



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## Φρόντισε τον Πλανήτη με κάθε σου αγορά!

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Τι είναι η Περιβαλλοντικά Φιλική Κατανάλωση;

Η βιώσιμη κατανάλωση σημαίνει να κάνουμε αγοραστικές επιλογές που μειώνουν τον αρνητικό περιβαλλοντικό αντίκτυπο. Κάθε προϊόν έχει το δικό του "αποτύπωμα" — από την παραγωγή και τη μεταφορά, μέχρι τη στιγμή που γίνεται απόβλητο.

### Γιατί είναι Σημαντική;

- Αποτρέπουμε την εξάντληση του νερού, των δασών και των φυσικών πόρων
- Μειώνουμε τη ρύπανση από εργοστάσια και μεταφορές
- Προστατεύουμε οικοσυστήματα και απειλούμενα είδη
- Μειώνουμε τον όγκο των απορριμμάτων και τη ρύπανση από πλαστικό

**Κάθε μικρή επιλογή δημιουργεί  
ένα μεγάλο κύμα αλλαγής!**



## Πρακτικά Βήματα για να Γίνεις Οικολογικά Συνειδητοποιημένος Καταναλωτής

### Σκέψου Πριν Αγοράσεις

- Μείωσε: Το χρειάζεσαι πραγματικά; Απόφυγε παρορμητικές αγορές.
- Ξαναχρησιμοποίησε: Χρησιμοποίησε τσάντες, μπουκάλια και ποτήρια πολλαπλών χρήσεων.
- Ανακύκλωσε: Μάθε τους κανονισμούς ανακύκλωσης της περιοχής σου.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**Διάβασε τις Ετικέτες:**

Αναζήτησε πιστοποιήσεις όπως «Βιολογικό»,  
«Οικολογικό» ή «Ανακυκλωμένο».

**Στήριξε τις Τοπικές Επιχειρήσεις:**

Αγοράζοντας από τοπικούς παραγωγούς και  
καταστήματα, μειώνεις τη μεταφορά και το  
αποτύπωμα άνθρακα.

**Διάλεξε Ποιότητα, Όχι Ποσότητα:**

Τα ποιοτικά προϊόντα διαρκούν  
περισσότερο και μειώνουν την ανάγκη για  
συχνή αντικατάσταση και σπατάλη.

Κατανάλωσε εποχιακά και τοπικά φρούτα  
και λαχανικά.

Μείωσε την κατανάλωση κρέατος. Η  
παραγωγή του έχει τεράστιο  
περιβαλλοντικό αντίκτυπο.

Απόφυγε τη σπατάλη τροφίμων.



## Το Μέλλον Ξεκινάει Σήμερα!

Κάθε σου επιλογή είναι μια ψήφος υπέρ του  
πλανήτη. Με πιο συνειδητή κατανάλωση,  
βοηθάμε να εξασφαλιστούν:

- Καθαρότερος αέρας
- Καθαρότερο νερό
- Προστατευμένα δάση
- Ένας υγιέστερος πλανήτης για τις επόμενες γενιές



**Ξεκίνα σήμερα!**

**Κάνε τη διαφορά.**

**Ο πλανήτης σε ευχαριστεί!**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.