

MISLIM
ŠTO JEDEM &
ČUVAM
OKOLIŠ



ODRŽIVA PREHRANA

– prehrana s malim negativnim utjecajem na okoliš koja doprinosi dostupnosti sigurne hrane i nutritivno vrijedne prehrane te zdravom životu sadašnjih i budućih generacija.

Ona štiti i poštuje biološku raznolikost, ekosustave i prirodne resurse, kulturološki je prihvatljiva, dostupna, cjenovno pristupačna, nutritivno odgovarajuća, sigurna i zdrava.



Centar za
sigurnost hrane

Hrvatska agencija za
poljoprivredu i hranu

MISLIM ŠTO JEDEM & ČUVAM OKOLIŠ

Promijenite prehrambene navike te istovremeno smanjite nastajanje otpada!

Sljedećim savjetima želimo vas potaknuti na promišljanje o hrani. Osim značaja i utjecaja koji ima na ljudski organizam važno je razumjeti kako proizvodnja hrane utječe i na okoliš.

1. JEDITE RAZNOVRNSNO



Birajte što raznovrsnije namirnice koje će osigurati unos svih hranjivih tvari. Uvrstite različite vrste mesa ili ribe u prehranu kako ne bi iscrpljivali iste izvore.

Proizvodnja hrane životinjskog podrijetla troši znatno više resursa od hrane biljnog podrijetla, stoga dajte prednost hrani biljnog podrijetla - cjelovitim žitaricama, voću i povrću.

U kupovini birajte minimalno obrađenu hranu.

Smanjite unos hrane bogate mastima, soli i šećerom.

2. JEDITE SEZONSKI



Birajte hranu koja je dostupna u sezoni. Npr. borovnice u Hrvatskoj ne rastu tijekom cijele godine, ali ih uvijek možete kupiti u trgovačkim centrima. Takva hrana prijeđe velik put da bi završila na vašem stolu. Kako bi hrana koja nije u sezoni bila dostupna tijekom cijele godine, možete ju zamrznuti ili konzervirati.

3. KUPUJTE LOKALNO



Kupovinom hrane od lokalnih proizvođača možete pridonijeti smanjenju zagađenja koje je posljedica prijevoza hrane od mjesta proizvodnje do trgovina te, također, potičete razvoj svoje lokalne zajednice.

4. SMANJITE OTPAD OD HRANE



Bacanjem hrane troše se prirodni resursi i novac. Više od polovice ukupnog otpada od hrane potječe iz kućanstava.

Iskoristite ostatke hrane za nova jela. Tako uz smanjenje otpada štedite i energiju koja je potrebna za pripremu drugog obroka.

Kompostirajte kako bi otpad od hrane pretvorili u korisno gnojivo.

5. SMANJITE PLASTIČNI OTPAD



Vodu u plastičnim bocama zamijenite vodom iz slavine, na tržnicu i u trgovinu nosite svoje platnene vrećice, a jednokratno plastično posuđe izbacite iz upotrebe. Raspitajte se gdje postoje rinfuzne prodavaonice u vašem gradu.