



# NEWSLETTER

LUTY/2/2024

Biuro  
Zrównoważonego  
Rozwoju

ZIELONY  
WSiZ

12 ODPOWIEDZIALNA  
KONSUMPCJA  
I PRODUKCJA



TEMAT NUMERU:

## ŻYWNOŚĆ

**Cel 12 Zrównoważonego Rozwoju:**  
Zapewnić wzorce zrównoważonej konsumpcji i produkcji

**Zadanie 12.8: Do 2030 roku zapewnić dostęp do istotnych informacji i podnieść świadomość wszystkich ludzi na całym świecie w zakresie zrównoważonego rozwoju i stylu życia w zgodzie z naturą**

Zrównoważona konsumpcja i produkcja są związane z promowaniem efektywnego zużycia energii i innych zasobów, trwałej infrastruktury, dostępu do podstawowych usług, godziwych miejsc pracy, w tym w sektorze środowiskowym oraz lepszej jakości życia. Korzystanie z takich wzorców pomaga przy realizacji planów rozwojowych, obniża koszty gospodarcze, środowiskowe i społeczne, wzmacnia konkurencyjność gospodarczą i ogranicza skalę ubóstwa\*.

\*<https://www.un.org/pl/cell2>

Autorka: dr Patrycja Longawa

# OKIEM SPECJALISTY

dr hab. inż. Jan Krupa, prof. WSiZ

## Talerz diety planetarnej

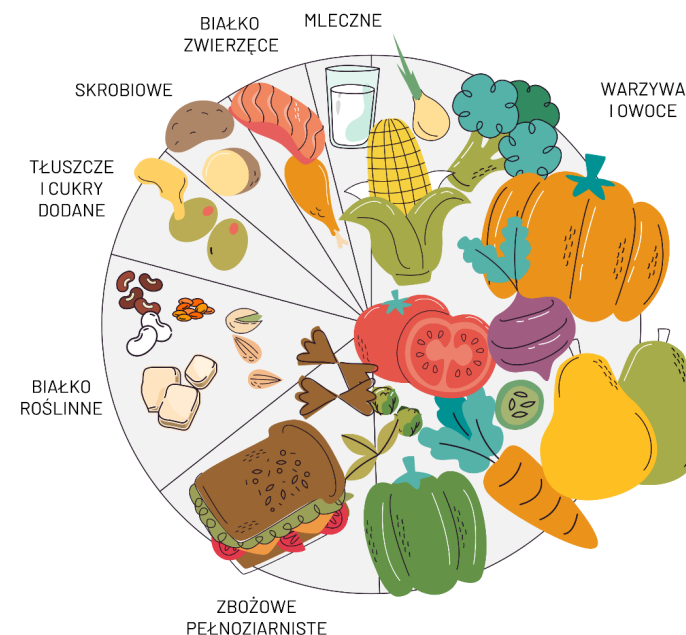
Na talerzu współczesnego Polaka znajdują się bardzo różnorodne produkty, co jest dobrym wskaźnikiem dla jakości diety i sposobu żywienia. Istnieje bowiem przekonanie, że w różnorodności są siła i bogactwo składników odżywczych i przeciwutleniających<sup>1</sup>. Niestety surowce i produkty zwierzęce goszczące na talerzach Polaków są głównie pochodzenia konwencjonalnego, czyli z chowu masowego i produkcji przemysłowej.

Międzynarodowy zespół naukowców EAT Lancet opracował model żywienia, który może poprawić zdrowie, zapewniając jednocześnie zrównoważoną produkcję żywności w celu ograniczenia dalszych szkód dla środowiska.

Opracowana w ten sposób tzw. **dieta planetarna zakłada:**

- zmniejszenie o połowę spożycia czerwonego mięsa i cukru;
- podwojenie spożycia warzyw, owoców i nasion roślin strączkowych.

Zastosowanie tej diety może zapobiec nawet **11,6 miliona przedwczesnych zgonów** na świecie, gdyż zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, w tym zawałów, udarów, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy oraz cukrzycy typu II, insulinooporności, a także niektórych nowotworów, przynosząc jednocześnie korzyści dla planety<sup>2</sup>.



Talerz diety planetarnej

Źródło: Raport Talerz Polaka – Nawyki żywieniowe polskiego społeczeństwa, Zymetria 2023.  
<https://samorzad.gov.pl/web/scdn-kielce/talerz-przyszlosci-raport-otwarcia-think-tanku> (dostęp: 05.01.2024).

<sup>1</sup> Hallmann E., Karaczun Z., Wolnicka K., Borycka M., Talerz przyszłości – Raport otwarcia ThinkTanku, Żywność dla Przyszłości Interdyscyplinarne Centrum Analiz i Współpracy, Warszawa 2023, <https://samorzad.gov.pl/web/scdn-kielce/talerz-przyszlosci-raport-otwarcia-think-tanku> (dostęp: 05.01.2024).

<sup>2</sup> Willett, W., Rockström J., Loken B., Sprigmann M., Lang T., Vermeulen S., i in., Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems, „Lancet”, Vol. 393, 2019, s. 447–492., [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4) (dostęp: 26.01.2024).

# DIETA PLANETARNA

## 1. KUPUJ TYLE, ILE POTRZEBUJESZ

Statystyczny Polak wyrzuca  
rocznie do śmieci

**235** kg

żywności  
o wartości ok.

**1000** zł

Znajdujemy się na niechlubnym  
5 miejscu w UE za Wielką Brytanią,  
Niemcami, Francją i Holandią\*.

Aż 42% Polaków przyznaje,  
że zdarza im się wyrzucać żywność.

 **42%**

**35%**

35% z nich robi to  
kilka razy w miesiącu

**10%**

10% kilka razy  
w tygodniu

**17%**

17% raz w tygodniu

**18%**

18% raz w miesiącu

## 2. ZERO/LESS WASTE W KUCHNI

Czy wiedziałeś, że **nać marchewki** jest świetnym wyborem do pesto, a z **zielonej części pora** możesz przyrządzić domowy bulion?

Takich przykładów jest więcej:



Ze zwiędłych **liści kapusty** zrobisz pyszne chipsy w piekarniku z olejem lub zdrowsze – bez.



Zmiel, posiekaj i zamroź **resztki ziół**, zanim się zepsują.

\* <https://www.forbes.pl/gospodarka/marnowanie-zywnosci-w-polsce-dane-z-2018-r/8etbgkq> (dostęp: 11.11.2019)

Krupa J., Mantaj A., Stokłosa Ł. 2020. *Marnotrawstwo żywności w gospodarstwach domowych [w:] Zrównoważony rozwój społeczno-gospodarczy determinantą ochrony dóbr przyrodniczych i kulturowych oraz rozwoju turystyki*, (red.) J. Krupa, K. Szpara, Wyd. Politechnika Rzeszowska, Dynów, s. 189-206.

# DIETA PLANETARNA

## 3. WYBIERAJ LOKALNE PRODUKTY

Kluczowym celem diet opartych na lokalnych produktach jest redukcja tzw. „**kilometrów żywności**”, czyli dystansu, jakie produkty muszą pokonać, aby trafić do supermarketów i w efekcie końcowym do konsumenta.

Kupując bliżej źródła, można również wspierać producentów stosujących metody przyjazne dla środowiska, takie jak rolnictwo ekologiczne, regeneratywne, czy hodowców traktujących swoje zwierzęta etycznie\*.

\* <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/jak-jesc-zdrowo-i-dbac-o-planete-dieta-planetarna-w-praktyce/> (dostęp: 31.01.2024)

## 4. ZAMRAŻAJ JEDZENIE ŻEBY GO NIE MARNOWAĆ

Taka forma utrwalania żywności sprzyja mniejszym stratom **witamin A, C i z grupy B** w porównaniu z innymi metodami utrwalania.

<b>ziola</b> 8-12 m-cy	<b>pieczywo</b> 4-6 m-cy	<b>sery</b> 4-8 m-cy	<b>drób</b> 6-10 m-cy	<b>dziczyzna</b> 12 m-cy	<b>ryby</b> 3-4 m-ce
<b>warzywa i owoce</b> 8-12 m-cy	<b>ciasto</b> 3-6 m-cy	<b>masło</b> 8-10 m-cy	<b>wieprzowina</b> 4-7 m-cy	<b>mięso mielone</b> 2 m-ce	<b>Jak długo mrozić żywność?</b> <a href="https://ncez.pzh.gov.pl">https://ncez.pzh.gov.pl</a>
<b>grzyby</b> 6-10 m-cy	<b>muffiny</b> 6-8 m-cy	<b>produkty mleczne</b> 6-12 m-cy	<b>wołowina</b> 9-12 m-cy	<b>wędlina</b> 3-6 m-cy	

# DIETA PLANETARNA

## 5. JEDZ WIĘCEJ WARZYW I OWOCÓW

Kolorowe warzywa i owoce dzieli się na pięć grup:

<b>białe</b>	mają właściwości antybakteryjne • wzmacniają układ odpornościowy • działają przeciwzapalnie
<b>żółte i pomarańczowe</b>	usuwają wolne rodniki z organizmu • wpływają pozytywnie na wzrok, skórę, paznokcie i włosy
<b>czerwone</b>	wspomagają pracę serca • obniżają zły cholesterol • odmładzają • wykazują działanie antynowotworowe • obniżają ciśnienie krwi • zmniejszają ryzyko wystąpienia osteoporozy
<b>zielone</b>	odgrywają ważną rolę w usuwaniu toksyn • wpływają na układ krwionośny • zapobiegają starzeniu
<b>fioletowe i granatowe</b>	oczyszczają organizm z toksyn • pobudzają trawienie • zmniejszają ryzyko udaru mózgu

## 6. GOTUJ WYDAJNIE

➤ **Gotowanie w wodzie** zmniejsza wartość odżywczą pożywienia tym bardziej, im dłużej trwa i im więcej wody zostaje użyte. Gotuj na wolnym ogniu, pod przykryciem, nie rozgotowuj posiłków – szczególnie warzyw.

➤ **Gotowanie na parze** spośród różnych metod obróbki termicznej istotnie wyróżnia się, gdyż umożliwia zachowanie największej ilości witamin w produkcie.

➤ **Pieczenie** pozwala wydobyć ulubiony smak charakterystyczny dla smażenia z zachowaniem zdrowotności zbliżonej do gotowania.

# DO POCZYTANIA / POSŁUCHANIA

## ZIELONY BLOG

11.01.2024 – **Czy monokultura prowadzi do pustyni?**

prof. dr hab. inż. Małgorzata Bzowska-Bakalarz / Kierownik Katedry Bioróżnorodności i Zrównoważonego Rozwoju WSiIZ

25.01.2024 – **Idźmy w kierunku agroekologii i suwerenności żywnościowej**

dr hab. inż. Tadeusz Pomianek, prof. WSiIZ / Prezydent WSiIZ

## intro

••• media

19.01.2024 – Zagrajmy wspólnie o nasze płuca po pandemii!

23.01.2024 – Plastik w (nie)służbie przyrodzie i zdrowiu

27.01.2024 – Sesja w stresie – jak sobie z nim poradzić?

28.01.2024 – Wyglądaj dobrze za małe pieniądze – o masowej produkcji Fast fashion

## PROPAGOWANIE WIEDZY

**Talerz przyszłości – Raport otwarcia ThinkTanku** prof. Ewelina Hallman, dr hab. inż. Zbigniew Karaczun, dr Katarzyna Wolnicka, Monika Borycka

**Przyczyny marnotrawstwa żywności i możliwości ich ograniczenia** dr inż. Izabela Cichocka; dr hab. inż. Jan Krupa, prof. WSiIZ; dr Andrzej Mantaj

**Marnotrawstwo żywności w gospodarstwach domowych** dr hab. inż. Jan Krupa, prof. WSiIZ; dr Andrzej Mantaj; mgr Łukasz Stokłosa

**Talerz jutra a jakość żywności** dr hab. inż. Jan Krupa, prof. WSiIZ

## PODCASTY WSiIZ / YOUTUBE

Zapraszamy do słuchania **podcastów z zakresu zrównoważonego rozwoju** na stronie podcasty WSiIZ oraz do oglądania naszego kanału „Zrównoważony rozwój” na YouTube.

## ZIELONE WYDARZENIA



28.02.2024 – **Uwikłani w przeszłość** prof. Waldemar Łazuga; Robert Makłowicz

## Młodzi dla Planety

Od **1 marca** można składać prace w konkursie organizowanym przez Biuro Zrównoważonego Rozwoju „**Młodzi dla Planety**”. Będziemy wdzięczni za przekazanie informacji o konkursie młodzieży szkół ponadpodstawowych wśród rodziny i znajomych.



## Zadanie 12.8 w ramach Celu 12 zamieszczone w Agendzie na Rzecz Zrównoważonego Rozwoju 2030

Do 2030 roku zapewnić dostęp do istotnych informacji i podnieść świadomość wszystkich ludzi na całym świecie w zakresie zrównoważonego rozwoju i stylu życia w zgodzie z naturą.

## ARCHWIZACJA NEWSLETTERU

Dla **studentów i wykładowców** newsletter dostępny jest na platformie Moodle w kursie „Zrównoważony Rozwój na WSliZ – Newsletter” (pasek nawigacji po lewej, zakładka pod Forum Technicznym).

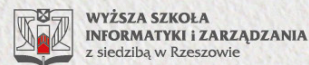
**Pracownicy** newsletter mogą znaleźć na Dysku Ogólnym O.; w folderze Biura Zrównoważonego Rozwoju.

Biuro  
Zrównoważonego  
Rozwoju

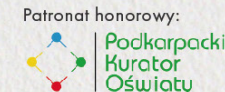
**ZIELONY  
WSliZ**

**Zespół Biura Zrównoważonego Rozwoju**

Biuro Zrównoważonego Rozwoju – RA 143  
+48 17 866 12 82 / +48 17 866 11 84



**ZIELONY  
WSliZ**



# Konkurs ekologiczny Młodzi dla Planety

dla uczniów szkół ponadpodstawowych

## TY TEŻ MOŻESZ POMÓC NASZEJ PLANECIE

Zapoznaj się z tematami konkursowymi na [konkursmdp.wsiz.edu.pl](http://konkursmdp.wsiz.edu.pl) i wybierz jeden z nich. Samodzielnie lub w zespole (do 3 osób) opracuj rozwiązanie wybranego problemu i zaprezentuj je w dowolny sposób: podcast, film, prezentacja itp. Zgłoś swoją pracę na stronie konkursu (1 marca – 28 kwietnia 2024 r.).

### NAGRODA GŁÓWNA

**3000 zł oraz zwolnienie 100% z czesnego**

w 1. semestrze studiów na kierunku Zrównoważony rozwój i środowisko

### DRUGIE MIEJSCE

**2000 zł oraz zwolnienie 70% z czesnego**

w 1. semestrze studiów na kierunku Zrównoważony rozwój i środowisko

### TRZECIE MIEJSCE

**1000 zł oraz zwolnienie 50% z czesnego**

w 1. semestrze studiów na kierunku Zrównoważony rozwój i środowisko

### NAGRODA DLA OPIEKUNÓW LAUREATÓW

Zwolnienie w wysokości 100% z czesnego na wybranym kierunku studiów podyplomowych prowadzonych przez Centrum Studiów Podyplomowych WSliZ oraz roczna cyfrowa prenumerata „Tygodnika Powszechnego”

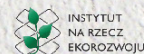
### NAGRODA DLA SZKÓŁ LAUREATÓW

Certyfikat „Szkoła Przyjazna Planecie” oraz oferta udziału dla grupy nauczycieli w bezpłatnym szkoleniu przeprowadzonym przez Organizatora w siedzibie danej szkoły



Szczegółowe informacje: [konkursmdp.wsiz.edu.pl](http://konkursmdp.wsiz.edu.pl)  
Kontakt: [bzr@wsiz.edu.pl](mailto:bzr@wsiz.edu.pl) | 17 866 11 84

Patronat  
merytoryczny:



Patroni  
medialni:

