



ЧТО **ВЫ** МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НУЛЕВОГО ГОЛОДА

Производить меньше отходов, лучше питаться и перейти на устойчивый образ жизни – вот что необходимо для строительства мира без голода. Наш выбор сегодня определяет уверенное будущее для продовольствия. Вот перечень простых действий, которые помогут вам сделать мир без голода образом жизни, помогут восстановить связь с едой и с тем, что за ней стоит.

Не выбрасывай несъеденное

Если осталась несъеденная пища, заморозь ее на потом или используй в качестве ингредиента для другого блюда. Обедая или ужиная в ресторане, проси половинную порцию, если не очень голоден, или заведи несъеденное домой.

Переходи на более здоровый и устойчивый рацион питания

Жизнь бежит стремительно, и найти время для приготовления здоровой и питательной еды, если не знать как, непросто. Еда не должна быть слишком замысловатой. Вообще-то здоровую еду можно приготовить быстро и просто, используя всего несколько ингредиентов. Поделись своими рецептами быстрого приготовления здоровой пищи с родными, друзьями, коллегами и в интернете. Следи за «устойчивыми» поварами и интернет-блогерами, чтобы узнать о новых рецептах, или поговори с местными фермерами, чтобы выяснить, как они сами готовят свою продукцию дома.

Делиться – значит заботиться

Отдай другим продовольствие, которое в противном случае пропадет, – в соответствии с местными требованиями к продовольствию. Есть, например, ОЦЮ, новое приложение, которое позволяет связываться между собой соседям и местным предприятиям, чтобы делиться излишками еды, вместо того чтобы ее выбрасывать. Узнай о существующих инициативах в местных кафетериях, магазинах или у себя в районе, чтобы поддержать объединения, занимающиеся помощью продовольствием.

Покупай только необходимое

Планируй приемы пищи, составляй списки продуктов и не отходи от них, старайся воздержаться от импульсивных покупок. Так ты не только сможешь меньше выбрасывать в отходы, но и сэкономишь деньги!

Храни продукты правильно

Не позволяй еде портиться: купленные раньше продукты ставь на полки или в холодильник ближе к краю, а вновь купленные – позади. Открыв упаковку, используй герметические контейнеры, чтобы продукты в холодильнике оставались свежими; убедись, что пакеты плотно закрыты, чтобы в них не забрались насекомые.

Пускай пищевые отходы в дело

Вместо того чтобы объедки выбрасывать, почему бы из них не сделать компост? Так ты сможешь отправлять питательные вещества обратно в почву и сокращать углеродный след.





Поговори с окружающими об уважительном отношении к еде

Еда объединяет нас всех. Помоги другим обрести вновь связь с продовольствием ради Нулевого голода как образа жизни и всего, что стоит за ним, поделившись своими знаниями и увлечением с окружающими - с семьей дома, с друзьями и на работе. Можно, например, выращивать собственную еду дома или работать в общественном саду, организовывать обеды или делиться рецептами. И не забудь поддерживать местные благотворительные организации, работающие с бездомными и голодными, и привлекать к этому родных и друзей.

Оберегай почву и воду

Некоторые бытовые отходы могут быть потенциально опасными; их ни в коем случае нельзя выбрасывать в обыкновенный мусорный бак. Вещества в таких предметах, как батарейки, краски, мобильные телефоны, лекарства, химикаты, удобрения, автомобильные шины, чернильные картриджи и тому подобное, могут просачиваться в почву и водные источники, нанося вред природным ресурсам, из которых производится продовольствие.

Экономь воду

Вода – основной элемент жизни, без нее нельзя производить продовольствие. Важно, чтобы фермеры научились потреблять меньше воды, выращивая продовольствие, но и вы могли бы экономить воду, сокращая пищевые отходы. Выбрасывая еду, мы попусту расходует водные ресурсы, которые пошли на ее производство. Например, на выращивание одного апельсина уходит 50 литров воды! Можно меньше расходовать воды впустую, если вместо ванны принимать душ, выключать воду, чистя зубы, и устранять утечки!

Узнай о происхождении еды

Уважать еду – значит, также понимать, откуда мы получаем пищу и из чего она состоит. Постарайся узнать, что ешь, сверившись с этикетками. Узнай, какие ингредиенты вредны для здоровья, и подбирай более здоровые варианты. Разбей огород дома или прими участие в работе в общественном саду, чтобы не только получить питательную и здоровую пищу, но и узнать о том, что нужно для того, чтобы произвести доступное нам продовольствие.

Поддержи местных производителей продовольствия

Покупая местную продукцию, ты поддерживаешь семейные фермерские хозяйства и малые предприятия в своей местности. Ты также поможешь борьбе с загрязнением, сокращая расстояния для доставки грузовиками и другими транспортными средствами.

Выбирай неприглядные фрукты и овощи

Не суди о еде по внешнему виду. Неправильной формы или слегка помятые фрукты и овощи часто выбрасывают потому, что они не соответствуют условным косметическим стандартам. Не волнуйся – у них такой же вкус, если не лучше. Перезревшие фрукты можно также использовать в смузи, соках и десертах.





Будь сознательным потребителем

Раз в неделю попытайся есть все вегетарианское (включая зернобобовые, такие как чечевица, фасоль, горох и нут), вместо мяса. На производство мяса уходит больше природных ресурсов, особенно воды; миллионы акров тропического леса вырубают и выжигают, чтобы превратить землю в травяные пастбища для скота. Открой для себя [вкусные рецепты зернобобовых](#) и попробуй «древнюю» крупу - [квиноа](#). Перед покупкой удостоверься, что покупаешь только у компаний, которые следуют устойчивой практике и не наносят вреда окружающей среде. Помни: дешевая цена нередко означает высокие человеческие или экологические издержки.

Разберись в продуктовых этикетках

Существует большая разница между «сроком хранения» и «сроком годности». Иногда продукт можно есть без опасений и после истечения срока хранения, тогда как срок годности указывает, когда продукт употреблять в пищу уже небезопасно. Узнай также, как определять на продуктовых этикетках вредные для здоровья ингредиенты, например, трансжиры и консерванты, и избегай продуктов с добавленным сахаром.

Покупай органическое

Органический способ ведения хозяйства помогает почве оставаться здоровой и сохранять способность хранить углерод, помогая в борьбе с изменением климата. Ищи в местных супермаркетах или на фермерских рынках органические продукты и продукцию честной торговли и поддержи мелких фермеров, отказываясь от произведенных интенсивными методами мяса, яиц и молочной продукции.

Поддержи популяции рыбы

Убеди своих друзей и родных употреблять в пищу те виды рыбы, которые имеются в большем количестве, например, скумбрию или сельдь, вместо тех, которым грозит перелов – это треска или тунец. Покупай рыбу, которая была выловлена или выращена устойчивым образом, это рыба с экомаркировкой или сертификатами.

Стань активистом Нулевого голода!

Если тебе в соцсетях встретился интересный пост о проблемах голода, изменения климата или устойчивого образа жизни, поделись им и пусть тебя услышат! Узнай больше о своих местных и национальных органах власти и придумай, как они могли бы помочь восстановить уважительное отношение и связь с продовольствием и содействовать борьбе с голодом. По возможности, воспользуйся своим правом голоса, выбирая лидеров у себя в стране или на местах, или сам стань кандидатом. Мир без голода начинается с тебя.

Будь в курсе цели Нулевого голода

Твой выбор будет лучше, если ты будешь хорошо информирован. Выбери время, чтобы почитать о Нулевом голоде, о вызовах, стоящих перед нами в его достижении, а также о том, что необходимо сделать правительствам, компаниям, фермерам и всем остальным. Чтобы узнать последние новости или связаться с нами, заходи на [веб-сайт ФАО](#) или следи за нами на [Facebook](#), [Instagram](#) или [Twitter](#). #НулевойГолод

