

4 TAPAA SYÖDÄ ITÄMERIYSTÄVÄLLISESTI

Näillä ruokavalinnoilla voit ehkäistä Itämeren rehevöitymistä

SYÖ SOPIVASTI PROTEIINIA

Ylimääräinen proteiini erittyy typpinä ihmisen virtsaan. Jätevedenpuhdistuksesta huolimatta vesistöjä rehevöittävää typpeä päätyy Itämereen.



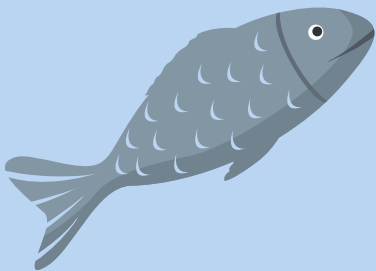
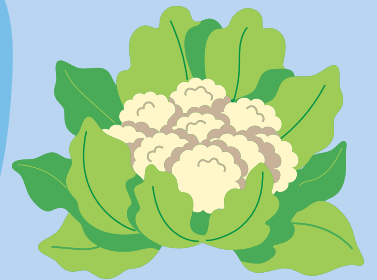
SUUNNITTELE RUOKAOSTOKSET

Hävikkiin päätyvien elintarvikkeiden valmistusprosessit ja ruoan hävittäminen aiheuttavat Itämeren rehevöittäviä päästöjä. Ruokahävikkiä voit vähentää ostamalla vain tarvitsemasi määrän ruokaa ja valmistamalla hävikkiruokia.

SYÖ SATOKAUDEN KASVIKSIA JA SUOSI LUOMUA

Satokauden kasviksia syömällä voidaan ehkäistä ruoantuottajilla syntyvän ruokahävikin määrää.

Luomuviljelyssä ja -karjankasvatuksessa käytetään vähemmän vesistöihin huuhtoutuvia, rehevöittäviä ravinteita.



TEE VASTUULLISIA KALAVALINTOJA

Liian voimakkaasti lisääntyvien kalalajien, kuten silakan hyödyntäminen ruokavaliossa vähentää Itämeren rehevöitymistä.

Koonnut: Pauliina Mäkitalo

Kandidaatintutkielman 'Kohti itämeriystävällistä ruokavaliota - Kirjallisuuskatsaus Itämeren rehevöitymistä ehkäisevistä ruokavalinnoista ruokatajuna malliin jäsenettynä' (Pauliina Mäkitalo, 2022) pohjalta.

ITÄMERI
PÄIVÄ

ÖSTERSJÖDAGEN ♦ BALTIC SEA DAY