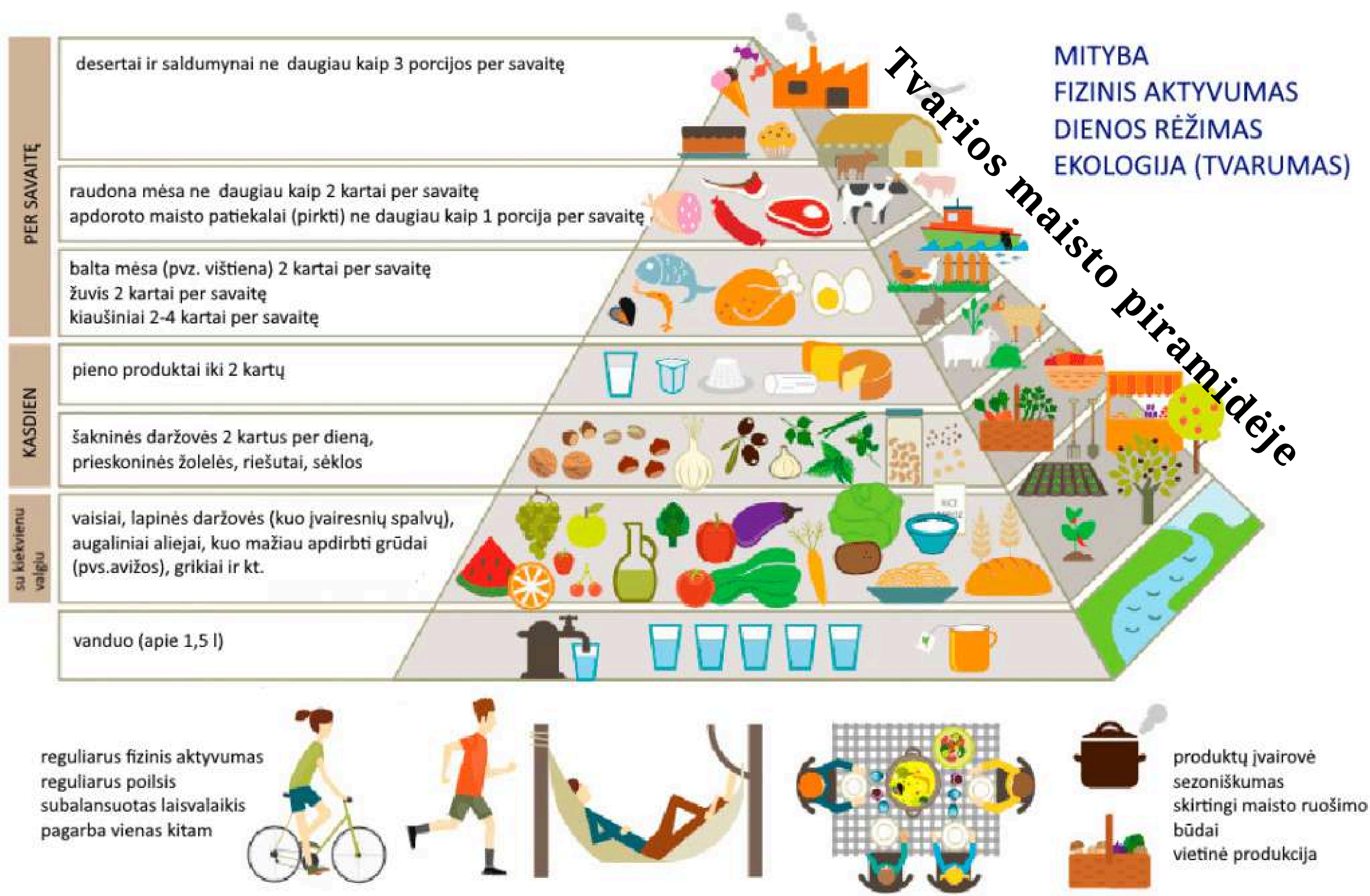




TVARI IR SVEIKATAI PALANKI MITYBA

Tvari ir sveikatai palanki mityba vadinama tokia, kuri prisideda prie visapusiškos asmens sveikatos ir gerovės, turi nedidelį neigiamą poveikį gamtai, yra lengvai prieinama, įperkama, saugi ir kultūriškai priimtina. 50 procentų sveikatos priklauso nuo to ką valgome ir geriame. Netinkama mityba daro įtaką lėtinių neinfekcinių ligų, ypač širdies ir kraujagyslių sistemos bei onkologinių ligų atsiradimui. Sveikatai palankesnės mitybos esmė yra ne tik vartoti mažiau mėsos ir sočiųjų riebalų turinčių produktų, bet ir didesnis kasdieną suvartojamų daržovių, vaisių ar riešutų kiekis. Augaliniai produktai gali būti puikus mėsos ar žuvies pakaitalas. Rinkdamiesi produktus svarbu atkreipti dėmesį į gaminio įpakavimą – teikti prioritetą pakuotėms, kurias galima perdirbti ir atsakingai rūšiuoti atliekas. Kitas svarbus tvarios mitybos aspektas – vengti išmesti maistą, kuris yra dar tinkamas vartojimui, neprisidėti jo tiek kiek negali suvalgyti.

Tvari ir sveika mityba sukuria balansą tarp to, kas sveika mums ir kas saugo planetą, užtikrinant, kad ir ateities kartos galėtų naudotis tais pačiais žemės resursais, kurie prieinami ir mums.



REIŠMINGIAUSI KETURI TVARIOS MITYBOS KONCEPCIJOS PRINCIPAI

20
24



Pirmenybė augaliniam maistui

- Suvartojama mažiau vandens.
- Išmetama mažiau šiltnamio efektą sukeliančių dujų. Pvz.: Vokietijoje 72 % šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijos mitybos sektoriuje sukelia būtent gyvūlinės kilmės maistas.



Ekologiški maisto produktai

- Mažina šiltnamio efektą.
- Sumažėja dirvožemio erozija, didesnė biologinė įvairovė ir mažiau kenksmingi likučiai.
- Nenaudojama azoto trąšų, sintetiniai pesticidai.
- Ekologiškuose produktuose mažiau pesticidų, nitratų, maisto priedų. Draudžiami dirbtiniai dažikliai, saldikliai, stabilizatoriai ir skonio stiprikliai.

Regioniniai ir sezoniniai produktai

- Sunaudojama mažiau energijos, mažinamas šiltnamio efektas (daug energijos sunaudojama sunkvežiniams, lėktuvams).



Pirmenybė neperdirbtiems produktams

- Perdirbat sunaikinamos sveikatai naudingos maistinės medžiagos.
- Perdirbtuose produktuose dažnai naudojama daug riebalų, cukraus, druskos bei maisto priedų.
- Produktų perdirbimui sunaudojama daug energijos.