

Γλωσσάρι

για την **Καλή υγεία**,
την **Υπεύθυνη Κατανάλωση**
και τη **Βιώσιμη διατροφή**

Καλή Υγεία

Είναι, όχι μόνο ότι δεν έχουμε κάποια αρρώστια, αλλά ότι νιώθουμε δυνατοί και χαρούμενοι για κάνουμε πράγματα μόνοι μας ή και με τους συγγενείς και φίλους μας.

Περιβαλλοντικός αντίκτυπος/ οικολογικό αποτύπωμα

Το φαγητό μας, το νερό που πίνουμε, τα ρούχα μας, τα παιχνίδια, η ενέργεια που καταναλώνουμε, οι μετακινήσεις και τα ταξίδια μας, για να γίνουν όλα αυτά χρησιμοποιούμε υλικά, πόρους δηλαδή, από τον πλανήτη μας. Η κατανάλωση όλων αυτών έχει συνέπειες για τον πλανήτη, έχει περιβαλλοντικό αντίκτυπο ή αλλιώς οικολογικό αποτύπωμα.

Βιώσιμη διατροφή

Όταν επιλέγουμε να τρώμε φαγητά που κάνουν καλό στην υγεία μας αλλά και δεν επιβαρύνουν τον πλανήτη.

Υπεύθυνη κατανάλωση

Όταν επιλέγουμε να αγοράσουμε εκείνα τα τρόφιμα, τα ρούχα, τα παιχνίδια, που προστατεύουν εμάς, τους ανθρώπους που τα παρήγαγαν ή τα έφτιαξαν και προστατεύουν και τον πλανήτη.

Υπεύθυνος/η καταναλωτής/τρια

Τα άτομα, που πριν αγοράσουν, σκέφτονται τι σημαίνουν οι αγορές τους για όλη την κοινωνία και τον πλανήτη.

Τροφοχιλιόμετρα

Είναι η απόσταση που διανύει ένα τρόφιμο για να φτάσει από τον τόπο που παράχθηκε μέχρι το πιάτο μας.

Κλιματική αλλαγή

Η αύξηση της θερμοκρασίας, οι έντονες και πολλές βροχές και άλλα έντονα καιρικά φαινόμενα, όπως έντονες χιονοπτώσεις, καύσωνες, ανεμοστρόβιλοι κάνουν την εμφάνισή τους στον πλανήτη μας όλο και πιο συχνά και έχουν συνέπειες στον άνθρωπο και στον πλανήτη. Αυτές τις αλλαγές τις ονομάζουμε κλιματική αλλαγή.

Κλιματική κρίση

Περιγράφει πώς αισθάνονται οι άνθρωποι που παρατηρούν τις αλλαγές του καιρού και πώς αυτές επηρεάζουν τις ζωές τους.

Η **δύναμη**
στο **πιάτο** σου



act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

Γλωσσάρι

για την **Καλή υγεία**,
την **Υπεύθυνη Κατανάλωση**
και τη **Βιώσιμη διατροφή**

Καλή Υγεία

Αποτελεί μία κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και δεν αφορά απλώς στην απουσία κάποιας ασθένειας ή αναπηρίας. Σημαίνει, δηλαδή, να νιώθουμε καλά, γεμάτοι ενέργεια, να έχουμε καλή διάθεση, να χαιρόμαστε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής, να αισθανόμαστε ψυχικά ισορροπημένοι, να είμαστε κοινωνικά αποδεκτοί, να έχουμε διευρυμένους πνευματικούς ορίζοντες και να σχεδιάζουμε το μέλλον μας με αυτοπεποίθηση.

Περιβαλλοντικός αντίκτυπος/ οικολογικό αποτύπωμα

Κάθε μας δραστηριότητα ή αγαθό που καταναλώνουμε, έχει αντίκτυπο στη φύση (περιβαλλοντικός αντίκτυπος). Το φαγητό μας, το νερό που πίνουμε, τα ρούχα μας, τα αγαπημένα μας gadgets, η ενέργεια που καταναλώνουμε, οι μετακινήσεις και τα ταξίδια μας. Για οτιδήποτε κι αν κάνουμε στη ζωή μας, καταναλώνουμε πόρους της φύσης και παράγουμε απόβλητα. Η «πατημασιά» μας αυτή πάνω στο κοινό μας σπίτι, τη Γη, είναι το «οικολογικό μας αποτύπωμα».

Βιώσιμη διατροφή

Οι επιλογές βιώσιμης διατροφής είναι εκείνες με χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις, που συμβάλλουν στην ασφάλεια των τροφίμων και της διατροφής και στην υγιεινή ζωή για τις σημερινές και τις μελλοντικές γενιές (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)¹. Επίσης, είναι αποδεκτές από πολιτιστική άποψη, προσβάσιμες, οικονομικά δίκαιες και προσιτές².

Υπεύθυνη κατανάλωση

Οι ατομικές και κοινωνικές καταναλωτικές μας επιλογές που είναι σύμφωνες με την αειφόρο ανάπτυξη, δηλαδή που έχουν τη λιγότερη δυνατή επίδραση στο περιβάλλον και συμβάλλουν στην κοινωνική δικαιοσύνη.

Υπεύθυνος καταναλωτής

Σύμφωνα με τον Webster (1975) ως υπεύθυνος/η καταναλωτής/τρια ορίζεται αυτός που λαμβάνει υπόψη τις δημόσιες επιπτώσεις της ιδιωτικής του κατανάλωσης ή που προσπαθεί να χρησιμοποιήσει την αγοραστική του δύναμη για να φέρει κοινωνικές αλλαγές³.

Τροφοχιλιόμετρα

Είναι η απόσταση που διανύουν τα τρόφιμα από το μέρος παραγωγής τους έως το σημείο κατανάλωσής τους.

Κλιματική αλλαγή

Η παγκόσμια κλιματική αλλαγή αναφέρεται στις μέσες μακροπρόθεσμες αλλαγές σε ολόκληρη τη Γη. Σε αυτές περιλαμβάνονται η αύξηση της θερμοκρασίας και οι αλλαγές στις βροχοπτώσεις, καθώς και οι επιπτώσεις της αύξησης της θερμοκρασίας της Γης. Το κλίμα της Γης μεταβάλλεται συνεχώς - ακόμη και πολύ πριν από την εμφάνιση του ανθρώπου. Ωστόσο, οι επιστήμονες έχουν παρατηρήσει ασυνήθιστες αλλαγές πρόσφατα. Για παράδειγμα, η μέση θερμοκρασία της Γης αυξάνεται πολύ πιο γρήγορα από ό,τι θα περίμεναν τα τελευταία 150 χρόνια.

Κλιματική κρίση

Είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να δηλώσει το κατεπείγοντος του θέματος της κλιματικής αλλαγής και να δώσει και μια κοινωνική διάσταση σε αυτήν, ότι δηλαδή η κλιματική κρίση είναι μια κοινωνική κρίση, η οποία ενισχύει τις παγκόσμιες αδικίες.

1 <https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>

2 <https://hellanicus.lib.aegean.gr/bitstream/handle/11610/21350/%CE%9A%CE%BF%CF%84%CE%B6%CE%B9%CE%B1%20%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CF%89%CF%84%CE%B1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3 Γεωργία Λιαράκου, Υπεύθυνη κατανάλωση: μια κεντρική διάσταση της εκπαίδευσης για το περιβάλλον και την αειφορία, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΙΦΟΡΙΑ 2021, ΤΟΜΟΣ 3, ΤΕΥΧΟΣ 1, 55 - 70 <https://doi.org/10.12681/ees.26695>