

# ΟΙΚΟ-ΕΞΥΠΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Οικο-Έξυπνη Διατροφή σημαίνει απλώς να κάνουμε υγιεινές και φιλικές προς το περιβάλλον επιλογές τροφίμων. Με απλά βήματα, όπως η μείωση της κατανάλωσης κρέατος, η αύξηση της πρόσληψης λαχανικών και φρούτων, και η προτίμηση σε τοπικά και εποχιακά προϊόντα, προστατεύουμε την υγεία μας και συμβάλλουμε θετικά στον πλανήτη. Με αυτόν τον τρόπο μειώνουμε τη σπατάλη τροφίμων, αποφεύγουμε τη φθορά του περιβάλλοντος και βοηθάμε και τον οικογενειακό μας προϋπολογισμό. Η Οικο-Έξυπνη Διατροφή είναι ένας τρόπος να κάνουμε μεγάλη διαφορά μέσα από μικρές αλλαγές.

## Μερικά βασικά στοιχεία για την Οικο-Έξυπνη Διατροφή:

Το 67% των Ευρωπαίων δηλώνει ότι θα έκανε καλύτερες και πιο βιώσιμες επιλογές εάν υπήρχαν οικολογικές ετικέτες (eco-labels) στα τρόφιμα.

Ωστόσο, το 63% πιστεύει ότι οι μάρκες τροφίμων υπερβάλλουν σχετικά με τους ισχυρισμούς τους για βιωσιμότητα.



Τα προϊόντα κρέατος και γαλακτοκομικών αποτελούν σημαντικούς παράγοντες εκπομπών που σχετίζονται με τη διατροφή στην ΕΕ, ευθυνόμενα για το 70% των εκπομπών από την κατανάλωση τροφίμων. Η μείωσή τους μπορεί να επιφέρει σημαντικά οφέλη για το περιβάλλον.

Και μόλις το 33% εμπιστεύεται την κυβέρνησή του να διασφαλίσει ότι οι οικολογικές ετικέτες είναι διαφανείς και αξιόπιστες.

Οι Ευρωπαίοι καταναλώνουν 80% περισσότερο κρέας από τον παγκόσμιο μέσο όρο και τέσσερις φορές περισσότερο κόκκινο κρέας από ό,τι συνιστούν οι ειδικοί υγείας. Ωστόσο, η αλλαγή έχει ήδη ξεκινήσει! Το 51% των Ευρωπαίων μειώνει την κατανάλωση κρέατος κάθε χρόνο. Ποια είναι τα κίνητρά τους;

- Ζητήματα υγείας: 47%
- Ευημερία των ζώων: 29%
- Περιβαλλοντικές επιπτώσεις: 26%

Source: [eitfood.eu](http://eitfood.eu), [greenqueen.com](http://greenqueen.com), [euronews.com](http://euronews.com),



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH.  
TRANSFORMING  
TOMORROW!