

Udržateľné stravovanie

Kapitola 10

Autori: Jana Sremaňáková, Peter Minárik,
Daniela Mináriková



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Udržateľné stravovanie: potraviny zdravé pre ľudí sú zdravé aj pre Zem

Jana Sremaňáková ¹
Peter Minárik ²
Daniela Mináriková ³

¹ SOA, WCRF International, University of Manchester

² SOA, BMC SAV, IPI VŠZASP, OÚSA

³ SOA, FAFUK, IPI VŠZASP





Obsah

10.1

Čo znamená:
udržateľné stravovanie
a udržateľné potraviny.

10.2

Zmena klímy, životné
prostredie a potravinová
bezpečnosť

10.3

Produkcia a spotreba potravín
a ich vplyv na klimatické podmienky –
„z farmy po vidličku a odpad“



10.1

Udržateľné stravovanie a potraviny





Čo znamená udržateľné stravovanie



■ Dostatok jedla
pre všetkých.

■ Zabezpečenie
budúcich generácií.

■ Pozitívny vplyv na životné
prostredie, spoločnosť,
ekonomiku aj zdravie
jednotlivca.

■ Minimálne negatívne
účinky výroby,
distribúcie a spotreby
na planétu.

■ Produkcia, ktorá
neohrozuje
základné zdroje
pre život.

■ Udržateľná
konzumácia
potravín.

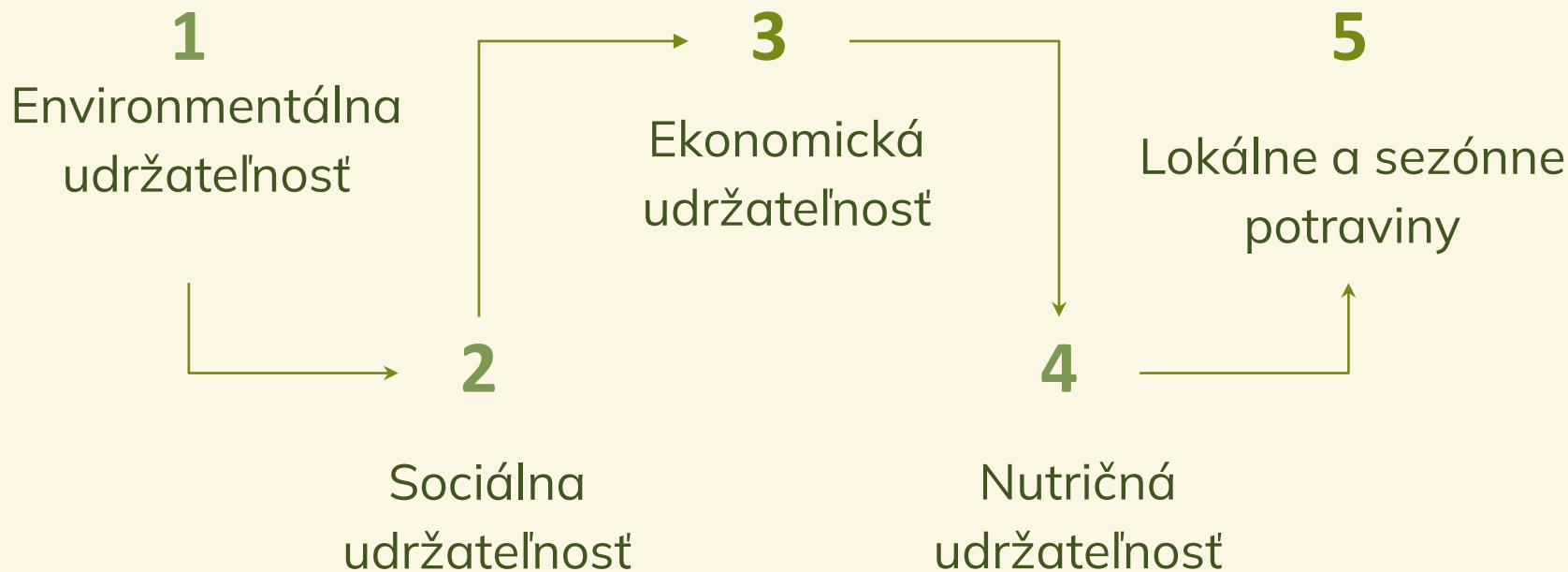


Udržateľné potraviny

prispievajú k trvalo
udržateľnému
poľnohospodárstvu
a potravinovému systému.



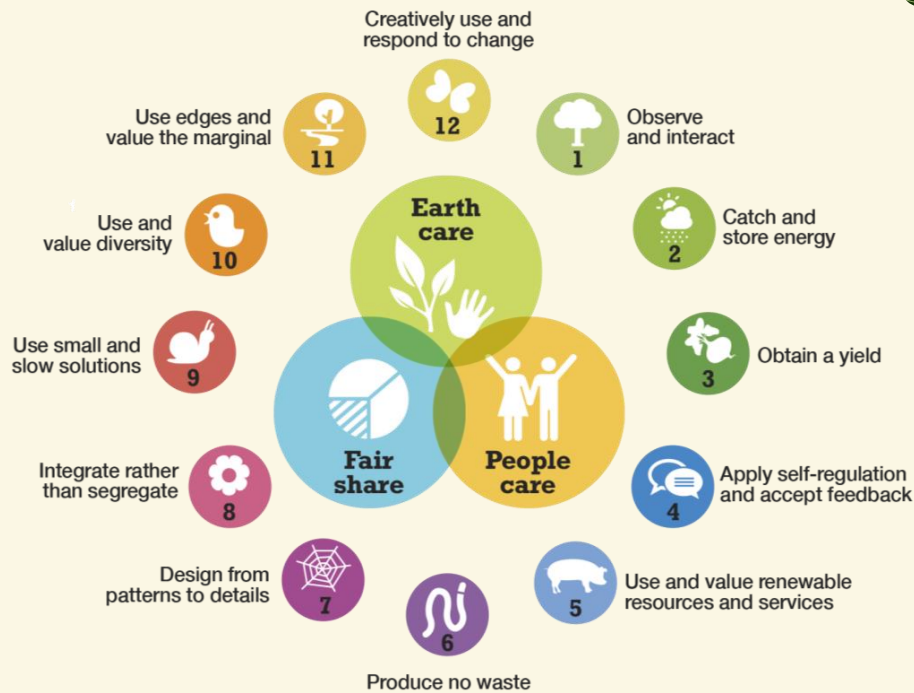
Udržateľné stravovanie a udržateľné potraviny



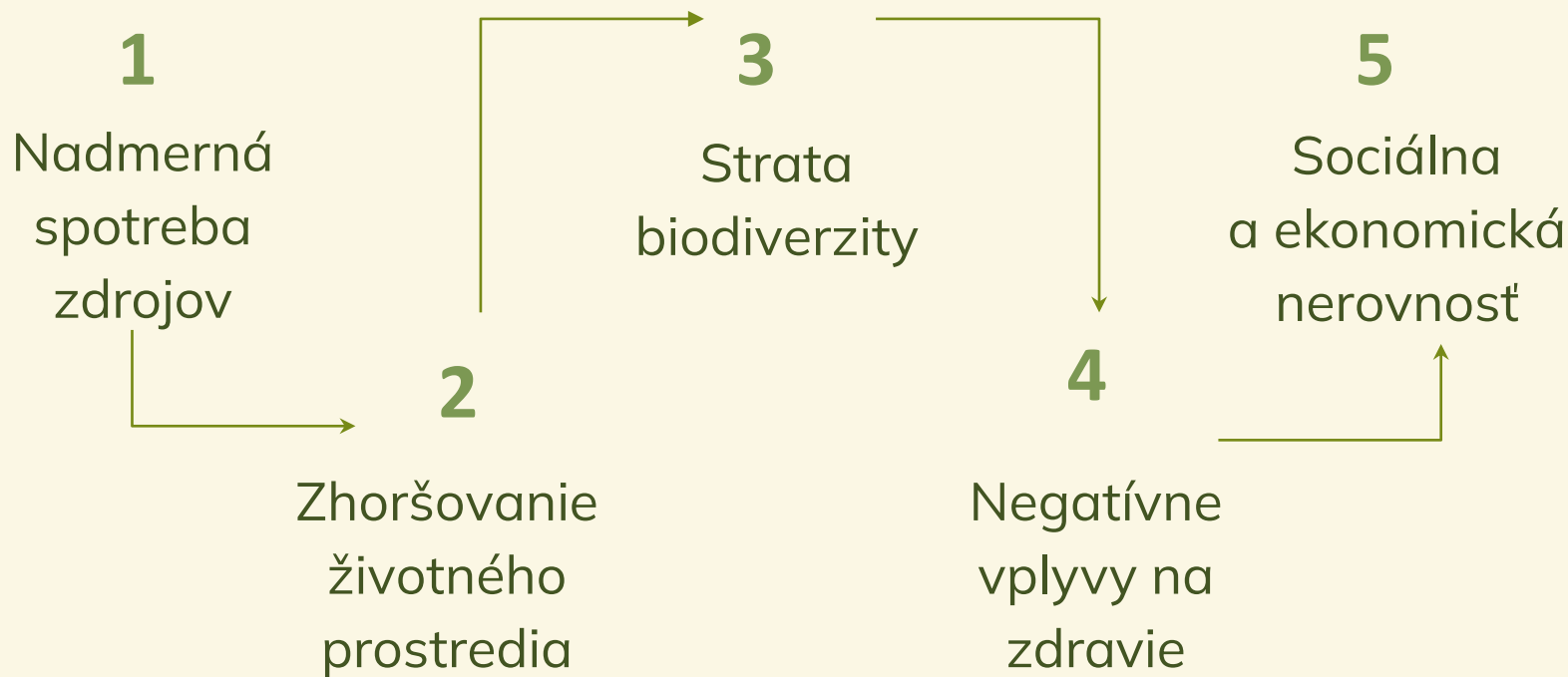
„Permakultúra – trvalé poľnohospodárstvo“

System, ktorý sa snaží vytvoriť udržateľné a regeneračné biotopy tým, že spája ľudskú činnosť s prírodným prostredím.

Napodobňuje vzorce a vzťahy v prírode a tak dosahuje dlhodobú ekologickú rovnováhu a udržateľnosť.



Neudržateľné stravovanie a konzumácia potravín



10.2

Klíma, životné
prostredie
a potravinová
bezpečnosť



Zmena klímy

Výrazne ovplyvnená ľudskou činnosťou.

Teplota

Zvyšovanie globálnych teplôt,
požiare, sucho a nedostatok vody.



Voda

Zvyšovanie hladiny morí, záplavy.



Vietor

Extrémne poveternostné
javy - búrky, tornáda.

Zmena klímy ovplyvňuje:

Biodiverzitu —●

Vodné zdroje —●

Udržiateľnosť
poľnohospodárstva

Ľudské zdravie —●

Životné prostredie —●



Potravinová bezpečnosť food security

Znamená, že všetci ľudia majú stabilný prístup k dostatočnému, bezpečnému a výživnému jedlu, ktoré spĺňa ich výživové potreby a umožňuje zdravý a aktívny život.



Potravinová sebestačnosť
food self-sufficiency



Bezpečnosť potravín
food safety



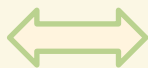
Schopnosť krajiny zaistiť potraviny domáceho pôvodu. Uprednostňovaním domácich potravín zvyšujeme potravinovú sebestačnosť, zlepšujeme ekonomickú úroveň krajiny a znižujeme enviromentálnu záťaž.

Opatrenia v rámci potravinového reťazca na zabránenie vzniku ochorení spôsobených potravou.

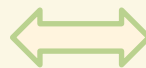
3 piliere potravinovej bezpečnosti

Potravinovú bezpečnosť ohrozuje chudoba, zmena klímy, vojny a nepokoje, problémy v infraštruktúre (distribúcia, skladovanie).

**Dostupnosť
potravín**



**Prístup
k potravinám**



**Využitie
potravín**

Úroveň a stabilita potravinovej produkcie, uskladnenia, distribúcie a spracovania.

Finančný príjem, správne fungovanie potravinového trhu.

Výživová kvalita a bezpečnosť potravín.

Prepojenie medzi nami a prostredím

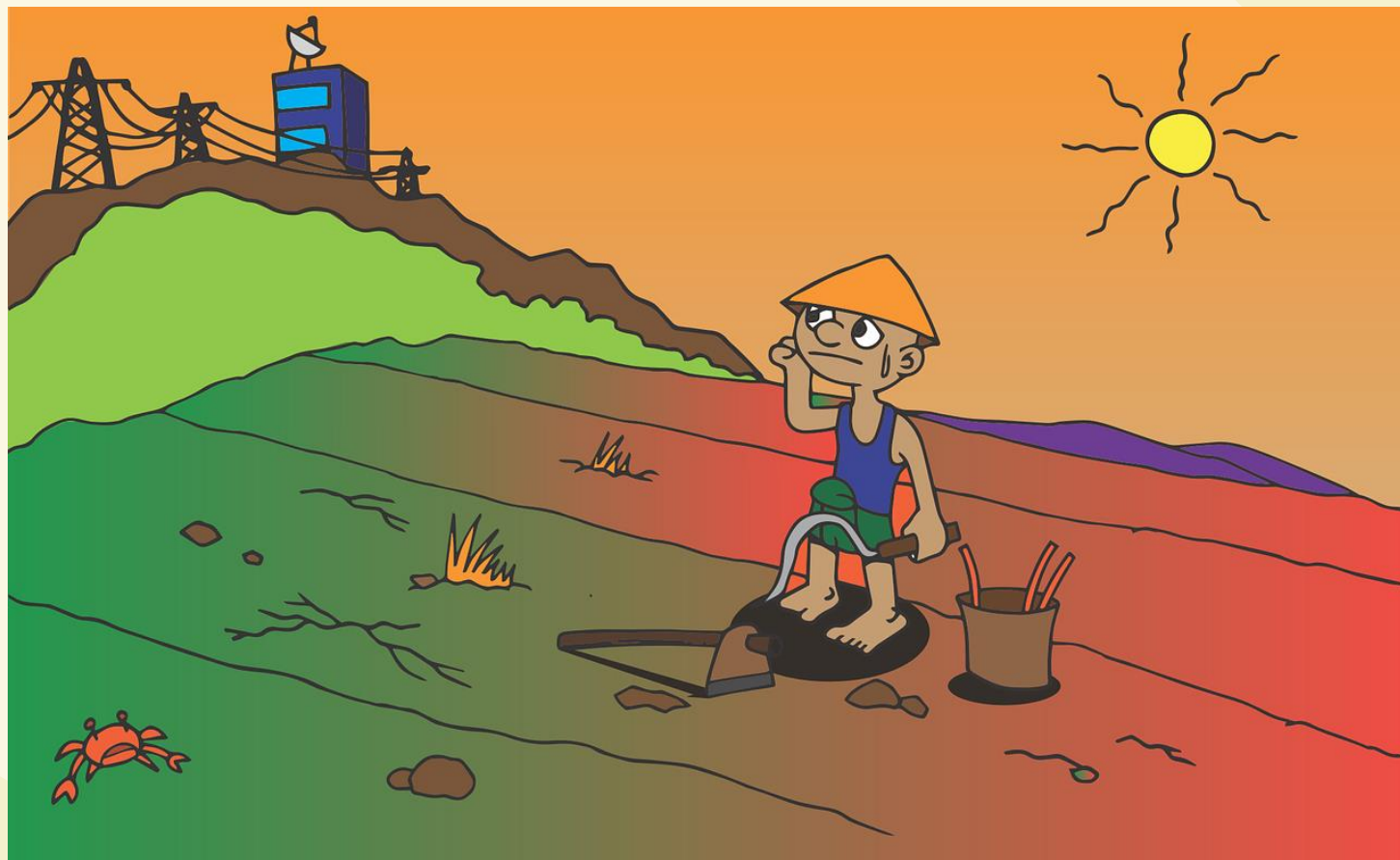
Poľnohospodárstvo

Zmena klímy

**Potravinová
bezpečnosť**

Životné prostredie





10.3

„Z farmy
po vidličku
a odpad“



Poľnohospodárstvo a konzumácia potravín



Produkcia potravín

Spracovanie a transport potravín

Výber a nákup potravín

Odpad a recyklácia



Produkcia potravín

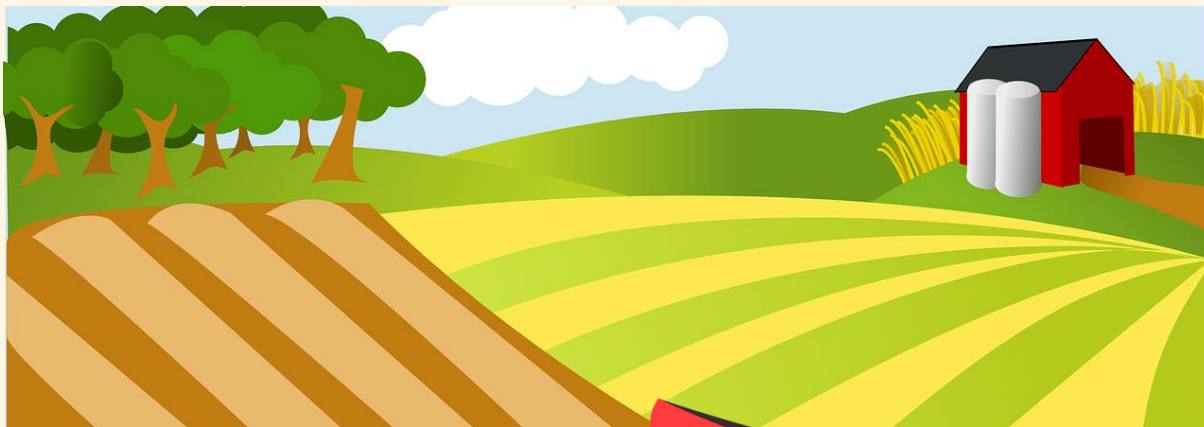


Poľnohospodárstvo zodpovedá za 20 % celkovej emisie skleníkových plynov, čo je viac než plyny vyprodukované všetkými dopravnými prostriedkami dohromady.

Poľnohospodárstvo je najväčším spotrebiteľom vody a spotrebuje 70 až 80 % celkovej vody.



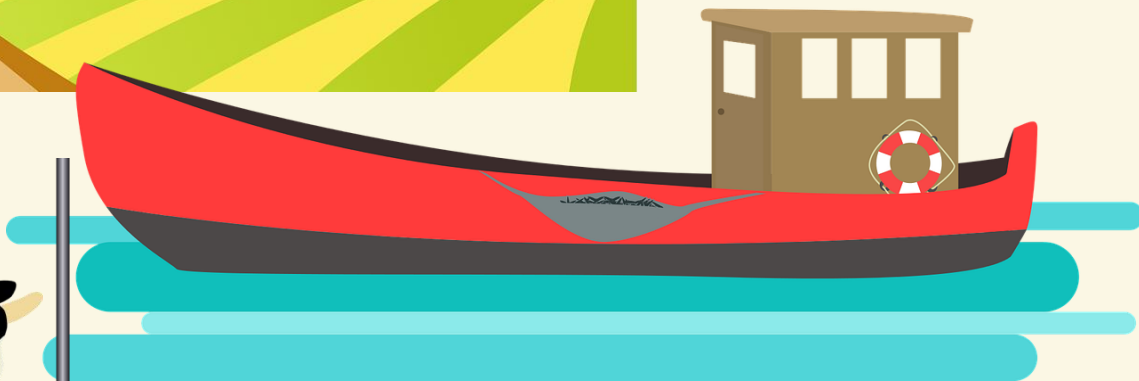
Vplyv poľnohospodárstva



Monokultúrne
poľnohospodárstvo



Klietkový chov a nadmerná
produkcia mäsa



Nadmerný rybolov



Enviromentálne indikátory poľnohospodárstva



□ **Uhlíková stopa**

Celkové množstvo skleníkových plynov (vrátane oxidu uhličitého a metánu), ktoré vznikajú ľudskou činnosťou.

□ **Vodná stopa**

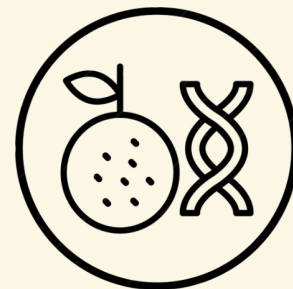
Objem sladkej vody (v litroch alebo kubických metroch) použitej v celom výrobnom reťazci spotrebného tovaru alebo služby.



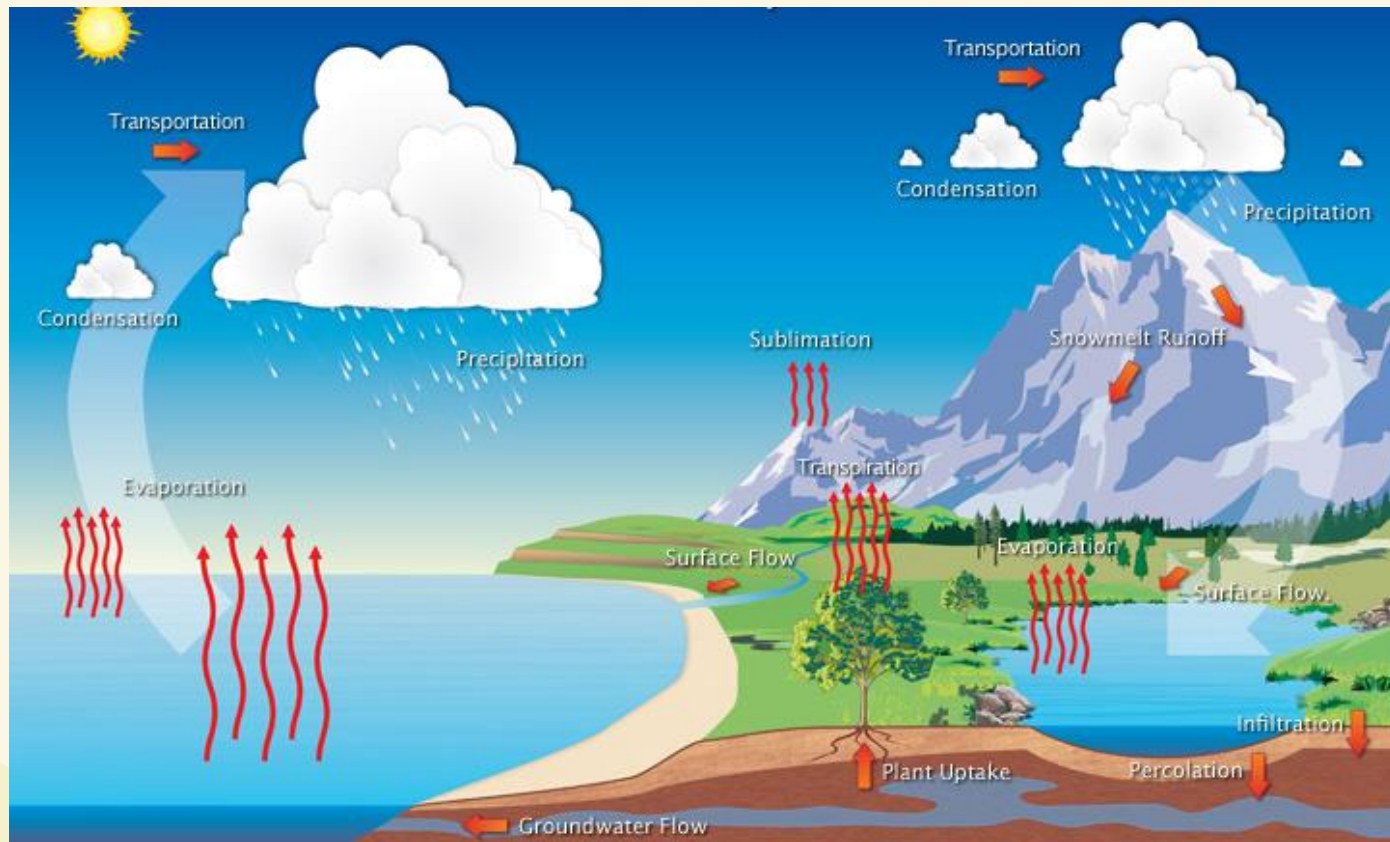
Konvenčné poľnohospodárstvo

- ❑ Nadmerne používa pesticídy a syntetické hnojivá pri pestovaní plodín.
- ❑ Používa antibiotiká a rastové faktory na chov zvierat.
- ❑ Znižuje kvality pôdy.
- ❑ Znečisťuje životné prostredie.
- ❑ Geneticky modifikované organizmy (GMO)

Rastliny (napr. kukurica, sója) sa geneticky modifikujú preto, aby boli odolnejšie voči chorobám, škodcom či suchu, alebo aby prinášali vyššiu úrodu. V EÚ podliehajú regulácii Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA).



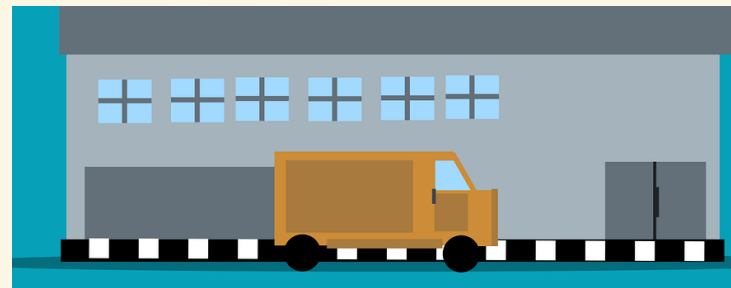
Čo vypúšťame do prírody, ostáva v prírode



Zdroj: <https://earthobservatory.nasa.gov/features/Water/page2.php>

Spracovanie a transport potravín

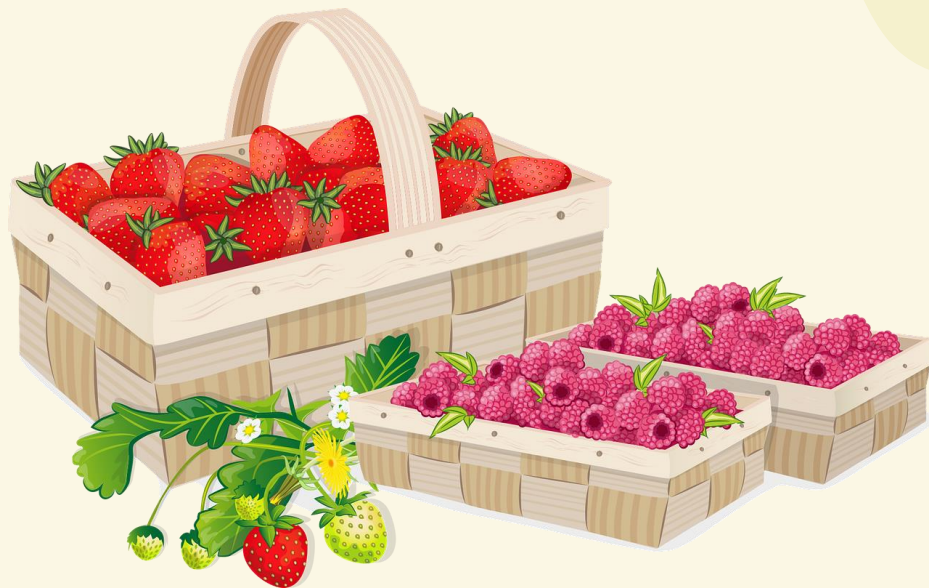
- ❑ Vyžaduje veľa energie, často z fosílnych palív, čo prispieva k emisiám uhlíka.
- ❑ Nadmerné a neudržateľné balenie zvyšuje spotrebu energie počas výroby a produkciu odpadu.
- ❑ Preprava tovaru na dlhé vzdialenosti vedie k vyššej spotrebe energie a emisiám.



Výber a nákup potravín

Lokálne potraviny

- ❑ Výrazne nižšie emisie skleníkových plynov.
- ❑ Menší environmentálny dopad a vporovnaní s dovážanými potravinami.



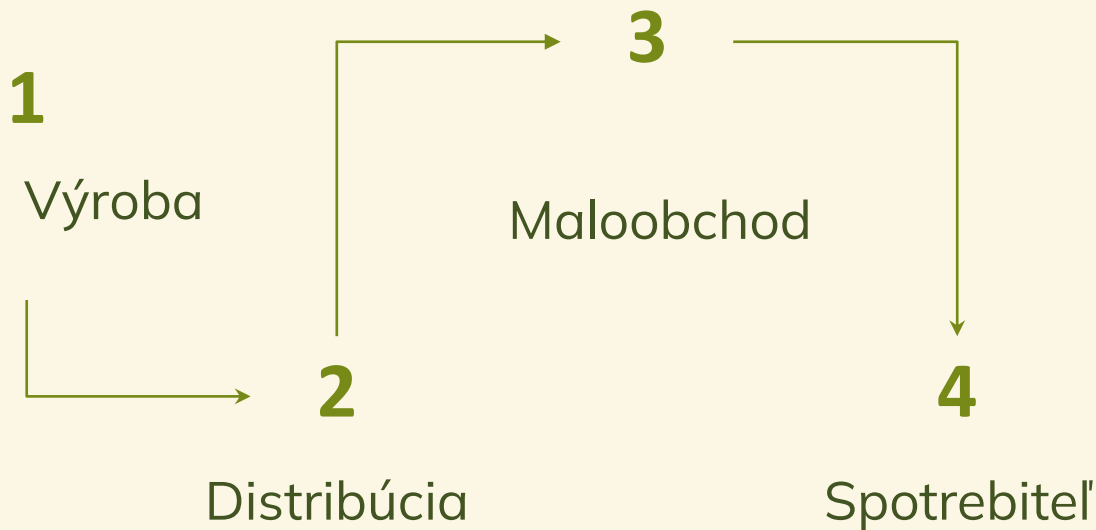
Výber a nákup potravín

- ❑ **Rastlinná strava** má **nižšiu uhlíkovú stopu** ako strava živočíšneho pôvodu (mäsa, mlieko a mliečne výrobky).
- ❑ Morské plody a ryby z **trvalo udržateľného chovu** pomáhajú chrániť morské ekosystémy, zabraňujú nadmernému rybolovu a podporujú zodpovedné rybárske postupy



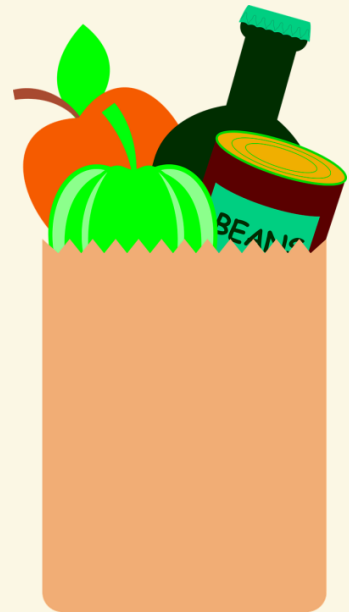
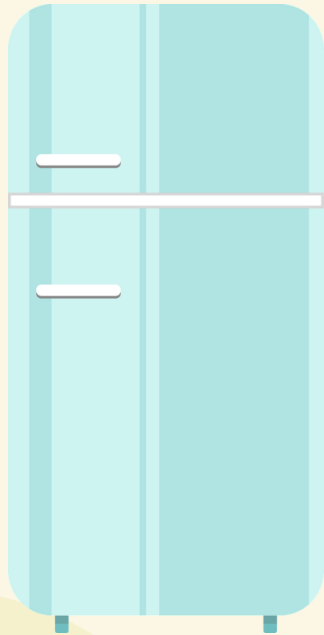
Produkcia odpadu

Nadmerná produkcia potravín, nadmerné balenie, používanie biologicky nerozložiteľných materiálov.



Ako redukovať potravinový odpad ?

- ❑ Plánujte svoje jedlá.
- ❑ Nakupujte potraviny podľa zoznamu.
- ❑ Nenakupujte vo veľkom.
- ❑ Sledujte dátum spotreby.
- ❑ Použite zvyšky.
- ❑ Kompostujte.
- ❑ Správne skladujte.



Ako sa udržateľne stravovať ?



- ❑ Konzumujte viac potravín rastlinného pôvodu.
- ❑ Uprednostňujte lokálne a sezónne potraviny.
- ❑ Konzumujte morské plody/ryby z trvalo udržateľných zdrojov.
- ❑ Konzumujte menej mäsa.

- ❑ Uprednostňujte potraviny spravodlivého obchodu.
- ❑ Vyberajte si ekologické produkty.
- ❑ Konzumujte minimálne spracované potraviny.
- ❑ Pestujte si vlastné ovocie, zeleninu a bylinky.



Koncept dvojitej pyramídy

Potravinová
pyramída



Enviromentálna
pyramída

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#) and [Pixabay](#)

