



Έρευνα για τις επισιτιστικές ανάγκες του γενικού πληθυσμού

Νοέμβριος 2025

Το κοινωφελές ίδρυμα 'Τράπεζα Τροφίμων – Ίδρυμα για την καταπολέμηση της πείνας' ιδρύθηκε το 1995, ως ανεξάρτητο και αυτοδιοικητο ίδρυμα, με αποκλειστικό σκοπό την καταπολέμηση της πείνας και τον περιορισμό της σπατάλης.

Η Τράπεζα Τροφίμων συμμετέχει ως ισότιμο μέλος στην Ομοσπονδία Τραπεζών Τροφίμων Ευρώπης (FEBA), μέλη της οποίας είναι 351 τράπεζες τροφίμων από 30 χώρες της Ευρώπης. Λειτουργεί σύμφωνα με τις αρχές της FEBA, συμμετέχοντας στις διαδικασίες της, παρακολουθώντας τις εκπαιδεύσεις και ανταλλάσσοντας καλές πρακτικές με τράπεζες τροφίμων σε άλλες χώρες.

Με πρωτοβουλία της Τράπεζας Τροφίμων, λειτουργούν τράπεζες τροφίμων και σε Θεσσαλονίκη, Θεσσαλία, Δράμα, Κρήτη, Ήπειρο και Δυτική Ελλάδα. Πρόκειται για διαφορετικά νομικά πρόσωπα, τα οποία εφαρμόζουν το ίδιο μοντέλο στην περιφέρεια στην οποία βρίσκονται, έχοντας καλύτερη γνώση των τοπικών αναγκών και αξιοποιώντας τοπικά πλεονάσματα παραγωγής.

Οι Τράπεζες Τροφίμων συγκροτούν ένα δίκτυο με επικεφαλής το κοινωφελές ίδρυμα 'Τράπεζα Τροφίμων – Ίδρυμα για την καταπολέμηση της πείνας' το οποίο έχει την ευθύνη της καθοδήγησης, υποστήριξης και εκπροσώπησης του δικτύου.

Το 2024 διακίνησαν 2.170 τόνους προϊόντων, για περισσότερους από 130.000 ανθρώπους στην Ελλάδα, σε συνεργασία με 340 φιλανθρωπικούς φορείς.



Τράπεζα Τροφίμων – Ίδρυμα για την καταπολέμηση της πείνας
Λ. Κρυονερίου 124, 145 68, Κρυονέρι Αττικής
Τηλ.: 210 6220025
info@foodbank.gr – foodbank.gr

Η μελέτη εκπονήθηκε από τους Δημήτρη Νέντα, Δομνίκη Ελεύθερα, Εύα Στουραϊτη.

Σελίδα | 2

Πίνακας περιεχομένων

Εξώφυλλο	1
Εισαγωγή.....	4
Περίληψη.....	6
A. Στοιχεία από την Eurostat.....	7
B. Έρευνα με ερωτηματολόγιο σε συσσίτια.....	11
B1. Τα συσσίτια στην Ελλάδα	11
B2. Ταυτότητα έρευνας.....	12
B3. Απαντήσεις – Οι άνθρωποι.....	13
B4. Απαντήσεις – Τα συσσίτια.....	17
Γ. Έρευνα με ερωτηματολόγιο σε ωφελούμενους.....	19
Γ1. Εισαγωγή	19
Γ2. Προφίλ και χαρακτηριστικά των ωφελούμενων.....	19
Γ3. Επισιτιστική βοήθεια και λόγοι προσφυγής στα συσσίτια.	21
_____ Σχέση με το συσσίτιο.	21
_____ Λόγοι προσφυγής στο συσσίτιο.....	21
Γ4. Οι διαστάσεις της επισιτιστικής ανασφάλειας.....	22
Υλική διάσταση επισιτιστικής ανασφάλειας (HFIAΣ).	22
_____ Άγχος και αβεβαιότητα	23
_____ Ποιότητα φαγητού	23
_____ Ποσότητα φαγητού	24
Κοινωνική και πολιτισμική διάσταση επισιτιστικής ανασφάλειας.....	26
_____ Περιορισμοί σε άλλες βασικές ανάγκες	26
_____ Περιορισμοί στην καθημερινή ζωή	26
_____ Περιορισμοί κατά τις γιορτινές μέρες.....	27
Γ5. Οι εμπειρίες και οι στρατηγικές των ωφελούμενων.....	27
Προσωπικές εμπειρίες και ερμηνείες.	27
_____ Πρόσβαση και ποιότητα φαγητού	27
_____ Οικογενειακές προτεραιότητες & προσωπικοί περιορισμοί.....	28
_____ Συναισθηματική σύνδεση και διαχείριση του φαγητού	29
_____ Συναισθηματική επιβάρυνση & απομόνωση	29
_____ Κανονικοποίηση της φτώχειας & κοινωνικό στίγμα	30
_____ Υποστήριξη, ελπίδα & ανθεκτικότητα	31
Στρατηγικές αντιμετώπισης και προσαρμογής.	32
_____ Απουσία προσωπικών στρατηγικών.....	32
_____ Ύπαρξη προσωπικών στρατηγικών	33
Συνολικά συμπεράσματα.	35
Βιβλιογραφία.....	36

Εισαγωγή.

Αποστολή κάθε Τράπεζας Τροφίμων είναι η υποστήριξη ανθρώπων που δεν μπορούν να τραφούν επαρκώς και σωστά, λόγω της δύσκολης οικονομικής κατάστασης στην οποία βρίσκονται· και παράλληλα η καλή διαχείριση των τροφίμων εκείνων που ενώ είναι απολύτως κατάλληλα για κατανάλωση, δεν μπορούν να απορροφηθούν από την αγορά, και έτσι απορρίπτονται σε χωματερές.

Υπάρχουν όμως άνθρωποι που βρίσκονται σε κατάσταση επισιτιστικής ανασφάλειας στην Ελλάδα; Τι χαρακτηριστικά έχουν; Γιατί συμβαίνει αυτό; Πώς το ζουν; Ερωτήματα τα οποία καλούμαστε να απαντήσουμε καθημερινά, περιγράφοντας την προσπάθεια που κάνουμε στην Τράπεζα Τροφίμων.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να περιγράψει την έκταση και τα χαρακτηριστικά της επισιτιστικής ανασφάλειας στην Ελλάδα. Είναι η 5^η έρευνα που πραγματοποιεί η Τράπεζα Τροφίμων από το 2020, κεφαλαιοποιώντας την προηγούμενη εμπειρία και γνώση. Για τις ανάγκες της έρευνας έγινε μελέτη της διεθνούς βιβλιογραφίας και των διαφορετικών μεθοδολογιών που χρησιμοποιούνται από αναγνωρισμένους φορείς σύμφωνα με επίσημες και ακαδημαϊκές πηγές.

Το τεύχος αποτελείται από τρία μέρη.

Αρχικά περιγράφονται τα στοιχεία της Eurostat για το 2024 σε σύγκριση με τις άλλες χώρες της Ευρώπης, η διαχρονική τους εξέλιξη, αλλά και η ανάλυση του μεγέθους ανά τύπο οικογένειας. Τα στοιχεία αυτά μας δίνουν την δυνατότητα να αντιληφθούμε το μέγεθος του προβλήματος και κάποια βασικά χαρακτηριστικά του. Αν και είναι στοιχεία επίσημα και αξιόπιστα, δεν μας δίνουν κάποια εγγύτερη εικόνα των προβλημάτων των ανθρώπων και της λειτουργίας των συσσιτίων.

Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται τα αποτελέσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε από την Τράπεζα Τροφίμων, σε δείγμα 187 συσσιτίων, σε όλη την Ελλάδα. Από τις απαντήσεις που συγκεντρώνονται μπορούμε να περιγράψουμε καλύτερα τους ανθρώπους που απευθύνονται στα συσσίτια ζητώντας τρόφιμα, ενώ παράλληλα περιγράφονται οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα συσσίτια στην προσπάθειά τους να υποστηρίξουν τους ανθρώπους αυτούς, κάτι που συνήθως ξεχνάμε.

Τέλος, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από έρευνα με χρήση ερωτηματολογίου σε 57 ωφελούμενους επιλεγμένων συσσιτίων στην Αττική. Αν και το δείγμα δεν επαρκεί ώστε να βγάλουμε ευρύτερα συμπεράσματα, τα αποτελέσματα της έρευνας είναι σημαντικά, καθώς συμπληρώνουν και επιβεβαιώνουν την ευρύτερη εικόνα, όπως αυτή προκύπτει από τις προηγούμενες ενότητες. Επίσης, μέσα από τις συνεντεύξεις μπορούμε να 'ακούσουμε' την φωνή των ανθρώπων αυτών, να καταλάβουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Η γνώση από αυτή την μελέτη είναι πολύτιμη για την δουλειά της Τράπεζας Τροφίμων, αν και ξεπερνά το στενό αντικείμενο εργασίας μας. Μας βοηθάει να καταλαβαίνουμε καλύτερα τις ανάγκες και την διαχρονική τους εξέλιξη, αλλά και να λογοδοτούμε έναντι όσων στηρίζουν την Τράπεζα Τροφίμων. Κατά την επεξεργασία των στοιχείων γεννήθηκαν πολλά ερωτήματα. Κάποια από αυτά, προσπαθήσαμε να τα απαντήσουμε, στις παρακάτω σελίδες, ενώ κάποια άλλα τα αφήσαμε για άλλους ερευνητές, καθώς ξεπερνούν τον σκοπό μας.

Κομβικό ρόλο σε όλα τα στάδια για την υλοποίηση της έρευνας είχε η Δομνίκη Ελεύθερα, αξιοποιώντας αντίστοιχη διπλωματική εργασία της Εύας Στουραϊτη. Και οι δύο εργάζονται στην Τράπεζα Τροφίμων, ώστε περισσότερα τρόφιμα να μπορούν να προσφέρονται σε όσους τα έχουν ανάγκη.

Τα τελευταία χρόνια, οι δημοσιονομικοί δείκτες στην Ελλάδα εξελίσσονται θετικά, αλλά η πρόοδος αυτή δεν φτάνει σε όλο τον πληθυσμό της χώρας. Είναι ένα θέμα που έχει πολλές διαστάσεις, και η συζήτηση μπορεί να έχει μεγάλο ενδιαφέρον. Σχετίζεται με θέματα εργασίας, εισοδήματος, παραοικονομίας, ανισοκατανομής των εισοδημάτων, και άλλα οικονομικά μεγέθη. Ερωτήματα μπορούν, επίσης, να τεθούν αναφορικά με τις μεθοδολογίες των διεθνών στατιστικών αρχών για τους ορισμούς και την μέτρηση όσων βρίσκονται κάτω από το όριο της φτώχειας, ή όσων ζουν σε επισιτιστική ανασφάλεια. Σε κάθε περίπτωση -και από την οπτική μίας τράπεζας τροφίμων- αναμφισβήτητο γεγονός είναι ότι χιλιάδες άνθρωποι στην Ελλάδα απευθύνονται σε συσσίτια και άλλες οργανώσεις, γιατί έχουν ανάγκη.

Το οικοσύστημα των συσσιτίων λειτουργεί εδώ και χρόνια, σιωπηρά. Κατά καιρούς, μερικά δημοσιεύματα αναδεικνύουν την προσπάθεια που γίνεται, αλλά γενικά παραμένει αθέατο, ιδιαίτερα από το κράτος. Πολλές φορές, έχει την δυνατότητα να εντοπίζει καλύτερα τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη, και να τους βοηθάει με μεγαλύτερη ευελιξία. Ελπίζουμε, η παρούσα εργασία να αποτελέσει χρήσιμο υλικό για περισσότερες συνέργειες, γιατί οι ανάγκες είναι, δυστυχώς, ακόμα πολλές.

Δημήτρης Νέντας
Γενικός Διευθυντής

Περίληψη

Η επισιτιστική ανασφάλεια στην Ελλάδα παραμένει αυξημένη, σε σύγκριση με τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, παρά τη μείωση σε σχέση με τα υψηλά επίπεδα της περιόδου της οικονομικής κρίσης. Έτσι, η κάλυψη των επισιτιστικών αναγκών και η πρόσβαση σε ποσοτικά και ποιοτικά επαρκή διατροφή αποδεικνύονται δύσκολες για μια μερίδα του πληθυσμού. Η εικόνα εμφανίζεται ακόμη πιο δυσχερής όταν εστιάσουμε, σε όσους ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες ή / και διαβιούν κάτω από το όριο της φτώχειας, εντείνοντας τον κοινωνικό αποκλεισμό τους και τα αισθήματα άγχους και αβεβαιότητας. Σε μια προσπάθεια κάλυψης μέρους των αναγκών αυτών των ανθρώπων έρχονται τα συσσίτια, που αποτελούν συχνά τη μοναδική πηγή βοήθειάς τους. Όμως, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα συσσίτια σε αυτήν την προσπάθεια είναι αρκετές, με κυριότερες τις αυξήσεις στις τιμές των τροφίμων και της ενέργειας, την δυσκολία εξεύρεσης δωρεών και την έλλειψη πόρων και προσωπικού. Στην παρούσα μελέτη επιχειρείται η σκιαγράφηση του παραπάνω φαινομένου στην Ελλάδα, συνδυάζοντας επίσημα στοιχεία της Eurostat για το 2024 με πρωτογενή δεδομένα από ερωτηματολόγια σε συσσίτια σε όλη τη χώρα, καθώς και σε ωφελούμενους επιλεγμένων συσσιτίων στην Αττική.

A. Στοιχεία από την Eurostat.

Η επισιτιστική ανασφάλεια είναι ένα σύνθετο κοινωνικό φαινόμενο, το οποίο οι επίσημες αρχές προσπαθούν να μετρήσουν με την εφαρμογή διάφορων μεθοδολογιών. Ήδη από το 2009 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υιοθέτησε τον δείκτη *σοβαρής υλικής στέρησης* (severe material indicator), υποδείκτης του οποίου είναι το *ποσοστό του γενικού πληθυσμού με αδυναμία για διατροφή που να περιλαμβάνει κάθε δεύτερη ημέρα, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, ή άλλο ισοδύναμο* (EU-SILC survey [ilc_mdcs03]). Πρόκειται για έναν δείκτη με απλό και σαφή ορισμό, για τον οποίον -πλέον- διαθέτουμε δεδομένα ήδη από το 2010.

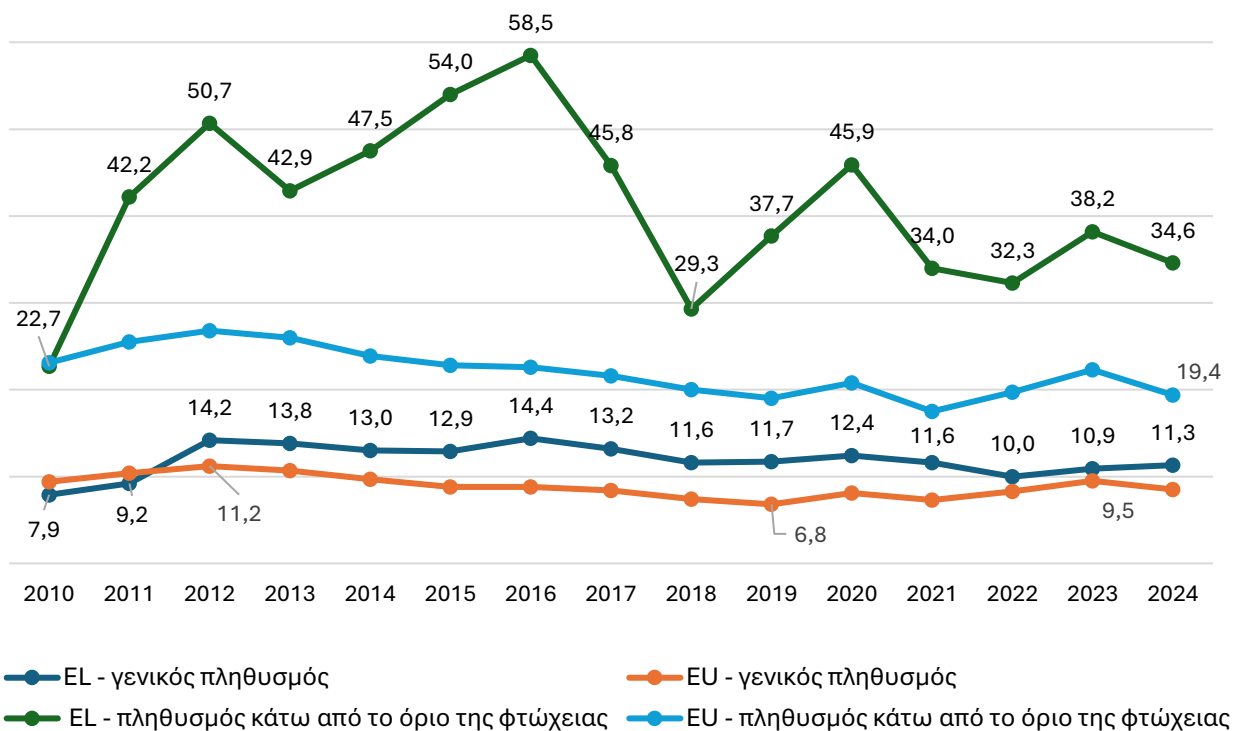
Σύμφωνα με την Eurostat, το 2024, το 8,5 % του πληθυσμού της ΕΕ δεν ήταν σε θέση να αντέξει οικονομικά ένα γεύμα που περιέχει κρέας, ψάρι ή χορτοφαγικό ισοδύναμο κάθε δεύτερη ημέρα, ποσοστό κατά μία ποσοστιαία μονάδα χαμηλότερο σε σύγκριση με το 2023 (9,5 %).

Για το 2024 η Ελλάδα (GR) εμφανίζει 11,3%, έχοντας την 5η θέση, αρκετά υψηλότερα του Ευρωπαϊκού μέσου όρου (EU 8,5%), αλλά χαμηλότερα από τα πιο φτωχά κράτη της Ανατολικής Ευρώπης. Εντύπωση προκαλεί ότι ενώ στην ΕΕ κατά μέσο όρο το μέγεθος βελτιώνεται, στην Ελλάδα σημειώνεται μικρή αύξηση σε σχέση με το 2023 (10,9 %). Χώρες της Βόρειας Ευρώπης και η Κύπρος καταγράφουν τα χαμηλότερα ποσοστά (Κύπρος 1,2%, Ιρλανδία 1,8%, Ολλανδία 2,9%, Πολωνία 2,5% κ.ο.κ.).

Ποσοστιαία κατανομή του γενικού πληθυσμού με αδυναμία για διατροφή που να περιλαμβάνει κάθε δεύτερη ημέρα, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, ή άλλο ισοδύναμο.								
Χώρες		2010	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Βουλγαρία	BG	43,2	27,6	25,9	22,4	21,6	19,9	18,7
Σλοβακία	SK	23	12,3	11,8	12,7	15,8	17,8	17,1
Ρουμανία	RO	21,4	14,2	14,7	19,2	22,1	23,3	16,3
Ουγγαρία	HU	27,6	13	12,8	12,2	13,9	14,7	15,5
Ελλάδα	GR	7,9	11,7	12,4	11,6	10	10,9	11,3
Γερμανία	GE	8,6	5,3	12,7	10,5	11,6	13,3	11,2
Γαλλία	FR	6,9	7,5	7,2	6,3	9,5	12,2	10,2
Μάλτα	MA	10,8	5,8	6	6,2	7,5	9,4	10,2
Ιταλία	IT	7	9,9	9,1	7,9	7,5	8,4	9,9
Λιθουανία	LI	23,5	11,7	11,6	8,9	10,4	11,1	8,8
ΕΕ	EU	9,4	6,8	8,1	7,3	8,3	9,5	8,5
Λετονία	LV	26,8	9,8	9,4	6,4	8,8	7,7	7,7
Τσεχία	CZ	9,7	4,9	4,1	3,9	4,4	6,8	6,2

Ισπανία	SP	2,6	3,8	5,4	4,7	5,4	6,4	6,1
Εσθονία	ES	10,1	5,3	5,5	3,5	5,5	5,7	5,9
Αυστρία	AU	8,7	3,9	3,9	3	5	4,6	4,3
Βέλγιο	BE	5	3,6	3,7	3,7	4,1	4,2	4,2
Κροατία	CR	15,7	7,9	7,9	5,6	6,9	5,5	4
Φιλανδία	FI	2,9	2,5	2,9	2,3	2,6	3,9	3,9
Σουηδία	SW	2,7	2	1,9	1,6	2,4	2,8	3,1
Δανία	DE	2,1	2,2	2,3	2	2,2	3,8	3
Λουξεμβούργο	LUX	0,9	2,3	4,5	2,3	1,8	3,3	3
Σλοβενία	SL	8,5	3,9	4,3	4,2	3,5	3,3	3
Ολλανδία	NE	2,6	2,4	2	1,8	2,1	2,9	2,9
Πολωνία	PL	15,5	4,1	3,6	3,6	4,1	3,5	2,8
Πορτογαλία	PO	3,3	2,3	2,5	2,4	3	2,3	2,5
Ιρλανδία	IR	3	1,5	1,3	1,7	1,2	1,6	1,8
Κύπρος	CY	4,4	0,8	1,1	0,4	1,5	1,3	1,2

Ποσοστιαία κατανομή του πληθυσμού με αδυναμία για διατροφή που να περιλαμβάνει κάθε δεύτερη ημέρα, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, ή άλλο ισοδύναμο, στην Ελλάδα και την Ευρώπη, για τα έτη 2010-2024.

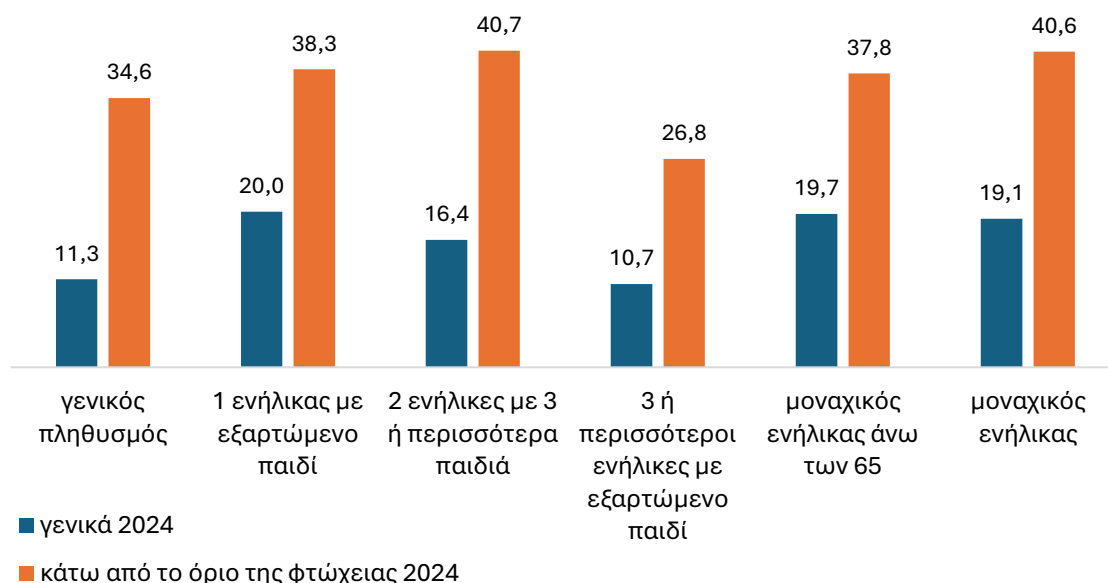


Το ποσοστό της επισιτιστικής ανασφάλειας (σύμφωνα με το παραπάνω μέγεθος) στην Ελλάδα το 2010 βρίσκεται στο 7,9 %, ανεβαίνει έως το 14,4 % το 2016 (κορύφωση κρίσης), στη συνέχεια μειώνεται σταδιακά (10,0% το 2022), αλλά έκτοτε υπάρχει μικρή άνοδος (11,3 % το 2024). Από το 2012 και μέχρι και σήμερα παραμένει σταθερά υψηλότερα του ευρωπαϊκού μέσου όρου (πορτοκαλί).

Το ποσοστό των ατόμων με αδυναμία για διατροφή που να περιλαμβάνει κάθε δεύτερη ημέρα, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, ή άλλο ισοδύναμο (πράσινο), είναι τρεις φορές μεγαλύτερο για όσους ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας (34,6%) σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Στην ΕΕ το 2024 το ποσοστό αυτό φτάνει το 19,4% (γαλάζιο), ενώ στην Ελλάδα το 34,6 %. Υψηλότερα ποσοστά καταγράφουν η Σλοβακία (39,8%), η Βουλγαρία (27,6%) και η Ουγγαρία (37,3 %). Η Ελλάδα είναι 4^η στην σειρά, και ακολουθεί η Ρουμανία με 27,7%.

Γενικά, τα ποσοστά επισιτιστικής ανασφάλειας ανάμεσα σε όσους ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας είναι περίπου τριπλάσια σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Ειδικά σε περιπτώσεις οικογενειών με 3 ή περισσότερα παιδιά και μοναχικούς ενήλικες τα ποσοστά ξεπερνούν το 40%.

Ποσοστιαία κατανομή του πληθυσμού με αδυναμία για διατροφή που να περιλαμβάνει κάθε δεύτερη ημέρα, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, ή άλλο ισοδύναμο, για το 2024, ανά τύπο οικογένειας και εισόδημα.



Συμπερασματικά, το 2024 η επισιτιστική ανασφάλεια στην Ελλάδα παρουσιάζει μικρή αύξηση στον γενικό πληθυσμό, ενώ παραμένει τριπλάσια για όσους ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας. Η Ελλάδα παραμένει αρκετά ψηλά (5^η) ανάμεσα στις υπόλοιπες Ευρωπαϊκές χώρες, και σε αντίθεση με τον ευρωπαϊκό μέσο όρο που δείχνει μία μικρή αποκλιμάκωση, στην Ελλάδα το ποσοστό της επισιτιστικής ανασφάλειας αυξάνεται -έστω και λίγο- για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά.



Ορισμοί.

Σύμφωνα με την ΕΛΣΤΑΤ, ο δείκτης «ποσοστό ατόμων σε υλική και κοινωνική στέρηση» (Ευρώπη 2030) εκτιμά το επίπεδο διαβίωσης, μετρώντας το ποσοστό του πληθυσμού που, από έναν κατάλογο 13 αγαθών και υπηρεσιών, στερείται τουλάχιστον 7, σε επίπεδο νοικοκυριού και 6, σε επίπεδο μέλους, λόγω οικονομικής αδυναμίας ή δυσκολίας να ανταποκριθεί σε:

Νοικοκυριό

- πληρωμή πάγιων λογαριασμών, όπως ενοίκιο, δόση δανείου της κύριας κατοικίας, λογαριασμοί ηλεκτρικού
- ρεύματος, νερού, αερίου κ.λπ, δόσεις πιστωτικών καρτών, δανείου για οικοσκευή, διακοπές κ.ά.
- πληρωμή μίας εβδομάδας διακοπών,
- διατροφή που να περιλαμβάνει κοτόπουλο, κρέας, ψάρι, λαχανικά ίσης θρεπτικής αξίας, κάθε δεύτερη ημέρα,
- αντιμετώπιση έκτακτων, αλλά αναγκαίων δαπανών,
- κατοχή ΙΧ επιβατηγού αυτοκινήτου,
- ικανοποιητική θέρμανση τον χειμώνα και δροσιά το καλοκαίρι,
- αντικατάσταση φθαρμένων ή κατεστραμμένων επίπλων,

Μέλους του νοικοκυριού

- πρόσβαση στο διαδίκτυο,
- αντικατάσταση φθαρμένων ρούχων με καινούργια,
- δύο ζευγάρια υποδήματα,
- έξοδα για τον εαυτό του, κάθε εβδομάδα,
- συνάντηση με φίλους/συγγενείς για καφέ/ποτό/γεύμα στο σπίτι, τουλάχιστον μία φορά τον μήνα,
- σε δραστηριότητες αναψυχής.



Κίνδυνος φτώχειας μετά τις κοινωνικές μεταβιβάσεις: το ποσοστό των ατόμων που ζουν σε νοικοκυριά, των οποίων το συνολικό ισοδύναμο διαθέσιμο εισόδημα είναι χαμηλότερο του κατωφλιού της φτώχειας, δηλαδή του 60% του εθνικού διάμεσου (του εισοδήματος που βρίσκεται στο μέσο της κατανομής) ισοδύναμου διαθέσιμου εισοδήματος (ΕΛΣΤΑΤ).



Το διάμεσο εισόδημα είναι το εισόδημα του «ενδιάμεσου» ατόμου, δηλαδή εκείνου που βρίσκεται ακριβώς στο μέσο της εισοδηματικής κατανομής (και κατά συνέπεια ο αριθμός όσων είναι πλουσιότεροι από αυτό είναι ίσος με τον αριθμό όσων είναι φτωχότεροι του) (Διανέοσις, 2016).

B. Έρευνα με ερωτηματολόγιο σε συσσίτια.

B1. Τα συσσίτια στην Ελλάδα

Τα συσσίτια είναι δομές οι οποίες προσφέρουν τρόφιμα σε ανθρώπους που απευθύνονται σε αυτά. Λειτουργούν σε επίπεδο 'γειτονιάς', μπορούν να γνωρίζουν προσωπικά τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη, και εκτός από τρόφιμα, συνήθως, τους υποστηρίζουν και με άλλους τρόπους (ρουχισμός, άλλη υλική βοήθεια, ψυχοκοινωνική υποστήριξη κλπ). Στις περισσότερες περιπτώσεις -ιδιαίτερα ύστερα από την οικονομική κρίση- τηρούν αρχείο για τους ωφελούμενους, την οικογενειακή και οικονομική τους κατάσταση, προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν, κ.α. Εξάιρεση αποτελούν συσσίτια που υποστηρίζουν μεγάλο αριθμό αστέγων ή εξαρτημένων ανθρώπων, συνήθως σε περιοχές του κέντρου της Αθήνας.

Κάθε συσσίτιο, ανάλογα με την δυνατότητά του, μπορεί και στηρίζει λιγότερους ή περισσότερους ανθρώπους, εξετάζοντας τις ανάγκες τους. Σημαντικό είναι ότι δεν υπάρχουν οριζόντια κριτήρια, αλλά γίνεται μια συνολική εκτίμηση των αναγκών κάθε ανθρώπου. Έτσι, μια τριμελής οικογένεια με παιδί ΑμεΑ μπορεί να έχει μεγαλύτερη ανάγκη από ένα ζευγάρι, ακόμα κι όταν το εισόδημά της είναι υψηλότερο. Αντίστοιχα, κάποιος με ακίνητη περιουσία (πχ. σπίτι στο χωριό) αλλά μηδενικά εισοδήματα, ενώ έχει πραγματική ανάγκη για τροφή, αποκλείεται από τα επίσημα κρατικά προνοιακά προγράμματα.

Τα συσσίτια δεν συνιστούν ένα ενιαίο οργανωμένο δίκτυο, ούτε μπορεί να υπάρχει μία συνολική καταγραφή πόσα συσσίτια υπάρχουν στην Ελλάδα αυτή την στιγμή. Παρ' όλα αυτά, η Τράπεζα Τροφίμων μέσα από την δράση της έχει πραγματοποιήσει την καταγραφή ενός μεγάλου πλήθους συσσιτίων -αλλά και άλλων φιλανθρωπικών οργανώσεων- σε 10 από τις 13 περιφέρειες της Ελλάδας. Τα περισσότερα συσσίτια λειτουργούν από ενορίες, οργανώσεις, αλλά και άτυπες εθελοντικές ομάδες. Προσπαθούν να βρουν δωρεές τροφίμων από δωρητές στην περιοχή που δραστηριοποιούνται, ενώ αγοράζουν και τρόφιμα με ίδιους πόρους (συνδρομές μελών, bazaar, εκδηλώσεις κλπ).

Αυστηρή αρχή της Τράπεζας Τροφίμων είναι να τροφοδοτεί συσσίτια και μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, που έχουν νομική υπόσταση και ΑΦΜ. Η διακίνηση των προϊόντων γίνεται με δελτία αποστολής, με κατάλληλη κωδικοποίηση για τα συσσίτια, αλλά και για τα προϊόντα, και με την χρήση ειδικού λογισμικού. Έτσι, είναι ευκολότερη η διαχείριση των προϊόντων, εξασφαλίζεται η ιχνηλασιμότητα των τροφίμων, ενώ υπάρχει και πλήρης στατιστική αποτύπωση.

B2. Ταυτότητα έρευνας.

Η πρώτη αντίστοιχη έρευνα, πραγματοποιήθηκε από την Τράπεζα Τροφίμων στα μέσα του 2020 και δημοσιεύθηκε τον Ιανουάριο του 2021. Έκτοτε, η Τράπεζα Τροφίμων πραγματοποιεί αντίστοιχες έρευνες σε ετήσια βάση, οι οποίες είναι δημοσιευμένες στην ιστοσελίδα του Ιδρύματος (foodbank.gr). Η παρούσα έρευνα ξεχωρίζει για το μεγάλο δείγμα απαντήσεων (187) από συσσίτια που βρίσκονται σε 10 από τις 13 περιφέρειες της χώρας.

Οι απαντήσεις στα ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν το χρονικό διάστημα από 4 έως 28 Ιουλίου 2025. Το ερωτηματολόγιο δομήθηκε με το 'MS Forms' και συμπληρώθηκε ηλεκτρονικά. Απευθύνθηκε αποκλειστικά σε συσσίτια που εξυπηρετούν γενικό πληθυσμό, ενώ η Τράπεζα Τροφίμων τροφοδοτεί επίσης ιδρύματα που εξυπηρετούν κοινωνικές ομάδες με διαφορετικά και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά (γηροκομεία, ιδρύματα παιδικής προστασίας, ιδρύματα για ΑμεΑ, κέντρα απεξάρτησης, κα). Οι φορείς αυτοί δεν συμπεριελήφθησαν στην έρευνα καθώς εξυπηρετούν πληθυσμούς με ειδικά χαρακτηριστικά και ανάγκες.

Συνολικά, συγκεντρώθηκαν 187 πλήρως απαντημένα ερωτηματολόγια από εκπροσώπους συσσιτίων. Σε αντίθεση με τις προηγούμενες έρευνες που είχαν πραγματοποιηθεί, αυτή την φορά συγκεντρώθηκε ένα σημαντικό δείγμα απαντήσεων με γεωγραφική διασπορά, όπως φαίνεται παρακάτω.

Περιφέρεια	Πλήθος απαντήσεων	% απαντήσεων
Αττική	73	39 %
Ανατολική Μακεδονία και Θράκη	5	3 %
Βόρειο Αιγαίο	1	1 %
Δυτική Ελλάδα	7	4 %
Δυτική Μακεδονία	3	2 %
Ήπειρος	11	6 %
Θεσσαλία	13	7 %
Κεντρική Μακεδονία	62	33 %
Κρήτη	9	5 %
Νησιά Ιονίου	3	2 %

Το δείγμα των συσσιτίων προέρχεται από αυτά που στηρίζουν οι Τράπεζες Τροφίμων. Τα συσσίτια αυτά μοιράζουν μαγειρεμένο φαγητό, ή δίνουν τρόφιμα ώστε οι οικογένειες να μαγειρέψουν σπίτι τους. Κατά κύριο λόγο, είναι συσσίτια εκκλησιών, και δευτερευόντως οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών και κοινωνικά παντοπωλεία δήμων.

Το ερωτηματολόγιο δομήθηκε γύρω από δύο θεματικές: τους ανθρώπους που απευθύνονται στα συσσίτια, και τα συσσίτια τα ίδια. Σκοπός ήταν να αποτυπωθούν οι βασικές τάσεις σε ότι αφορά τις υφιστάμενες επισιτιστικές συνθήκες και ανάγκες, αφενός των σιτιζομένων και αφετέρου των συσσιτίων που τους στηρίζουν.

B3. Απαντήσεις – Οι άνθρωποι.

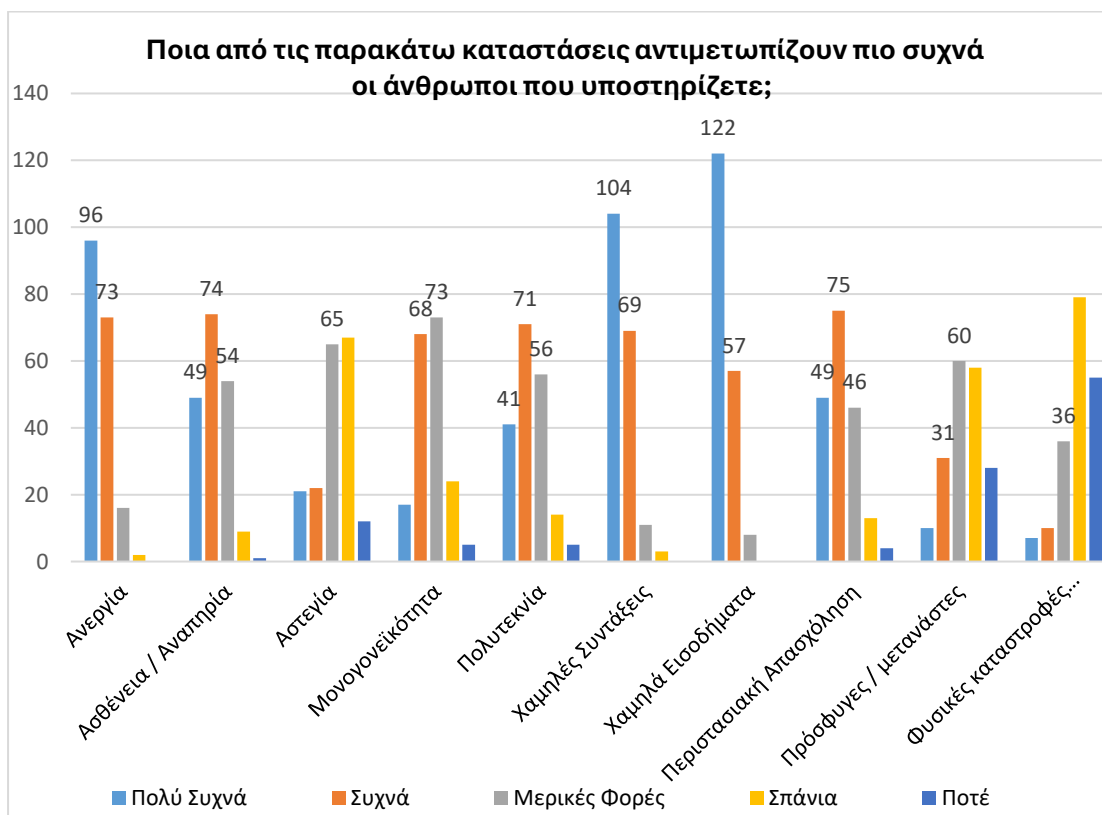
Το προφίλ των ωφελούμενων.

Τα χαμηλά εισοδήματα, η υψηλή ανεργία, οι χαμηλές συντάξεις και η περιστασιακή απασχόληση, είναι τα πιο συχνά προβλήματα που αντιμετωπίζουν όσοι άνθρωποι λαμβάνουν βοήθεια από τα συσσίτια. Όλα τα παραπάνω, περιγράφουν την γενικότερη στέρηση εισοδήματος ως τον πιο διάχυτο παράγοντα που φέρνει τους ανθρώπους σε ανάγκη για βοήθεια.

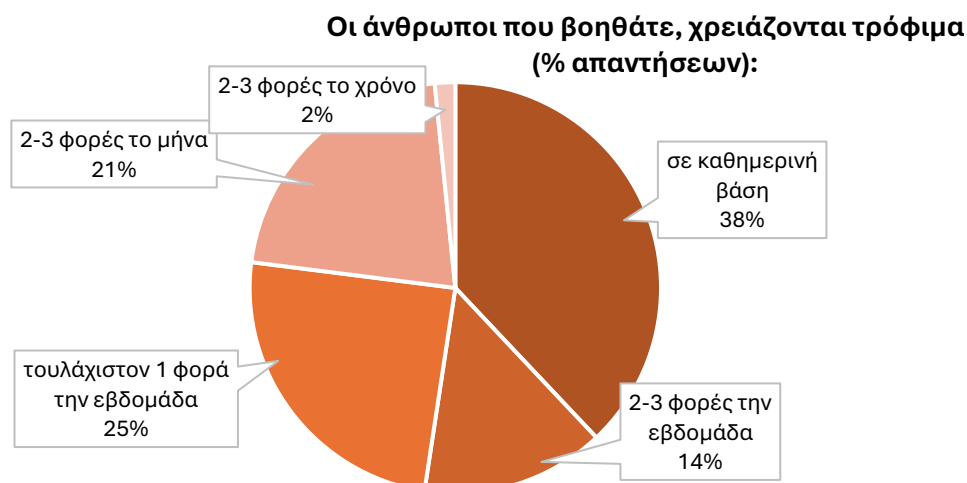
Πέρα από τη στέρηση εισοδήματος, αρκετοί ωφελούμενοι αντιμετωπίζουν συμπληρωματικά κοινωνικά προβλήματα (συχνότερα κάποια ασθένεια ή αναπηρία και λιγότερο συχνά αστεγία, κ.α.), ενώ σημαντικός επιβαρυντικός παράγοντας είναι δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως η πολυτεκνία ή η μονογονεϊκότητα.

Αν και στις απαντήσεις υπάρχουν, οι ‘πρόσφυγες/μετανάστες’ και τα ‘θύματα φυσικών καταστροφών’ (με σαφώς χαμηλότερη ένταση), και οι δύο περιπτώσεις εμφανίζονται - συγκριτικά- πιο σπάνια, υποδεικνύοντας ότι το κύριο κοινό των συσσιτίων είναι κοινωνικά ευάλωτοι πολίτες με οικονομικά/οικογενειακά προβλήματα. Και οι δύο παράγοντες χρήζουν περαιτέρω έρευνας, ώστε να μπορεί να περιγραφούν αναλυτικότερα οι ανάγκες.

Γενικά, το φαινόμενο περιγράφεται από δύο συνιστώσες (α) τα περιορισμένα εισοδήματα, (β) καταστάσεις που δημιουργούν την ανάγκη πρόσθετων και ανελαστικών αναγκών. Οι δύο αυτές συνιστώσες μπορεί να εμφανίζονται ανεξάρτητα, αλλά και συνδυαστικά.



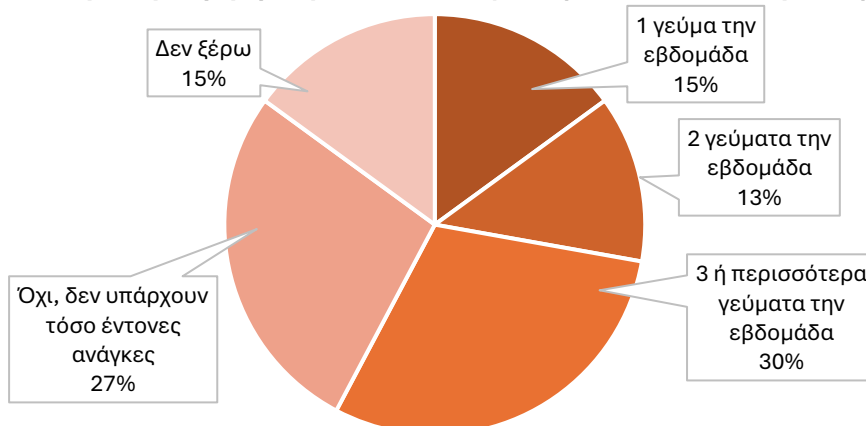
Ένταση των αναγκών.



Οι περισσότεροι ωφελούμενοι εξαρτώνται σταθερά από τα συσσίτια (77% των απαντήσεων δηλώνουν ανάγκες για 1 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα), γεγονός που φανερώνει την ένταση και την χρονιότητα των επισιτιστικών αναγκών τους.

Η ίδια εικόνα συμπληρώνεται και από το γράφημα παρακάτω, με το 58% των απαντήσεων να δηλώνει αδυναμία κάλυψης ενός ή και περισσότερων γευμάτων την εβδομάδα και μόλις 27% να απαντά ότι «δεν υπάρχουν τόσο έντονες ανάγκες». Γεγονός που, ενδεχομένως, να οφείλεται στα διαφορετικά χαρακτηριστικά των συσσιτίων (γεωγραφική περιοχή, δυναμική της βοήθειας που προσφέρουν, κ.α.).

Υπάρχουν περιπτώσεις ανθρώπων με σοβαρό πρόβλημα πείνας, δηλαδή να μην μπορούν να καλύψουν (ποσοστό απαντήσεων):



Η ίδια τάση -για αυξημένες ανάγκες- βεβαιώνεται και από παραπλήσια ερώτηση για την αύξηση ή μείωση των ανθρώπων που ζητάνε βοήθεια, κατά τον τελευταίο χρόνο. Σ' αυτή την περίπτωση το 41% των συσσιτίων αναφέρει ότι οι ωφελούμενοί τους αυξάνονται λίγο,

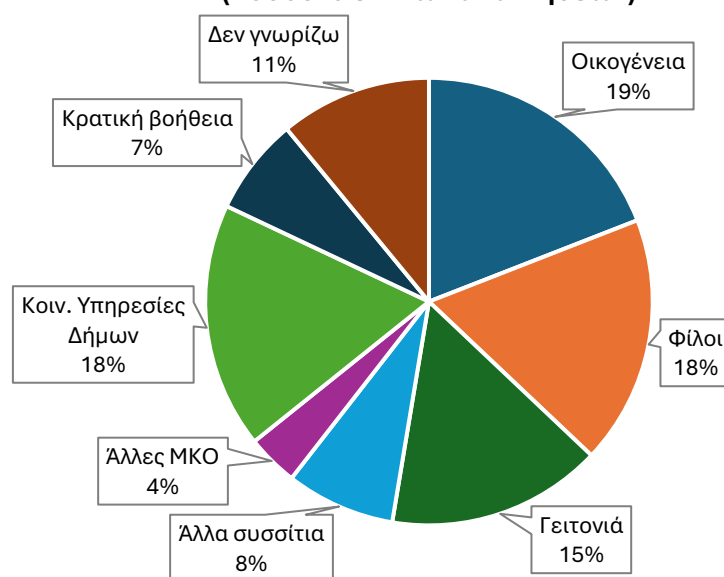
ενώ το 30% ότι αυξάνονται πολύ. Οι ωφελούμενοι χρειάζονται πλέον σαφώς περισσότερα και συχνότερα τρόφιμα σε σχέση με παλιότερα, ενώ παράλληλα καταγράφεται και η ανάγκη για άλλα είδη τροφίμων. Παράλληλα, το 86% δηλώνει ότι η κατάσταση δεν βελτιώνεται, με κύριες αιτίες το υψηλό κόστος διαβίωσης και τα χαμηλά εισοδήματα.

Η εικόνα αυτή, ενδεχομένως επηρεάζεται μεθοδολογικά από το γεγονός ότι το ερωτηματολόγιο απευθύνεται σε διαχειριστές συσσιτίων, οι οποίοι σίγουρα δείχνουν μεγαλύτερη ευαισθησία στις ανάγκες που συνδέονται με την τροφή, έναντι άλλων αναγκών που σίγουρα έχουν οι ωφελούμενοι. Επιπλέον, από τις παραπάνω απαντήσεις φαίνεται και η σύνδεση της επισιτιστικής ανασφάλειας με την ευρύτερη οικονομική ανέχεια, η οποία για τους ανθρώπους αυτούς δεν είναι πλέον μία παροδική συγκυρία, αλλά μία μόνιμη κατάσταση.

Σε κάθε περίπτωση, η συμφωνία των στοιχείων από τις διαφορετικές παρεμφερείς απαντήσεις, μας οδηγεί στο αναμφισβήτητο συμπέρασμα ότι οι ανάγκες αυξάνονται.

Πηγές υποστήριξης.

Ποιες άλλες πηγές υποστήριξης έχουν οι άνθρωποι που βοηθάτε; (ποσοστό επί των απαντήσεων)



Το 52% των απαντήσεων δηλώνει την οικογένεια, τους φίλους και την γειτονιά ως βασικές εναλλακτικές πηγές βοήθειας. Οι απαντήσεις για οργανωμένους φορείς της κοινωνίας των πολιτών φτάνουν το 12%, ενώ οι επιλογές για βοήθεια από επίσημους κρατικούς οργανισμούς το 25%.

Πόσο εύκολα καλύπτουν τις παρακάτω ανάγκες τους οι άνθρωποι που βοηθάτε;

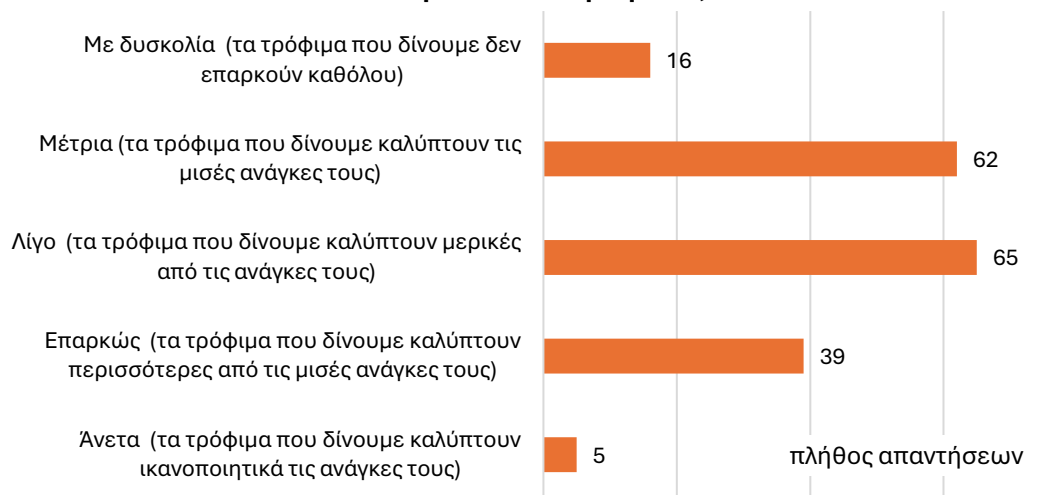


Συμπληρωματικά σε σχέση με τα παραπάνω, φαίνεται ότι η τροφή και η ένδυση είναι δύο ανάγκες τις οποίες οι άνθρωποι αυτοί, καλύπτουν σε βαθμό άνω του μετρίου, ενώ πολύ χαμηλότερα βρίσκονται οι ανάγκες για ιδιωτική εκπαίδευση, η κάλυψη έκτακτων αναγκών, αλλά και η αποπληρωμή των λογαριασμών κοινής ωφέλειας.

B4. Απαντήσεις – Τα συσσίτια.

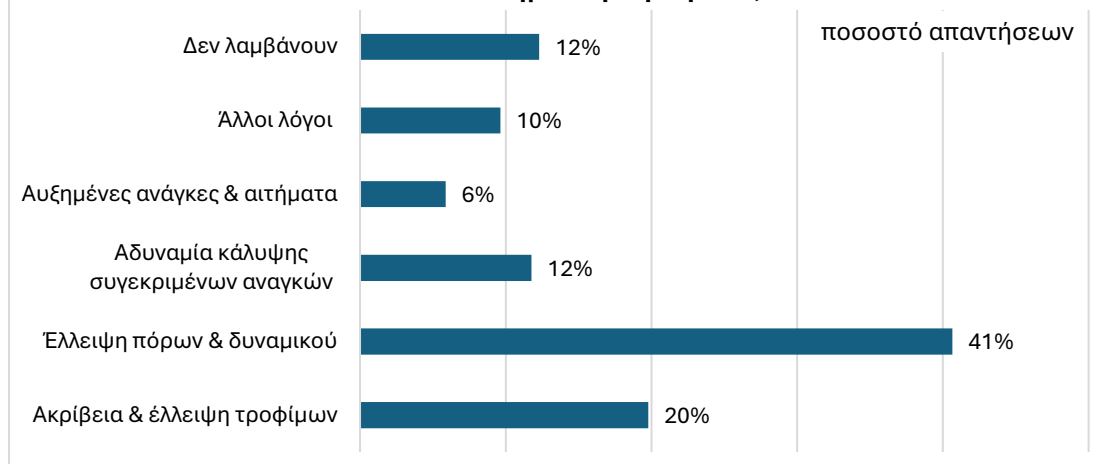
Εξυπηρέτηση αναγκών.

Σε ποιο βαθμό μπορεί το συσσίτιό σας (ή η διανομή των πακέτων που κάνετε) να ανταποκριθεί στις ανάγκες για τρόφιμα, των ανθρώπων που βοηθάτε;



Τα συσσίτια καλύπτουν τις μισές ή και λιγότερες, από τις ανάγκες των ανθρώπων. Σε διαφορετική ερώτηση φαίνεται ότι το 34% των συσσιτίων δέχεται νέα αιτήματα από ανθρώπους που ζητάνε βοήθεια, σε εβδομαδιαία βάση ή και συχνότερα τα οποία όμως το συσσίτιο δεν μπορεί να εξυπηρετήσει, δηλώνοντας ως βασική αιτία τους περιορισμένους πόρους σε χρήματα, ανθρώπινο δυναμικό και προμήθειες.

Ποια είναι η βασική αιτία που σας εμποδίζει να εξυπηρετήσετε αυτά τα αιτήματα για βοήθεια;



Πηγές υποστήριξης των συσσιτίων.

Τα συσσίτια έχουν ως βασικές πηγές τροφοδοσίας τις αγορές τροφίμων από ίδιους πόρους και τις προσφορές ιδιωτών. Σε δεύτερο βαθμό αναφέρονται ως πηγές τροφοδοσίας οι μεγαλύτερες ή μικρότερες εταιρίες τροφίμων, και ακολουθούν οι κατά τόπους Μητροπόλεις, προφανώς σε αποκλειστική συνάφεια με τους εκκλησιαστικούς φορείς. Χαμηλότερα στις απαντήσεις φαίνεται η συνεισφορά των επίσημων θεσμικών φορέων (περιφέρειες, δήμοι, κεντρικό κράτος).

Η Τράπεζα Τροφίμων, ως πηγή τροφοδοσίας καταγράφει πολύ υψηλές απαντήσεις, πράγμα αναμενόμενο σε κάποιο βαθμό, μιας και το δείγμα των συσσιτίων προέρχεται από το δίκτυο της Τράπεζας Τροφίμων.



Συμπερασματικά, το φαινόμενο περιγράφεται από δύο συνιστώσες (α) τα περιορισμένα εισοδήματα, (β) καταστάσεις που δημιουργούν την ανάγκη πρόσθετων και ανελαστικών αναγκών. Οι δύο αυτές συνιστώσες μπορεί να εμφανίζονται ανεξάρτητα, αλλά και συνδιαστικά.

Οι ανάγκες φαίνεται ότι είναι αρκετά έντονες και πάγιες. Οι άνθρωποι που απευθύνονται στα συσσίτια ζητώντας βοήθεια έχουν σημαντικό πρόβλημα. Παράλληλα με την βοήθεια του συσσιτίου, βρίσκουν υποστήριξη σε μεγάλο βαθμό και από τον ευρύτερο κοινωνικό τους περίγυρο, ενώ φαίνονται κάποιες πρώτες ενδείξεις ότι η κατάσταση αυτή είναι και κληρονομική για τα παιδιά των ανθρώπων αυτών, πράγμα το οποίο επιβεβαιώνεται και βιβλιογραφικά.

Τα συσσίτια καλύπτουν ένα ικανό μέρος των αναγκών, λιγότερο όμως από τις μισές. Λειτουργούν υπό περιορισμένους πόρους (εργατώρες, χρήματα, πρώτες ύλες) πράγμα που δεν τους επιτρέπει να αυξήσουν την παροχή της βοήθειας προς τους ωφελούμενους, και για την κάλυψη αυτών των πόρων, βασίζονται κυρίως σε φορείς της ιδιωτικής αγοράς.

Γ. Έρευνα με ερωτηματολόγιο σε ωφελούμενους.

Γ1. Εισαγωγή

Στο τρίτο μέρος της παρούσας μελέτης, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε 57 ωφελούμενους συσσιτίων στην Περιφέρεια της Αττικής.

Στόχος ήταν να καταγραφούν τα κοινωνικά και οικονομικά χαρακτηριστικά των ωφελούμενων, ο βαθμός επισιτιστικής τους ανασφάλειας και οι λόγοι που τους οδηγούν στη συστηματική προσφυγή σε δομές επισιτιστικής βοήθειας. Ταυτόχρονα, αναδεικνύεται ο τρόπος με τον οποίο οι ίδιοι οι ερωτώμενοι βιώνουν την επισιτιστική ανασφάλεια, οι εμπειρίες τους, η ερμηνεία που δίνουν στην κατάστασή τους, καθώς και οι στρατηγικές επιβίωσης ή προσαρμογής που ενδέχεται να αναπτύσσουν.

Χρησιμοποιήθηκαν ατομικά ερωτηματολόγια με κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις, συμπεριλαμβανομένης της κλίμακας μέτρησης της επισιτιστικής ανασφάλειας των νοικοκυριών ‘Household Food Insecurity Access Scale’ (HFIAS). Η HFIAS αναπτύχθηκε από το πρόγραμμα FANTA (Food and Nutrition Technical Assistance Project), το οποίο χρηματοδοτήθηκε και εποπτεύθηκε από την USAID (United States Agency for International Development). Σήμερα, είναι μία από τις πιο εύχρηστες και διεθνώς αναγνωρισμένες μεθοδολογίες, η οποία παρέχει αξιόπιστα και συγκρίσιμα δεδομένα, εστιάζοντας στην ευρύτερη εμπειρία και τα συναισθήματα των νοικοκυριών, σχετικά με την έλλειψη τροφής. Οι ερωτήσεις της κλίμακας HFIAS, συμπληρώθηκαν από κάποιες επιπλέον κλειστές ερωτήσεις βάση αντίστοιχης έρευνας (Στουραϊτή, 2024).

Για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας, επιλέχθηκαν 14 συσσίτια με διαφορετική γεωγραφική κατανομή στην Αττική και ζητήθηκε από τους υπεύθυνους να υποδείξουν ωφελούμενους που λαμβάνουν συστηματικά τρόφιμα ή γεύματα. Παρότι πρόκειται για μικρό και μη αντιπροσωπευτικό δείγμα, χωρίς δυνατότητα γενίκευσης στον γενικό πληθυσμό, τα αποτελέσματα φέρνουν στο προσκήνιο τις συνθήκες ζωής, τις δυσκολίες και τις ανάγκες, που κρύβονται πίσω από τους αριθμούς των σχετικών στατιστικών. Όσον αφορά την μέθοδο δειγματοληψίας, επιλέχθηκε η συγκεκριμένη για λόγους ευκολίας, καθώς ο πληθυσμός που υποστηρίζεται από τα συσσίτια δεν είναι πάντοτε εύκολα προσιτός. Τέλος, στο δείγμα δεν συμπεριλήφθηκαν άτομα χωρίς γνώση της ελληνικής γλώσσας ή με δυσκολίες που καθιστούσαν αδύνατη την επικοινωνία και τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Γ2. Προφίλ και χαρακτηριστικά των ωφελούμενων.

Στην έρευνα συμμετείχαν 27 άνδρες (47%), 29 γυναίκες (51%) και ένα άτομο intersex, με τον μέσο όρο ηλικίας να είναι στα 59 έτη. Η μεγαλύτερη συγκέντρωση παρατηρείται στην ηλικιακή ομάδα των 45 έως 64 ετών (47%), ενώ ένα σημαντικό μέρος αφορά άτομα ηλικίας 65 έως 74 ετών (23%), καθώς και άτομα άνω των 75 ετών (16%). Αντίθετα, οι

νεότερες ηλικίες -20 έως 44 ετών- εκπροσωπούνται σε πολύ μικρότερο βαθμό, αποτελώντας μόλις το 14% του δείγματος (8 περιπτώσεις).

Πρόκειται -κυρίως- για μονοπρόσωπα νοικοκυριά (42%), με τα μισά από αυτά να αφορούν άτομα άνω των 65 ετών. Σημαντικό ποσοστό καταλαμβάνουν και τα νοικοκυριά με δύο ενήλικες (18%) ή με τρεις και περισσότερους ενήλικες (16%). Οι πολύτεκνες οικογένειες αντιστοιχούν στο 11% του δείγματος (6 περιπτώσεις), ενώ οι μονογονεϊκές οικογένειες ακολουθούν με ποσοστό 9% (5 περιπτώσεις).

Ένα ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό των συμμετεχόντων (75%) δηλώνει ότι είτε οι ίδιοι είτε κάποιο άλλο μέλος του νοικοκυριού τους αντιμετωπίζει αναπηρία ή σοβαρή ασθένεια, γεγονός που υπογραμμίζει τον αυξημένο βαθμό ευαλωτότητας που χαρακτηρίζει μεγάλο μέρος των ωφελούμενων. Σε συνδυασμό με την μεγαλύτερη ηλικία των ατόμων (άνω των 55 ετών) και την έλλειψη υποστηρικτικών δικτύων, αυξάνεται η ανάγκη για κοινωνικές δομές.

Η πλειοψηφία των ατόμων ήταν ελληνικής καταγωγής, με μικρές μειονότητες από Αρμενία, Ρουμανία, Ουκρανία, Πολωνία.

Σχετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης, 20 συμμετέχοντες (το 35%) έχουν ολοκληρώσει το δημοτικό, 6 (11%) το γυμνάσιο και 15 (26%) το λύκειο. 12 άτομα είναι απόφοιτοι Πανεπιστημίου / ΤΕΙ (το 21%) και 4 (7%) απόφοιτοι ΙΕΚ/ΔΙΕΚ. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι, αν και αρκετοί διαθέτουν δευτεροβάθμια ή και τριτοβάθμια εκπαίδευση, ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού έχει περιορισμένο μορφωτικό υπόβαθρο.

Όσον αφορά την απασχόληση, το 32% βρίσκεται σε ανεργία ή αναζήτηση εργασίας, το 23% είναι συνταξιούχοι και άλλο ένα 23% οικονομικά μη ενεργοί (όπως άτομα που ασχολούνται αποκλειστικά με τη φροντίδα του σπιτιού ή συγγενών). Επιπλέον, καταγράφεται ένα 12% που απασχολείται με αδήλωτη εργασία, ενώ μόλις το 7% εργάζεται με πλήρη απασχόληση και το 2% μερικώς.

Η πλειονότητα των νοικοκυριών φαίνεται να επιβιώνει με ιδιαίτερα χαμηλά εισοδήματα. Συγκεκριμένα, το 74% (42 άτομα) δηλώνει μηνιαίο εισόδημα έως 600 €, με ίσα ποσοστά (37%) να βρίσκονται κάτω από τα 300 € και στην κατηγορία 301–600 €. Αυτό αναδεικνύει μια ισχυρή συγκέντρωση σε χαμηλά οικονομικά στρώματα, γεγονός που υποδηλώνει σοβαρούς περιορισμούς στην κάλυψη βασικών αναγκών και χαμηλή αγοραστική δύναμη.

Σε υψηλότερες κατηγορίες εισοδήματος παρατηρούνται πολύ μικρότερα ποσοστά, με το 14% (8 περιπτώσεις) να διαθέτει 601–1000 €, ενώ μόλις το 4% δηλώνει εισόδημα άνω των 1000 € (2 περιπτώσεις). Το 9% των συμμετεχόντων δεν απάντησε.

Τέλος, ως προς την στέγαση το 37% δηλώνει ότι νοικιάζει την κατοικία του, ενώ στις υπόλοιπες απαντήσεις συνυπάρχουν απαντήσεις για διαμονή σε ιδιόκτητη (30%), ιδιόκτητη με δάνειο (9%) ή παραχωρημένη κατοικία (5%), όπως και καθεστώτα φιλοξενίας (5%) και αστεγίας (5%).

Γ3. Επισιτιστική βοήθεια και λόγοι προσφυγής στα συσσίτια.

Σχέση με το συσσίτιο.

Η μορφή βοήθειας που λαμβάνουν οι συμμετέχοντες ποικίλει, με το 42% (24) να στηρίζεται σε μαγειρεμένο φαγητό, το 23% (13) σε πακέτα τροφίμων, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό 35% (20) επωφελείται και από τις δύο μορφές. Ακόμη, ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες (77%) δεν είχαν χρειαστεί βοήθεια σε τρόφιμα ξανά στο παρελθόν, προτού απευθυνθούν στο συσσίτιο. Η διάρκεια συμμετοχής δείχνει ότι οι περισσότεροι δεν είναι περιστασιακοί δικαιούχοι αλλά μακροχρόνιοι, καθώς το 40% (23) λαμβάνει βοήθεια για πάνω από 6 χρόνια και το 21% από 3 έως 5 χρόνια (12). Μικρότερα ποσοστά εμφανίζονται σε νεότερες συμμετοχές, του τελευταίου έτους 22% (12). Αυτό καταδεικνύει πως η ανάγκη για υποστήριξη είναι σε μεγάλο βαθμό σταθερή και παρατεταμένη στον χρόνο.

Η συχνότητα λήψης ενισχύει την εικόνα της καθημερινής ανάγκης, αφού το 60% (34) δηλώνει ότι λαμβάνει βοήθεια καθημερινά. Ένα 18% (10) δέχεται βοήθεια μερικές φορές την εβδομάδα, ενώ μικρότερα ποσοστά εμφανίζονται σε πιο αραιή λήψη, όπως μία φορά την εβδομάδα ή αραιότερα (5%), μία φορά τον μήνα (14%) ή μερικές φορές τον χρόνο (2%). Αξίζει να σημειωθεί ότι η συχνότητα λήψης συνδέεται άμεσα και με την συχνότητα λειτουργίας και την δυναμική του κάθε συσσιτίου.

Λόγοι προσφυγής στο συσσίτιο.

Οι λόγοι για τους οποίους τα άτομα απευθύνονται στο συσσίτιο για βοήθεια σε τρόφιμα, είναι ποικίλοι, αντανακλώντας κατ' αυτόν τον τρόπο και τις πολυδιάστατες ανάγκες τους. Μάλιστα, το μεγαλύτερο μέρος των ερωτώμενων (75%) σημειώνουν πάνω από 2 λόγους, που συνδέονται άμεσα με τις συνθήκες ζωής τους και τις κοινωνικό-οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

Συγκεκριμένα, το 77% των συμμετεχόντων αναφέρουν ότι «οι φίλοι και οι συγγενείς δεν μπορούν να βοηθήσουν», ενώ ένα επιπλέον 39% σημειώνει ότι «δεν θέλουν να ζητήσουν βοήθεια από συγγενείς και φίλους, για να μην μάθουν ότι χρειάζονται βοήθεια». Γεγονός που καταδεικνύει ακόμη περισσότερο την απουσία υποστηρικτικών δικτύων για όσους βιώνουν επισιτιστική ανασφάλεια. Ακόμη, το 67% των ατόμων δηλώνουν ως κύρια αιτία την «ανεργία, απώλεια εισοδήματος ή ασθένεια βασικών μελών», ενώ το 54% την «παρουσία μελών που χρειάζονται εξειδικευμένη φροντίδα». Ένα μικρότερο αλλά εξίσου σημαντικό μέρος (21%) σημειώνει και την «έλλειψη βασικών μέσων προετοιμασίας φαγητού (ρεύμα, νερό)», φέρνοντας στο προσκήνιο και περιπτώσεις ατόμων που διαβιούν σε ακατάλληλες και επισφαλείς συνθήκες, δηλαδή υπό καθεστώς αόρατης αστεγίας.

*«δεν μπορώ να αποθηκεύσω τρόφιμα, γιατί δεν έχω ρεύμα»,
ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Πειραιά.*

*«έχει κοπεί το ρεύμα από τα Χριστούγεννα», ωφελούμενος/η συσσιτίου
στο Παγκράτι.*

Ακόμη και μετά τη βοήθεια του συσσιτίου, μερικοί ωφελούμενοι δηλώνουν ότι τα τρόφιμα δεν επαρκούν: 5% σημειώνει πως συμβαίνει «πολύ συχνά», 11% «συχνά», 19% «μερικές φορές» και 16% «σπάνια», ενώ το 49% δηλώνει πως δεν συμβαίνει «καθόλου».

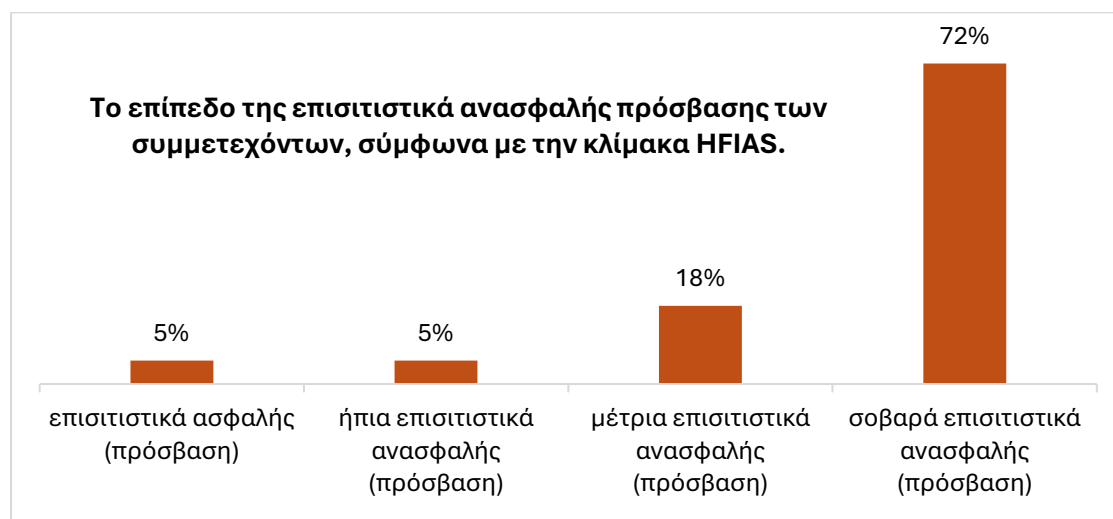
Φαίνεται, λοιπόν, ότι το συσσίτιο δεν είναι απλώς συμπληρωματικό· για αρκετούς είναι ο βασικός μηχανισμός κάλυψης γευμάτων. Μάλιστα, όταν κλείνει το καλοκαίρι το συσσίτιο, όσοι δεν έχουν εναλλακτική (π.χ. κοινωνικό παντοπωλείο) ζορίζονται σημαντικά, τονίζοντας και την εποχικότητα που χαρακτηρίζει τη βοήθεια.

Γ4. Οι διαστάσεις της επισιτιστικής ανασφάλειας.

Η επισιτιστική ανασφάλεια είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, με υλικές, κοινωνικές και πολιτισμικές διαστάσεις, επηρεάζοντας όλες τις πτυχές της ζωής ενός ατόμου και οδηγώντας τελικά στον αποκλεισμό του από την κοινωνική και πολιτική ζωή. Ωστόσο, όπως θα δούμε και παρακάτω, η σχέση ανάμεσα στον κοινωνικό αποκλεισμό και την επισιτιστική ανασφάλεια δεν είναι απλώς σχέση αιτίου-αιτιατού, αλλά αμφίδρομη – με το ένα να τροφοδοτεί και να ενισχύει το άλλο, και αντίστροφα.

Υλική διάσταση επισιτιστικής ανασφάλειας (HFIA).

Στην παρούσα μελέτη, το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων (95%) είναι επισιτιστικά ανασφαλείς και μόλις το 5% επισιτιστικά ασφαλείς. Ειδικότερα, ο επιπολασμός της επισιτιστικής ανασφάλειας διακρίνεται σε 4 κατηγορίες -σύμφωνα με τις εμπειρίες των ατόμων και την συχνότητα που τις βιώνουν- αντανακλώντας κατ' αυτόν τον τρόπο το επίπεδο της επισιτιστικής ανασφάλειας. Οι αποκρινόμενοι εμφανίζουν -κυρίως- υψηλά επίπεδα επισιτιστικής ανασφάλειας, με το 72% από αυτούς να βιώνουν σοβαρή και το 18% μέτρια επισιτιστική ανασφάλεια.



Σύμφωνα με την κλίμακα μέτρησης της επισιτιστικής ανασφάλειας των νοικοκυριών (HFIAS), υπάρχουν τρεις (3) διαφορετικοί τομείς που αντικατοπτρίζουν την εμπειρία της επισιτιστικής ανασφάλειας: (α) άγχος και αβεβαιότητα, (β) ποιότητα φαγητού και (γ) ποσότητα φαγητού.

Το 54% των συμμετεχόντων βιώσαν αισθήματα άγχους και ανησυχίας σχετικά με την επάρκεια της τροφής, το 79% είχαν τουλάχιστον μία εμπειρία ανεπαρκούς ποιότητας φαγητού τον τελευταίο μήνα, ενώ το 82% είχαν τουλάχιστον μία εμπειρία ανεπαρκούς ποσότητας ή και στέρησης τροφής.

Άγχος και αβεβαιότητα

Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τα αισθήματα άγχους και ανησυχίας, αυτά εμφανίζονται σε μικρότερο βαθμό από ότι οι άλλοι δύο τομείς· γεγονός που συνδέεται, αφενός με τη βοήθεια από τα συσσίτια και αφετέρου με την προσπάθεια όσο το δυνατόν καλύτερης διαχείρισης των διαθέσιμων πόρων από τα ίδια τα άτομα.

«Ψωνίζουμε με το 'μέτρο'.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αθήνα.

«[δεν ανησυχώ] γιατί τα κάνω κουμάντο.», ωφελούμενος/η στον Χολαργό.

«Αν δεν υπήρχε το συσσίτιο θα ανησυχούσαμε», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Ανάβυσσο.

«Μου δίνουν τα πάντα από το συσσίτιο, οπότε καλύπτομαι.», ωφελούμενος/η στον Χολαργό.

Ταυτόχρονα, ένα μικρότερο μέρος των ανθρώπων δεν ανησυχεί λόγω της μακροχρόνιας στέρησης και περιθωριοποίησης που βιώνουν, ενισχύοντας έτσι και τον κοινωνικό αποκλεισμό τους.

«Την έχω ξεπεράσει αυτήν την ανησυχία, απαλύνει την σκέψη να μην ανησυχείς. Προσπαθείς να μην σκέφτεσαι ότι πεινάς. Αυτό μόνο. Τρως ό,τι έχεις και προχωράς.», ωφελούμενος/η στο Παγκράτι.

Ποιότητα φαγητού

Σχετικά με την ποιότητα των τροφίμων, το 58% των ατόμων «κατανάλωσαν τρόφιμα περιορισμένα σε ποικιλία», ενώ το 54% των ατόμων «έφαγαν κάποιο φαγητό που πραγματικά δεν ήθελαν». Οι επιμέρους διαβαθμίσεις στην ένταση των απαντήσεων παρουσιάζονται στο γράφημα που ακολουθεί.

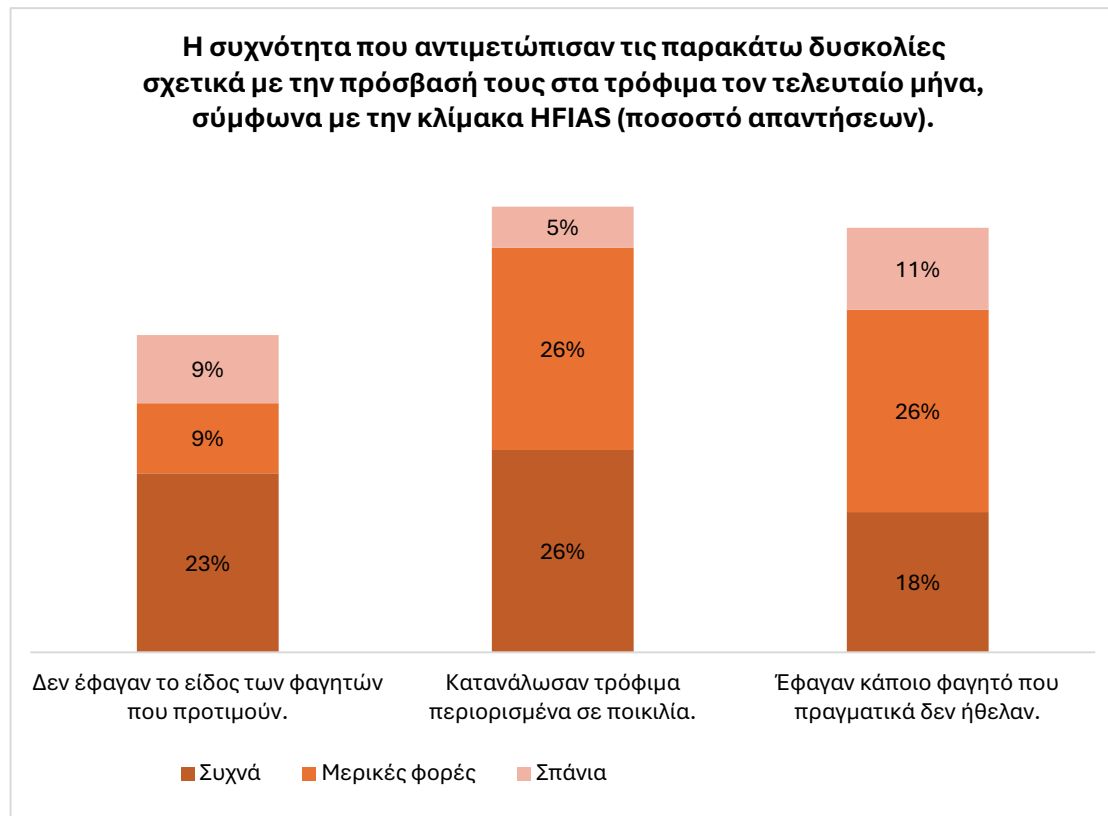
«Δεν έχω την πολυτέλεια επιλογής.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Πειραιά.

«Δεν είμαι επιλεκτικός, όταν έχεις ανάγκη δεν έχεις επιλογή.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αγία Παρασκευή.

«Τρώω στην χειρότερη ψωμί με ζάχαρη.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Χαλάνδρι.

«Αν δεν έχω κάτι, θα φάω ένα παξιμάδι.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αγία Βαρβάρα.

Σχετικά με την ποικιλία των τροφίμων που καταναλώνουν, φαίνεται ότι μεγάλο μέρος των ερωτώμενων αντιμετωπίζουν διατροφικές ελλείψεις· με το 44% να δηλώνει πως λείπει συχνότερα το κρέας και ψάρι και 1 στους 4 να σημειώνει ότι «λείπουν όλα τα παραπάνω» (25%).



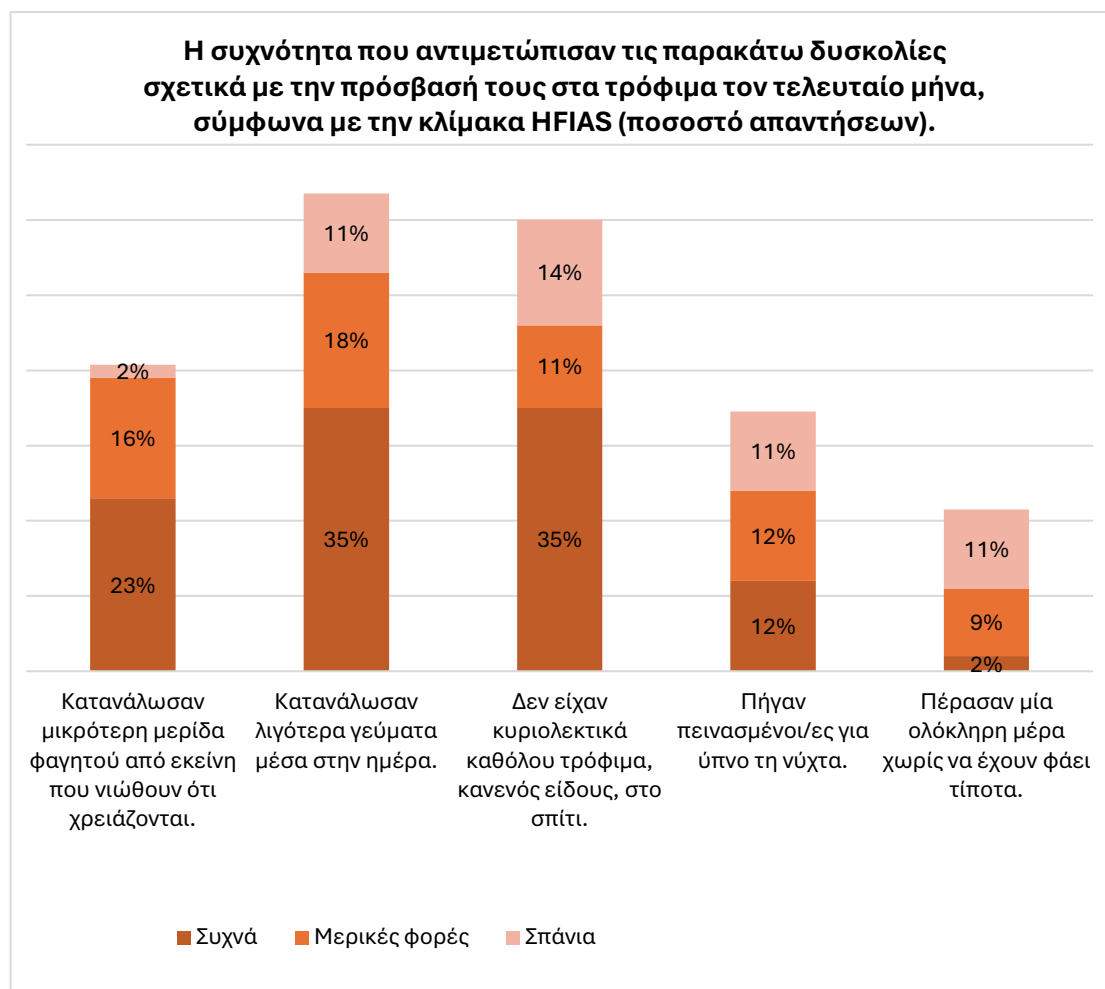
Ποσότητα φαγητού

Σχετικά με την ποσότητα των τροφίμων, το 63% των ωφελούμενων «κατανάλωσαν λιγότερα γεύματα μέσα στην ημέρα», το 40% «κατανάλωσαν μικρότερη μερίδα από εκείνη που νιώθουν ότι χρειάζονται», και το 60% «δεν είχαν κυριολεκτικά καθόλου τρόφιμα, κανενός είδους στο σπίτι». Οι επιμέρους διαβαθμίσεις στην ένταση των απαντήσεων παρουσιάζονται στο γράφημα που ακολουθεί.

«Μοιράζουμε [τις μερίδες] σε 2 γεύματα [μεσημεριανό και βραδινό], αλλά πρωινό δεν μπορούμε να αγοράσουμε.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Ανάβυσσο.

«Προς το τέλος του μήνα που έχουν φύγει τα χρήματα σε υποχρεώσεις [δεν έχουμε τρόφιμα στο σπίτι].», ωφελούμενος/η συσσιτίου στα Μέγαρα.

Σε ένα μικρότερο μέρος τους, τα άτομα «πήγαν πεινασμένοι για ύπνο» ή και «πέρασαν μία ολόκληρη μέρα χωρίς φαγητό» (35% και 21%, αντίστοιχα).



Παράλληλα, αναφορές γίνονται και σε ειδικές διατροφικές ανάγκες (διαβήτης, δυσανεξίες, λακτόζη) που δεν καλύπτονται πάντα από τα διαθέσιμα τρόφιμα. Αυτό συνδέεται τόσο με τις ποσοτικές ελλείψεις ειδικών τροφίμων που καταγράψαμε, όσο και με την ποιότητα της διατροφής των ατόμων.

Κοινωνική και πολιτισμική διάσταση επισιτιστικής ανασφάλειας.

Περιορισμοί σε άλλες βασικές ανάγκες

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων, χρειάστηκε να περιορίσουν «συχνά» ή «πολύ συχνά» τα έξοδα σε πράγματα που τους αρέσει να κάνουν ή και που είχαν ανάγκη (78% και 79%, αντίστοιχα). Αποτέλεσμα αυτού δεν είναι μόνο οι προσωπικοί περιορισμοί στην καθημερινή ζωή, αλλά και η αδυναμία πρόσβασης των ίδιων -ή και άλλων μελών του νοικοκυριού- σε υπηρεσίες και αγαθά πρώτης ανάγκης (υγεία, εκπαίδευση, κ.α.).

«Δεν πηγαίνει μελέτη ο μικρός, την έκοψα, δεν μπορούσα να την πληρώσω φέτος.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Χαλάνδρι.

«Δεν έχω χρήματα να κάνω εξετάσεις, [να πάω σε] γιατρούς.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Παλαιά Φώκεια.

«Δεν χρησιμοποιούμε ούτε ψύξη, ούτε θέρμανση, δεν μπορώ να πληρώσω το ρεύμα.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αγία Παρασκευή.

«Σταμάτησα την φυσικοθεραπεία στο ένα κορίτσι ΑμεΑ που έχω και φροντίζω, αν και το χρειάζεται.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Ανάβυσσο.

«[Σταμάτησα] τα πάντα, το πιο βασικό είναι να τους ταΐσεις.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«[Σταμάτησα] τις εξόδους, την καφετέρια, το σινεμά, το θέατρο [τα έχω σταματήσει].», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αθήνα.

Περιορισμοί στην καθημερινή ζωή

Επιπλέον, οι περισσότεροι από τους ερωτώμενους (68%), χρειάστηκε να σταματήσουν «συχνά» ή «πολύ συχνά» τις εξόδους με φίλους και γνωστούς, πράγμα που τους απομονώνει και τους απομακρύνει ακόμη περισσότερο από τον κοινωνικό ιστό. Εξίσου σημαντικό είναι και το ποσοστό όσων χρειάστηκε να περιορίσουν «συχνά» ή «πολύ συχνά» τις μεταφορές τους (63%).

«Πάω μόνο στο νοσοκομείο.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Χολαργό.

«Χρησιμοποιώ μόνο πατίνι ή περπατάω.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Παγκράτι.

«Πάμε μόνο στα σπίτια.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«Ντρέπεσαι να βγεις και στο καφενείο σήμερα.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«Δεν έχω φίλους.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Χαλάνδρι.

Περιορισμοί κατά τις γιορτινές μέρες

Στο μεγαλύτερο μέρος τους, οι ερωτώμενοι αδυνατούν να προσκαλέσουν κόσμο στο σπίτι τους για φαγητό σε γιορτές, επετείους, κ.α. (70%), ενώ επίσης δεν δύνανται να προετοιμάσουν ούτε παραδοσιακά φαγητά για να γιορτάσουν εθνικές επετείους ή άλλες γιορτινές ημέρες (67%). Πιο σπάνια, όταν υπάρχει η δυνατότητα, θα αρκεστούν στα γλυκίσματα και τα φαγητά που θα έχουν λάβει από το συσσίτιο για εκείνη την ημέρα ή θα προσκαλέσουν μόνο μέλη της οικογένειάς τους.

*«Μόνο ότι μας δίνουν από εδώ, π.χ. κόκκινα αυγά το Πάσχα.»,
ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Περιστέρι.*

*«Όχι τα παραδοσιακά (φαγητά), ό,τι παίρνω από εδώ.», ωφελούμενος/η
συσσιτίου στο Χαλάνδρι.*

*«Για να καλέσεις κόσμο, πρέπει να μπορείς να τον κεράσεις.»,
ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Χολαργό.*

*«Όταν έχω ένα χυμό θα κεράσω, αλλιώς νεράκι.», ωφελούμενος/η
συσσιτίου στον Πειραιά.*

*«Δεν μπορώ και λόγω του σπιτιού, δεν χωράνε, τι να τους κεράσω;»,
ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αγία Παρασκευή.*

*«Μόνο με την οικογένεια [κάνουμε γιορτές].», ωφελούμενος/η
συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.*

*«Αν δεν έχεις λεφτά, δεν σε κοιτάει κανείς.», ωφελούμενος/η συσσιτίου
στον Πειραιά.*

Γ5. Οι εμπειρίες και οι στρατηγικές των ωφελούμενων.

Στο πλαίσιο της προσπάθειας για μια βαθύτερη κατανόηση της εμπειρίας της επισιτιστικής ανασφάλειας, όπως αυτή βιώνεται και ερμηνεύεται από τους ίδιους τους ανθρώπους, χρησιμοποιήθηκαν επιπλέον κάποιες ανοιχτές ερωτήσεις. Απώτερος στόχος είναι να αναδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο τα ίδια τα άτομα βιώνουν, ερμηνεύουν και νοηματοδοτούν τις εμπειρίες τους μέσα από τις προσωπικές αφηγήσεις. Οι απαντήσεις από τις ανοιχτές ερωτήσεις ομαδοποιήθηκαν σε ομοειδείς θεματικές ενότητες και συνοψίζονται παρακάτω.

Προσωπικές εμπειρίες και ερμηνείες.

Πρόσβαση και ποιότητα φαγητού

Όταν περιγράφουν την εμπειρία της επισιτιστικής ανασφάλειας, εστιάζουν στην (μη) πρόσβαση τους σε τρόφιμα, καθώς και στην ποιότητα του φαγητού. Μάλιστα, φαίνεται να συνδέουν άμεσα την διαθεσιμότητα και την επάρκεια των τροφίμων με το αν βιώνουν μια «καλή» ή μια «κακή» μέρα.

«Μια δύσκολη μέρα είναι όταν δεν έχω να φτιάξω αυτό που χρειάζεται. Αλλά θα βρω ένα μακαρόνι, ένα όσπριο, κάτι.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Περιστέρι.

«Τις προάλλες ήθελα να πάρω 2 πιπεριές που κόστιζαν 3€ και δεν είχα τη δυνατότητα να πάρω ούτε αυτά. Δεν έχω τη δυνατότητα να πάρω ούτε τα φάρμακα του συζύγου μου που είναι καρκινοπαθής.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αγία Παρασκευή.

«Μια καλή μέρα είναι να έχεις ένα καλό φαγητό στο τραπέζι. Όλα με το μέτρο. Μια δύσκολη μέρα είναι να έχεις μόνο ψωμοτύρι αλλά δεν μου συμβαίνει, όλο και κάτι έχω στο ψυγείο.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Χολαργό.

Οικογενειακές προτεραιότητες & προσωπικοί περιορισμοί

Η επισιτιστική ανασφάλεια μεταφράζεται, αφενός, σε προσωπικούς περιορισμούς για την κάλυψη των αναγκών άλλων μελών της οικογένειάς τους και, αφετέρου, σε αδυναμία κάλυψης ειδικών προσωπικών αναγκών. Μάλιστα, συχνό φαινόμενο είναι οι γονείς να στερούνται, ώστε να φάνε τα παιδιά τους.

«Στο φαγητό δεν κάνω περικοπές για τα παιδιά. Αν δεν έχουμε, θα φάω ψωμί με ντομάτα, για να φάνε εκείνα, γιατί το χρειάζονται δεν γίνεται αλλιώς. Πιο πολύ δυσκολεύομαι με την φροντίδα τους, αλλά το φαγητό δεν το διαπραγματεύομαι.», ωφελούμενος/η στην Ανάβυσσο.

«Όταν δεν έχω κάτι άλλο, τρώω ψωμί με ζάχαρη βοηθάει και στις υπογλυκαιμίες που με πιάνουν.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Χαλάνδρι.

«Έχω να δώσω "λογαριασμό" σε πολλά στόματα. Όταν δεν έχω κάτι και είναι άδειο το ψυγείο δεν μπορώ να κάνω κάτι, δεν θέλω να είμαι και μίζερη για να μην με παίρνει από κάτω. π.χ. λένε "φάε μια σαλατούλα", δεν είναι τόσο απλό αν δεν έχεις. Με νοιάζει να έχει να φάει το παιδί μου και ο πατέρας μου, εμείς οι υπόλοιποι δεν με νοιάζει.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αγία Παρασκευή.

«Δεν τρώω φαγητά κατάλληλα για ζάχαρο. Στα συσσίτια δίνουν πατάτες και ζυμαρικά, τα τρώω αναγκαστικά, δεν κάνει.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Κεραμεικό.

«Για εμένα δεν με νοιάζει, εγώ μπορώ να ζήσω με καφέ και τσιγάρο που λένε. Το παιδί μου όμως χρειάζεται να τρώει καλά, αυτό με νοιάζει.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αγία Παρασκευή.

«Όταν μου ζητάνε κάτι συγκεκριμένο τα παιδιά να φάνε και έχω να τους δώσω είναι καλά. Όταν δεν έχω, στενοχωριέμαι.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

Συναισθηματική σύνδεση και διαχείριση του φαγητού

Αντιμετωπίζουν την επισιτιστική ανασφάλεια αυτοσχεδιάζοντας για την καλύτερη διαχείριση των διαθέσιμων τροφίμων και με σκοπό την φροντίδα τόσο των ίδιων όσο και των οικείων τους. Έτσι, συνδέουν το φαγητό με προσωπικές αναμνήσεις και συναισθήματα.

«Μπορεί να θες να γιορτάσεις κάτι και να μην έχεις κρέας, ε... θα φτιάξεις ένα λαδερό και θα πεις ωραία είναι και αυτά.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«Μου αρέσει εδώ, είναι μια πνευματική παρέα. Για μένα είναι έξοδος, είναι κάτι παραπάνω από το φαγητό.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αθήνα.

«Πριν κάποια χρόνια τα παιδιά ήταν μικρά και δεν είχα τίποτα απολύτως για να φάνε γυρνώντας μετά το σχολείο. Είχα μόνο λίγο αλεύρι, το πήρα, έτριψα λίγο καρότο που είχα, έβαλα και ό,τι μπαχαρικά είχα, τα έπλασα και τα τηγάνισα. Όταν γύρισαν, τους είπα ότι είναι κεφτεδάκια. Ενώ έτρωγαν γυρίζει και μου λέει η μικρή μου κόρη "μαμά είναι πολύ ωραία, αλλά ο κιμάς που είναι;". Γέλασα κι έκλαψα μαζί. Από τότε ακόμη και τώρα που μεγάλωσαν μου ζητάνε ψευτο-κεφτέδες.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στα Μέγαρα.

«Κακή ημέρα είναι όταν δεν έχω τίποτα να μαγειρέψω και πρέπει να αυτοσχεδιάσω για να φάει κάτι ωραίο το παιδί. Μπορεί για εμένα να μην είναι καλό, να μην το θεωρώ καλό, αλλά θέλω το παιδί να το δει και να πει "Ουάου μαμά, αυτό που έφτιαξες είναι τέλειο!!". Οπότε θα κάνω κάποιο σχέδιο στο φαγητό, θα φτιάξω μπισκότα αν έχω αλεύρι και θα βάλω λίγη τρούφα χρωματιστή από πάνω για να τα δει και να της αρέσουν.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«Γενικά τα βολεύω και ευτυχώς τα τρώω όλα, ξέρω να μαγειρεύω με έμαθε η μάνα μου. Μια φορά πήρα μύδια, τα έριξα στο κατσαρολάκι, έβαλα σάλτσα και μαύρο πιπέρι που έχω αγοράσει επειδή μου αρέσει και τα έφαγα, μου άρεσαν πολύ.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Χολαργό.

Συναισθηματική επιβάρυνση & απομόνωση

Συμπληρωματικά προς τα παραπάνω, καταγράφηκαν περιπτώσεις άγχους και συναισθηματικής κόπωσης, γεγονός που ενισχύει την μοναξιά και την κοινωνική απομόνωσή τους.

«Με έχει κουράσει, έχω απογοητευτεί από τη ζωή και με πονάει», ωφελούμενος/η συσσιτίου στα Μέγαρα.

«Δύσκολα, δεν βγαίνει ο μήνας. Πας στο supermarket με 20 € και δεν παίρνεις τίποτα ούτε καν ότι χρειάζεσαι. Όλος ο κόσμος δυσκολεύεται.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Χαλάνδρι.

«Κάθε μέρα και χειρότερα γίνονται. Παλιότερα είχα δουλειά, μετά σταμάτησα γιατί ο γιος μου χρειάζεται φροντίδα λόγω της σχιζοφρένειας.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Παλαιά Φώκεια.

«(Νοιώθω) πολύ μόνος, δεν έχω κανέναν να βοηθηθώ.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Κεραμεικό.

«Δύσκολα, με στενοχωρεί αυτό που συμβαίνει. Το έχω παράπονο από τα παιδιά μου που με έχουν αφήσει μόνο.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Χαλάνδρι.

«Δεν νιώθω καλά, γιατί παλιά δούλευα 15 χρόνια, καθάριζα σκάλες, δεν είναι ωραίο.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Περιστέρι.

Κανονικοποίηση της φτώχειας & κοινωνικό στίγμα

Αναφέρονται περιπτώσεις στις οποίες επισιτιστική ανασφάλεια είναι μία παγιωμένη κατάσταση, χωρίς προοπτική βελτίωσης.

«Δεν κάνω όνειρα, δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι πέρα από τα απαραίτητα. Δεν μπορώ να έχω επιλογή στο φαγητό, αν δεν ερχόμουν κι εδώ δεν ξέρω τι θα έκανα. Ευτυχώς που υπάρχει και αυτός ο χώρος.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στη Νίκαια.

«Αφού δεν έχω ρεύμα, ούτε ψυγείο ούτε κουζίνα λόγω αυτού, μου λείπουν όλα. Προσπαθείς να μην σκέφτεσαι ότι πεινάς. Αυτό μόνο. Τρως ότι έχεις και προχωράς. Τουλάχιστον είμαι καλύτερα από άλλους, έχω ένα σπίτι. Κι ας μην έχω ρεύμα, έχω ένα σπίτι.», ωφελούμενος/η στο Παγκράτι.

Έτσι, παρατηρείται μια τάση κανονικοποίησης της φτώχειας και της επισιτιστικής ανασφάλειας, καθώς όσοι βιώνουν αυτήν την κατάσταση αρχίζουν να τη συνηθίζουν. Παράλληλα, ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι διαφορετικοί τρόποι που αντιμετωπίζουν το κοινωνικό στίγμα. Κάποιοι δεν αισθάνονται ντροπή, ενώ άλλοι ανησυχούν για την αντίδραση του περιβάλλοντός τους.

«Είναι συνήθεια πλέον, δεν μου φαίνεται πρόβλημα εμένα.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Πειραιά.

«Στην αρχή στενοχωριόμουν, αλλά τώρα το συνήθισα. Η ζωή έχει γυρίσματα και αναποδογυρίσματα.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Χολαργό.

«Είναι πολύ δύσκολα. Πλέον η κατάσταση έχει παγιωθεί. Όταν περνάει η πενταετία είναι δύσκολο να ανακάμψει ο άνθρωπος.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στη Νίκαια.

«Με λυπεί το γεγονός ότι πρέπει να ζητήσω βοήθεια για να ζήσουμε, από την άλλη πιστεύω ότι [το συσσίτιο] είναι πολύ καλό και βοηθάει πολύ κόσμο.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«Έχω και μια περηφάνεια για να ζητήσω από συγγενείς.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αθήνα.

«Μένω σε μια οικοδομή του δήμου, χωρίς ρεύμα και νερό για πολλά χρόνια, δεν θυμάμαι πόσα... Δεν μπορώ να επιβαρύνω τα αδέρφια μου και αν το ήξερε η κόρη μου θα με σκότωνε. Δεν της έχω πει τίποτα, δεν θέλω να ξέρει δεν μπορεί να με βοηθήσει άλλωστε. Της έχω πει ότι μένω με άλλους και δεν μπορεί να έρθει εκεί που μένω.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στη Νίκαια.

«Είμαι ευχαριστημένη, δεν ντρέπομαι αν εννοείς αυτό, γιατί το χρειάζομαι. Μου είναι πολύ δύσκολη αυτή η κατάσταση, γιατί έχω και το παιδί.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«Καλό είναι, με βοηθάνε οι άνθρωποι. Δεν χρειάζεται να ντραπώ γιατί δεν είναι κακό.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στα Μέγαρα.

Υποστήριξη, ελπίδα & ανθεκτικότητα

Στον αντίποδα βρίσκονται άνθρωποι που μέσα από την βοήθεια των συσσιτίων -και κάποιες φορές της γειτονιάς-, αισθάνονται ελπίδα και ευγνωμοσύνη. Η υποστήριξη που λαμβάνουν ενισχύει την ανθεκτικότητά τους και συμβάλλει σε μία ζωή με -έστω και στοιχειώδη- αξιοπρέπεια παρά τις δυσκολίες.

«Για 2 χρόνια τώρα δεν έχω ρεύμα και νερό. Προσπαθούμε να τα βγάσουμε πέρα. Μαγειρεύω κάτι σε ένα γκαζάκι και μου αποθηκεύει μια γειτόνισσα τα τρόφιμα ψυγείου. Καμιά φορά μου τα μαγειρεύει κιόλας. Αν δεν έχεις τα απαραίτητα, τι να πεις; Ευτυχώς που έχουμε και αυτούς που μας βοηθάνε, αλλιώς θα ήταν πολύ δύσκολα. Είχα πάει και στον δήμο, αλλά δεν βοήθησαν επειδή δεν έχω φορολογική δήλωση.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Πειραιά.

«Θέλω να καλύψω τις ανάγκες του παιδιού μου. Μερικές φορές ανοίγω το ψυγείο χωρίς να θέλω κάτι, επειδή είναι γεμάτο. Πριν ήταν άδειο [το ψυγείο]. Αυτό μου δίνει χαρά.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«Αν δεν έχουμε κάτι, όλο και κάτι θα βρεθεί και λέω δόξα τω Θεώ που έρχομαι εδώ. Μια κυρία μου είπε να έρθω για να πάρω βοήθεια.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Περιστέρι.

«Ήρθα για βοήθεια για οικονομικούς λόγους. Είναι δύσκολα και από ότι φαίνεται δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο [τα πράγματα]. Εδώ [στο συσσίτιο] είναι πολύ εξυπηρετικοί και είναι βοηθητικό για την οικογένειά μου.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«Δεν με έχει πάρει από κάτω, το παλεύω.», ωφελούμενος/η στον Χολαργό.

Στρατηγικές αντιμετώπισης και προσαρμογής.

Απουσία προσωπικών στρατηγικών

Για την πλειονότητα, η βοήθεια βιώνεται ως μόνιμο σωσίβιο σε καθεστώς αβεβαιότητας, ανασφάλειας και εγκλωβισμού.

«Δεν νομίζω να αλλάξει, χειροτερεύει.», ωφελούμενος/η στον Κεραμεικό.

«Δεν μπορώ να απαντήσω, δεν ξέρω τι μου ξημερώνει αύριο. Ελπίζω να καταφέρω να σταθώ στα πόδια μου αλλά είναι δύσκολα. Δεν τελείωσα και την σχολή κομμωτικής, δεν μπορώ να βρω δουλειά.», ωφελούμενος/η στο Παγκράτι.

«Δεν ξέρω, δεν γνωρίζω τι θα γίνει, αλλά δεν νομίζω να αλλάξει. Ποτέ δεν είχα, γιατί να αλλάξει τώρα;», ωφελούμενος/η στην Αγία Βαρβάρα.

Η απουσία σχεδίου δράσης συνδέεται άμεσα με καταστάσεις (όπως προβλήματα υγείας, ανεργία, τραυματικές εμπειρίες, κ.α.) που αυξάνουν την ευαλωτότητα των ατόμων. Καταστάσεις που χαρακτηρίζονται για την χρονιότητά τους, εντείνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό, ενώ επίσης συνδέονται με την ανεπάρκεια κατάλληλης και υγιεινής διατροφής.

«Παλιότερα είχε χρειαστεί να κάνω μέχρι και τον ρακοσυλλέκτη για να μείνω όρθιος αλλά τώρα στα 75 μου δεν γίνεται να αλλάξει κάτι.», ωφελούμενος/η στο Περιστέρι.

«Δεν νομίζω να αλλάξει. Δεν μπορώ να δουλέψω, έχω χάσει 20 κιλά και παραπάνω, έχω χάσει τη μυϊκή μου μάζα. Πριν 2 μήνες πήγα να κάνω ένα μεροκάματο σε έναν γνωστό σε οικοδομή κι άντεξα 2 ώρες. Δεν μπορούσα να σηκώσω τίποτα, δεν άντεχα. Δεν έχω δύναμη, έχω χάσει τόσα κιλά, δεν τρώω υγιεινά, δεν τρώω κατάλληλα. Οπότε πως να το ξεπεράσω αυτό;», ωφελούμενος στο Παγκράτι.

«Δεν θα αλλάξει αυτό. Τα παιδιά μου δεν βρίσκουν δουλειά, είναι αγράμματα. Σταμάτησαν το σχολείο για να δουλέψουν και είναι δύσκολο. Ανησυχώ για τα παιδιά μου.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Πειραιά.

«Ναι [η κατάσταση] είναι μόνιμη, γιατί δεν μπορώ να βρω δουλειά. Που να με πάρουν τώρα; Όταν έμενα Λάρισα δούλευα...πιάνουν τα χέρια μου. Όμως έμεινα άνεργος, μου έκαναν έξωση από το σπίτι εκεί και έτσι ήρθα εδώ.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Χολαργό.

«Έμεινα άνεργος, παλιά δούλευα σαν αποθηκάριος. Μετά δεν μπορούσα να πληρώσω το ενοίκιο και έμεινα άστεγος. Στη δομή αστέγων είμαι 4

χρόνια, πριν έμεινα για 6 χρόνια στον δρόμο.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στη Νίκαια.

Ταυτόχρονα, αναφέρεται από τα άτομα και η έλλειψη υποστηρικτικών δικτύων, πράγμα που ενισχύει όσα έχουν προαναφερθεί σχετικά.

«Μένω 15 χρόνια εδώ, ήταν το εξοχικό μας. Τα αδέρφια μας δεν ενδιαφέρονται να βοηθήσουν. Από όταν πέθαναν οι γονείς μας, μου "πέταξαν" τον αδερφό μας [με σχιζοφρένεια] και εξαφανίστηκαν. Είναι δύσκολα, δούλευα από 15 χρονών σε εργοστάσιο και δεν είχα θέμα με τα χρήματα. Μετά έμεινα άνεργος, έπαθα κατάθλιψη.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Ανάβυσσο.

«Είναι μόνιμο, δεν μπορώ να κάνω κάτι τώρα. Δεν είναι ανθρώπινη η κατάσταση. Δεν βοηθάει κανείς κανέναν. Παλιότερα βοήθαγε η μία οικογένεια την άλλη, τώρα δεν μπορώ να βοηθηθώ από πουθενά αλλού [εκτός από το συσσίτιο].», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αγία Βαρβάρα.

«Τα αδέρφια μου είναι μακριά και δεν μπορούν να βοηθήσουν. Η κόρη μου είναι άρρωστη και δεν θα αλλάξει αυτό. Κι εγώ δεν μπορώ να κάνω κάτι πλέον, δεν αλλάζει αυτό.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Περιστέρι.

Υπαρξη προσωπικών στρατηγικών

Σε λιγότερες περιπτώσεις φαίνεται ότι οι άνθρωποι αναπτύσσουν προσωπικές στρατηγικές προσδοκώντας σε μία αλλαγή. Κατά κύριο λόγο τα προσωπικά σχέδια εξόδου αφορούν την εύρεση εργασίας, την αποκατάσταση της υγείας, την έκδοση δικαιολογητικών, κ.α.

«Όσο έχω ανάγκη θα έρχομαι. Μόλις βρω δουλειά και πατήσω στα πόδια μου θα συνεχίσω να έρχομαι για να βοηθάω άλλους ανθρώπους.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο.

«Περιμένω να κάνω εγχείρηση στο πόδι και μετά θα μπορώ να πιάσω δουλειά. Θα πάω οικοδομή, όπου να 'ναι και θα φύγω από τη δομή αστέγων. Δεν θέλω να μείνω για πάντα εκεί.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στη Νίκαια.

«Μόλις αρχίσει να εργάζεται και η γυναίκα μου, θα είναι κάπως καλύτερα τα πράγματα. Δεν θα είναι τέλεια αλλά ίσως σταματήσουμε να ερχόμαστε εδώ [στο συσσίτιο].», ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αγία Παρασκευή.

«Πιστεύω ότι θα αλλάξει. Έχω μια ελπίδα με ένα περιουσιακό στοιχείο που έχω προς πώληση αλλά είναι μια ελπίδα, η τελευταία ελπίδα.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στη Νίκαια.

«Προσπαθώ. Θα πάω στην Αρμενία να βγάλω ένα χαρτί για να βγάλω ταυτότητα εδώ και να πάω στο νυχτερινό γυμνάσιο. Ακόμη είμαι με άδεια διαμονής, που θέλει συνεχώς ανανεώσεις.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Πειραιά.

«Ελπίζω να με κάνουν μόνιμο στον δήμο, να βρω κι εγώ ένα σπιτάκι γιατί δεν μπορώ να μένω για πολύ ακόμη στην οικοδομή. Γιατί ούτε στην σύνταξη μπορώ να βγω από τώρα.», ωφελούμενος/η συσσιτίου στη Νίκαια.

Συμπερασματικά, παρατηρείται υψηλή επισιτιστική ανασφάλεια μεταξύ των συμμετεχόντων, με τα βιώματα μειωμένων γευμάτων και περιόδων χωρίς τρόφιμα να είναι εκτεταμένα. Όμως, ακόμη και όταν «βγαίνει» η μέρα, συχνά λείπουν ποιοτικά στοιχεία (όπως κρέας, γαλακτοκομικά και φρούτα), ενώ δεν καλύπτονται και ειδικές διατροφικές ανάγκες. Έτσι, η -σχετική- επάρκεια δεν ισοδυναμεί και με αξιοπρεπή διατροφή. Επιπλέον, οι επισφαλείς συνθήκες διαβίωσης καθιστούν δύσκολη ακόμη και την αποθήκευση ή την προετοιμασία ωμών τροφίμων, εξηγώντας και την σαφή προτίμηση για μαγειρεμένες μερίδες.

Η πλειονότητα βιώνει τη βοήθεια ως μακροχρόνια αναγκαιότητα, και όχι ως γέφυρα· με 1 στους 4 να λαμβάνει βοήθεια για πάνω από 8 χρόνια, ενώ 6 στους 10 προσέρχονται καθημερινά. Οι περισσότεροι ζουν με εξαιρετικά περιορισμένους πόρους και με χαμηλά ποσοστά απασχόλησης, ενώ η καθημερινότητά τους επιβαρύνεται και από την ανάγκη φροντίδας ευάλωτων μελών, όπως παιδιά ή άτομα με προβλήματα υγείας. Μάλιστα συστηματική είναι και η ιεράρχηση των αναγκών υπέρ αυτών των μελών, γεγονός που εξηγεί γιατί πολλοί ενήλικες κόβουν γεύματα ή τρώνε «ό,τι υπάρχει».

Πέρα από την υλική ένδεια, οι συμμετέχοντες βιώνουν έντονη μοναξιά και κοινωνικό αποκλεισμό, χωρίς την δυνατότητα συμμετοχής στην κοινωνική και πολιτισμική ζωή - όπως η αδυναμία φιλοξενίας ή ενός απλού κεράσματος. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο αποκλεισμού και κανονικοποίησης της φτώχειας, τα άτομα δεν δύνανται να αναπτύξουν προσωπικές στρατηγικές με αποτέλεσμα να απομονώνονται ακόμη περισσότερο. Ωστόσο, μέσα σε αυτές τις συνθήκες ενυπάρχει και μια σιωπηλή ανθεκτικότητα, αναδεικνύοντας την ανάγκη για αλληλεγγύη, κοινωνική ένταξη και συνοχή.

Συνολικά συμπεράσματα.

Σύμφωνα με την Eurostat το 11.3% του πληθυσμού στην Ελλάδα δεν έχει διατροφή που να περιλαμβάνει κάθε 2η ημέρα, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, ή άλλο ισοδύναμο, έναντι του ευρωπαϊκού μέσου όρου που κυμαίνεται στο 8.5%. Το μέγεθος αυτό, αντιστοιχεί σε περισσότερους από 1,1 εκ. ανθρώπους, και κατατάσσει την Ελλάδα στην 5^η υψηλότερη θέση ανάμεσα στις ευρωπαϊκές χώρες. Παράλληλα, σε αντίθεση με την ήπια αποκλιμάκωση που σημειώνει ο ευρωπαϊκός μέσος όρος το τελευταίο έτος, στην Ελλάδα το μέγεθος αυξάνεται με χαμηλό ρυθμό, για 2^η συνεχόμενη χρονιά.

Η επισιτιστική ανασφάλεια επηρεάζει δυσανάλογα όσους ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας, με το ποσοστό να φτάνει στο 34,6%. Ανάμεσα στις πιο ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, σύμφωνα με την Eurostat, ξεχωρίζουν οι πολύτεκνες και μονογονεϊκές οικογένειες, όπως επίσης οι μοναχικοί ενήλικες και μοναχικοί ηλικιωμένοι.

Συμπληρωματικά προς τα επίσημα στατιστικά, έρχονται τα αποτελέσματα από την παρούσα έρευνα, η οποία διεξήχθη σε συσσίτια που εξυπηρετεί η Τράπεζα Τροφίμων. Τα συσσίτια βρίσκονται στην «πρώτη γραμμή» της επισιτιστικής ανασφάλειας και προσπαθούν, με την συμβολή εθελοντών, να καλύψουν ένα μέρος των αναγκών των ανθρώπων. Βασικά εμπόδια στην δράση τους είναι η ακρίβεια, ενώ όταν καταφέρνουν να εξασφαλίσουν χρηματικές δωρεές προσπαθούν όχι μόνο να καλύψουν τις λειτουργικές τους δαπάνες αλλά και να αγοράσουν τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης. Έτσι, καίριο ρόλο στην προσπάθεια αυτή παίζουν οι δωρεές τροφίμων ιδιωτών, εταιριών και φιλανθρωπικών οργανισμών, όπως η Τράπεζα Τροφίμων.

Οι άνθρωποι που απευθύνονται στα συσσίτια ζητώντας βοήθεια έχουν, περιορισμένα εισοδήματα ή αντιμετωπίζουν καταστάσεις που δημιουργούν την ανάγκη πρόσθετων και ανελαστικών δαπανών, με τις δύο αυτές παραμέτρους -πολλές φορές- να συνυπάρχουν. Η ένταση των αναγκών παραμένει υψηλή, καθώς 3 στους 4 χρειάζονται τρόφιμα σε εβδομαδιαία βάση ή και καθημερινά, ενώ παράλληλα δέχονται βοήθεια και από τον κοινωνικό τους περίγυρο (συγγενείς, φίλοι, γειτονιά).

Ιδιαίτερης σημασίας είναι και τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε ωφελούμενους συσσιτίων στην Αττική, με την συντριπτική πλειοψηφία (95%) να καταγράφονται ως επισιτιστικά ανασφαλείς, ενώ 8 στους 10 δηλώνουν ότι είχαν τουλάχιστον μία εμπειρία ανεπαρκούς ποσότητας ή και στέρξης τροφής τον τελευταίο μήνα. Μάλιστα, σε σύγκριση και με έρευνες προηγούμενων ετών, φαίνεται ότι η ένταση των επισιτιστικών αναγκών παραμένει υψηλή· με τα συσσίτια να αποτελούν βασικό φορέα υποστήριξης και δημιουργίας συναισθηματικής ασφάλειας.

Αναμφισβήτητα η επισιτιστική ανασφάλεια επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής των ανθρώπων. Ο κοινωνικός αποκλεισμός, ο διαγενεακός χαρακτήρας της φτώχειας και η κανονικοποίησή της, διαιωνίζουν το πρόβλημα και ανατροφοδοτούνται από αυτό, με τα άτομα να απομονώνονται αδυνατώντας να ξεφύγουν από αυτήν την κατάσταση. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η τροφή -και η επάρκειά της- πέρα από αγαθό πρώτης ανάγκης μεταφράζεται σε μέσο κοινωνικής συμμετοχής και αξιοπρεπούς διαβίωσης.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- ΕΛΣΤΑΤ. (2025, Μάρτιος 7). *Συνθήκες Διαβίωσης στην Ελλάδα*. <https://www.statistics.gr/living-conditions-in-greece>
- Ίδρυμα Οικονομικών & Βιομηχανικών Ερευνών (ΙΟΒΕ). (2017). *Τράπεζα Τροφίμων: Μέσο αντιμετώπισης της επισιτιστικής ένδειας και της σπατάλης τροφίμων στην Ελλάδα*. ΙΟΒΕ. <https://iobe-wp.gr/envir-clim/τράπεζα-τροφίμων-μέσο-αντιμετώπισης/>
- Καπλάνογλου, Γ. (2024). *Δαπάνες σε τρόφιμα των οικογενειών με παιδιά από το 2008 και τώρα: Ποσοτικές και ποιοτικές διαφορές*. Ανάκτηση από <https://drive.google.com/file/d/1KH-36QLBTPv0tElzz5kGqAntAdHCybBi/view>
- Παναγιωτάκος Δ., Ζαμπέλας Α., Κωσταρέλλη Β., Μαγρίπλη Ε. (2024). *Σχέδιο για την Επισιτιστική Επάρκεια, στο πλαίσιο μιας Βιώσιμης Ανάπτυξης στην Ελλάδα της μετά COVID-19 εποχής*.
- Στουραϊτή, Ε. (2024). *Κοινωνικές διαστάσεις της επισιτιστικής ανασφάλειας: Διερεύνηση του κοινωνικού και δημογραφικού προφίλ των ωφελούμενων στα συσσίτια [Διπλωματική Εργασία, Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής, Σχολή Πολιτικών Επιστημών]*. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

Ξενόγλωσση

- Coates, J., Swindale, A., & Bilinsky, P. (2007). *Household Food Insecurity Access Scale (HFIAS) for Measurement of Household Food Access: Indicator Guide (Version 3)*. Washington, D.C.: Food and Nutrition Technical Assistance Project (FANTA), Academy for Educational Development (AED). https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/HFIAS_ENG_v3_Aug07.pdf
- European Commission, Directorate-General for Employment, Social Affairs and Inclusion. (2020). *Persistent risk of poverty and severe material deprivation*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2767/723830>
- Eurostat. (28 August 2025). *Almost 9% in the EU could not afford a proper meal*. Ανάκτηση από <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/w/ddn-20250828-1>
- Guevarra, E. (2024, December 18). *A guide to implementing nutrition and food security surveys: Technical handbook*. Nutriverse. <https://nutriverse.io/nutrisurvey/A-Guide-to-Implementing-Nutrition-and-Food-Security-Surveys.pdf>

Τράπεζα Τροφίμων

Η Τράπεζα Τροφίμων ιδρύθηκε το 1995, ως ανεξάρτητο και αυτοδιοικητο ίδρυμα, με αποκλειστικό σκοπό την καταπολέμηση της πείνας και τον περιορισμό της σπατάλης.

Συμμετέχει ως ισότιμο μέλος στην Ομοσπονδία Τραπεζών Τροφίμων Ευρώπης (FEBA), μέλη της οποίας είναι 351 τράπεζες τροφίμων από 30 χώρες της Ευρώπης. Λειτουργεί σύμφωνα με τις αρχές της FEBA, συμμετέχοντας στις διαδικασίες της, παρακολουθώντας τις εκπαιδεύσεις και ανταλλάσσοντας καλές πρακτικές με τράπεζες τροφίμων σε άλλες χώρες.

Με πρωτοβουλία της Τράπεζας Τροφίμων, λειτουργούν τράπεζες τροφίμων και σε Θεσσαλονίκη, Θεσσαλία, Δράμα, Κρήτη, Ήπειρο και Δυτική Ελλάδα. Πρόκειται για διαφορετικά νομικά πρόσωπα, τα οποία εφαρμόζουν το ίδιο μοντέλο στην περιφέρεια στην οποία βρίσκονται, έχοντας καλύτερη γνώση των τοπικών αναγκών και αξιοποιώντας τοπικά πλεονάσματα παραγωγής.

Το 2024 διακίνησαν 2.170 τόνους προϊόντων, για περισσότερους από 130.000 ανθρώπους στην Ελλάδα, σε συνεργασία με 340 φιλανθρωπικούς φορείς.



ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ίδρυμα για την καταπολέμηση της πείνας & της σπατάλης

Λεωφόρος Κρυονερίου 124, Κρυονέρι-Αττική, Τ.Κ 14568

T. 210 622 0025 - 210 622 0059

info@foodbank.gr | www.foodbank.gr | Fb: The Greek Food Bank