



**EUROPEAN
CLIMATE
PACT**

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΣΠΑΤΑΛΗ

#MyWorldOurPlanet

#EUClimatePact

Η Έκταση του Προβλήματος: Στατιστικά Σπατάλης Τροφίμων



Παγκόσμια Σπατάλη

Ένα τρίτο της παραγόμενης τροφής παγκοσμίως καταλήγει σε σπατάλη, σύμφωνα με την UNEP.



Σπατάλη στην ΕΕ

Πάνω από το 50% της σπατάλης τροφίμων στην ΕΕ προέρχεται από νοικοκυριά (Eurostat).



Οικονομικό & Περιβαλλοντικό Κόστος

Η απώλεια τροφίμων επιβαρύνει την οικονομία και αυξάνει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Global Food Waste

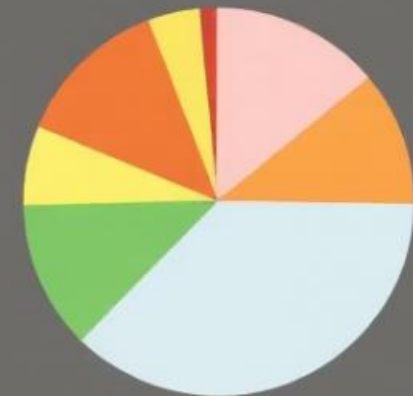
The amount of food waste in the EU is a significant part of the EU's climate footprint. It is a waste of resources and a source of greenhouse gas emissions.

Food waste is a significant part of the EU's climate footprint. It is a waste of resources and a source of greenhouse gas emissions.

Global Food Waste



EU Food Waste



EU Food Waste



Food Waste

6% from European Union

Food waste is a significant part of the EU's climate footprint. It is a waste of resources and a source of greenhouse gas emissions.

76%

17%



WHY IS FOOD WASTE A PROBLEM?

Food waste has an enormous impact on society, the economy and the environment. As such, reducing food waste presents a powerful opportunity to make a positive impact on climate change, the cost of living, and food accessibility.



10%

**OF ALL GREENHOUSE GAS EMISSIONS
WORLDWIDE**

are caused by food waste
(WWF, 2024)



25%

OF FRESHWATER USED ANNUALLY

goes into food that ultimately goes to waste
(WWF, 2024)



11.5%

OF ALL LAND IN THE WORLD

is used annually to produce food that ultimately goes to waste. In total, this corresponds to a land area larger than China
(WWF, 2024)



**\$1.1
TRILLION**

is the amount of money lost through food waste every year
(WWF, 2024)



**2.4
BILLION PEOPLE**

do not have access to adequate, nutritious food
(FAO, 2023)



**733
MILLION PEOPLE**

are affected by hunger every day
(FAO, 2024)

Γιατί Εστιάζουμε στη Σπατάλη Τροφίμων στο Σπίτι;

Κύριος Ρόλος των Νοικοκυριών

Τα νοικοκυριά ευθύνονται για ένα μεγάλο μέρος της συνολικής σπατάλης τροφίμων.

Η υπερκατανάλωση, η λάθος αποθήκευση και η σύγχυση με τις ημερομηνίες προκαλούν σπατάλη.

Συχνά Σπαταλούμενα Τρόφιμα

- Ψωμί
- Φρούτα
- Λαχανικά

Οφέλη

- Μείωση περιβαλλοντικού αποτυπώματος
- Άμεσα οικονομικά οφέλη για τον καταναλωτή
- Μηδενική χρηματική επένδυση

Πανελλαδική έρευνα καταναλωτών – ACG 2022

Η μεγάλη πλειοψηφία των καταναλωτών αναφέρει ότι ελέγχει την ημερομηνία πριν αγοράσει ή καταναλώσει συσκευασμένα τρόφιμα, αλλά.....

Αρκετοί έλληνες καταναλωτές φαίνεται ότι δεν καταλαβαίνουν πως 'λειτουργεί' η επισήμανση ημερομηνιών λήξης. Πάνω από το 1/3 δε γνωρίζει τι σημαίνει «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» και μια μικρότερη αλλά σημαντική αναλογία, 1 στους 6, δεν γνωρίζει την ερμηνεία «ανάλωση έως».

Και η σύγχυση γύρω από τη σήμανση ημερομηνίας λήξης αυξάνεται όταν οι ερωτώμενοι καλούνται να αναφέρουν το είδος σήμανσης που φέρουν συγκεκριμένα τρόφιμα.

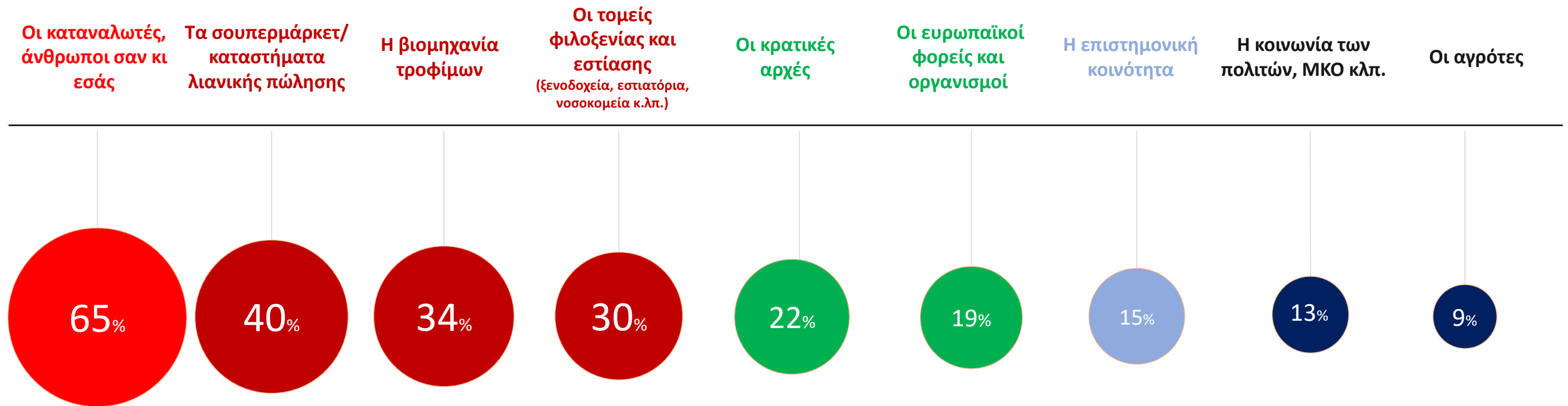
Πάνω από 1 στους 3 (37%) αναφέρουν αρνητικά συναισθήματα που δεν υπάρχει ημερομηνία λήξης σε όλα ανεξαιρέτως τα τρόφιμα.

Πόσα θεωρείτε ότι γνωρίζετε για το πρόβλημα της σπατάλης τροφίμων;
22% δε γνωρίζουν
39% γνωρίζουν λίγα
39% γνωρίζουν
Γυναίκες
45-54yo
Ανώτερη τάξη

7 στους 10 θεωρούν ότι το πρόβλημα σπατάλης τροφίμων στην Ελλάδα είναι σημαντικό.
Αντίστοιχη αναλογία πιστεύει το ίδιο για το νοικοκυριό τους.

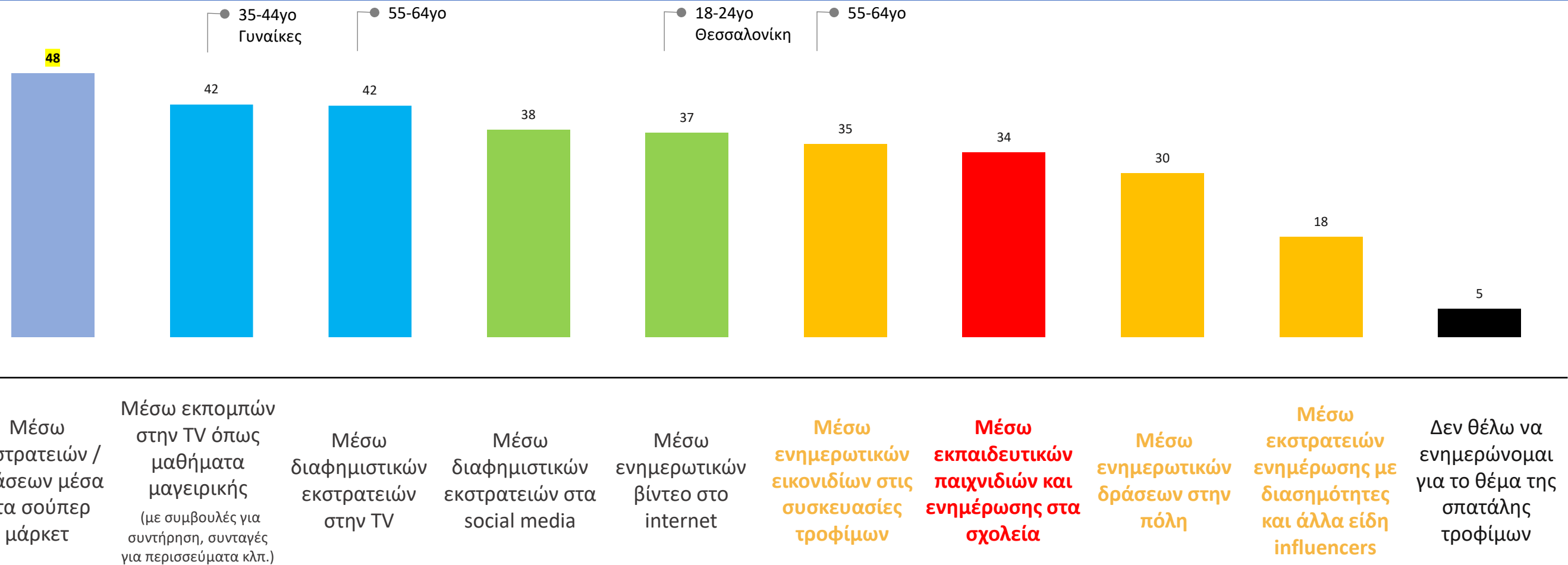
Τι από τα παρακάτω θα σας βοηθούσε ώστε να σπαταλάτε λιγότερα τρόφιμα στο νοικοκυριό σας;
1 Καλύτερος υπολογισμός ποσότητας φαγητού στο μαγείρεμα
2 Χρήση λίστας όταν κάνετε τις αγορές σας
3 Καλύτερος προγραμματισμός γευμάτων
4 Συστηματικός έλεγχος ημερομηνίας λήξης στα τρόφιμα στο σπίτι, ώστε να καταναλώνονται πρώτα αυτά που είναι κοντά στη λήξη

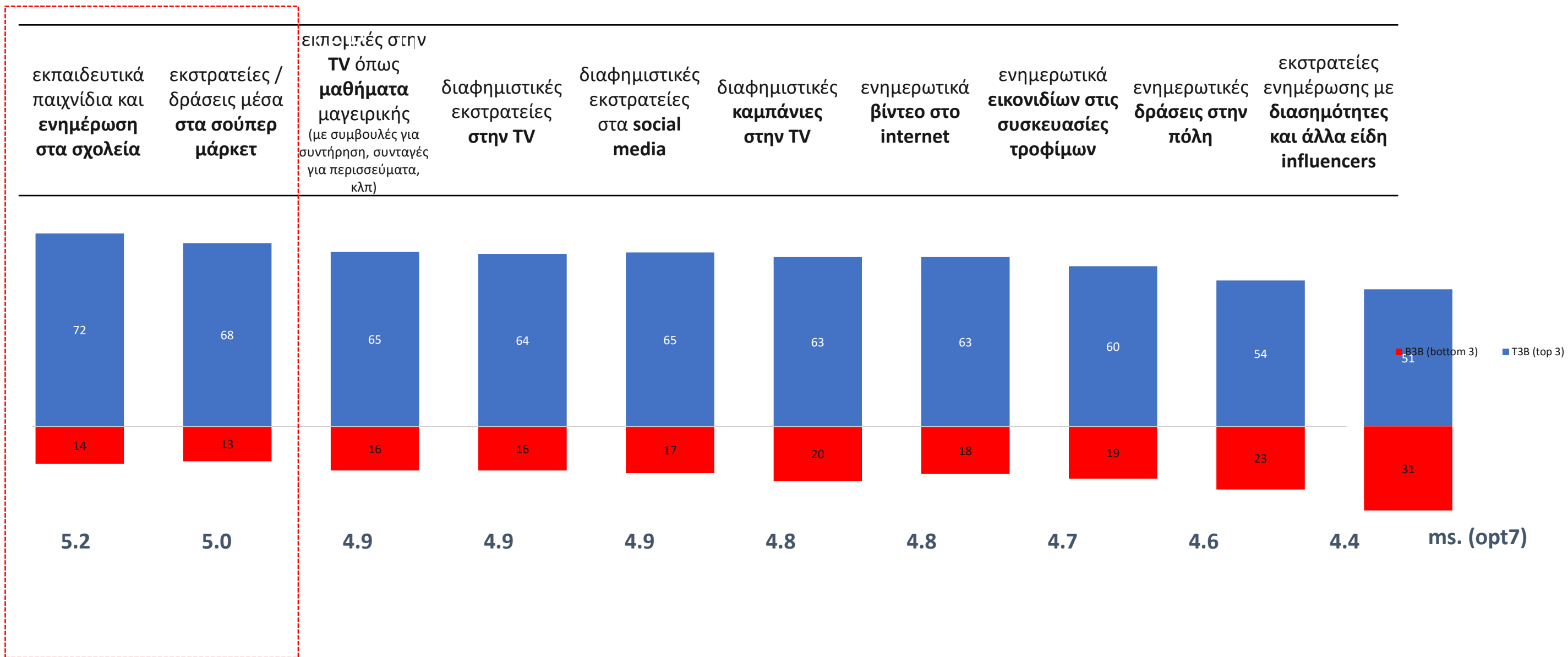
Ποιοι από τους ακόλουθους φορείς πιστεύετε ότι έχουν να παίξουν ένα σημαντικό ρόλο στην μείωση της σπατάλης των τροφίμων; Παρακαλώ επιλέξτε μέχρι τρεις, με βάση την άποψή σας



Σύνολο δείγματος: n=525

Με ποιους τρόπους θέλετε να ενημερωθείτε για τη μείωση της σπατάλης οικιακών τροφίμων; % (πολλαπλές απαντήσεις)





Σύνολο δείγματος: n=525

Κατανόηση των Ημερομηνιών «Καταλληλότερο έως» και «Χρησιμοποιήστε έως»

Διαφορά Ημερομηνιών

Το «Καταλληλότερο έως» αναφέρεται στην ποιότητα, ενώ το «Χρησιμοποιήστε έως» στην ασφάλεια των τροφίμων.

Εκπαίδευση Καταναλωτών

Η σωστή ερμηνεία των ετικετών μπορεί να μειώσει τη σπατάλη.

Μέχρι 20% της σπατάλης οφείλεται σε παρερμηνείες (EU Study).

Πρακτικές Συμβουλές για Μείωση της Σπατάλης στο Σπίτι

Σχεδιασμός Γευμάτων

Προετοιμάστε λίστες αγορών και προγραμματίστε τα γεύματα εκ των προτέρων για αποφυγή υπερκατανάλωσης.

Αποθήκευση και Συντήρηση

Φροντίστε τη σωστή αποθήκευση και χρησιμοποιήστε τεχνικές όπως η κατάψυξη για τα υπολείμματα.

Χρήση Ολόκληρων Τροφίμων

Εκμεταλλευτείτε όλα τα μέρη λαχανικών και φρούτων και μάθετε συνταγές για να τα αξιοποιήσετε.

Δωρεά Τροφίμων

Χαρίζω τρόφιμα που βλέπω πως τελικά δε θα καταναλώσω

- Δε μαγειρεύω περισσότερα από αυτά που θα καταναλώσω
- Επιλέγω και τα **«άσχημα» λαχανικά**
- Επιλέγω κοντόληκτα προϊόντα, που είναι και σε έκπτωση αν καταναλωθούν άμεσα

TRY IT NOW



LOOK

Does your product look ok? Is there no mould? Is the packaging undamaged?



SMELL

Does your product smell as usual? Is there no pungent smell?



TASTE

Does your product taste good, not acid nor sour?

Η Δύναμη της Εκπαίδευσης: Προσέγγιση Καταναλωτών



Ενημερωτικές Εκστρατείες

Σημαντικές για την ευαισθητοποίηση μέσω πρακτικών πληροφοριών.



Εργαστήρια και Εκδηλώσεις

Παρέχουν δεξιότητες για τη μείωση σπατάλης μέσω αλληλεπίδρασης.



Πόροι Διαδικτύου

Οδηγοί, βίντεο και συνταγές διαθέσιμα για όλους.



Ιστορίες Επιτυχίας: Παραδείγματα που Εμπνέουν

Κοινόχρηστα Ψυγεία

Μείωση της σπατάλης με δωρεές και αλληλεγγύη.

Τράπεζες Τροφίμων

Στήριξη ευάλωτων ομάδων με υπερβάλλοντα τρόφιμα.

Καινοτόμες Εφαρμογές

Ψηφιακές πλατφόρμες που διευκολύνουν το μοίρασμα τροφίμων.

Εστιατόρια με Μείωση Σπατάλης

Πρακτικές βιωσιμότητας και επαναχρησιμοποίησης τροφίμων.

Ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων: Σχολεία και Πανεπιστήμια

Σχολεία

Ενσωμάτωση μαθημάτων για τη σπατάλη τροφίμων και προγράμματα κομποστοποίησης.

Πανεπιστήμια

Έρευνα καινοτόμων λύσεων και ενεργός συμμετοχή φοιτητών σε πρωτοβουλίες.

Παράδειγμα: Πανεπιστημιακό πρόγραμμα επιτυχούς μείωσης σπατάλης στο campus.

Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος – quick facts

150
YEARS
OF HISTORY
1875 - 2025



100
YEARS
IN GREECE
1923 - 2023

Ανεξάρτητο, μη κερδοσκοπικό
ακαδημαϊκό ίδρυμα, το παλαιότερο
και μεγαλύτερο εκπαιδευτικό
ίδρυμα στην Ευρώπη

Λειτουργεί από το 1875

3 εκπαιδευτικές βαθμίδες:
Pierce Elementary School (Νηπιαγωγείο-
Δημοτικό)
Γυμνάσιο και Λύκειο-IB Pierce
Deree – Προπτυχιακά προγράμματα
Alba Graduate Business School - Μεταπτυχιακά
προγράμματα

5.121 προπτυχιακοί και
μεταπτυχιακοί φοιτητές
2.465 μαθητές πρωτοβάθμιας &
δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης



653 διδάσκοντες
947 υπάλληλοι

Στρατηγική για τη
βιωσιμότητα
360° προσέγγιση

Ιούνιος 2023: Το Κολλέγιο
επιβραβεύεται με το STARS Gold
Rating για 2^η φορά (2020: 69.44,
2023: 81.81)

Αξιολόγηση σε 5 κατηγορίες:
Academics, Community
Engagement & Social Impact,
Operations, Planning &
Administration και Innovation &
Leadership



Το μοναδικό εκπαιδευτικό ίδρυμα
στην Ελλάδα και το 2ο εκτός ΗΠΑ &
Καναδά με τέτοια διάκριση

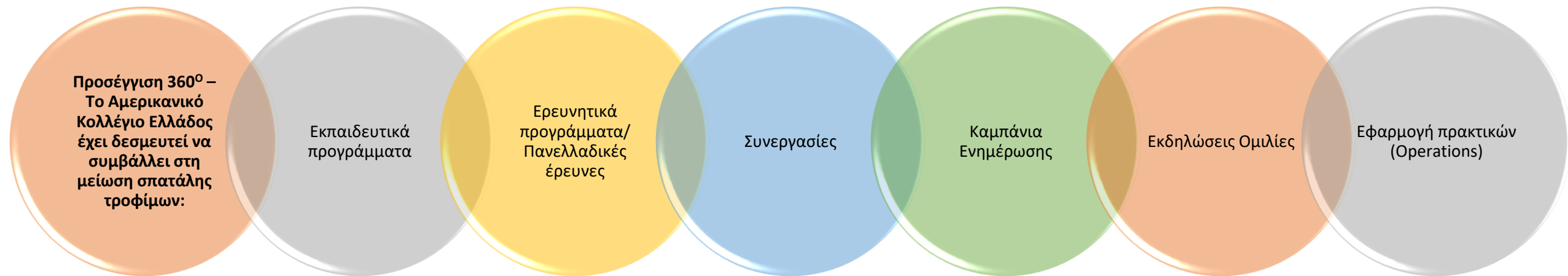
Η Director, Office of Sustainability
εκλέγεται ως μέλος του AASHE
Board of Directors



2023 & 2024
EPEAT Purchaser
Award winners



REDUCE YOUR FOODPRINT



SUSTAINABLE FOOD HABITS

Food waste is a major issue globally with 1/3 of all food produced being wasted. How can we reduce it?



Shop smart

Plan your meals ahead and check what you already have at home. Then, make a grocery list and stick to it by avoiding impulse buys!



Buy 'ugly' produce

Yes, there are unattainable beauty standards for fruits & veggies, too. 'Ugly' produce gets thrown out, so try to buy those first!



Practice FIFO - First In, First Out

When unpacking groceries, move older products to the front of the fridge, freezer, or pantry and put new products in the back. This way you ensure using up the older ingredients before they go bad!



Use it all

Do you throw away broccoli stalks? Don't! You can enjoy them as you would the florets. The same stands for many other fruits & veggies!



Compost at home

Invest a small kitchen composter and close the waste loop!

REDUCE YOUR FOODPRINT!



PRACTICE FIFO

Apply the First In - First Out (FIFO) rule in your fridge, freezer, and pantry.

MAKE A WEEKLY MENU

Plan ahead for the meals of the week and make your grocery list based on what you already have and what you need to buy in order to make them.

TEMPERATURE

Keep the temperature of your fridge between 0-5 degrees Celcius to preserve food for longer.

FREEZE FOOD

Freeze cooked food and fruits, veggies, and bread and defrost for ready-made meals and food items that you won't have to waste again!

'MATURE' FRUITS & VEGGIES

Do you have any sad looking fruits and veggies that are about to land in the garbage bin? Use them in smoothies, soups, casseroles, stir fries, sauces, baked goods and pancakes!

LEARN YOUR LABELS

Research shows that we do not know what food labels, such as "use-by", "best-by", "expiration date", mean. Learn the difference and save food from the landfill! Bonus tip: Look, smell and taste before throwing out!

HOME COMPOST

Invest in a kitchen composter and close the waste loop!

REDUCE YOUR FOODPRINT!

tips to reduce food waste on campus

CHOOSE THE HALF-PORTION

Choose the half-portion meal at Dipnosofistirion if you usually don't eat the full portion.

EAT LEFTOVERS

Did you buy the full portion at Dipnosofistirion but could not finish it? Take the leftovers home for dinner or lunch the next day!

BRING YOUR LUNCH BOX

Bring a lunch box from home and add only the quantity of food you plan to eat during you stay on campus.



Τα μικρά βήματα είναι καλύτερα από την αδράνεια!!



Look

Check the food for signs of visual decay.



Smell

Sniff the food to test whether it smells as it usually would.



Taste

Taste a small amount of the food to check whether it's turned unusually tangy or sour.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ



Member of
Saving & Offering Food Network



www.boroume.gr

2018



2020



2013



“REDUCE YOUR FOODPRINT” – ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ (2021- Ongoing)



Ειδική σελίδα στην ιστοσελίδα του Κολλεγίου



Ανάρτηση στοιχείων για τη σπατάλη τροφίμων



“Food waste tips on campus / at home”



Υπολογιστής σπατάλης τροφίμων για οικιακή καταγραφή στην ιστοσελίδα μας



Εκδηλώσεις



Βίντεο από μαθητές μας σχετικά με την επαναχρησιμοποίηση υπολειμμάτων τροφίμων



OPERATIONS



Sustainable Events
Guidelines & Checklist

«Μισή Μερίδα»

Waste Management
Project



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ



«Love Food, Hate Waste: Η σημασία της μείωσης της σπατάλης τροφίμων» - Οκτώβριος 2021 – Εναρκτήρια εκδήλωση καμπάνιας ενημέρωσης

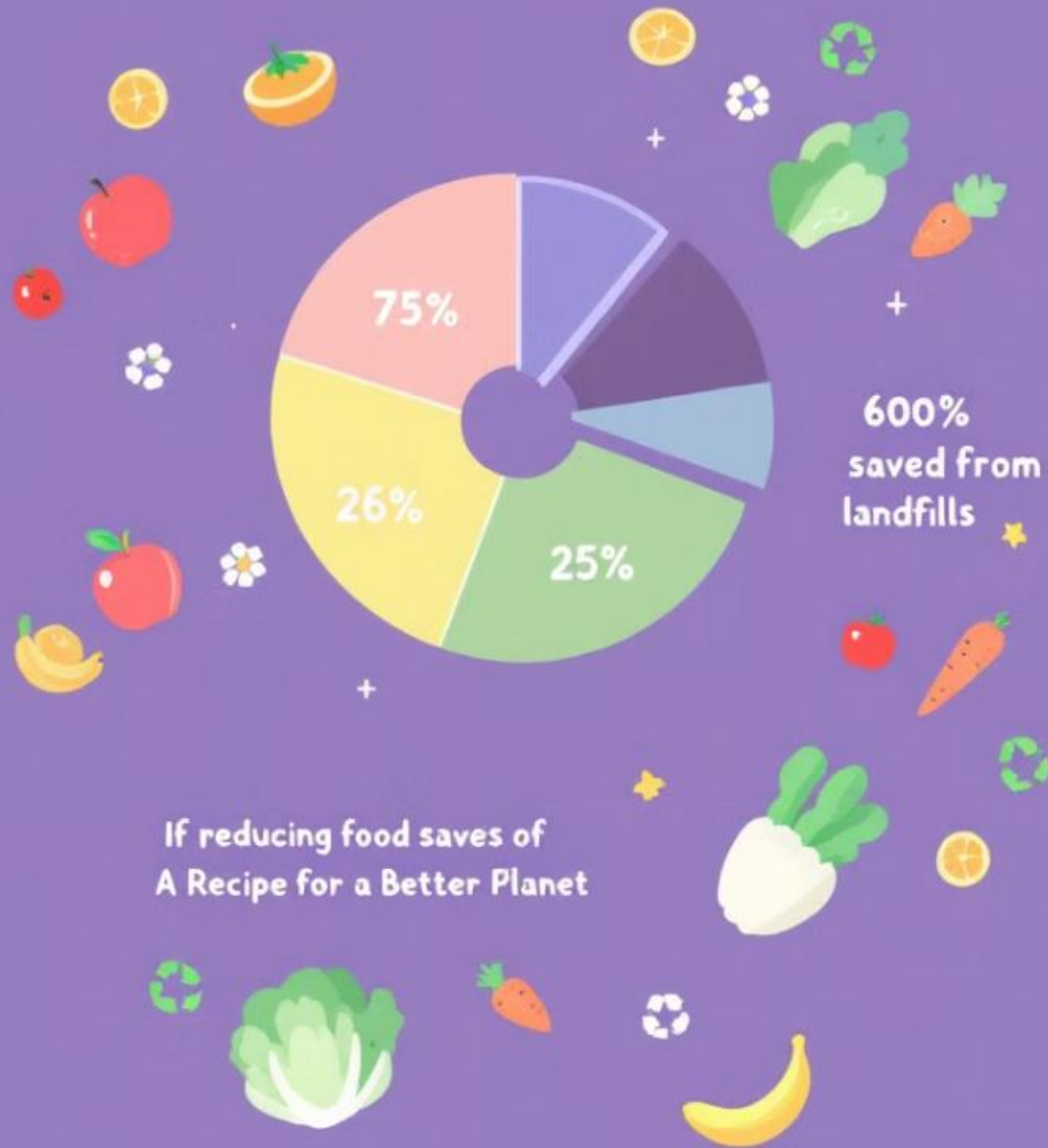
ESG | Unplugged Food Waste Management: Challenges & Opportunities” by Global Sustain– Νοέμβριος 2022

Pierce @ Junior Achievement



Reducing Food Waste

A Recipe of a Better Planet



Reducefoofinanie.com

Ο Αντίκτυπός μας

32.000+

Κιλά Προϊόντων

Συλλογή φρούτων και λαχανικών από
το 2018 έως και το 2024

100.000

Γεύματα

Ισοδύναμα γεύματα αξίας 150.000 ευρώ

1.500+

Ώρες Εθελοντισμού

80.000

Αποτροπή εκπομπών CO₂

48.000

m³ νερού

Η ενέργεια που θα σπαταλούσαν από
15.000 κιλά φρέσκων προϊόντων θα
κάλυπτε τις ανάγκες ενός νοικοκυριού
για 6,5 χρόνια.

Οι Τρεις Πυλώνες της Βιωσιμότητας στην Πράξη

Περιβαλλοντική Βιωσιμότητα

- Μείωση της σπατάλης τροφίμων
- Μείωση CO₂, GHG emissions
- Μείωση χρήσης φυσικών πόρων π.χ. νερό
- Μείωση αποβλήτων

Κοινωνική Βιωσιμότητα

- Μείωση της επισιτιστικής ανασφάλειας
- ενίσχυση της κοινοτικής ευημερίας
- Προώθηση της ισότητας
 - Μείωση του υποσιτισμού
 - Προώθηση της καλής διατροφής
 - Στήριξη ευπαθών ομάδων

Οικονομική Βιωσιμότητα

- Εξοικονόμηση χρημάτων για τις φιλανθρωπικές οργανώσεις
- Πρόσληψη νέων φροντιστών
- Σωστός προϋπολογισμός

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!

Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πιο
βιώσιμο μέλλον

Ράνια Ασαριωτάκη

Διευθύντρια, Γραφείο Βιώσιμης Ανάπτυξης, Αμερικανικό Κολλέγιο
Ελλάδος (Pierce, Deree, Alba)

assariotakir@acg.edu LinkedIn: [linkedin.com/in/assariotakirania](https://www.linkedin.com/in/assariotakirania)