

- ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ
- ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



# ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

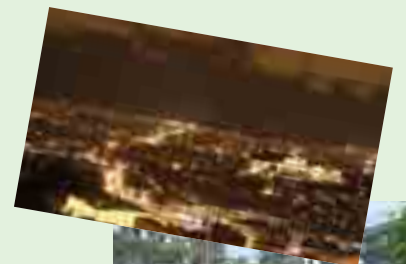
(Πληροφορίες και Συμβουλές για τον Υπεύθυνο Καταναλωτή)



Γ' Κ.Π.Σ. 2000-2006

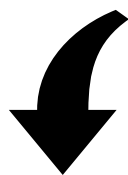
ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΣΧΕΔΙΩΝ ΔΡΑΣΗΣ  
ΑΠΟ ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
«ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ»  
του Υπουργείου Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας



ΑΘΗΝΑ 2008





ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ  
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ  
ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

## ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

ΕΚΔΟΣΗ:  
ΕΚΠΟΙΖΩ

Βαλτετσίου 43-45, 10681 Αθήνα  
Τηλ. 210 3304444  
Φαξ 2103300591  
E-mail [info@ekpizo.gr](mailto:info@ekpizo.gr)  
Website: [www.ekpizo.gr](http://www.ekpizo.gr)

ΚΕΙΜΕΝΑ: Γιώργος Παυλικάκης (Τμήματα 1,2,3,4,5,6)  
Σοφία Βουράκη (Τμήμα 7: διατροφή)

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Γιώργος Παυλικάκης  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:  
ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΡΓΟΥ: 117985  
ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ: Γιώργος Παυλικάκης



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ  
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΚΑΙ  
ΑΛΛΩΝ ΠΟΡΩΝ



"ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΚΑΙ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ"

Το έργο συγχρηματοδοτείται σε ποσοστό 80% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και κατά 20% από εθνικούς πόρους



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ  
ΕΠΙΤΡΟΠΗ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





## I. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΙΝΟ ΚΟΣΜΟ

Η τρομακτική ταχύτητα διάδοσης του σύγχρονου καταναλωτικού τρόπου ζωής ανά την υφήλιο σηματοδοτεί την πιο γρήγορη και σημαντική αλλαγή που γνώρισε ο άνθρωπος στην καθημερινή του ζωή. Τα ζητήματα που σχετίζονται με την κατανάλωση προϊόντων και υπηρεσιών βρίσκονται σήμερα στο επίκεντρο της επικαιρότητας, αν και αφορούν κυρίως στο 20% περίπου του πληθυσμού της γης. Αυτό το ποσοστό αντιπροσωπεύει τον πληθυσμό των καταναλωτών των αναπτυγμένων χωρών, οι οποίοι όμως, με τη συμπεριφορά τους, επηρεάζουν άμεσα τη ζωή του υπόλοιπου 80%. Πέρα από αυτό, με τη ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και την παγκοσμιοποίηση της αγοράς μεταβάλλονται οι όροι υπό τους οποίους ο σύγχρονος πολίτης ενεργεί ως καταναλωτής, και διαμορφώνονται νέες καταναλωτικές συνήθειες και πρότυπα.



Η κατανάλωση είναι ένα γεγονός που έχει δομική επίδραση και αντιπροσωπεύει ένα σημείο –κλειδί στο μοχλό που κινεί τον παγκοσμιοποιημένο κόσμο στον οποίο ζούμε. Οι κοινωνικές σχέσεις μολύνονται από το μικρόβιο της κατανάλωσης, το οποίο φτάνει στα πιο απρόσμενα μέρη. Το πόσο μακριά έχει φτάσει, μας κάνει να αναρωτιόμαστε, “Καταναλώνουμε για να ζούμε ή ζούμε για να καταναλώνουμε;” Η επιθυμία για κατανάλωση (ώστε να ικανοποιηθούν πραγματικές ή ψεύτικες ανάγκες) συμβαίνει σε κάθε περιοχή.

Η κατανάλωση, εκτός από το να ικανοποιεί ανάγκες, δημιουργεί ψευδαισθήσεις, απογοητεύσεις και εξάρτηση. Η διαφήμιση αποτελεί ένα μη αθώο μέρος στην όλη διαδικασία της ανεύθυνης κατανάλωσης που αντιμετωπίζουμε, είναι ο πιο ικανός εκπρόσωπός της και αποτελεσματικός τυφλοσύρτης, ο οποίος μας οδηγεί στο να καταναλώνουμε.

Αλλά η διαφήμιση δεν σου λέει μόνο τι πρέπει να αγοράσεις, αλλά μάλλον, μέσα από εκλεπτυσμένες τεχνικές, σε κάνει να αγοράσεις ή να θέλεις να αγοράσεις. Τα υπνωτιστικά αποτελέσματα της διαφήμισης, που προσπαθούν να μας υποδουλώσουν, είναι σύντομης διάρκειας και σχεδόν αμέσως μία νέα ανάγκη ή μία νέα εξάρτηση εμφανίζεται.

### I.1. Η Κοινωνία των Καταναλωτών

Ο παγκόσμιος πληθυσμός μπορεί να χωριστεί σε τρεις κατηγορίες: τους καταναλωτές, το μέσο εισόδημα και τους φτωχούς. Η διάκριση κανονικά γίνεται με την κατ’ άτομο κατανάλωση των φυσικών πόρων, τις εκπομπές ρύπων και την καταστροφή των οικοτόπων, αλλά για πρακτικούς λόγους χρησιμοποιούνται δύο κριτήρια, το μέσο ετήσιο εισόδημα και ο τρόπος ζωής.

#### Διάκριση Παγκόσμιου Πληθυσμού

	ΦΤΩΧΟΙ	ΜΕΣΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ
ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ (δισ)	1.5	3.5	1.5
ΕΤΗΣΙΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ (\$ ανά έτος)	< 700	700 - 7500	> 7500
ΠΕΡΙΟΧΗ	Αφρική, Ινδία, Νότια Ασία	Λατινική Αμερική, Μέση Ανατολή Κίνα, Ανατολική Ασία	Β.Αμερική, Αυστραλία Ευρώπη, Ιαπωνία, κλπ.



Στον πίνακα που ακολουθεί, βλέπουμε ορισμένα στοιχεία που αφορούν στις τρεις τάξεις των καταναλωτών:

### Τάξεις Παγκόσμιας Κατανάλωσης

	ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ	ΜΕΣΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ	ΦΤΩΧΟΙ
Διατροφή	κρέας, έτοιμο φαγητό, αναψυκτικά	καρποί (ρύζι, σόγια) καθαρό νερό	ανεπαρκής ποσότητα καρπών, επισφαλές νερό
Μετακινήσεις	ιδιωτικά αυτοκίνητα	ποδήλατα, λεωφορεία	πεζή
Υλικά	μίας χρήσης	μακράς ζωής	τοπική βιομάζα

ΠΗΓΗ : World watch Institute.

## 1.2 Κατανάλωση και Διατροφή σε Παγκόσμια Κλίμακα

Η παγκόσμια κλίμακα κατανάλωσης τροφής έχει τρία σκαλοπάτια. Στη βάση και στην κορυφή η ανθρώπινη υγεία υποφέρει. Το ερώτημα είναι αν μπορεί να υπάρξει σύγκλιση προς το μέσο (με βελτίωση των συνθηκών που επικρατούν εκεί) αντί να κινηθούμε όλοι προς την κορυφή.

### Το 1,5 δισεκατομμύριο φτωχών

- Αδυνατεί να έχει επαρκή τροφή.
- Οι μισοί περίπου παίρνουν τόσο χαμηλό αριθμό θερμίδων ημερησίως, ώστε να κινδυνεύουν από σωματική υπανάπτυξη, νοτική καθυστέρηση ή και από θάνατο.
- Η διατροφή τους στηρίζεται σε καρπούς, ειδικά ρύζι και καλαμπόκι και βολβούς όπως η πατάτα.
- Πίνουν νερό που συχνά έχει μολυνθεί από οργανικά και χημικά απόβλητα. Οι ασθένειες που τους προσβάλλουν οφείλονται σε μεγάλο μέρος στο μολυσμένο νερό.
- Οι περισσότεροι είναι περιστασιακοί αγρότες και άκληροι εργάτες στην Αφρική ή την Ασία.
- Εξαντλούν τις άγονες και τις λίγες εκτάσεις που απέμειναν για βοσκή, στην προσπάθειά τους να βρουν τροφή.
- Χρησιμοποιούν ξύλα σαν ενεργειακή πηγή.





### Οι πληθυσμοί του μέσου εισοδήματος

- Εξασφαλίζουν επαρκή και υγιεινή τροφή από καρπούς και λαχανικά.
- Δεν μπορούν να αγοράσουν αρκετό κρέας, πουλερικά και γαλακτοκομικά προϊόντα και γι' αυτό βασίζονται σε μία διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπη. Το γεγονός αυτό τους προστατεύει από ασθένειες που οφείλονται στην ύπαρξη μεγάλης ποσότητας λιπών στην τροφή.
- Πίνουν κατά 80% καθαρό νερό, ενώ το υπόλοιπο ποσοστό καλύπτεται με ποτά όπως το τσάι, ο καφές, η μπύρα και το γάλα για τα παιδιά.
- Η μόνη έλλειψη στην διατροφή τους αφορά στην ποικιλία φρούτων και λαχανικών, πράγμα που θα τους εξασφάλιζε όλα τα αναγκαία διατροφικά συστατικά.
- Κινδυνεύουν από την κακή αποθήκευση και συντήρηση των τροφίμων, ενώ κίνδυνοι υπάρχουν από την γεινίαση των καλλιεργειών με βιομηχανίες.

### Η τρίτη κατηγορία του 1,5 δις των καταναλωτών

- Αν και έχουν εξασφαλίσει την ασφάλεια του νερού που πίνουν, την σωστή αποθήκευση και συντήρηση των τροφίμων και βέβαια την υπερεπάρκειά τους, έχουν αναλωθεί σε μία υπερκατανάλωση κρέατος και τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπη, με αποτέλεσμα την τρομακτική αύξηση των καρδιαγγειακών παθήσεων και του καρκίνου.
- Αντί να καταναλώνουν φυτικές τροφές, ξοδεύουν τεράστιες ποσότητες από αυτές για να ταΐσουμε τα ζώα τα οποία θα μας αποδώσουν χαμηλότερης αξίας τροφή.
- Επίσης η υπερκατανάλωση τροφών έχει επιπτώσεις στο περιβάλλον, εξαντλώντας τους φυσικούς πόρους, αυξάνοντας τον όγκο των αποβλήτων και ρυπαίνοντας αέρα, νερό και γη. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την επιδείνωση των άλλων πληθυσμιακών ομάδων και ιδιαίτερα των φτωχών.



## 2. ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Η υπερκατανάλωση και ο σύγχρονος καταναλωτικός τρόπος ζωής βρίσκονται στη βάση των περιβαλλοντικών προβλημάτων, τα οποία απειλούν την ισορροπία της ζωής του πλανήτη μας. Αναγνωρίζονται σήμερα οι ακόλουθες δέκα κύριες κατηγορίες περιβαλλοντικών προβλημάτων:

- Αέρια και ατμοσφαιρική ρύπανση
- Επικίνδυνα και τοξικά απόβλητα:
- Ρύπανση υδατικών συστημάτων
- Στερεά απορρίμματα:
- Όξινη βροχή:
- Εξαφάνιση χλωρίδας και πανίδας:
- Η τρύπα του όζοντος:
- Το φαινόμενο του θερμοκηπίου:
- Κατανάλωση ενέργειας, νερού και φυσικών πόρων:
- Τα ατυχήματα και οι πόλεμοι: καταστρεπτικές συνέπειες για τον άνθρωπο και το περιβάλλον.



### 3. ΤΟ “ΜΑΤΙ” ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

“Μάτι” του καταναλωτή σημαίνει ότι ένας ενήμερος καταναλωτής βλέπει ένα προϊόν κριτικά και αναλυτικά, πρώτα από την προσωπική πλευρά και κατόπιν έχοντας κατά νου την υπόλοιπη κοινότητα. Αυτή η εικόνα οδηγεί τον καταναλωτή σε μία απόφαση: να αγοράσει ή να μην αγοράσει. Οι ερωτήσεις που μπορούν να γίνουν από κάποιον, που θέλει να αγοράσει ένα προϊόν είναι:

- Οικονομική άποψη: *Πόσο κοστίζει; Είναι καλή η τιμή σε σχέση με ένα όμοιο σε ποιότητα και ποσότητα προϊόν; Υπάρχει κάποιο αντίστοιχο, φθηνότερο, εγχώριας προέλευσης;*
- Περιβαλλοντική άποψη: *Είναι η συσκευασία φιλική προς το περιβάλλον; Μήπως η συσκευασία συμβάλλει στην άσκοπη χρήση σπάνιων φυσικών πόρων; Η μεταφορά του συμβάλλει στη μείωση των φυσικών πόρων και στο φαινόμενο του θερμοκηπίου;*
- Νομική άποψη: *Αν δεν μείνω ικανοποιημένος από το προϊόν, μπορώ να το επιστρέψω; Αν είναι λιποβαρές, θα αποζημιωθώ; Η επισήμανσή του συμφωνεί με όσα ορίζει ο νόμος;*
- Υγεία και ασφάλεια: *Έχουν γίνει οι έλεγχοι και πληρούνται οι όροι υγιεινής και ασφάλειας, που ορίζει ο νόμος; Ποια είναι η επίδρασή του στην υγεία μου γενικότερα;*

Όπως παρατηρείται, για ένα απλό προϊόν εγείρονται πάρα πολλές ερωτήσεις. Πόσοι όμως σκέπτονται έτσι; Όσον αφορά το οικονομικό μέρος, πολλοί. Για τις άλλες πλευρές του θέματος όμως πολλοί λίγοι, πόσο μάλλον τα παιδιά.

### 4. ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΙΑ

Αειφόρος κατανάλωση είναι ο τύπος της ανθρώπινης κατανάλωσης που ανταποκρίνεται στην αειφόρο ανάπτυξη, δηλ. στην οικονομικοκοινωνική ανέλιξη που καλύπτει τις τρέχουσες ανάγκες της ανθρωπότητας, χωρίς να εμποδίζει τις επόμενες γενιές να καλύψουν, χωρίς πρόσθετες επιβαρύνσεις τις δικές τους ανάγκες.

Η αειφόρος κατανάλωση αναζητά και βρίσκει επεξεργάσιμες λύσεις στις κοινωνικές και περιβαλλοντικές ανισότητες, μέσω της υπεύθυνης συμπεριφοράς το καθενός. Ειδικότερα συνδέεται με την **παραγωγή** και **κατανομή**, τη **χρήση** και τη **διάθεση** προϊόντων και υπηρεσιών και παρέχει τα μέσα να επανεξεταστούν οι κύκλοι ζωής τους. Σκοπός είναι να εξασφαλιστεί η ικανοποίηση των βασικών αναγκών της παγκόσμιας κοινότητας, να περιοριστούν οι υπερβάσεις και να αποφευχθεί η περιβαλλοντική υποβάθμιση.

Εργαλεία για την αλλαγή είναι

- Η υπευθυνότητα των κυβερνήσεων
- Το κατάλληλο θεσμικό πλαίσιο
- Οι μη-κυβερνητικές οργανώσεις
- Η επιχειρηματική δραστηριότητα.

Ο ρόλος του **Καταναλωτή / Πολίτη της Γης** είναι σημαντικός προκειμένου να ασκηθούν πιέσεις για ταχεία και αποτελεσματικότερη ανάληψη δράσεων από τις διάφορες ομάδες (κυβερνήσεις, υπηρεσίες, οργανώσεις, επιχειρήσεις κλπ).





Η UNESCO και η UNEP, υπηρεσίες και οι δύο των Ηνωμένων Εθνών, ένωσαν τις δυνάμεις τους προκειμένου να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν τους νέους σχετικά με τις ευκαιρίες που προσφέρονται για αειφόρο τρόπο ζωής και να τους ενισχύσουν ώστε “να κάνουν τη διαφορά” αρχίζοντας από την καθημερινή ζωή τους.

Στους διάφορους ορισμούς που συναντώνται για την αειφόρο κατανάλωση, τονίζεται συχνά η προτεραιότητα της **λιγότερης** κατανάλωσης. Η πρόκληση όμως, αλλά και το κλειδί, είναι η **διαφορετική** και **αποτελεσματική** κατανάλωση. Σε πολλές περιπτώσεις, η αναδιανομή της δυνατότητας για κατανάλωση είναι αυτό που χρειάζεται. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι η προσέγγιση του Παράγοντα 4 και του Παράγοντα 10.

**Παράγων 4:** Πρέπει τις επόμενες δεκαετίες να ζήσουμε δύο φορές καλύτερα, χρησιμοποιώντας τους μισούς από τους πολύτιμους φυσικούς πόρους.

**Παράγων 10:** Πρέπει να εργαστούμε προς την κατεύθυνση της βελτίωσης κατά δέκα φορές της παραγωγικότητας των φυσικών πόρων στις βιομηχανικές χώρες, μέχρι το 2050

Τα σχέδια παραγωγής και κατανάλωσης θα γίνουν πιο αποτελεσματικά αν επιδιώξουμε ίση πρόσβαση στους φυσικούς πόρους για όλους αλλά και τα ίδια όρια στην πρόσβαση για όλους.

Η πράξη της αγοράς, της κατανάλωσης, της χρήσης των διαφόρων αγαθών, προϊόντων ή υπηρεσιών δεν είναι μία ουδέτερη πράξη, αλλά έχει αποφασιστική επίδραση στην οικοδόμηση του κόσμου που ζούμε. Γι' αυτό υπεύθυνος καταναλωτής είναι ο καταναλωτής που είναι γνώστης του γεγονότος ότι είναι πολίτης του κόσμου και οι ενέργειές του είναι επακόλουθο αυτού.

Ως καταναλωτές πρέπει να αποσαφηνίσουμε ότι ενεργώντας έτσι, εκτός από την ικανοποίηση των δικών μας αναγκών, συμμετέχουμε στη διαδικασία παραγωγής, γεγονός που έχει με τη σειρά του κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Προκειμένου να είμαστε υπεύθυνοι καταναλωτές, οφείλουμε να έχουμε στο μυαλό μας τις πρακτικές των επιχειρήσεων που βρίσκονται πίσω από τα προϊόντα, να σκεφτόμαστε αν συμφωνούμε με αυτές, αν θα τις υποστηρίξουμε και αν θα τις βοηθήσουμε προχωρώντας σε αγορές.

## 5. ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΟΥ ΚΑΙ Η ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

**Τι είναι το φαινόμενο του θερμοκηπίου;**

Είναι μία φυσική διαδικασία, η οποία έχει ως αποτέλεσμα η Γη να έχει τη σημερινή της θερμοκρασία (μέση τιμή 15 °C). Χωρίς αυτό η θερμοκρασία της Γης θα ήταν περίπου -20°C και η ζωή θα ήταν αδύνατη πάντως της.

Κάποια αέρια, «τα αέρια του θερμοκηπίου», παγιδεύουν τις υπέρυθρες ακτινοβολίες που φθάνουν από τον ήλιο στη Γη, με αποτέλεσμα να αυξάνει η θερμοκρασία της.





## Ποια είναι τα αέρια του θερμοκηπίου;

Το κυριότερο αέριο είναι το διοξείδιο του άνθρακα ( $\text{CO}_2$ ) το οποίο εκπέμπεται με την αναπνοή των οργανισμών και με τις διάφορες καύσεις και απορροφάται από τα φυτά που το χρησιμοποιούν στη διαδικασία της φωτοσύνθεσης, συνεχώς.

Άλλα αέρια είναι το μεθάνιο, οι υδρατμοί, το οξείδιο του αζώτου, το όζον, οι υδροφθοράνθρακες κ.α., τα περισσότερα από τα οποία είναι αποτέλεσμα των ανθρώπινων δραστηριοτήτων.

## Ποιο είναι το πρόβλημα;

Τα τελευταία χρόνια λέγοντας φαινόμενο θερμοκηπίου δεν αναφερόμαστε στη φυσική διαδικασία, αλλά στην έξαρση αυτής, λόγω της ρύπανσης της ατμόσφαιρας από τις ανθρωπογενείς δραστηριότητες.

Μέχρι πριν έναν αιώνα, δεν υπήρχε ο ηλεκτρισμός και η χρήση των μηχανών καύσης ήταν περιορισμένη, έτσι η συνολική ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα ήταν σταθερή. Σήμερα το σύνολο του διοξειδίου του άνθρακα που εκπέμπεται κάθε χρόνο στον πλανήτη είναι περίπου 26 δισεκατομμύρια τόνοι, κυρίως από την κατανάλωση ενέργειας στη βιομηχανία, τις μεταφορές, τους σταθμούς παραγωγής ενέργειας και τα σπίτια. Επίσης οι άνθρωποι δραστηριότητες ρυπαίνουν την ατμόσφαιρα. Έτσι λοιπόν, η συνολική συγκέντρωση του διοξειδίου του άνθρακα και των άλλων αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα έχει αυξηθεί με αποτέλεσμα η Γη να (υπερ)θερμαίνεται και να δημιουργούνται κλιματικές αλλαγές σε ολόκληρο τον πλανήτη.



## Ποιες είναι οι συνέπειες της αύξησης της θερμοκρασίας της Γης;

- Ακραία καιρικά φαινόμενα,, όπως περισσότερες ημέρες καύσωνα, έντονες βροχοπτώσεις, άνεμοι και τροπικοί κυκλώνες, μεγάλα διαστήματα ανομβρίας, πλημμύρες και αυξημένη μεταβλητότητα των καλοκαιρινών μουσώνων στην Ασία.
- Εξαφάνιση κάποιων φυτών που δεν μπορούν να προσαρμοστούν και κατά συνέπεια εξαφάνιση και κάποιων ζώων.
- Μπορεί να γίνει αδύνατη η καλλιέργεια κάποιων ειδών δημητριακών και οπωροκηπευτικών σε περιοχές που τώρα ευδοκιμούν. Υπολογίζεται ότι 60-350 εκατομμύρια άνθρωποι θα αντιμετωπίσουν στο μέλλον τον κίνδυνο της πείνας, κυρίως στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Υπάρχουν ενδεχομένως επιπτώσεις και στη δημόσια υγεία, που σχετίζονται με τη γεωγραφία και την εποχικότητα κάποιων λοιμωδών νοσημάτων, όπως ελονοσία, δάγγειος πυρετός, σαλμονέλα κ.α., οι οποίες εμφανίζονται σε θερμά κλίματα κυρίως τους θερμότερους μήνες.

Μελέτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης αναφέρουν ότι ένας διπλασιασμός των ατμοσφαιρικών ρύπων θα μπορούσε να στοιχίσει τη ζωή σε 900 εκατομμύρια ανθρώπους, τις επόμενες τρεις δεκαετίες.



Μεγάλος κίνδυνος προέρχεται από το γεγονός ότι η αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας συντελεί στην τήξη των πολικών πάγων. Υπάρχει φόβος ότι έτσι θα αυξηθεί η στάθμη της θάλασσας και έτσι θα εξαφανιστούν πολλά νησιά και παράκτιες περιοχές. Επίσης θα αλλάξουν τα χαρακτηριστικά των βροχοπτώσεων, έχοντας αλλού περισσότερη βροχή και αλλού λιγότερη και θα διαταραχθεί έτσι η φυσική ισορροπία.

Ξέρετε ότι:

Οι επιστήμονες προβλέπουν ότι οι θερμοκρασίες θα αυξηθούν σε όλον τον κόσμο κατά 1,4 έως 5,8°C και η στάθμη της θάλασσας θα ανέβει από 9 έως 88 εκατοστά, στα επόμενα 100 χρόνια.

Ξέρετε ότι:

Σε έναν Αμερικανό αντιστοιχεί, επίσης, είκοσι φορές περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα απ' ό τι σε έναν Ινδό.

### Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς;

Είναι προφανές ότι η υπερκατανάλωση είναι μία από τις κύριες αιτίες του φαινομένου του θερμοκηπίου, καθώς η ζήτηση συνεχώς νέων προϊόντων και η αλόγιστη χρήση των φυσικών πόρων αυξάνει τη ζήτηση για ενέργεια.

Μειώνοντας την ενέργεια που καταναλώνεται, μπορούμε να μειώσουμε τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

### ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΤΟΥ ΚΥΟΤΟ

Πρόκειται για ένα πρωτόκολλο της σύμβασης πλαισίου του ΟΗΕ για την αλλαγή του κλίματος (CCNUCC), το οποίο εγκρίθηκε τον Δεκέμβριο του 1997 και εκφράζει τη νέα στάση της διεθνούς κοινότητας απέναντι στο φαινόμενο των κλιματικών αλλαγών. Βάσει του πρωτοκόλλου αυτού, πράγματι, οι βιομηχανικές χώρες έχουν δεσμευθεί να μειώσουν, στη διάρκεια της περιόδου 2008-2012, τις εκπομπές έξι αερίων που ευθύνονται για το φαινόμενο του θερμοκηπίου (διοξείδιο του άνθρακα, μεθάνιο, μονοξείδιο του αζώτου, υδροφθοράνθρακες, φθοράνθρακες και εξαφθοριούχο θείο) τουλάχιστον κατά 5% σε σύγκριση με τα επίπεδα του 1990.

Το πρωτόκολλο του Κυότο προβλέπει τρεις μηχανισμούς που βασίζονται στην αγορά: την ανταλλαγή ποσοτώσεων εκπομπών αερίων μεταξύ των συμβαλλόμενων χωρών του πρωτοκόλλου, την από κοινού εφαρμογή σχεδίων μεταξύ των χωρών αυτών και το μηχανισμό για ίδια ανάπτυξη (με χώρες που δεν είναι συμβαλλόμενα μέρη του πρωτοκόλλου).

Στο πλαίσιο αυτό, τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) δεσμεύθηκαν να μειώσουν τις δικές τους εκπομπές κατά 8% τη συγκεκριμένη περίοδο. Το 2003, οι συνολικές εκπομπές των έξι αερίων του φαινομένου του θερμοκηπίου στις χώρες της Ένωσης ήταν κατά 1,7% χαμηλότερες σε σχέση με τα επίπεδα του 1990.

Στις 31 Μαΐου 2002 η Ένωση και τα κράτη μέλη της επικύρωσαν το πρωτόκολλο του Κυότο. Η επικύρωσή του από τη Ρωσία το 2004 επέτρεψε να τεθεί αυτό σε ισχύ από τις 16 Φεβρουαρίου 2005 και να καταστεί δεσμευτικό για τα κράτη που το υπέγραψαν.

Το πρωτόκολλο του Κυότο αποτελεί ένα πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση του προβλήματος των κλιματικών αλλαγών. Τον Νοέμβριο 2005, μια διάσκεψη των μερών της CCNUCC και του πρωτοκόλλου του Κυότο παρέσχε τη δυνατότητα να δοθεί νέα ώθηση στο πρωτόκολλο και να τεθούν οι βάσεις των μελλοντικών συζητήσεων σχετικά με το διεθνές πλαίσιο για την καταπολέμηση των κλιματικών αλλαγών. Εξάλλου, κατά το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο του Μαΐου του 2007, η ΕΕ ανέλαβε μονομερώς την υποχρέωση να μειώσει κατά 20% τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα έως το 2020 και κάλεσε τις ανεπτυγμένες χώρες να συνάψουν διεθνή συμφωνία για την καθιέρωση ενός στόχου γενικής μείωσης κατά 30% έως το 2020.

(Γληνή: [http://europa.eu/scadplus/glossary/kyoto\\_protocol\\_el.htm](http://europa.eu/scadplus/glossary/kyoto_protocol_el.htm))



## 6. ΠΟΣΟ 'ΠΡΑΣΙΝΟΙ' ΕΙΣΤΕ;

### I. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Πολλοί άνθρωποι βασίζονται στα αυτοκίνητά τους για τις καθημερινές τους μετακινήσεις. Αλλά ποια είναι η επίπτωση στο περιβάλλον;

Το αυτοκίνητο έχει γίνει πλέον απαραίτητο στη ζωή μας. Ξέρετε όμως ότι ένα μέσο αυτοκίνητο εκπέμπει κάθε χρόνο τόσο διοξείδιο του άνθρακα, όσο τρεις φορές το βάρος του. Επίσης, τα αυτοκίνητα εκτός από διοξείδιο του άνθρακα εκπέμπουν και άλλα αέρια, όπως μονοξείδιο του άνθρακα, οξείδια του αζώτου και διοξείδιο του θείου, τα οποία ρυπαίνουν την ατμόσφαιρα βλάπτοντας το περιβάλλον, αλλά και την υγεία μας.

Ο απλούστερος τρόπος για να μειωθούν οι εκπομπές από τα αυτοκίνητα είναι, φυσικά, η μείωση της χρήσης.

#### Γενικές συμβουλές

- Περπατήστε, μετακινηθείτε με ποδήλατο, χρησιμοποιήστε τις δημόσιες συγκοινωνίες.
- Περιορίστε τις κοντινές μετακινήσεις με το αυτοκίνητο.
- Συνεννοηθείτε με φίλους και γείτονες και χρησιμοποιήστε ένα αυτοκίνητο για τις τακτικές μετακινήσεις σας.
- Συντηρείτε σωστά το αυτοκίνητο και οδηγείτε με σύνεση. Προσοχή! Ένας χαλασμένος καταλύτης κάνει μεγαλύτερη ζημιά από όταν δεν υπάρχει.
- Προσέχετε όταν αγοράζετε καινούργιο αυτοκίνητο, τις προδιαγραφές του όσον αφορά στην εξοικονόμηση καυσίμων, την απόδοση του κινητήρα και τις εκπομπές καυσαερίων.



### II. ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η εξοικονόμηση ενέργειας στο σπίτι θα μειώσει τη συμβολή σας στην επιβάρυνση του περιβάλλοντος και συγχρόνως θα μειώσει τα χρήματα που ξοδεύετε στους λογαριασμούς των καυσίμων. Όπου κι αν ζείτε - και όσο παλιό κι αν είναι το σπίτι σας και οι οικιακές σας συσκευές - υπάρχουν κάποια απλά μέτρα εξοικονόμησης ενέργειας και χρημάτων που μπορείτε να τα εφαρμόσετε:

#### Γενικές συμβουλές

- Η μόνωση της στέγης, των εξωτερικών κουφωμάτων και η θερμομόνωση του νεπόζιτου ζεστού νερού μπορεί να μειώσει σημαντικά την απώλεια θερμότητας στο σπίτι σας.
- Τοποθετήστε προγραμματιστή και θερμοστάτη στο σύστημα θέρμανσής σας ώστε να έχετε απόλυτο έλεγχο.
- Μην αφήνετε την κεντρική θέρμανση αναμμένη όταν φεύγετε από το σπίτι και περιορίστε κατά το δυνατόν τη χρήση της.
- Χαμηλώστε τη θέρμανση κατά έναν ή δύο βαθμούς.
- Βάλτε πλυντήριο όταν ο κάδος είναι γεμάτος και στεγνώστε τα ρούχα φυσικά ή σε στεγνωτήριο με περιδίνηση.
- Επενδύστε σε ηλεκτρονικούς λαμπτήρες νέας τεχνολογίας που εξοικονομούν μεγάλα ποσά ενέργειας.
- Σβήστε τα φώτα και τις ηλεκτρικές συσκευές όταν δεν χρειάζονται.
- Να βράζετε μόνο όσο νερό χρειάζεστε στον βραστήρα ή την κατσαρόλα και πάντα να καλύπτετε τα μαγειρικά σκεύη με καπάκι.
- Ψήστε διάφορα φαγητά ταυτόχρονα στο φούρνο.
- Χρησιμοποιήστε χύτρα ταχύτητας και ατμομαγειρευτή.
- Βάλτε ηλιακό θερμοσίφωνα.
- Χρησιμοποιείτε γκάζι αντί για ηλεκτρικό ρεύμα.





## Τι σημαίνει η Ενεργειακή ετικέτα των οικιακών συσκευών;

Η ενεργειακή σήμανση των οικιακών συσκευών επιβάλλει την επικόλληση μίας ετικέτας ('ενεργειακή ετικέτα') σε εμφανές σημείο των συσκευών.

Η ενεργειακή ετικέτα πληροφορεί τον καταναλωτή για δύο σημαντικά χαρακτηριστικά της συσκευής:

- την κατανάλωση ενέργειας δηλ. την ηλεκτρική ενέργεια σε κιλοβατώρες, που «καίει» η συσκευή κατά τη διάρκεια μίας περιόδου, π.χ. ενός έτους για τα ψυγεία ή ενός κύκλου πλυσίματος για τα πλυντήρια ρούχων και πιάτων,
- την ενεργειακή αποδοτικότητα της συσκευής, που είναι το σημαντικότερο ενεργειακό χαρακτηριστικό της και δείχνει την κατανάλωση ενέργειας που αντιστοιχεί στη μονάδα χωρητικότητας της συσκευής, π.χ στα ψυγεία μας δείχνει τις κιλοβατώρες κατανάλωσης ανά λίτρο χωρητικότητας του ψυγείου, στα πλυντήρια ρούχων και πιάτων τις κιλοβατώρες κατανάλωσης ανά κιλό περιεχομένων ρούχων ή πιάτων.

Ανάλογα με την ενεργειακή τους αποδοτικότητα οι συσκευές κατατάσσονται σε 7 κατηγορίες, που καθορίζονται από τα γράμματα **A, B, C, D, E, F, G**, και από έγχρωμα και διαφορετικού μήκους βέλη το ένα κάτω από το άλλο, ενώ ένας δείκτης βέλος απέναντί τους δείχνει την κατηγορία που ανήκει η συσκευή. Οι κατηγορίες **A, B, C** είναι ενεργειακά αποδοτικότερες και έχουν βέλη πράσινων αποχρώσεων μικρότερου μήκους (για να δείχνουν τη μικρότερη κατανάλωση ενέργειας ανά μονάδα χωρητικότητας), ενώ οι κατηγορίες **E, F, G** είναι ενεργειακά χειρότερες και έχουν βέλη κόκκινων αποχρώσεων και μεγαλύτερου μήκους (για να δείχνουν τις μεγαλύτερες καταναλώσεις ενέργειας ανά μονάδα χωρητικότητας). Πρόσφατα στα ψυγεία καταψύκτες προστέθηκαν δύο ενεργειακά αποδοτικότερες κατηγορίες **A+** και **A++**.

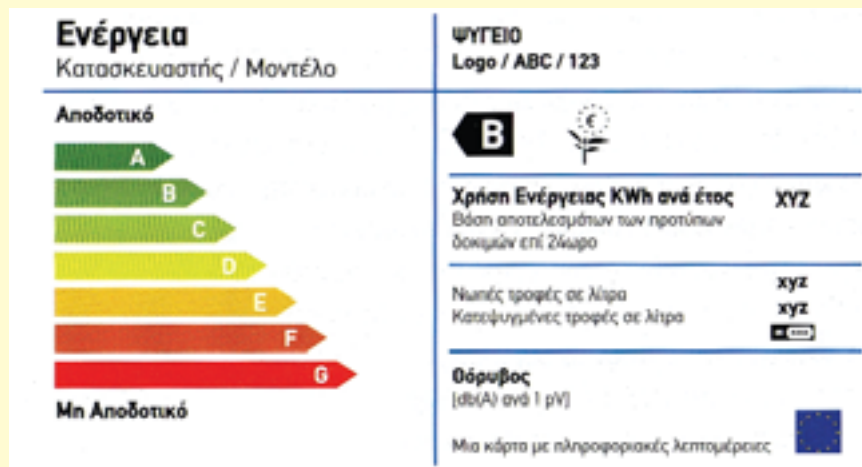
Επίσης η ενεργειακή ετικέτα περιέχει και άλλες χρήσιμες πληροφορίες, όπως π.χ. χωρητικότητα συντήρησης και κατάψυξης για τα ψυγεία, χωρητικότητα και κατανάλωση νερού για τα πλυντήρια, στάθμη θορύβου κ.ά.

Όλα τα τεχνικά χαρακτηριστικά, ενεργειακά και μη, έχουν μετρηθεί στις ίδιες συνθήκες και με τα ίδια εναρμονισμένα πρότυπα (standards).

Αναζητείστε την ενεργειακή ετικέτα στις οικιακές ηλεκτρικές συσκευές:

- Ψυγεία / καταψύκτες
- Πλυντήρια και στεγνωτήρια ρούχων
- Πλυντήρια πιάτων
- Κλιματιστικά
- Ηλεκτρικούς φούρνους
- Ηλεκτρικούς λαμπτήρες

Υπόδειγμα ενεργειακής ετικέτας για ψυγείο





### III. ΝΕΡΟ

Το νερό είναι βασική πηγή ζωής. Οι καθημερινές μας δραστηριότητες, όπως το πλύσιμο των πιάτων και των ρούχων, η χρήση του στο μπάνιο και το πότισμα του κήπου, αποτελούν φυσιολογικές ανάγκες για την κοινωνία, αλλά ταυτόχρονα δημιουργούν προβλήματα στα φυσικά αποθέματα του νερού όταν γίνεται αλόγιστη χρήση. Βέβαια και οι τεράστιες απώλειες νερού από τους σωλήνες διανομής της ΕΥΔΑΠ και των εταιρειών ύδρευσης εκμηδενίζουν εντελώς τις προσπάθειες ενθάρρυνσης των καταναλωτών για οικονομία σε νερό, σε μικρότερη κλίμακα. Η ανάγκη για μία μακροπρόθεσμη εθνική στρατηγική διαχείρισης του νερού από την κυβέρνηση είναι πρωταρχικής σημασίας. Στο μεταξύ όμως; Μπορείτε να βοηθήσετε μειώνοντας την ποσότητα του νερού που χρησιμοποιείτε στο σπίτι και τον κήπο.



#### Ξέρετε ότι:

Το **97%** του νερού της Γης βρίσκεται στους ωκεανούς και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον άνθρωπο. Λιγότερο από **1%** είναι διαθέσιμο για πόση ή για άλλες χρήσεις συμπεριλαμβανομένων της γεωργίας και της βιομηχανίας.

Αυτό το νερό προέρχεται από ποταμούς, φράγματα και υπόγειες πηγές.

Σε όλο τον κόσμο η κατανάλωση του νερού αυξάνεται.

Η διαθεσιμότητα κάτω τόσο βασικού και πρωταρχικού, όπως το νερό είναι πιθανό να γίνει ένα από τα **πλέον επείγοντα και αποσταθεροποιητικά** ζητήματα στα χρόνια που έρχονται.

Στηριζόμενοι στην παρούσα αύξηση της ζήτησης, το οικονομικά εκμεταλλεύσιμο νερό **θα εξαντληθεί** σύντομα σε ορισμένες κρίσιμες περιοχές.

Μέχρι το **2025** τα δύο τρίτα του παγκόσμιου πληθυσμού θα αντιμετωπίσουν σοβαρές ελλείψεις σε νερό.

Ένα μεγάλο τμήμα του πληθυσμού της Γης - **2 δισεκατομμύρια** άνθρωποι – **δεν έχουν πρόσβαση** σε ασφαλές πόσιμο νερό.

Περισσότεροι από **4 δισεκατομμύρια** άνθρωποι σε όλο τον κόσμο δεν έχουν τρεχούμενο νερό στο σπίτι τους.

Σε μερικές περιοχές της Αφρικής, γυναίκες και παιδιά μεταφέρουν έως και **20 λίτρα νερού**, συχνά για πάνω από **5 ώρες**, από τις πλησιέστερες πηγές τροφοδοσίας.

Αντίθετα στις βιομηχανοποιημένες χώρες, το μέσο αστικό σπίτι των 4,6 ατόμων χρησιμοποιεί **640 λίτρα** νερού ημερησίως.

#### Γενικές συμβουλές

##### Μέσα στο σπίτι:

- Διατηρήστε τα υδραυλικά σε καλή κατάσταση, ρυθμίστε κάθε διαρροή και επισκευάστε τις βρύσες που τρέχουν.
- Χρησιμοποιήστε το πλυντήριο των ρούχων, αλλά και των πιάτων μόνον όταν είναι γεμάτα, επιλέξτε το οικονομικό πρόγραμμα εάν υπάρχει.
- Τοποθετήστε ένα μπουκάλι με νερό ή ένα τούβλο στο καζανάκι της τουαλέτας για να μειώσετε την ποσότητα του νερού που θα χρησιμοποιείτε κάθε φορά.
- Επιλέξτε συσκευές που εξοικονομούν νερό.
- Μην αφήνετε τη βρύση συνεχώς ανοικτή όταν πλένετε τα πιάτα ή τα δόντια σας.
- Κάνετε ντους αντί για μπάνιο, έχετε όμως υπόψη σας ότι οι συσκευές του ντους που κάνουν μασάζ μπορεί να δαπανούν περισσότερο νερό από τα μπάνια μέσα στη γεμάτη μπανιέρα.



### Έξω από το σπίτι:

- Μαζέψτε νερό της βροχής σε ένα βαρέλι ή μία δεξαμενή και χρησιμοποιήστε το στον κήπο. Πολλοί δήμοι παρέχουν στους δημότες τους νερό από γεώτρηση για τον κήπο σε χαμηλότερη τιμή.
- Ποτίστε τον κήπο νωρίς το πρωί ή το απόγευμα αφού έχει πέσει ο ήλιος, διαφορετικά πολύ μεγάλη ποσότητα χάνεται λόγω αυξημένης εξάτμισης.
- Ένα λάστιχο ποτίσματος θα δαπανήσει περίπου 270 λίτρα κατά τη διάρκεια χρήσης 30 λεπτών. Θα δαπανήσετε λιγότερο νερό αν χρησιμοποιήσετε ποτιστήρι ή σύστημα αυτόματου ποτίσματος.
- Χρησιμοποιήστε, αντί για λάστιχο, κουβά και σφουγγάρι για να πλύνετε το αυτοκίνητό σας.



### Εμφιαλωμένο νερό: το πραγματικό κόστος.

Μετά από μία πρόσφατη ανεξάρτητη έρευνα, το WWF παροτρύνει τον κόσμο να πίνει νερό από τη βρύση, το οποίο συχνά είναι το ίδιο καλό όπως και το εμφιαλωμένο. Αυτό θα είναι καλό για το περιβάλλον, αλλά και για το πορτοφόλι των καταναλωτών.

Σύμφωνα με τη μελέτη, το εμφιαλωμένο νερό μπορεί να μην είναι ασφαλέστερο ή υγιεινότερο από αυτό της βρύσης σε πολλές χώρες, ενώ πωλείται μέχρι και 1000 φορές ακριβότερα από την αξία του. Επίσης, αποτελεί την πιο γρήγορα αναπτυσσόμενη βιομηχανία ποτών στον κόσμο και υπολογίζεται ότι κερδίζει 22 δισεκατομμύρια δολάρια το χρόνο.

Η οργάνωση για την τροφή και τη γεωργία (FAO) του ΟΗΕ λέει ότι όσον αφορά τη διατροφική αξία, το εμφιαλωμένο νερό δεν είναι καλύτερο από το νερό της βρύσης. Μπορεί να περιέχει μικρές ποσότητες μετάλλων αλλά τις ίδιες περιέχει και το νερό του δημόσιου δικτύου.

Η μελέτη επίσης βρίσκει ότι κάθε χρόνο 1,5 εκατομμύρια τόνοι πλαστικού χρησιμοποιούνται για το εμφιαλωμένο νερό. Τοξικά χημικά είναι δυνατό να απελευθερωθούν στο περιβάλλον κατά την επεξεργασία και απόθεση των μπουκαλιών. Επιπρόσθετα, το 1/4 των 89 δισεκατομμυρίων λίτρων εμφιαλωμένου νερού κάθε χρόνο καταναλώνονται εκτός της χώρας προέλευσης. Εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα, του αερίου του φαινομένου του θερμοκηπίου, οι οποίες προέρχονται από τη μεταφορά μέσα αλλά και μεταξύ χωρών, συμβάλλουν στο παγκόσμιο πρόβλημα της κλιματικής μεταβολής.

(Πηγή: WWF Living Waters Campaign, 3 Μαΐου 2001)



## IV. ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ

Πολλοί από εμάς δεν σκεφτόμαστε πραγματικά πόσα σκουπίδια συσσωρεύουμε και πετάμε. Ο καλύτερος τρόπος για να μειώσουμε τα απορρίμματα είναι να αγοράζουμε μόνο ό,τι χρειαζόμαστε, να επιλέγουμε προϊόντα με λιγότερη συσκευασία και να προσπαθούμε να κάνουμε την καλύτερη χρήση ενός προϊόντος κατά τη διάρκεια της ζωής του.

### Γενικές συμβουλές

- Βρείτε που είναι οι κάδοι ανακύκλωσης στη γειτονιά σας.
- Ανακυκλώστε όσο περισσότερο γυαλί, αλουμίνιο, χαρτί κλπ. μπορείτε και χρησιμοποιήστε προϊόντα σε ανακυκλώσιμη ή/και ανακυκλωμένη συσκευασία.
- Αποφεύγετε να αγοράζετε προϊόντα που έχουν υπερβολική συσκευασία.
- Αγοράστε ανακυκλωμένα ή ανακυκλώσιμα προϊόντα και επαναγεμιζόμενα δοχεία όταν είναι δυνατόν.
- Όσοι έχετε κήπο και όχι μόνο, μπορείτε να κάνετε κοπριά (κομποστοποίηση) τα οργανικά απορρίμματα της κουζίνας.



- Επαναχρησιμοποιήστε φακέλους, χαρτί και πλαστικά ή γυάλινα δοχεία.
- Χαρίστε τα παλιά ρούχα σε φιλανθρωπικά ιδρύματα.
- Αγοράστε μπαταρίες από πωλητές που δέχονται τις παλιές για ανακύκλωση.
- Πετάξτε τις παλιές βαφές, τα χημικά του κήπου, τα διαλυτικά, τις μπαταρίες του αυτοκινήτου και το λάδι μηχανής σε αντίστοιχα κέντρα ανακύκλωσης-όχι στο σκουπιδοτενεκέ ή την αποχέτευση.
- Δώστε ανεπιθύμητα έπιπλα σε φιλανθρωπικά ιδρύματα ή ρωτήστε τις τοπικές αρχές για προγράμματα ανακύκλωσης επίπλων.
- Πουλήστε άχρηστα πράγματα σε παλιατζήδες ή δώστε τα σε φιλανθρωπικά ιδρύματα.



### ΤΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

Το οικολογικό αποτύπωμα είναι η περιοχή γης και υδατικών οικοσυστημάτων η οποία απαιτείται για την παροχή πόρων και την αφομοίωση των απορριμμάτων του πληθυσμού.

Το οικολογικό αποτύπωμα μετράει την επιβάρυνση που επιβάλλει στη φύση ένας δεδομένος πληθυσμός σε σχέση με τον τρόπο ζωής, κατανάλωσης, και παραγωγής των απορριμμάτων του.

Ο «πληθυσμός» μπορεί να είναι άτομο, προϊόν, επιχείρηση, περιοχή ή χώρα. Δεδομένου ότι η έκταση της γης που ανήκει στον πληθυσμό είναι εύκολο να μετρηθεί, μπορεί να συγκριθεί με το οικολογικό αποτύπωμα.

Ο υπολογισμός του μας επιτρέπει να γνωρίσουμε την επιφάνεια του πλανήτη που χρησιμοποιείται από τον καθένα μας κάθε χρόνο με βάση τις δικές μας συνήθειες και καταναλώσεις».



### V. ΑΓΟΡΕΣ

Το σημείο κλειδί για να καταναλώνετε λιγότερο είναι να σκέφτεστε προσεκτικά πριν αγοράσετε. Αγοράζετε μόνον ό,τι χρειάζεστε – και προτιμήστε προϊόντα με λίγη ή καθόλου συσκευασία.

#### Γενικές συμβουλές

- Αναζητήστε επιστρεφόμενα μπουκάλια, επαναγεμιζόμενα δοχεία και επαναχρησιμοποιήστε τις πλαστικές σακούλες.
- Τρώτε λιγότερο κρέας. Χρειάζονται περίπου 10 κιλά δημητριακών για την παραγωγή 1 κιλού βοδινού.
- Αγοράστε άφθονα φρούτα και λαχανικά και αναζητήστε την τοπική εποχιακή παραγωγή (απαιτεί λιγότερη μεταφορά).
- Αποφασίστε να καλλιεργήσετε τα δικά σας λαχανικά και φρούτα στον κήπο σας.
- Χρησιμοποιήστε λιγότερα χημικά για το νοικοκυριό και τον κήπο σας.
- Επιλέξτε συσκευές που εξοικονομούν ενέργεια και νερό.
- Οι ετικέτες «ενέργειας» στις συσκευές θα πρέπει να δίνουν ακριβείς λεπτομέρειες για τη χρησιμοποιούμενη ενέργεια. Έχει παρατηρηθεί 'ότι πολλές δεν το κάνουν. Να είστε προσεκτικοί και να διαβάζετε τις ετικέτες των προϊόντων.
- Μην αγοράζετε συσκευές που είναι μεγαλύτερες από ό,τι χρειάζεστε.
- Ελέγξτε αν σπασμένες συσκευές μπορούν να επισκευαστούν πριν τις πετάξετε.
- Χρησιμοποιήστε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.



### Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ

- Κριτική ενημέρωση
- Δράση και συμμετοχή
- Κοινωνική ευθύνη
- Οικολογική ευθύνη
- Αλληλεγγύη



### ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

- Προστασία της υγείας και ασφάλειας
- Προστασία των οικονομικών συμφερόντων
- Πρόσβαση στην πληροφόρηση
- Δικαίωμα εκπαίδευσης
- Δικαίωμα εκπροσώπησης
- Πρόσβαση στη δικαιοσύνη
- Δικαίωμα στην αειφόρο κατανάλωση

Η λύση που προτείνεται στα προβλήματα που δημιουργούνται από την υπερκατανάλωση, είναι η αειφορική ανάπτυξη και υπεύθυνη κατανάλωση

- Ως καταναλωτές, εκτός από την ικανοποίηση των δικών μας αναγκών, συμμετέχουμε στη διαδικασία παραγωγής
- Σημαντικός ο ρόλος του σχολείου





## 7. ΚΑΙ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Τι είναι τρόφιμο;

- Είναι οποιαδήποτε ουσία ή προϊόν, είτε αυτό έχει υποστεί πλήρη ή μερική επεξεργασία είτε όχι, τα οποία μπορεί να καταναλώσει άνθρωπος.
- Τα τρόφιμα είναι περίπλοκα μείγματα από διαφορετικά συστατικά
- Πρόελευση : Ζωικό ή φυτικό βασίλειο
- Συστατικά τροφίμων
  - Μακροθρεπτικά ( Πρωτεΐνες, Υδατάνθρακες , Λίπη )
  - Μικροθρεπτικά ( Βιταμίνες, Μέταλλα, Ιχνοστοιχεία )
  - Νερό

### Μεσογειακή διατροφή

- Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί το παράδειγμα της καλής σίτισης και του σωστού τρόπου διατροφής.
- Με τον όρο **Μεσογειακή Διατροφή** εννοούμε τη διατροφή που στηρίζεται κυρίως στην αυξημένη κατανάλωση γεωργικών προϊόντων από χώρες της Μεσογείου όπως το ελαιόλαδο, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα όσπρια και το κρασί ενώ η κατανάλωση κρέατος είναι περιορισμένη.

### Ξέρετε ότι:

Η **Μελέτη των Επτά χωρών** διεξήχθη για να τεκμηριωθεί η άποψη διάφορων ερευνητών ότι οι διαφορές στον τρόπο ζωής και πιθανά στον τρόπο διατροφής, μπορούσαν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Στη Μελέτη αυτή πήραν μέρος 12.763 άντρες ηλικίας 40-59 ετών από τις εξής χώρες: **Φιλανδία, ΗΠΑ, Ολλανδία, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία και Ελλάδα (Κέρκυρα και Κρήτη).**

**Αποτελέσματα:** η Κρήτη είχε το χαμηλότερο ποσοστό θανάτων από στεφανιαία νόσο. Επίσης σύμφωνα με την μελέτη ύστερα από παρακολούθηση 15 ετών έγινε εμφανές ότι η Κρήτη είχε, όχι μόνο το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο, αλλά γενικά το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας ανεξάρτητα από την αιτία θανάτου





## ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ (GMOS)

### Τι είναι;

- Είναι οργανισμοί των οποίων το γενετικό υλικό (DNA) έχει υποστεί τέτοια μετατροπή, η οποία δεν θα συνέβαινε υπό κανονικές συνθήκες.
- Τα τρόφιμα που περιέχουν ή αποτελούνται από τέτοιους οργανισμούς ονομάζονται «γενετικά τροποποιημένα».

### Τι μπορεί να προκαλέσουν ;

- Αλλεργίες ή τοξικότητα στον άνθρωπο
- Κατά λάθος να απελευθερωθούν στο περιβάλλον, να αναπαραχθούν και να μεταναστεύσουν με απρόβλεπτες συνέπειες



## ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

### Τι είναι;

- Είναι τα τρόφιμα που προέρχονται από μεθόδους βιολογικής καλλιέργειας ή κτηνοτροφίας.

### Ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους;

- Είναι απαλλαγμένα από φυτοφάρμακα και εντομοκτόνα
- Δεν περιέχουν τεχνητές πρόσθετες ουσίες
- Δεν περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς
- Δεν έχουν υποστεί ακτινοβολία κατά την επεξεργασία τους
- Δεν χρησιμοποιούνται αυξητικοί παράγοντες, δηλαδή ουσίες που βοηθούν στην ανάπτυξη των ζώων
- Για την παραγωγή τους απαιτείται η χρήση τεχνολογιών εξοικονόμησης ενέργειας
- Για την συσκευασία τους χρησιμοποιούνται ανακυκλώσιμα ή βιοδιασπώμενα υλικά, όταν αυτό είναι εφικτό.
- Οι βιολογικές καλλιέργειες και εγκαταστάσεις βιολογικής κτηνοτροφίας παράγουν λιγότερα απόβλητα
- Καλύτερες συνθήκες διαβίωσης και μεταχείρισης των ζώων

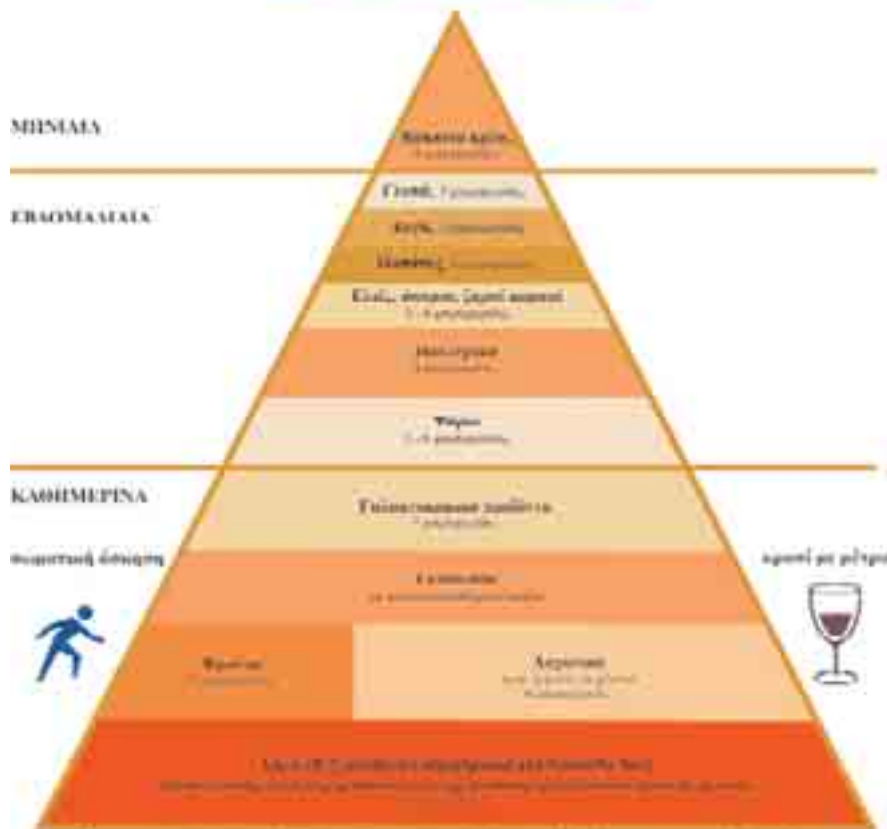
### Τι πρέπει να αναγράφεται στις ετικέτες των τροφίμων ;

- Ονομασία του προϊόντος (πληροφορίες για την επεξεργασία του π.χ. κατεψυγμένο, καπνιστό, κτλ)
- Ποσότητα
- Κατάλογος συστατικών (όλα τα συστατικά σε φθίνουσα σειρά)
- Ημερομηνία λήξης (χρησιμοποιείται για τρόφιμα που χαλούν εύκολα π.χ. κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά) ή Ανάλυση κατά προτίμηση πριν από (χρησιμοποιείται για τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν για περισσότερο καιρό π.χ. δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά)
- Παραγωγός/ Εισαγωγέας
- Η λέξη «βιολογικό» μόνον εφόσον το τρόφιμο είναι προϊόν βιολογικής γεωργίας.
- Την φράση «γενετικά τροποποιημένο» για όποιο συστατικό προέρχεται από Γ.Τ.Ο.
- Χώρα ή περιφέρεια προέλευσης
- Διατροφικές πληροφορίες (Ενεργειακή αξία και θρεπτικά συστατικά)
- Οδηγίες συντήρησης και χρήσης





**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**



Μία προτεινόμενη ποσότητα φαγητού ανά μέτρο της μερίδας που καθορίζουν τα χαρακτηριστικά του ατόμου (ηλικία, φύλο, σωματικό βάρος).  
→ αποτελεί πρόταση.  
→ αναπροσαρμόζεται ανάλογα με τον τρόπο ζωής, την κατάσταση υγείας, την ηλικία και το φύλο του.  
**Πηγή: Ανώτατο Εθνικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Παθολογίας.**

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**



- Υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Υψηλή κατανάλωση δημητριακών και οσπρίων
- Μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριού
- Μέτρια κατανάλωση πουλερικών
- Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και των προϊόντων του
- Μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού
- Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και των προϊόντων του
- Χρήση ελαιολάδου ως κύρια πηγή λίπους



## Γιατί είναι ωφέλιμη η Μεσογειακή Διατροφή ;

- Μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων, της ολικής και της LDL (της λεγόμενης και “κακής” χοληστερόλης) στο αίμα
- Διατήρηση της HDL (ή “καλής”) χοληστερόλης
- Θετική επίδραση στα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα
- Μείωση του κινδύνου αρτηριοσκλήρυνσης
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Μείωση κινδύνου εμφάνισης καρκίνου παχέως εντέρου, μαστού και προστάτης
- Μείωση κινδύνου εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας
- Διατήρηση σωστού βάρους



## Τα 5 κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα (Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας)

1. Υγιεινή (προσωπική υγιεινή, υγιεινή χώρων όπου υπάρχουν τρόφιμα, προστασία τροφίμων από έντομα, κ.τ.λ.)
2. Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα από τα ωμά (για την αποφυγή μεταφοράς μικροοργανισμών)
3. Καλό μαγείρεμα (για να καταστραφούν οι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί)
4. Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλές θερμοκρασίες (Διατήρηση του μαγειρεμένου φαγητού στο ψυγείο, σωστή απόψυξη τροφίμων, επικίνδυνη ζώνη 5-60 °C)
5. Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες (σωστή επιλογή τροφίμων, πλύσιμο τροφίμων που καταναλώνονται ωμά, δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει)



## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

### A. ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

- <http://www.europa.eu.int/> Κύρια διεύθυνση Ευρωπαϊκής Ένωσης
- [http://www.europa.eu.int/pol/cons/index\\_html](http://www.europa.eu.int/pol/cons/index_html) -  
[http://www.europa.eu.int/comm/dgs/health\\_consumer/index\\_el.htm](http://www.europa.eu.int/comm/dgs/health_consumer/index_el.htm)  
Δραστηριότητες-Καταναλωτές
- <http://www.europarl.eu.int/> Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο
- <http://www.europa.eu.int/en/comm.html> Ευρωπαϊκή Επιτροπή
- <http://www.europa.eu.int/cj/index.htm> Ευρωπαϊκό Δικαστήριο
- <http://www.eib.org> Ευρωπαϊκή Τράπεζα Επενδύσεων
- <http://www.europa.eu.int/ces/ces.htm> Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή
- <http://www.europa.eu.int/en/comm/eurostat/serven/home.htm> Eurostat

### B. ΕΛΛΑΔΑ

- <http://www.ypan.gr> Υπουργείο ανάπτυξης
- <http://www.efpolis.gr> Γενική Γραμματεία Καταναλωτή
- <http://www.efet.gr> Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)
- <http://synigoros.gr> Συνήγορος του Καταναλωτή

### Γ. ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

- ΑΥΣΤΡΙΑ  
<http://www.consumer.bz.it/eurokons> Eurokons
- ΒΕΛΓΙΟ  
[http://www.crioc\\_oivo](http://www.crioc_oivo) Crioc
- ΒΡΕΤΑΝΙΑ  
<http://www.which.net> Which?  
<http://www.consumersinternational.org> Consumers International  
<http://www.wales.consumer.org> Welsh Consumer Council
- ΓΑΛΛΙΑ  
<http://www.crc-conso.com> Centre Régional de la Consommation  
<http://www.ieic.net> Institut européen Interrégional de la Consommation



- ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
<http://www.verbraucherzentrale.de> Verbraucherzentrale  
<http://www.verbraucherinstitut.de> Stiftung Verbraucherinstitut
- ΕΛΛΑΔΑ  
<http://www.ekpizo.gr> ΕΚΡΟΙΖΩ
- ΙΤΑΛΙΑ  
<http://www.arpnet.it/~movcons/> Movimento Consumatori – Comitato Regionale Piemontese
- ΟΛΛΑΝΔΙΑ  
<http://www.consumentenbond.nl> Consumentenbond
- ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ  
<http://www.arisca.pt> Agencia Europeia de Informacao sobre Consumo
- ΣΟΥΗΔΙΑ  
<http://www.kov.se> Konsumentverket
- ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ  
<http://www.kuluttaja-asiamies.fi> Consumer Obudsman  
<http://www.kuluttajaliitto.fi> Finnish Consumers' Association  
<http://www.kutuke.fi/kultu> National Consumer Research Centre
- ΝΟΡΒΗΓΙΑ  
<http://www.skolenettet.nls.nol> Schoolnet
- ΕΛΒΕΤΙΑ  
<http://www.konsum.ch> Konsumentinnenfirum Schweiz
- ΗΠΑ  
<http://www.emich.edu/public/coe/nice> National Institute for Consumer education (NICE)
- ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ  
<http://www.dist.gov.au/consumer/fbcahome.html> Federal Bureau of Consumers Affairs  
<http://www.sofcom.au/ACA/index.html> Australian Consumers' Association  
<http://www.accc.gov.au> The Australian Competition and Consumer Commission
- ΚΑΝΑΔΑΣ  
<http://www.cceif.mb.ca> Canadian Consumer Education and Information Forum (CCEIF)
- ΝΕΑ ΖΗΛΑΝΔΙΑ  
<http://www.govt.nz/ps/min/mca> Ministry of consumer Affairs
- ΙΑΠΩΝΙΑ  
<http://www.kokusen.go.jp> Japan Consumer Information Centre (JCIC)





#### Δ. ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ / ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

- [www.youthxchange.net](http://www.youthxchange.net) Πρόγραμμα Youthxchange των UNESCO και UNEP για την ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση των νέων για τον αειφόρο τρόπο ζωής.
- [www.unep.org/sustain](http://www.unep.org/sustain) Φόρουμ για τη σημασία και την εφαρμογή της αειφόρου κατανάλωσης
- [www.unesco.org/education/tisf/theme](http://www.unesco.org/education/tisf/theme) Ιστοσελίδα της UNESCO για την εκπαίδευση
- [www.factor10-institute.org](http://www.factor10-institute.org) Σχετικά με τον Παράγοντα10 για την αειφόρο κατανάλωση
- [www.e-cons.net](http://www.e-cons.net) Ηλεκτρονικό δίκτυο για την Αγωγή του Καταναλωτή
- [www.unesco.org](http://www.unesco.org) : Ιστοσελίδα της UNESCO
- [www.eu.int](http://www.eu.int) : Ευρωπαϊκή Ένωση
- [www.undp.org/info/discover/mission.html](http://www.undp.org/info/discover/mission.html) : Πρόγραμμα του ΟΗΕ για την ανάπτυξη (UNDP)
- [www.unep.org/unep/about.htm](http://www.unep.org/unep/about.htm): Περιβαλλοντικό πρόγραμμα του ΟΗΕ (UNEP)
- [www.worldbank.org/html/extdr/about/](http://www.worldbank.org/html/extdr/about/): Παγκόσμια Τράπεζα για τη διεθνή ανάπτυξη
- [www.wri.org](http://www.wri.org) : World Resources Institute, Διεθνές Ινστιτούτο για τους φυσικούς πόρους.
- [www.unsystem.org](http://www.unsystem.org) : Πύλη για όλους τους οργανισμούς των Ηνωμένων Εθνών.
- [www.oecd.org](http://www.oecd.org) : ΟΟΣΑ
- [www.copenhagencentre.org](http://www.copenhagencentre.org) : Βασικός φορέας προώθησης των στόχων της βιώσιμης ανάπτυξης στην Ε.Ε.
- [www.ecouncil.ac.cr](http://www.ecouncil.ac.cr) : Πρωτοβουλία επωνύμων υπέρ της βιωσιμότητας.
- [www.eea.eu.int](http://www.eea.eu.int) : Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Περιβάλλοντος.
- [www.forumforthefuture.org](http://www.forumforthefuture.org) Βρετανική οργάνωση για την προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης σε πολιτικό, επιχειρηματικό και ατομικό επίπεδο.
- [www.foe.co.uk](http://www.foe.co.uk) : Οι φίλοι της Γης
- [www.gci.co.uk](http://www.gci.co.uk) : Προοδευτικό βρετανικό ινστιτούτο που ασχολείται ιδιαίτερα με τα παγκόσμια αγαθά.
- [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org) : Η γνωστή οργάνωση
- [www.iied.org](http://www.iied.org) : Το κυριότερο βρετανικό ινστιτούτο για θέματα βιώσιμης ανάπτυξης.
- [www.sustainability.co.uk](http://www.sustainability.co.uk) : Η πλέον εξειδικευμένη εταιρεία συμβούλων διεθνώς για θέματα βιώσιμης ανάπτυξης.
- [www.sdgateway.net](http://www.sdgateway.net) : «Ίντερνετική» πύλη για τη βιώσιμη ανάπτυξη.
- [www.sustdev.org](http://www.sustdev.org) : Επίσης πύλη γύρω από σχετικά θέματα.
- [www.envirolink.org](http://www.envirolink.org) : Άλλη μία σχετική πύλη.
- [www.iisd.ca](http://www.iisd.ca) : Πληροφόρηση για τις μηνιαίες εξελίξεις για τις συνδιασκέψεις και συνέδρια ανά τον κόσμο, που αφορούν στη βιώσιμη ανάπτυξη.
- [www.ourplanet.com](http://www.ourplanet.com) : Το περιοδικό του UNEP
- [www.resurgence.org](http://www.resurgence.org) : Το ιστορικότερο και πιο πνευματώδες περιοδικό για τη βιώσιμη ανάπτυξη.





## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Durning, A. (1992), *How Much is Enough? The Consumer Society and the Future of the Earth*. The Worldwatch Environmental Alert Series, W.W Norton & Company, New York, 200p.
- E-Cons Network (2006), *Η Αγωγή του Καταναλωτή στη σχολική τάξη*, Βασικός Οδηγός, <http://www.e-cons.net>.
- ΕΚΠΟΙΖΩ (1997), *Ποιότητα Ζωής*, Ιούλιος-Αύγουστος, σελ.11-14.
- ΕΚΠΟΙΖΩ (1998), *Ποιότητα Ζωής*, Σεπτέμβριος-Οκτώβριος, σελ. 24-25.
- Hellmann - Tuitert Grada (1985), *Promoting Consumer Education in Schools*. International Organization of Consumers Union, Penang, Malaysia, 76p.
- MEDCLIMA (2004), *Αναλυτικός Οδηγός Εξοικονόμησης Ενέργειας για την Προστασία του Κλίματος*, Life 02 ENV/GR/000362, Επιστημονική επιμέλεια ΕΠΤΑ Ε.Π.Ε, Δημοτικό Κ.Ε.Κ Χολαργού, 32σ.
- Παυλικάκης, Γ. (2005), *Οικονομική της Βιώσιμης Ανάπτυξης*, Σημειώσεις, Τμήμα Μηχανικών Περιβάλλοντος, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ξάνθη, 80σ.
- Υπουργείο Ανάπτυξης, Γενική Γραμματεία Καταναλωτή, *Ελέγξτε καλά, Επιλέξτε σωστά*, Αθήνα, 12σ.
- UNESCO –UNEP (2002), *Youthxchange, training kit on responsible consumption- The guide*, United Nations Publications, 52p.

