



CZY

DIETA PLANETARNA

FAKTYCZNIE ZMIENI ROLNICTWO W POLSCE?

JAK DIETA PLANETARNA MOŻE
WPŁYNAĆ NA ŚRODOWISKO
I ZRÓWNOWAŻONY PROCES
PRODUKCJI ŻYWNOŚCI?

Rolnictwo jest jednym z najważniejszych aspektów polskiej gospodarki. Ma ono też bezpośrednie przełożenie na środowisko. Jak dieta planetarna, promująca większe spożycie świeżych owoców i warzyw, może zmienić jego oblicze? Ten sposób odżywiania wpisuje się poza tym w różne projekty, w tym w europejską kampanię GOOD MOVE, której misją jest szerzenie zdrowego odżywiania wśród osób w wieku 18-34 lat.



„Obecny globalny rynek żywności potrzebuje nowej rewolucji rolniczej, która będzie oparta na równomiernej intensyfikacji i napędzana przez zrównoważony rozwój oraz innowacje systemowe”.¹

Większość ludzi zdaje sobie sprawę z tego, jak ogromny wpływ na planetę ma to, co robimy, w tym używane sprzęty elektroniczne, spaliny samochodowe, ale także uprawy. Zmiany w kierunku zwiększenia udziału świeżych owoców i warzyw mogą przynieść korzyści dla zdrowia, ale i również, wbrew pozorom, globalnego rolnictwa.

Wszystkie działania nakierowane na dbanie o środowisko naturalne są niezwykle istotne w obecnych, trudnych czasach. Ważnym elementem zmian może być powszechne przejście ludzi na całym świecie na tak zwaną dietę planetarną, dzięki której ludzkość zadba nie tylko o swoje zdrowie, ale i Ziemię.



DIETA PLANETARNA WSPIERA IDEE „POŁOWY TALERZA”

Jest to **model żywieniowy**, który został opracowany przez Komisję EAT-Lancet w 2019 roku, wtedy to też opublikowano raport, który stał się jedną z ważniejszych prac w temacie zdrowego żywienia. W projekcie wzięło udział 30 naukowców z całego świata, w tym eksperci rolnictwa, zdrowia publicznego czy ekologii. Nowy model diety miał odpowiedzieć na dwa najważniejsze obecnie aspekty, czyli **wsparcie zdrowia człowieka i redukcję chorób przewlekłych**, takich jak cukrzyca typu 2, otyłość czy choroby układu krążenia, ale również **wspomożenie zrównoważonego rozwoju**, by możliwe stało się wyżywienie około 10 miliarda ludzi. Celem członków Komisji EAT-Lancet jest objęcie nowym programem żywienia ludzi do 2050 roku, kiedy to liczba ludności osiągnie tak wysoki poziom. Diagnoza obecnego stylu życia uniemożliwiałaby spełnienie powyższych warunków, dlatego przedstawiono dietę planetarną, która **rezygnuje m.in. z produktów wysoko przetworzonych** czy też tłustych mięs.²



Nowy sposób żywienia zakłada zaś spożywanie posiłków opartych głównie na produktach roślinnych – świeżych owocach i warzywach, roślinach strączkowych i orzechach. Jednocześnie zaleca zmniejszenie czerwonego mięsa, cukru oraz wysoko przetworzonej żywności w codziennej diecie.



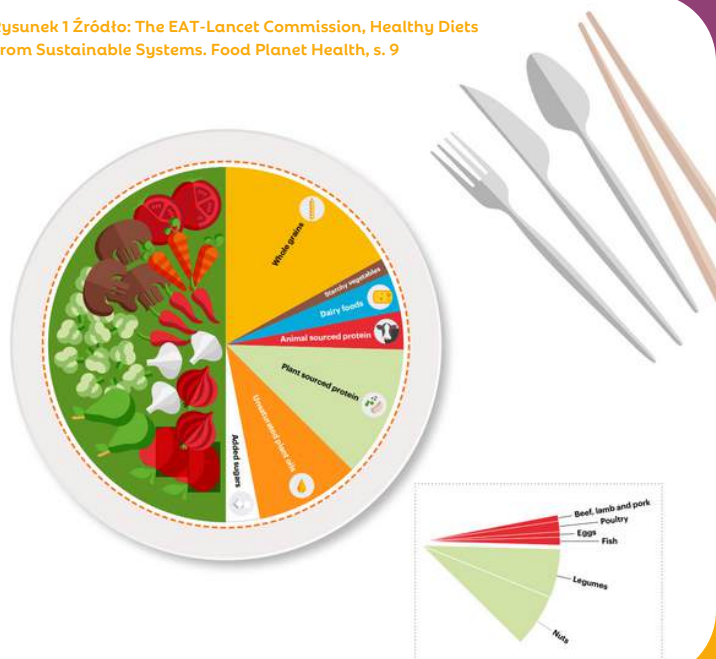
JAKIE KORZYŚCI PŁYNĄ ZE STOSOWANIA TEGO SPOSOBU JEDZENIA? **LEPSZE ZDROWIE I DŁUŻSZE ŻYCIE CZŁOWIEKA, ALE I DBAŁOŚĆ O PRZYSZŁOŚĆ PLANETY**, A CO ZA TYM IDZIE M.IN. REDUKCJA GAZÓW CIEPLARNIANYCH, OCHRONA BIORÓŻNORODNOŚCI CZY OGRANICZENIE ZUŻYCIA WODY.



² <https://www.swiatleku.pl/artykuly/dieta-planetarna-zdrowy-styl-zycia-i-przyszlosc-naszej-planety.html>



Rysunek 1 Źródło: The EAT-Lancet Commission, Healthy Diets From Sustainable Systems. Food Planet Health, s. 9



„Założono również, że rolnictwo na całym świecie przejdzie na zrównoważoną produkcję żywności, co doprowadzi do zmiany użytkowania gruntów ze źródła netto emisji dwutlenku węgla w pochłaniacz netto dwutlenku węgla”.

Równie ważnym aspektem jest minimalizowanie marnowania żywności w ramach nurtu zero waste. Jest to nic innego jak planowanie posiłków i zakupów w taki sposób, by maksymalnie zmniejszyć wyrzucanie jedzenia. Zgodnie z zasadami diety planetarnej warto także postawić na produkty lokalne i sezonowe z korzyścią dla gospodarki i środowiska.

„Zwiększenie spożycia świeżych owoców i warzyw jest zgodne nie tylko z ideą połowy talerza, ale również europejskim programem GOOD MOVE skierowanym do osób w przedziale wiekowym 18-34 lata. Dla nas również najważniejsze jest szerzenie wiedzy na temat zdrowego stylu życia” – komentuje Karolina Kamińska, przedstawicielka programu GOOD MOVE w Polsce. „Skupiamy się na zdrowej diecie, ale i aktywności ruchowej, która jest równie ważna.” – dodaje.





Dieta planetarna opiera się na zdrowych składnikach, jak świeże warzywa i owoce. Potwierdzają to choćby słowa prof. Waltera Willeta, Harvard T.H. Chan School of Public Health, który mówi:

„Przejdźcie na zdrową dietę do 2050 r. będzie wymagało znacznych zmian w sposobie odżywiania. Globalna konsumpcja owoców, warzyw, orzechów i roślin strączkowych będzie musiała wzrosnąć dwukrotnie, a spożycie takich produktów jak czerwone mięso i cukier powinno zostać zmniejszone o ponad 50%. Dieta bogata w produkty pochodzenia roślinnego i zawierająca mniej produktów pochodzenia zwierzęcego zapewni zarówno lepszy stan zdrowia, jak i korzyści dla środowiska”.³

Dieta planetarna jest dobrym i potrzebnym kierunkiem zmian dla całej ludzkości. Jest to niezbędny ruch z uwagi na planetę. Rolnictwo również może wiele skorzystać na innym podejściu do codziennego żywienia.

	Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
Whole grains Rice, wheat, corn and other	232	811
Tubers or starchy vegetables Potatoes and cassava	50 (0-100)	39
Vegetables All vegetables	300 (200-600)	78
Fruits All fruits	200 (100-300)	126
Dairy foods Whole milk or equivalents	250 (0-500)	153
Protein sources		
Beef, lamb and pork	14 (0-28)	30
Chicken and other poultry	29 (0-58)	62
Eggs	13 (0-25)	19
Fish	28 (0-100)	40
Legumes	75 (0-100)	284
Nuts	50 (0-75)	291
Added fats		
Unsaturated oils	40 (20-80)	354
Saturated oils	11.8 (0-11.8)	96
Added sugars		
All sugars	31 (0-31)	120

Rysunek 2 Źródło: The EAT-Lancet Commission, Healthy Diets From Sustainable Systems. Food Planet Health, s. 10

Więcej o programie GOOD MOVE na stronie
- <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :

Instagram [instagram.com/good_move_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)

Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.facebook.com/profile.php?id=61557025402749)

YouTube https://www.youtube.com/@Good_Move_eu

TikTok https://www.tiktok.com/@good_move_eu

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Dofinansowane przez
Unię Europejską

