



## ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

# Προσέχω το περιβάλλον, προσέχω την υγεία μου

Δεκάλογος για τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος από τη διατροφή μας

1. **Μειώνουμε την κατανάλωση κρέατος**, ιδιαίτερα του βοδινού. Το βοδινό κρέας, λόγω της φυσιολογίας των συγκεκριμένων ζώων, έχει σημαντικό ανθρακικό και υδατικό αποτύπωμα.
2. **Αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά εποχής**. Έτσι περιορίζουμε την κατανάλωση εισαγόμενων φρούτων και λαχανικών καθώς και εκείνων τα οποία έχουν παραχθεί σε θερμαινόμενα θερμοκήπια.
3. **Περιορίζουμε τα τροφοχιλιόμετρα** των τροφίμων που αγοράζουμε, προτιμώντας τα ντόπια προϊόντα.
4. **Προγραμματίζουμε** τι θα αγοράσουμε, τι θα μαγειρέψουμε, πόσο θα σερβίρουμε.
5. **Αποφεύγουμε τη μακρά συντήρηση** των τροφίμων στο σπίτι καθώς τα επαγγελματικά ψυγεία είναι πιο αποτελεσματικά.
6. **Χρησιμοποιούμε χύτρα ταχύτητας** για την προετοιμασία των οικογενειακών γευμάτων
7. **Χρησιμοποιούμε εξειδικευμένες συσκευές** για την κάθε διεργασία μαγειρέματος, π.χ. φριτέζα για τηγάνισμα και βραστήρα για τη θέρμανση του νερού.
8. **Δεν πετάμε τρόφιμα**, ιδιαίτερα μαγειρεμένα, επειδή έτσι πετάμε μαζί τους όλη την ενέργεια και το νερό που χρειάστηκαν για να φτάσουν μέχρι το σπίτι μας.
9. **Μαθαίνουμε να διαβάζουμε σωστά** τις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων. Περιέχουν πολύτιμες, από κάθε άποψη, πληροφορίες!
10. **Περιορίζουμε την κατανάλωση** εμφιαλωμένου νερού και αναψυκτικών. Με τον τρόπο αυτό περιορίζουμε τη χρήση των συσκευασιών τους.

Ο δεκάλογος δημιουργήθηκε από τους Κωνσταντίνο Αμπελιώτη και Βασιλική Κωσταρέλλη, καθηγητές του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

Αποκλειστικός δωρητής του προγράμματος



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION