



# Μαγειρεύοντας


ΜΕ ΤΟ

παιδί μου



Για να μειώσουμε  
τη σπατάλη  
τροφίμων

medNutrition.gr

NESTLÉ  
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Απόβλητα τροφίμων

Από το  
πιάτο.... στα  
σκουπίδια



FOOD WASTE

Σε όλο το φάσμα της παραγωγής τροφής, από το αγρόκτημα έως το πιάτο μας, παράγονται σε σημαντικές ποσότητες υπολείμματα τροφίμων.

Ανάλογα με το στάδιο της παραγωγικής αλυσίδας, τα υπολείμματα τροφής κατηγοριοποιούνται σε:

- «Απώλεια» τροφής (Food Loss), που συμβαίνει πριν το τρόφιμο φτάσει στον καταναλωτή κατά τις φάσεις παραγωγής, αποθήκευσης, επεξεργασίας και διανομής.
- «Απόβλητα» τροφίμων (Food waste), τα οποία αναφέρονται σε τρόφιμα που είναι κατάλληλα για κατανάλωση αλλά απορρίπτονται συνειδητά στη φάση λιανικής πώλησης ή κατανάλωσης.

Τα απόβλητα τροφίμων είναι, ουσιαστικά, τρόφιμα που κατέληξαν στα σκουπίδια διότι καταστράφηκαν, έληξαν ή χάλασαν, περίσσεψαν ή αφορούν, ακόμη, σε φαγητό που κατά λάθος παραψήθηκε ή αλατίστηκε παραπάνω!

### Σπατάλη φαγητού.

Η θλιβερή αλήθεια  
σε αριθμούς

1,3 δισεκατομμύρια τόνοι φαγητού καταλήγουν κάθε χρόνο στα σκουπίδια.

Στην Ευρώπη 88 εκατομμύρια τόνοι φαγητού πετιούνται. Ο μέσος Ευρωπαίος κάθε χρόνο πετάει 173 κιλά φαγητό, ενώ οι Έλληνες πετούν 23 κιλά περισσότερο!



Στην Ελλάδα, η οικιακή σπατάλη τροφίμων ξεπερνά τους 300.000 τόνους τροφίμων ετησίως, το οποίο αντιστοιχεί στην ετήσια κατανάλωση 200.000 καταναλωτών, τον πληθυσμό δηλαδή μιας πόλης λίγο μεγαλύτερης από την Πάτρα.

7 στους 10 Έλληνες δηλώνουν ότι «θύματα» της σπατάλης είναι κυρίως τα φρούτα και τα λαχανικά.



### Ηθικό Παράδοξο

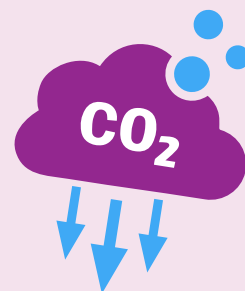
Πάνω από 811 εκατομμύρια άνθρωποι που υποσιτίζονται παγκοσμίως, θα μπορούσαν να τραφούν με λιγότερο από το 1/4 της τροφής που γίνεται ή σπαταλάται μόνο στις ΗΠΑ και την Ευρώπη.

- ➔ Έως το 2050, η ζήτηση τροφής θα αυξηθεί κατά 60%, οδηγώντας σε βάσιμη ανησυχία για την εξασφάλιση επαρκούς τροφής στο μέλλον.
- ➔ Η σπατάλη τροφίμων επηρεάζει αρνητικά το περιβάλλον. Το 26% των παγκόσμιων εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα (CO2) δημιουργείται μόνο από την καλλιέργεια και την παραγωγή τροφίμων.
- ➔ Το ετήσιο κόστος της σπατάλης φαγητού ανέρχεται στο 1 τρισεκατομμύριο δολάρια παγκοσμίως. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση το αντίστοιχο κόστος εκτιμάται ότι ανέρχεται σε 143 δισεκατομμύρια ευρώ ετησίως.

Σκέψου πριν πετάξεις  
στον κάδο το φαγητό σου



Τα Ηνωμένα Έθνη έχουν θέσει ως στόχο η σπατάλη τροφίμων να μειωθεί στο μισό έως το 2030. Αυτό θα μειώνει τις παγκόσμιες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου κατά 1,5 γιγατόνους ετησίως.



### Από τη σκέψη στη δράση Μειώνοντας στο μισό τα απορρίμματα φαγητού:

- ✓ Οι εκπομπές μεθανίου από τις χωματερές θα μειωθούν, οδηγώντας σε χαμηλότερο αποτύπωμα άνθρακα.
- ✓ Θα διαχειριζόμαστε καλύτερα την ενέργεια και τους πόρους, αποτρέποντας τη ρύπανση που σχετίζεται με την καλλιέργεια, την παραγωγή, τη μεταφορά και την πώληση τροφίμων.
- ✓ Αγοράζοντας μόνο ό,τι χρειαζόμαστε, θα εξοικονομήσουμε χρήματα για το νοικοκυριό μας
- ✓ Η κοινότητα επωφελείται σημαντικά από την παροχή δωρεών σε ανέγγιχτα και ασφαλή τρόφιμα, που διαφορετικά θα κατέληγαν στα σκουπίδια.



Η πρόληψη λοιπόν είναι η πρώτη και η πλέον σημαντική λύση!

## Ψώνια με το παιδί μου



Περισσότερο από το μισό των αποβλήτων φαγητού προέρχεται από τα νοικοκυριά! Ας γίνουμε λοιπόν με την καθημερινή μας στάση, μέρος της λύσης και όχι του προβλήματος.

Με μερικές μικρές αλλαγές στον τρόπο που ψωνίζουμε, μαγειρεύουμε, τρώμε και διαχειριζόμαστε τα υπολείμματα φαγητού, μπορούμε να μειώσουμε το αποτύπωμα του σπιτιού μας και να εξοικονομήσουμε χρήματα.



## Αγοράζουμε μόνο όσα χρειαζόμαστε. Λέμε ναι στο μισογεμάτο ψυγείο!

Σχεδιάζουμε τα γεύματα της εβδομάδας και προμηθευόμαστε μόνο τις πρώτες ύλες που θα χρειαστούμε, φροντίζοντας να διατηρούμε μια καλή εβδομαδιαία ποικιλία γευμάτων (λαδερά, όσπρια, ψάρι, κρέας κ.α.).



Προσπαθούμε να μαγειρεύουμε όσες μερίδες φαγητού χρειαζόμαστε και ό,τι περισσέψει το καταψύχουμε.

Η δημιουργία μιας λίστας εβδομαδιαίων γευμάτων μπορεί να μας εξοικονομήσει χρήματα και χρόνο και να μας βοηθήσει να κρατήσουμε την πρώτη ύλη πιο φρέσκια και γευστική!

Πριν το σούπερ-μάρκετ, ψάχνουμε πρώτα στο ψυγείο και τα ντουλάπια μας για να αποφύγουμε να αγοράσουμε τρόφιμα που ήδη έχουμε.

Υπολογίζουμε τις ποσότητες που θα χρειαστούμε, σημειώνοντας πόσα γεύματα θα φτιάξουμε με κάθε προϊόν.

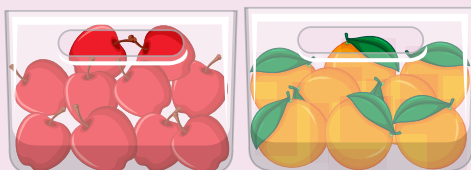
Δεν πρέπει να κρίνουμε το φαγητό από την εμφάνισή του. Κακοσχηματισμένα φρούτα και λαχανικά, ώριμα ή με χτυπήματα συχνά πετιούνται, μολονότι η γεύση τους παραμένει η ίδια. Χρησιμοποιούμε τα ώριμα φρούτα και λαχανικά ως πρώτη ύλη για smoothies, χυμούς, σάλτσες ή γλυκά

## Αποθηκεύουμε σωστά το φαγητό. Ντουλάπια και ψυγείο τακτοποιημένα με πρωτόκολλο.



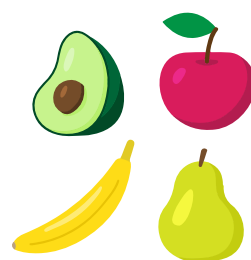
Αποθηκεύουμε σωστά τα φρούτα και τα λαχανικά για μέγιστη φρεσκάδα. Θα έχουν καλύτερη γεύση και μεγαλύτερη διάρκεια.

Τα περισσότερα λαχανικά, ειδικά αυτά που μαραίνονται (όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα καρότα και τα αγγούρια) πρέπει να μπαίνουν στο συρτάρι του ψυγείου με υψηλή υγρασία.



Τα περισσότερα φρούτα, καθώς και τα λαχανικά που έχουν την τάση να σαπίζουν (όπως τα μανιτάρια και οι πιπεριές), πρέπει να μπαίνουν στο συρτάρι χαμηλής υγρασίας του ψυγείου.

Ορισμένα φρούτα (όπως οι μπανάνες, τα μήλα, τα αχλάδια, τα αβοκάντο) απελευθερώνουν αέριο αιθυλένιο καθώς ωριμάζουν, κάνοντας άλλα παρακείμενα να ωριμάζουν και να αλλοιώνονται γρηγορότερα. Τα αποθηκεύουμε μακριά από άλλα προϊόντα.



Ορισμένα προϊόντα, όπως οι πατάτες, η μελιτζάνα, η κολοκύθα, τα κρεμμύδια και το σκόρδο, πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερό, ξηρό, σκοτεινό και καλά αεριζόμενο μέρος.

Πλένουμε σχολαστικά, αποστραγγίζουμε, σκουπίζουμε και έπειτα καλύπτουμε με χαρτί ή πετσέτα τα φρούτα και τα λαχανικά.



## Τοποθετούμε σωστά τα τρόφιμα στο ψυγείο

στα κάτω συρτάρια τα φρούτα και τα λαχανικά, στα μεσαία και πάνω ράφια τα τρόφιμα που πρέπει να διατηρηθούν στο ψυγείο μετά το άνοιγμα όπως λ.χ. τα γαλακτοκομικά και στην πόρτα τα πιο ανθεκτικά προϊόντα όπως το βούτυρο, η μουστάρδα ή το νερό.



Κλείνουμε σχολαστικά και ασφαλίζουμε αεροστεγώς τις συσκευασίες που έχουμε ανοίξει.

Τα ψυγεία πρέπει να ρυθμίζονται ώστε να διατηρούν θερμοκρασία 5 °C ή χαμηλότερη.

## Μαγειρεύουμε έξυπνα και ενέλικτα

Προϊόντα που έχουν αγοραστεί από καιρό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως συστατικά σε σούπες, πίτες, σάλτσες ή smoothies.



Εάν δεν υπάρχει αλλοίωση, χρησιμοποιούμε τα τρόφιμα που περίσσεψαν. Για παράδειγμα, το «μπαγιάτικο» ψωμί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή κρουτόν, τα τυριά για πίτες, ένα κομμάτι κρέας ως πρώτη ύλη για ένα σάντουιτς. Κάνουμε τουρσί τα λαχανικά και φτιάχνουμε μαρμελάδα από εποχικά φρούτα.

Δεν αφήνουμε ποτέ ευπαθή τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από δύο ώρες.



Ψύχουμε ή καταψύχουμε τυχόν υπολείμματα σε μικρά, διαφανή, ονομασμένα δοχεία με ημερομηνία για μελλοντική χρήση.





## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

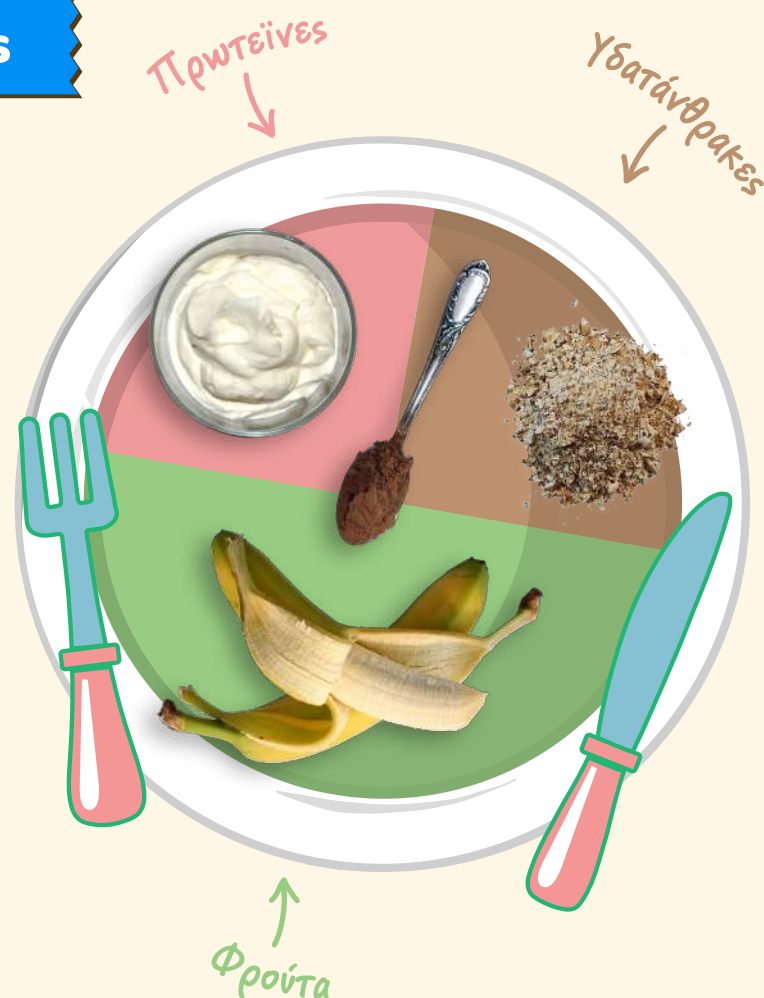
# Παγωτό Μπανάνα

### ΥΛΙΚΑ για 2-4 μερίδες

- 2 πολύ, πολύ ώριμες μπανάνες
- 2 κουταλιές του γλυκού κακάο
- 50 γρ γιαούρτι 2%

### Για το σερβίρισμα

- Τρίμματα δημητριακών ολικής άλεσης



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Κόβουμε δυο πολύ, πολύ ώριμες μπανάνες σε ροδέλες και τις βάζουμε στην κατάψυξη για 4-6 ώρες.
- 2 Αφού παγώσουν πολύ καλά, τις αλέθουμε στο multi μέχρι να αποκτήσουν κρεμώδη υφή.
- 3 Προσθέτουμε το γιαούρτι, τις 2 κουταλιές του γλυκού κακάο και ομογενοποιούμε αλέθοντας.
- 4 Σερβίρουμε το παγωτό μόνο του ή με topping από τρίμματα δημητριακών που έχουν περισσέψει.

Μια νόστιμη και θρεπτική εναλλακτική εκδοχή του πιο αγαπημένου καλοκαιρινού επιδορπίου, πηγή καλίου, αντιοξειδωτικών συστατικών, ασβεστίου και πρωτεϊνών!

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 80-100 g	Μερίδα 9-12 ετών 100-120 g
Ενέργεια (kcal)	88	107
Πρωτεΐνες (g)	2,5	3
Υδατάνθρακες (g)	19,7	24,1
Απλά σάκχαρα (g)	1,5	1,8
Λιπαρά (g)	0,7	0,8
Κορεσμένα (g)	0,3	0,4
Φυτικές ίνες (g)	1,9	2,3
Νάτριο (mg)	43	52,6



# Μπρουσκέτα μεσογειακή με ξερό ψωμί

## ΥΛΙΚΑ για 6-8 μερίδες

- 200 γραμμάρια «μπαγιάτικο», ξερό ψωμί
- 2-3 πολύ ώριμες ντομάτες
- 180 -200 γραμμάρια μοτσαρέλα
- Φύλλα βασιλικού
- 4 κ σ ελαιόλαδο
- 2 κγ ρίγανη



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Κόβουμε το ξερό ψωμί που μας έχει περισσέψει σε λεπτές φέτες των 30 -45 γραμμαρίων.
- 2 Ραντίζουμε με λίγο λάδι, πασπαλίζουμε με ρίγανη και φρυγανίζουμε το ψωμί στην τοστιέρα.
- 3 Σε κάθε μπρουσκέτα προσθέτουμε 30 γραμμάρια μοτσαρέλα κομμένη σε μικρά κομμάτια,.
- 4 Κόβουμε σε κυβάκια τις ώριμες ντομάτες και τις ανακατεύουμε με 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.
- 5 Προσθέτουμε 2-3 κουταλιές της σούπας από τα κυβάκια ντομάτας πάνω στην μπρουσκέτα, μερικά φύλλα βασιλικού και ραντίζουμε ελαφρώς με ελαιόλαδο.

Οι ώριμες ντομάτες είναι πιο πλούσιες σε λυκοπένιο (ένα αντιοξειδωτικό συστατικό), σε σχέση με τις αντίστοιχες άγουρες. Το λυκοπένιο απορροφάται καλύτερα από τον οργανισμό, όταν η ντομάτα συνδυαστεί με πηγές λιπαρών, όπως το ελαιόλαδο και το τυρί!

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 30 g	Μερίδα 9-12 ετών 45 g
Ενέργεια (kcal)	47	71
Πρωτεΐνες (g)	2,1	3,1
Υδατάνθρακες (g)	3,8	5,7
Απλά σάκχαρα (g)	0,02	0,04
Λιπαρά (g)	2,9	4,3
Κορεσμένα (g)	0,7	1,1
Φυτικές ίνες (g)	0,6	0,97
Νάτριο (mg)	49,2	73,7



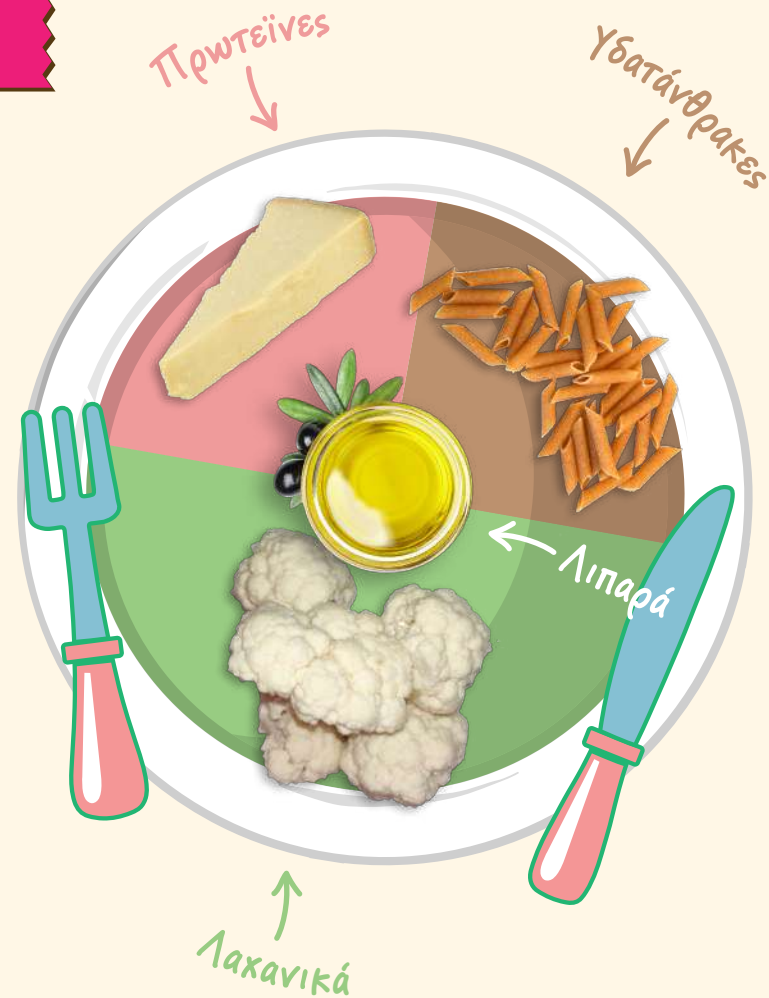




# Mac'n'cheese με κουνουπίδι

## ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- 8-10 φουντίτσες ώριμο κουνουπίδι
- 4 κ σ ελαιόλαδο
- 60 γραμ παρμεζάνα
- Αλάτι
- Ζυμαρικά της αρεσκείας μας



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1** Βράζουμε σε αλατισμένο νερό ένα κουνουπίδι πολλών ημερών (ή αξιοποιούμε το κουνουπίδι που μας έχει περισσέψει από τη σαλάτα μας) και κατά προτίμηση χρησιμοποιούμε τις φουντίτσες.
- 2** Σουρώνουμε καλά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και αλέθουμε σε multi μέχρι το μείγμα να αποκτήσει κρεμώδη υφή.
- 3** Προσθέτουμε την τριμμένη παρμεζάνα και αλέθουμε εκ νέου έως να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- 4** Σερβίρουμε τη «μπεσαμέλ» κουνουπιδιού σε ζυμαρικά της αρεσκείας μας, τα οποία έχουμε μαγειρέψει σύμφωνα με τις οδηγίες τους και πασπαλίζουμε εφόσον επιθυμούμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

### Xtra Tip

Τελειώνουμε στο φούρνο για μια πιο τραγανή κρούστα!

Το κουνουπίδι αποτελεί πηγή φυτικών ινών και πληθώρας απαραίτητων βιταμινών και ιχνοστοιχείων, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη K και το φυλλικό οξύ με πολλαπλά οφέλη για την υγεία!

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 150 g ζυμαρικά	Μερίδα 9-12 ετών 180 g ζυμαρικά
Ενέργεια (kcal)	306	459
Πρωτεΐνες (g)	11,2	16,8
Υδατάνθρακες (g)	44,9	67,4
Απλά σάκχαρα (g)	5,3	8
Λιπαρά (g)	10,8	16,2
Κορεσμένα (g)	2,5	3,8
Φυτικές ίνες (g)	4,6	6,9
Νάτριο (mg)	158,6	237,87





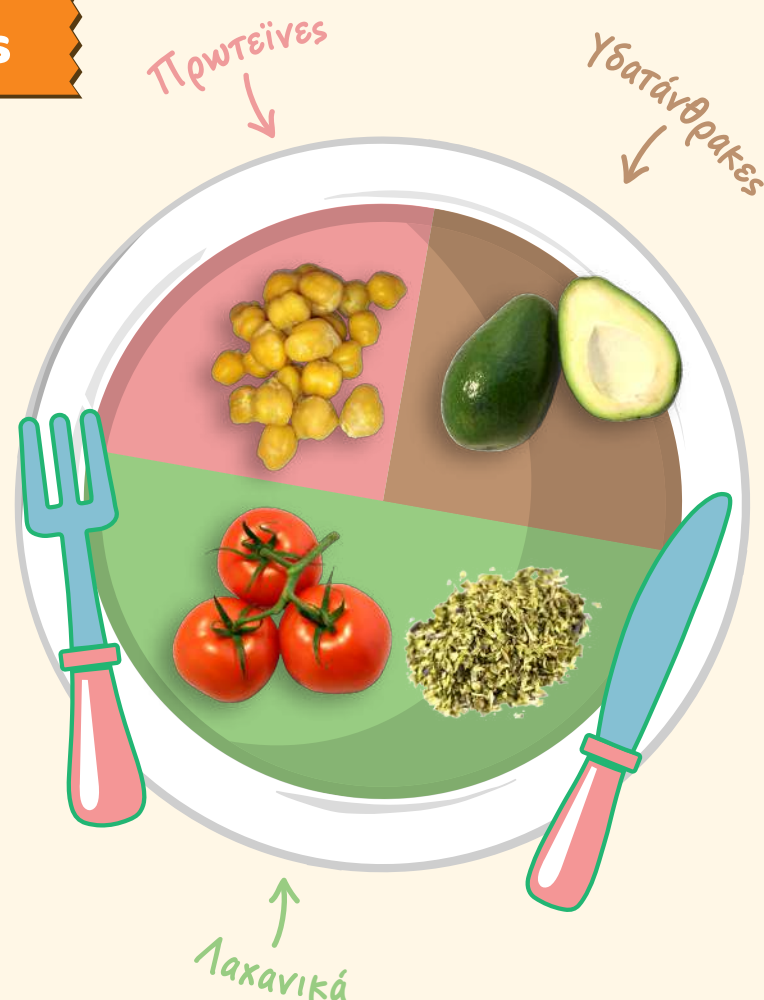
# Τσιπς ρεβιθιού

## ΥΛΙΚΑ για 2-4 μερίδες

- 400 γραμμάρια βρασμένα ρεβίθια σουρωμένα
- 70-100 ml ζουμί από τη ρεβιθόσουπα
- 1-2 κγ ρίγανη

## Ιδέες σερβιρίσματος

- Τα συνοδεύουμε με μίγμα από φιλοκομμένο αβοκάντο και ντομάτα, κομμένα σε κυβάκια.



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Τα ρεβίθια που έχουν περισσέψει από την προηγούμενη ημέρα τα σουρώνουμε και μαζί με λίγο από το ζουμί τους (ανάλογα με το πόσο βρασμένα είναι) τα αλέθουμε καλά στο multi, προσθέτοντας λίγο ρίγανη.
- 2 Απλώνουμε πάνω σε μικρό ταψί με λαδόκολλα μια λεπτή στρώση από το μίγμα και τα ψήνουμε για 10-15 λεπτά στους 1000C στον αέρα.
- 3 Τα βγάζουμε από τον φούρνο και χαράζουμε με το μαχαίρι (ή το ρολό για πίτσα) σε τρίγωνα ή τετράγωνα.
- 4 Συνεχίζουμε το ψήσιμο στον φούρνο για άλλα 10-15 λεπτά στην ίδια θερμοκρασία.

Τα ρεβίθια ξεχωρίζουν για την περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες και την εξαιρετική ποιότητα των πρωτεϊνών τους, οι οποίες παρέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που χρειάζεται ο οργανισμός μας!

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 80 g	Μερίδα 9-12 ετών 120 g
Ενέργεια (kcal)	107	160,6
Πρωτεΐνες (g)	5,7	8,6
Υδατάνθρακες (g)	17,9	26,9
Απλά σάκχαρα (g)	0,38	0,57
Λιπαρά (g)	1,69	2,54
Κορεσμένα (g)	0,17	0,26
Φυτικές ίνες (g)	5,04	7,56
Νάτριο (mg)	5,19	7,78





## Φαγητό με το παιδί μου



Κάνε την αλλαγή... Με ένα μικρό βήμα τη φορά!  
Άλλωστε στα μικρά βρίσκονται τα σπουδαία. Μικρές  
καθημερινές αλλαγές μπορούν να κάνουν τη μεγάλη  
διαφορά. Γίνε ο σούπερ-ήρωας και σώσε... το φαγητό !

Τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά  
μας, για αυτό είναι σημαντικό να γίνονται  
καθημερινά μάρτυρες των δικών μας  
ισορροπημένων διατροφικών επιλογών.  
Μια εικόνα είναι χίλιες λέξεις... Ένα  
παιδί θα πεισθεί να δοκιμάσει να φάει,  
για παράδειγμα σαλάτα, εάν και εμείς  
τρώμε καθημερινά.



1

### Υιοθετούμε μια πιο υγιεινή και βιώσιμη διατροφή.

Περιορίζουμε τα πρόσθετα σάκχαρα, το αλάτι  
και το κόκκινο κρέας και επιλέγουμε  
τρόφιμα φυτικής προέλευσης (φρούτα,  
λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί,  
δημητριακά). Στοχεύουμε σε ποικιλία,  
αγοράζουμε τοπικά, επιλέγουμε εποχικά.

2

### Διαβάζουμε σχολαστικά την ημερομηνία λήξης στις ετικέτες τροφίμων

Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο «ανάλωση  
έως» και «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από».  
Μερικές φορές το φαγητό εξακολουθεί να είναι  
ασφαλές για κατανάλωση μετά την ημερομηνία  
ελάχιστης διατηρησιμότητας (ανάλωση κατά  
προτίμηση πριν από) ενώ είναι η ημερομηνία  
«λήξης» (ανάλωση έως) υποδηλώνει τότε δεν  
είναι πλέον ασφαλές για κατανάλωση.



3

### Μειώνουμε τις μερίδες



Οι μερίδες μας σήμερα είναι μεγαλύτερες  
από αυτές που θα έπρεπε να  
καταναλώνουμε. Τις μειώνουμε συνειδητά,  
εξοικονομώντας φαγητό και φυσικά  
θερμίδες. Σερβίρουμε μικρές μερίδες,  
χρησιμοποιούμε πιάτα μικρότερου μεγέθους  
και φυσικά μετράμε τα μεγέθη των μερίδων  
μας με βοηθητικά κουζίνας χαμηλού  
κόστους, όπως κύπελλα μέτρησης και  
κουτάλες.

4

## Αξιοποιούμε το φαγητό που έχει περισσέψει. Βάζουμε στοίχημα τίποτα να μην πάει χαμένο!

Γινόμαστε δημιουργικοί, βρίσκουμε συνταγές για να μαγειρέψουμε με λίγα υλικά! Χρησιμοποιούμε τα υπολείμματα από το μεσημεριανό γεύμα για την επόμενη μέρα. Κάνουμε mix & match διαφορετικές πρώτες ύλες! Καταψύχουμε το φαγητό που έχει μείνει στην κατσαρόλα και αποθηκεύουμε στην κατάψυξη φρούτα και λαχανικά κομμένα σε κομμάτια. Όταν βγαίνουμε έξω ζητάμε σε πακέτο το φαγητό που έχει περισσέψει.



5

## Δεν πετάμε τίποτα!

Κάνουμε κομπόστ τις φλούδες από φρούτα και λαχανικά και φυσικά τα υπολείμματα τροφίμων. Ανταποδίδουμε στο περιβάλλον τις βιταμίνες που απλόχερα μας δίνει, μειώνοντας το αποτύπωμα άνθρακα.



6

## Χρησιμοποιούμε νερό με φειδώ... Για να μην πούμε το νερό... νεράκι!

Δεν μπορούμε να παράγουμε τροφή χωρίς νερό! Αν και είναι σημαντικό οι αγρότες να χρησιμοποιούν λιγότερο νερό για την καλλιέργεια τροφίμων, η μείωση της σπατάλης τροφίμων εξοικονομεί επίσης όλους τους υδάτινους πόρους που χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή τους. Μειώνουμε την πρόσληψη νερού και με άλλους τρόπους: διορθώνουμε τυχόν διαρροές και κλείνουμε τη βρύση όσο βουρτσίζουμε τα δόντια μας!



## Ενδεικτικοί σύνδεσμοι και βιβλιογραφία

- ◆ <https://www.epa.gov/recycle/preventing-wasted-food-home#guest>
- ◆ <https://www.fao.org/nr/sustainability/food-loss-and-waste/en/>
- ◆ <https://www.eufic.org/en/food-safety/article/how-to-reduce-food-waste-at-home>
- ◆ <https://www.fao.org/nr/sustainability/food-loss-and-waste/en/>
- ◆ <http://www.ielka.gr/?p=2942>

Brennan A, Browne S. Food Waste and Nutrition Quality in the Context of Public Health: A Scoping Review. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(10):5379. Published 2021 May 18. doi:10.3390/ijerph18105379

Liegeard J, Manning L. Use of intelligent applications to reduce household food waste. Crit Rev Food Sci Nutr. 2020;60(6):1048-1061. doi: 10.1080/10408398.2018.1556580. Epub 2019 Jan 11. PMID: 30633547.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Policy and Global Affairs; Science and Technology for Sustainability Program; Committee on Reducing Food Loss and Waste: A Workshop on Impacts. Reducing Impacts of Food Loss and Waste: Proceedings of a Workshop. Whitacre PT, Kameyama E, Carrero-Martínez F, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2019 May 21. PMID: 31216157.





επιστημονική επιμέλεια  
και επιμέλεια συνταγών

Ιωάννα Κατσαρόλη

Είμαι Κλινική Διαιτολόγος – Αθλητική Διατροφολόγος και διατηρώ το Διαιτολογικό μου Γραφείο στη Χαλκίδα από το 2008. Είμαι Αντιπρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ), Μέλος της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής του ΠΣΔΔ και Επιστημονική Συνεργάτης του portal διατροφής medNutrition.gr.

Από το 2005 παρέχω διαιτολογικές υπηρεσίες, αρθρογραφώ σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα και εμφανίζομαι συστηματικά σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές. Είμαι συγγραφέας του βιβλίου «Μερίδες: Το μέγεθος... μετράει» και στα πλαίσια της συνεργασίας μου με το medNutrition.gr, έχω συντάξει τους ακόλουθους Διατροφικούς Οδηγούς: Πόσο είναι μια μερίδα, Σουπλά για το μέγεθος της μερίδας, Οδηγός μερίδων για το ψυγείο και το πορτοφόλι, Διατροφή: Ξαναβρείτε το μέτρο, Ο Κύκλος του Διαβήτη, Παιδικό Σουπλά: Το Διατροφικό σου Πιάτο.

Εισηγούμαι σε συνέδρια, άρθρα μου έχουν δημοσιευτεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά και ανακοινώσεις μου έχουν παρουσιαστεί σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια.

Με την επιστημονική επιμέλεια του **medNutrition** και την ευγενική χορηγία του προγράμματος «Nestlé Παιδιά όλο υγεία»

**medNutrition.gr**

NESTLÉ  
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 