

16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΠΙΣΙΤΙΣΜΟΥ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Με την καθιέρωση της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής και Επισιτισμού (**World Food Day**), η οποία εορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (*Food and Agriculture Organization – FAO*) του ΟΗΕ τιμά την ίδρυσή του, που έλαβε χώρα το 1945. Μέσω των πολυάριθμων εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων που διοργανώνονται με αφορμή την ημέρα αυτή, ο FAO στοχεύει στην παγκόσμια ευαισθητοποίηση διαδίδοντας, κάθε χρόνο, ένα διαφορετικό μήνυμα.

Το μήνυμα της **Παγκόσμιας Ημέρας Επισιτισμού - Διατροφής** για το **2024**, είναι:

Δικαίωμα στην τροφή για μία καλύτερη ζωή

&

ένα καλύτερο μέλλον.

«Να μην μείνει ΚΑΝΕΝΑΣ ΠΙΣΩ»

Με το μήνυμα αυτό ο FAO προτρέπει τον πληθυσμό κάθε χώρας να δράσει έτσι, ώστε να εξασφαλιστεί η διαθεσιμότητα αρκετών θρεπτικών και ασφαλών τροφίμων, σε προσιτή τιμή, για τον οποιονδήποτε. Έτσι, κανείς δεν θα μείνει πίσω στην τροφή και τη θρέψη.

Οι επιλογές είναι πολλές, αρκεί να θυμηθεί κανείς τη διατροφή των προγόνων μας μέσα από την **Πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής**.



Ο τρόπος ζωής πλέον έχει αλλάξει. Το ίδιο συμβαίνει και στα πρότυπα διατροφής σε παγκόσμια επίπεδο. Η φτώχεια, η αστικοποίηση, και η διαρκής αύξηση των τιμών των τροφίμων στρέφει τους ανθρώπους στην αναζήτηση φθηνότερων και συχνά λιγότερο θρεπτικών τροφίμων. Δεν ξεχνάμε και τον υποσιτισμό, και το γεγονός ότι ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού, δεν έχει πρόσβαση στην τροφή γενικότερα.

Περίπου 2,5 δισεκατομμύρια ενήλικες και 37 εκατομμύρια παιδιά κάτω των πέντε ετών, είναι πλέον υπέρβαρα. Την ίδια στιγμή, 1,6 δισεκατομμύρια γυναίκες και παιδιά εμφανίζουν ελλείψεις σε βιταμίνες και μέταλλα. Σε κάθε περίπτωση εμφανίζονται προβλήματα ανάπτυξης, αλλά και σοβαρά προβλήματα υγείας.

Ας μεταδώσουμε το μήνυμα της φετινής **Παγκόσμιας ημέρας Επισιτισμού – Διατροφής** σε γονείς, εκπαιδευτικούς, φίλους, συγγενείς και συμμαθητές!

Η γνώση είναι δύναμη.

Έχουμε τη δύναμη της επιλογής στην τροφή μας για να προστατεύσουμε την υγείας μας. Το φθινό φαγητό δεν είναι πάντα θρεπτικό. Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες θωρακίζουν τον οργανισμό μας, άλλωστε τόσα έχουμε να κάνουμε καθημερινά...διάβασμα, παιχνίδι, γυμναστική, χορό, περίπατο ...ένα υγιές γεύμα θα μας δώσει δύναμη, ώστε **ΝΑ ΜΗΝ ΜΕΙΝΕΙ ΚΑΝΕΝΑΣ ΠΙΣΩ !**

Δείξε το ενδιαφέρον σου κι εσύ!

Μπορείς να δηλώσεις συμμετοχή στον διαγωνισμό αφίσας που διοργανώνει ο FAO έως τις 8 Νοεμβρίου 2024 (για νέους, παιδιά και εφήβους 05-19 ετών).

[Poster contest| World Food Day | Food and Agriculture Organization of the United Nations \(fao.org\)](https://www.fao.org/world-food-day/poster-contest)

Οι 3 πιο δημιουργικές αφίσες (των νικητών) θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (*Food and Agriculture Organization – FAO*) κάνοντας γνωστό το όνομά τους, την χώρα καταγωγής τους και θα λάβουν δώρο!

