**Změna stravování je způsob, jak snížit uhlíkovou stopu**

Změna stravování je jedním z nejdůležitějších kroků, které můžeme učinit ke snížení dopadu na životní prostředí a klima. Výroba potravin je jedním z hlavních zdrojů emisí skleníkových plynů a výroba masa je jedním z nejintenzivnějších procesů.  
 Zvýšení spotřeby zeleniny, ovoce, luštěnin a ekologických produktů může pomoci snížit emise skleníkových plynů. Kromě toho lze zamezením nebo omezením dovozu vzdálených a zpracovaných produktů snížit emise spojené s dopravou a výrobou.

Výběr místních a sezónních rostlinných produktů může pomoci snížit emise spojené s dopravou a původem a také zvýšit dostupnost čerstvých a zdravých potravin.

Zde je několik osvědčených postupů týkajících se změny stravování a získávání produktů, které mohou pomoci snížit emise skleníkových plynů :

1. Omezit nebo zcela vyloučit maso a živočišné produkty ze stravy - produkce masa je jedním z největších zdrojů emisí skleníkových plynů.
2. Zvýšit spotřebu zeleniny, ovoce a luštěnin - tyto produkty jsou méně náročné na emise skleníkových plynů ve srovnání s živočišnými produkty.
3. Výběr místních a sezónních rostlinných produktů - tyto produkty se obvykle vyrábějí blíže a nevyžadují dlouhou přepravu, což snižuje emise skleníkových plynů.
4. Vyhýbání se produktům dováženým ze vzdálených zemí a jejich zpracování nebo jejich omezování - tyto produkty obvykle vyžadují dlouhou přepravu a intenzivní zpracování, což zvyšuje emise skleníkových plynů.
5. Zvýšit spotřebu ekologických produktů - při jejich výrobě se obvykle používá méně pesticidů a hnojiv, což snižuje emise skleníkových plynů.

Každá, i malá změna vašeho jídelníčku může mít pozitivní dopad na životní prostředí, proto zvažte některé z výše uvedených změn ve svém jídelníčku.

Kromě přínosu pro životní prostředí může změna stravy přinést také výhody pro naše zdraví, například snížení rizika srdečních onemocnění, cukrovky a rakoviny. Proto je důležité začlenit změny stravování do našeho každodenního výběru potravin.