

8 نصائح لتغذية صديقة للمناخ

المناخ في حالة تغيرٍ. لكننا نستطيع جميعًا تقديم إسهامٍ مهم لحماية المناخ. من خلال التغذية مثلاً.

الشراء محليًا

والتخلي عن طرق المواصلات الطويلة

تناول منتجات طازجة

وتقليل خطوات الإعداد والمواد الإضافية وعبوات التغليف

الطهي والتبريد بأجهزة ذات كفاءة

وتوفير طاقة قيمة على المدى البعيد

الأكل حسب الموسم

وتجنّب تخزين المواد

التسوق مشيًا

وتوفير ثاني أكسيد الكربون والغبار

رمي القليل من المواد الغذائية

ومجابهة هدر موارد قيمة

تقليل المنتجات الحيوانية

وتقديمها كتكملة فقط للفواكه والخضروات ومنتجات القمح.

شراء منتجات عضوية

والتخلي عن المواد الكيميائية والانبعاث المرتفع للغازات الدفيئة

