



**Magiczny
Kraków**

Młodzi dla klimatu: żywienie roślinne

2022-03-15

„Dziecinnie prosty przepis na przyszłość” to jeden z trzech realizowanych przez miasto Kraków zwycięskich projektów klimatycznych, które powstały podczas młodzieżowego maratonu „Youth.Krak.Hack. Wdobrym klimacie”. We współpracy z dyplomowaną dietetyczką i edukatorką żywieniową, Anną Regułą proponujemy szereg działań edukacyjnych w zakresie żywienia roślinnego wśród krakowskich rodzin z dziećmi.

Projekt żywienia roślinnego będzie realizowany od połowy marca do końca maja. Przygotowaliśmy szereg informacji o tematyce roślinnej, diecie bezmięsnej w tym m.in.: przykładowe przepisy diety plant based dla całej rodziny, przepisy na posiłki dla dzieci, pomysły na przekształcanie dań mięsnych w roślinne.

Poruszymy także tematy kuchni lokalnej i sezonowej. Powiemy o skutkach klimatycznych diety mięsnej w tym m.in. nadmiernej produkcji gazów cieplarnianych, utraty bioróżnorodności, nadmiernym zużyciu wody i nawozów. Nie możemy nie wspomnieć o zdrowotnych skutkach diety mięsnej jak np. zachorowania na cukrzycę typu 2, rak jelita grubego, choroby układu krążenia, otyłość.

Projekt także poruszy temat powszechnego marnotrawstwa jedzenia oraz związanych z tym kwestii etycznych.

Zaplanowaliśmy także webinarium poświęcone tematyce projektu, a także wydanie mini e-booka przygotowanego do druku, który będzie zawierał wszystkie przedstawione przepisy i jadłospisy.

Anna Reguła, dietetyczka, absolwentka Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. Założycielka jednego z najbardziej popularnych profili na Instagramie o tematyce dietetycznej w Polsce (@niekoniecznie_dietetycznie). Autorka książek, ebooków, szkoleń, planów dietetycznych oraz najbardziej popularnych i pomocnych infografik w Internecie.

Warto przypomnieć, że projektu realizowane jako zwycięskie w ramach „Youth.Krak.Hack. W dobrym klimacie” doskonale uzupełniają miejską kampanię „Kraków w dobrym klimacie”, która została podzielona na cztery tematyczne działy, skupiające się wokół najistotniejszych elementów życia, tzw. żywiołów: powietrze, ogień i energia, woda oraz ziemia i gleba:

- SegregujeMY – dotyczącego gospodarowania odpadami
- SadziMY – traktującego o miejskiej zieleni
- OszczędzaMY – poruszającego ważną kwestię oszczędnego gospodarowania wodą
- OddychaMY – skupiającego się na temacie jakości powietrza i ekologicznym transporcie.