να λιώσει.

Για να στήσετε τα burger σε ένα ξύλο κοπής απλώνετε 8 φέτες μαύρο ψωμί και τοποθετείτε πρώτα το μαρούλι, μετά την τομάτα, το μπιφτέκι με το λιωμένο τυρί, από πάνω τα λεπτοκομμένα κρεμμύδια και τέλος κλείνετε με την άλλη φέτα ψωμιού.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq): 6,77 κιλά **Υδατικό αποτύπωμα** (νερό): 8.94 l λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 10,6€

Κόστος ανά μερίδα: 2,65€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 491

Ένα διαφορετικό burger που θα αγαπήσουν τα παιδιά. Καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας αλλά και πολύτιμου βιοδιαθέσιμου σιδήρου.

Σάββατο



Πίτσα με σπανάκι και αυγά



Υλικά για 6 μερίδες (6 κομμάτια).

300 γραμμάρια σπανάκι
2 σκελίδες σκόρδο
2 κουταλιές ελαιόλαδο
200 γραμμάρια σάλτσα
τομάτας
200 γραμμάρια μοτσαρέλα
τριμμένη
20 ελιές καλαμών
χωρίς κουκούτσι
4 αυγά
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη ζύμη:

250 γραμμάρια αλεύρι
125 γραμμάρια χλιαρό νερό
4 γραμμάρια αποξηραμένη
μαγιά
1 πρέζα ζάχαρη
1 πρέζα αλάτι
1 κουταλάκι θυμάρι

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO_2 eq):
3,3 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
2.324 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 6,4€
Κόστος ανά μερίδα: 1,28€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 371
Καλή ευκαιρία να αγαπήσουν τα παιδιά
σας το σπανάκι. Πολύ πλούσια σε
βιταμίνες Α και C, νιασίνη, φυλλικό οξύ,
σίδηρο αλλά και φυτικές ίνες.

Εκτέλεση

Σε έναν δοσομετρητή αναμινύετε το χλιαρό νερό μαζί με τη μαγιά και τη ζάχαρη για να διαλυθούν.

Στον κάδο του μίξερ κοσκινίζετε τα 250 γραμμάρια αλεύρι και προσθέτετε το θυμάρι και το αλάτι και ανακατεύετε λίγο.

Προσθέτετε το διάλυμα της μαγιάς με τη ζάχαρη και ζυμώνετε το μείγμα σε χαμηλή ταχύτητα για 4-5 λεπτά.

Αν χρειαστεί ακόμη λίγο αλεύρι ή νερό, προσθέτετε έτσι ώστε η ζύμη να σφίξει και να γίνει μια μπάλα.

Όταν η μπάλα είναι έτοιμη, την αφήνετε να ξεκουραστεί για 10-15 λεπτά.

Όταν περάσουν τα 15 λεπτά, τη μεταφέρετε πάνω σε έναν αλευρωμένο πάγκο και την πλάθετε ώπου να γίνει ελαστική.

Την αφήνετε να ξεκουραστεί άλλα 5 λεπτά, κόβετε την ζύμη στην μέση και ανοίγετε 2 μικρές πίτσες με την βοήθεια ενός πλάστη σε αλευρωμένο πάγκο.

Απλώνετε την σάλτσα τομάτας ισομερώς στις 2 πίτσες και τις ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220° Κελσίου για 10 λεπτά.

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε τις ελιές σε ροδέλες και ψιλοκόβετε το σκόρδο.

Τοποθετείτε ένα αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Προσθέτετε το σπανάκι και αμέσως μόλις μαραθεί προσθέτετε το ψιλοκομμένο σκόρδο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, χαμηλώνετε την φωτιά και σιγομαγειρεύετε για 2-3 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμο το αφαιρείτε από το τηγάνι και το τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Μοιράζετε ισομερώς στις 2 πίτσες τα υλικά, την τριμμένη μοτσαρέλα, το σοταρισμένο σπανάκι, τις ελιές καλαμών, σπάτε από 2 αυγά στην κάθε πίτσα, πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 7-8 λεπτά στην ίδια θερμοκρασία.

Όταν οι πίτσες είναι έτοιμες τις αποσύρετε από τον φούρνο και τις αφήνετε να κρυώσουν λίγο πριν τις κόψετε.

Κυριακή

<https://wwf.gr/food>



+



© Γιώργος Δρακόπουλος

Μοσχάρι κοκκινιστό

Υλικά για 4 μερίδες

800 γραμμάρια μοσχάρι χτένι
1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
4 κουταλιές ελαιόλαδο
150 ml κόκκινο κρασί
1 κουταλάκι πελτέ τομάτας
5 τομάτες ψιλοκομμένες
2 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
25,6 κιλά
Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
13.783 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 11,44€
Κόστος ανά μερίδα: 2,86€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 500
Καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας
αλλά και πολύτιμου βιοδιαθέσιμου σιδήρου.

Εκτέλεση

Σε ένα ξύλο κοπής τοποθετείτε το χτένι και με ένα κοφτερό μαχαίρι το κόβετε σε μπουκιές.

Τοποθετείτε μία μεγάλη κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο

Θωρακίζετε τις μοσχαρίσιες μπουκιές καλά από όλες τις πλευρές να πάρουν ωραίο χρώμα.

Αφαιρείτε το μοσχάρι από την κατσαρόλα, αφήνοντας μέσα τα λιπαρά, προσθέτετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σοτάρετε για 1-2 λεπτά.

Σβήνετε με το κόκκινο κρασί και προσθέτετε τον πελτέ τομάτας τις ψιλοκομμένες τομάτες, ½ ποτήρι νερό, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Προσθέτετε πάλι το μοσχάρι και αφήνετε τα φαγητό να σιγοβράσει, σκεπασμένο για 1 ώρα και 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το μοσχάρι.

Όταν το φαγητό είναι έτοιμο το αποσύρετε από την φωτιά, προσθέτετε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, ανακατεύετε μία τελευταία φορά και σερβίρετε με ρύζι το οποίο έχετε βράσει και έχετε σουρώσει.

Σημείωση

Οι καθημερινές ανάγκες των παιδιών σε θερμίδες διαφοροποιούνται από παιδί σε παιδί και εξαρτώνται από την ηλικία, τον ρυθμό ανάπτυξης, το φύλο και φυσικά τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Εάν το παιδί σας έχει κανονικό σωματικό βάρος και αναπτύσσεται κανονικά, θα ήταν καλό να το αφήνετε να ρυθμίζει μόνο του τη λήψη τροφής. Να τρώει όταν πεινάει, τόσο όσο θέλει και να σταματάει όταν έχει χορτάσει. Το εβδομαδιαίο μενού είναι ενδεικτικό. Εάν το παιδί σας νιώθει ότι έχει χορτάσει με το απογευματινό, για παράδειγμα, μπορεί να φάει πολύ μικρότερη ποσότητα στο βραδινό γεύμα.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>