



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ - Διατροφή

Κείμενο για τον εκπαιδευτικό

Πολλοί από μας θεωρούμε το φαγητό σαν μια καθημερινή ρουτίνα που μπορεί να γίνεται παράλληλα με άλλα πράγματα, όπως τηλεόραση, δουλειά, ακόμα και οδήγηση.

Στην πραγματικότητα όμως είναι μία πολύ σημαντική και πολύπλοκη διαδικασία του οργανισμού να αποκτήσει όλα τα πολύτιμα θρεπτικά στοιχεία που θα χρησιμοποιήσει σαν δομικά υλικά για όλες του τις λειτουργίες. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι κατάλληλα εξοπλισμένος με ένα τέλειο πεπτικό σύστημα που από το στόμα κιάλας αρχίζει τη χώνευση όλων των ωφέλιμων ουσιών, ενεργοποιώντας με τους κατάλληλους αδένες ένα άλλο σημαντικό για τη σωματική και ψυχική υγεία σύστημα, το νευρικό. Το να τρώει κανείς σωστά είναι βασικό για να εξοικονομήσει δυνάμεις και να ανταπεξέλθει σε ανάγκες και υποχρεώσεις, άρα και να έχει ποιότητα στη ζωή του.

Τρώμε όμως σήμερα σωστά; Η αύξηση των φαγάδικων τύπου fast food, σουβλατζίδικα, πιτσαρίες, ντονατάδικα, καφέ, δείχνει ότι στο φαγητό μας κυριαρχούν τα *σνακ*. Η βιομηχανία του junk food έχει διεισδύσει στη ζωή μας για τα καλά. Φαγητό δεν βρίσκουμε πλέον μόνο στην κουζίνα αλλά παντού, στο γραφείο, στο δρόμο, σε κάθε χώρο, σε κάθε τετράγωνο. Στις ΗΠΑ οι καταναλωτές τρώνε το 20% των γευμάτων μέσα στο αυτοκίνητο. Το έτοιμο, φθινό και επεξεργασμένο φαγητό κυριαρχεί πλέον σε όλο τον κόσμο, σε κάθε ηλικία, ακόμα και στην ευαίσθητη παιδική.

Στον αντίποδα αυτής της θεώρησης του φαγητού ως ρουτίνα, το βλέπουμε τελευταία να έχει περάσει από το τραπέζι της κουζίνας μας στα κανάλια της τηλεόρασης. Το φαγητό χρησιμοποιείται για να φέρει μία ελαφριά ανακούφιση στην καθημερινότητά μας από το στρες της έντονης εργασίας και της οικονομικής κρίσης. Έτσι όλο και περισσότερα παιχνίδια, reality shows, διαγωνισμοί, βραβεία, μας συνδέουν συναισθηματικά με φαγητά, μας αποπροσανατολίζουν και μας απομακρύνουν από την επίδρασή τους στην υγεία τη δική μας αλλά και του πλανήτη.

Έχουμε σκεφτεί ποτέ αν το νόστιμο χάμπουργκερ που απολαμβάνουμε οδηγεί τα τροπικά δάση του Αμαζονίου σε καταστροφή; Ή αν τα δροσιστικά παγωτά με τις μαργαρίνες που περιέχουν μπορεί να σχετίζονται με την εξαφάνιση του ουρακοτάγκου στην Ινδονησία; Ανεύθυνες και μη βιώσιμες πρακτικές καλλιεργειών μπορούν να αποτελούν τεράστιο κίνδυνο για τα οικοσυστήματα σε όλο τον κόσμο, ενώ η υπεραλίευση είναι ο μεγαλύτερος άμεσος κίνδυνος για τη ζωή στους ωκεανούς. Το [Living Planet Report](#) μας ενημερώνει ότι δεν υπάρχει αρκετή γη για να συνεχίσουμε μέχρι το 2050 να τρώμε σαν το μέσο Ευρωπαίο. Τα όρια του πλανήτη μάς δείχνουν ότι η κοινωνία μας θα πρέπει να αποφασίσει πόση γη θα διαθέσει για την παραγωγή κρέατος.



Πρέπει να σκεφτούμε τι τρώμε και από πού προέρχεται η τροφή μας. Μήπως η συνήθειά μας να τρώμε καθημερινά μπανάνες από το Εκουαδόρ ευθύνεται με την υπερθέρμανση του πλανήτη; Από πόσο μακριά ταξιδεύουν οι τροφές μας και πόσο σπάταλες ενεργειακά είναι οι διαδικασίες παραγωγής, επεξεργασίας και διακίνησής τους;

Και αν οι ουρακοτάγκοι κι ο Αμαζόνιος μας φαίνονται μακρινά και αδιάφορα, ή αν θεωρούμε ότι το βάρος πέφτει στους πολιτικούς και στους ισχυρούς του πλανήτη, ας σκεφτούμε τα λόγια του Γκάντι: 'πρέπει εσείς οι ίδιοι να είστε η αλλαγή που θέλετε να φέρετε στον κόσμο'.

Η κρίση που περνάμε σήμερα γίνεται αφορμή να επανεκτιμήσουμε τις συνήθειές μας και να διαμορφώσουμε καταναλωτική συνείδηση. Τα νούμερα είναι ενδεικτικά της οικονομικής σπατάλης: σύμφωνα με τη βρετανική έρευνα «Global Food: Waste Not, Want Not», ποσοστό μεταξύ του 30% και του 50% από τους 4 δισεκατομμύρια τόνους τροφίμων που παράγονται ετησίως στον κόσμο «δεν φτάνει ποτέ στο ανθρώπινο στομάχι», αλλά όπως εξήγησαν οι ερευνητές από το Βρετανικό Ινστιτούτο Μηχανολόγων Μηχανικών («IMEche») καταλήγει στα σκουπίδια. Η σπατάλη τροφής είναι σοκαριστική. Πρέπει άμεσα να την περιορίσουμε για να αντιμετωπίσουμε τη φτώχεια, αλλά και για να μειώσουμε τον αντίκτυπο στο περιβάλλον. Γιατί εξάλλου, τα προβλήματα φτώχειας και κοινωνικής ανισότητας συνήθως συμπίπτουν χωρικά και σχετίζονται άμεσα με τα περιβαλλοντικά προβλήματα. Τρώγοντας 'οικολογικά' βοηθάμε την τσέπη μας και την οικονομία

Παρατηρώντας και μελετώντας τις διατροφικές μας συνήθειες και ακολουθώντας ιδέες για να τις κάνουμε πιο 'πράσινες', μπορεί να φέρουμε μικρές αλλαγές στη ζωή μας, που θα μας κάνουν όμως να νιώσουμε καλύτερα και σίγουρα θα έχουν θετικό αντίκτυπο σε αυτήν. Αναζητώντας τα ποιοτικά και παραδοσιακά τρόφιμα μπορούμε να ξαναχτίσουμε τη διατροφική μας κουλτούρα, που χάσαμε με την παγκοσμιοποίηση, τον καταναλωτισμό και την έλλειψη παιδείας.

Μπορούμε να μάθουμε να τρώμε πιο υγιεινά, φθηνότερα και με σεβασμό στη φύση και σε όλα τα όντα του πλανήτη. Μπορούμε να μάθουμε να τρώμε πιο 'έξυπνα' στο σχολείο, στο σπίτι αλλά και έξω από αυτά. Ας ξεκινήσουμε με μικρές αλλαγές και ας ερευνησουμε... το πιάτο μας!

Εγγραφείτε στο δίκτυο, διαλέξτε ιδέες και μπείτε άμεσα σε δράση. Η διαδικασία είναι απλή. Σας δίνουμε εδώ μια παλέτα ιδεών για δράση σε τρία επίπεδα:

- στο σχολείο μαζί σας,
- στο σπίτι με την οικογένεια τους ή
- στην γειτονιά όπου οι ίδιοι θα' ναι πρεσβευτές της προστασίας του περιβάλλοντος και της αλλαγής τρόπου ζωής.



Δεν είμαστε υποχρεωμένοι να κάνετε όλες τις δράσεις. αλλά όσες και όποιες θέλετε, όποιες πιστέψετε ότι θα "μιλήσουν" στα παιδιά, όποιες επιλέξουν τα ίδια τα παιδιά.

Αυτό που θέλουμε σίγουρα από εσάς είναι να εμπνεύσετε τα παιδιά και να καταγράψετε με όποιον τρόπο μπορείτε (φωτογραφίες, βίντεο, αφήγηση, blog κλπ) τις δράσεις σας και να μας ενημερώνετε, να ανεβάζετε στο ΤΟ ΕΚΑΝΑ ντοκουμέντα των δράσεων για την διατροφή που αναλ. Εμείς θα σας ενημερώνουμε τακτικά για τα νέα του δικτύου, τις εκδηλώσεις και τις ευκαιρίες για δράση που θα υπάρχουν είτε σε τοπικό είτε σε πανελλαδικό επίπεδο, τους διαγωνισμούς στους οποίους τα παιδιά θα λάβουν μέρος, τις εκκλήσεις που θα μπορούν να υπογράψουν και να διακινούν. Μείνετε λοιπόν συντονισμένοι και Καλή Αρχή!

Καλές πηρουιές!



Διαβάστε επίσης:

[Πακέτο για την Διατροφή, WWF Ελλάς: Τροφοχιλιόμετρα](#)

[Πακέτο για την Διατροφή, WWF Ελλάς: Φτώχεια](#)

[Πακέτο για την Διατροφή, WWF Ελλάς: Υγεία](#)

[Πακέτο για την Διατροφή, WWF Ελλάς: Γεωργία](#)

[Πακέτο για την Διατροφή, WWF Ελλάς: Αλιεία](#)

[Πακέτο για την Διατροφή, WWF Ελλάς: Γενετικά Τροποποιημένοι Οργανισμοί](#)

[Πακέτο για την Διατροφή, WWF Ελλάς: Τρόπος Ζωής](#)

[Δεν δίνουμε στην τροφή μας τη σημασία που της αρμόζει](#)

[10 διατροφικά σκάνδαλα σε 17 χρόνια](#)

[Πως στήθηκε το κόλπο με το αλογίσιο κρέας;](#)

[Γιατί θα ξαναφάμε άλογο;](#)

[The Global FoodBanking Network](#)

[Organic Food](#)

[Eat seasonably](#)

[Ten steps to a low carbon lunch](#)

[Eating better, and less meat and dairy produce](#)

[Buying local, seasonal and environmentally friendly food](#)

[Meat free Mondays](#)

[Selecting fish only from sustainable sources](#)

[Reducing food waste](#)

[Youth Exchange](#)