

Παγκοσμιοποίηση της παραγωγής και κατανάλωσης τροφίμων: τι μπορούμε να μάθουμε από τις ετικέτες των προϊόντων για την τοπικότητα, θρεπτική αξία και ενεργειακή επιβάρυνση

Θανάσης Κίζος, Καθηγητής στη «Γεωγραφία της Υπαίθρου»

Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Τμήμα Γεωγραφίας, akizos@aegean.gr

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα έχει ως σκοπό την κατανόηση και αποτύπωση του παγκόσμιου αγροδιατροφικού συστήματος σε κάθε έναν και μια από εμάς. Θα γίνει καταγραφή (από τον κάθε συμμετέχοντα) ώστε να γίνουν κατανοητοί οι διαφορετικοί τρόποι προμήθειας τροφής και γενικότερα των προϊόντων σήμερα σε παγκόσμιο και τοπικό επίπεδο. Επίσης, θα διερευνηθεί το ενεργειακό αποτύπωμα τροφίμων που καταναλώνουμε.

Στο τέλος της δραστηριότητας θα μπορείτε:

-να γνωρίζετε τι είναι «τοπικό» και «παγκόσμιο» τρόφιμο, τόσο για νωπά, όσο και για μεταποιημένα προϊόντα,

-να διαβάζετε τις ετικέτες τροφίμων και να κατανοήσετε τα διαφορετικά συστατικά τους,

Περιγραφή δραστηριότητας

ΠΡΙΝ ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ (στο σπίτι σας)

Βρείτε τρία πολύ τροποποιημένα τρόφιμα (π.χ. μπισκότα, μπάρες δημητριακών, κράκερς, κτλ.) και καταγράψτε:

(α) το πλήθος των συστατικών του (π.χ. 25),

(β) πόσα από αυτά είναι ζάχαρη,

(γ) πόσο αλάτι έχει

Μπορείτε να τα συμπληρώσετε στον πιο κάτω πίνακα ή στη φόρμα:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSciX6nGuFYkXhEhDciDr6Rzt46l9cpcrvFNV-FSltl-PiAdPA/viewform>

Τρόφιμο	1:	2:	3:
(α) πλήθος συστατικών			
(β) πόσα από αυτά είναι ζάχαρη			
(γ) περιεκτικότητα σε αλάτι (gr)			
δ) θερμίδες /100gr σε kcal			

ε) Ανακυκλώσιμη συσκευασία ΝΑΙ/ΟΧΙ			
------------------------------------	--	--	--

ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΧΩΡΙΣΜΕΝΟΙ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ: Δείτε τα αποτελέσματα και σχολιάστε τα (αναφέρονται ενδεικτικά θέματα σχολιασμού στις οδηγίες συμπλήρωσης).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ:

(α) πλήθος συστατικών: μετρήστε το πλήθος των συστατικών που αναγράφονται στην ετικέτα. Σε περίπτωση που κάποιο από αυτά είναι σύνθετο (π.χ. σοκολάτα γάλακτος) μετρήσετε και τα συστατικά του στο τελικό άθροισμα. **ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Τα συστατικά μπαίνουν με τη σειρά περιεκτικότητας στο τελικό προϊόν, δηλαδή το πρώτο που αναφέρεται (π.χ. αλεύρι σίτου) είναι και αυτό που περιέχεται σε μεγαλύτερο ποσοστό στο τελικό προϊόν. Ακολουθούν τα συστατικά κατά περιεκτικότητα.

Τι να σχολιάσω:

Όσο περισσότερα τόσο καλύτερο; Και γιατί τόσα πολλά;

Τι σημαίνουν όλα αυτά τα περίεργα ονόματα στα συστατικά;

Από που έρχονται όλα αυτά τα συστατικά;

(β) πόσα από αυτά είναι ζάχαρη: μετρήστε το πλήθος των συστατικών που είναι ζάχαρη. Την περιεκτικότητα σε ζάχαρη σε gr την βλέπετε κάτω από τους υδατάνθρακες στον Πίνακα θρεπτικών συστατικών και ενέργειας της ετικέτας. **ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** όλοι οι υδατάνθρακες είναι ουσιαστικά ζάχαρη, αλλά περιβάλλονται και από άλλα μόρια και ίνες, με αποτέλεσμα να επιβραδύνεται η υδρόλυση τους και η περιεκτικότητά τους στο αίμα (π.χ. το άμυλο είναι μακριές και μπερδεμένες αλυσίδες από σάκχαρα). Η κρυσταλλική ζάχαρη (σακρόζη) είναι μίγμα 50% γλυκόζης και φρουκτόζης και είναι η πιο απλή μορφή υδατανθράκων και άρα υδρολύονται αμέσως και αυξάνουν την περιεκτικότητά στο αίμα. Πιο «γλυκιά» στους γευστικούς μας αισθητήρες είναι η φρουκτόζη. Ζάχαρη μπορεί να βρούμε και σε όσα συστατικά είναι κάποιο σιρόπι.

Τι να σχολιάσω:

Ζάχαρη θα βρούμε στα «γλυκά» τρόφιμα, αλλά και στα «αλμυρά»; Μα τι γίνεται;

Γιατί βάζουμε πρόσθετη ζάχαρη στα τρόφιμα;

Μα που είναι κρυμμένη η ζάχαρη;

(γ) περιεκτικότητα σε αλάτι (gr): αναγράψτε την περιεκτικότητα σε gr σε αλάτι, θα την βρείτε στο μέρος της ετικέτας που αναγράφονται τα θρεπτικά συστατικά. **ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** το αλάτι είναι το πιο διαδεδομένο ενισχυτικό γεύσης παγκοσμίως. Χρειαζόμαστε αλάτι καθημερινά (ιδιαίτερα αν ιδρώνουμε πολύ), αλλά το πολύ δεν είναι καλό για την αρτηριακή μας πίεση και τη λειτουργία των αρθρώσεων.

Τι να σχολιάσω:

Αλάτι θα βρούμε στα «αλμυρά», αλλά και στα «γλυκά» τρόφιμα; Μα τι γίνεται;

δ) Θερμίδες /100gr σε kcal: αναγράψτε την ενεργειακή ισοδυναμία του τροφίμου ανά 100 gr σε kcal, θα την βρείτε στο μέρος της ετικέτας που αναγράφονται τα θρεπτικά συστατικά. **ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** ο υπολογισμός των θερμίδων αντιστοιχεί στην ενέργεια που απελευθερώνουν τα συστατικά του τροφίμου. Τα σάκχαρα απελευθερώνουν περίπου 330 kcal/100 gr και οι πρωτεΐνες περίπου την ίδια ποσότητα ενέργειας. Τα λίπη αντίθετα απελευθερώνουν περίπου λίγο παραπάνω από διπλάσια ενέργεια. ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΜΩΣ: η περιεκτικότητα σε ενέργεια είναι ενδεικτική για το πόσο καταναλώνει ο κάθε ένας και η κάθε μια από εμάς. Πολλοί παράγοντες επιδρούν στο πόσο και πως καταναλώνουμε ενέργεια. Περισσότερα (αν θέλετε) στο Εργαστήριο.

Τι να σχολιάσω:

Γιατί «γλυκά» «αλμυρά» έχουν ίδιες θερμίδες;

Πόσες θερμίδες είναι «καλές» για μένα;

ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ: οι ετικέτες στην Ευρώπη πρέπει να περιέχουν: (α) όλα τα συστατικά με σειρά περιεκτικότητας, (β) πίνακα ενέργειας /100 gr και μερίδα, (γ) Πίνακα μεγάλων ομάδων συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, ίνες, αλάτι). ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ!

ε) Ανακυκλώσιμη συσκευασία: ψάξτε αν η συσκευασία του προϊόντος ανακυκλώνεται. Προσοχή: δεν ανακυκλώνονται όλες οι συσκευασίες. Μάθετε να αναγνωρίζετε τα σύμβολα και τι ανακυκλώνεται. Διαχωρίστε τη συσκευασία αν χρειάζεται (π.χ. μέταλλο από πλαστικό, χαρτί από πλαστικό, κτλ.)