



## Έρευνα για τις επισιτιστικές ανάγκες του γενικού πληθυσμού

Νοέμβριος 2025

---



## **Βασικά στοιχεία της έρευνας για τις επισιτιστικές ανάγκες του γενικού πληθυσμού της Ελλάδας**

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; Πως 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 5η 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 πλήρες τεύχος της έρευνας υπάρχει δημοσιευμένο online, ενώ παρακάτω παρουσιάζονται τα βασικά στοιχεία.



# αδυναμία



## 11,3%

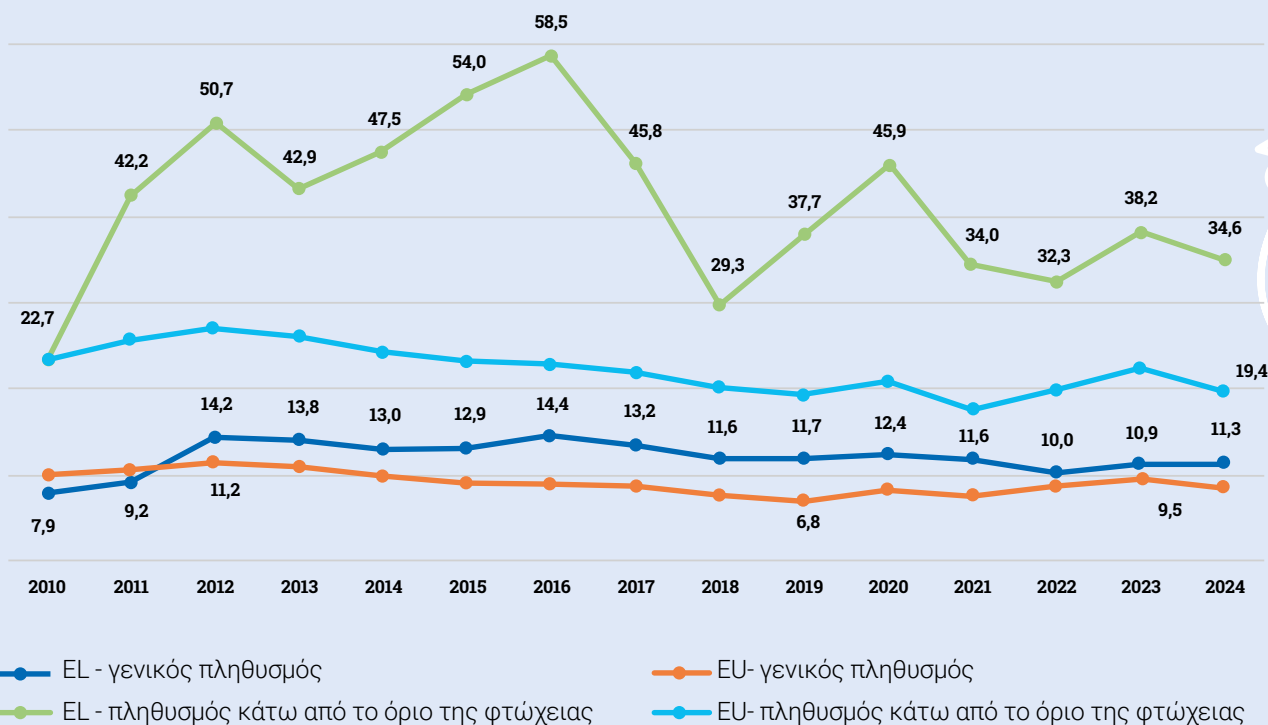
1 στους 10 ανθρώπους στην Ελλάδα, αντιμετωπίζει επισιτιστική ανασφάλεια για το 2024.



## 34,6%

1 στους 3 ανθρώπους που ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας, δεν μπορεί να τραφεί σωστά.

**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.\***



Η Ελλάδα παραμένει αρκετά ψηλά (5η) 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.

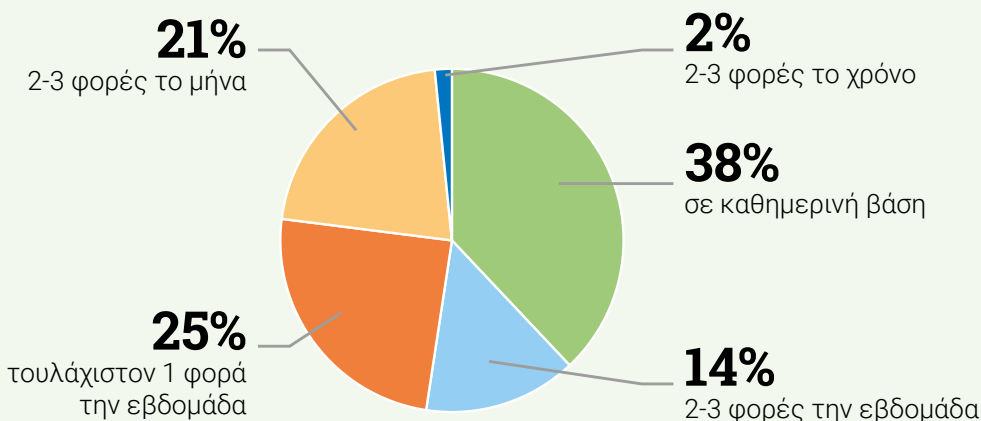
\* Δεν υπάρχει ένας επίσημος ενιαίος δείκτης για την επισιτιστική ανασφάλεια, με τις επίσημες αρχές να προσπαθούν να την μετρήσουν με την εφαρμογή διάφορων μεθοδολογιών. Από το 2009 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υιοθέτησε τον δείκτη σοβαρής υλικής στέρησης (severe material indicator), υποδείκτης του οποίου είναι ο παραπάνω.

Έρευνα με ερωτηματολόγιο σε 187 συσσίτια στην Ελλάδα.

# συσσίτια

Οι περισσότεροι ωφελούμενοι εξαρτώνται σταθερά από τα συσσίτια (77% των απαντήσεων δηλώνουν ανάγκες για 1 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα).

## Οι άνθρωποι που βοηθάτε, χρειάζονται τρόφιμα:



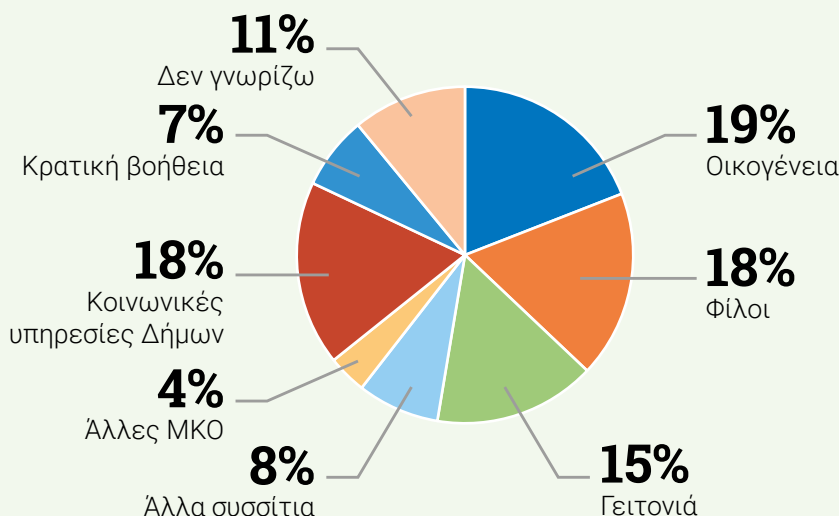
**86%**

το 86% των συσσιτίων δηλώνει ότι η κατάσταση των ανθρώπων που ζητάνε βοήθεια δεν βελτιώνεται, με κύριες αιτίες το υψηλό κόστος διαβίωσης και τα χαμηλά εισοδήματα.

**52%**

Το 52% των απαντήσεων δηλώνει την οικογένεια, τους φίλους και την γειτονιά ως βασικές εναλλακτικές πηγές βοήθειας.

## Ποιες άλλες πηγές υποστήριξης έχουν οι άνθρωποι που βοηθάτε;

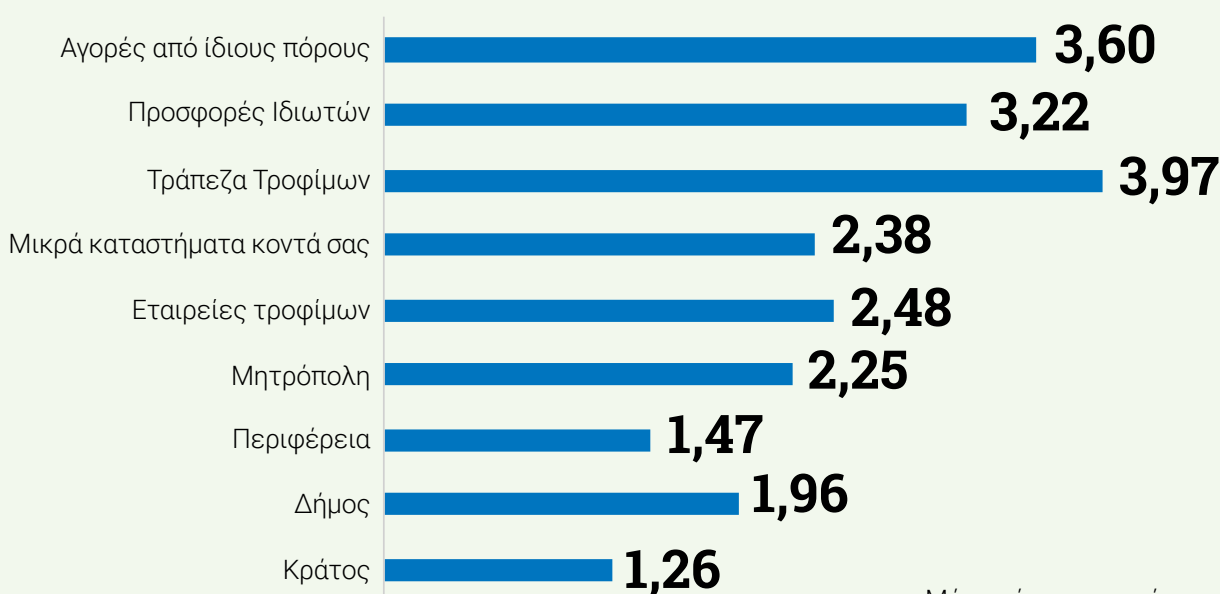


# 34%

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.



## Ποιοι από τους παρακάτω εταίρους σας δίνουν τρόφιμα, και πόσο συχνά;



Μέσος όρος απαντήσεων  
(1=Σπάνια...5=Πολύ Συχνά)

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 συνδυαστικά.

Τα συσσίτια καλύπτουν ένα ικανό μέρος των αναγκών, λιγότερο όμως από τις μισές. Λειτουργούν υπό περιορισμένους πόρους (εργατοώρες, 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.

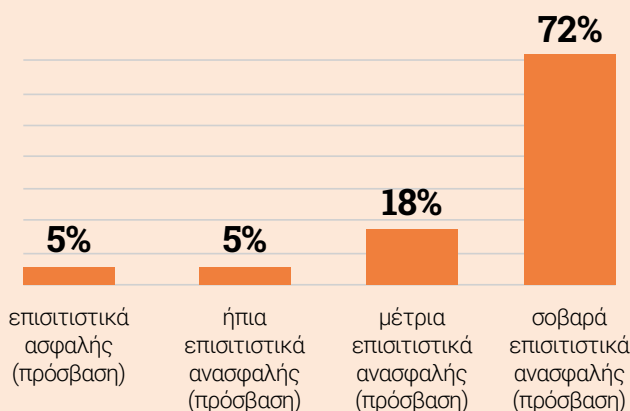
# Αποτελέσματα από έρευνα με χρήση ερωτηματολογίου σε 57 ωφελούμενους επιλεγμένων συσσιτίων στην Αττική.

## ανασφαλής πρόσβαση

### 95%

το 95% είναι επισιτιστικά ανασφαλείς.

**Το επίπεδο της επισιτιστικά ανασφαλής πρόσβασης των συμμετεχόντων, σύμφωνα με την κλίμακα HFIAS.\***



### 54%

Το 54% των συμμετεχόντων βίωσαν αισθήματα άγχους και ανησυχίας σχετικά με την επάρκεια της τροφής.

### 79%

το 79% είχαν τουλάχιστον μία εμπειρία ανεπαρκούς ποιότητας φαγητού τον τελευταίο μήνα.

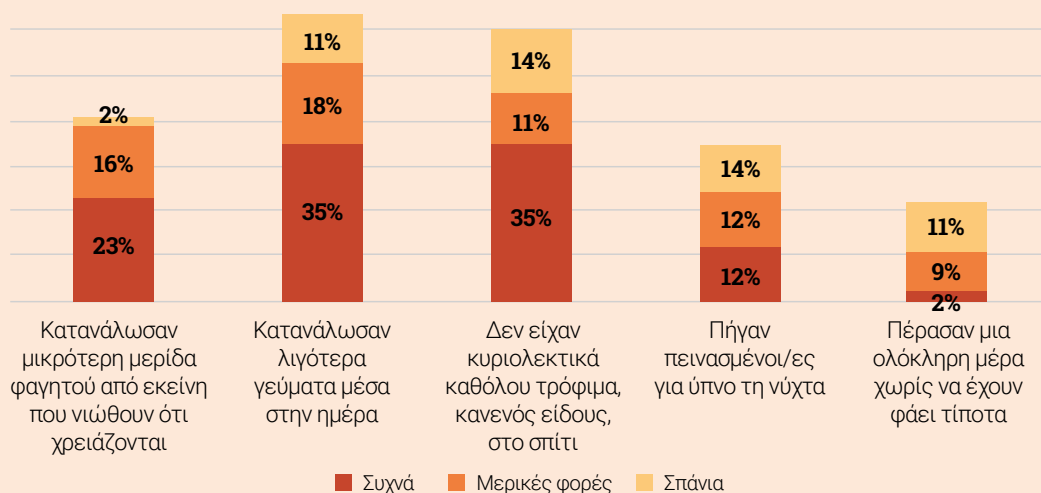
### 82%

το 82% είχαν τουλάχιστον μία εμπειρία ανεπαρκούς ποσότητας ή και στέρξης τροφής.

### 44%

Το 44% δηλώνουν ότι τους λείπουν συχνότερα το κρέας και το ψάρι, ενώ ένας στους τέσσερις δηλώνει ότι του λείπουν όλα.

## Η συχνότητα που αντιμετώπισαν τις παρακάτω δυσκολίες σχετικά με την πρόσβασή τους στα τρόφιμα τον τελευταίο μήνα, σύμφωνα με την κλίμακα HFIAS.\*



\* Η HFIAS (Household Food Insecurity Access Scale) αναπτύχθηκε από το πρόγραμμα «Food and Nutrition Technical Assistance Project», με την χρηματοδότηση και εποπτεία της USAID (United States Agency for International Development).

# “ μαρτυρίες ”

## Άγχος

«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

## Περιορισμοί στην ποιότητα φαγητού

«Τρώω στην χειρότερη ψωμί με ζάχαρη».

ωφελούμενος/η συσσιτίου στο Χαλάνδρι

## Απομόνωση

«Με έχει κουράσει, έχω απογοητευτεί από τη ζωή και με πονάει».

ωφελούμενος/η συσσιτίου στα Μέγαρα

## Κανονικοποίηση της φτώχειας

«Δεν κάνω όνειρα, δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι πέρα από τα απαραίτητα [...] Ευτυχώς που υπάρχει και αυτός ο χώρος».

ωφελούμενος/η συσσιτίου στη Νίκαια

## Συναισθηματική σύνδεση

«Μου αρέσει εδώ, είναι μια πνευματική παρέα. Για μένα είναι έξοδος, είναι κάτι παραπάνω από το φαγητό».

ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Αθήνα

## Περιορισμοί στην ποσότητα φαγητού

«Μοιράζουμε (τις μερίδες) σε 2 γεύματα (μεσημεριανό και βραδινό), αλλά πρωινό δεν μπορούμε να αγοράσουμε».

ωφελούμενος/η συσσιτίου στην Ανάβυσσο

## Περιορισμοί στην καθημερινή ζωή

«Ντρέπεσαι να βγεις και στο καφενείο σήμερα».

ωφελούμενος/η συσσιτίου στον Άγιο Δημήτριο

## Προσωπικές εμπειρίες

«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

## Κληρονομικότητα

«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



# 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 Κρουονερίου 124, Κρουονέρι-Αττική, Τ.Κ 14568

T. 210 622 0025 - 210 622 0059

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