



5 действий по борьбе с изменением климата, которые каждый из нас в силах предпринять

Мы можем стать поколением нулевого голода



Изменение климата усложняет производство продуктов питания, необходимых для достижения мира без голода. Фото: © Ф. Паладини

Воздействие изменения климата на нашу планету и на нашу жизнь не может остаться незамеченным – изменяются температуры. Голод в мире растет и одними из ведущих причин являются изменчивость климата и экстремальные явления. Непредсказуемые и суровые условия затрудняют производство продуктов питания, необходимых для растущего населения, но мы еще можем все изменить! Мы должны бороться с изменением климата, чтобы каждый человек во всем мире имел доступ к достаточному количеству безопасных продуктов питания. Каждый из нас может внести свой вклад и противодействовать изменению климата.

Вот 5 действий по борьбе с изменением климата, которые КАЖДЫЙ в силах предпринять для того, чтобы внести свой вклад в ликвидацию голода:

1. Придерживайтесь более устойчивого и разнообразного рациона питания
Один раз в неделю попробуйте заменить мясные блюда вегетарианским вариантом (например, зернобобовыми, такими как чечевица, фасоль, горох и нут). На производство мяса тратится больше природных ресурсов, особенно воды. Миллионы акров тропических лесов также вырублены и сожжены для того, чтобы занять землю под пастбища для скота. Диверсифицируя свой рацион, вы можете обнаружить "древние" культуры, такие как киноа. Например, существует более 200 разновидностей киноа, подходящих для различных климатических условий!

2. Не выбрасывайте продукты питания

Каждый год треть всех производимых продуктов питания оказывается в мусорном ведре. Это означает, что мы также тратим впустую ресурсы (такие как вода, труд, транспорт), которые пошли на их производство. При совершении покупок покупайте только то, что вам нужно, составляя список и планируя блюда заранее, чтобы избежать импульсивных покупок. Остатки обеда или ужина также могут быть использованы. Вместо того, чтобы выбрасывать их в мусорное ведро, их можно заморозить и употребить позже или же использовать их в качестве ингредиента для другого блюда. Помните о разнице между "употребить до..." и "сохраняет лучшие качества до...". Наконец, потребляйте также некрасивые фрукты и овощи, которые в противном случае могли бы в мусорном ведре только потому, что они неидеальны снаружи. Не обманывайтесь, они на вкус так же хороши!



Без почвы и воды мы не смогли бы производить нашу пищу, мы не можем принимать ее как должное! Однако некоторые виды продовольствия нуждаются в меньших ресурсах, чем другие. Например, для того чтобы вырастить 1 кг чечевицы нужно 1 250 литров, по сравнению с 1 кг говядины, которая нуждается в 13 000 литров! Фото: ©ФАО/ Карли Лирсон

3. Расходуйте меньше воды

Вода является необходимым для жизни элементом, и мы не можем производить нашу пищу без нее. Фермеры должны научиться использовать меньше воды для

выращивания продуктов питания, но и вы также можете сохранить воду, сократив пищевые отходы. Когда вы выбрасываете продукты, вы попусту расходуете и водные ресурсы, затраченные на их производство. Например, для производства одного апельсина требуется 50 литров воды! Вы также можете тратить меньше воды, принимая душ вместо ванны, и выключая воду во время чистки зубов.

4. Сохраняйте наши почвы и воду чистыми

Некоторые бытовые отходы потенциально опасны и никогда не должны выбрасываться в обычный мусорный бак. Батарейки, краски, мобильные телефоны, медицинские препараты, химикаты, удобрения, картриджи принтеров и т.д. содержат элементы, которые могут просачиваться в нашу почву и воду, нанося ущерб природным ресурсам, необходимым для производства продуктов. И не забудьте про пластик! Подсчитано, что треть всего пластика, производимого в мире, попадает в наши почвы. Сокращение использования одноразового пластика поможет сохранить наши почвы чистыми.

5. Поддерживайте местных производителей

Наши фермеры больше всего страдают от изменения климата и нуждаются в нашей поддержке сейчас больше, чем когда-либо. Покупая местную продукцию, вы поддерживаете семейные фермерские хозяйства и малый бизнес ваших мест. Вы также помогаете бороться с загрязнением окружающей среды, сокращая расстояние доставки.



Изменение климата ставит под угрозу средства к существованию миллионов фермеров. Без них у нас в тарелках не было бы еды, они наши герои в борьбе с голодом и нуждаются в нашей поддержке. Фото: ©ФАО

Продовольственная безопасность и изменение климата взаимосвязаны. Выбор, который мы делаем сегодня, очень важен для будущего продовольствия. Ресурсы, которые мы используем для производства продуктов питания, становятся как никогда ценными при изменяющемся климате. Мы все можем предпринять действия для борьбы с изменением климата, отдавая должное внимание продовольствию, производство которого становится все более сложным.

Узнайте больше:

Публикация: [Работа ФАО в области изменения климата](#) (на английском языке)

КОНТАКТ:

ЛЕА ПЛАНТЕК

Специалист по связям с общественностью

Региональное отделение ФАО для Европы и Центральной Азии

Будапешт, Венгрия

lea.plantek@fao.org

Тел.: +36 1 8141 035

**FAO Regional Office for Europe and Central Asia | 34 Benczur
utca, Budapest, Hungary |**

[\(+36\) 1 461 2000](tel:+3614612000) | www.fao.org/europe