

Η ΣΩΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΓΗΣ ΠΕΡΝΑΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΙΞΕΙ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΟΜΠΩΝ ΑΝΘΡΑΚΑ.

Οι καταναλωτικές μου επιλογές επηρεάζουν την αιφόρο ανάπτυξη, συμβάλλουν στην εξάντληση των φυσικών πόρων σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο και στη ρύπανση του φυσικού περιβάλλοντος.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΕΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
Γυμνάσιο Αγίου Στυλιανού

ΜΕΙΩΣΕ ΤΟ ΚΡΕΑΣ & ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Το κρέας και τα περισσότερα ζωικά προϊόντα έχουν πολύ αισθητά αυξημένο περιβαλλοντικό αποτύπωμα από οποιαδήποτε άλλη κατηγορία τροφίμων. Προσπάθησε να αντικαταστήσεις τις ζωικές τροφές με δημητριακά/σιτηρά, όσπρια, φρούτα, και λαχανικά. Κατανάλωνε ψάρι και πουλερικά από 1-2 φορές την εβδομάδα, και το κόκκινο κρέας το πολύ 1 φορά το μήνα.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ ΤΙΣ ΣΠΑΤΑΛΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ

Προσπάθησε να αγοράζεις όση ποσότητα τροφίμων χρειάζεσαι, για να μη χρειαστεί να πετάς φαγητό. Να σχεδιάζεις πάντα μία λίστα με τα υλικά που θα χρειαστεί να αγοράσεις πριν πας για ψώνια.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕ ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Τα τρόφιμα που παράγονται δεν χρειάζεται να διανύσουν τροφοχιλιόμετρα για να φτάσουν στην κουζίνα σου, ούτε να έχουν συσκευασία. Επίσης, στο δικό σου κήπο, δε χρησιμοποιείς επιβλαβείς χημικές ουσίες που μολύνουν το περιβάλλον και τις υδάτινες οδούς.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕ ΤΟΠΙΚΑ ΚΑΙ ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ.

Υποστηρίζουμε τους τοπικούς παραγωγούς και την παραγωγή καλλιεργειών που είναι κατάλληλες για το περιβάλλον μας, μειώνουμε το οικολογικό κόστος από τη μεταφορά των τροφίμων για μεγάλες αποστάσεις και την ψύξη των τροφίμων που καλλιεργούνται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά.

Επίλεξε όσο πιο πολύ μπορείς προϊόντα χύμα σε δικές σου, επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες και τσάντες, και γενικά προϊόντα με όσο δυνατόν λιγότερη συσκευασία.