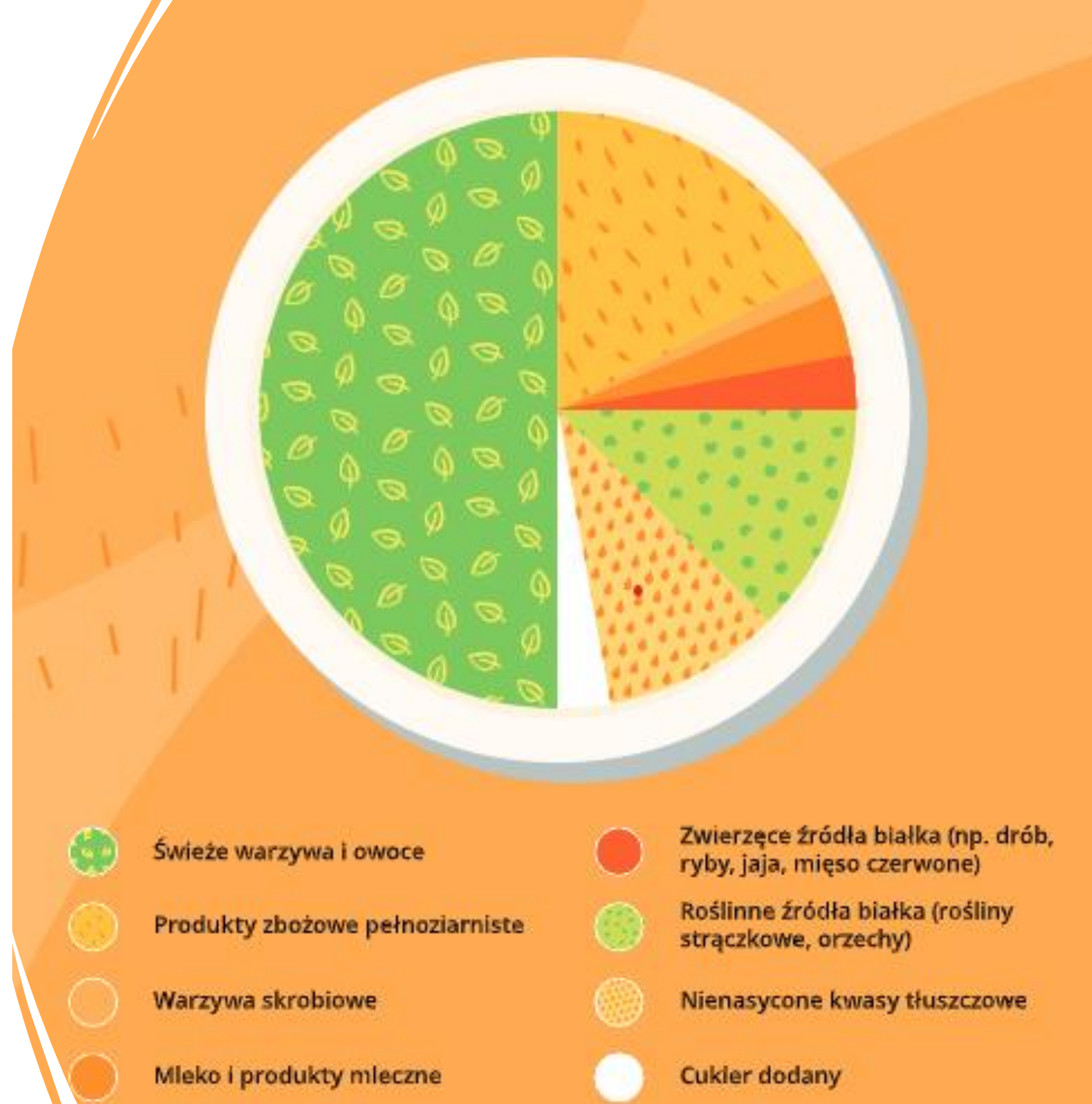


Dieta planetarna

Karolina Kralisz 3DGp

Co to jest dieta planetarna?

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. 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.



Dieta dla zdrowia i planety



Dlaczego
warto działać
już dziś?

#1 Dla nas samych - Zmiana nawyków realnie wydłuża życie w zdrowiu

#2 Dla planety - Walczymy z szybko postępującymi zmianami klimatycznymi.

#3 Marnowanie się nie opłaca - Dieta, czyli sposób odżywiania się i obchodzenia z jedzeniem to także jego **(nie)marnowanie**.

Aktualnie na świecie co roku marnuje się **1/3 produkowanej żywności**, czyli ponad **30%**.

W Polsce marnuje się blisko **5 mln ton żywności**.

Jedz lokalnie, działaj globalnie

Jedzenie sezonowe sprawia, że możemy w pełni korzystać z produktów najlepszej jakości w danym okresie. Warzywa i owoce dojrzewające w sezonie mogą wykazywać się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych, niż te poza sezonem. Często są również po prostu smaczniejsze i tańsze. Jedzenie lokalnie wspiera również rodzime rolnictwo czy przemysł. Warzywa i owoce pochodzące z okolic Twojego miejsca zamieszkania, będą też najświeższe, bo nie potrzebują długiego transportu. **To jednocześnie pozwoli na ograniczenie śladu węglowego.**



Dieta planetarna, a ocieplenie globalne

Wykluczenie wołowiny lub zmniejszona konsumpcja produktów zwierzęcych pozwala obniżyć emisję gazów do 50%. W przypadku zaś przejścia na dietę roślinną nawet do 90%.

Ślad węglowy w kg:

- 1kg drobiu/ryb - 3,5
- 1kg wołowiny - 26
- 1kg warzyw – 0,4





Fermy przemysłowe to wielkie zagrożenie dla nas, przyrody i klimatu