



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Προτάσεις για μία καλύτερη διατροφή

Αποκλειστικός δωρητής:

ΙΣΝ SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Αν όντως «είμαστε ό,τι τρώμε», τότε δεν είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε τι τρώμε, πώς το επιλέγουμε και σε τι ποσότητες πρέπει να το καταναλώνουμε εμείς και η οικογένειά μας;

Μία ωραία μεταφορά παρουσιάζει το σώμα μας ως μια εξαιρετικά ικανή και πολύπλοκη μηχανή που λειτουργεί ανάλογα με τα «καύσιμα» που την τροφοδοτούμε. Για παράδειγμα, ένα φρέσκο, θρεπτικό και όσο το δυνατόν πιο ακατέργαστο τρόφιμο αποτελεί εξαιρετική πηγή ενέργειας για την ευεξία και την καλή φυσική κατάστασή μας. Αντίθετα, τροφές που είναι ιδιαίτερα επεξεργασμένες και χαμηλές σε θρεπτικά συστατικά, ενοχοποιούνται συχνά για συμπτώματα ελλιπούς σωματικής ενέργειας ή και πνευματικής διαύγειας.

Για να καταλάβουμε μάλιστα καλύτερα πόσο σημαντικό είναι ένα ποιοτικό γεύμα, αρκεί να σκεφτούμε τη δυσαρέσκεια που νιώθουμε όταν οι συχνά φρενήρεις ρυθμοί της καθημερινότητας «επιβάλλουν» πρόχειρα, αγχωμένα, ελλιπή και μοναχικά γεύματα, συχνά μπροστά από μία ηλεκτρονική συσκευή. Στον αντίποδα, η σκέψη ενός καλού και αργού γεύματος με παρέα και η γεύση θρεπτικού συνδυασμού τροφίμων, επιφέρει ευχάριστα συναισθήματα και καλή διάθεση! Μία καλή απόδειξη δηλαδή ότι **το φαγητό αποτελεί σημαντικό ρυθμιστή της σωματικής και ψυχικής υγείας και ανάπτυξης μας, της κοινωνικής ζωής μας, αλλά και του περιβάλλοντος στο οποίο διαβιούμε.**

Με όλα αυτά κατά νου και σε συνεργασία με το τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, ετοιμάσαμε έναν οδηγό με προτάσεις για καλύτερη διατροφή και τον μοιραζόμαστε μαζί σας! **Τον πρωταγωνιστικό ρόλο έχει**

η μεσογειακή διατροφή, ένα εξάισιο διατροφικό πρότυπο με πολλαπλά οφέλη στην υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον. Ακολουθούν **έξυπνες συμβουλές** για μία **πιο οικονομική, οικολογική και ελληνική διατροφή**, χρήσιμα **στοιχεία σχετικά με την εποχικότητα** διαφόρων φρούτων και λαχανικών καθώς και ένας **δεκάλογος καλού καταναλωτή** που θα γεμίσουν το καλάθι των αγορών σας με όλα όσα χρειάζεστε για μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Σας προσκαλούμε να **περιηγηθείτε στις «μαγικές συνταγές» της σωστής διατροφής** και να επιλέξετε, ατομικά ή οικογενειακά, τοπικά και εποχικά προϊόντα, στις σωστές ποσότητες και στους κατάλληλους συνδυασμούς τροφίμων με βάση τους πίνακες που ετοιμάσαμε για εσάς. Διαβάζοντας τον οδηγό ας θυμόμαστε ότι ο κάθε άνθρωπος έχει ιδιαίτερες ατομικές διατροφικές ανάγκες τις οποίες και οφείλουμε να σεβόμαστε και ότι η σωστή διατροφή είναι καλό να συνδιάζεται με τακτική σωματική δραστηριότητα και επαρκή ανάπαυση.

Βάζουμε από σήμερα κιόλας πλώρη για καλύτερη διατροφή και τρεφόμαστε πιο υγιεινά, πιο οικονομικά και πιο οικολογικά!

Καλή περιήγηση με «μεσογειακή» διάθεση και γεύση!

Καλύτερη Ζωή- WWF Ελλάς





Διατροφή-υγεία-περιβάλλον

Η διατροφή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μας και εξασφαλίζει τα **θρεπτικά συστατικά** που είναι απαραίτητα για τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού καθώς και την **κάλυψη των αναγκών του σε ενέργεια**.

Οι διατροφικές συνήθειές μας καθορίζονται από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της γεωγραφικής περιοχής και της κοινωνίας στην οποία ζούμε, καθώς επίσης και από τη θρησκεία και τον πολιτισμό του κάθε λαού.

Το καθημερινό διαιτολόγιό μας θα πρέπει να διακρίνεται από μία ισορροπημένη σύσταση, ποσοτικά και ποιοτικά, και **να περιλαμβάνει πολλά και διαφορετικά είδη τροφίμων ώστε να εξασφαλίζεται η πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών**, όπως πρωτεϊνών, υδατανθράκων, βιταμινών, ιχνοστοιχείων κ.α.

Η διατροφή απορροφά το 16% του συνολικού προϋπολογισμού ενός μέσου νοικοκυριού, ενώ οι διατροφικές συνήθειές μας γενικότερα επηρεάζουν σημαντικά και την περιβαλλοντική ισορροπία του πλανήτη. Συγκεκριμένα: **Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για το 1/5 των παγκόσμιων εκπομπών CO₂ καθώς και για σημαντικά προβλήματα ρύπανσης και υποβάθμισης της βιοποικιλότητας και των φυσικών πόρων**. Ως αποτέλεσμα, η επιλογή τροφίμων επηρεάζει την υγεία μας, την καθημερινότητά μας και τη διαχείριση των οικονομικών μας. Η υιοθέτηση μιας φιλικότερης προς το περιβάλλον διατροφής μπορεί να συμβάλει στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και στη μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος.

Ας επαναπροσδιορίσουμε λοιπόν τη διατροφική μας συμπεριφορά επλύνοντας να τρεφόμαστε πιο υγιεινά, πιο οικονομικά και πιο φιλικά προς το περιβάλλον.

Τρώμε «μεσογειακά»

Η μεσογειακή διατροφή συνίσταται στην **καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και ελαιόλαδου** και στη μειωμένη πρόσληψη κρέατος και κορεσμένων λιπαρών.

Η προσηλώνση στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής έχει βρεθεί ότι αυξάνει **σημαντικά την πιθανότητα μακροβιότητας**, μειώνοντας τον κίνδυνο για πολλά από τα χρόνια εκφυλιστικά νοσήματα όπως τα καρδιαγγειακά και ο καρκίνος.

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, και ιδιαίτερα η ελληνική παραλλαγή της, έχει τα ακόλουθα βασικά χαρακτηριστικά:

- Χρήση ελαιόλαδου ως κύρια πηγή λίπους.
- Υψηλή κατανάλωση φρέσκων φρούτων & λαχανικών εποχής.
- Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (κατά προτίμηση ανεπεξέργαστων) & οσπρίων.
- Μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριού.
- Μέτρια κατανάλωση πουλερικών.
- Μέτρια κατανάλωση γάλακτος & των προϊόντων του.
- Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος & των προϊόντων του.
- Μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος, κυρίως με τη μορφή κρασιού κατά τα γεύματα

Η μεσογειακή διατροφή μάλιστα δεν επιβαρύνει πολύ το περιβάλλον. Πρόσφατη έρευνα έδειξε πως το οικολογικό αποτύπωμα της είναι σημαντικά μικρότερο σε σχέση με αυτό του δυτικού προτύπου διατροφής. Ο λόγος είναι απλός: **η μεσογειακή διατροφή βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση φυτικών προϊόντων που απαιτούν σημαντικά λιγότερους πόρους συγκριτικά με τα ζωικά.**



Τρώμε ελληνικά

Στην Ελλάδα το ποσοστό των αγροτικών εκτάσεων καλύπτει περίπου το **61%** της συνολικής της έκτασης και παράγουμε **ποικίλα προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας**. Η Ελλάδα χαρακτηρίζεται ως μία από τις «καθαρότερες χώρες» σε σχέση με διατροφικά σκάνδαλα, επιμολύνσεις, επιβαρύνσεις από χημικά ή βαρέα μέταλλα.


Καταναλώνοντας ελληνικά προϊόντα **ενισχύουμε την εθνική οικονομία, στηρίζουμε τους ντόπιους παραγωγούς, ενισχύουμε τις τοπικές ποικιλίες και μειώνουμε τις εκπομπές του CO₂** αφού μειώνονται οι μετακινήσεις, δηλαδή τα τροφοχιλιόμετρα των τροφίμων.

Τα τροφοχιλιόμετρα είναι η απόσταση την οποία διανύουν τα τρόφιμα από τον τόπο παραγωγής τους μέχρι το τραπέζι μας. Κάθε φορά λοιπόν που επιλέγουμε ένα προϊόν είναι καλό να σκεφτόμαστε δύο πράγματα: από πού καταφτάνει και με τι μεταφορικό μέσο.

Περιβαλλοντική πυραμίδα



Πυραμίδα τροφίμων



Είστε έτοιμοι να δείτε ποιες είναι οι ημερήσιες και οι εβδομαδιαίες διατροφικές ανάγκες σας και τι πρέπει να συμπεριλαμβάνει η λίστα με τα ψώνια της εβδομάδας; Βρείτε σε ποια κατηγορία ανήκετε και πάρτε μία γεύση από όλα όσα χρειάζεται ο οργανισμός σας! Μην ξεχνάτε ότι οι συστάσεις που ακολουθούν είναι ενδεικτικές και αφορούν υγιή άτομα. Καλή αρχή!

Άνδρας/Γυναίκα

Οι γυναίκες χρειάζονται λιγότερες θερμίδες ημερησίως από τους άνδρες και σχεδόν διπλάσιο σίδηρο, πριν την εμμηνόπαυση. **Οι θερμίδες που απαιτούνται σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα του ατόμου και διαφέρουν από άτομο σε άτομο ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.** Οι γυναίκες, καθότι πιο μικρόσωμες και με πολύ λιγότερη μυϊκή μάζα, χρειάζονται λιγότερες θερμίδες σε σχέση με τους άνδρες.

Άνδρας/γυναίκα

Για ζευγάρι διπλασιάζουμε την ποσότητα

Βασικά προϊόντα της εβδομάδας που προτείνονται για το καλάθι σας.

Κατηγορία τροφίμων

Σύσταση πρόσληψης κατ' άτομο

Εβδομαδιαία ποσότητα κατ' άτομο

Σχόλια

Φρούτα & λαχανικά

Φρέσκα ή κατεψυγμένα.

Τουλάχιστον 5 μερίδες (2 φρούτα-3 λαχανικά το λιγότερο) την ημέρα (η μερίδα ισούται με 100γρ.).

Σύνολο περίπου 3,5-4 κιλά την εβδομάδα.

Να καταναλώνονται σε κάθε κύριο γεύμα ή και ως σνακ. Τουλάχιστον 1 μερίδα των λαχανικών να είναι σε ωμή μορφή. Λέμε «ναι» σε ποικιλία- χρώμα-εποχικότητα όταν επιλέγουμε φρούτα και λαχανικά.

Δημητριακά

Ψωμί (καλύτερα φρέσκο ψωμί), φρυγανιές, δημητριακά πρωινού (all bran ή οποιοδήποτε άλλο ολικής άλεσης), μακαρόνια, ρύζι, κουσκούς: κατά προτίμηση ολικής αλέσεως.

Περίπου 1-2 μερίδες την ημέρα σε κάθε κύριο γεύμα.

500-600γρ. ψωμί
210-250γρ. δημητριακών πρωινού
Ανάλογα με τις προτιμήσεις περίπου 300γρ. μακαρόνια, 300γρ. ρύζι, 300γρ. πλιγούρι, 300γρ. κουσκούς άβραστα.

Ποσότητα μερίδας:
1 φέτα ψωμιού: (35γρ.).
Δημητριακά πρωινού: (ένα φλιτζάνι - 30γρ.).
Ρύζι-μακαρόνια κτλ:
2 φλιτζάνια (200γρ.βρασμένα.).
Μακαρόνια:
100γρ. άβραστα=200γρ. βρασμένα.
Ρύζι: 65γρ. άβραστο=200γρ. βρασμένο.

Ελαιόλαδο

Σε κάθε κύριο γεύμα δηλαδή 3-4 μερίδες την ημέρα. (4 κουταλιές της σούπας)

210-280 ml.

Η μερίδα ισούται περίπου με μια κουταλιά της σούπας. Το 80% του διατροφικού λίπους θα πρέπει να προέρχεται από ελαιόλαδο.



Άνδρας/γυναίκα

Για ζευγάρι διπλασιάζουμε την ποσότητα

Κατηγορία τροφίμων

Σύσταση πρόσληψης

Εβδομαδιαία ποσότητα

Σχόλια



Γαλακτοκομικά

Γάλα- γιαούρτι- τυρί (κατά προτίμηση χαμηλών λιπαρών).

2 μερίδες την ημέρα (30γρ. τυρί- 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα ή γιαούρτι).

210γρ. τυρί & 1,5 λίτρο γάλα ή εναλλακτικά 4 κεσεδάκια γιαούρτι.



Ξηροί καρποί & σπόροι

1-2 μικρές χούφτες την ημέρα.

140-280γρ.

Η μερίδα ισούται με 6 αμύγδαλα ή 6 μισά καρύδια.



Βότανα, μπαχαρικά (κρεμμύδι, σκόρδο)

Καθημερινή χρήση.

Να υπάρχουν στο ντουλάπι του σπιτιού πάντα.

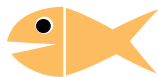
Ενισχύουν τη γεύση και τη θρεπτική αξία του φαγητού και έτσι περιορίζουμε τη χρήση αλατιού.



Νερό και αφεψήματα

1,5-2 λίτρα καθημερινά (περίπου 8 ποτήρια).

Θυμηθείτε! Οι ανάγκες σας για νερό αυξάνονται τους θερινούς μήνες και εάν κάνετε έντονη φυσική δραστηριότητα.



Ψάρια και θαλασσινά

Τουλάχιστον 2 μερίδες την εβδομάδα .

360γρ.

Τα λιπαρά ψάρια είναι πιο θρεπτικά!



Λευκό κρέας

Κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι.

2 μερίδες

250γρ.

Άνδρας/γυναίκα

Για ζευγάρι διπλασιάζουμε την ποσότητα

Κατηγορία τροφίμων

Σύσταση πρόσληψης

Εβδομαδιαία ποσότητα

Σχόλια

Αυγά



2-4

Συνυπολογισμός των αυγών που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα, στα αρτοσκευάσματα & γλυκά.

Κόκκινο κρέας



Μοσχαρίσιο, βοδινό.

Έως 2 μερίδες (240γρ.).

Κατά προτίμηση βρασμένο ή μαγειρεμένο στη γάστρα.

Πατάτες



Έως 2 μερίδες την εβδομάδα (το πολύ 360γρ.).

Έως 3 μερίδες (300γρ.).

Κατά προτίμηση βραστές ή ψητές.

Όσπρια



Τουλάχιστον 2 μερίδες., δηλαδή 200γρ. ξηρά ή ωμά όσπρια.

Η προτεινόμενη μερίδα ισούται με 100γρ. ωμά όσπρια.



Τετραμελής Οικογένεια

Άνδρας-Γυναίκα- αγόρι - κορίτσι

Οι συμβουλές που ακολουθούν αφορούν μία μέση τετραμελή οικογένεια. Για τα παιδιά και τους εφήβους η ανάγκη για σωστή και υγιεινή διατροφή είναι επιτακτική, επειδή αναπτύσσονται σωματικά και ψυχικά, και διαμορφώνουν διατροφικές συνήθειες οι οποίες θα τους ακολουθούν για την υπόλοιπη ζωή τους. **Σημειώνεται εδώ ότι η λήψη πρωινού και πολλών υγιεινών σνακ είναι σημαντικότερη ανάμεσα στα 3 απαραίτητα γεύματα ημερησίως, ενώ είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται η φυσική δραστηριότητα των παιδιών και των ενηλίκων.** Τα παιδιά μάλιστα έχουν αυξημένες ανάγκες σε θερμίδες για να καλύψουν τις αναπτυξιακές ανάγκες τους. Ο σκελετός τους αναπτύσσεται (άρα χρειάζονται ασβέστιο και βιταμίνη D) και έχουν αυξημένες ανάγκες σε απαραίτητα λιπαρά οξέα (όπως ω3), επειδή αναπτύσσεται ο εγκέφαλος και οι γνωστικές λειτουργίες τους.

Τετραμελής Οικογένεια

Άνδρας- Γυναίκα - αγόρι- κορίτσι

Βασικά προϊόντα της εβδομάδας που προτείνονται για το καλάθι σας.

Κατηγορία τροφίμων

Σύσταση πρόσληψης

Εβδομαδιαία ποσότητα για όλη την οικογένεια

Σχόλια

Φρούτα & λαχανικά

Φρέσκα ή κατεψυγμένα.

Τουλάχιστον 5 μερίδες (2 φρούτα-3 λαχανικά το λιγότερο) την ημέρα για τους δύο ενήλικες και τους έφηβους. Για τα παιδιά 3,5 μερίδες την ημέρα.

Συνολικά περίπου 13 κιλά.

Να καταναλώνονται σε κάθε κύριο γεύμα ή και ως σνακ. Τουλάχιστον 1 μερίδα των λαχανικών να είναι σε ωμή μορφή. Δέμε «ναι» σε ποικιλία- χρώμα-εποχικότητα όταν επιλέγουμε φρούτα και λαχανικά.

Δημητριακά

Ψωμί (καλύτερα φρέσκο ψωμί), φρυγανιές, δημητριακά πρωινού (all bran ή οποιοδήποτε άλλο ολικής άλεσης), μακαρόνια, ρύζι, κουσκούς: κατά προτίμηση ολικής άλεσης.

Περίπου 6 μερίδες την ημέρα για τους δύο ενήλικες, 8 για τον έφηβο και 5 για το παιδί.

2000-2400 ψωμί.
800-1000γρ. δημητριακών πρωινού.
Ανάλογα με τις προτιμήσεις περίπου (άβραστα): 1200γρ. μακαρόνια, 1200γρ. ρύζι, 1200γρ. πλιγούρι, 1200γρ. κουσκούς.

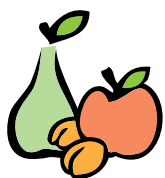
Η κάθε ποσότητα μερίδας ισούται με:
1 φέτα ψωμιού: (35γρ.).
Δημητριακά πρωινού: (ένα φλιτζάνι - 30γρ.).
Ρύζι-μακαρόνια κτλ:
2 φλιτζάνια (200γρ. βρασμένα).
Μακαρόνια:
100γρ. άβραστα=200γρ. βρασμένα.
Ρύζι: 65γρ. άβραστο=200γρ. βρασμένο.

Ελαιόλαδο

Σε κάθε κύριο γεύμα, δηλαδή 3 μερίδες την ημέρα (3 κουταλιές της σούπας).

800-1120 ml.

Η μερίδα ισούται περίπου με μια κουταλιά της σούπας. Το 80% του διατροφικού λίπους θα πρέπει να προέρχεται από ελαιόλαδο.



Τετραμελής Οικογένεια

Άνδρας- Γυναίκα - αγόρι- κορίτσι

Κατηγορία τροφίμων

Σύσταση πρόσληψης κατ'άτομο

Εβδομαδιαία ποσότητα για όλη την οικογένεια

Σχόλια

Γαλακτοκομικά



Γάλα- γιαούρτι- τυρί (κατά προτίμηση χαμηλών λιπαρών).

2 μερίδες την ημέρα (30γρ. τυρί - 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα ή γιαούρτι) για κάθε ενήλικα, 3 μερίδες για τον έφηβο και 3 για το παιδί.

1 κιλό τυρί & 7 λίτρα γάλα ή 4,5 κιλά γιαούρτι.

Τα γαλακτοκομικά είναι εξαιρετική πηγή ασβεστίου. Προσοχή και μέτρο όμως στα σκληρά κίτρινα τυριά με υψηλή περιεκτικότητα αλατιού.

Ξηροί καρποί & σπόροι



1-2 μικρές χούφτες την ημέρα.

560-1120 γρ.

Μέγεθος μερίδας: 6 αμύγδαλα ή 6 μισά καρύδια κατά προτίμηση χωρίς αλάτι. Προσοχή σε πιθανή αλλεργία.

Βότανα, μπαχαρικά (κρεμμύδι, σκόρδο)



Καθημερινή χρήση.

Να υπάρχουν πάντα στο ντουλάπι του σπιτιού.

Ενίσχυση γεύσης και θρεπτικής αξίας. Έτσι περιορίζουμε και τη χρήση αλατιού.

Νερό και αφεψήματα



1,5-2 λίτρα καθημερινά (περίπου 8 ποτήρια)

Θυμηθείτε! Οι ανάγκες αυξάνονται τους θερινούς μήνες και εάν κάνετε έντονη φυσική δραστηριότητα.

Ψάρια και θαλασσινά



Τουλάχιστον 2 μερίδες την εβδομάδα.

1,5 κιλό.

Μην ξεχνάτε ότι τα λιπαρά ψάρια είναι πιο θρεπτικά!

Τετραμελής Οικογένεια

Άνδρας- Γυναίκα - αγόρι- κορίτσι

Κατηγορία τροφίμων

Σύσταση πρόσληψης

Εβδομαδιαία ποσότητα για όλη την οικογένεια

Σχόλια

Λευκό κρέας



Κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι.

2 μερίδες την εβδομάδα.

1 κιλό.

Αυγά



8-16.

Συνυπολογισμός των αυγών που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα, στα αρτοσκευάσματα & γλυκά.

Κόκκινο κρέας



2 μερίδες την εβδομάδα για τους ενήλικες.
3 μερίδες για τον έφηβο και 3 για το παιδί.
(120γρ. η μερίδα)

1,5 κιλό.

Κατά προτίμηση βρασμένο ή μαγειρεμένο στη γάστρα. Το κόκκινο κρέας είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και έτσι είναι πολύ σημαντικό στην διαίτα του εφήβου.

Πατάτες



Έως 3 μερίδες την εβδομάδα.

Το πολύ 1200γρ.

Κατά προτίμηση βραστές ή ψητές.

Όσπρια



Το λιγότερο 2 μερίδες.

Έως 800γρ. (ωμά).

Η προτεινόμενη μερίδα ισούται με 100γρ. ωμά όσπρια.



Ζευγάρι ηλικιωμένων

Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι έχουν χαμηλότερες ανάγκες σε θερμίδες κυρίως λόγω του μειωμένου βασικού μεταβολισμού, της χαμηλότερης φυσικής δραστηριότητας και της μειωμένης μυϊκής μάζας τους. Το σώμα αλλάζει και παρουσιάζεται μία βαθμιαία επιδείνωση των φυσιολογικών λειτουργιών. Έτσι, η καλή διάθεση, η σωματική κίνηση και η διατήρηση της όρεξης για φαγητό προς αποφυγή υψηλής απώλειας μυϊκής μάζας είναι ιδιαίτερα σημαντικές παράμετροι για την υγεία τους ενώ πρέπει να προσέχουμε την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου, Βιταμίνης Β12, Βιταμίνης D, Βιταμίνης Β6.

Ζευγάρι ηλικιωμένων

Βασικά προϊόντα της εβδομάδας που προτείνονται για το καλάθι σας.

Κατηγορία τροφίμων

Σύσταση πρόσληψης κατ' άτομο

Εβδομαδιαία ποσότητα και για τους δύο

Σχόλια

Φρούτα & λαχανικά

Φρέσκα ή κατεψυγμένα.

Τουλάχιστον 4 μερίδες (2 φρούτα-2 λαχανικά το λιγότερο) την ημέρα. (Η προτεινόμενη μερίδα ισούται με 100γρ.)

Συνολικά περίπου 6,5 κιλά.

Να καταναλώνονται σε κάθε κύριο γεύμα ή και ως σνακ. Τουλάχιστον 1 μερίδα των λαχανικών να είναι σε ωμή μορφή. Λέμε «ναι» σε ποικιλία- χρώμα-εποχικότητα όταν επιλέγουμε φρούτα και λαχανικά.

Δημητριακά

Ψωμί (καλύτερα φρέσκο ψωμί), φρυγανιές, δημητριακά πρωινού (all bran ή οποιοδήποτε άλλο ολικής άλεσης), μακαρόνια, ρύζι, κουσκούς: κατά προτίμηση ολικής άλεσης.

Περίπου 1-2 μερίδες την ημέρα σε κάθε κύριο γεύμα.

1 κιλό ψωμί.
500γρ. δημητριακών πρωινού.
Ανάλογα με τις προτιμήσεις περίπου (άβραστα): 500γρ. μακαρόνια, 500γρ. ρύζι, 500γρ. πλιγούρι, 500γρ. κουσκούς.

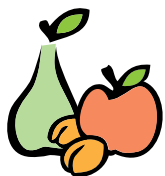
Ποσότητα μερίδας:
1 φέτα ψωμιού: (35γρ.).
Δημητριακά πρωινού: Ένα φλιτζάνι (περίπου 30γρ.).
Ρύζι-μακαρόνια κτλ: 2 φλιτζάνια (περίπου 200γρ. βρασμένα).
Μακαρόνια: 100γρ. άβραστα ή 200γρ. βρασμένα.
Ρύζι: 65γρ. άβραστο ή 200γρ. βρασμένο.

Ελαιόλαδο

Σε κάθε κύριο γεύμα/3 μερίδες την ημέρα (3 κουταλιές της σούπας).

Μισό λίτρο (500 ml.).

Η μερίδα ισούται περίπου με μια κουταλιά της σούπας. Το 80% του διατροφικού λίπους θα πρέπει να προέρχεται από ελαιόλαδο.



Ζευγάρι ηλικιωμένων

Κατηγορία τροφίμων

Σύσταση πρόσληψης

Εβδομαδιαία ποσότητα και για τους δύο

Σχόλια



Γαλακτοκομικά

Γάλα- γιαούρτι- τυρί (κατά προτίμηση χαμηλών λιπαρών).

2 μερίδες την ημέρα (30γρ. τυρί - 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα ή γιαούρτι).

420γρ. τυρί & 2,8 λίτρα γάλα (420γρ. τυρί ή 14 κεσεδάκια γιαούρτι).

Τα γαλακτοκομικά είναι εξαιρετική πηγή ασβεστίου. Προσοχή και μέτρο όμως στα σκληρά κίτρινα τυριά με υψηλή περιεκτικότητα αλατιού.



Ξηροί καρποί & σπόροι

1-2 μικρές χούφτες την ημέρα.

260-580γρ.

Μέγεθος μερίδας: 6 αμύγδαλα ή 6 μισά καρύδια κατά προτίμηση χωρίς αλάτι.



Βότανα, μπαχαρικά (κρεμμύδι, σκόρδο)

Καθημερινή Χρήση.

Να υπάρχουν πάντα στο ντουλάπι του σπιτιού.

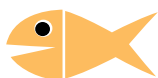
Ενισχύουν τη γεύση και τη θρεπτική αξία του φαγητού και έτσι περιορίζουμε και τη χρήση αλατιού.



Νερό και αφεψήματα

1,5-2 λίτρα καθημερινά (περίπου 8 ποτήρια).

Θυμηθείτε! Οι ανάγκες σας για νερό αυξάνονται τους θερινούς μήνες και εάν κάνετε έντονη φυσική δραστηριότητα.



Ψάρια και θαλασσινά

Έως 2 μερίδες την εβδομάδα.

720γρ.

Τα λιπαρά ψάρια είναι πιο θρεπτικά. Μπορείτε να καταναλώσετε και ψάρι σε κονσέρβα.

Ζευγάρι ηλικιωμένων

Κατηγορία τροφίμων

Σύσταση πρόσληψης

Εβδομαδιαία ποσότητα

Σχόλια

Λευκό κρέας



Κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι.

2 μερίδες την εβδομάδα.

1/2 κιλό

Αυγά



Συνυπολογισμός των αυγών που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα, στα αρτοσκευάσματα & γλυκά.

4-6

Κόκκινο κρέας



Μοσχαρίσιο, βοδινό.

2 μερίδες την εβδομάδα.

480γρ.

Κατά προτίμηση βρασμένο ή μαγειρεμένο στη γάστρα.

Πατάτες



Έως 3 μερίδες την εβδομάδα.

Έως 600γρ.

Κατά προτίμηση βραστές ή ψητές.

Όσπρια



Τουλάχιστον 2 μερίδες.

Εώς 400γρ. (ξηρά).

Η προτεινόμενη μερίδα ισούται με 100γρ. ωμά όσπρια.



- **Δεν ξεχνάμε το πρωινό γεύμα** και ότι προβλέπονται τουλάχιστον **3 με 5 γεύματα την ημέρα**.
- **Μαγειρεύουμε στο σπίτι και περιορίζουμε τα έτοιμα φαγητά**, το delivery και τα γεύματα σε fast foods.
- Προσοχή στο μέγεθος των μερίδων! Τρώμε μόνο όταν πεινάμε πραγματικά και σταματάμε να τρώμε όταν έχουμε χορτάσει.
- **Τρώμε στο τραπέζι** και **απολαμβάνουμε κάθε μπουκιά** του φαγητού μας.
- Τρώμε **άφθονα λαχανικά, φρούτα, όσπρια** και ξηρούς καρπούς.
- **Προτιμάμε να χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο** αντί για βούτυρο, όπου είναι εφικτό.
- Προτιμάμε άπαχο ή ημίπαχο γάλα και γιαούρτι καθώς και τυρί μειωμένων λιπαρών ή ημίπαχο.
- **Τα δημητριακά** είναι προτιμότερο **να είναι ακατέργαστα** γιατί είναι πολύ πιο θρεπτικά σε αυτή τη μορφή.
- Τρώμε λιπαρά ψάρια 1 με 2 φορές την εβδομάδα.
- **Επιλέγουμε άπαχο κόκκινο κρέας και πουλερικά**. Το κόκκινο κρέας καλύτερα να καταναλώνεται βραστό ή στη γάστρα.
- Περιορίζουμε την κατανάλωση επεξεργασμένων κρεάτων (αλλαντικά).
- **Περιορίζουμε τα αλμυρά σνακ**, παγωτά, τηγανητά, μπισκότα και ροφήματα με ζάχαρη, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια καθιστικών δραστηριοτήτων ή σε στιγμές ανίας, επειδή είναι τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας & χαμηλής διατροφικής αξίας.
- **Επιλέγουμε νερό αντί για ροφήματα με προστιθέμενα σάκχαρα** και πίνουμε 1,5-2 λίτρα νερό κάθε μέρα.
- Θυμόμαστε ότι υπάρχει διαφοροποίηση αναγκών σε νερό βάσει της ηλικίας, της σωματικής δραστηριότητας και των καιρικών συνθηκών.
- **Περιορίζουμε τα ροφήματα** όπως χυμοί φρούτων **με ζάχαρη & τα αναψυκτικά**. Τα καταναλώνουμε σε μικρές ποσότητες και σε ειδικές μόνο περιστάσεις.



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποκλειστικός διαρρητής:

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
ISN/SNF STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Στον πίνακα μπορείτε να βρείτε ενδεικτικά την ιδανική εποχή κατανάλωσης διάφορων φρούτων και λαχανικών η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής παραγωγής. Μην ξεχνάτε ότι η κατανάλωση προϊόντων στην εποχή που παράγονται ευνοεί την υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον!

Κάθε πράγμα στον καιρό του...

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Λεμόνια,
μανταρίνια,
μούσμουλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια,
φράουλες,

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο
αγκινάρες,
άνηθος,
καρότα,
κουνουπίδι,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λάχανο,
μαϊντανός,
μανιτάρια.

μαρούλι,
παντζάρι,
πράσα,
ραπανάκια,
ρόκα,
βαλάτα φριζέ,
έεσκουλα,
επανάκι,
επαράγγια,
φινόκιο,
κουνουπίδι,
λαχανάκια
βρυξελλών,
ραδικιά,
έελινο,
μπρόκολο,
μήλα

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

μαρούλι,
παντζάρι,
ραπανάκια,
ρόκα,
βαλάτα φριζέ,
εκόρδο,
επανάκι,
επαράγγια,
φινόκιο,
κουνουπίδι,
λάχανο,
έεσκουλα,
λαχανάκια
βρυξελλών,
ραδικιά,
έελινο,
μπρόκολο,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαϊντανός,

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο
αγκινάρες,
άνηθος,
αρακάς,
καρότα,
κουκιά,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαϊντανός,

ΜΑΪΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Βερίκοκα,
κεράσια,
μούσμουλα,
νεκταρίνια,
ροδάκινα,
φράουλες,
αβοκάντο

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγκινάρες,
άνηθος,
αρακάς,
καρότα,
κολοκυδάκια,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαϊντανός,
μαρούλι,

παντζάρι,
βαλάτα φριζέ,
εκόρδο,
επαράγγια,
φασολάκια,
φινόκιο,
αντίδια,
κουκιά,
λάχανο,
ραπανάκια,
ρόκα,
επανάκι,
αγγούρια,
μελιτζάνες,
ντομάτες,
κρεμμυδάκια
ξερά

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Αχλάδια,
βατόμουρα,
βερίκοκα,
δαμάσκηνα,
καρπούζι,
κεράσια,
μούσμουλα,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
φράουλες,

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο
αγγούρια,
αντράκλα
(γλυστρίδα),
βλήτα,
καρότα,

κολοκυδάκια,
μαϊντανός,
μελιτζάνες,
μπάμιες,
ντομάτες,
πατάτες,
παντζάρι,
πιπεριές,
φασολάκια,
πεπόνι,
αντίδια,
αρακάς,
κουκιά,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαρούλι,
ραπανάκια,
βαλάτα φριζέ,
επαράγγια,
φινόκιο,
εκόρδο,
κρεμμυδάκια
ξερά



WWFKalyteriZoi



KalyteriZoi

www.kalyterizoi.gr

ΙΟΥΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Αχλάδια,
βατόμουρα,
βερίκοκα,
δαμάσκηνα,
καρπούζι,
κεράσια,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
εύκα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,
αντράκλα
(γλυστρίδα),
βλήτα,
κολοκυδάκια,

μαϊντανός,
μελιτζάνες,
μπάμιες,
ντομάτες,
πατάτες,
πιπεριές,
φασολάκια,
φράουλες,
σταφύλια,
αντίδια,
αρακάς,
καρότα,
εκόρδο,
κρεμμυδάκια
ξερά,
καλαμπόκι

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Αχλάδια,
βατόμουρα,
βερίκοκα,
δαμάσκηνα,
καρπούζι,
κυδώνια,
μάγκο,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
σταφύλια,
εύκα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,

αντράκλα
(γλυστρίδα),
βλήτα,
κολοκυδάκια,
μελιτζάνες,
μπάμιες,
ντομάτες,
πατάτες,
πιπεριές,
φασολάκια,
αντίδια,
καρότα,
κολοκύδα,
κρεμμυδάκια
ξερά,
καλαμπόκι



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Γκρέιπφρουτ,
λεμόνια,
μανιτάρια,
μήλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Αβοκάντο
αγκινάρες,
άνηθος,
καρότα,
κουνουπίδι,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λαχανάκια
βρυξελλών,
λάχανο,

μαϊντανός,
μανιτάρια,
μαρούλι,
μπρόκολο,
παντζάρι,
πράσα,
ραδίκια,
εσπανάκια,
ρόκα,
έλινο,
έεσκουλα,
επανάκι,
φινόκιο,
μανταρίνια,
πατάτες,
βαλάτα φριζέ,
κουνουπίδι

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Ακτινίδια,
γκρέιπφρουτ,
λεμόνια,
μανταρίνια,
μήλα,
μπανάνες,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Αβοκάντο
καρότα,
κολοκύδα,
κουνουπίδι,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λαχανάκια
βρυξελλών,
λαχανίδες
(παραπούλια),
λάχανο,
μαϊντανός,

μανιτάρια,
μαρούλι,
μπρόκολο,
παντζάρι,
πράσα,
ραδίκια,
ράπα (ραίβα),
ρόκα,
έλινο,
έεσκουλα,
επανάκι,
πορτοκάλια,
αγκινάρες,
άνηθος,
πατάτες,
βαλάτα φριζέ,
φινόκιο,
κουνουπίδι

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Ακτινίδια,
γκρέιπφρουτ,
λεμόνια,
λωτοί,
μανταρίνια,
μήλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια,
αβοκάντο
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Καρότα,
κολοκύδα,
κουνουπίδι,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λαχανάκια
βρυξελλών,

λάχανο,
μανιτάρια,
αγκινάρες,
άνηθος,
μαϊντανός,
μαρούλι,
πατάτες,
παντζάρι,
πράσα,
ρόκα,
βαλάτα φριζέ,
έεσκουλα,
επανάκι,
φινόκιο,
ραδίκια,
έλινο,
μπρόκολο

Κάθε πράγμα
στον καιρό του...

Στον πίνακα μπορείτε να βρείτε ενδεικτικά την ιδανική εποχή κατανάλωσης διαφόρων φρούτων και λαχανικών η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής παραγωγής. Μην ξεχνάτε ότι η κατανάλωση προϊόντων στην εποχή που παράγονται ευνοεί: την υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον!



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Ακτινίδια,
αχλάδια,
κυδώνια,
λεμόνια,
λωτοί,
μανιτάρια,
μήλα,
μπανάνες,
νεκταρίνια,
πορτοκάλια,
ροδάκινα,
ρόδια,
σταφύλια,
εύκα
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Αγγούρια,
καρότα,
κολοκύδα,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λάχανο,

μαϊντανός,
μανιτάρια,
μαρούλι,
μελιτζάνες,
ντομάτες,
πατάτες,
πράσα,
ρόκα,
έλινο,
γκρέιπφρουτ,
άνηθος,
αντίδια,
παντζάρι,
έεσκουλα,
επανάκι,
φινόκιο,
φασολάκια,
κολοκυδάκια,
πιπεριές,
λαχανάκια
βρυξελλών,
μπρόκολο

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Ακτινίδια,
αχλάδια,
βερίκοκα,
δαμάκηνα,
καρπούζι,
κυδώνια,
λωτοί,
μήλα,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
ρόδια,
σταφύλια,
εύκα
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Αγγούρια,
κολοκυδάκια,
μελιτζάνες,
ντομάτες,
πατάτες,
πιπεριές,
εέλινο,
φασολάκια,
αντίδια,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαρούλι,
παντζάρι,
ρόκα,
επανάκι,
φινόκιο,
μπάμιες

WWFKalyteriZoi

KalyteriZoi

www.kalyterizoi.gr



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποκλειστικός διαφηστής:

ΙΣΝ / SNF ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Τρώμε «οικονομικά»

- Κάνουμε **έρευνα αγοράς**.
- Ψωνίζουμε με λίστα προϊόντων.
- Αποφεύγουμε να ψωνίζουμε μετά από μία κουραστική μέρα και πεινασμένοι.
- **Κάνουμε τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ** ως μέρος της εβδομαδιαίας ρουτίνας.
- Προτιμάμε τις **οικογενειακές συσκευασίες** ειδών διατροφής.
- Διαβάζουμε και ερμηνεύουμε τη **διατροφική ετικέτα** των τροφίμων, τσεκάρουμε πάντα την τιμή και θρεπτική αξία ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.
- Αξιοποιούμε όλα τα τρόφιμα που υπάρχουν στο σπίτι αλλά και το φαγητό που περίσσεψε από την προηγούμενη ημέρα.
- Αγοράζουμε **φρούτα και λαχανικά εποχής**.
- **Ετοιμάζουμε τα δικά μας σνακ ή γεύματα για το σχολείο ή τη δουλειά**.
- **Περιορίζουμε τα γεύματα εκτός σπιτιού** και ανακαλύπτουμε τη μαγεία της δικής μας μαγειρικής.



Τρώμε «οικολογικά»

- **Αγοράζουμε προϊόντα με κριτήριο το περιεχόμενο** και όχι την εντυπωσιακή τους συσκευασία.
- Δεν πετάμε προϊόντα διατροφής, ιδιαίτερα έτοιμο μαγειρεμένο φαγητό.
- Προτιμάμε **ντόπια-εθνικά προϊόντα**.
- **Επιλέγουμε προϊόντα με φιλοπεριβαλλοντική ταυτότητα** και πιστοποίηση (βιολογικά, ολοκληρωμένης διαχείρισης).
- **Αποφεύγουμε** την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών προερχόμενων από **θερμοκήπια και εντατικές καλλιέργειες**.
- Επιλέγουμε εποχικά φρούτα και λαχανικά και **περιορίζουμε την κατανάλωση του κρέατος**.



Δεκάλογος του καλού καταναλωτή



1. Ακολουθούμε μια **ισορροπημένη διαίτα** που περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων και χαρακτηρίζεται από ποικιλία.
2. **Τρώμε μόνο όταν πεινάμε πραγματικά**, τρώμε αργά, στο τραπέζι και **απολαμβάνουμε κάθε μπουκιά** του φαγητού μας, προσέχοντας το μέγεθος των μεριδών.
3. Καταναλώνουμε τουλάχιστον 3-5 γεύματα την ημέρα και δεν ξεχνούμε ποτέ τη λήψη πρωινού.
4. Επιλέγουμε **τρόφιμα** που είναι όσο το δυνατόν **λιγότερο επεξεργασμένα** και πιο κοντά στην φυσική τους μορφή.
5. **Μαγειρεύουμε στο σπίτι** και περιορίζουμε την κατανάλωση έτοιμων φαγητών.
6. Καταναλώνουμε **άφθονα φρέσκα φρούτα και λαχανικά**, προτιμώντας τοπικά και εποχιακά προϊόντα, **χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο** ως κύρια πηγή λίπους και **περιορίζουμε την κατανάλωση επεξεργασμένου κόκκινου κρέατος**.
7. **Κάνουμε έρευνα αγοράς και ετοιμάζουμε μία λίστα με τα ψώνια** φροντίζοντας να μην αποκλίνουμε από αυτή.
8. **Διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες** των τροφίμων και αναγνωρίζουμε τι τρώμε.
9. **Στηρίζουμε τους ντόπιους παραγωγούς, εμπιστευόμαστε τα ελληνικά προϊόντα** και αγοράζουμε οικονομικά και φιλικότερα προς το περιβάλλον τρόφιμα.
10. **Φροντίζουμε να μην πετάμε τρόφιμα** και να ανακυκλώνουμε τις συσκευασίες.



Αναγνωρίζω τα προϊόντα από τη σήμανσή τους

Η περιβαλλοντική σηματοδότηση διευκολύνει την εύκολη αναγνώριση των χαρακτηριστικών των τροφίμων σε σχέση με τον τρόπο παραγωγής τους καθώς και κάποιων επιπλέον περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών. Η επισήμανση μας βοηθά να αναγνωρίσουμε γεωργικά προϊόντα που έχουν συμβάλει:

- Στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων.
- Στην αναγνωσιμότητα των προϊόντων σε σχέση με τα ποιοτικά τους χαρακτηριστικά.
- Στην ανταγωνιστικότητα των προϊόντων.
- Στην ενδυνάμωση του γεωργικού τομέα με «ταυτότητα».



Προστατευόμενη ονομασία προέλευσης



Προστατευόμενη Γεωγραφική ένδειξη



Βιολογικά προϊόντα



Προϊόντα ολοκληρωμένης διαχείρισης

Διαχείριση συσκευασιών



Κωδικοί κατηγοριών πλαστικού.




Ανακυκλώσιμη συσκευασία

Προϊόντα και ΓΤΟ

Η υποχρεωτική επισήμανση των γενετικά τροποποιημένων (ΓΤ) τροφίμων προβλέπεται νομοθετικά ώστε η επιλογή να γίνεται από τον καταναλωτή. **Οι σημάνσεις** που χρησιμοποιούνται και **πρέπει να αναζητηθούν στις συσκευασίες** των προϊόντων είναι:

- Χωρίς ΓΤΟ (δεν περιέχουν Γενετικά Τροποποιημένους Οργανισμούς) ή GMO free
- Δε χρησιμοποιήθηκαν συστατικά που παράγονται με τη χρήση της βιοτεχνολογίας.

Η αποστολή του WWF Ελλάς είναι να διατηρήσει την πλούσια βιοποικιλότητα της Ελλάδας ως αναπόσπαστο στοιχείο της Μεσογείου και να παρεμποδίσει – και μακροπρόθεσμα να αντιστρέψει – την υποβάθμιση του περιβάλλοντος, με στόχο την αρμονική συνύπαρξη ανθρώπου και φύσης.

www.wwf.gr





**ΚΑΛΥΤΕΡΗ
ΖΩΗ**

WWF Ελλάς
Λεμπέση 21
117 43 Αθήνα

Τηλ.: 210 3314893
Fax: 210 3247578

www.kalyterizoi.gr

 <https://www.facebook.com/WWFkalyterizoi>
 <https://twitter.com/@kalyterizoi>



**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

Για την επιστημονική τεκμηρίωση των στοιχείων του φυλλαδίου συνεργάστηκαν μέλη του Εργαστηρίου Ανθρωποοικολογίας του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.