



Co-funded by
the European Union

Akademia
Pedagogiki
Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej
rok założenia 1922



POŻYWIENIE W KLIMACIE



ATTUNE

Activate the University for Climate Change



GLOBAL
ACTION
PLAN



agado
Association for
Sustainable Development



Akademia
Pedagogiki
Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej

Universidad
del País Vasco

Escuela Heróica
Unibertsitatea

2003

UNIVERSITÀ
DI SIENA

OSZKÓR
UNIVERSITY



ATTUNE

Activate the University for Climate Change

www.attuneproject.eu

POŻYWIENIE W KLIMACIE

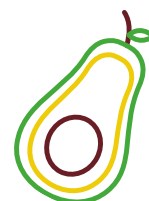
SZUKASZ DOBREJ DIETY? WYBIERZ TĄ DLA KLIMATU

Nasz sposób odżywiania ma wpływ na nasze życie i zdrowie. Choroby cywilizacyjne dotykające milionów ludzi na świecie mają związek z nieprawidłową dietą. Ta dieta ma też wpływ na planetę, na której żyjemy.

Warto też pamiętać o tym, żeby nie marnować żywności bo to zmarnowanie całego łańcucha rolno-żywnościowego, czyli produkcji, przetwarzania, transportu i przechowywania. Etapy te odpowiadają za 20% emisji wszystkich gazów cieplarnianych do atmosfery.

Dieta dobra dla klimatu i dla nas opiera się na prostych 2 zasadach:

- 1) ograniczenie spożycia mięsa**
- 2) spożywanie lokalnych i sezonowych produktów**



KLIMATYCZNY OBIAD

Już dzisiaj możemy podjąć kroki, które pozytywnie wpłyną na nasze zdrowie i środowisko naturalne. Wystarczy zacząć od ograniczania ilości spożywanego mięsa, a jednocześnie wprowadzić na nasze talerze więcej warzyw i owoców. **Najlepsze dla planety będą sezonowe oraz lokalne warzywa i owoce.**

Sposobem na uzupełnienie ewentualnych braków białka w diecie bezmięsnej lub o ograniczonym jego spożyciu są rośliny strączkowe (fasola, ciecierzycza, groszek zielony, groch, bób, soczewica) i jajka.

Zaplanuj, w które dni tygodnia będziesz przyrządzać posiłki bezmięsne.

[Przepisy kulinarne dobre dla klimatu](#)

[Chroń planetę gotując obiad](#)



ZOSTAŃ MIEJSKIM OGRODNIKIEM

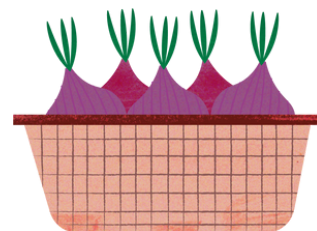
Ogrody społeczne mogą być ciekawym sposobem na spędzanie wolnego czasu, sąsiedzka czy uczelniana integracją, rewitalizacją przestrzeni miejskiej. Na pewno pomagają miastu stać się bardziej atrakcyjnym, przyjaznym środowisku i ludziom. **Przede wszystkim jednak pozwalają nam na wyhodowanie własnych zbiorów bez użycia sztucznych nawozów.** W ten sposób ograniczamy też emisję gazów cieplarnianych, gdy nasza żywność nie jest transportowana.

Zbierz grupę sąsiadów na osiedlu lub koleżanek/kolegów na uczelni i załóżcie ogród społecznościowy.

Gdy to wyzwanie wyda Ci się trudne, to zacznij od uprawy kiełków, ziół lub pietruszki w doniczce na parapecie, balkonie lub w ogrodzie.

[Zakładanie ogrodu społecznego na swoim osiedlu](#)

[Jak założyłam ogród społeczny na osiedlu](#)



SĄSIEDZKA JADŁODZIELNIA

Według statystyk 1/3 produkowanej żywności jest marnowana. Jadłodzielnie to specjalnie oznaczone lodówki i szafki, w których można zostawić niepotrzebne jedzenie lub skorzystać z tego, co zostawili inni.

Każdy z nas ma jakiś nadmiar zapasów, które nie zjedzone na czas staną się odpadem. Dzieląc się z innymi, możemy je uratować.

Sprawdź, gdzie w okolicy jest jadłodzielnia i staraj się od czasu do czasu dostarczać do niej nadwyżki swojego pożywienia.

[Podziel się jedzeniem](#)

[Foodsharing w Warszawie](#)



WYBIERAJ RYBY I OWOCE MORZA ZE ZRÓWNOWAŻONYCH POŁOWÓW

Czy wiesz, że ryby i owoce morza stanowią ważne źródło białka dla ponad 3 mld ludzi na całym świecie?

Jednak rosnące zapotrzebowanie na ryby oznacza także coraz większą presję połowową na ekosystemy morskie. Obok zmiany klimatycznej i zanieczyszczenia, **przełowienie** jest obecnie jednym z najpoważniejszych problemów, jakie zagrażają ekosystemom morskim.

Rozwiązaniem są zrównoważone połowy, które prowadzone są tak, by stada ryb pozostawały na zdrowym poziomie oraz by połowy nie miały negatywnego wpływu na inne gatunki i siedliska morskie.

Każdy z nas – jako konsument – może wspierać zrównoważone połowy, wybierając ryby i owoce morza pochodzące z certyfikowanych, zrównoważonych rybołówstw.

W sklepie z łatwością rozpoznasz je dzięki **niebieskiemu certyfikatowi MSC (Marine Stewardship Council)**.

[Dowiedz się więcej o problemie przełowienia](#)

[Dowiedz się więcej o zrównoważonych połowach](#)

[Rola 'niebieskiej żywności' a bezpieczeństwo żywnościowe na świecie](#)



KUPUJĘ ŻYWNOSĆ ODPOWIEDZIALNIE

Robiąc zakupy żywnościowe płacimy jednocześnie za ich opakowania. Po przyjsciu do domu te opakowania prawie natychmiat lądują w koszu. Opakowania towarzyszą jedzeniu na każdym jego etapie – nie tylko konsumpcji, ale także produkcji i dystrybucji. Możemy tą ilość odpadów ograniczyć.

Odpowiedzialne zakupy możemy zrobić nie tylko w sklepach zero waste, ale też np. na bazarach i w osiedlowych sklepikach.

Przyjrzyj się swoim nawykom zakupowym, sprawdź co możesz robić lepiej także z korzyścią dla planety i klimatu. I zacznij tak postępować.

Zakupy less waste

Świat na talerzu, czyli jak dieta wpływa na środowisko

Zakupy bez marnowania



KUPUJĘ EKOLOGICZNIE I SEZONOWO

Jesteś świadomy_a powodów, dla których jedne produkty lądują w Twoim koszyku, a inne nie? Coraz więcej osób zwraca uwagę na to, czy produkty są ekologiczne. Do tego warto zwracać uwagę czy produkty są sezonowe.

Warzywa i owoce, które rosną we właściwym dla siebie czasie są dla nas najzdrowsze. Ich produkcja w mniejszym stopniu obciąża też środowisko.

Przyjrzyj się produktom, które regularnie kupujesz, np. jajka, płatki śniadaniowe, kakao. Sprawdź te same produkty ale z certyfikatem eko lub Fair Trade. Gdy uznasz, że to dla Ciebie ważne a i ceny nie różnią się znacznie, zacznij je kupować - dla dobra producentów i własnego.

Jedz eko i fair, czyli dlaczego warto ufać certyfikatom

Nim zjemy planetę. Ryżowy zin kucharski





Co-funded by
the European Union



ATTUNE

Activate the University for Climate Change

Erasmus+ KA220-HED Cooperation partnership in higher education (Round 1)
Project number: 2022-1-ES01-KA220-HED-000086351

The European Commission support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

