

16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: ΗΜΕΡΑ ΝΤΡΟΠΗΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΓΙΟΡΤΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟ: ΩΡΑ ΜΗΔΕΝ

Το ΠΑΚΟΕ πρωτοπόρο στις προσπάθειες για μια καλύτερη και ποιοτική ζωή, εδώ και χρόνια έχει ξεκινήσει να ερευνά, να διεκδικεί, να καταγγέλλει τα κακώς κείμενα, να ενημερώνει του Έλληνες πολίτες σε θέματα που αφορούν το περιβάλλον και την προστασία του και την προστασία του καταναλωτή.

Τελευταία, μεγάλη συζήτηση έχει ξεκινήσει για το δημογραφικό, όπου τώρα διαφαίνεται το γκρίζο μέλλον του πληθυσμού της χώρας.

Βέβαια θα αναρωτιέστε ποια σχέση έχει το ένα με το άλλο θέμα;

Κι όμως η έλλειψη πολιτικής προστασίας από τις εκάστοτε κυβερνήσεις και ο προσεταιρισμός των πολιτικών στους κερδοσκόπους της διατροφής, έχουν δημιουργήσει ένα κακό δίδυμο, της παιδικής παχυσαρκίας και του δημογραφικού. Εξαιτίας του γεγονότος, ότι έχει διαπιστωθεί πως 4 στα 10 παιδιά είναι παχύσαρκα και αυτό αποτελεί σημαντικό γεγονός, (30% υπογεννητικότητα), με βασικό στοιχείο ότι δεν υπάρχει καμία υποστήριξη της όποιας κυβέρνησης σε οικογένειες με παχύσαρκα παιδιά.

Για τα παραπάνω το ΠΑΚΟΕ,

Στο διάστημα από της 10/10/2025 έως 30/10/2025 πραγματοποιεί τα εξής:

1. Έκδοση εντύπου 32 σελίδων (2^η έκδοση) με τίτλο 'ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ «Ο εφιάλτης του 21^{ου} αιώνα. Πως να την αντιμετωπίσετε»' σε 150.000 αντίτυπα, το οποίο από 10 – 30 Οκτωβρίου θα διανέμεται δωρεάν σε 350 επιλεγμένα σχολεία.
2. Στις 16/10/2025 θα πραγματοποιηθεί από το ΠΑΚΟΕ σε συνεργασία με τον Ιατρικό Σύλλογο Αθηνών και το Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας, ολοήμερες εκδηλώσεις από τις 10:00 έως τις 22:30 στην Πλατεία Συντάγματος, των οποίων το πρόγραμμα είναι:

Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

1) ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΠΕΝΤΕ (5): – ΔΥΟ (2) του ΠΑΚΟΕ – ΕΝΑ (1) του ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ- ΕΝΑ(1) ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ – ΕΝΑ (1)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΕΔΕΣΜΑΤΩΝ, τα οποία θα λειτουργήσουν το διάστημα 10:00 - 22:00

2) ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ

Στις 09:00 -12:00: Ενημέρωση των μαθητών για την σωστή διατροφή και την παιδική παχυσαρκία, θα ακολουθήσει φύτευση με τους μαθητές σε παρτέρια και μέσω αυτού κάθε μαθητής θα πάρει δώρο ένα γλαστράκι με αρωματικά φυτά.

3) ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ

Σε όλους τους παρευρισκόμενους θα διατεθούν βιολογικά sandwich, το χρονικό διάστημα 12:00 - 13:00

4) ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ

Έναρξη στις 17:00 και λήξη 19:30

5) ΑΠΟΝΟΜΗ ΒΡΑΒΕΙΩΝ

Απονομή βραβείων, 19:30 - 20:00

6) ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 20:00 - 22:30

B) ΣΤΟΙΧΕΪΑ --- ΒΟΜΒΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σχεδόν 3 δις. άνθρωποι, τελικά, δεν έχουν πρόσβαση σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, γεγονός που δικαιολογεί την αύξηση φαινομένων υποσιτισμού, έλλειψης θρεπτικών συστατικών αλλά και παχυσαρκίας, παγκοσμίως. Για αυτόν τον λόγο, ο FAO στοχεύει φέτος στην προώθηση της ανάγκης για

Ισότιμη πρόσβαση στις υγιεινές τροφές.

Το φετινό μήνυμα του FAO για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (World Food Day (WFD)) είναι:

«Χέρι-χέρι για καλύτερα τρόφιμα και ένα καλύτερο μέλλον»

Το μήνυμα αυτό καλεί για ισότιμη πρόσβαση σε ***υγιεινά τρόφιμα και θρεπτική διατροφή για όλους***, ανεξάρτητα από την οικονομική τους κατάσταση ή την περιοχή που διαμένουν, αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν πολλοί άνθρωποι στην πρόσβαση σε θρεπτικές επιλογές.

Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ το 1980, με στόχο την καταπολέμηση της πείνας και την προώθηση της διατροφικής ασφάλειας σε παγκόσμιο επίπεδο.

Είναι μια διεθνής ημέρα που γιορτάζεται κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο στις 16 Οκτωβρίου προς τιμή της ημερομηνίας ίδρυσης του [Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας](#) των [Ηνωμένων Εθνών](#) το 1945 στο Κεμπέκ του Καναδά.

Ιδρύθηκε από τις χώρες μέλη του FAO κατά την 20η Γενική Διάσκεψη του Οργανισμού τον Νοέμβριο του 1979. Η ουγγρική αντιπροσωπεία, με επικεφαλής τον πρώην υπουργό Γεωργίας και Τροφίμων της Ουγγαρίας, **Dr. Pál Romány**, διαδραμάτισε ενεργό ρόλο κατά την 20ή σύνοδο της διάσκεψης του FAO και πρότεινε την ιδέα της γιορτής της WFD παγκοσμίως.

Από τότε παρατηρείται κάθε χρόνο σε περισσότερες από 150 χώρες, ευαισθητοποιώντας τα θέματα της φτώχειας και της πείνας.

Η ημέρα γιορτάζεται ευρέως από πολλούς άλλους οργανισμούς που ασχολούνται με την επισιτιστική ασφάλεια, συμπεριλαμβανομένου του Παγκόσμιου Επισιτιστικού Προγράμματος **και του Διεθνούς Ταμείου Αγροτικής Ανάπτυξης**.

Κάθε χρόνο, η ημέρα αυτή δίνει την ευκαιρία να αναλογιστούμε τις διατροφικές μας συνήθειες και να ευαισθητοποιηθούμε για την αναγκαιότητα **μιας ισορροπημένης διατροφής για όλους**, καθώς και για τις **συνέπειες της κακής διατροφής**, όπως η πείνα και η παχυσαρκία.

Άλλος ένας λόγος για τον οποίο κάποιος δεν έχει πρόσβαση σε υγιεινές επιλογές τροφίμων είναι η **μη διαθεσιμότητά** τους στις περιοχές τις οποίες διαμένουν. Επιπλέον, αρκετοί είναι εκείνοι που δε γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να γίνει μία υγιεινή επιλογή (**έλλειψη γνώσης**) ή ακούσια επιλέγουν, για **εξοικονόμηση χρόνου**, τη γρήγορη και όχι την υγιεινή επιλογή.

Τέλος, ένας παράγοντας από τον οποίο ενισχύονται τα φαινόμενα πείνας και επισιτισμού είναι η **καταστροφή της γεωργικής παραγωγής**, η οποία προκύπτει από τα έντονα καιρικά φαινόμενα και τις οικονομικές κρίσεις.

Η ημέρα αυτή έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση σχετικά με την παγκόσμια πείνα και την προώθηση της διαθεσιμότητας ασφαλών, θρεπτικών και προσιτών τροφίμων για όλους.

Χέρι-χέρι για καλύτερα τρόφιμα και ένα καλύτερο μέλλον

Καλεί ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (Food and Agriculture Organization – FAO) για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής 2025

Σε **παγκόσμια συνεργασία** για τη δημιουργία ενός ειρηνικού, βιώσιμου, ευημερούντος και επισιτιστικά ασφαλούς μέλλοντος. Συνεργαζόμενοι, σε **κυβερνήσεις, οργανισμούς, τομείς και κοινότητες**, μπορούμε να μεταμορφώσουμε τα αγροδιατροφικά συστήματα ώστε να διασφαλίσουμε ότι όλοι έχουν πρόσβαση σε μια υγιεινή διατροφή, ζώντας σε αρμονία με τον πλανήτη.

Χέρι-χέρι πέρα από σύνορα, τομείς και γενιές

Περίπου 2,5 δισεκατομμύρια ενήλικες και 37 εκατομμύρια παιδιά κάτω των πέντε ετών, είναι πλέον υπέρβαρα. Την ίδια στιγμή, 1,6 δισεκατομμύρια γυναίκες και παιδιά εμφανίζουν ελλείψεις σε περισσότερες από μία, βιταμίνες και μέταλλα.

Από την μια μεριά η συντριπτική σοβαρότητα της επισιτιστικής ανασφάλειας και από την άλλη, τα αυξανόμενα επίπεδα παχυσαρκίας και η **εκτεταμένη σπατάλη τροφίμων** υποδηλώνουν ένα σύστημα εκτός ισορροπίας - όπου η **αφθονία** και η **απουσία** συνυπάρχουν, συχνά δίπλα-δίπλα. Η κάλυψη των αναγκών ενός αυξανόμενου παγκόσμιου πληθυσμού απαιτεί ομαδική εργασία - πέρα από σύνορα, τομείς και γενιές.

Χέρι-χέρι πέρα από σύνορα, τομείς και γενιές

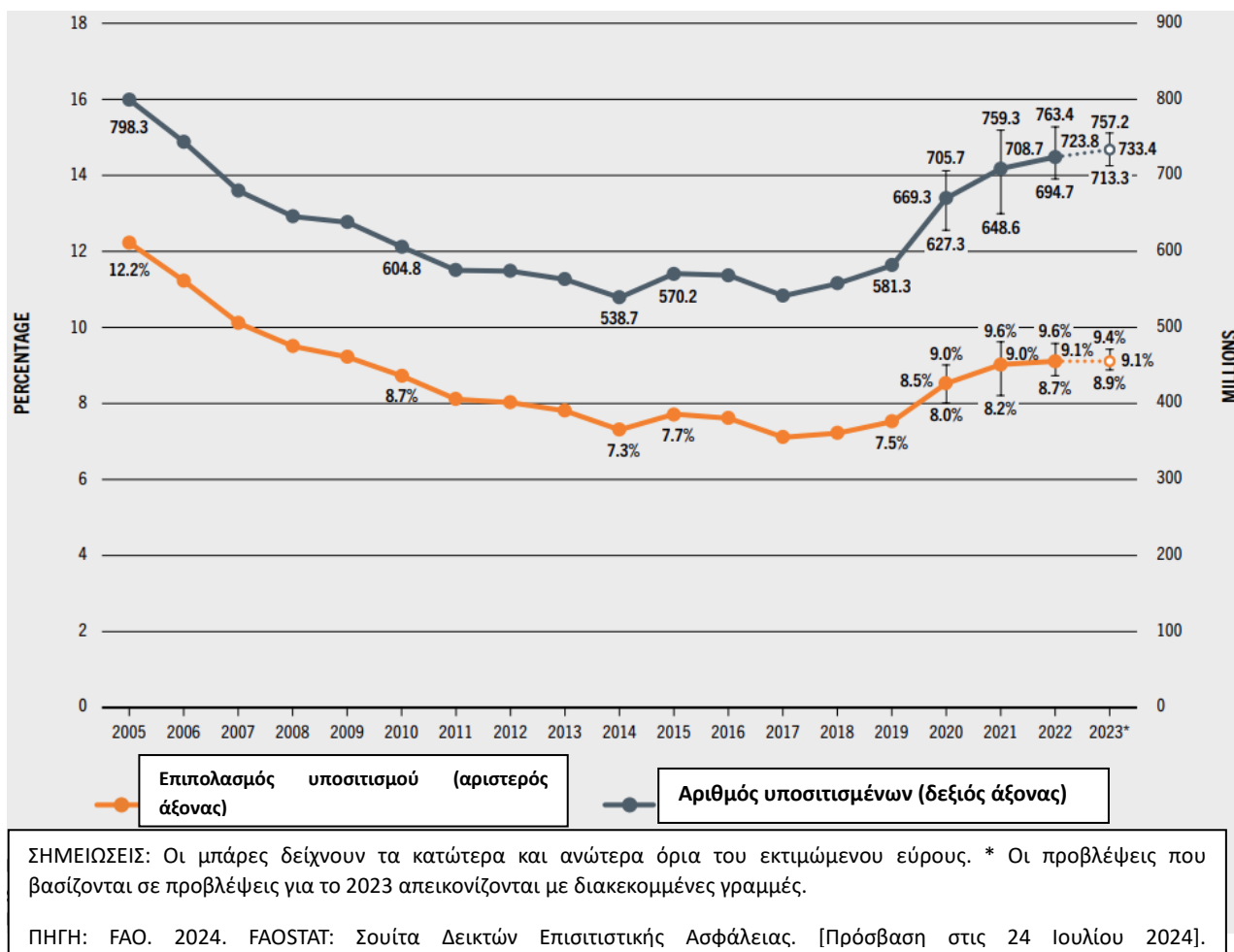
«Οι ενέργειες που αναλαμβάνουμε σήμερα θα επηρεάσουν άμεσα το μέλλον. Πρέπει να παράγουμε περισσότερα με λιγότερα. Ας εργαστούμε για ένα μέλλον που είναι πιο συμπεριληπτικό και πιο δίκαιο.». (Γενικός Διευθυντής του FAO, QU Dongyu, Παγκόσμιο Φόρουμ Τροφίμων 2024)

Όλοι έχουν τον ρόλο τους να διαδραματίσουν!

Απαιτούνται μεγαλύτερες και πιο στοχευμένες επενδύσεις, νέες ιδέες και βαθύτερη συνεργασία. Από τις κυβερνήσεις και τους διεθνείς οργανισμούς μέχρι τους αγρότες, τους ερευνητές, τις επιχειρήσεις και τους καταναλωτές, συμπεριλαμβανομένων των νέων, όλοι έχουν τον ρόλο τους στη διαμόρφωση του μετασχηματισμού των αγροδιατροφικών συστημάτων.

16 Οκτωβρίου Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και Επισιτισμού μία ημέρα σοβαρού Προβληματισμού (και 17 Οκτωβρίου Διεθνή Ημέρα για την Εξάλειψη της Φτώχειας.).

Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΕΙΝΑ ΑΥΞΗΘΗΚΕ ΑΠΟΤΟΜΑ ΑΠΟ ΤΟ 2019 ΕΩΣ ΤΟ 2021 ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2023.



Η παγκόσμια έκθεση για την πείνα και τον πληθωρισμό τροφίμων

- 2 δισ. άνθρωποι υποφέρουν από χρόνια έλλειψη θρεπτικών ουσιών.
 - 40 εκατ. άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από πείνα, ενώ καθημερινά παράγονται 356 κιλά δημητριακών ανά άτομο.
1. Η βιομηχανία τροφίμων σπαταλά **1 τρισεκατομμύριο δολάρια παγκοσμίως σε διαφήμιση βάσει της GroupM, για το έτος 2024 και καταλαμβάνει ρυθμό αύξησης 9,5%.**
 - Κάθε χρόνο υπολογίζεται ότι το 1/3 του παραγόμενου φαγητού, αριθμός ο οποίος ισοδυναμεί σε 1,3 δισεκατομμύρια τόνους τροφής, αξίας περίπου 1 τρισεκατομμυρίου, **καταλήγει να σαπίζει στους κάδους απορριμμάτων** των καταναλωτών και των λιανεμπόρων ή να καταστρέφεται λόγω των κακών πρακτικών μεταφοράς ή συγκομιδής.
 - Εκτιμάται ότι το **8,2% του παγκόσμιου πληθυσμού, ή περίπου 673 εκατομμύρια άνθρωποι**, βίωσαν πείνα το 2024, **από 8,5% το 2023 και 8,7% το 2022**. Ωστόσο, η πρόοδος δεν ήταν συνεπής σε ολόκληρο τον κόσμο, καθώς η πείνα συνέχισε να αυξάνεται στις περισσότερες ολόκληρη την Αφρική και της δυτικής Ασίας.

- Σύμφωνα με τη φετινή έκθεση [The State of Food Security and Nutrition in the World](#) (SOFI 2025) το **ποσοστό του πληθυσμού που αντιμετωπίζει πείνα** στην Αφρική ξεπέρασε το 20% το 2024, επηρεάζοντας 307 εκατομμύρια ανθρώπους, ενώ στη δυτική Ασία εκτιμάται ότι το 12,7% του πληθυσμού, ή περισσότεροι από 39 εκατομμύρια άνθρωποι, έχουν αντιμετωπίσει πείνα το 2024.
- Προβλέπεται ότι 512 εκατομμύρια άνθρωποι θα μπορούσαν να υποσιτίζονται χρόνια μέχρι το 2030. Σχεδόν το 60% αυτών θα βρίσκονται στην Αφρική.
- Ο επιπολασμός του υπερβολικού βάρους των παιδιών (5,3% το 2012 και 5,5% το 2024) και της παιδικής σπατάλης (7,4% το 2012 και 6,6% το 2024) παραμένει σε μεγάλο βαθμό αμετάβλητος.
- Το ποσοστό των βρεφών κάτω των έξι μηνών που θηλάζουν αποκλειστικά αυξήθηκε σημαντικά, από 37,0% το 2012 σε 47,8% το 2023, αντανακλώντας την αυξανόμενη αναγνώριση των οφελών του για την υγεία.
- Η παχυσαρκία των ενηλίκων αυξήθηκε από 12,1% το 2012 σε 15,8% το 2022.
- Νέα στοιχεία δείχνουν αύξηση του παγκόσμιου επιπολασμού της αναιμίας μεταξύ των γυναικών ηλικίας 15 έως 49 ετών, από 27,6% το 2012 σε 30,7% το 2023.
- Οι εκτιμήσεις για έναν νέο δείκτη SDG που εισήχθη στην έκθεση αποκαλύπτουν ότι περίπου το **ένα τρίτο** των παιδιών ηλικίας 6 έως 23 μηνών και τα **δύο τρίτα των γυναικών** ηλικίας 15 έως 49 ετών πληρούσαν την ελάχιστη διατροφική ποικιλομορφία. Σύμφωνα με έρευνα της Unicef ο υποσιτισμός ευθύνεται για περισσότερους από το ένα τρίτο όλων των θανάτων παιδιών κάτω των πέντε ετών.
- Πάνω από το ένα τρίτο των παιδιών που πεθαίνουν από πνευμονία, διάρροια και άλλες ασθένειες, θα μπορούσαν **να είχαν επιβιώσει**, αν δεν ήταν υποσιτισμένα.
- Περίπου το 40% των παιδιών στον αναπτυσσόμενο κόσμο αγωνίζονται να επιβιώσουν με λιγότερο από 1 δολάριο την ημέρα.

Πληθωρισμός τροφίμων

- Από το 2020, ο παγκόσμιος πληθωρισμός των τιμών των τροφίμων υπερβαίνει σταθερά τον μετρούμενο πληθωρισμό. Το χάσμα κορυφώθηκε τον Ιανουάριο του 2023, με τον πληθωρισμό των τροφίμων να φτάνει το 13,6%, δηλαδή 5,1 ποσοστιαίες μονάδες πάνω από το ονομαστικό ποσοστό του 8,5%.
- [Οι χώρες χαμηλού εισοδήματος έχουν πληγεί ιδιαίτερα σκληρά από την αύξηση των τιμών των τροφίμων](#). Ενώ ο διάμεσος παγκόσμιος πληθωρισμός των τιμών των τροφίμων αυξήθηκε από 2,3% τον Δεκέμβριο του 2020 σε 13,6% στις αρχές του 2023, ανέβηκε ακόμη υψηλότερα στις χώρες χαμηλού εισοδήματος, κορυφώνοντας στο 30% τον Μάιο του 2023.
- Παρά την αύξηση των παγκόσμιων τιμών των τροφίμων, ο αριθμός των ανθρώπων που δεν μπορούν να αντέξουν οικονομικά μια υγιεινή διατροφή μειώθηκε από 2,76 δισεκατομμύρια το 2019 σε 2,60 δισεκατομμύρια το 2024. Ωστόσο, η βελτίωση ήταν άνιση. Στις χώρες χαμηλού εισοδήματος, όπου το κόστος της υγιεινής διατροφής αυξήθηκε πιο απότομα από ό, τι στις χώρες υψηλότερου εισοδήματος, ο αριθμός των

ανθρώπων που δεν μπορούν να αντέξουν οικονομικά μια υγιεινή διατροφή αυξήθηκε από 464 εκατομμύρια το 2019 σε 545 εκατομμύρια το 2024. Στις χώρες χαμηλότερου-μεσαίου εισοδήματος (εξαιρουμένης της Ινδίας), ο αριθμός αυξήθηκε από 791 εκατομμύρια το 2019 σε 869 εκατομμύρια την ίδια περίοδο.

- ένας στους πέντε ανθρώπους στις αναπτυσσόμενες περιοχές συνεχίζει να ζει με λιγότερο από 1,25 δολάρια την ημέρα ενώ υπάρχουν εκατομμύρια άνθρωποι που κερδίζουν μόλις λίγο παραπάνω από αυτό το ποσό, με αρκετούς να κινδυνεύουν να ξανακυλήσουν στη φτώχεια.

Η παγκόσμια πολιτική απάντηση στην πανδημία COVID-19, που χαρακτηρίζεται από εκτεταμένες δημοσιονομικές και νομισματικές παρεμβάσεις, σε συνδυασμό με τις επιπτώσεις του πολέμου στην Ουκρανία και των ακραίων καιρικών φαινομένων, **συνέβαλαν στις πρόσφατες πληθωριστικές πιέσεις**. Αυτός ο πληθωρισμός των τιμών των τροφίμων εμπόδισε την ανάκαμψη της επισιτιστικής ασφάλειας και της διατροφής μετά την πανδημία (SOFI 2025).

Η υποβάθμιση του εδάφους.

Περισσότερο από το 80% της ανθρώπινης διατροφής στηρίζεται στα φυτά. Το ρύζι, το καλαμπόκι και το σιτάρι αποτελούν το 60% της ενεργειακής πρόσληψης. Η υποβάθμιση του εδάφους και η μείωση της γονιμότητάς του, η μη βιώσιμη χρήση του νερού, η υπεραλίευση καθώς και η υποβάθμιση του θαλάσσιου περιβάλλοντος μειώνουν την ικανότητα των φυσικών πόρων να μας προμηθεύσουν με τρόφιμα.

- Το 74% των φτωχών ανθρώπων συνδέεται άμεσα με την υποβάθμιση της γης σε παγκόσμιο επίπεδο
- 2,6 δισεκατομμύρια άνθρωποι εξαρτώνται άμεσα από την γεωργία, όμως το 52% τη γης που χρησιμοποιείται για γεωργικούς σκοπούς επηρεάζεται μέτρια έως και σοβαρά από την υποβάθμιση του εδάφους (σύμφωνα με δημοσιεύσεις της **UNEP (United Nations Environment Programme)** και του **GEF (Global Environment Facility)**, αυτή τη στιγμή η υποβάθμιση εδάφους επηρεάζει **3,2 δισεκατομμύρια ανθρώπους** παγκοσμίως).
- **75 % των εδαφών του πλανήτη** είναι ήδη υποβαθμισμένα, με **3,2 δισεκατομμύρια ανθρώπους** να επηρεάζονται άμεσα (διπλάσιος πληθυσμός από το 2008),(UNESCO).
- Η απώλεια αρόσιμης γης υπολογίζεται ότι έχει αυξηθεί κατά 30-35 φορές περισσότερο από ότι συνέβαινε παλαιότερα. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με έρευνες των **UNEP** και **UNCCD (United Nations Convention to Combat Desertification)**, χάνουμε **12 τρισεκατομμύρια τετραγωνικά μέτρα** αρόσιμης γης ετησίως.
- Εξαιτίας της εντατικής γεωργίας, της ξηρασίας, των σφοδρών πυρκαγιών, των αλλαγών χρήσεων γης και της ερημοποίησης κάθε χρόνο χάνονται **12 τρισεκατομμύρια τετραγωνικά μέτρα** \ (23 εκτάρια κάθε λεπτό) στη θέση των οποίων θα μπορούσαν να είχαν καλλιεργηθεί 20 εκατομμύρια τόνοι δημητριακών (**UNEP, UNCCD**).

Βιοποικιλότητα

- **Από το 1900, το 70% περίπου της ποικιλίας των καλλιεργειών «εξαφανίστηκε» από τα αγροκτήματα των γεωργών, ενώ ανανεωμένη μελέτη παρουσιάζει ότι η αλλαγή στη γενετική ποικιλότητα των καλλιεργειών καταγράφουν μείωση, με το 86% αυτών να**

τεκμηριώνει σαφή πτώση (Journal., 'New Phytologist', «Crop genetic erosion: understanding and responding to loss of crop diversity», 2021)

- Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στατιστικά στοιχεία της **IUCN** (*Διεθνής Ένωση Διατήρησης της Φύσης*), παγκοσμίως **47.187 είδη** απειλούνται με εξαφάνιση, αυτό αντιστοιχεί στο **28%** των αξιολογημένων ειδών (6% αύξηση με παλαιότερα).
- **38% των ειδών δέντρων παγκοσμίως απειλούνται με εξαφάνιση** ανησυχητική ανακάλυψη που υπογραμμίζει την κρίσιμη ανάγκη διατήρησης της δασικής βιοποικιλότητας (**IUCN**).
- **Τα ψάρια αποτελούν το 20% της ζωικής πρωτεΐνης για περίπου 3 δισεκατομμύρια ανθρώπους.** Μόνο δέκα είδη παρέχουν το 30% των θαλάσσιων αλιευμάτων ενώ δέκα ακόμα είδη είναι υπεύθυνα για το 50% των υδατοκαλλιεργειών.
- Περισσότερο από το 80% των ανθρώπων που ζουν στις αγροτικές περιοχές των αναπτυσσόμενων χωρών βασίζεται σε φάρμακα φυτικής προέλευσης για την κάλυψη της βασικής τους υγειονομικής περίθαλψης, WHO (*Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας*).
- **Οι μικροοργανισμοί και τα ασπόνδυλα αποτελούν το κλειδί για τις «υπηρεσίες του οικοσυστήματος»** όμως η συνεισφορά τους δεν είναι ευρέως γνωστή (FAO., 'Micro-organisms and Invertebrates in Agriculture').

«Το διατροφικό μέλλον της ανθρωπότητας». Πότε και πως;;;;;

Όλοι, χωρίς καμία εξαίρεση, πρέπει να έχουν το δικαίωμα σε επαρκή τροφή διότι είναι η τρίτη ζωτικής σημασίας ανθρώπινη ανάγκη μετά τον αέρα και το νερό.

Ανθρώπινα δικαιώματα όπως το δικαίωμα στην τροφή, τη ζωή και την ελευθερία, την εργασία και την εκπαίδευση αναγνωρίζονται από την Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και δύο νομικά δεσμευτικά διεθνή σύμφωνα.

Προκειμένου να πετύχουμε την ποιοτική επάρκεια διατροφής πρέπει να αντιμετωπιστούν οι πολλοί και ποικίλοι παράγοντες, που την διαμορφώνουν, όπως π.χ. το κλίμα, τα αποθέματα νερού, η πυκνότητα του πληθυσμού ή οι τρόποι καλλιέργειας κι εκμετάλλευσης του εδάφους. Σήμερα, το έδαφος, το γλυκό νερό, οι ωκεανοί, τα δάση και η βιοποικιλότητα υποβαθμίζονται με ταχείς ρυθμούς.

Το πρώτο παράδοξο.

Ο πλανήτης παράγει περισσότερη τροφή από ποτέ! Για πόσο θα αντέξει να το κάνει;

Κι όμως πάνω από 800 εκατομμύρια άνθρωποι, των αναπτυσσόμενων και των οικονομικά στάσιμων χωρών, απειλούνται από τον υποσιτισμό και τη διατροφική ανασφάλεια! Σε αυτά προστίθενται, ως συνέπειες, οι άθλιες συνθήκες υγιεινής και ο έντονος περιορισμός της βιοποικιλότητας.

Από την άλλη πλευρά, οι ανεπτυγμένες χώρες της Δύσης αντιμετωπίζουν προβλήματα **παχυσαρκίας, διαβήτη και καρδιαγγειακών παθήσεων**, που όλα είναι αποτελέσματα υπεραφθονίας τροφής!

Το δεύτερο παράδοξο.

Αν ... τα εκατομμύρια τόνοι τροφίμων, που καταλήγουν καθημερινά στα σκουπίδια!

Ο μισός πλανήτης να αντιμετωπίζει το πρόβλημα της πείνας, μεταξύ άλλων από την **παγκόσμια οικονομική κρίση** και την επίδραση των **κλιματικών αλλαγών**.

Ενώ ο υπόλοιπος να αντιμετωπίζει διατροφικά προβλήματα από την **βεβιασμένη αλλαγή πανάρχαιων διατροφικών προτύπων**, εξαιτίας της **μηχανοποίησης και της εντατικοποίησης του πρωτογενούς τομέα** (γεωργία) και της **υπερκατανάλωσης βιομηχανοποιημένων τροφίμων** και από την αποξένωση από το **φυσικό περιβάλλον**.

Η ρίζα του υποσιτισμού η φτώχεια.

Ο υποσιτισμός και η φτώχεια πάνε μαζί **χέρι-χέρι πέρα από σύνορα, τομείς και γενιές**.

Κάθε προσπάθεια που γίνεται για μείωση του υποσιτισμού, έχει ως αποτέλεσμα και τη μείωση μέρους της φτώχειας. Για την ακρίβεια η φτώχεια μαζί με την έλλειψη εκπαίδευσης και τις κοινωνικοοικονομικές ανισότητες είναι η ρίζα του υποσιτισμού. Η φτώχεια και η ανατίμηση των τροφίμων, συχνά στρέφει τους ανθρώπους στην αναζήτηση φθηνότερων και συχνά λιγότερο θρεπτικών τροφίμων.

Τα παιδιά που επιβιώνουν από υποσιτισμό συχνά έχουν ασθενή υγεία σε όλη τη ζωή τους και μειωμένες νοητικές ικανότητες με αποτέλεσμα να περιορίζεται η δυνατότητα να πάνε σχολείο και να διεκδικήσουν αργότερα ένα αξιοπρεπές εισόδημα, να ορθοποδήσουν. Έτσι παγιδεύονται σε έναν φαύλο κύκλο ασθενικής υγείας και φτώχειας από γενιά σε γενιά...

Η ποσότητα και η ποιότητα της τροφής και οι κλιματικές αλλαγές

Οι έντονες αλλαγές του κλίματος μπορεί να φέρουν ξηρασία ή πλημμύρες αποδεκατίζοντας έτσι μεγάλα αποθέματα σοδειάς, που είναι ικανά να θρέψουν εξαιρετικά μεγάλο αριθμό ανθρώπων. Τα **ακραία καιρικά φαινόμενα** έχουν άμεση επίπτωση στην πρωτογενή παραγωγή (αλιεία, κτηνοτροφία, αγροτική παραγωγή) μπορούν να περιορίσουν τις καλλιεργήσιμες εκτάσεις. Αποτέλεσμα αυτών είναι η αύξηση των τιμών των τροφίμων σε απαγορευτικά επίπεδα για πολλές οικογένειες ανά τον κόσμο.

Έχει πια αλλάξει και η ποιότητα των τροφίμων.

Με λίγα λόγια, στόχος της μαζικής παραγωγής ήταν να «χορτάσει» και όχι να «θρέψει» τον κόσμο, αυξάνοντας το μέγεθος των τροφών, μειώνοντας τους χρόνους παραγωγής τους και

παρεμβαίνοντας στη σύστασή τους προκειμένου να αναπτυχθεί περισσότερο το ωφέλιμο μέρος και να ελαχιστοποιηθεί η φύρα, να έχει γλυκάνει η γεύση τους, μπορεί να έχουν ενισχυθεί τα θρεπτικά χαρακτηριστικά τους ή να έχουν αποκτήσει μια πιο ζουμερή σύσταση και ένα θελκτικότερο χρώμα με την προσθήκη .

Η παραγωγή **επεξεργασμένων τροφίμων**, η **ταχεία αστικοποίηση** και η **αλλαγή του τρόπου ζωής** έχουν οδηγήσει σε αλλαγή των διατροφικών προτύπων.

Ένας ακόμα παράγοντας που επηρεάζει την τροφή στον πλανήτη είναι η **Βιομηχανική Γεωργία**. Χρησιμοποιούνται βαριά και μεγάλα μηχανήματα για μεγαλύτερη παραγωγικότητα και ζιζανιοκτόνα και φυτοφάρμακα για καταπολέμηση των παρασίτων με στόχο την προστασία της σοδειάς. Η Βιομηχανική Γεωργία έχει καταστρέψει το 75% του αρόσιμου εδάφους κι έχει ρυπάνει ένα τεράστιο ποσοστό των πόσιμων υδάτων. Έχει συμβάλει επίσης στην παρακμή της βιοποικιλότητας και έχει συνεισφέρει στο 50% της κλιματικής αλλαγής. Το μοντέλο αυτό, που καταναλώνει τόσα, παράγει μόλις το 30% της τροφής μας.

Για αυτό το λόγο οφείλει να μειωθεί η απώλεια των τροφίμων με βελτιωμένες μεθόδους **συγκομιδής, αποθήκευσης, συσκευασίας, μεταφοράς και διαχείρισης** κατά την πώληση.

Επιπρόσθετα, πρέπει οι καταναλωτές να είναι συνειδητοποιημένοι πολίτες και να χρησιμοποιούν ορθά τους φυσικούς πόρους έχοντας βελτιωμένη **διατροφική αντίληψη**.

Παραδοσιακά και τοπικά προϊόντα βοηθούν την **βιωσιμότητα τοπικών οικονομιών** αλλά και μια ισορροπημένη διατροφή.



Η διατροφή ως ένας σημαντικός παράγοντας υγείας και ανάπτυξης

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει τη διατροφή ως ένα σημαντικό παράγοντα υγείας και ανάπτυξης, η οποία επιτυγχάνεται με την κατανάλωση ποικιλίας ασφαλών τροφίμων με επαρκή θρεπτικά συστατικά για την υγεία. Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες σχετίζονται με πληθώρα θετικών επιδράσεων όπως η μακροζωία, η βελτίωση της υγείας των βρεφών, παιδιών και μητέρων, η ασφαλέστερη εγκυμοσύνη και τοκετός, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και η μείωση του κινδύνου εμφάνισης Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων 1.

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, **μία υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει:**

1. Όσπρια, ξηρούς καρπούς και δημητριακά ολικής αλέσεως.
2. Πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση.
3. Λιγότερο από 50g πρόσληψη ελεύθερων σακχάρων (όλα τα σάκχαρα που προστίθενται σε τρόφιμα ή ποτά από τον κατασκευαστή, τον μάγειρα ή τον καταναλωτή, καθώς και τα σάκχαρα που υπάρχουν φυσικά στο μέλι, τα σιρόπια, τους χυμούς φρούτων και τα συμπυκνώματα χυμών φρούτων).
4. Μειωμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών (μικρότερη του 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης).
5. Περιορισμό της πρόσληψης τρανς λιπαρών οξέων (λιγότερο από το 1% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης, ή ολική αποφυγή).
6. Μειωμένη κατανάλωση αλατιού (μέγιστη κατανάλωση 5g/ημέρα, δηλ. ένα κουταλάκι του γλυκού. Το αλάτι χρειάζεται να είναι ιωδιούχο).

Οι υγιεινές δίαιτες είναι ποικίλες, ισορροπημένες ως προς την ενεργειακή πρόσληψη, επαρκείς για την κάλυψη των θρεπτικών αναγκών και μέτριες ως προς την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων. Τα αγροδιατροφικά συστήματα μπορούν και πρέπει να επιτρέψουν σε όλους τους ανθρώπους να καταναλώνουν υγιεινές δίαιτες τώρα και στο μέλλον για την υγεία των ανθρώπων και του πλανήτη.

Σήμερα, η ανθρωπότητα κατανοεί ότι, για να δώσουμε τέλος στην πείνα, να πετύχουμε την επισιτιστική ασφάλεια και να βελτιώσουμε τη διατροφή, είναι απαραίτητη μια βαθιά αλλαγή στο παγκόσμιο σύστημα τροφίμων και γεωργίας.

Είναι ώρα να ξανασκεφτούμε το πώς καλλιεργούμε, μοιραζόμαστε και καταναλώνουμε την τροφή μας. Αν αξιοποιηθούν σωστά, η γεωργία, η δασοπονία και η αλιεία, τότε θα μπορέσουν να παράσχουν θρεπτική τροφή για όλους και να δημιουργήσουν εισοδήματα, στηρίζοντας έτσι την ανθρωποκεντρική ανάπτυξη της περιφέρειας και προστατεύοντας ταυτόχρονα το περιβάλλον.



Το πιο δύσκολο επίτευγμα.

Για ακόμα μια φορά, υπογραμμίζουμε **την ανάγκη συνεργασίας** μεταξύ των πολιτών, των κυβερνήσεων, των αγροτών, της βιομηχανίας τροφίμων, της ακαδημαϊκής κοινότητας, της κοινωνίας των πολιτών και των ερευνητικών οργανισμών. Προκειμένου να επιτευχθεί ο αναγκαίος μετασχηματισμός των αγροδιατροφικών συστημάτων, η άνιση κατανομή του πλούτου, ο υπερπληθυσμός, η έλλειψη υποδομής και οργάνωσης στον Τρίτο Κόσμο και οι υπέρογκες στρατιωτικές δαπάνες.

Οι λόγοι για την ύπαρξη της κακής ποιότητας διατροφής

είναι ο τρόπος που ζει ο βιομηχανικός άνθρωπος, με την απάνθρωπη οργάνωση του χρόνου του και την αρρωστημένη επιθυμία του να μυηθεί στα τελετουργικά του τεχνητρονικού πολιτισμού. Ενός πολιτισμού, που, προκειμένου να έχει παραγωγή «πραγματικά λευκού ψωμιού» ή «λευκής ζάχαρης», θυσιάζει θρεπτικά υλικά, βιταμίνες και προσθέτει ένα καταγισμό βελτιωτικών και λευκαντικών.

Είναι ο πολιτισμός που αντιμάχεται την φύση και έχει την τραγική αυταπάτη, ότι μπορεί να την καλυτερεύει και να την «διορθώνει».

Σήμερα, ενώ η χημεία της νοθείας στα τρόφιμα έχει αναπτυχθεί 10 φορές περισσότερο από την χημεία ως επιστήμη, ο ουσιαστικός έλεγχος της ποιότητας των τροφίμων, όπως και η ενημέρωση ή η προστασία του καταναλωτή, ακολούθησαν, δυστυχώς, αντίστροφη πορεία.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://www.fao.org/world-food-day/en>

<https://www.e-ea.gr/news/h-pagkosmia-ekthesh-gia-thn-peina-kai-o-plithvrismos-trofimvn/>

<https://etheas.gr/i-pagostmia-ekthesi-gia-tin-peina-kai-o-plithorismos-trofimon/>

<https://www.typate.gr/16-10-2023-CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CE%BF%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B1-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7%CF%83/>

<https://www.unesco.org/en/articles/unesco-raises-global-alarm-rapid-degradation-soils?>

<https://www.unep.org/gef/index.php/focal-areas/land-degradation>

<https://nrl.iucnredlist.org/resources/summary-statistics>

<https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine>

<https://nph.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nph.17733>

Γ) ΔΡΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΡΕΥΝΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

Ο απολογισμός των δράσεων του ΠΑΚΟΕ και οι περαιτέρω δράσεις του για την διατροφή παρουσιάζονται παρακάτω:

ΤΙ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕ ΤΟ ΠΑΚΟΕ ΤΟ Α' ΟΚΤΑΜΗΝΟ ΤΟΥ 2025

Σαράντα έξι (46) χρόνια (16 Ιουνίου 1979 – 16 Οκτωβρίου 2025) συνεχείς αγώνες και προσπάθειες, σαράντα έξι χρόνια ερευνών και μελετών από το ΠΑΚΟΕ, είναι σαράντα έξι χρόνια αδιάψευστων στοιχείων, στηριζόμενων στα πρωτογενή στοιχεία, που παράγονται στα ιδιόκτητα πιστοποιημένα και διαπιστευμένα χημικά και μικροβιολογικά εργαστήριά του, για την νοθεία και την ποιότητα των τροφίμων, που καθημερινά κατακλύζουν τα σπίτια μας, εξ' αιτίας της υπερ-διαφήμισης και της υπερ-κατανάλωσης.



Το Τμήμα του Καταναλωτή του ΠΑΚΟΕ έχει λάβει 4.212 καταγγελίες μέσα στο 2025. Έχει αξιολογήσει το περιεχόμενό τους και έχει πραγματοποιήσει δειγματοληψίες, χημικές και μικροβιολογικές αναλύσεις και έρευνες για ακατάλληλα τρόφιμα που κυκλοφορούν στην αγορά. Έχει προβεί, μάλιστα, και στις απαραίτητες νομικές ενέργειες, προκειμένου να υπερασπιστεί την προστασία της δημόσιας υγείας (μηνύσεις, αναφορές στα ευρωπαϊκά δικαστήρια, αγωγές και δυναμικές ακτιβιστικές παρεμβάσεις).

Τα συμπεράσματα απ' όλα αυτά περιγράφονται παρακάτω:

- 1. Σε τυχαία δείγματα τροφίμων, που πάρθηκαν από σημεία πώλησης, το 30% των δειγμάτων για όλα σχεδόν τα προϊόντα βρέθηκε νοθευμένο ή ακατάλληλο για κατανάλωση, δηλαδή 5% υψηλότερο από πέρυσι.**
- 2. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και σε ποσοστό 28% των δειγμάτων βρέθηκαν με ληγμένες ημερομηνίες και μολυσμένα με κολοβακτηρίδια, ενώ το 10% από αυτά είχαν σημαντική επιβάρυνση από αντιβιοτικά. Επίσης, ένα 21% των δειγμάτων αυτών νοθεύτηκε με λιγότερη περιεκτικότητα σε λίπος, ενώ σε γιαούρτια διαπιστώθηκε ύπαρξη συντηρητικών και σε πολλά παγωτά η ανυπαρξία γάλακτος και η προσθήκη σκόνης γάλακτος και συνθετικών χρωμάτων. Παρατηρήθηκε, επίσης, νοθεία στην Φέτα που σερβίρεται σε ταβέρνες και εστιατόρια, η οποία, παρ' ότι είναι λευκό τυρί, πωλείται σαν τυρί φέτα από αιγοπρόβειο γάλα. Δεν υπάρχει ελεγκτικός μηχανισμός για να διαπιστώσει ότι, δυστυχώς, στην περίοδο του καλοκαιριού και μέχρι και**

τον Νοέμβριο, κυκλοφορούν σε όλα τα μαγαζιά και super market γάλατα και γιαούρτια, πρόβεια και κατσικίσια, πράγμα το οποίο απαγορεύεται, επειδή, την περίοδο αυτή, δεν γαλακτοφορούν τα ζώα αυτά. Αυτό για μας σημαίνει ότι υπάρχει έντονο πρόβλημα, όχι μόνο νοθείας και παραποίησης της νομοθεσίας, αλλά και ανυπαρξίας ελέγχου από κρατικούς μηχανισμούς, που δυστυχώς τον μισθό τους τον πληρώνουμε εμείς, οι ταλαίπωροι πολίτες.



3. Στα αλλαντικά, σε ποσοστό 30% των δειγμάτων, η περιεκτικότητα σε νιτρώδη και νιτρικά, βρέθηκε υψηλότερη κατά 32% του επιτρεπόμενου ορίου, δηλαδή 12% υψηλότερο από πέρυσι.
4. Στους χυμούς παρατηρήθηκαν σοβαρές παραπλανήσεις του καταναλωτικού κοινού ως προς το τι πραγματικά περιέχουν οι συσκευασίες, που αναγράφουν –για διαφημιστικούς-marketing λόγους– την φράση «φυσικός χυμός», ενώ περιέχουν ένα μείγμα νερού και χρωστικών ουσιών, με άρωμα από φρούτο.
5. Στα αναψυκτικά, η περιεκτικότητα του φυσικού χυμού, σε ποσοστό 35% των δειγμάτων, βρέθηκε χαμηλότερη κατά 14% από το επιτρεπτό όριο. Βρέθηκαν, επίσης, στην αγορά αναψυκτικά, που μπορούν εύκολα να χαρακτηριστούν ως φαρμακευτικά προϊόντα –ψυχοτρόπα, και δεν θα έπρεπε να καταναλώνονται αβίαστα από παιδιά ούτε και να πουλιούνται σε καταστήματα που έχουν άδεια «μπακάλικου» (καταστήματα βιολογικών τροφών).

6. Στα εμφιαλωμένα νερά παρατηρήθηκαν σοβαρότατες παρατυπίες στους όρους διακίνησης, αποθήκευσης και διάθεσής τους. Ακόμα, σοβαρές ανακρίβειες που αναγράφονται στις ετικέτες και αφορούν τους ελέγχους του Γενικού Χημείου του Κράτους, οι οποίες, μάλιστα, χαρακτηρίζονται ελλειπίες, λόγω του ότι είναι εξαιρετικά περιορισμένες έως ελάχιστες, για το πλήθος των εμφιαλωμένων νερών, που κυκλοφορούν στην ελληνική επικράτεια.
7. Η διακίνηση, δε, όπως και η διάθεση των εμφιαλωμένων νερών, ιδιαίτερα τους θερινούς μήνες και στις περιοχές των νησιών μας, γίνεται κάτω από απαράδεκτες συνθήκες, με ξεσκέπαστα φορτηγά, κάτω από τον καυτό ήλιο, και με θερμοκρασίες που ξεπερνούν τους 35-38 βαθμούς Κελσίου, όταν το όριο είναι 18 βαθμοί Κελσίου.
8. Δεν θα πρέπει να ξεχάσουμε, επίσης, το μικροβιακό φορτίο από κολοβακτηρίδια και εντερόκοκκους, που βρήκαμε στα εμφιαλωμένα νερά, το οποίο ήταν επικίνδυνα υψηλό για την δημόσια υγεία στο 4% των δειγμάτων που πάρθηκαν. Μετά από έρευνα στην αγορά, διαπιστώθηκε ότι την τελευταία διετία η κατανάλωση εμφιαλωμένων νερών, εξ αιτίας της μόλυνσης των υδροφόρων πολλών δήμων της Ελλάδας, αυξήθηκε κατά 1100% και, έχουμε, δυστυχώς, δημιουργήσει γενιές πλαστικών μπουκαλιών, που, από πρόσφατες έρευνες, έχει διαπιστωθεί ότι περιέχουν το επικίνδυνο στοιχείο αντιμόνιο, το οποίο αθροιστικά προσβάλλει την χολή και το συκώτι ανεπανόρθωτα. Επίσης, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ένα πλαστικό μπουκάλι για να αποδομηθεί στο περιβάλλον, χρειάζεται 340 χρόνια. Τέλος, συνιστούμε την χρήση γυάλινου μπουκαλιού, επειδή είναι ασφαλέστερη, αναμφισβήτητα πιο υγιεινή, και δεν δημιουργεί κατάλοιπα μη φιλικά στο περιβάλλον.
9. Στα λαχανικά, ύστερα από συστηματικές έρευνες που έγιναν, διαπιστώθηκε η ύπαρξη υψηλών συγκεντρώσεων φυτοφαρμάκων, νιτρικών, βαρέων μετάλλων (εξασθενές χρώμιο, μόλυβδος, υδράργυρος) καθώς και παθογόνων μικροβίων (E. Coli ή εντερόκοκκοι.)
10. Στο ψωμί και στα αρτοσκευάσματα βρέθηκαν 3 απαγορευμένα βελτιωτικά και προσθετικά, σε ποσοστό 10% των δειγμάτων που λάβαμε.
11. Στο ελαιόλαδο διαπιστώθηκε νοθεία σε ποσοστό 65% των δειγμάτων (μετά το σκάνδαλο του ηλιέλαιου ή οι κλοπές ελαιόλαδου αποδεικνύουν

ότι δεν υπάρχει ουσιαστικός έλεγχος). Η παραπλάνηση δε του καταναλωτή σε όσα αναφέρονται στις ετικέτες των φιαλών είναι απερίγραπτη. Διαπιστώθηκε: α) ότι αναφέρονται ως ελαιόλαδα πυρηνέλαια, β) ότι λάδια πολυκαιρισμένα, με άσχημες οσμές, αναμειγνύονται με λάδια νέας σοδειάς και κυκλοφορούν στην αγορά σαν ελαιόλαδα, γ) η ύπαρξη καρκινογόνων χρωστικών σε ποσοστό 20% των δειγμάτων.



ΕΠΕΙΔΗ,

Το καταναλωτικό κοινό ανησυχεί για τα μεταλλαγμένα τρόφιμα, το μολυσμένο νερό και τις επιβαρυνμένες με χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα- καλλιέργειες, οι αρμόδιοι υποχρεούνται να δώσουν κάποιες άμεσες απαντήσεις.

Αναρωτιόμαστε, λοιπόν, όλοι εάν η 16η Οκτωβρίου (πρέπει να) αντιμετωπίζεται, δικαίως, ως μια μέρα γιορτής και επιτευγμάτων ή μήπως θα έπρεπε να εκληφθεί ως η αφορμή για να ξεκινήσει, επί τέλους (!), μια ουσιαστική έρευνα, ώστε να αποκαλυφθεί πόσοι άνθρωποι –ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες– πεθαίνουν ή νοσούν εξ αιτίας της κακής τους διατροφής... (βλέπε φυλλάδιο «Παιδική Παχυσαρκία» στο www.pakoe.gr)

ΤΟ ΠΑΚΟΕ ΚΑΤΑΓΓΕΛΛΕΙ ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ

- Την αδιαφορία και ασυδοσία του κυκλώματος παραγωγής και διακίνησης τροφίμων.
- Την έλλειψη υποδομής για τον συνεχή έλεγχο στα διακινούμενα προϊόντα.
- Την έλλειψη ευαισθησίας των αρμοδίων για την προστασία του καταναλωτή από κάθε λογής νοθείες και την έλλειψη ουσιαστικής και

οργανωμένης πίεσης προς τους «αρμόδιους» της σάπιας κρατικής μηχανής.

- Την εγκληματική αδιαφορία και ελαφρότητα, με την οποία αντιμετωπίζουν οι αρμόδιοι κρατικοί φορείς τα αλλεπάλληλα προβλήματα, που παρουσιάζονται συχνά πυκνά σε όλους τους χώρους των αγορών.
- Την παντελή έλλειψη ενημέρωσης του λαού πάνω σε θέματα διατροφής.
- Την παρακίνηση των πολιτών –μέσω της «πλύσης εγκεφάλου» που τούς γίνεται από τις διαφημίσεις– να υπερκαταναλώνουν άχρηστα και βλαβερά τρόφιμα.



ΤΟ ΠΑΚΟΕ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΤΕΙΑ

2. Συστηματική και συνεχή ενημέρωση του λαού και, ιδιαίτερα, των παραγωγικών τάξεων, από μέρους της πολιτείας, για τα προβλήματα της ποιότητας των τροφίμων, και αυστηρότερος έλεγχος των παραπλανητικών διαφημίσεων, που προβάλλονται από τα ΜΜΕ.
3. Να λειτουργήσει, επιτέλους (!), ο ΕΦΕΤ πιο ουσιαστικά και να καταστεί ένας πραγματικός ενιαίος φορέας ελέγχου, με περισσότερες αρμοδιότητες ως προς τον συντονισμό των ενεργειών, όπως και με πιο εξειδικευμένο και επαρκές στελεχιακό δυναμικό.
4. Εκπαίδευση και εξειδίκευση νέων ανθρώπων στον τομέα δειγματοληψίας και ελέγχου της ποιότητας των τροφίμων.



ΤΟ ΠΑΚΟΕ ΠΡΟΤΡΕΠΕΙ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

1. Να μελετούν πολύ προσεκτικά τις ημερομηνίες λήξης και τις ετικέτες των προϊόντων, οι οποίες πρέπει να έχουν τυπωθεί με μεγάλα γράμματα, και, οπωσδήποτε, στα ελληνικά.
2. Να καταγγέλλουν χωρίς φόβο καθετί που αντιλαμβάνονται σε αρμόδιους φορείς και υπηρεσίες, όπως, φυσικά, και στο ΠΑΚΟΕ (210- 8100805).
3. Να αντιμετωπίζουν κριτικά, αν όχι καχύποπτα, τα προσφερόμενα τεχνητά τυποποιημένα τρόφιμα (π.χ. κρέμες, γιαούρτια με άρωμα φρούτων, ποικιλόχρωμες σαλάτες, διάφορα παιδικά κατασκευάσματα).
4. Να αποφεύγουν τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα.
5. Να αντισταθούν στον προβαλλόμενο υπερκαταναλωτισμό.
6. Να μην αποθηκεύουν μεγάλες ποσότητες ευάλωτων τροφίμων.
7. Να αυτενεργούν και να ασχολούνται οι ίδιοι προσωπικά με το φαγητό τους, πόσω μάλλον των παιδιών τους, ακολουθώντας παραδοσιακές συνταγές, και να μην επιτρέπουν την αγορά όλων των απαγορευμένων τροφίμων από τα κυλικεία, ούτε να υποκύπτουν στον πειρασμό του έτοιμου και τυποποιημένου φαγητού.

ΤΟ ΠΑΚΟΕ ΑΝΑΓΓΕΛΛΕΙ ΓΙΑ ΤΟ 2025-2026

- ✓ Την δημιουργία επιτροπών ελέγχου αγοράς.
- ✓ Τον εργαστηριακό έλεγχο για κρέατα – ψάρια, αρτοσκευάσματα.

✓ Την οργάνωση εθελοντικών ομάδων ελέγχου τροφίμων (*λαϊκές, super market κ.λπ.*)

