

## FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2021.

### FENNTARTHATÓ ÉLETMÓD

### 2. számú melléklet

**Szöveg a 2. számú melléklethez (ppt), ajánlott korosztály: 13 – 18 évesek**

1. Fenntartható életmód
2. Mi a probléma? A nem megújuló erőforrások túlzott felhasználása, globális klímaváltozást okoz és lényegesen csökkent az utánunk következő generációk számára elérhető erőforrások mennyisége.
3. Az állandó növekedés hosszú távon nem fenntartható. Ökológiai válságot és az ökoszisztéma összeomlását okozza.  
Az emberi tevékenység hatására egyre növekszik a biológiai sokféleségre nehezedő nyomás.  
A földi élet története során mindig is előfordultak kihalások, ugyanakkor az ember megjelenése előtt - leszámítva egyes kihalási periódusokat - a fajok keletkezésének sebessége meghaladta a kihalások sebességét. Manapság viszont a fajok kipusztulási üteme a korábbinak 100-1000-szeresére emelkedett. Jelenleg 1 000 000 fajt veszélyeztet kihalás.
4. Alapvető szemléletváltásra van szükség.  
Szükség van a fogyasztásunk, a kibocsátás csökkentésére és át kell térni fenntartható szokásokra.  
A pazarlás mértéke hatalmas. A megtermelt élelmiszerek egyharmada kárba vész.
5. Ha a húsvesztésről beszélünk – ahol kb. 20%-a veszteség, akkor ez évente 75 millió tehénnek felel meg! Zöldségek, gyümölcsök és hal esetén még rosszabb az arány.
6. Hasonlítsátok össze az egyes élelmiszerek karbonlábnyomát és vízigényét az ábrák alapján!
7. Mit tehetünk mi? Csökkentsük ökológiai lábnyomunkat!
8. 5 hatékony módszer az élelmiszerpazarlás csökkentéséért.
9. Válasszunk szezonális és helyben termelt élelmiszereket, támogatva a hazai gazdaságot és csökkentve a termék ökológiai lábnyomát.  
Fogyasszunk csúnya, deformált gyümölcsöket és zöldségeket is! Az ízük ugyanolyan jó, mint a szabályos alakúaké.  
Amennyiben megtehetitek, termeszettek saját zöldségeket, fűszernövényeket, illetve gyümölcsöket kerülve a rovarirtószerek és vegyszerek használatát!
10. Keresd az ellenőrzött módon előállított termékeket, mert csak ezeknél lehetünk biztosak abban, hogy a szükséges technológiai előírásokat betartották.  
Vedd figyelembe, hogy az adott termék fenntarthatóan, illetve etikusan lett-e előállítva.  
Ismerd meg ezeket a standardokat, keresd a jelzéseket a termék címkéjén (fair trade, rainforest alliance, fair wild, FSC, RSPO, tengeri hal esetén MSC logó stb.)!
11. Milyen termékek kerülhetnek a komposztba?
12. Van egy viszonylag egyszerű dolog, amit mindannyian megtehetünk az éghajlatváltozás elleni küzdelem és a fenntartható jövő biztosítása érdekében: húsfogyasztásunk jelentős csökkentése.  
A növényi étrend nem csak a legjelentősebb dolog, amit a környezet érdekében tehetsz, hanem az egészséged érdekeit is szolgálja. Amikor két étel vagy összetevő közül választasz, akkor fontos, globális hatású döntést hozol. A földhasználatról kezdve a vízellátáson át az üvegházhatást okozó gázok kibocsátásáig az, amit a tányérodra teszel, kihat a bolygóra. A növényi alapú étrend sokkal hatékonyabb. A növények fogyasztása - a növényeket fogyasztó állatok fogyasztása helyett - csökkenti az állattenyésztéssel járó óriási környezeti terhelést.  
Hasonlítsátok össze az egyes étrendek kibocsátását!
13. A növényi alapú étrend trendi manapság és egyre szélesedik a választék.
14. Jane Goodall szerint mindenki számít, minden lépésed, minden döntésed számít!  
"Minden élelmiszervásárlás szavazás is egyben. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a mi egyéni, kis cselekedeteink nem számítanak, hogy egyetlen étkezésem semmi sem múlik. Ám minden fogásnak, minden falatnak saját előélete van, ahogyan termelték vagy nevelték, ahogyan betakarították. A vásárlásaink, a szavazataink szabják meg az előttünk álló utat." Jane Goodall