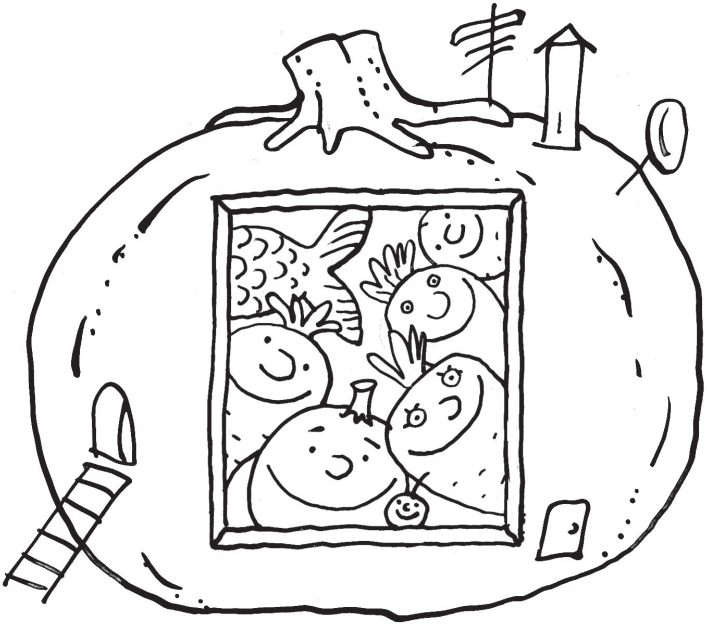
ПРАВИЛА ЕДЫ: УСТОЙЧИВОЕ ПИТАНИЕ



Каждый из нас живет в большом мире и связан со всеми элементами глобальной экосистемы. Все знают об экологических проблемах: нехватка ресурсов, изменение климата, загрязнение окружающей среды, снижение количества видов и обеднение экосистем. Это угроза нашей цивилизации.

Сознаем ли мы, что решение этих проблем зависит от ежедневного поведения каждого из нас? Понимаем ли мы, что состояние окружающей среды – основной компонент качества жизни? Человек и природа взаимосвязаны. Заботясь о природе, мы заботимся о себе!

Человек заинтересован в том, чтобы экосистема планеты существовала как можно дольше, т.е. была устойчивой. Устойчивость – это удовлетворение наших потребностей, сохраняющее такую возможность для будущих поколений.

Устойчивость глобальной экосистемы зависит от устойчивости нашего маленького мира, от ежедневных привычек каждого человека.

ОРГАНИЧЕСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

ОРГАНИЧЕСКОЕ (ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ, БИОЛОГИЧЕСКОЕ) СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО — УСТОЙЧИВОЕ ПРОИЗВОДСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

Запрещены ядохимикаты и искусственные минеральные удобрения.

Органические удобрения вносят в количествах, необходимых для растений.

Процесс производства организован так, чтобы свести к минимуму негативное влияние на природу и человека.

Каждое хозяйство рассматривается как экосистема, производство стремится к замкнутому циклу. Это экономит затраты энергии и снижает количество отходов.

УСТОЙЧИВОЕ СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ПРИРОДУ:

Сохраняет чистоту воды. Сельское хозяйство — один из основных загрязнителей питьевой воды. Все, что попадает на поля, оказывается в воде. Превышение норм нитратов в колодцах и «цветение» водоемов — на нашей совести.

Поддерживает и повышает плодородие почвы. Почва – основа сельского хозяйства. Применение ядохимикатов, искусственных минеральных удобрений разрушает плодородие.

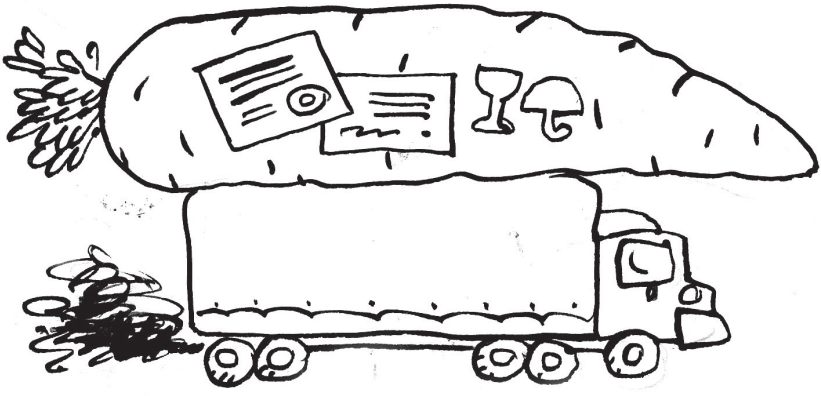
Содействует сохранению климата. Производство продуктов питания, их переработка, упаковка и перевозка ответственны за большую часть выбросов парниковых газов. Устойчивое сельское хозяйство снижает выбросы таких газов.

Сохраняет разнообразие жизни на Земле. Чтобы вырастить пищу, человек отбирает у диких животных их территорию, изменяет природные ландшафты. Остатки ядохимикатов и удобрений распространяются по пищевым цепочкам. Это ведет к снижению биологического разнообразия — разнообразия жизни во всех проявлениях — и уменьшает устойчивость нашей экосистемы.

УСТОЙЧИВОЕ СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ЦИВИЛИЗАЦИИ:

Сельское хозяйство — основа цивилизации. Устойчивое сельское хозяйство поддерживает традиционную культуру, укрепляет социальные связи.

Развитие устойчивого сельского хозяйства помогает экономическому развитию сельских территорий, противодействует экономическому кризису.



УСТОЙЧИВОЕ СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО – ЭТО УСТОЙЧИВОЕ ПИТАНИЕ.

НОВЫЙ СТИЛЬ ПИТАНИЯ НУЖЕН КАЖДОМУ ИЗ НАС.

Хорошая новость: то, что благоприятно для природы, полезно для нашего здоровья!

Продукты высокого качества полезны для здоровья: они содержат больше биологически активных веществ и меньше загрязнителей. С другой стороны, чистая природа – основа здоровья.

Устойчивое питание экономичнее, несмотря на то, что органические продукты часто стоят дороже. Это происходит потому, что в ценах на продукты интенсивного сельского хозяйства не учитывают экологическую составляющую, которую мы оплачиваем своим здоровьем.

Каждый человек может ежедневно вносить свой вклад в решение экологических проблем. Как этого добиться? Сделать свой образ жизни устойчивым и свое питание – экологически ответственным.

ПРАВИЛА ЭКОЛОГИЧЕСКИ ОТВЕТСТВЕННОГО ПИТАНИЯ:

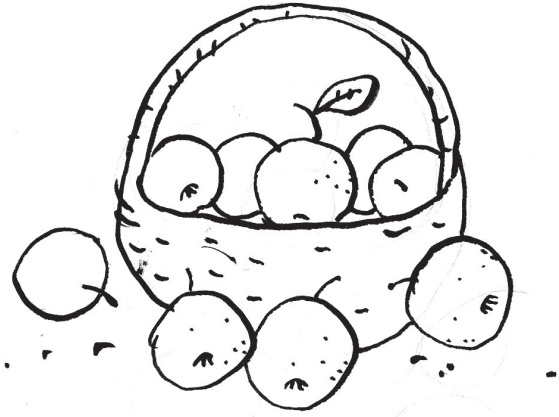
Выбирать продукты, для производства которых нужно меньше энергии и химических веществ.

Избегать генетически модифицированных организмов (ГМО).

Отдавать предпочтение продуктам органического (экологического, биологического) сельского хозяйства и продукции, выращенной с минимальным вкладом химических веществ.

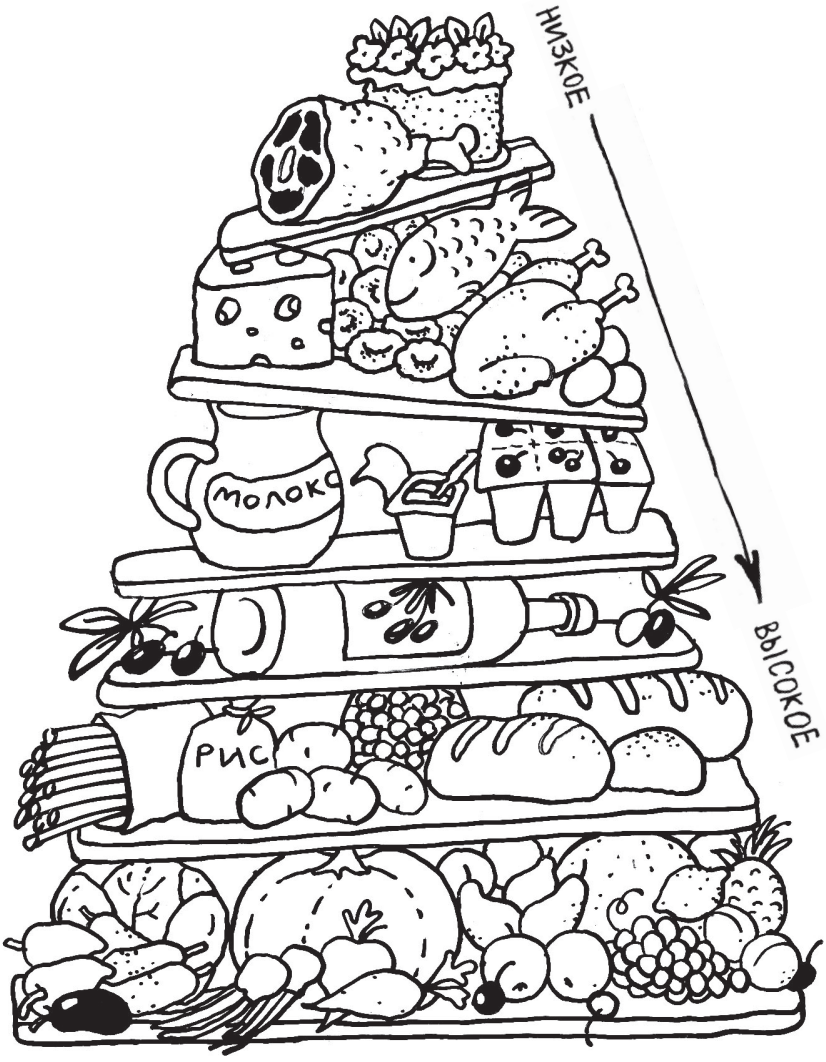
Выбирать продукты с нижней части пирамиды *(см. следующий разворот).*

Покупать местные и сезонные продукты.



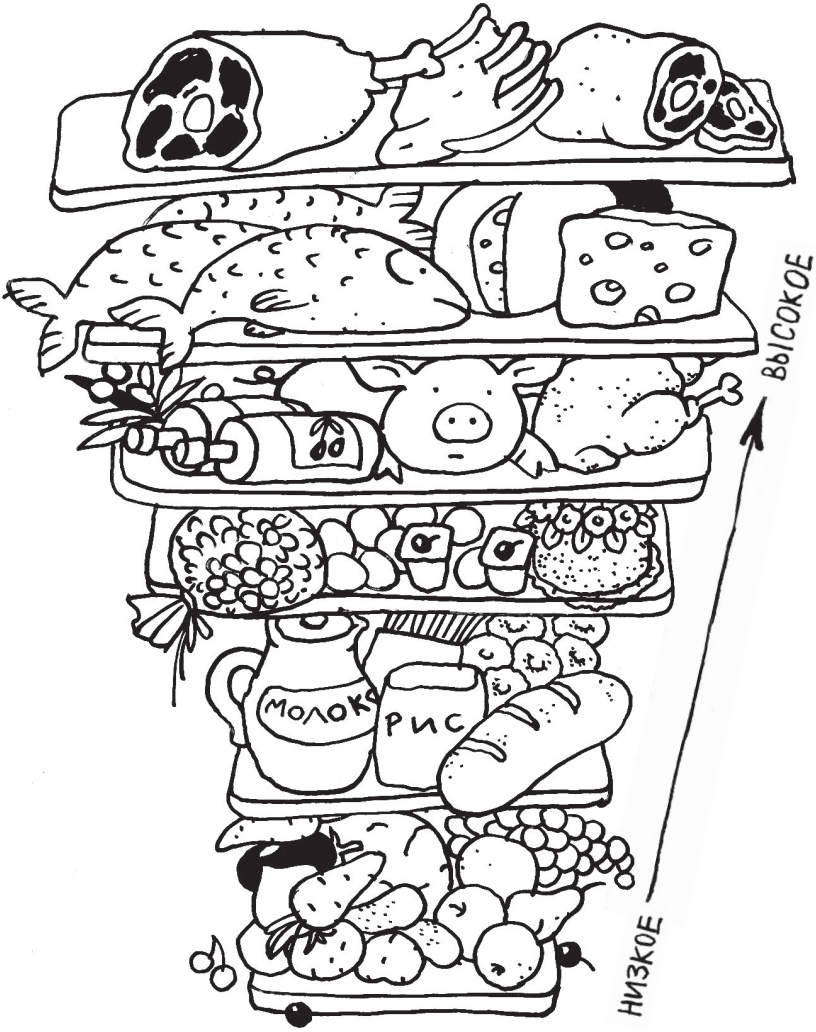
ПИРАМИДА ПОТРЕБЛЕНИЯ

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПИРАМИДА

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРИРОДУ



ОРГАНИЧЕСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО ДРУЖЕСТВЕННО ПРИРОДЕ.

По сравнению с интенсивными технологиями, органическое сельское хозяйство потребляет намного меньше энергии, в основном за счет отказа от синтетических азотных удобрений. Выбросы вредных для климата парниковых газов в растениеводстве составляют от 3/4 до 1/2 объема выбросов интенсивного производства. Животноводство по органическим правилам снижает этот показатель минимум на 1/3.

Отказ от использования химически синтезированных пестицидов, синтетических азотных удобрений и строгий контроль количества вносимого навоза защищают питьевую воду от загрязнения, а водные экосистемы – от деградации.

Органические технологии в сельском хозяйстве снижают эрозию почвы, сохраняют биологическое разнообразие и традиционные ландшафты.
В органических продуктах отсутствуют или присутствуют в незначительных количествах остатки нитратов, пестицидов и медикаментов, используемых для животных.

Доказано, что в экологических продуктах выше содержание полезных веществ.

ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ ВКУСНЕЕ!

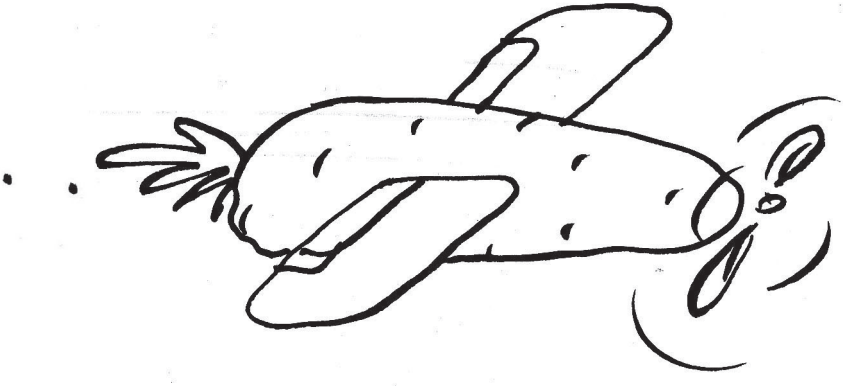
Выбирайте местные продукты или продукты, перевезенные на минимальные расстояния.

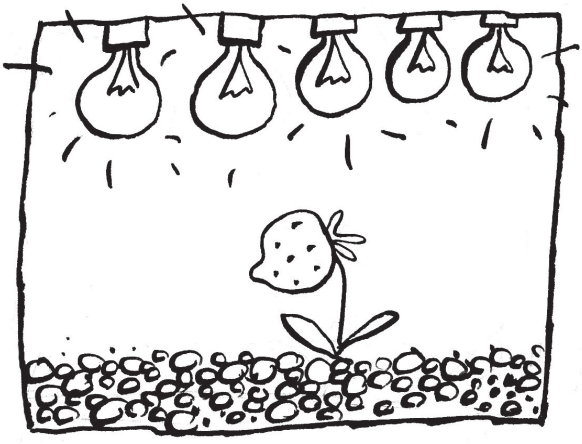
Экологический лимит расстояния – 50 км.

Помните, что дальние перевозки загрязняют природу и расходуют много топлива.

САМЫЙ НЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВИД ТРАНСПОРТА – САМОЛЕТ!

ПИТАЙСЯ ЛОКАЛЬНО, ДУМАЙ ГЛОБАЛЬНО!





ПОКУПАЙТЕ СЕЗОННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.

В теплицах применяют много ядохимикатов и искусственных минеральных удобрений.

Освещение и обогрев теплиц требует огромных расходов энергии: в 10-50 раз выше, чем при выращивании продукции в открытом грунте.

Объем выбросов вредных газов, пагубно влияющих на климат, в 5-30 раз выше.

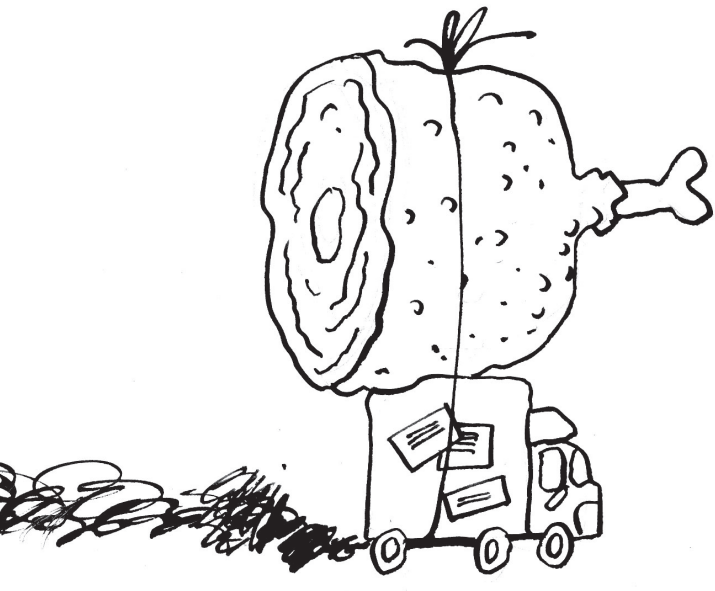
ПРЕИМУЩЕСТВА МЕСТНЫХ ПРОДУКТОВ:

Развивается экономика регионов и гарантируются рабочие места на селе.

Потребитель может проследить весь цикл производства, посетив фермерское хозяйство, что вызывает доверие.

Продукты более вкусные, так как созревают на грядке.

Продукты быстро попадают на стол потребителю, поэтому они более свежие и их пищевая ценность выше.



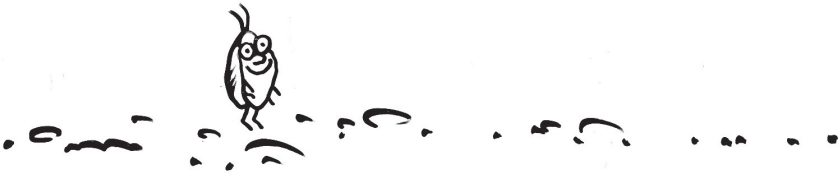
ПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ПРОДУКТОВ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ВМЕСТО ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОВОДСТВА.

На производство продукции в животноводстве затрачивается значительно больше энергии, чем в растениеводстве. При производстве мяса курицы соотношение затраченной энергии к энергии, содержащейся в продукте, составляет 54:1, при производстве говядины– 4:1.

При производстве мяса растительные корма используются неэффективно. За счет «потерь при переработке» теряется от 65 до 90 % энергии корма. За каждые 10 кг хорошего зерна, которое скармливается корове, мы получаем только 1 кг мяса.

Жвачные животные (крупный рогатый скот, овцы и козы) дополнительно вырабатывают парниковые газы (например, метан в желудке). Это негативно влияет на климат.

Однако полностью отказываться от животноводства не стоит. При содержании жвачных животных существует возможность использования для производства молока и мяса тех пастбищных угодий, которые не пригодны для иных видов сельскохозяйственной деятельности. Кроме того, навоз – хорошее удобрение, которое служит источником питания растений, поглощающих парниковые газы. Устойчивое сельское хозяйство сочетает растениеводство и животноводство.



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, В НИХ:

Больше сложных углеводов.

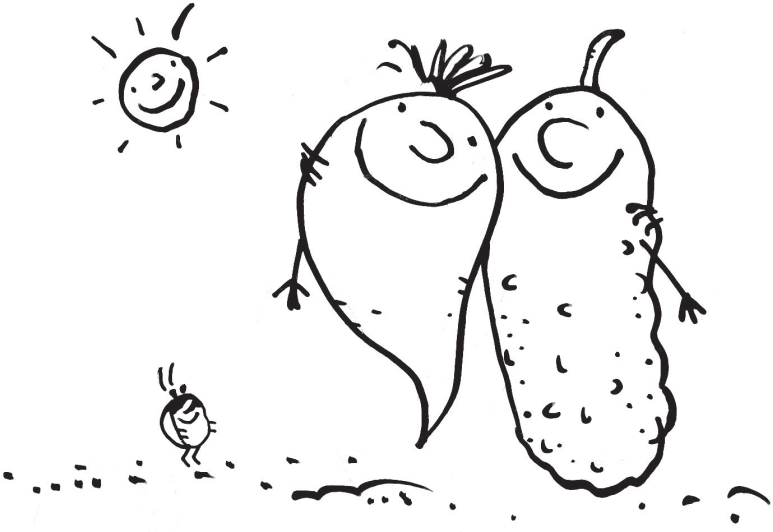
Больше балластных веществ.

Меньше жиров, в том числе насыщенных жирных кислот.

Растительная пища предотвращает болезни, обусловленные неправильным питанием.

Вегетарианство более экономично: растительные продукты обычно стоят дешевле.

НАЧНИТЕ С 1 ВЕГЕТАРИАНСКОГО ДНЯ В НЕДЕЛЮ!



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ:

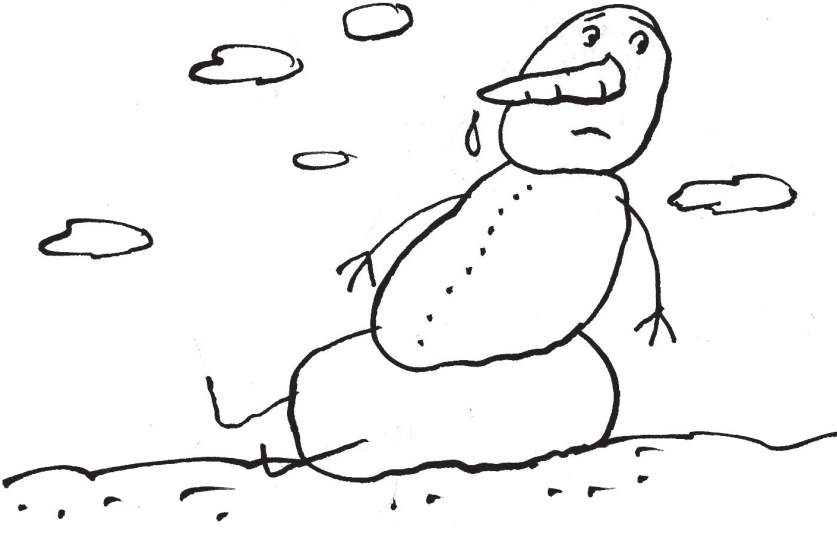
Выбор продуктов питания, выращенных региональными производителелями.

Предпочтение сезонных овощей и фруктов, которые выращены в открытом грунте.

Включение в рацион питания продуктов, произведенных по органическим технологиям.

Потребление большего количества продуктов растительного происхождения в противовес продуктам животноводства.

По возможности — отказ от продуктов питания, которые перевозят авиатранспортом.



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ:

Предпочтение свежих, а не замороженных продуктов, а также тех, которые подверглись незначительной обработке.

Использование энергоэффективной бытовой техники *(класса А, А+ и т.д.).*

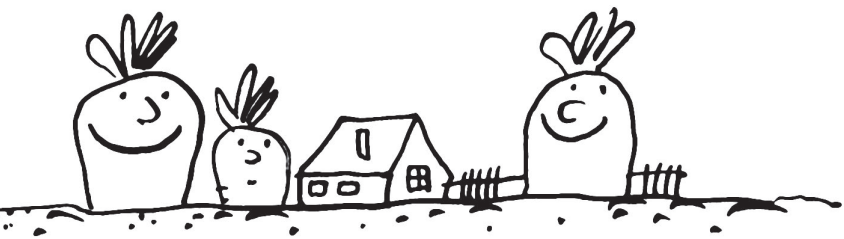
Использование экологического транспорта *(велосипеда или собственных ног)* вместо автомобиля.

Часто продукцию устойчивого сельского хозяйства упрекают в более высокой цене. Платя эту цену, Вы поддерживаете сельского производителя, который работает честно, заботясь не только о себе. Он обеспечивает здоровье потребителя своей продукции и качество окружающей среды.

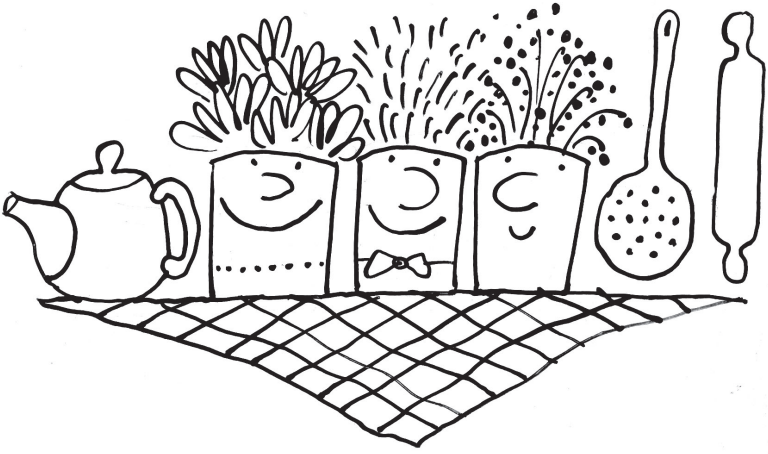
Продукты интенсивного сельского хозяйства дешевле, но разницу в цене многократно превышает вред, наносимый природе и здоровью людей.

В нашей стране есть фермеры, которые работают по технологиям органического сельского хозяйства. Некоторые хозяйства сертифицированы по нормам ЕС. Познакомьтесь с ними и покупайте продукты напрямую, например, организуя потребительский кооператив.

Если нет возможности покупать сертифицированные продукты органического сельского хозяйства, найдите фермера, который живет поблизости. Посетите хозяйство и узнайте, какие методы используются для производства продуктов. Покупайте у того, кому Вы доверяете.



ЧЕСТНАЯ ЕДА



Вырастите полезные продукты самостоятельно *(конечно, по органическим технологиям).*

В Беларуси дачники и владельцы приусадебных хозяйств производят около трети продовольствия. Работа на дачном участке – это не только качественная продукция, но и весомый вклад в Ваше здоровье и незаменимый вклад в воспитание детей.

Выращивать продукты питания можно, даже если у Вас нет участка земли. «Городские фермеры» используют балконы, подоконники и крыши.

В МАГАЗИНЕ:

Выбирайте сезонные овощи и фрукты.

Выбирайте местные продукты или продукты, перевезенные на минимальные расстояния.

Выбирайте как можно менее переработанные продукты – они полезнее и для здоровья, и для природы.

Отдавайте предпочтение продукции органического сельского хозяйства.

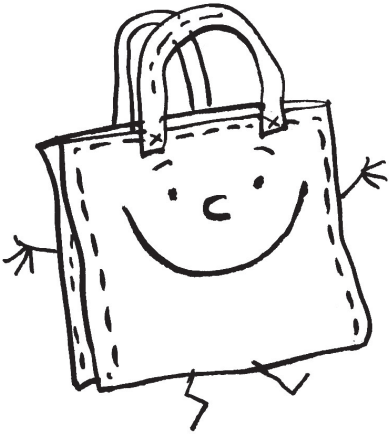
В МАГАЗИНЕ:

Используйте многоразовые сумки для покупок ***(например, полотняные сумки или упаковку, которая относительно быстро разлагается без образования вредных веществ (из бумаги, биоразлагаемого материала).***

Покупайте продукты в экологической упаковке ***(бумага, биоразлагаемая пленка, металл).***

Составьте список ***(чтобы не купить лишнего и потом не выбрасывать продукты).***

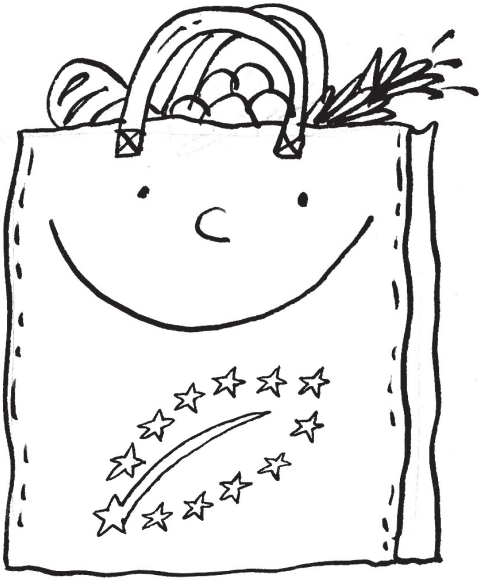
Выбирайте продукты с натуральными ингредиентами ***(подумайте, хотите ли Вы есть химические добавки. Чем длиннее перечень ингредиентов, тем больше оснований отложить этот продукт обратно на полку).***



В МАГАЗИНЕ:

Ищите на этикетке знаки органического сельского хозяйства. Только знак является подтверждением!

Рядом с ним должен быть номер, по которому можно найти информацию в Интернет. Никакие надписи эко, грин, био- НЕ означают, что этот продукт соответствует критериям органического (экологического, биологического) производства, если НЕТ знака и номера.



Если нет возможности покупать только органические продукты, сверяйтесь с этим списком:

ЧИСТАЯ ДЮЖИНА

1 лук репчатый

2 кукуруза

3 ананас

4 авокадо

5 капуста

6 зеленый горошек

7 спаржа

8 манго

9 баклажан

10 киви

11 грейпфрут

12 арбуз

Чем больше номер, тем больше пестицидов содержится в продукте

Продукты из «грязной дюжины» накапливают много пестицидов, и лучше купить эти овощи и фрукты, выращенные в органическом хозяйстве:

ГРЯЗНАЯ ДЮЖИНА

1 яблоки

2 сельдерей

3 сладкий перец

4 персики

5 клубника

6 нектарины

7 виноград

8 шпинат

9 салат

10 огурцы

11 голубика

12 картофель

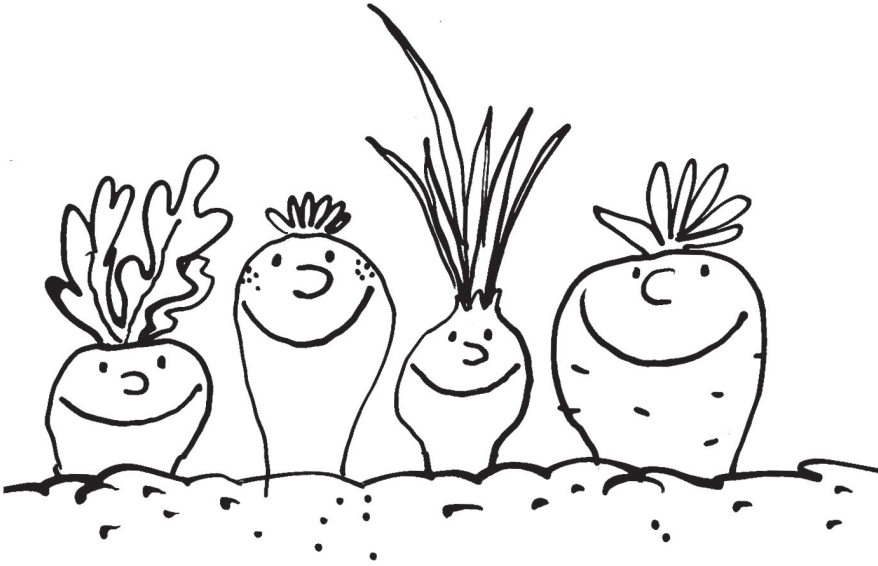
Источник таблицы - EWG's 2012 Shopper's Guide to Pesticides in Produce
http://www.foodnews.org/fulllist.php

Готовьте самостоятельно, полуфабрикаты и фаст-фуд вредны не только для здоровья, но и для природы.

Старайтесь свести тепловую обработку к минимуму. Это сбережет невозобновляемые ресурсы и улучшит ваше здоровье!

Как можно меньше используйте электрические бытовые приборы для приготовления пищи. Сравните: смолотый вручную кофе вкуснее!

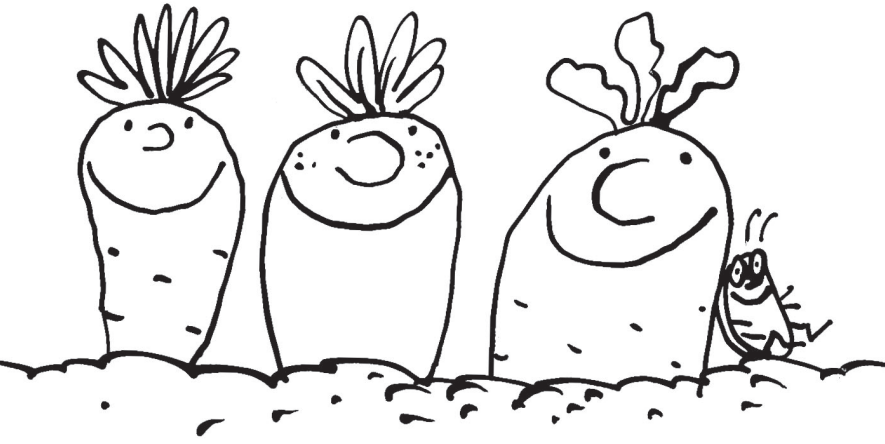
Заготавливайте продукты впрок. Домашнее консервирование, сушка, соление и квашение – экологические способы сохранить качественные продукты надолго.



Замораживание требует расхода энергии, но это предпочтительнее перевозок свежей продукции самолетами.

«Озеленитe» Вашу кухню. Пряно-ароматические травы, выращенные на кухонном подоконнике, придадут неповторимый облик вашей кухне и неповторимый вкус вашим блюдам.

Пророщенные семена очень полезны, готовы за несколько дней и растут без почвы.



СЛЕДУЯ СОВЕТАМ ЭТОЙ БРОШЮРЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, МЫ ВНОСИМ ВКЛАД В СОХРАНЕНИЕ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ!

Иллюстрации: Рыжикова, дизайн: Корзунброз

ЭКОДОМ

Coalition Clean Baltic