

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

**ВЫБИРАТЬ
СЕЗОННЫЕ
ПРОДУКТЫ**

и обходиться без хранения

**ОТПРАВЛЯТЬС
Я ЗА
ПОКУПКАМИ
ПЕШКОМ**

и снизить объемы
углекислого газа и мелкой
пыли

**СОКРАТИТЬ
ОБЪЕМ
ЖИВОТНЫХ
ПРОДУКТОВ**

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

**ПОКУПАТЬ
ОРГАНИЧЕСКИ
Е ПРОДУКТЫ**

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

**ГОТОВИТЬ И
ОХЛАЖДАТЬ
ПРОДУКТЫ С
ПОМОЩЬЮ
ЭФФЕКТИВНЫ
Х УСТРОЙСТВ**

и экономить драгоценную
энергию

**ВЫБРАСЫВАТЬ
МЕНЬШЕ
ПРОДУКТОВ**

и противостоять
расточительному
отношению к важным
ресурсам

