

Title of Sustainable Development Goal:

2 - Δίνουμε τέλος στην πείνα, πετυχαίνουμε την επισιτιστική ασφάλεια, βελτιώνουμε τη διατροφή και τη βιώσιμη γεωργία

Μηδενική πείνα

Short Description of SDG:

Ο παρών Στόχος Βιώσιμης Ανάπτυξης φιλοδοξεί να δώσει τέλος στην πείνα, να επιτύχει επισιτιστική ασφάλεια, να βελτιώσει τη διατροφή και να προωθήσει τη βιώσιμη γεωργία.

Μπορείτε να συμβάλλετε στην καταπολέμηση της πείνας συμμετέχοντας σε δράσεις αλληλεγγύης, υποστηρίζοντας τη βιώσιμη παραγωγή και καταναλώνοντας υγιεινά και τοπικά φαγητά

Action Area 1

Action Area: Δράσεις αλληλεγγύης

Question 1 (Solidarity Action)

Έχετε έως τώρα συμμετάσχει σε διανομή δωρεάν φαγητού ή γευμάτων σε άστεγους ή άλλους ανθρώπους σε ευάλωτη κατάσταση;

1	Όχι, δεν ενδιαφέρομαι.
2	Όχι, αλλά θα ήθελα αυτή τη χρονιά.
3	Ναι, έχω ήδη συμμετάσχει.
4	Ναι, είμαι συχνός/ή εθελοντής/ντρια σε αυτόν τον τομέα.

Question Feedback:

Ένας άστεγος άνθρωπος ή μια οικογένεια σε ευάλωτη κατάσταση ενδέχεται να δυσκολεύονται να εξασφαλίσουν φαγητό για τα γεύματά τους. Με την εθελοντική συμμετοχή σας στον τομέα αυτό, έχετε την ευκαιρία να κατανοήσετε τη δυσκολία τους και να συμβάλλετε στη μείωση των ανισοτήτων στη διανομή φαγητού.

Question 2 (Solidarity Action)

Νιώθετε υποχρέωση να αποφεύγετε τη σπατάλη τροφίμων;

1	Όχι, δεν ενδιαφέρομαι.
2	Ναι, καταναλώνω πρώτα τα τρόφιμα που πλησιάζουν στην ημερομηνία λήξης τους.

3	Ναι, χρησιμοποιώ εναπομείναν φαγητό για να μαγειρέψω νέο γεύμα.
4	Ναι, κομποστοποιώ στο σπίτι.

Question Feedback:

Κάποιες συμβουλές για την αποφυγή σπατάλης τροφίμων:

- Το φρέσκο φαγητό είναι πιο υγιεινό και μειώνει τα απορρίμματα συσκευασιών.
- Καταναλώστε φαγητά που πλησιάζουν στην ημερομηνία λήξης τους και δείξτε περισσότερη προσοχή σε ευαλλοίωτα προϊόντα.
- Προσαρμόστε το μέγεθος της μερίδας του φαγητού σας στις θρεπτικές σας ανάγκες.
- Χρησιμοποιήστε εναπομείναν φαγητό για τη δημιουργία νέου γεύματος ή καταψύξτε το για μελλοντική κατανάλωση.

Question 3 (Solidarity Action)

Δωρίζετε φαγητό σε ενέργειες τραπεζών τροφίμων;

1	Ποτέ
2	Κάποιες φορές
3	Συχνά
4	Πάντα

Question Feedback:

Οι τράπεζες τροφίμων έχουν εξαιρετική σημασία για την καταπολέμηση της πείνας και βοηθούν στη μείωση της σπατάλης τροφίμων. Για να υποστηρίξετε το έργο τους μπορείτε να δωρίσετε ή να δραστηριοποιηθείτε ως εθελοντής.

Action Area 2

Action Area: Βιώσιμη Παραγωγή

Question 1 (Sustainable Production)

Διαβάζετε τις ετικέτες των τροφίμων που αγοράζετε ώστε να επιβεβαιώνετε ότι προέρχονται από βιώσιμες πηγές παραγωγής;

1	Ποτέ
2	Κάποιες φορές
3	Συχνά
4	Πάντα

Question Feedback:

Κάποιες ετικέτες τροφίμων φέρουν πιστοποίηση του ενδιαφέροντος των παραγωγών για τη βιωσιμότητα, όπως Fair Trade, Animal Welfare, Rainforest Alliance και Carbon Footprint.

Question 2 (Sustainable Production)

Έχετε έως τώρα επισκεπτεί κάποιο έργο ή φάρμα που να εφαρμόζει βιώσιμες γεωργικές πρακτικές;

1	Όχι, δεν ενδιαφέρομαι.
2	Όχι, αλλά θα ήθελα να επισκεπτώ αυτή τη χρονιά.
3	Ναι, έχω ήδη επισκεπτεί
4	Ναι, έχω ήδη επισκεπτεί και θα ήθελα να μάθω περισσότερα.

Question Feedback:

Οι βιώσιμες γεωργικές πρακτικές πρέπει να προάγουν τη γονιμότητα και την παραγωγικότητα του εδάφους σε εφικτά οικονομικά επίπεδα. Παράδειγμα βιώσιμης γεωργικής πρακτικής αποτελεί η ποικιλία και εναλλαγή της σοδειάς, η καλλιέργεια εδαφοκάλυψης καθώς και η συγχώνευση καλλιεργείας και κτηνοτροφίας.

Question 3 (Sustainable Production)

Έχετε έως τώρα μελετήσει την βιώσιμη γεωργία και τη σημασία της για την προσαρμογή στις κλιματικές αλλαγές;

1	Όχι, δεν ενδιαφέρομαι.
2	Όχι, αλλά ενδιαφέρομαι.
3	Ναι, έχω ασχοληθεί στο παρελθόν.
4	Ναι, ενδιαφέρομαι και θα ήθελα να μάθω περισσότερα.

Question Feedback:

Η κλιματική αλλαγή θα επιφέρει μεγάλο αντίκτυπο στο γεωργικό τομέα, μεταξύ άλλων με πλημμύρες, περιόδους ξηρασίας και νέα χωροκατακτητικά είδη. Η βιώσιμη γεωργία θα πρέπει να αυξήσει τις αντοχές του τομέα αυτού έναντι των κλιματικών αλλαγών.

Action Area 3

Action Area: Συνειδητή κατανάλωση

Question 1 (Conscious Consumption)

Εσείς αγοράζετε φαγητό από τοπικές αγορές ώστε να υποστηρίξετε τους ντόπιους παραγωγούς και να βοηθήσετε στη μείωση του οικολογικού αποτυπώματος;

1	Ποτέ
---	------

2	Κάποιες φορές
3	Συχνά
4	Πάντα
Question Feedback:	
Η αγορά φαγητού από τις τοπικές αγορές (δημοτικές αγορές, λαϊκές αγορές, παραδοσιακό εμπόριο) έχει πολλά πλεονεκτήματα. Σας δίνει την ευκαιρία να υποστηρίξετε την τοπική οικονομία, τους γείτονές σας, να αγοράσετε φαγητό φρέσκο και υγιεινό και να βοηθήσετε τον πλανήτη!	

Question 2 (Conscious Consumption)	
Πόσο συχνά τρώτε φρούτα και λαχανικά;	
1	Ποτέ
2	Κάποιες φορές
3	Συχνά
4	Πάντα
Question Feedback:	
Η θρεπτική δίαιτα είναι βασικός παράγοντας ενός υγιεινού τρόπου ζωής, μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών και αυξάνει τα επίπεδα ενέργειάς σας. Αυτό επιτυγχάνεται τρώγοντας ποικίλα φαγητά στις σωστές ποσότητες, και συγκεκριμένα φρούτα και λαχανικά.	

Question 3 (Conscious Consumption)	
Προγραμματίζετε τα γεύματά σας;	
1	Ποτέ
2	Κάποιες φορές
3	Συχνά
4	Πάντα
Question Feedback:	
Προγραμματίζοντας τα γεύματά σας μπορείτε να μειώσετε τη σπατάλη και τα έξοδά σας. Δημιουργήστε λίστες για τα ψώνια σας και αποφύγετε τις παρορμητικές αγορές. Δείξτε προσοχή και αγοράστε φαγητό σύμφωνα με τις ανάγκες σας, ειδικά σε εύθαρτα προϊόντα, ώστε να μειωθεί η σπατάλη φαγητού.	

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

