



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την
Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων (16/10/2020)**

Καλλιεργούμε, Αναπτυσσόμαστε, Διατηρούμε, Προσφέρουμε. ΜΑΖΙ

Τον Οκτώβριο του **1980** η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ καθιέρωσε την **16η** Οκτωβρίου ως Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων (ΠΗΤ). **Η** φετινή ΠΗΤ έχει ως θέμα **Μαζί να Καλλιεργούμε, Αναπτυσσόμαστε, Διατηρούμε, Προσφέρουμε**

Οι στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Τροφίμων είναι οι εξής:

- Να ενθαρρύνει την προσοχή στη γεωργική παραγωγή τροφίμων και να εντείνει τις εθνικές, διμερείς, πολυμερείς και μη κυβερνητικές προσπάθειες προς το σκοπό αυτό.
- Να ενθαρρύνει την οικονομική και τεχνική συνεργασία μεταξύ των αναπτυσσόμενων χωρών.
- Να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των αγροτών, ιδιαίτερα των γυναικών και των λιγότερο προνομιούχων ομάδων, με αποφάσεις και δραστηριότητες που θα επηρεάζουν τις συνθήκες ζωής τους.
- Να αυξήσει την ευαισθητοποίηση του κοινού για το πρόβλημα της πείνας στον κόσμο.
- Να προωθήσει την μεταφορά τεχνογνωσίας προς τον αναπτυσσόμενο κόσμο.
- Να ενισχύσει τη διεθνή και εθνική αλληλεγγύη στον αγώνα κατά της πείνας, του υποσιτισμού και της φτώχειας και να επιστήσει την προσοχή σε επιτεύγματα στην ανάπτυξη τροφίμων και γεωργίας.

Τις τελευταίες δεκαετίες ο κόσμος έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο στη βελτίωση της παραγωγικότητας της γεωργίας. Παρόλο που παράγουμε περισσότερο από όσο χρειαζόμαστε για να σιτιστεί ο πληθυσμός, τα συστήματα παραγωγής τροφίμων δεν είναι ισορροπημένα. Η πείνα, η παχυσαρκία, η υποβάθμιση του περιβάλλοντος, η κακή διαχείριση των αποβλήτων, η απώλεια αγρο-βιολογικής ποικιλομορφίας, η απώλεια τροφίμων και η έλλειψη ασφάλειας των εργαζόμενων στην τροφική αλυσίδα είναι μόνο μερικά από τα ζητήματα που υπογραμμίζουν αυτή την ανισορροπία.

Καθώς οι χώρες αρχίζουν να αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν σχέδια αποκατάστασης του ιού **COVID – 19**, είναι μια ευκαιρία να υιοθετηθούν καινοτόμες λύσεις που βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία, ώστε να μπορούν να χτίσουν καλύτερα και να βελτιώσουν τα συστήματα τροφίμων, καθιστώντας τις πιο ανθεκτικές σε κρίσιμες φάσεις.

Η Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων καλεί την παγκόσμια αλληλεγγύη να βοηθήσει όλες τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις και ιδιαίτερα τις πιο ευάλωτες, όπως τοπικές αγορές και γεωργούς, ώστε να ανακάμψουν από την κρίση και να κάνουν τα συστήματα τροφίμων πιο ανθεκτικά, ώστε να μπορούν να αντέξουν στην αυξανόμενη μεταβλητότητα και τις

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

κλιματικές διαταραχές, να προσφέρουν προσιτές και βιώσιμες υγιεινές διατροφικές επιλογές για όλους και αξιοπρεπή διαβίωση για τους εργαζόμενους στο σύστημα τροφίμων. Αυτό απαιτεί τη βελτίωση των συστημάτων κοινωνικής προστασίας και νέες ευκαιρίες που προσφέρονται μέσω της ψηφιοποιήσεως και του ηλεκτρονικού εμπορίου, αλλά και πιο βιώσιμων γεωργικών πρακτικών που διατηρούν τους φυσικούς πόρους της γης, την υγεία μας και το κλίμα.

Ο εορτασμός έχει σκοπό να ενημερώσει τους πολίτες, τις επιχειρήσεις και τις κυβερνήσεις ότι οι διαιτητικές επιλογές, πρέπει να έχουν σαν στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος. Όλοι μπορούμε να βάλουμε ένα μικρό λιθαράκι στην προσπάθεια αυτή, με μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά μας. Για παράδειγμα:

- Οι μεγάλες επιχειρήσεις, προτρέπεται να τηρούν πρόγραμμα διαχείρισης αποβλήτων τροφίμων, που σκοπό έχει την οριοθέτηση του ποσοστού τροφίμων που αποσύρεται.
- Ανακύκλωση των τροφίμων από μέρα σε μέρα με εναλλακτικές προσθήκες συνταγών, όπου θα επιτρέψουν την επαναχρησιμοποίηση γεύματος/τρόφιμου μιας άλλης ημέρας.
- Εκπαίδευση του κοινού για το πως μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα τα εναπομείναντα τρόφιμα, ώστε να προφυλάξει και να διατηρήσει την ποιότητα τους τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Είτε είναι αποθήκευση σε βαθιά κατάψυξη, είτε στη συντήρηση για επαναχρησιμοποίηση εντός λίγων ημερών.
- Συμμετοχή των τοπικών και μικρών αγροτών σε προγράμματα στήριξης και επιδότησης της αγροτικής βιομηχανίας, παρέχοντας τους ένα ασφαλές περιβάλλον για παραγωγή καλλιέργειας και εργασίας.
- Συμμόρφωση με τους εθνικούς αλλά και ευρωπαϊκούς κανονισμούς καλλιέργειας με σκοπό την ασφαλή ανάπτυξη και καλλιέργεια τροφίμων, προς συμφέρων τόσο της υγείας του καταναλωτή όσο και της ποιότητας του προϊόντος.
- Αναθεώρηση της διαθεσιμότητας και τιμής των φρούτων, λαχανικών και προϊόντων αγροτικής βιομηχανίας, με σκοπό την προώθηση και ενθάρρυνση μιας σωστής διατροφικής συμπεριφοράς
- Τερματισμός των ανήθικων ή ανεπίτρεπτων μεθόδων γεωργίας, όπως χρήση ακατάλληλων ή μη ελεγμένων φυτοφαρμάκων κατά την καλλιέργεια, αφού τα τελευταία μπορεί να προκαλέσουν την μείωση ή την καταστροφή των θρεπτικών συστατικών της καλλιέργειας.
- Χορήγηση οικονομικής στήριξης από τις χρηματοοικονομικές δυνάμεις με στόχο την βοήθεια της αγροτικής βιομηχανίας για την διεκπεραίωση των κατάλληλων ελέγχων της γεωργικής περιοχής και εδάφους, ώστε να εξασφαλίζεται η βιωσιμότητα και η δυνατότητα για μια πλούσια σε θρεπτικά συστατικά καλλιέργεια.
- Οργάνωση αγροτικής έκθεσης ή ημερίδα τηλεπικοινωνίας με στόχο την αλληλοβοήθεια και την ανταλλαγή γνώσεων και τεχνικές καλλιέργειας μεταξύ αγροτών βιομηχανών.
- Ενίσχυση του εθελοντισμού στην αγροτική βιομηχανία καθώς επίσης και ενίσχυση του αγροτουρισμού με στόχο την ενδυνάμωση της αγροτικής βιομηχανίας.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η παγκόσμια κρίση για την υγεία, λόγω **COVID – 19**, ανέδειξε την αξία υπεράσπισης των πιο βασικών μας αναγκών. Αυτοί οι αβέβαιοι καιροί έκαναν πολλούς από εμάς να αναζωπυρώσουμε την εκτίμηση μας για ένα πράγμα που κάποιιο θεωρούν δεδομένο και πολλοί δεν το χρειάζονται: το φαγητό. Το φαγητό είναι η ουσία της ζωής και το θεμέλιο των πολιτισμών και των κοινοτήτων μας. Η διατήρηση της πρόσβασης σε ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα είναι και θα συνεχίσει να αποτελεί ουσιαστικό μέρος της αντίδρασης στην πανδημία **COVID – 19**, ιδιαίτερα για φτωχές και ευάλωτες κοινότητες που πλήττονται περισσότερο από την πανδημία και την οικονομική κατάρρευση.

Η ποιοτική διατροφή είναι πολύ σημαντική όσον αφορά την πρόληψη έναντι στις ιογενείς λοιμώξεις, αλλά ακόμη περισσότερο κατά τη διάρκεια μιας μόλυνσης. Άτομα που προσβάλλονται από ιογενείς λοιμώξεις, όπως ο **COVID – 19**, έχουν την ανάγκη για ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και αντιμετώπιση των συμπτωμάτων μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής πλούσιας σε φρούτα και λαχανικά, καλύπτοντας τις αυξημένες απαιτήσεις σε αντιοξειδωτικά συστατικά.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων τηρήστε αυτόν τον δεκάλογο υγιεινής διατροφής ευλαβικά και θα δείτε το σώμα σας και την υγεία σας να αλλάζει προς το καλύτερο.

- Χρωματίστε το πιάτο σας με φρούτα και λαχανικά!
- Προτιμήστε ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές ολικής άλεσης / πολύσπορα!
- Μειώστε το κορεσμένο λίπος στο κρέας, στο γάλα, στο τυρί, στο γιαούρτι, στα γλυκά!
- Καταναλώστε μέτρια ποσότητα αλκοόλ (1 ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και 2 για τους άντρες)
- Μειώστε το αλάτι και τη ζάχαρη! Να Διαβάζετε τις ετικέτες τροφίμων στην υπεραγορά!
- Επιλέγετε τον τρόπο που θα μαγειρέψετε το γεύμα σας (περισσότερα ψητά, βραστά, φούρνου και λιγότερα τηγανητά!
- Να Ξεκινάτε τη μέρα σας με άσκηση και ένα υγιεινό πρωινό!
- Καταναλώστε μικρά και συχνά γεύματα (περίπου ανά 3-4 ώρες)!
- Τρώτε μόνον όταν πεινάτε! Να Ρυθμίζετε την συναισθηματική πείνα!
- Να Πίνετε νερό!

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



Για τον




Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Άννα Μιχαήλ
Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος (MSc)

Διονυσία Βαρδακαστάνη
Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος (MSc)

Ελίνα Πολυδώρου
Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος (MSc)

 @CyDNA1999;  @CyDNAdiet

 +35722452258;  +357 22452292;  info@cydadiet.org



16 October 2020
World Food Day



Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292