



# **ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ**

**Κ. Αμπελιώτης, Χ. Χρόνη, Κ. Λαζαρίδη**

**Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**

# Απόβλητα τροφών

Δεν  
αποφεύγονται

- Κόκκαλα, τσόφλια
- Φλούδια, κουκούτσια

Πιθανώς  
αποφεύγονται

- Προτιμήσεις
- Τρόπος μαγειρέματος

Αποφεύγονται

- Μεγάλες μερίδες
- Μεγάλες προμήθειες

# Γιατί δεν πρέπει να πετάμε φαγητό;

- Σημαντικές ποσότητες ενέργειας και νερού από την παραγωγή μέχρι να φτάσει στο πιάτο μας
- Για τη διαχείριση των αποβλήτων των τροφίμων απαιτούνται εκ νέου πόροι
- Ηθική διάσταση: 79 εκατομμύρια πολίτες της ΕΕ ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας και περίπου 1 δισ. άνθρωποι παγκοσμίως υποσιτίζονται



**ΓΙΑΤΙ ΠΕΤΑΜΕ  
ΦΑΓΗΤΟ;**

# Γιατί πετάμε φαγητό;

- Γιατί μαγειρεύουμε ή/και σερβίρουμε μεγαλύτερες ποσότητες από τις αναγκαίες (~40%)
- Γιατί τα τρόφιμα λήγουν πριν προλάβουμε να τα καταναλώσουμε (~50%)
- Περιστάσεις

# Κακές συνήθειες

- Έλλειψη προγραμματισμού
  - Προμήθειες
  - Αποθήκευση
  - Μαγείρεμα
- Αγορά μεγάλων ποσοτήτων
- Λάθος τρόπος αποθήκευσης
- «Δεν τρώω περισσεύματα»
- «Δεν ξέρω τι να κάνω αυτά που περισσεύουν»

# Περιστάσεις

- Εορταστικές περίοδοι
- Αλλαγή σχεδίων
- Ατυχήματα

# Ο ρόλος των προσφορών

- 1+1
- Παίρνεις 3, πληρώνεις 2
- Πολυ-συσκευασίες
- Μεγάλες συσκευασίες (π.χ. οικογενειακές) σε σχέση με τις δικές μας ανάγκες

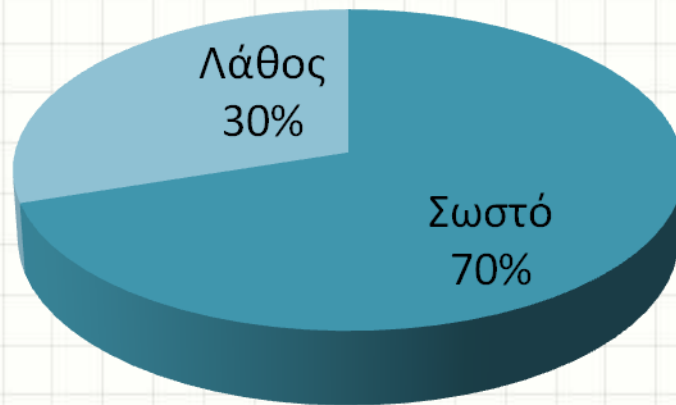
# Ο ρόλος των επισημάνσεων

Π.χ. τι σημαίνει

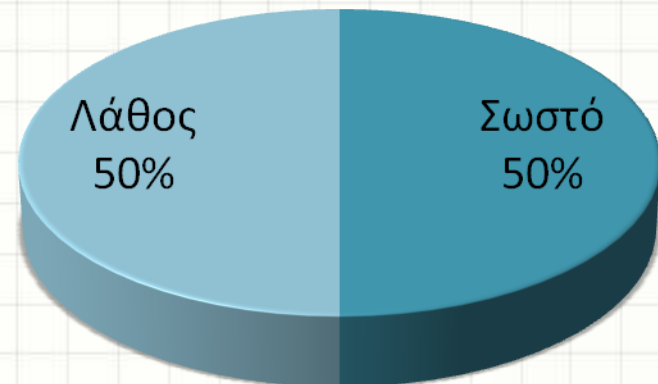
- Ημερομηνία λήξης: 6/3/2019
- Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από: 6/3/2019

# Κατανόηση των επισημάνσεων

Ημερομηνία λήξης



«Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από»



# Άλλοι παράγοντες

- Διαφορετικά γεύματα για κάθε μέλος λόγω διαφορετικών προτιμήσεων
- Προσπάθεια για ύπαρξη εναλλακτικών επιλογών για αποφυγή παραπόνων

# Επίσης...

- Οικογενειακή κατάσταση
  - 2 στις 3 οικογένειες με μικρά παιδιά αναφέρουν ότι το φαγητό πετιέται λόγω των παιδιών
- Τρόπος ζωής
- Οι άνθρωποι άνω των 65 ετών παράγουν περίπου 25% λιγότερα τροφικά απόβλητα



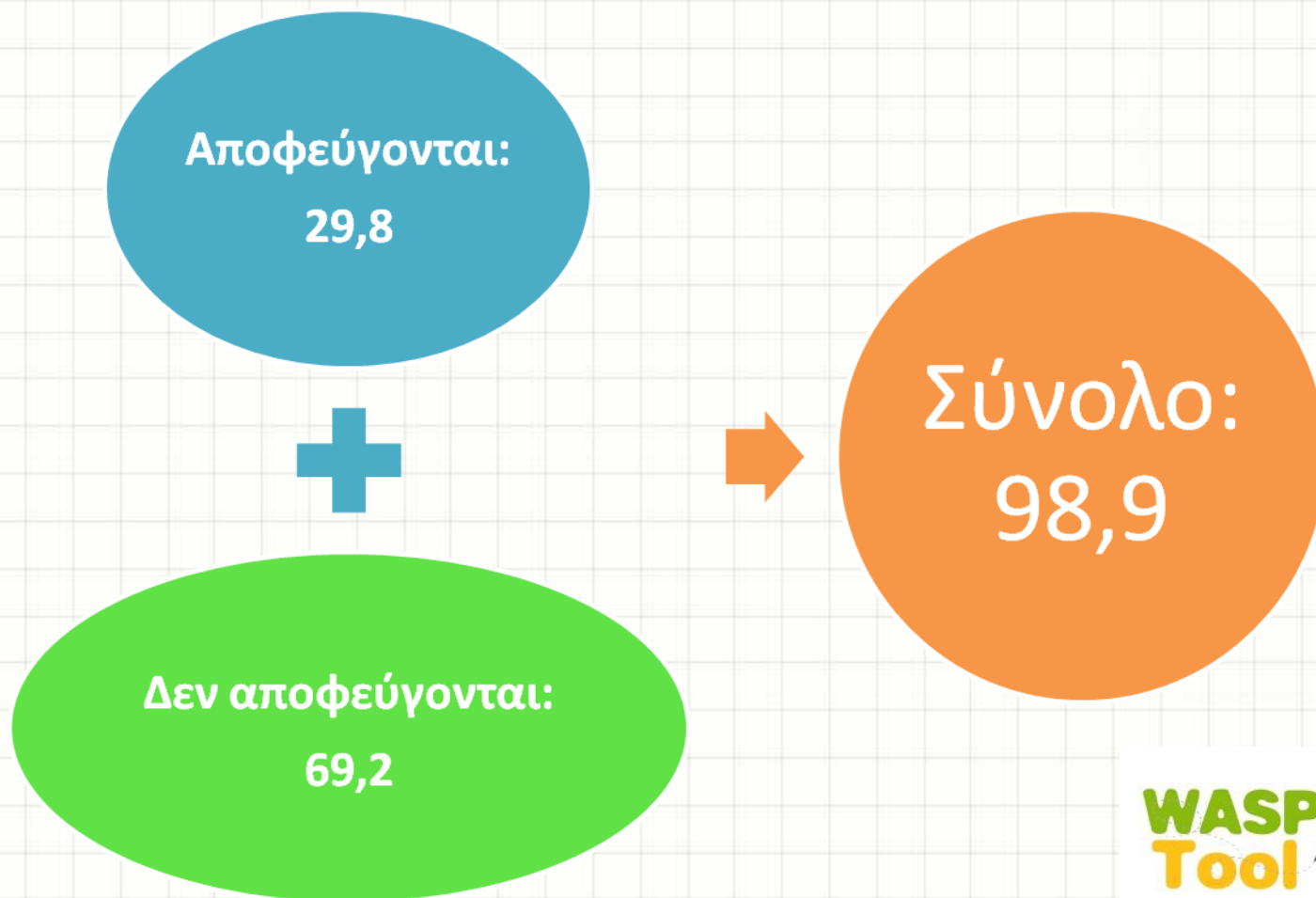
# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- 
- Συλλογή των στοιχείων και πληροφοριών για περίπου 3 μήνες (πρώτο εξάμηνο του 2012)
  - 120 συμμετέχοντες
  - Αναπτύχθηκαν και μοιράστηκαν
    - ένα ερωτηματολόγιο καταγραφής των απόψεων, στάσεων και συμπεριφορών
    - ένα ημερολόγιο καταγραφής των αποβλήτων τροφών από τα νοικοκυριά μαζί με μια ζυγαριά

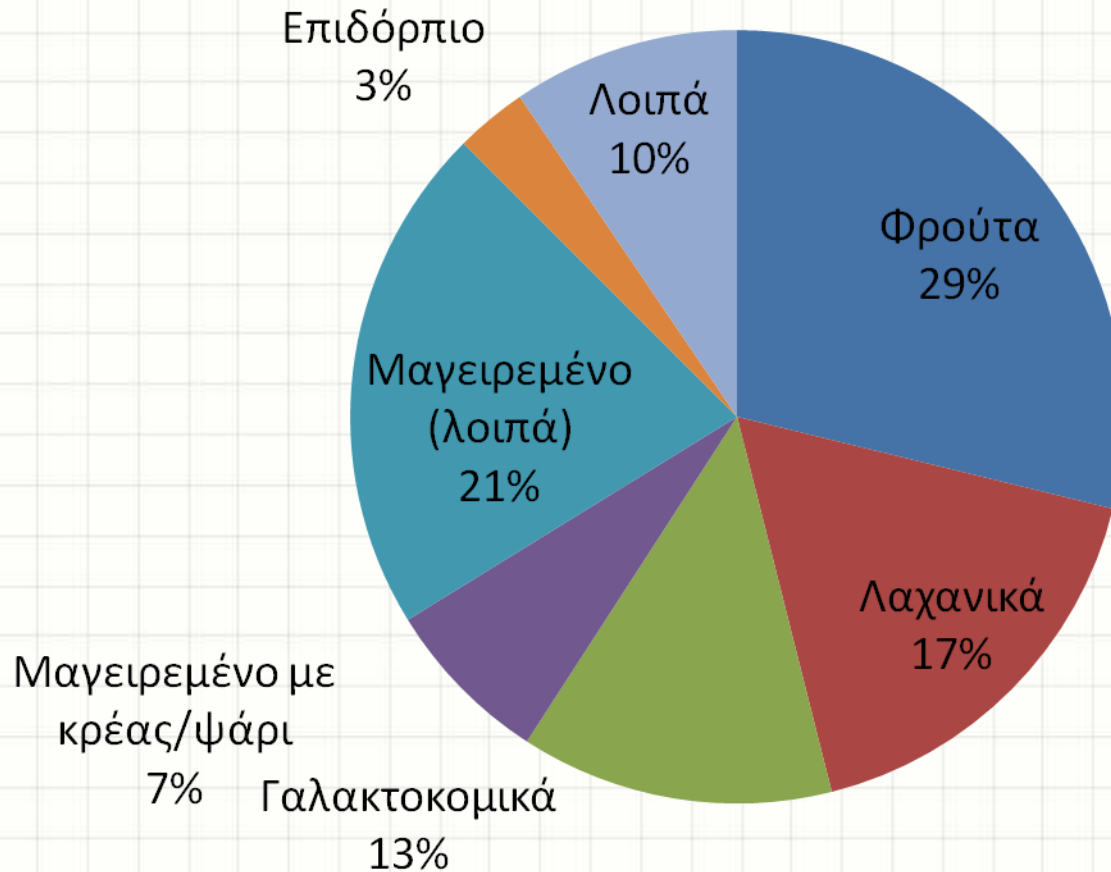


# **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

# Παραγωγή αποβλήτων τροφίμων στην Ελλάδα (kg/γ) κατά κεφαλή



# % κατανομή των αποβλήτων τροφίμων που μπορεί να αποφευχθούν στην Ελλάδα





# The LIFE Food for Feed Project: An Innovative Process for Transforming Hotels' Food Waste into Animal Feed – LIFE F4F



company

# Τι μπορούμε να κάνουμε...

Μικρές «διορθώσεις» στις καθημερινές μας συνήθειες, μπορεί να αποφέρουν μεγάλα αποτελέσματα ως προς τη μείωση των τροφικών αποβλήτων που παράγουμε

- ✓ Προγραμματίζουμε τα γεύματα
- ✓ Ελέγχουμε τι έχουμε στα ντουλάπια μας
- ✓ Φτιάχνουμε λίστα με τα ψώνια
- ✓ Κατανοούμε τις επισημάνσεις
- ✓ Μαθαίνουμε τη βέλτιστη συντήρηση κάθε τροφίμου
- ✓ Υπολογίζουμε σωστά τις μερίδες
- ✓ Δοκιμάζουμε συνταγές με ό,τι περισσεύει

