

Τα τελευταία χρόνια η ασφάλεια και η ποιότητα των τροφίμων, μας απασχολεί όλο και περισσότερο. Όλοι θέλουμε να είμαστε βέβαιοι ότι τα τρόφιμα που αγοράζουμε και καταναλώνουμε είναι ασφαλή, θρεπτικά και υγιεινά.

Πώς μπορώ να προστατευθώ ;

- ▶ Προτιμώ φρούτα και λαχανικά στην εποχή τους
- ▶ Επιλέγω φρέσκα προϊόντα που παράγονται στη χώρα μου
- ▶ Πλένω καλά και προσεκτικά τα λαχανικά και τα φρούτα πριν τα φάω
- ▶ Ξεφλουδίζω καλά τα λαχανικά των οποίων τρώμε τις ρίζες, όπως πατάτες, καρότα ή παντζάρια
- ▶ Τα φρούτα που τρώγονται με τη φλούδα τους, είναι καλύτερα να τα ξεφλουδίζω, αφού δεν γνωρίζω αν τηρούνται οι προδιαγραφές ασφαλείας όσον αφορά στη χρήση χημικών
- ▶ Διαβάζω προσεκτικά τις ετικέτες πριν αγοράσω
- ▶ Επιλέγω προϊόντα με όσο το δυνατό λιγότερα συντηρητικά και πρόσθετα
- ▶ Αποφεύγω τα προ-μαγειρεμένα φαγητά. Είναι σίγουρο ότι αυτά είναι τα περισσότερο επεξεργασμένα
- ▶ Επιλέγω συσκευασίες που διατηρούν τα τρόφιμα αναλλοίωτα και που μπορούν να ανακυκλωθούν

Εξετάζω την επιλογή αγοράς βιολογικών προϊόντων, αφού είναι πιο πιθανό οι βιολογικές καλλιέργειες να σέβονται το περιβάλλον και τα προϊόντα τους να είναι λιγότερο βλαπτικά για την υγεία.
Αναζητώ όμως την ένδειξη ειδικής πιστοποίησης.

Προστατεύω
το περιβάλλον
Φροντίζω
την υγεία μου

Διατροφή

iyi Ινστιτούτο
Υγείας
του Παιδιού

Κέντρο Υγείας του Παιδιού
Οικολογικό Εργαστήριο Δήμου Καισαριανής



Το σχέδιο αυτό υλοποιείται με χρηματοδότηση της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς, μέσω του προγράμματος Νεολαία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής -Δράση 3.1 "Πρωτοβουλίες Νέων" με το ποσό των 5000€.

Το περιεχόμενο αυτού του σχεδίου δεν απηχεί απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Κοινότητας ή της Ε.Ε.Υ. Και δεν μπορεί να συνδεθεί με την ευθύνη της Ε.Κ ή της Ε.Ε.Υ.

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή μας ζωή. Το φαγητό ικανοποιεί πολλές ανάγκες. Προσφέρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπίδια, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία), αλλά ταυτόχρονα αποτελεί μέσο για την επικοινωνία μας με τους άλλους ανθρώπους.

Τι συμβαίνει όμως με τους βλαπτικούς για την υγεία μας παράγοντες που μπορεί να περιέχονται στις τροφές του καθημερινού μας διατολογίου;

Η αύξηση του πληθυσμού της γης από τη μία και ο υπερβολικός καταναλωτισμός από την άλλη, οδήγησαν τη χημεία να υποστηρίξει τρόπους ανάπτυξης και επεξεργασίας των τροφίμων που έχουν σαν αποτέλεσμα τη συσσώρευση σε αυτά βλαπτικών ουσιών για την ανθρώπινη υγεία.

- ▶ Οι ανάγκες μας σε φυτικά προϊόντα που καταναλώνονται μακριά από τον τόπο παραγωγής, απαιτούν συντήρηση και τυποποίησή τους για τη μεταφορά τους.
- ▶ Ο καταναλωτισμός μας αποζητά φρούτα και λαχανικά εκτός εποχής.
- ▶ Οι εντατικές καλλιέργειες προϋποθέτουν χρήση φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων, ενώ η μεταφορά και κατανάλωση καιρό μετά το κόψιμο, απαιτεί επίσης και άλλες χημικές ουσίες (συντηρητικά, πρόσθετα).
- ▶ Η εντατική κτηνοτροφία απαιτεί προγραμματισμό στην παραγωγή, γρήγορη πάχυνση και αποφυγή ασθενειών, επιβάλλει τη χρήση χημικών ουσιών, όπως αντιβιοτικών, ορμονών, βιταμινών και πρωτεϊνών.
- ▶ Επιπλέον, η σύγχρονη τεχνολογία έχει δώσει τη δυνατότητα παραγωγής γενετικά μεταλλαγμένων τροφίμων των οποίων οι επιπτώσεις στη φύση δεν έχουν γίνει ακόμη γνωστές.
- ▶ Τα παρασιτοκτόνα, τα οποία προστίθενται άλλοτε στη ρίζα του φυτού και άλλοτε απευθείας στον καρπό ώστε να εμποδίσουν τα τρόφιμα να χαλάσουν, αποτελούν ομάδα επικίνδυνων χημικών ουσιών.

Όλες αυτές οι ουσίες καταλήγουν στο πιάτο μας είτε με την απευθείας κατανάλωση των τροφών που τις περιέχουν, είτε έμμεσα με τη συσσώρευση τους στο περιβάλλον (χώμα, νερό) και την είσοδό τους με αυτό τον τρόπο στην τροφική αλυσίδα

Οι βλαπτικές για την υγεία μας ουσίες συχνά δεν διασπώνται, αλλά αθροίζονται στον οργανισμό μας για όλη μας τη ζωή

Τα παιδιά αποτελούν μια ιδιαίτερα ευάλωτη ομάδα πληθυσμού και χρειάζονται μεγαλύτερη προστασία γιατί:

- ✓ αναλογικά με το βάρος τους τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες τροφίμων
- ✓ έχουν συγκεκριμένες επιθυμίες και συχνά εμμονές με συγκεκριμένα φαγητά
- ✓ στα παιδιά οι οδοί απέκκρισης και μεταβολισμού των διαφόρων ουσιών είναι ακόμη ανώριμες σε σχέση με τους ενήλικες
- ✓ και βέβαια, έχουν περισσότερα χρόνια να ζήσουν και να βιο-αθροίσουν χημικά παράγωγα

Οι σωστές επιλογές προϋποθέτουν ενημέρωση. Οι ενημερωμένοι και ενεργοί πολίτες κάνοντας υγιεινές επιλογές, μπορούν σε ένα βαθμό να διασφαλίσουν την προστασία τόσο της υγείας τους, όσο και του περιβάλλοντος