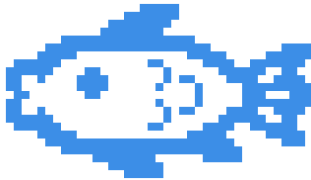




# ИСХРАНА И КЛИМАТСКЕ ПРОМЕНЕ

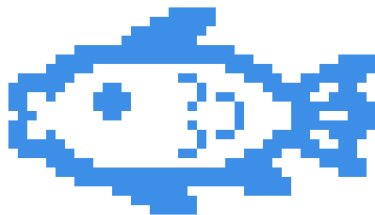


Климатске промене утичу на топљење глечера, повећавају ниво мора, док се суша, циклони и поплаве све чешће јављају, што угрожава производњу хране.

**Шта свако од нас може да уради?**

**ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ  
ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА  
ЦЕНТАР ЗА ХИГИЈЕНУ И ХУМАНУ ЕКОЛОГИЈУ**

Извор- <http://www.fao.org/world-food-day/2016/climate-actions>



## **1. Чувајте природне ресурсе: земљиште, воду, ваздух, животиње и биљке.**

**Штедите воду** – туширајте се, искључите воду док перете зубе, поправите славине да не цуре, не испирајте подуђе пре прања у судомашини, машину за веш укључујте само када је пуна.

**Употпуните своју исхрану** – користите више хране биљног порекла, уместо једног obroka меса недељно једите пасуљ, грашак, сочиво или леблебију.

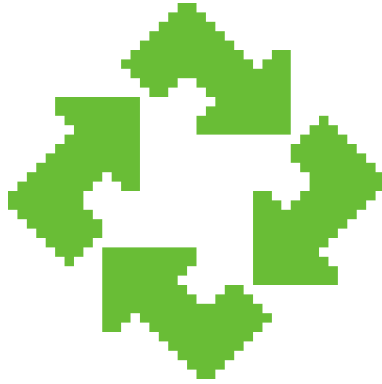
**Очувајте популацију риба** – једите оне којих има у изобиљу, као што су скуша или харинга, а не угрожене врсте (туну и бакалар).

**Штитите земљиште и воду од загађења** – смањите количину отпадака и користите еколошке производе .

**Купујте органску храну.**

**Смањите потрошњу енергије** - купујте енергетски ефикасне апарате за домаћинство, сијалице или аутомобиле.

**Користе соларне панеле или друге зелене системе енергије.**



## 2. Стварајте мање отпада

**Купујте само оно што вам је потребно** – планирајте оброке, направите списак куповине, избегавајте непланиране куповине.

**Купујте воће и поврће које није лепог изгледа** – истог је укуса, а често је и здравије јер је непрскано.

**Не дозволите да вас завара етикета.**

**Ограничите употребу пластике** – тешко се разграђује и загађује околину.

**Рециклирајте папир, пластику, стакло и алуминијум и смањите количину отпада који иде на депоније.**

**Мудро чувајте храну** – код куће најпре користите старије производе и већ отворена паковања хране вакуумски затварајте.

**Искористите остатке хране** – кувана јела која вам остану замрзните, у ресторану наручите пола порције уколико не можете да поједете целу.

**Узгајајте биљну храну.**



### **3. Остали начини да се спрече климатске промене**

**Разумно поступајте са отпадом** – водите рачуна о одлагању отпада као што су батерије, боје, мобилни телефони, лекови, хемикалије, ђубрива, гуме, кертрици...

**Озелените свој град** – стварањем и одржавањем школске баште, баште на крововима стамбених зграда и балкона.

**Купујте локалне производе** – тиме можете подржати локална предузећа и смањити утицај загађења током транспорта.

**Заштитите шуме и штедите папир** – штедите папир, скупљајте стари папир и користите рециклирани папир.

**Пешачите, возите бицикл или користе јавни превоз.**

**Будите савестан потрошач** – купујте од компанија које имају одрживу праксу и не загађују животну средину.

**Будите информисани и информишите друге о климатским променама.**

**Делите одећу, играчке, књиге, купујте половне ствари.**

**Избегавајте путовања авионом** ако можете (авиони су велики загађивачи).

**Користите еколошке производе за децу.**