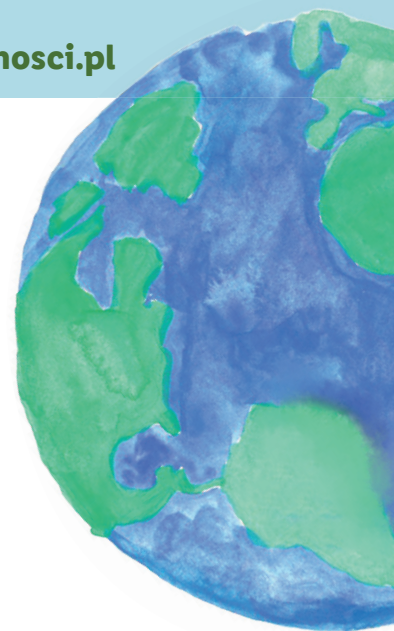


Regulamin konkursu jest dostępny na stronie: niemarnuje.bankizywnosci.pl

Tematem przewodnim konkursu plastycznego jest dieta planetarna, czyli dieta przyjazna zdrowiu planety oraz nas samych.

Dieta planetarna to sposób żywienia zaproponowany przez naukowców z EAT Lancet Commission on Food, Planet, Health. Powstał z potrzeby uświadomienia ludzi o tym jaki wpływ na stan środowiska ma produkcja żywności.

Postanowiliśmy wybrać ten temat, ponieważ chcemy uświadomić jak największej młodych osób, o tym że nasze codzienne wybory mają duży wpływ na nasze zdrowie oraz stan środowiska. Codziennie możemy zrobić coś dobrego dla siebie i planety.



PRODUKCJA ŻYWNOSCI I JEJ WPŁYW NA ŚRODOWISKO

Produkcja żywności jest jednym z głównych czynników globalnych zmian środowiskowych. W szczególności produkcja mięsa czerwonego – wołowiny oraz nabiału przyczynia się do większej emisji gazów cieplarnianych niż produkcja żywności pochodzenia roślinnego.

Bardzo duża część żywności dostępnej obecnie na rynku pochodzi z wielkopowierzchniowych upraw i ferm przemysłowych. Aby zwiększyć produkcję i zyski stosuje się zabiegi, które negatywnie wpływają na nasze zdrowie i środowisko.

Przenawożenie – jest spowodowane stosowaniem zbyt dużych ilości nawozów sztucznych. Może powodować wydłużenie okresu dojrzewania rośliny, zwiększać podatność na choroby lub doprowadzić do obumarcia rośliny. Nadmiar nawozów często spływa z pól i trafia do wód gruntowych oraz do rzek, jezior i mórz. Przy wysokiej temperaturze może prowadzić do zakwitu glonów i sinic, a tym samym do zmniejszenia ilości tlenu w wodzie.

Stosowanie środków ochrony roślin – inaczej pestycydów – Ich zadaniem jest ochrona roślin uprawnych przede wszystkim przed grzybami, owadami i chwastami. Niestety stosowane niewłaściwie lub w zbyt dużych ilościach powodują śmierć zapylaczy oraz innych roślin w lasach, ogrodach, na łąkach. Ich kumulacja w glebie i powietrzu powoduje zanieczyszczenie. Mogą przedostawać się do żywności.



Podawanie zwierzętom dużych ilości antybiotyków – zwierzęta trzymane w małych przestrzeniach są bardziej podatne na choroby. Podanie antybiotyku może być niezbędne dla zdrowia zwierzęcia, ale ich pozostałość w mięsie sprzedawanym w sklepach może mieć negatywne skutki dla zdrowia człowieka. Badania wskazują, że nawet małe dawki antybiotyków przyjmowane z żywnością przez dłuższy czas mogą przyczyniać się do powstawania w organizmie ludzkim lekoopornych szczepów bakteryjnych. Skutkiem przyjmowania antybiotyków może być także zwiększone ryzyko występowania np. reakcji alergicznych.

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 otyłość,
- wzrost ryzyka zachorowania na choroby cywilizacyjne, takie jak: choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2 czy nowotwory.

Przedstawiamy wskazówki jak przekształcić lub udoskonalić naszą codzienną dietę i sprawić by była bardziej przyjazna planecie:

Spożywaj codziennie

- Różnokolorowe warzywa i owoce
- Produkty zbożowe z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, różnorodne kasze)
- Orzechy, nasiona pestki
- Nasiona roślin strączkowych (np. fasolę, soczewicę, groch, bób)



Wybieraj 2-3 razy w tygodniu



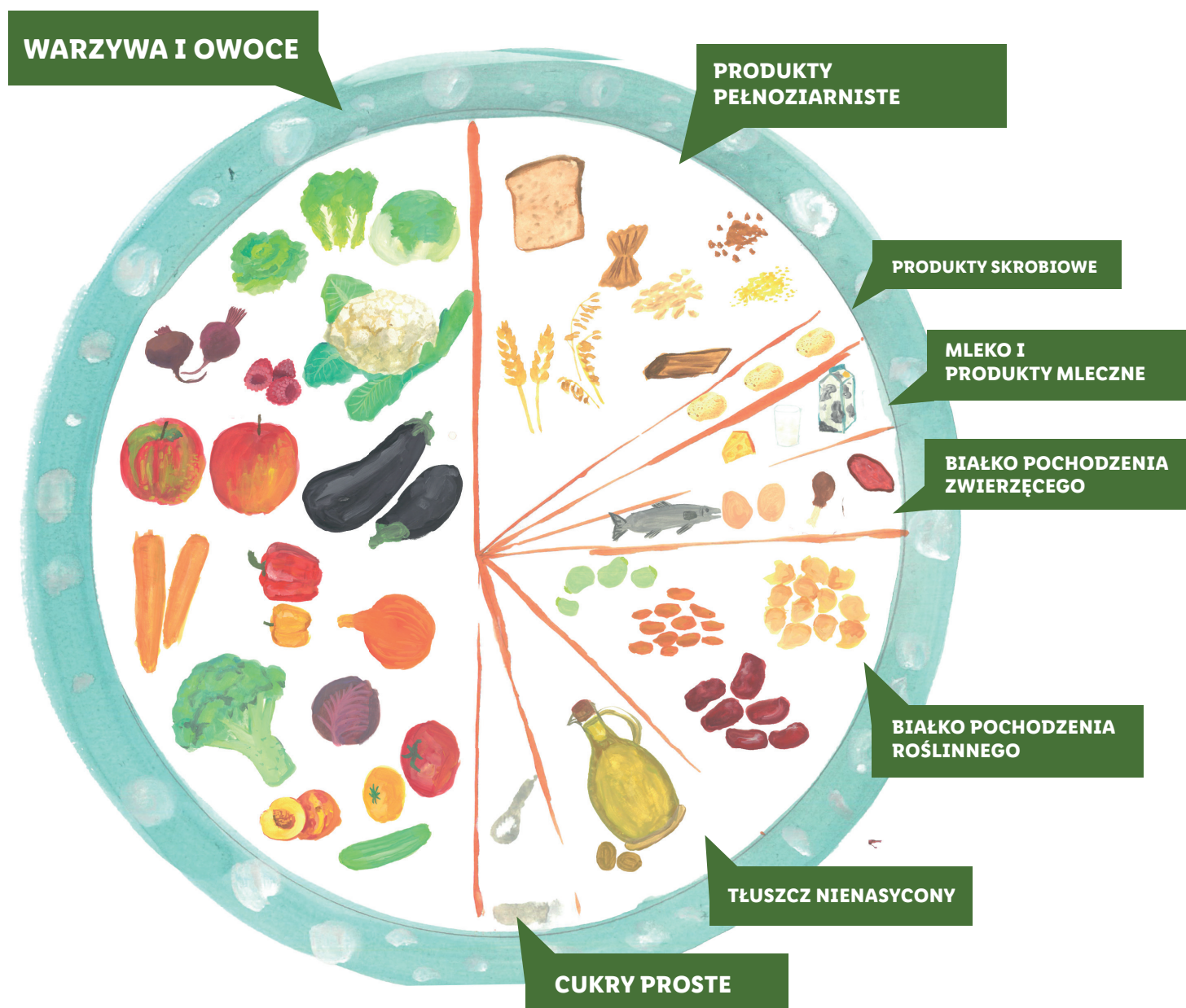
- Ryby i owoce morza
- Mleko i produkty mleczne
- Jaja

Jedz najrzadziej jak tylko możesz, ogranicz:

- Spożycie mięsa, a w szczególności mięsa czerwonego (np. wołowiny i wieprzowiny)
- Spożycie przetworów mięsnych do minimum (np. kiełbasy, wędliny czy boczku)
- Spożycie cukru dodanego i wysokoprzetworzonych produktów (np. słonych i słodkich przekąsek, żywności typu fast food)



TALERZ DIETY PLANETARNEJ



Talerz diety planetarnej na podstawie EAT-Lancet*

EAT-Lancet to komisja naukowa, która jako pierwsza zaproponowała sposób żywienia mogący poprawić stan środowiska i ludzkie zdrowie. Więcej o komisji i ich raporcie przeczytasz na stronie: www.eatforum.org.

Talerz diety planetarnej rezentuje w prosty sposób założenia diety planetarnej. Ukazuje zalecane proporcje produktów w naszych codziennych posiłkach, dzięki czemu łatwiej nam planować domowe menu.

Podany zakres spożycia daje możliwość interpretacji i zaadaptowania ilości poszczególnych grup produktów, które są odpowiednie dla danej grupy wiekowej. Podane wartości są przeliczone dla zdrowej osoby dorosłej.

JAK JESZCZE MOŻESZ DZIAŁAĆ?



#Dla siebie

Naukowcy szacują, że zmiana diety na bardziej roślinną i zrównoważoną może uchronić ponad 11 milionów ludzi na całym świecie przed przedwczesną śmiercią spowodowaną nieprawidłowym żywieniem. Zmiany są niezbędne, ponieważ rośnie liczba osób borykających się z jednej strony z otyłością, a z drugiej strony z niedożywieniem.

Dieta typu zachodniego (dieta krajów wysoko rozwiniętych)	Dieta planetarna
Więcej: soli, cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans kwasów tłuszczowych, cholesterolu	Więcej: witamin i składników mineralnych, antyoksydantów, bioaktywnych składników żywności, błonnika pokarmowego, nienasyconych kwasów tłuszczowych

- Jedz różnorodnie, postaraj się, aby na Twoim talerzu znalazło się jak najwięcej kolorowych produktów
- Jedz posiłki w miłej atmosferze, z rodziną i przyjaciółmi
- Nie przejadaj się
- Gotuj sprytnie, tak aby wykorzystać jak najwięcej różnych elementów warzyw i owoców
- Nie wyrzucaj resztek – wykorzystaj je do innego dania
- 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.

#Dla planety

Czytaj etykiety z datą ważności – produkty, na których jest napisane „najlepiej spożyć przed” można jeszcze zjeść po upływie daty ważności, jeśli nie widać na nich śladów zepsucia.

Gdy jesz poza domem. Jeśli wiesz, że nie dasz rady dokończyć swojego posiłku, nie męcz się i poproś o zapakowanie na wynos – nawet jeśli restauracja używa ekologicznych opakowań, zawsze najlepiej mieć swoje pudełko.

Staraj się kupować produkty sprzedawane na wagę. Bez plastikowych opakowań. Warzywa i owoce wrzucaj do woreczków, które możesz przygotować ze starej zasłony lub koszuli. Lub wybieraj torby z recyklingu. Czy wiesz, że aby zrównoważyć produkcję torby bawełnianej, trzeba ją wykorzystać aż 75 razy.

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.

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. Możesz śmiało stosować zamienniki:

Siemię lniane nasiona chia

Olej rzepakowy i konopny

Ziemniaki odmian polskich

Jabłka, gruszki, śliwki, owoce sezonowe

orzechy włoskie, laskowe, nasiona dynia i słonecznika

Suszone morele, żurawina, śliwki

Zamiast

nasiona chia

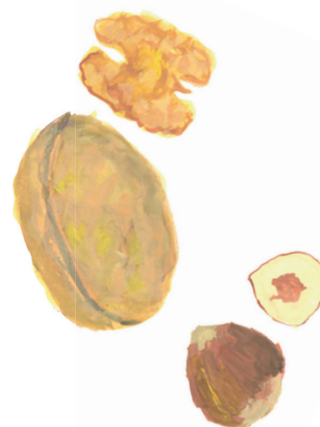
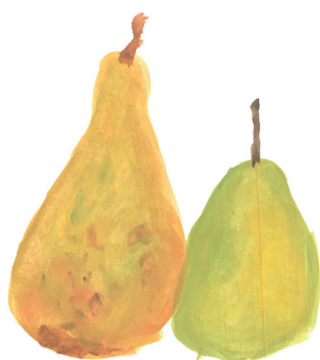
olej kokosowy

bataty

mango, banany, pomarańcze

narkowców, migdałów

daktyle, figi



Materiały powstały w ramach projektu Ekomisja w podstawówce