2 Οκτωβρίου 2026

ΟΔΗΓΟΣ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ – Βιώσιμες συνήθειες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Γενικά Θέματα



Οι μικρές καθημερινές επιλογές στο σπίτι, στο σχολείο και στο φαγητό διαμορφώνουν τις συνήθειες των αυριανών ενηλίκων. Ο Σεπτέμβριος είναι η καλύτερη αφορμή για ένα νέο, πιο βιώσιμο ξεκίνημα.

Η περιβαλλοντική συνείδηση καλλιεργείται από μικρή ηλικία. Μέσα από απλές και ευχάριστες δραστηριότητες, τα παιδιά μπορούν να μάθουν την αξία της σωστής διατροφής, της βιωσιμότητας, της εποχικότητας, της ανακύκλωσης, της αποφυγής της σπατάλης και του σεβασμού προς το περιβάλλον, υιοθετώντας συνήθειες που θα τα συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή.

Ο Σεπτέμβριος δεν είναι μόνο η επιστροφή στο σχολείο, αλλά και η στιγμή που οι οικογένειες επαναπροσδιορίζουν τη ρουτίνα τους. Αντί, λοιπόν, να συζητούμε μόνο για το περιβάλλον, αυτή είναι μια καλή ευκαιρία να συνδέσουμε τη βιωσιμότητα με την καθημερινότητα της οικογένειάς μας, δείχνοντας ότι οι μικρές συνήθειες στο σπίτι και στο σχολείο κάνουν μεγάλη διαφορά.

Από αυτό το μήνα κάνουμε μαζί τους πράγματα που θα τους βοηθήσουν να διαμορφώσουν χαρακτήρα και συνείδηση ως αυριανοί ενήλικες. Απλά πράγματα, όπως για παράδειγμα να φυτέψουμε μαζί τους 1-2 γλαστράκια με μυρωδικά/βότανα.

Σημαντικό επίσης είναι στο lunch box για το σχολείο να έχουμε εποχικά φρούτα, σπιτικό κέικ, ξηρούς καρπούς και λαχανικά κομμένα σε sticks, όπως επίσης επαναχρησιμοποιούμενο παγούρι, υφασμάτινη πετσέτα και επαναχρησιμοποιούμενα μαχαιροπίρουνα.



Μικρές κρέπες
με βρώμη (Bio oat flakes Lidl), μπανάνα και μέλι.
Σάντουιτς
με πολύσπορο ψωμί, cream cheese Lidl, τυρί φέτες, παριζάκι, γαλοπούλα, μαρούλι και αγγουράκι.
Energy balls
με φοινίκια, φυστικοβούτυρο με φιστίκι Σερρών Lidl, μείγμα ξηρών καρπών Lidl με ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους και κουκουνάρι.

Wraps
με cheese sticks mozzarella Lidl, γαλοπούλα, ντομάτα, μαρούλι.

Το σπίτι είναι το πρώτο σχολείο βιωσιμότητας

Η βιωσιμότητα δεν ξεκινά από μεγάλες αλλαγές. Ξεκινά από το σπίτι, από τον τρόπο που ψωνίζουμε, μαγειρεύουμε, τρώμε και καταναλώνουμε καθημερινά. Και κυρίως, από το παράδειγμα που δίνουμε στα παιδιά. Γιατί τα παιδιά μαθαίνουν πολύ περισσότερο παρατηρώντας παρά ακούγοντας συμβουλές. Όταν βλέπουν τους γονείς να παίρνουν μαζί τους μια υφασμάτινη τσάντα στην αγορά, να αξιοποιούν ένα φαγητό που περίσσεψε ή να κλείνουν τη βρύση όταν πλένουν τα δόντια τους, αντιλαμβάνονται ότι η φροντίδα για το περιβάλλον είναι μέρος της καθημερινής μας ζωής. Η βιωσιμότητα, άλλωστε, δεν σημαίνει στερήσεις ούτε μια λίστα με «πρέπει». Είναι ένας διαφορετικός τρόπος να βλέπουμε όσα έχουμε και όσα καταναλώνουμε. Μικρές συνήθειες, που όταν επαναλαμβάνονται καθημερινά, μπορούν να γίνουν συμπεριφορές που μένουν για μια ζωή. Και ο Σεπτέμβριος, με την επιστροφή στο σχολείο και στην οικογενειακή ρουτίνα, είναι η κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσουν μερικές από αυτές.

Από την κουζίνα ξεκινά η αλλαγή

Το φαγητό είναι ίσως το πιο εύκολο σημείο εκκίνησης. Περισσότερα εποχικά φρούτα και λαχανικά στο τραπέζι, μια επίσκεψη στη φρουταρία της Lidl Κυπρου ή μια μικρή συζήτηση με τα παιδιά για το ποιο προϊόν είναι στην εποχή του μπορούν να γίνουν αφορμή για να γνωρίσουν καλύτερα την τροφή τους και την προέλευσή της. Και όταν κάτι περισσέψει, δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταλήξει στον κάδο. Το χθεσινό ψητό μπορεί να
γίνει γέμιση για πίτα, τα λαχανικά μιας προηγούμενης παρασκευής να μπουν σε μια ομελέτα και το ψωμί που περίσσεψε να μετατραπεί σε κρουτόν ή φρυγανιά. Η δημιουργικότητα στην κουζίνα είναι ένας από τους πιο νόστιμους τρόπους για να περιορίσουμε τη σπατάλη. Ακόμη και το μαγείρεμα μπορεί να γίνει οικογενειακή υπόθεση. Όταν τα παιδιά συμμετέχουν στην προετοιμασία ενός γεύματος, μαθαίνουν να εκτιμούν περισσότερο το φαγητό, να γνωρίζουν τα υλικά και να κατανοούν τον χρόνο και την προσπάθεια που χρειάζεται για να φτάσει ένα πιάτο στο τραπέζι.

Μικρές πράξεις που γίνονται συνήθεια

Η βιωσιμότητα συνεχίζεται και έξω από την κουζίνα. Ένα παγούρι που γεμίζει ξανά και ξανά, μια υφασμάτινη τσάντα για τα ψώνια, το σβήσιμο των φώτων όταν φεύγουμε από ένα δωμάτιο ή το κλείσιμο της βρύσης όταν βουρτσίζουμε τα δόντια

είναι απλές κινήσεις με ουσιαστικό αποτύπωμα. Μπορεί να γίνει ακόμη και παιχνίδι. Ένα οικογενειακό παιχνίδι ανακύκλωσης, ένα μικρό κομπόστ στο σπίτι ή μερικά μυρωδικά στο μπαλκόνι δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να μάθουν μέσα από την πράξη. Μια ταΐστρα για πουλιά, μια βόλτα με τα πόδια αντί για το αυτοκίνητο ή μια οικογενειακή δράση καθαρισμού σε ένα πάρκο ή μια παραλία μπορούν να μετατρέψουν την περιβαλλοντική συνείδηση σε εμπειρία.

Back to School με λιγότερη σπατάλη

Η επιστροφή στο σχολείο είναι η ιδανική αφορμή για να επανεξετάσουμε και το καθημερινό lunch box. Ένα εποχικό φρούτο, ένα σπιτικό σάντουιτς, λίγοι ξηροί καρποί, λαχανικά κομμένα σε sticks και ένα κομμάτι σπιτικό κέικ μπορούν να συνθέσουν ένα νόστιμο και διαφορετικό
γεύμα, περιορίζοντας παράλληλα τις ατομικές συσκευασίες και τα σκουπίδια. Το ίδιο ισχύει και για το σχολικό σακίδιο. Ένα επαναχρησιμοποιούμενο παγούρι, ένα lunch box, μια υφασμάτινη πετσέτα και επαναχρησιμοποιούμενα μαχαιρο πίρουνα είναι μια μικρή επένδυση σε πράγματα που μπορούν να χρησιμοποιούνται καθημερινά, για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ένα απλό εβδομαδιαίο πλάνο για τα γεύματα μπορεί επίσης να αλλάξει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο καταναλώνουμε. Όταν γνωρίζουμε τι θα μαγειρέψουμε, αγοράζουμε πιο στοχευμένα, αξιοποιούμε καλύτερα όσα ήδη υπάρχουν στο ψυγείο και περιορίζουμε τις αυθόρμητες αγορές και τις παραγγελίες της τελευταίας στιγμής. Μέσα από αυτή τη διαδικασία τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν μια ουσιαστική σχέση με το φαγητό: να δοκιμάζουν κάθε εβδομάδα ένα νέο εποχικό φρούτο ή λαχανικό, να μαθαίνουν από πού προέρχονται τα τρόφιμα, να συμμετέχουν στην προετοιμασία ενός γεύματος και να ανακαλύπτουν μαζί με τους γονείς τους πώς ένα υλικό που περίσσεψε μπορει να αξιοποιηθεί και να γίνει κάτι καινούργιο και εξίσου νόστιμο.

Στο τέλος της ημέρας, ίσως η πιο σημαντική συνήθεια να είναι η πιο απλή: να καθόμαστε όλοι μαζί στο τραπέζι, χωρίς οθόνες. Γιατί η βιωσιμότητα δεν αφορά μόνο το περιβάλλον. Αφορά και τον τρόπο που μεγαλώνουμε τα παιδιά μας, μαθαίνοντάς τους να εκτιμούν το φαγητό, τους πόρους, τον χρόνο που είναι το πιο σημαντικό πράγμα που έχουμε και τελικά, τον ίδιο τον κόσμο γύρω τους.

Κείμενο: Μαριλένα Ιωαννίδου

Φωτογραφία: Νίκος Λουκά – food styling Λάουρα Κολοκασίδου

gastronomos.kathimerini.com.cy