



## Porozmawiajmy o diecie roślinnej

2022-06-06

**Żywnie roślinne, ograniczanie spożywania mięsa i dieta *plant based* - to główne tematy zaplanowanego na dziś, 6 czerwca, webinarium z dietetyczką Anną Regułą. Śledź transmisję na żywo [tutaj](#). Spotkanie jest kolejnym elementem realizacji zwycięskiego projektu proklimatycznego, który powstał w ramach maratonu Youth.Krak.Hack - „Dziecinnie prosty przepis”.**

We współpracy z dyplomowaną dietetyczką i edukatorką żywieniową, Anną Regułą od marca na stronach internetowych [klimat.krakow.pl](http://klimat.krakow.pl) prezentujemy szereg działań edukacyjnych w zakresie żywienia roślinnego wśród krakowskich rodzin.

W zakładce klimat regularnie prezentujemy przykładowe przepisy diety *plant based*, na posiłki dla dorosłych i dzieci, a także pomysły na przekształcanie dań mięsnych w roślinne. Poruszamy także tematy kuchni lokalnej i sezonowej, mówimy o skutkach klimatycznych diety mięsnej w tym m.in. nadmiernej produkcji gazów cieplarnianych, utraty bioróżnorodności, nadmiernym zużyciu wody i nawozów. Nie zapominamy również o zdrowotnych skutkach diety mięsnej jak np. zachorowania na cukrzycę typu 2, rak jelita grubego, choroby układu krążenia, otyłość. Projekt także porusza temat powszechnego marnotrawstwa jedzenia oraz związanych z tym kwestii etycznych.

Webinarium będzie doskonałą okazją na bezpośredni kontakt ze specjalistką z zakresu żywienia. Spotkanie odbędzie się dziś, **6 czerwca**, o godz. 11.00. Transmisję można śledzić na żywo na stronie internetowej [lovekrakow.pl](http://lovekrakow.pl) oraz na facebookowym profilu [serwisu](#).

**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, e-booków, szkoleń, planów dietetycznych oraz najbardziej popularnych i pomocnych infografik w internecie.

---

Warto przypomnieć, że YouthKraKHack to maraton projektów społecznych zrealizowany w ramach miejskiego programu [Młody Kraków 2.0](#) i doskonale uzupełnia 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.