

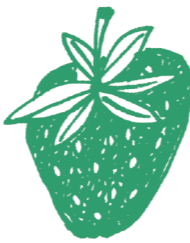


WWF i Lidl wspólnie edukują o diecie przyjaznej dla planety



# DIETA PRZYJAZNA PLANECIE

Jest zdrowa dla nas i środowiska!



## JEST SEZONOWA

**Latem** pełna truskawek, porzeczek, czereśni, pomidorów i ogórków. **Jesienią** – jabłek, śliwek, orzechów, dyni i papryk. **Zimą** postawmy na kiszonki, warzywa korzeniowe, nie bójmy się brukselek i jarmużu. **Wiosną** jedźmy rzodkiewki, sałatę, szpinak i kielki.

## JEST LOKALNA

Wybieramy to, co rośnie **blisko**, by ograniczyć przewożenie produktów, a tym samym zużycie surowców i emisję gazów cieplarnianych.

## JEST BOGATA W PRODUKTY ROŚLINNE

Ich uprawa jest bardziej przyjazna planecie niż chów zwierząt. Jemy przede wszystkim warzywa i owoce, chętnie sięgamy po produkty pełnoziarniste, jak również po strączki, które są źródłem białka, **ograniczamy spożycie mięsa** i innych produktów pochodzących od zwierząt.

## JEST RÓŻNORODNA

Im więcej różnego rodzaju produktów jemy, tym bardziej **różnorodne** są pola i sady, a to wpływa pozytywnie na ich otoczenie oraz **odporność** upraw na choroby i szkodniki.

## JEST BOGATA W PRODUKTY ŚWIEŻE I MINIMALNIE PRZETWORZONE

Taka żywność jest **najzdrowsza** i pozwala **ograniczyć** zużycie zasobów potrzebnych do jej przetwarzania.

## WSPIERA PRAKTYKI ROLNICZE PRZYJAZNE ŚRODOWISKU

Pozwala to chronić różnorodność biologiczną, jakość powietrza, wód i gleby. Jeśli to możliwe, wybieramy produkty **ekologiczne**.

## POBUDZA NASZĄ KREATYWNOŚĆ I UCZY PLANOWANIA

Dobre planowanie zakupów i wykorzystanie produktów pomaga w **ograniczaniu marnowania żywności**.