



Dieta bezmięsna, sprawdź przepisy!

2022-08-31

Pobierz e-book „Dziecinnie proste przepisy”, zmień swoje nawyki żywieniowe i zadbaj przy tym o klimat. Elektroniczna książka kucharska o diecie bezmięsnej to część miejskich działań prowadzonych na rzecz środowiska. Bezpłatny przepiśnik opracowany przez certyfikowaną dietetyczkę daje wiele pomysłów na zdrowe i roślinne posiłki: śniadania, obiady, przekąski i kolacje. Propozycje dań mogą być inspiracją kulinarną dla wszystkich, bez względu na wiek.

Warto przypomnieć, że e-book powstał w ramach projektu „Dziecinnie prosty przepis na przyszłość”, który był jednym z trzech realizowanych przez miasto Kraków zwycięskich pomysłów klimatycznych, które powstały w 2021 r., w cyklu Młody Kraków 2.0 podczas młodzieżowego maratonu „Youth Krak Hack. W dobrym klimacie”. Realizując projekt roślinnego żywienia, we współpracy z dietetyczką i edukatorką żywieniową, Anną Regułą zaprezentowano szereg działań edukacyjnych w zakresie odpowiedniego wprowadzenia diety *plant-based*. Przygotowane propozycje śniadań, przekąsek, obiadów i kolacji mają być, inspiracją w codziennych jadłospisach, zachęcić do jedzenia warzyw, a także do pochylenia się nad problemami wynikającymi ze zmian klimatycznych.

Dodatkowo, aby uzupełnić merytoryczną część projektu, na miejskiej stronie krakow.pl, w zakładce „[Klimat](#)”, regularnie prezentowano także szereg artykułów, które pozwoliły zgłębić wiedzę na temat żywienia roślinnego, problemów zdrowotnych wynikających ze złej diety, obalały żywieniowe mity oraz zachęcały do rozsądnego i uważnego planowania swoich jadłospisów.

E-book doskonale wpisuje się w prowadzoną przez miasto kampanię edukacyjną „Kraków w dobrym klimacie”, która pokazuje korzyści wynikające z dbałości o naszą planetę oraz pomaga wpływać na ograniczanie postępujących zmian klimatycznych.

Ebook do pobrania [tutaj](#).