

Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας

Η συνταγή για έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά Δεκάλογος για γονείς

- 1 Να ακολουθείς το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής για σένα και τα παιδιά.
- 2 Να επιλέγεις τοπικά και εποχιακά είδη.
- 3 Να αποφεύγεις τα γλυκά και τα επεξεργασμένα τρόφιμα για τα παιδιά. Εκτός του είναι ανθυγιεινά, τους δίνεις λάθος μηνύματα.
- 4 Να μειώσεις την κατανάλωση κρέατος βάζοντας περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο μενού της εβδομάδας!
- 5 Να ελαχιστοποιήσεις τις ποσότητες φαγητού που πετάς. Δείξε στα παιδιά ότι το φαγητό δεν είναι για πέταμα.
- 6 Να αφιερώνεις ποιοτικό χρόνο για τη διατροφή των παιδιών σου! Μαγείρεψε μαζί τους όσο πιο συχνά μπορείς.
- 7 Να κάνεις καλές επιλογές όταν επισκέπτεσαι το σούπερ μάρκετ. Η υπερκατανάλωση και η προτίμηση σε επεξεργασμένα προϊόντα δημιουργούν λανθασμένες εντυπώσεις στα παιδιά.
- 8 Μην ανταμείβεις το παιδί με ένα ανθυγιεινό τρόφιμο γιατί αυτόματα το κάνεις να πιστέψει ότι το ανθυγιεινό έχει μεγαλύτερη αξία
- 9 Να αποφεύγεις όσο μπορείς τα delivery και τα fast food.
- 10 Να προσέχεις τι αγοράζουν τα παιδιά από το κυλικείο του σχολείου

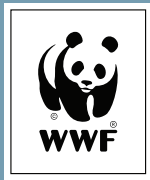
wwf.gr/food

Μεγάλος δωρητής:

ΙΣΝ / SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

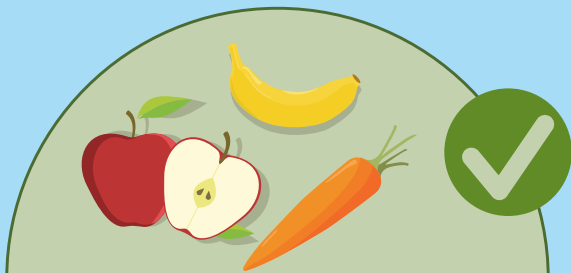
Υποστηρικτής:


Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση



Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας

Ποια προϊόντα επιτρέπεται να πωλούν τα σχολικά κυλικεία



Φρούτα και λαχανικά

Φυσικοί χυμοί και συσκευασμένοι χυμοί χωρίς συντηρητικά και ζάχαρη

Γαλακτοκομικά

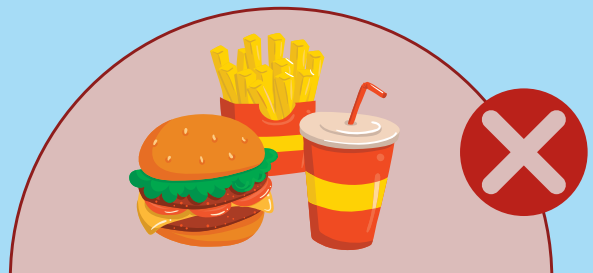
Κουλούρια, φρυγανιές, κριτσίνια

Πίτσα χωρίς σάλτσα και αλλαντικά

Τυρόπιτα και χορτόπιτες με φύλλο, όχι σφολιάτες

Σοκολάτα υγείας και γάλακτος μόνο σε ατομική μερίδα (30 γραμμάρια)

Ξηροί καρποί



Τσίχλες και καραμέλες

Παγωτά

Γαριδάκια, τσιπς και άλλα παρόμοια επεξεργασμένα τρόφιμα

Προϊόντα με αλλαντικά, εκτός από σάντουιτς με βραστή γαλοπούλα

Αναψυκτικά

Σφολιατοειδή

wwf.gr/food

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:

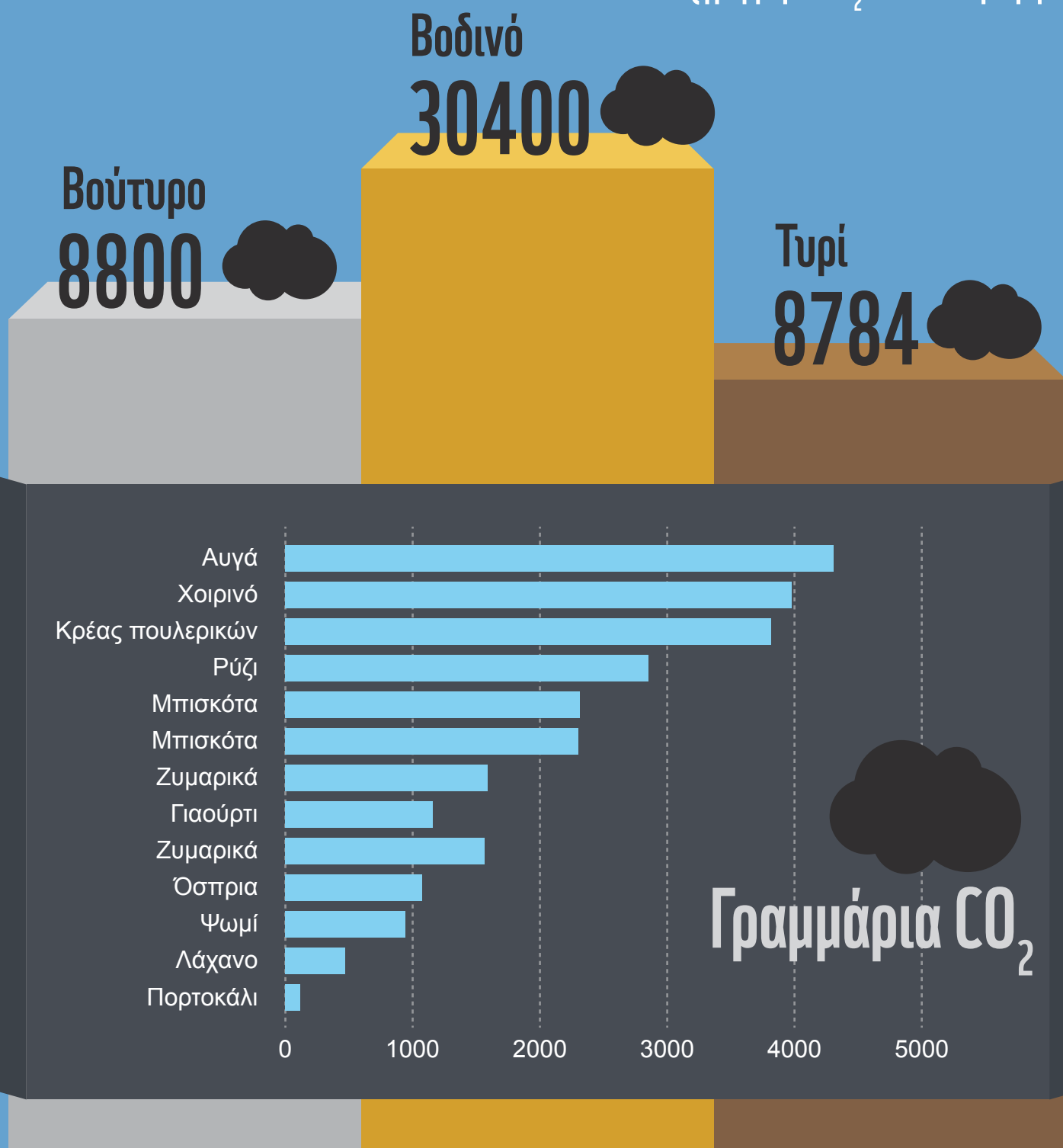


Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση



Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας

Αποτύπωμα άνθρακα διαφόρων τροφίμων
(γραμμάρια CO₂ ανά κιλό τροφίμου)



Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



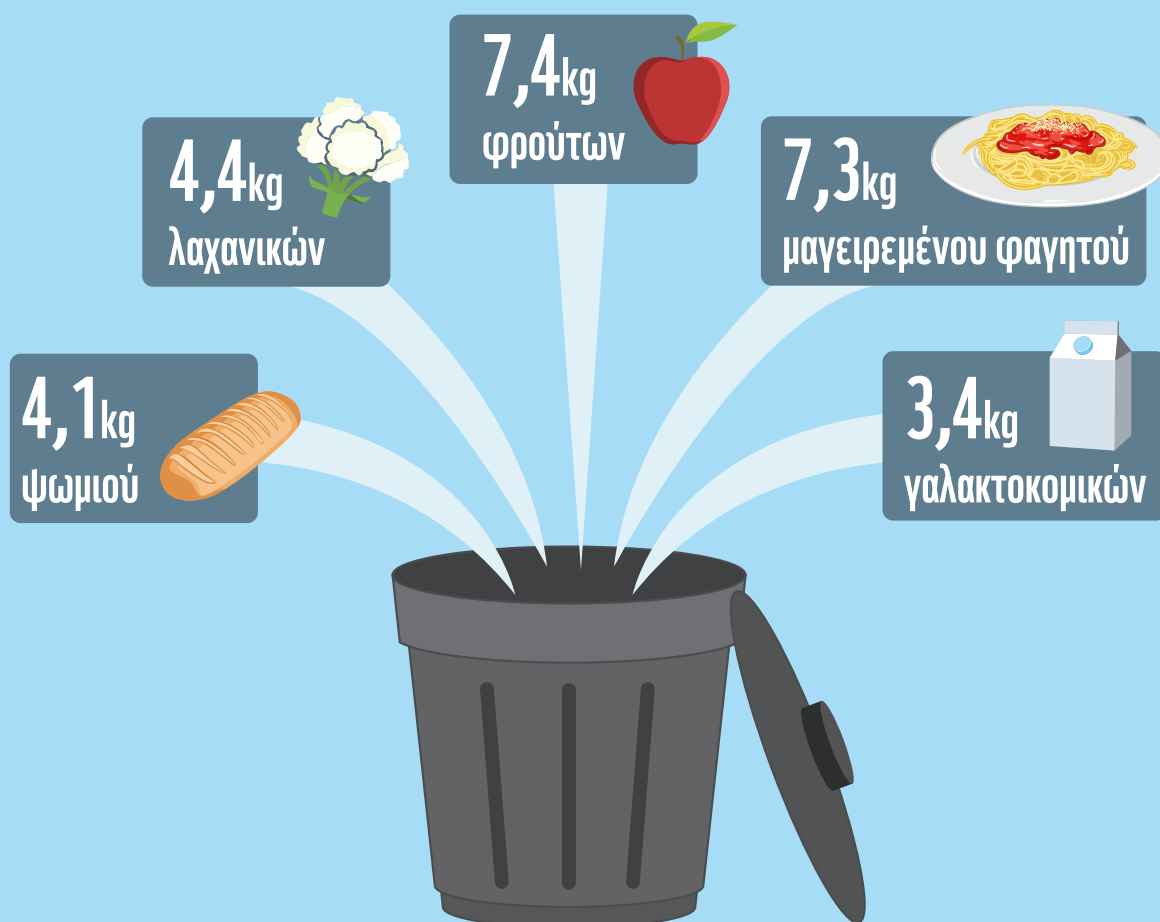
Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση

wwf.gr/food



Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας

Καθένας μας πετάει κάθε χρόνο κατά μέσο όρο:



Στον καλύτερο κόσμο που θέλουμε για τα παιδιά μας,
η σπατάλη φαγητού δεν έχει θέση

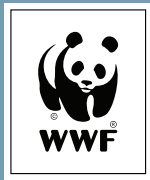
wwf.gr/food

Μεγάλος δωρητής:

ΙΣΝ / SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:


Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση



Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο
κόσμο για τα παιδιά μας

Μια τετραμελής ελληνική οικογένεια πετάει
κάθε χρόνο στα σκουπίδια

120kg φαγητού

(σχεδόν 500€, χιλιάδες τόνους
νερού και φυσικών πόρων που
χρησιμοποιήθηκαν για να παρα-
χθούν αυτά τα τρόφιμα)



Στον καλύτερο κόσμο που θέλουμε για τα παιδιά μας,
η σπατάλη φαγητού δεν έχει θέση

wwf.gr/food

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση



Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας

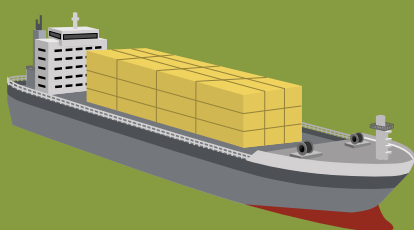
Αποτύπωμα CO₂ μέσων μεταφοράς



700-1700gr CO₂ / Τονοχιλιόμετρο*



300gr CO₂ / Τονοχιλιόμετρο*



20gr CO₂ / Τονοχιλιόμετρο*

*Τονοχιλιόμετρο:

Μεταφορά φορτίου βάρους ενός τόνου σε απόσταση ενός χιλιόμετρου.



Μεγάλος δωρητής:

ΙΣΝ / SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:


Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση

wwf.gr/food



Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας



Η μεσογειακή διατροφή εκτός από την υγεία μας,
ωφελεί και το περιβάλλον μειώνοντας:

72%



τις εκπομπές αερίων θερμοκηπίου

33%



την κατανάλωση νερού

wwf.gr/food

Μεγάλος δωρητής:

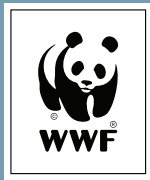


ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:

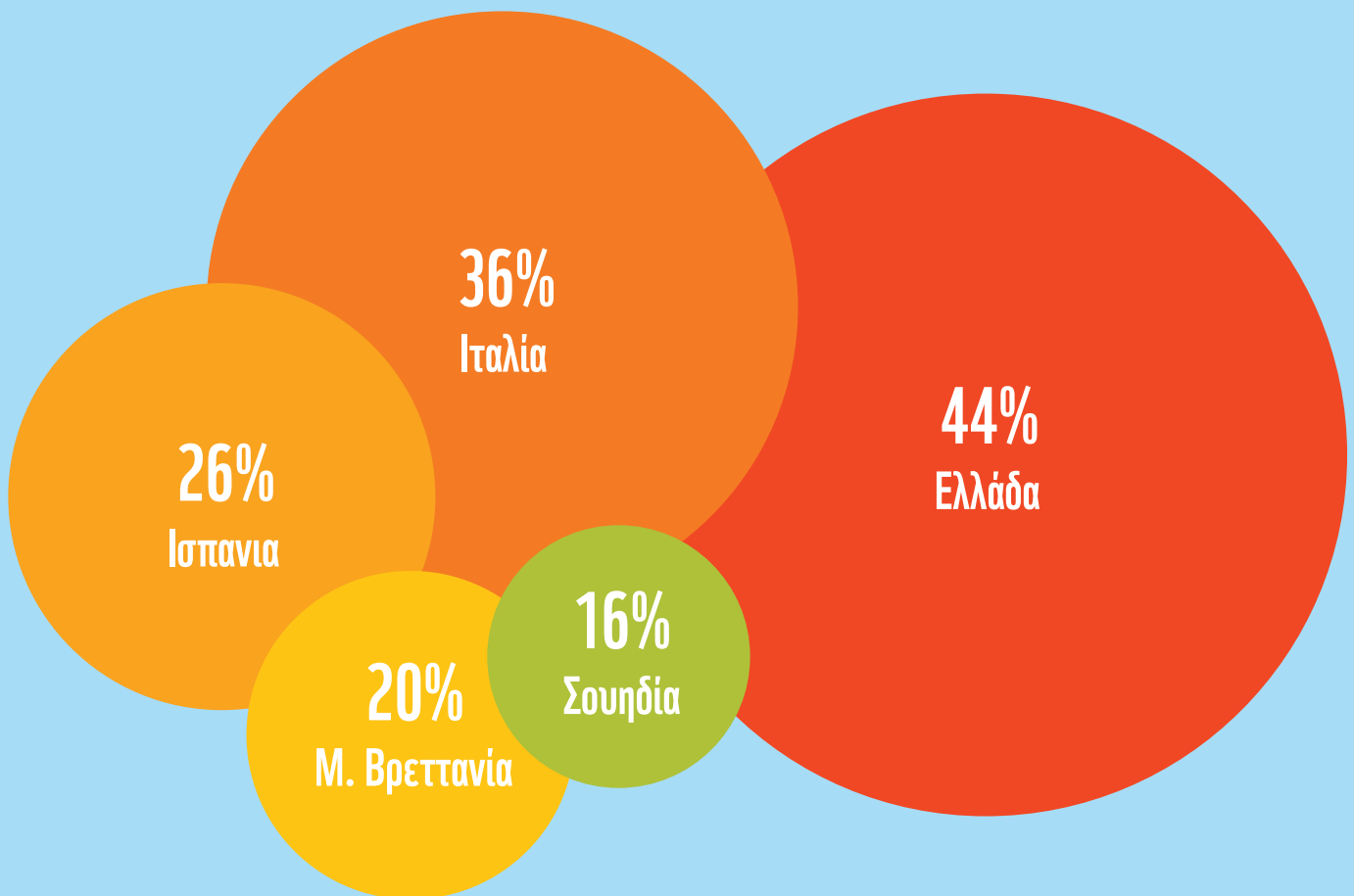


Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον



Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας

Η Ελλάδα έχει το μεγαλύτερο ποσοστό παχυσαρκίας
σε όλη την Ευρώπη σε παιδιά ηλικίας 5-17 ετών



wwf.gr/food

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:

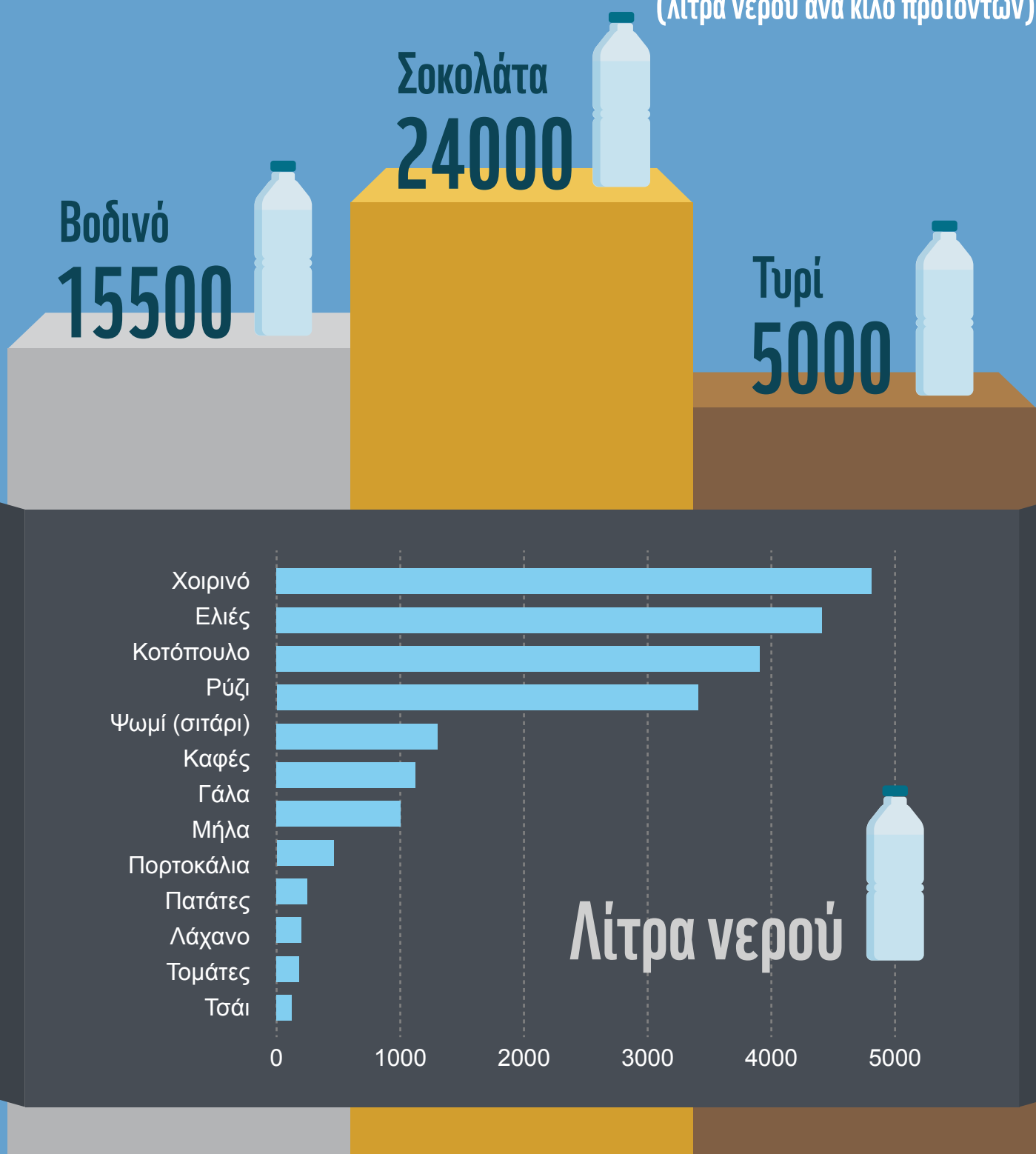


Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση



Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας

Αποτύπωμα νερού διαφόρων τροφίμων
(λίτρα νερού ανά κιλό προϊόντων)



Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση

wwf.gr/food