



ИСХРАНА И КЛИМАТСКЕ ПРОМЕНЕ

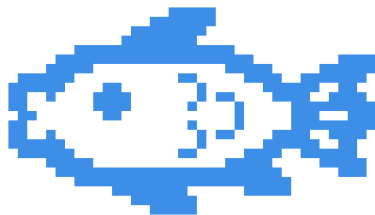


Климатске промене утичу на топљење глечера, повећавају ниво мора, док се суша, циклони и поплаве све чешће јављају, што угрожава производњу хране.

Шта свако од нас може да уради?

**ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА
ЦЕНТАР ЗА ХИГИЈЕНУ И ХУМАНУ ЕКОЛОГИЈУ**

Извор- <http://www.fao.org/world-food-day/2016/climate-actions>



1. Чувајте природне ресурсе: земљиште, воду, ваздух, животиње и биљке.

Штедите воду – туширајте се, искључите воду док перете зубе, поправите славине да не цуре, не испирајте подуђе пре прања у судомашини, машину за веш укључујте само када је пуна.

Употпуните своју исхрану – користите више хране биљног порекла, уместо једног obroка меса недељно једите пасуљ, грашак, сочиво или леблебију.

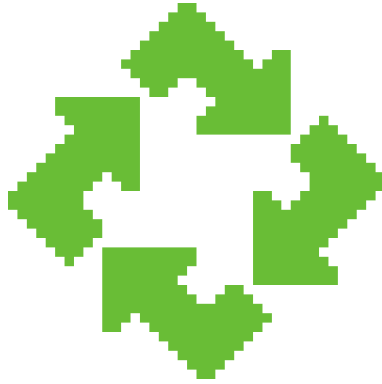
Очувајте популацију риба – једите оне којих има у изобиљу, као што су скуша или харинга, а не угрожене врсте (туну и бакалар).

Штитите земљиште и воду од загађења – смањите количину отпадака и користите еколошке производе .

Купујте органску храну.

Смањите потрошњу енергије - купујте енергетски ефикасне апарате за домаћинство, сијалице или аутомобиле.

Користе соларне панеле или друге зелене системе енергије.



2. Стварајте мање отпада

Купујте само оно што вам је потребно – планирајте оброке, направите списак куповине, избегавајте непланиране куповине.

Купујте воће и поврће које није лепог изгледа – истог је укуса, а често је и здравије јер је непрскано.

Не дозволите да вас завара етикета.

Ограничите употребу пластике – тешко се разграђује и загађује околину.

Рециклирајте папир, пластику, стакло и алуминијум и смањите количину отпада који иде на депоније.

Мудро чувајте храну – код куће најпре користите старије производе и већ отворена паковања хране вакуумски затварајте.

Искористите остатке хране – кувана јела која вам остану замрзните, у ресторану наручите пола порције уколико не можете да поједете целу.

Узгајајте биљну храну.



3. Остали начини да се спрече климатске промене

Разумно поступајте са отпадом – водите рачуна о одлагању отпада као што су батерије, боје, мобилни телефони, лекови, хемикалије, ђубрива, гуме, кертрици...

Озелените свој град – стварањем и одржавањем школске баште, баште на крововима стамбених зграда и балкона.

Купујте локалне производе – тиме можете подржати локална предузећа и смањити утицај загађења током транспорта.

Заштитите шуме и штедите папир – штедите папир, скупљајте стари папир и користите рециклирани папир.

Пешачите, возите бицикл или користе јавни превоз.

Будите савестан потрошач – купујте од компанија које имају одрживу праксу и не загађују животну средину.

Будите информисани и информишите друге о климатским променама.

Делите одећу, играчке, књиге, купујте половне ствари.

Избегавајте путовања авионом ако можете (авиони су велики загађивачи).

Користите еколошке производе за децу.