

آب و هوا در حال تغییر است. ما می‌توانیم نقش مهمی در حفاظت از آب و هوا ایفا کنیم. به طور مثال، نوع تغذیه‌مان یکی از این عوامل است.

سعی کنیم از منطقه
خودمان خرید کنیم

تا از مسیرهای طولانی، جهت
حمل‌ونقل مواد غذایی، اجتناب شود

محصولات تازه مصرف
کنید

که مواد افزودنی و مراحل بسته‌بندی
کمی دارند

از وسایل با بازدهی
بالا جهت پخت‌وپز
و سردکردن،
استفاده کنید

تا در مصرف انرژی‌های باارزش،
صرفه‌جویی شود

غذاهای فصلی مصرف
کنید

و از ذخیره مواد غذایی، تا حد امکان
خودداری شود

پیاده خرید کنید

تا مقدار CO2 و ریزگردها کاهش
یابد

مواد غذایی را کمتر دور
بیاندازید

و با هدر رفتن منابع ارزشمند، مقابله
کنید

کاهش مصرف مواد غذایی،
که از حیوانات تولید شده

و در عوض، به میوه‌جات، سبزیجات
و غلات روی آورید.

محصولات ارگانیک
خریداری کنید

تا میزان گازهای گلخانه‌ای و مواد
شیمیایی به‌کاررفته در محصولات
غذایی، کاهش یابند

