

8 TRICKÓW EKOLOGICZNEGO ŻYWIENIA

Klimat się zmienia. Wszyscy możemy pomóc go chronić,
na przykład odpowiednio się odżywiając.

KUPUJ REGIONALNIE

i zrezygnuj z dalekiego
transportu.

JEDZ ŚWIEŻE PRODUKTY

i unikaj przetwarzania,
stosowania dodatków i
opakowań.

GOTUJ I SCHŁADZAJ EFEKTYWNIE,

oszczędzaj cenną energię.

JEDZ PRODUKTY SEZONOWE

i nie gromadź.

NA ZAKUPY CHODŹ PIESZO

i zmniejszaj emisję CO₂.

OGRANICZ WYRZUCANIE ŻYWNOCÍ

i przeciwdziałaj
zmniejszeniu cennych
zasobów.

JEDZ MNIEJ PRODUKTÓW ODZWIERZĘC YCH

to tylko dodatek do owoców,
warzyw i pełnego ziarna.

KUPUJ PRODUKTY BIO

i zrezygnuj z chemii, nie
zwiększaj emisji gazów
cieplarnianych.

