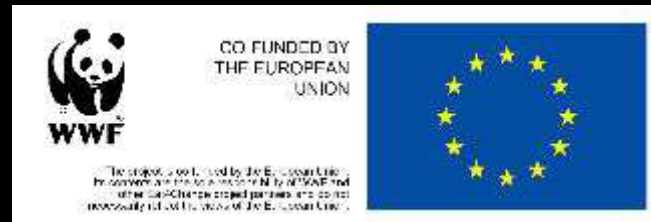


# Eat4Change

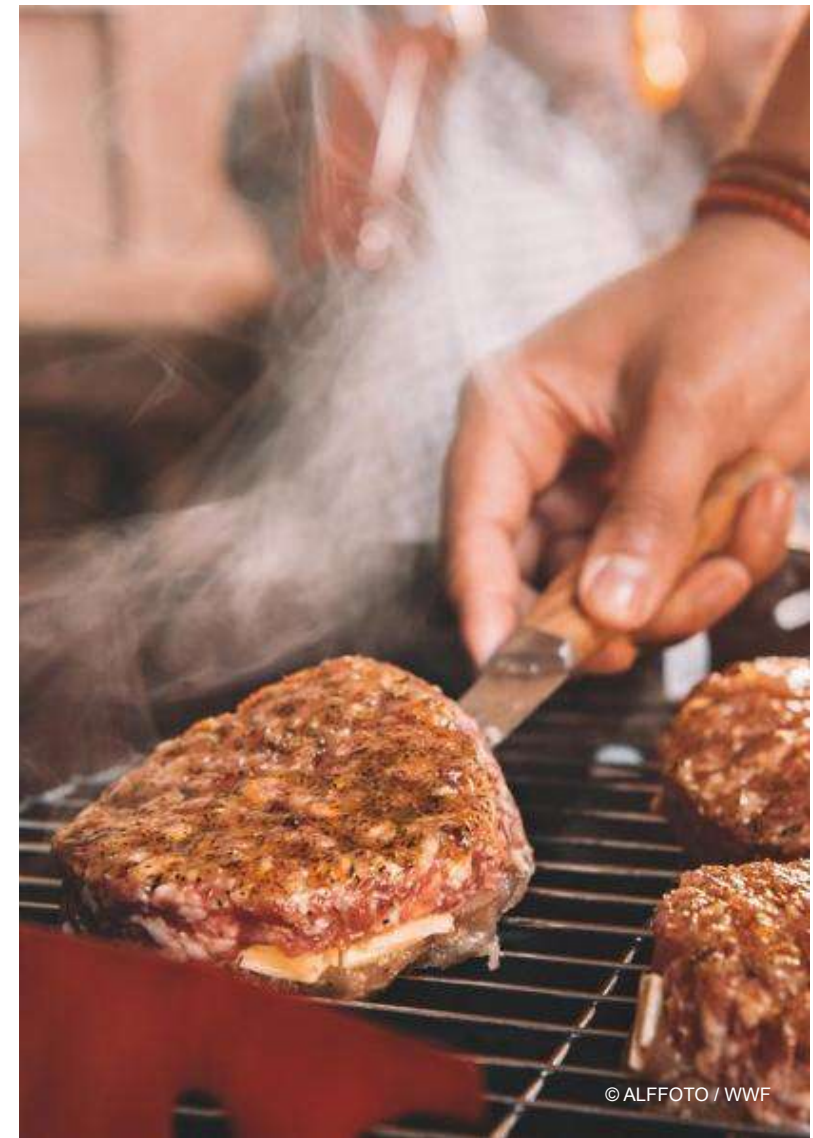
## Η φύση στο πιάτο μας!

Πως να φέρετε την αλλαγή στη διατροφή, τη βιοποικιλότητα και την κλιματική αλλαγή



#Eat4Change

# Πώς σχετίζονται αυτές οι εικόνες;



# 60%



# Η βιοποικιλότητα απειλείται!



# Τι σημαίνει όμως πραγματικά βιοποικιλότητα;



# Χρήση γης για παραγωγή τροφής

**Καλλιέργειες**  
34%



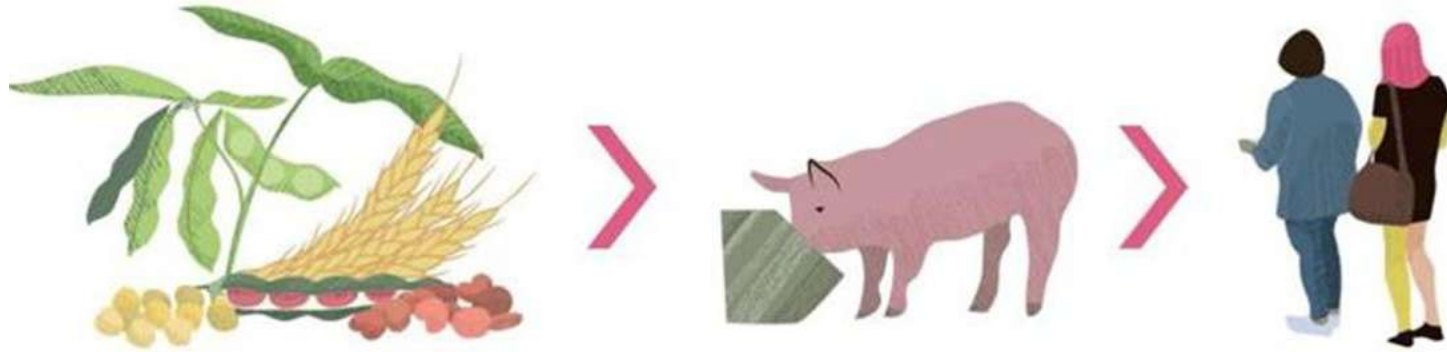
**Δάση και θαμνότοποι**  
34%



**Άλλα**  
31%

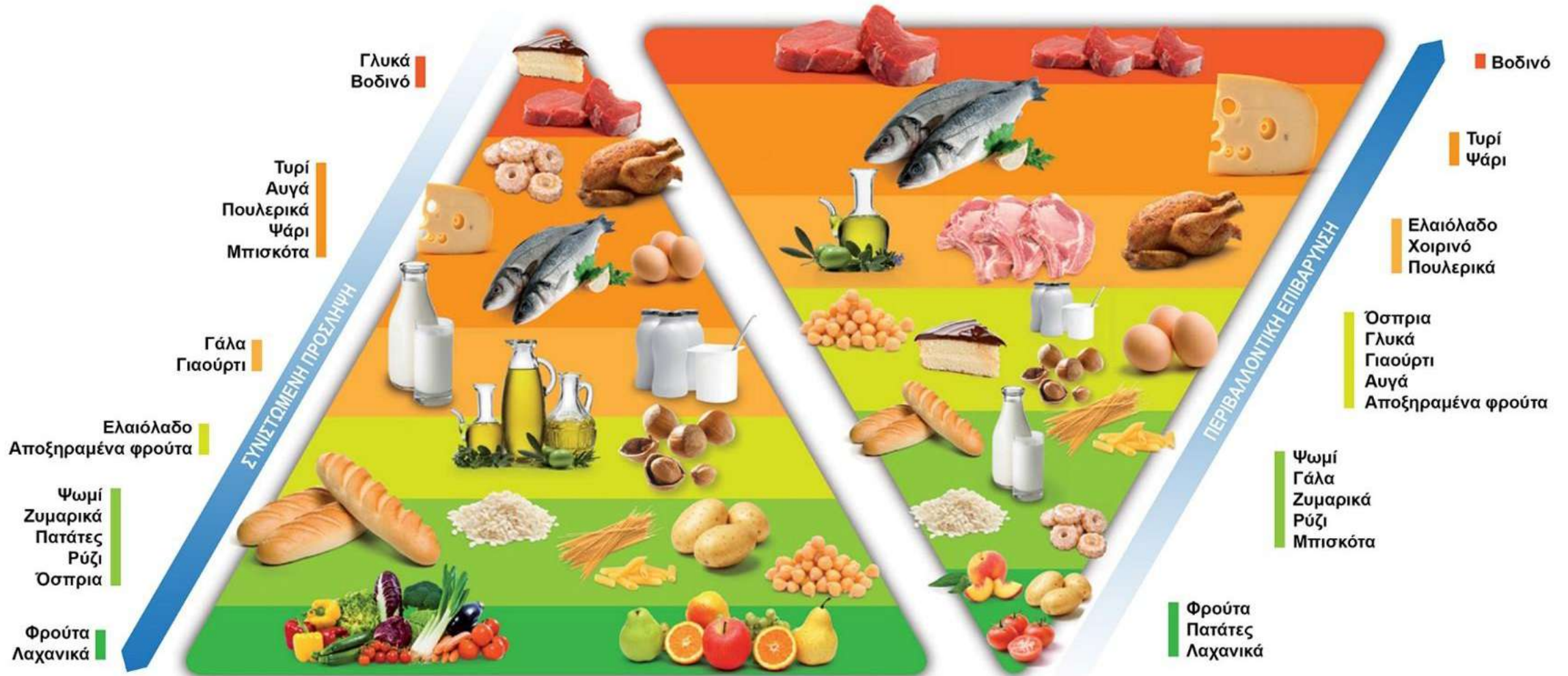
**Πως μπορώ να τρώω πιο καλά για  
τον πλανήτη;**

# Φυτά αντί για κρέας!





# Η ιδανική διατροφή για το κλίμα και την υγεία μας



Πυραμίδα τροφίμων

# Η νέα πυραμίδα μεσογειακής διατροφής

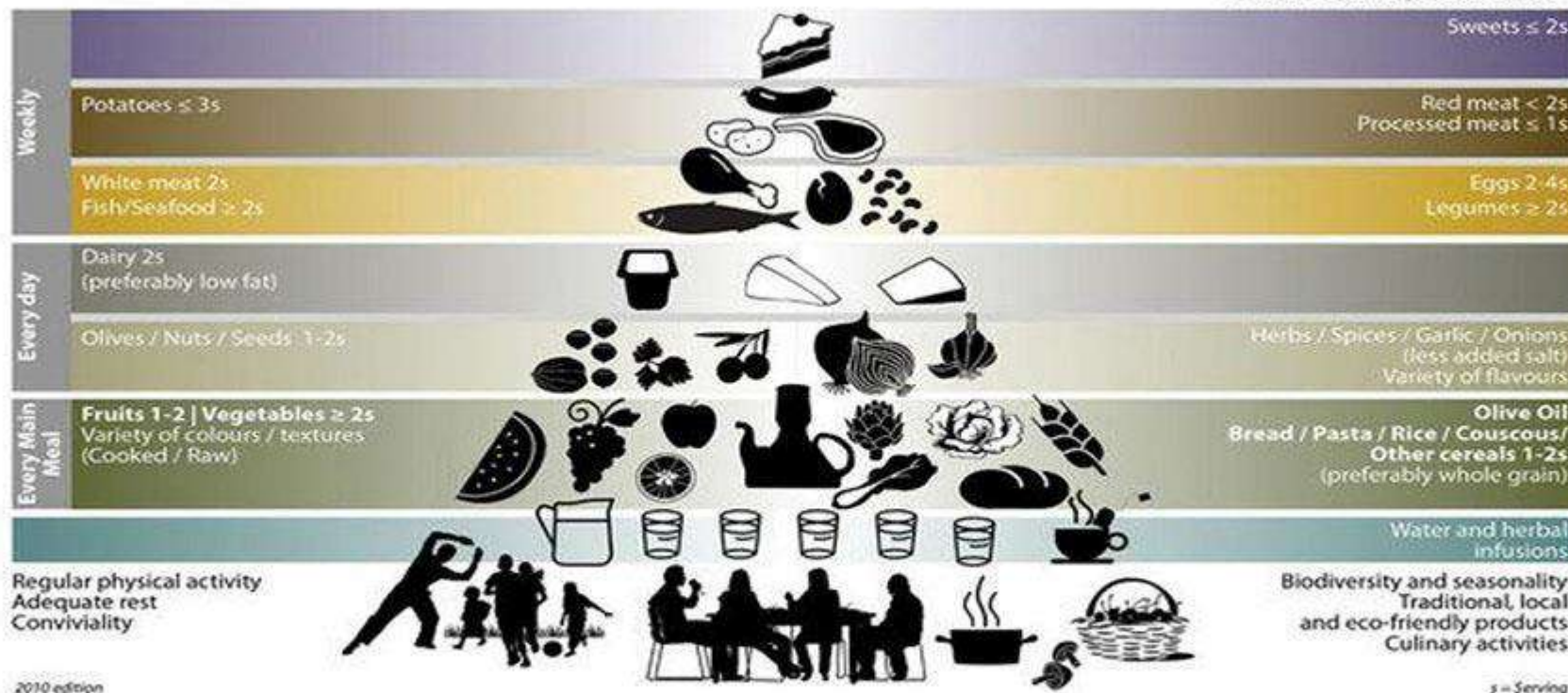
## Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



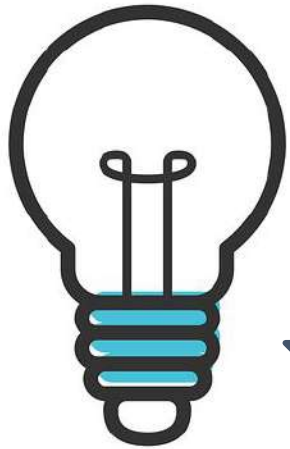
Wine in moderation and respecting social beliefs



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction.

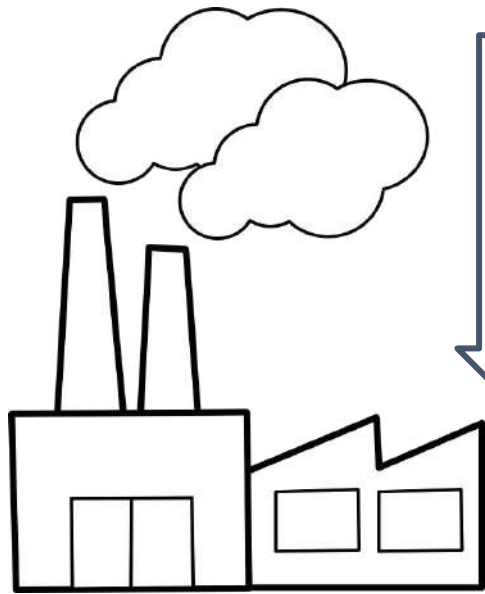


# Μεσογειακή Διατροφή = Βιώσιμη Διατροφή!



**-52%**

Κατανάλωση  
Ενέργειας



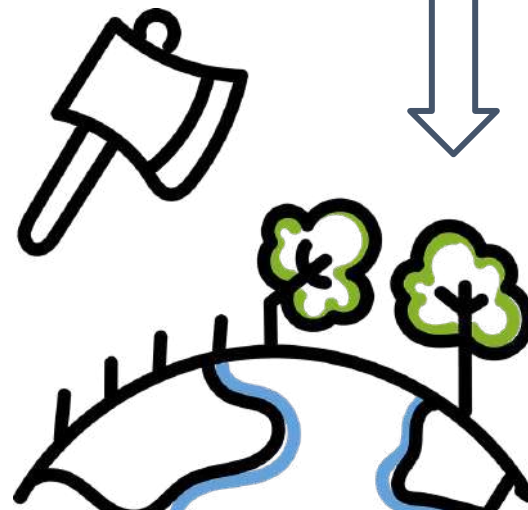
**-72%**

Εκπομπή αερίων  
θερμοκηπίου

#Eat4Change

**-58%**

Χρήση Γης



**-33%**

Υδατικών  
Πόρων



PIXABAY LICENSE

# Τρώμε τοπικά!



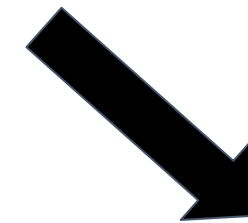
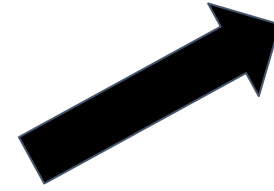
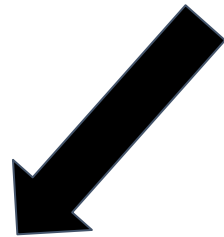
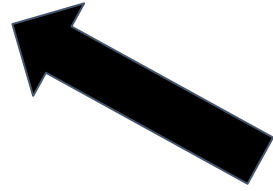
PIXABAY LICENSE

# Τρώμε εποχιακά!



# Τρώμε φρέσκα φαγητά!





**Ποιοι άνθρωποι μας βοηθάνε να  
τρώμε καλύτερα;**



# Ποιος μας προσφέρει υγιεινό και φρέσκο φαγητό;



#Eat4Change

UNSPASH LICENSE



UNSPASH LICENSE

# Που βρίσκω τοπικό και εποχικό φαγητό;



PIXABAY LICENSE



UNSPLASH LICENSE

# Ποιος παρέχει βιώσιμο φαγητό;



UNSPLASH LICENSE



UNSPLASH LICENSE

**Ευχαριστούμε!**