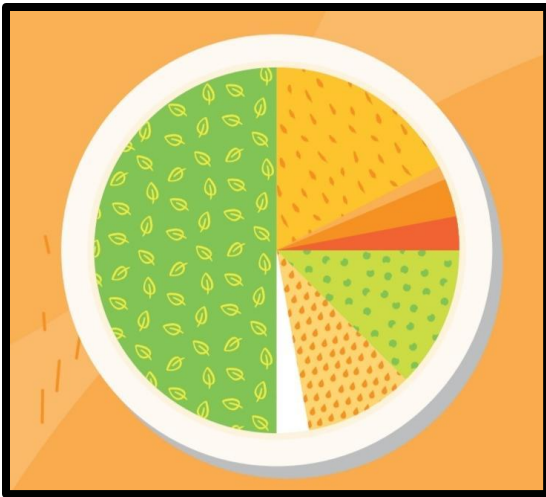




# DIETA PLANETARNA

Przygotowała: Patrycja Rzeszut, Kl. 3DGp

---



# DIETA PLANETARNA

Sposób żywienia, który ma na celu poprawę stanu zdrowia populacji ludzi i ochronę środowiska poprzez m.in zrównoważoną produkcję żywności.

## Codziennie jemy:

- warzywa i owoce,
- produkty zbożowe pełnoziarniste,
- orzechy, nasiona i pestki,
- nasiona roślin strączkowych,
- mleko i produkty mleczne,
- oleje roślinne

## Od czasu do czasu jemy:

- sery,
- warzywa skrobiowe,
- mięso drobiowe/ryby,
- mięso czerwone,
- jaja.

**TYDZIEŃ**  
**BEL** *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  
KOSTEWSKA

**GREENPEACE**

# Ile żywności marnujemy w Polsce?

## 4,8 mln ton rocznie



Źródło: wyniki badań IOŚ-PIB, SGGW w ramach projektu PROM, 2020 r.



# TYDZIEŃ BEZ MIESA

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

EMISJE GAZÓW  
CIEPLARNIANYCH



NADUŻYWANIE  
ANTYBIOTYKÓW



ZJADAMY 73%  
ANTYBIOTYKÓW  
NA ŚWIECIE

ZAGROŻENIA  
EPIDEMIOLOGICZNE

APSIK



AAA...KICH



MA BYĆ  
DUŻO TANIEGO  
MIĘSA

WYLESIANIE

UPRAWA  
NA PASZĘ



WYPAS  
BYDŁA

ZANIECZYSZCZENIE  
ŚRODOWISKA



ZŁE WARUNKI ŻYCIA  
ZWIERZĄT

ZWIERZĘTA JAK MASZYNY

MASOWE WYMIERANIE  
GATUNKÓW

TYLKO 4%  
SSAKÓW TO  
DZIKIE  
ZWIERZĘTA



---

# JAKIE KORZYŚCI MOŻE PRZYNIĘŚĆ STOSOWANIE DIETY PLANETARNEJ?



- obniżenie występowania **nadwagi** czy **otyłości**,
  - **wydajniejsze** korzystanie z obszarów rolnych,
  - zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych o **25-30%**,
  - **uniknięcie** degradacji środowiska,
  - **ograniczenie** nadmiernej konsumpcji,
  - **poprawa** efektów walki z głodem w krajach ubogich.
-

---

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

---