

# 8 советов – как правильно питаться, чтобы защитить климат

Климат изменяется. Однако каждый из нас может внести важный вклад в его защиту. Например, изменив подход к питанию.

## ПОКУПАТЬ МЕСТНЫЕ ПРОДУКТЫ

и тем самым отказаться от длинных путей перевозки

## ЕСТЬ СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ

и уменьшить объем обработки, количество пищевых добавок и упаковки

## ГОТОВИТЬ И ОХЛАЖДАТЬ ПРОДУКТЫ С ПОМОЩЬЮ ЭФФЕКТИВНЫХ УСТРОЙСТВ

и экономить драгоценную энергию

## ВЫБИРАТЬ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ

и обходиться без хранения

## ХОДИТЬ ЗА ПОКУПКАМИ ПЕШКОМ

и снизить объемы углекислого газа и мелкой пыли

## ВЫБРАСЫВАТЬ МЕНЬШЕ ПРОДУКТОВ

и противостоять расточительному отношению к важным ресурсам

## СОКРАТИТЬ ОБЪЕМ ЖИВОТНЫХ ПРОДУКТОВ

и подавать их на стол только в виде дополнения к фруктам, овощам и цельнозерновым продуктам

## ПОКУПАТЬ БИОПРОДУКТЫ

и забыть о химии, а также о повышенном выбросе парниковых газов

