

Dieta planetarna to sposób żywienia zaproponowany przez naukowców z EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health, który **ma na celu poprawę stanu zdrowia populacji ludzi i ochronę środowiska poprzez m.in. zrównoważoną produkcję żywności.**



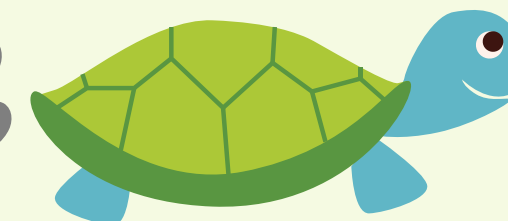
Jeśli zmienimy sposób, w jaki produkujemy, konsumujemy i transportujemy żywność oraz jednocześnie ograniczymy marnowanie – możemy przyczynić się do poprawy ogólnego stanu zdrowia populacji oraz wspomóc redukcję emisji gazów cieplarnianych i poprawić jakość środowiska naturalnego.



**Nasze wybory
żywieniowe
mogą uchronić
naszą planetę
przed
niekorzystnymi
zmianami!**

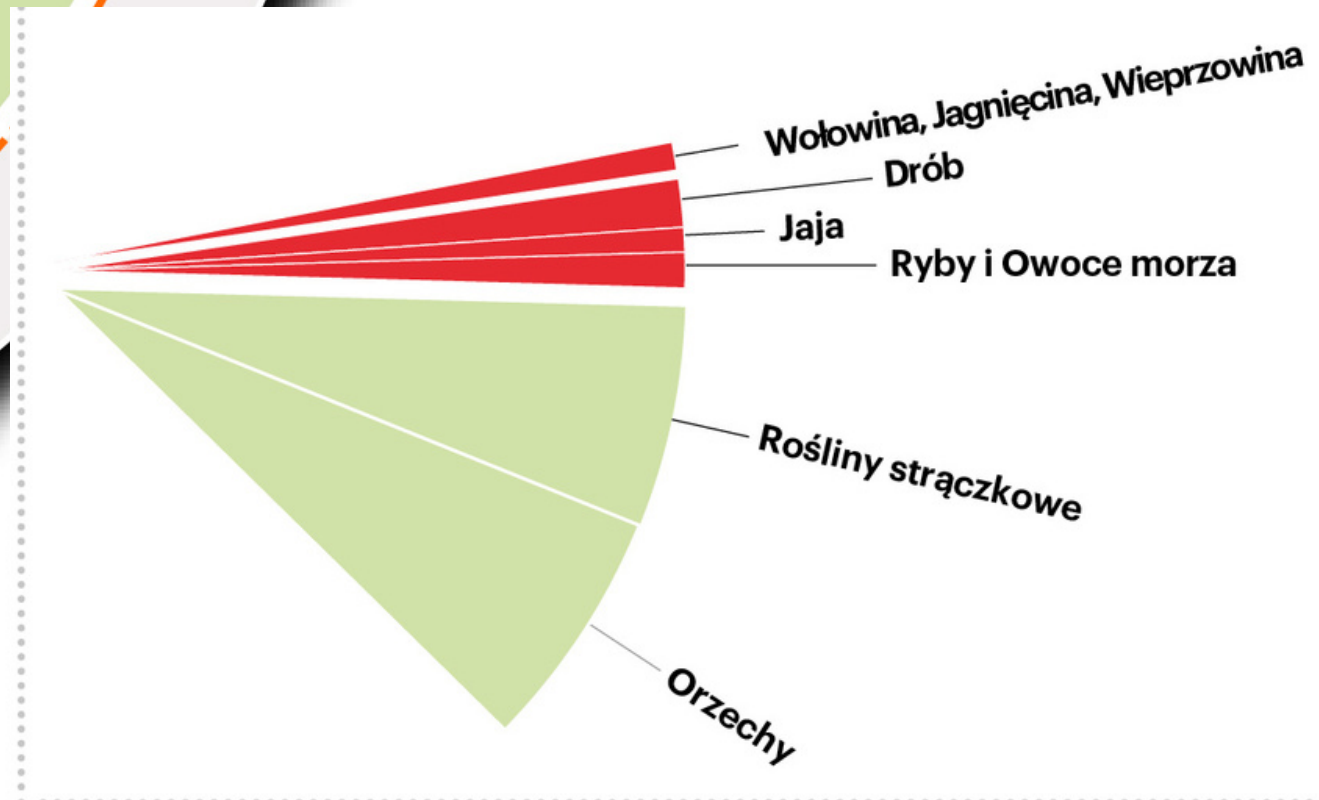
Dieta, którą współcześnie stosujemy powoduje:

- zmniejszenie bioróżnorodności gatunków roślin i zwierząt na całym świecie,
- zmniejszenie obszarów leśnych na rzecz przemysłowej hodowli zwierząt i uprawy roślin,
- wyczerpanie nieodnawialnych zasobów wodnych i lądowych naszej planety,
- światową emisję 1/3 gazów cieplarnianych,
- zużycie 70% zasobów wody pitnej na ziemi,
- wzrost ryzyka zachorowania na choroby cywilizacyjne, takie jak: choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2 czy nowotwory.



Talerz planetarny

Założenia diety planetarnej ilustruje w prosty sposób talerz pełen różnorodnych produktów. Ukazuje on zalecane proporcje grup produktów w naszych codziennych posiłkach, dzięki czemu zdecydowanie łatwiej będzie nam zmienić domowe menu.



**TYDZIEŃ
BEZ** mięsa

ZUŻYCIE WODY W PRODUKCJI
150-GRAMOWEGO HAMBURGERA SOJOWEGO
WYNOŚI OKOŁO 160 LITRÓW.
BURGER WOŁOWY To około 1000 LITRÓW WODY.



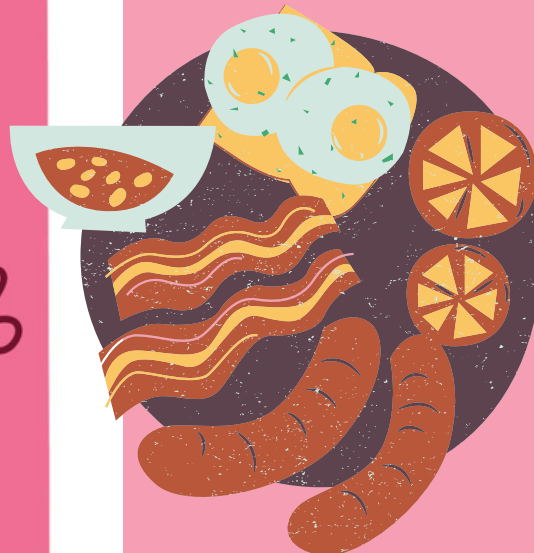
1000 LITRÓW
WODY



160 LITRÓW
WODY

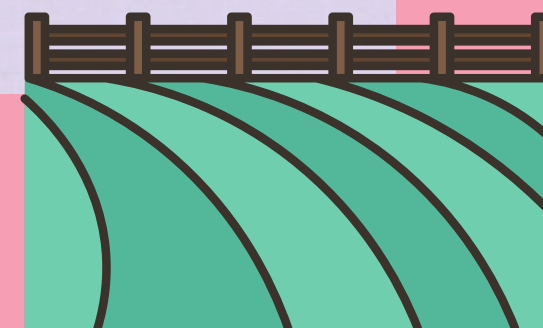
DOROTA
KOSTOWSKA

GREENPEACE

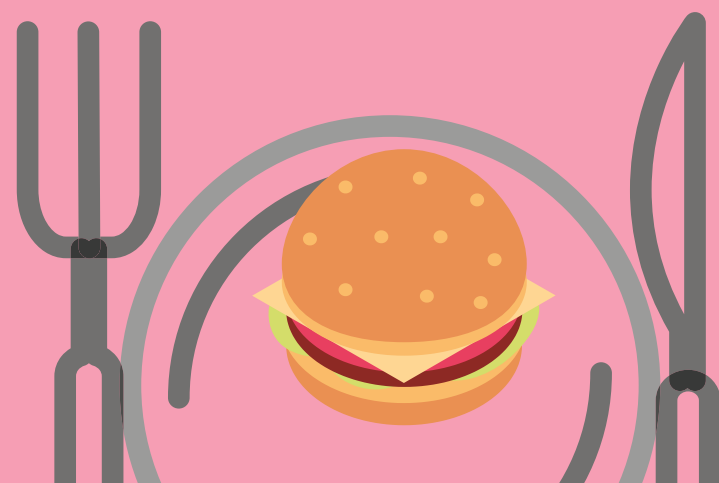


Na 1 hektarze ziemi można:
otrzymać 10 kg białka z wołowiny
LUB 250kg białka z pszenicy

Niestety ponad 80% światowej ziemi
rolnej przeznaczone jest pod
produkcję produktów pochodzenia
zwierzęcego...



Spożycie mięsa
w Polsce jest
dwukrotnie większe
niż zalecenia Światowej
Organizacji Zdrowia.
**Statystyczny Polak
zjada około 70 kg
mięsa rocznie!**



TYDZIEŃ
BEL *miesa*

FERMY PRZEMYSŁOWE TO WIELKIE ZAGROŻENIE DLA NAS, PRZYRODY I KLIMATU.



W porównaniu z produkcją mięsa korzystniej wygląda produkcja nasion roślin strączkowych, które stanowią ich alternatywę i dobre źródło białka. Emisja gazów cieplarnianych w związku z produkcją produktów **roślinnych wynosi jedynie 17%**. Pozostałe **83% stanowi produkcja mięsa i jaj (56%) oraz produkcja mleka i nabiału (27%)**. Jednak wykorzystanie ziem uprawnych jest bardzo nieefektywne, ze względu na niską ilość białka pochodzenia zwierzęcego w stosunku do roślinnego.

1 DLA NAS SAMYCH

ZMIANA NAWYKÓW REALNIE WYDŁUŻA ŻYCIE W ZDROWIU

DOBRE ZNANE POWIEDZENIE MÓWI, ŻE LEPIEJ (I TANIEJ) JEST ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ.

ZDROWSZE SPOŁECZEŃSTWO POZWOLI OGRANICZYĆ WYDATKI SŁUŻBY ZDROWIA NA LECZENIE POWIKŁAŃ OTYŁOŚCI I INNYCH CHORÓB DIETOZALEŻNYCH.

2 Dla planety

Ograniczając spożycie produktów odzwierzęcych *zmniejszymy emisję gazów cieplarnianych* pochodzących z rolnictwa na terenie Unii Europejskiej o 25-40%. Pula gatunków *roślin i zwierząt na całym świecie przestanie się zmniejszać, a liczba gatunków zagrożonych wymarciem zmaleje*, natomiast większa część obszarów planety będzie mogła *ponownie zostać zalesiona*.

Walczymy w ten sposób z szybko postępującymi zmianami klimatycznymi.



DLACZEGO WARTO ZACZĄĆ DZIAŁAĆ JUŻ DZIŚ?

3 Marnowanie się nie opłaca!

Statystyki są przerażające: aktualnie na świecie **co roku marnuje się 1/3 produkowanej żywności**, czyli ponad 30%. Eksperti rekomendują, że w ciągu najbliższych lat skala wyrzucanego jedzenia powinna zostać ograniczona do maksymalnego poziomu 15%.

w Polsce marnuje się blisko 5 mln ton żywności !!!

Marnowanie żywności przyczynia się do zanieczyszczenia środowiska, degradacji i wyczerpywania zasobów naturalnych



Ratuj swój świat codziennie, małymi krokami



1

Kupuj świadomie. Wybieraj przede wszystkim produkty pochodzące z Polski. Nie tylko wesprzesz krajowych producentów, ale będziesz miał pewność, że produkty nie przebyły bardzo długiej drogi od miejsca uprawy do Twojego domu.

2

Poznaj swojego sprzedawcę. W celu zakupu świeżych warzyw, jaj i mięsa odwiedzaj lokalne sklepy i małe przedsiębiorstwa, dowiedz się skąd pochodzą sprzedawane tam produkty.

3

Planuj z wyprzedzeniem swój jadłospis. A na zakupy idź z listą, pozwoli to zaoszczędzić czas i pieniądze, a także ograniczyć kupowanie niepotrzebnych produktów i marnowanie żywności.

4

Używaj wielorazówek: butelek, szućców i pudełek na wynos. Na zakupy idź z bawełnianą torbą oraz woreczkami na warzywa wielokrotnego użytku.

5

Kupuj produkty sprzedawane na wagę. Bez plastikowych opakowań. Warzywa i owoce wrzucaj do woreczków, które możesz przygotować ze starej zasłony lub koszuli.



6

Rób rozsądne zapasy. W sezonie na młode warzywa i owoce, możesz robić zapasy poprzez mrożenie, kiszenie, robienie przetworów i gotowych potraw do słoików.



7

Korzystaj z mrożonek. Poza sezonem częściej korzystaj ze sklepowych mrożonek rodzimych produktów. Nie musisz obawiać się o ich wartość odżywczą. Mrożenie to bardzo dobry sposób utrwalania żywności.

8

Jedz sezonowo. Kupując warzywa, kieruj się kalendarzem sezonowości.

