

Anđelka Mihajlov i Ana Puđa

-odgovorna-

ISHRANA

Ono što je dobro za mene dobro je i za planetu
Ono što je dobro za planetu dobro je i za mene



AMBASADORI ODRŽIVOG
RAZVOJA I ŽIVOTNE SREDINE
ENVIRONMENTAL AMBASSADORS
FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT

Naslov: Odgovorna ishrana (Responsible eating, engl)

Autori: Andelka Mihajlov, Ana Puđa

Saradnik: Biljana Knežević

Dizajn i ilustracije: Miša Jovanović

Izdavač: "Ambasadori održivog razvoja i životne sredine", u okviru projekta "As the consumer, be the change!", podržanog od C&A Fondation.

Za izdavača: Aleksandra Mladenović

Reprodukacija je dozvoljena pod uslovom da se navede izvor:

Mihajlov A., A. Puđa (2019), Odgovorna ishrana, Beograd, Ambasadori održivog razvoja i životne sredine

E-publikacija je dostupna na <http://ambassadors-env.com/odgovorna-ishrana/>

Datum: Decembar 2019.

Mesto: Beograd

Izdavač: Ambasadori održivog razvoja i životne sredine
Za izdavača: Aleksandra Mladenović
Autori: Andelka Mihajlov i Ana Puđa
Saradnik: Biljana Knežević
Dizajn i ilustracije: Miša Jovanović
Izdaje i narezuje: Ambasadori održivog razvoja i životne sredine
Tiraž: 30 CD

Godina: 2019
ISBN-978-86-89961-10-2

Sadržaj

Prošireni izvod	5
Predgovor:	7
1. Uvodna razmatranja	7
2. Saveti za odgovornu ishranu	8
3. Nauka i istraživanja potkrepljuju savete za odgovornu ishranu	11
a. Održivo korišćenje prirodnih resursa.....	11
b. Klimatske promene.....	12
c. Upravljanje otpadom i hemikalijama.....	14
d. Otisak – ono što je dobro za mene dobro je i za planetu	16
e. Ciljevi održivog razvoja	19
4. Pokazni primer: užina za vreme školskog odmora	21
5. Zaključna razmatranja: imati više ne znači imati bolje	23

Prošireni izvod

Analiza predstavljena u ovoj publikaciji ima, pored predgovora (sa podnaslovom „da bismo čuli poruke ne smemo biti gluvi i moramo biti spremni na promene“), pet celina:

- uvodna razmatranja,
- saveti za odgovornu ishranu,
- nauka i istraživanja potkrepljuju savete za odgovornu ishranu (održivo korišćenje prirodnih resursa, klimatske promene, upravljanje otpadom i hemikalijama, otisak – ono što je dobro za mene dobro je i za planetu, ciljevi održivog razvoja),
- pokazni primer: užina za vreme školskog odmora,
- zaključna razmatranja: imati više ne znači imati bolje.

Prikazana naučna saznanja korišćena su radi potkrepljivanja prikazane veze: ishrana – prirodni resursi -klimatske promene – otpad i hemikalije – ciljevi održivog razvoja.

Ukazano je na značenje i tumačenje odgovorne ishrane. Odgovorna ishrana je istovremeno i jednostavna i komplikovana. Tri neposredna cilja odgovorne ishrane su: manje, više i moralno (manje – umeti proceniti dovoljne količine i smanjiti ih; više – definisati svoju ishranu koja odgovara potrebama; moralno – promena u obrascima potrošnje, zasnovana na razmotrenim vrednostima). Ova publikacija upravo ima za cilj da podstakne na razmišljanje o svesnoj i prikladnijoj potrošnji hrane, pri čemu svesna potrošnja znači svesniji odabir i korišćenje, a prikladna potrošnja znači preispitivanje nivoa i pokretača potrošnje.

Odgovornu ishranu ne treba shvatati kao dijetu za gubitak telesne mase, jer ona je više od toga.

Struktuirana je piramida – hijerarhija hrane, prema potencijalu uticaja na odgovornu ishranu.

Okvirni recept svakome od nas za primenu odgovorne ishrane, sastoji se iz sledećih elemenata:

- Za nijansu smanjite količinu mesa koju upotrebljavate na nedeljnem nivou;
- Spremite samo hranu koju pojedete – nemojte bacati hranu;
- Neka vaš izbor, što je moguće više, budu lokalno odgajana i proizvedena hrana (veza između hrane i životne sredine je kompleksna, ali često praćena negativnim uticajem obezbeđivanja hrane na životnu sredinu);
- Kupujte više sveže a manje zamrzнуте hrane;
- Kupujte namirnice bez ambalaže. Time smanjujete količinu sve rastućeg otpada. Ako već kupite proizvode zapakovane u ambalaži, trudite se da to budu što veća pakovanja, a plastičnom i drugom ambalažom, kao i praznim konzervama odgovorno postupajte.

U okviru saveta su i:

- Pripremajte sendviče kod kuće, nemojte kupovati već pripremље komercijalne sendviče;
- Mislite pre nego sto kupujete. Počnite da analizirate deklaracije proizvoda koje kupujete!

Istraživanje prikazano u ovoj publikaciji je okvirni pogled na problematiku kroz prizmu zaštite životne sredine, održivog razvoja i klimatskih promena, ima za cilj obrazovanje i prosvećivanje svih uzrasta, ali nema nikakve težnje savetovanju u kontekstu uticaja na zdravlje. Isto tako, u ovoj publikaciji su zaobiđene analize faktora koji utiču na proizvodnju hrane, kao i problematiku ljudi koji su na planeti gladni svaki dan.

Autori ove publikacije (na engleskom „Responsible eating“) su Prof. Anđelka Mihajlov i Ana Puđa. Autorke se zahvaljuju doprinosu osnovnoj školi „Desanka Maksimović“ iz Beograda, čiji su nastavnici, saradnici i roditelji pokaznim primerima učinili da tekst bude sveobuhvatniji. Prof. Zora Dajić Stevanović je doprinela da deo vezan za organsku hranu bude ispravno napisan. Aleksandra Mladenović je, u ime izdavača organizacije „Ambasadori održivog razvoja i životne sredine“ dala korisne savete za poboljšanje teksta.

Publikacija je koncipirana kao kompilacija, uzimajući u obzir prethodna istraživanja autora, i ima za cilj da kroz šire obrazovanje doprinese promovisanju „ekološki“ svesnog građanstva, kako mladog tako i onog manje mladog.



Predgovor:

da bismo čuli poruke ne smemo biti gluvi i moramo biti spremni na promene

„Razumevanje onoga što čujemo je preduslov da sebe i svet menjamo na bolje“¹.

Kad osluškujemo planetu, kad osluškujemo životnu sredinu, treba da čujemo i poruke, koje se istovremeno mogu posmatrati i kao poruke budućih generacija generacijama koje sada žive i neodrživo koriste prirodne resurse. Ponekad se čini da su mnogi od nas gluvi za poruke koje su, zasnovane na informacijama i naučnim istraživanjima – možda zato što nisu spremni da razumeju i da se promene. Ova publikacija upravo ima za cilj da podstakne na razmišljanje o svesnoj i prikladnijoj potrošnji hrane, pri čemu svesna potrošnja znači svesniji odabir i korišćenje, a prikladna potrošnja znači preispitivanje nivoa i pokretača potrošnje.

1. Uvodna razmatranja

“Svako od nas je menadžer svog života, a svi mi zajedno smo danas menadžeri života naredne generacije”⁴.

Odgovorna ishrana nije sama po sebi neka određena dijeta. Važno je da budete pravilno informisani, čime stičete mogućnost izbora odgovorne ishrane, a sto će samo po sebi dovesti do toga da se dobro osećate zbog sopstvenih postupaka. Istraživanje prikazano u ovoj publikaciji se bavi temom iz ugla zaštite životne sredine, održivog razvoja i klimatskih promena sa ciljem obrazovanja čitalaca i šire publike svih uzrasta, bez uključivanja veze sa uticajem na zdravlje (koju bi bilo interesantno istražiti i uključiti; spomenemo samo neka istraživanja izvedena u našoj zemlji², kojima su određene referentne vrednosti prisustva toksičnih elemenata u čovečijem krvotoku u populaciji u našoj zemlji, sa ciljem utvrđivanja uticaja faktora iz radne i životne sredine na zdravlje čoveka).

Isto tako, u ovoj publikaciji smo zaobišli analize faktora koji utiču na proizvodnju hrane, što isto predstavlja interesantnu temu za istraživanje. Svesni smo i činjenice da su naša istraživanja putokaz za one koji imaju hranu, i ne obuhvatamo situaciju od skoro 800 miliona ljudi koji su na planeti gladni svaki dan.

Ova publikacija ima za cilj promociju obrazovanja “ekološki” svesnog stanovništva svih starosnih uzrasta, i predstavlja kompilaciju postojećih naučnih saznanja, uključujući i prethodna istraživanja autora³.

Želimo da „oživimo“ način korišćenja hrane, kroz „umetnost ishrane“ koju će svako moći da osmisli za sebe, uz to se i bolje osećajući. Možda ćemo i podstaći one koje

¹ Mihajlović A. web tekst, <https://www.globallisteningcentre.org/who-is-listening-to-whom-the-human-environment-nexus/>

² Stojšavljević A, et al., The human biomonitoring study in Serbia: Background levels for arsenic, cadmium, lead, thorium and uranium in the whole blood of adult Serbian population., Ecotoxicol Environ Saf. 2019.

³ Većina referenci su navedene; međutim, neki od samocitata, autorskih tekstova i intervjua u medijima nisu navedeni.

reklamiraju hranu na drugačije razmišljanje, čime bi prestali da stavljuju u prvi plan samo cenu, već bi mogli dodati i „ekološke“ karakteristike kvaliteta. Komunikacione strategije treba da podstaknu održivu potrošnju.

Jednostavnim predstavljanjem naučne i istraživačke pozadine prikazanih rezultata želimo da pokažemo da je kod konzumiranja hrane potpuno na mestu pitanje do koje mere raste kvalitet života sa povišenim nivoom potrošnje hrane. Svesna i prikladna potrošnja hrane je odgovornost pojedinačnih potrošača. Neodrživ je odnos čoveka koji je primarno usmeren na materijalne vrednosti⁴.

Publikacija je posebno namenjena Eko-školskim⁵ koordinatorima, vaspitačima, nastavnicima, profesorima, roditeljima i svakom koga zainteresuje naslov. Možete menjati sebe, ali i mlade kojima prenosite znanje i koji u vama vide uzor.

Izdavaču i autorima će biti zadovoljstvo ukoliko ova publikacija bude katalizator za naredno dopunjeno izdanje, gde će biti prostora za korisnike i nova iskustva, pre svega u okviru sistema Eko-škola.

2. Saveti za odgovornu ishranu

„Cena neaktivnosti je veća od one koju ćemo platiti ako se sa aktivnošću odmah počne! Ako nešto učinite zaslužujete „bravo“ od svoje okoline, „bravo“ od „klimatske budućnosti“ i „bravo“ od budućnosti planete. Budete i vi lično deo rešenja!“⁶

Okvirni recept svakome od nas za primenu **odgovorne ishrane** (nazovimo je „ambasadorska ishrana“⁷), sastoji se iz sledećih elemenata:

- Za nijansu smanjite količinu mesa koju upotrebljavate na nedeljnem nivou;
- Spremite samo hranu koju pojedete – nemojte bacati hranu;
- Neka vaš izbor bude, što je moguće više, lokalno odgajana i proizvedena hrana (veza između hrane i životne sredine je kompleksna, ali često praćena negativnim uticajem obezbeđivanja hrane na životnu sredinu);
- Kupujte više sveže a manje zamrznute hrane;
- Namirnice kupujte bez ambalaže. Time smanjujete količinu sve rastućeg otpada. Ako već kupite proizvode zapakovane u ambalaži trudite se da to budu što veća pakovanja, a sa plastičnom i drugom ambalažom, kao i praznim konzervama odgovorno postupajte.

Struktuirano, kako izborom hrane tako i načinom ishrane, vaš „ekološki otisak“ može biti manji:

ni u referencama

4 Mihajlović A., *OdRaž za budućnost*, Hesperia, Beograd 2007.

5 <http://feeserbia.com/programi/eko-skole/>

6 Mihajlović A., *OdRaž za budućnost*, Hesperia, Beograd 2007.

7 Imajući u vidu da je organizator istraživanja i izdavač ove publikacije strukovna organizacija „Ambasadori održivog razvoja i životne sredine“ m www.ambassadors-env.com



Manji „ekološki otisak“	Srednji „ekološki otisak“	Veliki „ekološki otisak“
Skoro da ne jedete meso	Meso jedete 1-4 puta nedeljno	Meso jedete skoro svaki dan
Otpad od hrane skoro da nemate	Povremeno bacate svežu ili nepojedenu hranu	Skoro svaki dan imate otpadke od hrane
Hranu kupujete na lokalnoj pijaci od domaćih proizvođača ili je sami proizvodite	Hranu proizvedenu u našoj zemlji kupujete u prodavnicama	Hranu iz uvoza kupujete u prodavnicama
Nikad ne uzimate hranu u plastičnoj ambalaži	Hrana je pakovana u plastičnu ambalažu	Hrana je pakovana u plastičnu ambalažu

Savet ćemo podkrepliti podacima (brojke uzeti okvirno i u relativnom smislu, jer različiti izvori literature daju različite brojke, koje se po pravilu odnose samo na konkretna prikazana istraživanja):

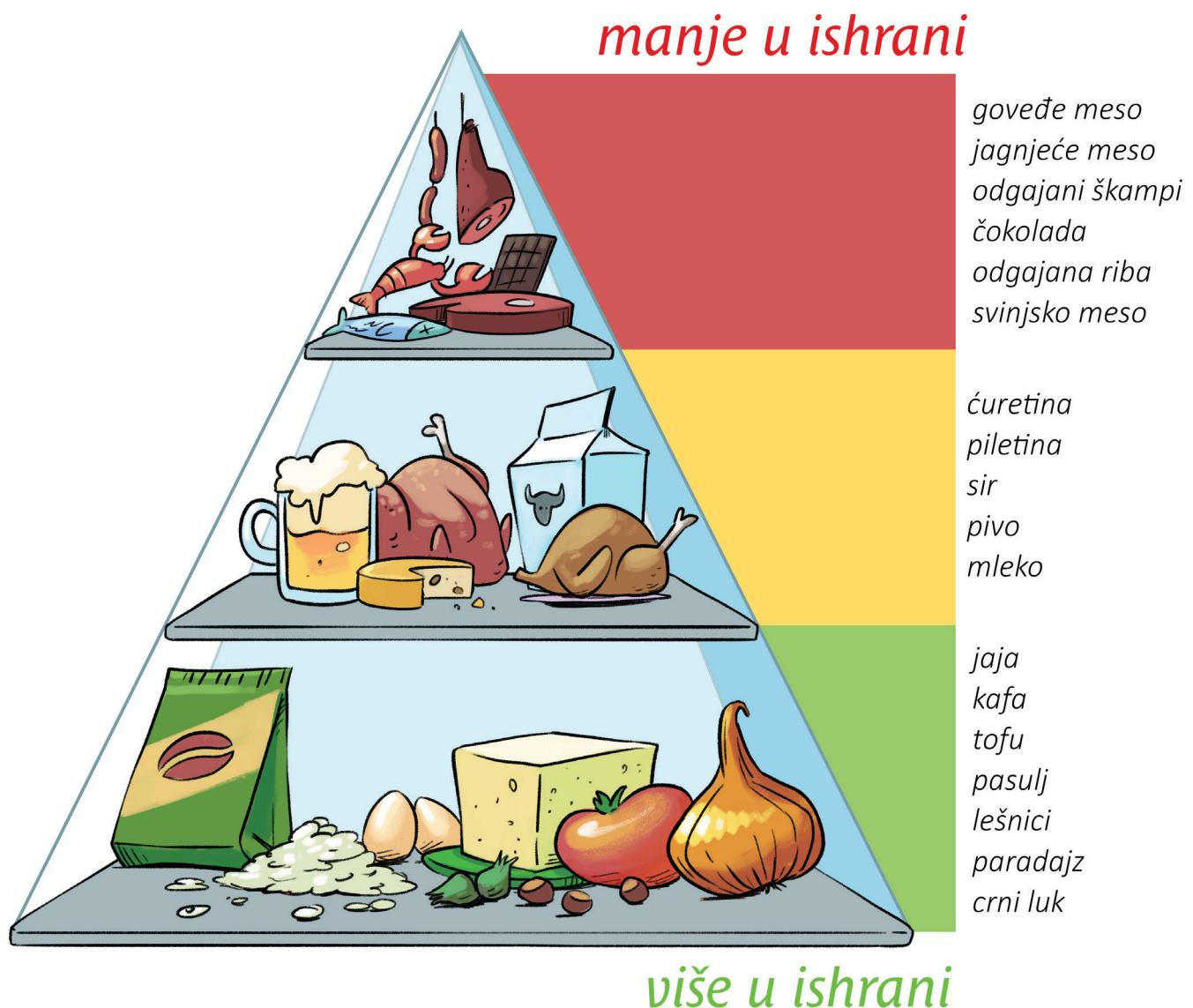
Šta svako od nas može da promeni u načinu ishrane da bi umanjio sopstveni „ekološki otisak“:
100 grama goveđeg mesa manje u sedmici
100 grama goveđeg mesa nabavljenog na farmi manje u sedmici
100 grama svinjskog mesa manje u sedmici
100 grama svinjskog mesa nabavljenog na farmi manje u sedmici
100 grama nesečene piletine manje u sedmici
100 grama pilećeg mesa nabavljenog na farmi manje u sedmici
100 grama smrznutog bakalara iz prodavnice manje u sedmici
100 grama zamrznutih škampi manje u sedmici
Pola litre mleka manje u sedmici
100 grama paradajza iz prodavnice manje u sedmici
100 grama belog hleba manje u sedmici
100 grama soje manje u sedmici
100 grama crnog luka iz prodavnice manje u sedmici
100 grama krompira iz prodavnice manje u sedmici

Imati u vidu da biti vegetarijanac ili vegan (ljudi koji uopšte ne jedu namirnice životinjskog porekla) osobu ne čini automatski više odgovornom od onih koji jedu meso⁸. Na primer, stereotip da su voće i povrće pogodniji, može pasti već na testu količine vode koju koristite za njihovo pranje, jer – voda je prirodni resurs....

Ukoliko su vam sendviči omiljena hrana, pripremajte sendviče sami kod kuće, a nemojte kupovati već pripremljene komercijalne sendviče.

Preporučena veličina obroka i dnevnog unosa hrane nisu predmet ovog teksta, ali se u literaturi mogu naći preporuke. Odgovornu ishranu⁹ ne treba shvatati (samo) kao dijetu za gubitak telesne mase, jer ona je više od toga. Telesna težina nije isto što i zdravlje.

Radi boljeg razumevanja, konstruisali smo piramidu – hijerarhiju hrane, prema potencijalu uticaja na odgovornu ishranu:



8 Videti poglavje 3 ove publikacije

9 Ishrana se tumači kao nauka o organskim procesima pomoću kojih organizam prisvaja i koristi hrani i tečnosti za normalno funkcionisanje, rast i održavanje, kao i za održavanje ravnoteže između zdravlja i bolesti.

Upotreba namirnica pri dnu piramide imaju manji uticaj na životnu sredinu, a namirnice pri vrhu piramide imaju veći uticaj na životnu sredinu. S toga, smanjenjem upotrebe namirnica sa vrha piramide doprinosimo očuvanju životne sredine i smanjenju sopstvenog „ekološkog otiska“.

Proučite ovo malo. Nama se čini da svako od nas može uštedeti nedeljno 1000 grama¹⁰ emisije ukupnog ugljendioksida¹¹ (a da ne osetimo), što čini 4000 g mesečno, odnosno 48000 g (48 kg) godišnje.....Kada se pomnoži sa brojem ljudi koji su za ovoliko izmenili svoje navike – nije zanemarljivo.

Mislite pre nego sto kupujete! Počnite da analizirate deklaracije proizvoda koje kupujete!

3. Nauka i istraživanja potkrepljuju savete za odgovornu ishranu

„Naučna saznanja nastaju iz potrebe čoveka da upozna svet kako bi njime lakše ovlađao.“

Fokus ove publikacije nisu naučna istraživanja (ni nauke o ishrani, ni nauke o hrani, ni nauke o životnoj sredini, ni nauke o klimatskim promenama). Naučna saznanja koristimo samo kao način da potkreplimo prikazanu vezu ishrana – prirodni resursi - klimatske promene – otpad i hemikalije – ciljevi održivog razvoja.

a. Održivo korišćenje prirodnih resursa

„Zajednička razmišljanja o vrednostima, idejama i snovima su važni kulturni resursi¹².“

Opšte je prihvaćena klasifikacija resursa na ljudske, fizičke i prirodne. Prirodni resursi su geološke i biološke vrednosti koje se direktno ili indirektno mogu koristiti ili upotrebiti, a imaju realnu ili potencijalnu vrednost¹³.

Obnovljivi resursi imaju moć regeneracije, ali ukoliko intenzitet obnavljanja ne prevaziđa tempo korišćenja, upotreba ovih resursa može biti vremenski ograničena. Neobnovljivi resursi formirani su u davnoj geološkoj prošlosti i za njihovo stvaranje bili su potrebni milioni godina.

10 Pogledati deo 3.b. ove publikacije, gde je objašnjena osnova ovakve računice.

11 Ugljendioksid je atmosferski gas, tijem se emitovanjem izaziva efekat staklene baštice; značajno utiče na klimatske promene.

12 Ulrich Grober, *Aus Politik und Zeitgeschichte* 24/2001, S. 3

13 Mihajlo A., *Održivo korišćenje prirodnih resursa i sistem zaštite životne sredine, skripte za studente Fakulteta tehničkih nauka Univerziteta u Novom Sadu, april 2007*

Klasifikaciona šema prirodnih resursa ¹⁴

	Neisrpni resursi	Iscrpni resursi
Obnovljivi izvori	Tokovi: sunce, vetar, talasi, kišnica Rezervoari: vazduh (kiseonik, ugljen dioksid), okeani (voda)	Biološki resursi: šume, ribe, biomasa Rezervoari: baseni sveže vode, vodena sredina, plodno zemljište
Neobnovljivi izvori	Prostor (zemljište, mora-površine, vazduh-treća dimenzija) Reciklabilni resursi: metali Rekovertibilni resursi: ostale mineralne sirovine, zemljište	Neobnovljivi i nekorvetibilni resursi: fosilna goriva, kao što su nafta, gas i ugalj

Ušteda i racionalno korišćenje resursa rezultira odgovornom ishranom – što više resursa štedimo ishrana je odgovornija. Uzmimo za primer vodene resurse (vodenih resursa su površinske i podzemne vode po količini i kvalitetu) preko prikaza “virtuelne vode” potrebne za proizvodnju hrane¹⁵ (rikazano u tabeli koja sledi).

Količina vode u litrima koja je potrebna za proizvodnju	
15000-16000	1 kg junećeg mesa
3000	1 kg pirinča
1350	1 kg pšenice
1000	1 litar mleka
900	1 kg kukuruznog brašna
140	1 šolju kafe

Promena načina ishrane može napraviti veliku promenu u vašem “ličnom otisku /uticaju na životnu sredinu” (od uštede u upotebi vode do uticaja na gubitak šuma).

b. Klimatske promene

Klasični matematički modeli klimatskih promena svoja predviđanja zasnivaju na proučavanju veza između gasova staklene baštice i količine toplote koja ostaje zarobljena na površini Zemlje. Ovim matematičkim proračunima utvrđen je mogući rast prosečne temperature od 1,4°C do 5,8°C u periodu od 1990. do 2100. godine. Naš region je označen kao onaj u kome će klimatske promene značajno uticati na život. Evidentiran je značajan opadajući trend protoka vode za sve reke u Srbiji (osim Dunava i Tise, koje izviru u nekim drugim zemljama). U pojedinih delovima zemlje očekuje se i značajno suvije klima (manje padavina)¹⁶.

¹⁴ Nacrt Tematske strategije EU o održivom korišćenju prirodnih resursa 2003; EC COM (2003) 572

¹⁵ Adaptirano iz „Protecting resources and using them respectively“BUND, i iz drugih različitih izvora

¹⁶ Mihajlov A., Osnove analitičkih instrumenata u oblasti životne sredine, Univerzitet Edukons, 2009

Promene načina života mogu da smanje emisije gasova sa efektom staklene bašte. Proporcije ukupne emisije gasova sa efektom staklene bašte koje potiču od hrane¹⁷, date su u prikazu koji sledi.



Detaljnije, tabela aktivnosti koja je data kao savet u poglavlju 2, može se dopuniti podacima smanjenja emisije ukupnog ugljendioksida (kao gasa sa efektom staklene bašte – uzročnika klimatskih promena):

Savet u smeru odgovorne ishrane	Smanjenje emisije ukupnog ugljendioksida u gramima
100 grama goveđeg mesa manje u sedmici	6800
100 grama goveđeg mesa nabavljenog na farmi manje u sedmici	1160
100 grama svinjskog mesa manje u sedmici	458
100 grama svinjskog mesa nabavljenog na farmi manje u sedmici	225
100 grama nesečene piletine manje u sedmici	318
100 grama pilećeg mesa nabavljenog na farmi manje u sedmici	180
100 grama smrznutog bakalara iz prodavnice manje u sedmici	320
100 grama zamrznutih škampi manje u sedmici	1050
Pola litre mleka manje u sedmici	600
100 grama paradajza iz prodavnice manje u sedmici	345
100 grama belog hleba manje u sedmici	78
100 grama soje manje u sedmici	62
100 grama crnog luka iz prodavnice manje u sedmici	38
100 grama krompira iz prodavnice manje u sedmici	22

¹⁷ Poore J. T. Nemecek, Reducing food's environmental impacts through producers and Consumers, *Science*, 360 (6392) 987-992, 2018, i interpretacija <https://www.bbc.com/news/science-environment-46459714>

Prikazano na drugi način¹⁸:

Namirnica	CO ₂ kg ekvivalent ¹
Jagnjetina	39,2
Govedina	27,0
Sir	13,5
Svinjetina	12,1
Ćuretina	10,9
Piletina	6,9
Tuna	6,1
Jaja	4,8
Krompiri	2,9
Pirinač	2,7
Lešnici	2,3
Pasulj/Tofu	2,0
Povrće	2,0
Mleko	1,9
Voće	1,1
Sočivo	0,9

Proizvodnja hrane je ekstremno osetljiva na klimatske promene. U promjenjenoj klimi su promjenjeni uslovi života (biljke koje uspevaju, poplave, suše, talasi vrućine, prirodne katastrofe, i dr), tako da dugoročna planiranja ekonomskog (i poljoprivrenog, i tehnološkog) razvoja postaju netačna ukoliko se klimatske promene i životna sredina ne uzmu u obzir.

c. Upravljanje otpadom i hemikalijama

U upravljanju otpadom i hemikalijama ograničićemo se samo na fokus ove publikacije i veze hrana/ishrana – otpad/hemikalije.

Počećemo ličnim iskustvom – u jednom restoranu (nećemo reći u kom i gde) za istu novčanu cenu nude velike, srednje i male porcije, da bi nas naveli da unapred procenimo kolika nam porcija treba i da neće ostati u tanjuru kao otpad od hrane. Jer – smanjenjem otpada od hrane čuvamo resurse.

Istim vrednostima se uče i deca u celodnevnim školama (u nekim državama), koja za ručak sama određuju koliko žele hrane da im se sipa u tanjur, s tim što uvek imaju mogućnost da traže dodatak. Time se od malena uče da hranu ne treba bacati, da životnu okolinu treba čuvati i da svaki pojedinac može svojim postupcima tome da doprinese.

Na svetskom nivou, jedna trećina celokupno proizvedene hrane završi u kantama za otpatke; procenjeno prosečan evropljanin baci 95 kg hrane po osobi godišnje. Čak i u afričkim zemljama sa niskim prihodom hrana se baca - istina količine su drugačije i procenjene su na 6 kg hrane po osobi godišnje.

I još nešto u vezi sa hranom: izbegavajte hranu koja je pakovana u plastičnu ambalažu.

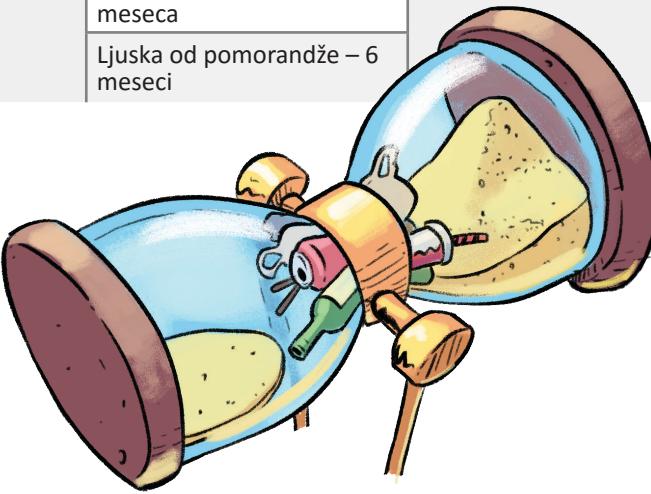
Koliko je potrebno izbegavati plastiku i plastičnu ambalažu, sa ciljem smanjenja ukupne količine otpada, prikazano je, prema prosečnoj upotrebi po osobi¹⁹ u tabeli koja sledi:

Proizvodi od plastike	783 plastičnih kesa	Alternativa proizvodima od plastike	1 torba koja se može višekratno koristiti, zembil
	83 plastičnih flašaz		1 flaša koja se može višekratno koristiti
	1256 plastičnih čaša		1 čaša koja se može višekratno koristiti
	295 plastičnih slamčica		1 slamčica koja se može višekratno koristiti / piti bez slamčice

¹⁸ http://static.eng.org/reports/2011/meateaters/pdf/methodology_eng_meat_eaters_guide_to_health_and_climate_2011.pdf

¹⁹ Komplirano iz različitih izvora, radi ilustracije

Treba imati u vidu koliko različitim odbačenim materijalima i otpadima treba vremena da se razgrade u prirodi (prikaz koji sledi²⁰), ukoliko se dalje ne prerađuju i koriste.

Otpaci od hrane	Ljuska od banane 3-4 sedmice	Ambalaža i drugi materijali i proizvodi	Papirna kesa – 1 mesec
	Ljuska od jabuke – 2 meseca		Karton – 2 meseca
	Ljuska od pomorandže – 6 meseci		Šper ploča – 1-3 godine
			Kartoni za mleko -5 godina
			Čaše od stiropora – 50 godina
			Plastični kontejneri-50-80 god.
			Aluminijumske konzerve-200-500 godina
			Plastične flaše – 450 godina
			Pelene za jednokratnu upotrebu – 550 godina
			Plastične kese i torbe – 200-1000 godina

Rezultati²¹ pokazuju da je u našoj zemlji neadekvatna i nekontrolisana upotreba đubriva, pesticida kao i primena drugih agrotehničkih mera. Nađene količine ispitivanih pesticida u zemljištu ukazuju na to da se zemljišta ne mogu oceniti kao kontaminirana (zagađena). Ipak, treba napomenuti²² da je na nekim lokacijama zapažena pojava DDT-a²³ i njegovih metabolita i Lindana (Lindana gHCH), što se povezuje sa njihovim korišćenjem u zaštiti šuma. Na nekim oranicama se javljaju nešto povećane vrednosti trazinskih aktivnih materija, koje se koriste u ratarskoj proizvodnji.

Ukupan sadržaj teških metala se razlikuje u zemljištima Vojvodine i centralne Srbije, pri čemu se ističe da kod većine uzoraka zemljišta povišeni sadržaj teških metala nije antropogenog porekla, već se vezuje za geo hemijsko poreklo i genezu pojedinih tipova zemljišta. Zagađenje zemljišta teškim metalima prisutno je u blizini većih industrijskih postrojenja, u blizini rudnika i nekontrolisanih odlagališta otpada²⁴.

Ističemo da je za održivu poljoprivodu (proizvodnju hrane) poželjno znati na kakvom su zemljištu gajene biljke koje upotrebljavamo u ishrani (a mnogi usevi se koriste kao stočna hrana u uzgoju životinja čije meso posle konzumiramo). Globalno istrazivanje iz 2005. godine ukazuje da je preko 40% ispitivane hrane koja nije organski proizvedena sadržavala ostatke pesticida.

Tu je svoj prostor našla *organska poljoprivreda*²⁵. U osnovi organska ili bio- ili eko-hrana jeste hrana proizvedena primenom postupaka svojstvenih *ekološkoj* i organskoj

20 Komplirano iz različitih izvora, radi ilustracije

21 Početna istraživanja u sistemu kontrole plodnosti zemljišta u Republici Srbiji, 1992-2009, i druga istraživanja

22 http://www.zzsps.rs/novo/kontent/stranicy/propisi_strategije/S_prirodnih%20resursa.pdf

23 (Diblorodiphenyltrichloroethane)

24 Ispitivanja Agencije za zaštitu životne sredine Republike Srbije

25 kao skup užajamno povezanih načela i postupaka utvrđenih formalnim standardima organske proizvodnje, koji se koriste u poljoprivredi; videti i <http://www.vikendica.net/hortikultura/item/266-sta-je-organska-brana>, <http://>

poljoprivredi, koji uključuju niz postupaka: od izbora organskog semena rasada, do agrotehničkih mera - plodoreda, načina pripreme zemljišta, kontrole korova uz pomoć nastiranja, odnosno malčiranjem (zaštitni sloj na tlu od prirodnog materijala ili od opalog lišća, ocvalog cveća, sitnih grančica, slame...), korišćenje prirodnih đubriva kao što je kompost, glistenjak ili prevreo stajnjak, zaštitnih sredstava na bazi ekstarakata lekovitog bilja, zasadima zaštitnih pojaseva, obezbeđivanju staništa korisnih insekata koji gajene biljke štite od štetnih insekata, itd. Organska poljoprivreda je sistem poljoprivrednog gazdovanja koji teži etički prihvativoj, *ekološki* čistoj, socijalno pravednoj i ekonomski isplativoj poljoprivrednoj proizvodnji.

Kupac treba da zna i da prepozna organski proizvod. Danas se termini poput "eko, bio, organic, iz prirode" - koriste i za proizvode koji nisu proizvedeni metodama organske proizvodnje. Stručna kontrola i sertifikacija su jedina garancija potrošaču da je proizvod proizведен po svim kriterijumima i standardima organske proizvodnje; to mora biti prepoznatljivo obeleženo na proizvodu²⁶. Kupac, odnosno potrošač, mora jasno znati šta je etiketa organskog proizvoda (na primer EU organski logo ili sertifikat nacionalne sertifikacione agencije za organsku proizvodnju).

Pravi organski proizvod, između ostalog, ne sadrži štetne materije - ostatke pesticida, teških metala, hormona, antibiotika, veterinarskih preparata, mikotoksina itd., ima niži sadržaj nitrata i nitrita i ne sadrži sintetičke aditive i preparate na bazi genetski modifikovanih organizama. Organska biljna kultura služi dobrobiti životinja²⁷ (životinje se uzgajaju u prirodnim uslovima, doprinosi dobrobiti životinja) i očuvanju životne sredine (potiče iz održive proizvodnje, ne sadrži sintetičko-hemijska zaštitna sredstva i veštačka đubriva koja zagađuju životnu sredinu, zemljište, vazduh, površinske i podzemne vode, čuva biodiverzitet, potiče iz zatvorenog ciklusa proizvodnje koji je u harmoniji sa prirodom).

d. Otisak – ono što je dobro za mene dobro je i za planetu

„Šta snađe zemlju, snađe i njenu decu. Pljuje li čovek na zemlju,
pljuje na sebe samoga. Zemlja ne pripada čoveku – čovek pripada zemlji.
To dobro znamo. Sve je u međusobnoj vezi²⁸.”

Dijagnoza je dosta jasna: način života ljudi, kakav je danas, je neodrživ. Planeta je bolesna! Neodrživa potrošnja je evidentna iz njenih uticaja na globalnu životnu sredinu. Razvijene su metodologije kao što su ekološki ranac, ekološki otisak (stopala) i prostor životne sredine da bi se olakšalo povezivanje merenja uticaja baziranih na pokazateljima sa trendovima u obrascima potrošnje na normativan način. Okviri ove tri metode mogu se prikazati na sledeći način:

terras.org.rs/download/TERRAS%20za%20web%20strana%20po%20strana.pdf

26 U Srbiji je to regulisano Pravilnikom o kontroli i sertifikaciji u organskoj proizvodnji i metodama organske proizvodnje, uz Zakon o organskoj proizvodnji; usaglašavanje sa propisima EU je i dalje u toku. Postoji u Srbiji i Pravilnik o bližim uslovima i postupku za dobijanje prava na korišćenje ekološkog znaka, elementima, izgledu i načinu upotrebe ekološkog znaka za proizvode, procese i usluge, čime su se stekli uslovi za vrednovanje proizvoda koji imaju prijateljski odnos prema životnoj sredini – ali ovaj znak ne označava organski proizvod.

27 Postoje i organski proizvodi životinjskog porekla, što se ponekad zaboravi

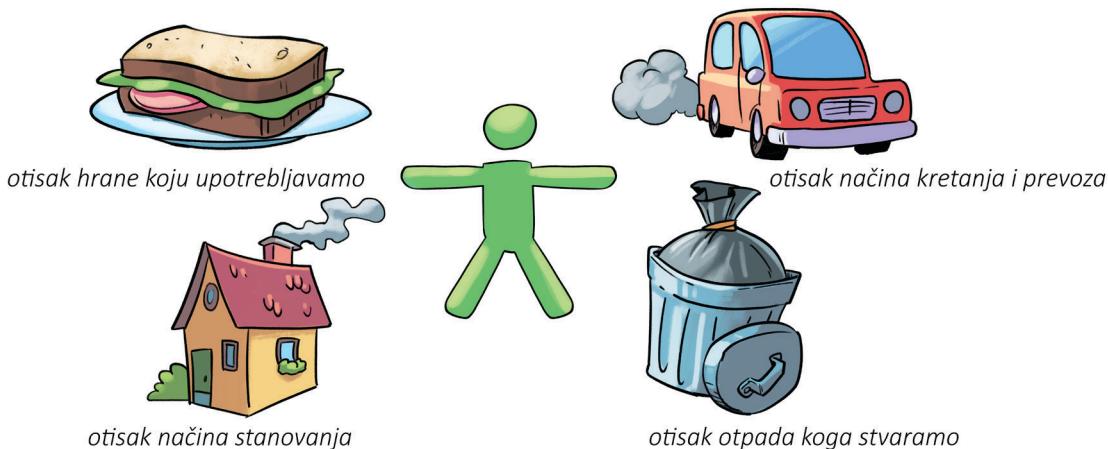
28 Iz pisma poglavice indijanskog plemena Selatea americkom predsedniku Abrahamu Linkolnu, 1854. godine

- *Ekološki ranac* – spoljni uticaj na životnu sredinu proizvoda i lanca snabdevanja
- *Ekološki otisak* (stopala) – ukupni uticaj na životnu sredinu u smislu korišćenja zemljišta
- *Prostor životne sredine* – utvrđivanje parametara za održivo i pravedno korišćenje resursa.

“Ekološki ranac” proizvoda je procena količine korišćenog resursa i uticaji prouzrokovani proizvodnjom, distribucijom i odlaganjem proizvoda van onoga što se zahteva za sam proizvod i njegovu normalnu upotrebu. Ranac/ruksak je, stoga, *ekološki “teret”* koji nosi proizvod ali je nevidljiv za potrošača.

“Prostor životne sredine” je metod koji podrazumeva fundamentalnu pravednost u pristupu neom resursu, ali on svoju analizu bazira na proceni održivih stopa ekstrakcije i stopa “raspršavanja”/raspodele zagađenja životne sredine. “Prostor životne sredine” za pojedince i grupe je sloboda koju im daje životna sredina preko raspoloživosti resursa i raspodele zagađenja.

U razvoju procene “ekološkog otiska”²⁹ uticaj neke ekonomске aktivnosti se procenjuje u smislu “uzimanja zemljišta” potrebnog za nju, i analizira se u odnosu na druge potencijalne aktivnosti i njihove zahteve u smislu korišćenja zemljišta. *Ekološki otisak*, kao sintezi indikator, osnovno se oslanja na³⁰:



Pored ovih gore nabrojanih, komponente „ekološkog otiska“ mogu biti i kompeksnije³¹.

U kontekstu prikazivanja *ekološkog otiska* razvijeni su i različiti indeksi³²: ekološki indeks, indeks klimatskih promena i drugi. Kao primer *otiska hrane koju upotrebljavamo* može se posmatrati *vodeni otisak*³³, prikazan u tabeli koja sledi.

29 Ecological footprint, engl

30 Johnsson Latham G., *A study of gender equality as a prerequisite for sustainable development*, The Env. Advisory Council-Ministry of Environment, Stockholm, Sweden, 2007

31 www.rpprogress.org/publications/2006/Footprint%20of%20Nations%202005.pdf www.gdrc.org/uem/footprints/wwf-ecologicalfootprints.pdf

32 Ecological footprint and biocapacity, Global Footprint Network, 2006; www.footprintnetwork.org

33 Strange T., A. Bayley, *Sustainable Development- Linking economy, society and environment*, OECD Paris, 2008

Ukupna količina vode koja se koristi za proizvodnju određenih roba i usluga koje konzumiramo

Za	1 šolju čaja	potrošeno je:	30 l vode
	250 ml piva		75 l vode
	1 šolju kafe		140 l vode
	1 čašu soka		190 l vode
	200 ml mleka		200 l vode
	1 kg sira		500 l vode
	1 kg brašna		1350 l vode
	1 hamburger		2500 l vode
	1 kg pirinča		3000 l vode
	1 kg goveđeg mesa		16000 l vode

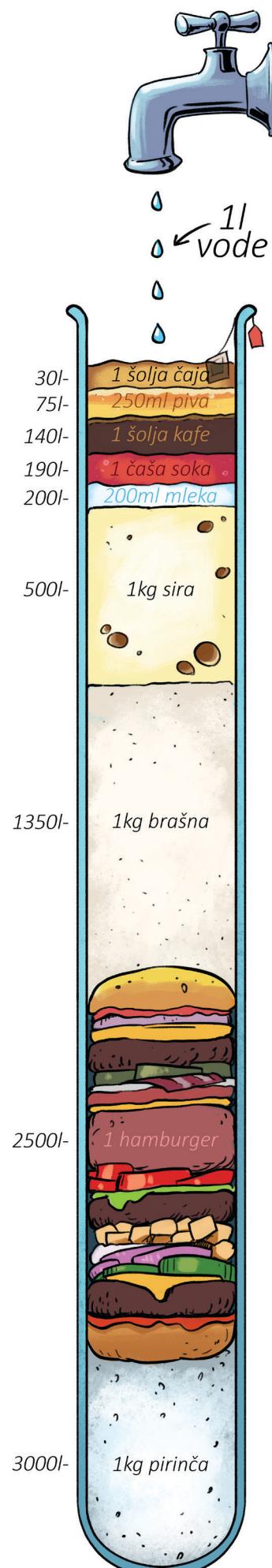
Ilustrativno, uvek ostavlja utisak kada se prikaže "otisak sendviča" (prethodno pripremljenog koji se prodaje kao gotov sendvič). Evo nekih od gotovih sendviča, kojih ima i u našoj zemlji:

Vrsta sendviča	Grami CO ₂ ekvivalenta
Šunka i sir	1350
Jaje i slanina	1182
Dupli sir i luk	1078
Sir i paradajz	1067
Piletina i slanina	1030

Nakon analize³⁴ 40 vrsta komercijalnih i u kućnim uslovima napravljenih sendviča, rezultat je da je "karbonski otisak" (otisak prikazan u odnosu na CO₂ ekvivalent):

- Komercijalnih, prethodno pripremljenih, sendviča:
739-1441g CO₂ eq
- Sendviča koje sami pripremimo kod kuće:
399-843g CO₂ eq

Ovim vam pokazujemo i savetujemo vas da ukoliko su vam sendviči omiljena hrana pripremajte ih sami kod kuće da biste doprineli smanjenju štetnog uticaja na životnu sredinu.



$$x 5.33 = \\ 1\text{kg goveđeg mesa}$$

³⁴ Espinoza-Orias N., A. Azapagic, Understanding the impact on climate change of convenience food: Carbon footprint of sandwiches, Sustainable Production and Consumption, Volume 15, July 2018, Pages 1-15

1 NO POVERTY 	6 CLEAN WATER AND SANITATION 	15 LIFE ON LAND 	10 REDUCED INEQUALITIES 	7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY 	8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH 	16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS 	5 GENDER EQUALITY 
9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE 							
11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES 							
14 LIFE BELOW WATER 							
4 QUALITY EDUCATION 							
13 CLIMATE ACTION 							
2 ZERO HUNGER 							
17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS 							
12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION 							
3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING 							

e. Ciljevi održivog razvoja

“U jednačini predskazivanja budućnosti koncept održivog razvoja, iako uz mnogo nepoznatih u toj jednacini, postaje značajna potka za budućnost”³⁵.

Najčešće je prihvaćeno da održivi razvoj predstavlja integraciju socijalnih, ekonomskih i dimenzija životne sredine u korporativnom i javnom odlučivanju u okvirima koji obezbeđuju puno učešće i doprinos. Lista prioriteta strateškog planiranja³⁶ održivog razvoja sadrži: više investicija u ljude i tehnologije za konkurentnu ekonomiju; smanjenje nivoa socijalnih razlika; promociju sistema saobraćaja koji najmanje moguće utiču negativno na životnu sredinu i zdravlje; poboljšanje uslova života u gradovima; usmeravanje razvoja i poljoprivredne prakse tako da štiti ruralnu sredinu i divlji svet; poboljšanje energetske efikasnosti; rešavanje problema otpada (sa aspekta životne sredine, ekonomski i socijalne politike) i opasnog otpada (konkurentnost); regionalnu i međunarodnu saradnju u funkciji održivog razvoja.

Da bi se struktuiralo ostvarivanje održivog razvoja, Generalna skupština UN je 2015. godine, kao nastavak sprovođenja Milenijumskih ciljeva, usvojila Agendu 2030 i 17 ciljeva održivog razvoja³⁷ (sa 169 ishoda)³⁸, sa fokusom na iskorenjivanje siromaštva, obrazovanje, socijalnu i zdravstvenu zaštitu, ekonomski rast i rešavanje klimatskih promena. Ciljeve održivog razvoja treba posmatrati u „paketu“ sa Pariskim klimatskim sporazumom. Održivi sistem hrane, korišćenja zemljišta i okeana sagledava se kao jedan od osnovnih oslonaca „Evropskog zelenog sporazuma“³⁹, preko promocije integralnih strategija za produktivnu, efikasnu i otpornu poljoprivredu, uz poštovanje i čuvanje prirode, kao i zdrave ishrane sa niskim gubitkom hrane i otpadom⁴⁰.

Za potrebe ove publikacije, urađeno je malo istraživanje glavnih povezanosti odgovorne ishrane (hrane) i ciljeva održivog razvoja⁴¹. Analiza je prikazana u tabeli koja sledi.

³⁵ Mihajlov A., *Održivi razvoj za budućnost*, Hesperia, Beograd 2007.

³⁶ Mihajlov, A.: *Sustainable Development and Environment towards Europe in 95+ steps*, monografija, Privredna komora Srbije i Ambasadori životne sredine; dopunjeno i izmenjeno izdanje na engleskom jeziku (2006), Privredna komora Srbije i Ambasadori životne sredine, 2006

³⁷ <http://www.un.org/sustainabledevelopment/development-agenda/>

³⁸ Agenda 2030 u Srbiji: http://rsjp.gov.rs/malodrvo/agenda_2030_i_srbija/ [Agenda_2030_i_Srbija_-_Report_final_18.12.pdf](http://rsjp.gov.rs/malodrvo/agenda_2030_i_srbija/_Report_final_18.12.pdf); <http://sdg.indikatori.rs/sr-Latn/> Izveštaj iz senke, Ambasadori održivog razvoja i životne sredine (2019)

³⁹ European Green Deal, engl

⁴⁰ SDSN & IEEP. 2019. *The 2019 Europe Sustainable Development Report. Sustainable Development Solutions Network and Institute for European Environmental Policy: Paris and Brussels*

⁴¹ Za napredak više ciljeva istovremeno, ključan je integralni pristup.

	Cilj održivog razvoja	Način povezanosti:	Objašnjenje
1 NO POVERTY 	Cilj 1 Svet bez siromaštva	indirektno	Na globalnom nivou, više od 800 miliona ljudi i dalje živi sa manje od 1,25 USD dnevno; mnogi nemaju adekvatnu ishranu, ispravnu vodu za piće i sanitарne uslove. Očekuje se da će ova stopa porasti usled novih pretnji koje donose klimatske promene, sukobi i nedostatak hrane.
2 ZERO HUNGER 	Cilj 2 Svet bez gladi posebno 2.1, 2.3, 2.4	direktno	Okončati glad, postići sigurnost u obezbeđivanju hrane, unaprediti kvalitet ishrane i promovisati održivu poljoprivredu. Tu spada i promovisanje održivih poljoprivrednih postupaka: unapređenje života i kapaciteta malih poljoprivrednika, uz ravnopravan pristup zemljištu, tehnologiji i tržištima.
12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION 	Cilj 12 Održiva proizvodnja i potrošnja posebno 12.2, 12.3.i 12.4	direktno	Osigurati modele održive potrošnje i proizvodnje, promenom načina na koji proizvodimo i trošimo proizvode i resurse. Uključuje i to da se do kraja 2030. postigne održivo upravljanje i efikasno korišćenje prirodnih resursa, i da se globalno preploviti bacanje hrane po glavi stanovnika na nivou maloprodaje i potrošača, kao i da se smanje gubici u hrani u proizvodnji i lancima snabdevanja, što obuhvata i gubitke koji nastaju posle žetve. Potrebno je da se do kraja 2020. postigne ekološki ispravno upravljanje hemikalijama
13 CLIMATE ACTION 	Cilj 13 Očuvanje klime	indirektno	Preduzeti hitnu akciju u suzbijanju klimatskih promena i njihovih posledica
15 LIFE ON LAND 	Cilj 15 Očuvanje života na zemlji	direktno	Održivo upravljanje šumama, suzbijati dezertifikaciju, zaustaviti i preokrenuti degradaciju zemljišta i sprečiti dalji gubitak biološke raznovrsnosti

4. Pokazni primer: užina za vreme školskog odmora

*Zdravlje na usta ulazi*⁴²

U Osnovnoj školi „Desanka Maksimović“ iz Beograda u maju 2019. godine, u okviru projekta „Zdrava Družina“, urađeno je istraživanje u vezi sa učeničkim navikama u ishrani, kao i načinom njihove ishrane za vreme velikog odmora. Ciljevi istraživanja su osposobljavanje učenika u razlikovanju zdrave od nezdrave i manje zdrave hrane, podizanje nivoa svesti o značaju zdrave hrane, osposobljavanje učenika da sami spreme zdravu užinu, prevencija gojaznosti i poboljšanje ukupnog nivoa zdravlja i razvijanje odgovornosti prema sopstvenom zdravlju. Ukupno 353 učenika uzrasta 10-15 godina odgovorilo je na anketu u vezi sa navikama u ishrani.

Neki od rezultujućih podataka na početku projekta dati su u tabeli koja sledi.

69% učenika misli da se hrani zdravo
55% učenika na užinu troši 100 dinara ²
35% učenika na užinu troši 200 i više dinara
10% učenika na užinu troši oko 50 dinara
54% kupuje užinu u pekari
29% donosi užinu od kuće
15% kupuje užinu van škole
2% ne jede u školi
17% ne razmišlja o uticaju hrane na zdravlje
34% voli brzu hranu
15% nikad ne jede ribu
81% svakodnevno jede voće i povrće
42% jede prženo meso 2-4 puta sedmično
27% svaki dan jede smoki, čips, industrijske slatkiše
35% piće kupovne sokove

Sledila je pokazna vežba-realizacija projekta pod imenom „Dan zdrave užine“ 23.maja 2019. (u saradnji sa školskim timovima, *Učeničkim parlamentom* i *Savetom roditelja*). Aktivnost je sprovedena sa članovima eko-sekcije i polaznicima produženog boravka, odeljenja 2/1, 2/2, 4/4 i 6/3. Nastavnici⁴³ i roditelji su pravili sa učenicima voćnu salatu i sokove od voća i povrća.

Nakon ovog dana analizirana je aktivnost i sagledane su dobre strane i slabosti. Dobre strane su bile velika zainteresovanost učenika i roditelja, a slabosti uglavnom tehničke prirode – mnogo vremena se trošilo, učenici nisu imali svoje zadatke, već su sve poslove

42 Narodna poslovica

43 Sanja Isailović, Bojana Zečević, Ivana Bogdanović, Nikola Spasojević, Milica Savić, Ana Jovanović, Biljana Knežević i pomoćni radnik Nataša Korač.

obavljali odraslli, doneto je više voća nego što je bilo potrebno, voće je bilo nekontrolisanog porekla, donirali su ga roditelji.

Sledeća aktivnost koja je osmišljena na osnovu prethodnih rezultata je „Smuti pa popij“, dan zdrave užine koji je obuhvatio sve učenike škole⁴⁴. Za tu aktivnost mnogo bolje je izračunata količina potrebnog voća i kao donator se pojavio Dom za lica ometena u razvoju „Srce u Jabuci“ (preko Eko-školske mreže); ovog puta voće je bilo kontrolisanog porekla i po načinu odgajanja moglo se smatrati zdravom hranom. Svi učenici škole (u obe smene) za vreme drugog časa pripremali su voćne napitke ili salate. Ovoga puta su učenici starijih razreda bili maksimalno uključeni u pripremu, pa su dobili obrok koji su sami pripremili na času. Roditelji-volонтери su takođe učestvovali i mnogo manje voća donirali. Mnogi učenici su tog dana prvi put probali napitak od voća i povrća.

S obzirom na to da je među učenicima prilikom prethodnih aktivnosti vladala velika zainteresovanost za južno voće, smatrali smo da edukaciju treba usmeriti ka promovisanju domaćeg voća, koje je znatno jeftinije, ali istog kvaliteta. Zbog toga, želeći da zdravu hranu uvedemo i u nastavni tok, organizovani su Dani jabuke⁴⁵. U ovoj aktivnosti učestvovali su svi učenici škole. U fokusu je bio glavni motiv – jabuka. Predstavljen je na različite načine: kao deo sportskih igara učenika mlađih razreda, kao tema kviza učenika starijih razreda (a kasnije kao tematska nastava na redovnoj nastavi), kao tema likovne radionice i kulinarski kurs: poslastice od jabuka⁴⁶ - kako se razvlače kore i pravi pita od jabuka i kako napraviti ušećerene/čokoladne jabuke.

U planu je istraživanje učeničkih stavova: šta bi oni želeli da jedu za užinu i šta bi promenili u trenutnoj ponudi. Namera je da učeničke stavove uvažimo i realizujemo sve ono što je moguće realizovati, jer je krajnji cilj preuzimanje odgovornosti za sopstveno zdravlje i osvešćavanje učenika o značaju zdrave hrane i odgovorne ishrane.



Doprinos zdravoj ishrani, učenici OŠ "Desanka Maksimović" iz Beograda

⁴⁴ Ovu aktivnost organizovala je Eko škola uz podršku kolektiva i Tima za medupredmetne kompetencije: Biljana Knežević, Aleksandra Đorđević, Dušanka Jočić (nastavnici), Jovana Joksimović (računovodstvo), Nataša Kovač (pomoćni radnik), Tanja Plazinić i Sanja Isailović (nastavnici).

⁴⁵ Glavni organizator Dragana Radeka.

⁴⁶ Realizatori su baka naše učenice Verica Milovanović i članica Školskog odbora Biljana Samardžić

5. Zaključna razmatranja: imati više ne znači imati bolje

„Kako se može kupiti ili prodati nebo i toplina zemlje?
Mi nismo vlasnici svežine vazduha i bistrine vode.
Pa kako ih možemo prodati?“⁴⁷

Odgovorna ishrana je istovremeno i jednostavna i komplikovana – najteže nam je da prihvatimo da mnogo stvari treba da se promeni, pa i mi sami. Tri neposredna cilja odgovorne ishrane su: manje, više i moralno (manje – umeti proceniti dovoljne količine i smanjiti ih; više – definisati svoju ishranu koja odgovara sopstvenim potrebama; moralno – promena u obrascima potrošnje, zasnovana na razmotrenim vrednostima).

Hvatanje u koštač sa ovim izazovima nije i neće biti ni lako ni jednostavno. Pronađite u sebi pokretače i podsticaje i uspećete, kako na kratkoročnom tako i na dugoročnom planu.

Istina - “dobar život” ne smatra svako od nas istim – postoji ceo spektar mogućnosti za dobar život. Kada se pređe linija siromaštva (za one koji su jako siromašni svakodnevica je u stvari borba za opstanak), srećan život nije povezan sa onim koliko imate para. Sve se svodi na izbor vrednosti – ne zaboravite da uz materijalne, postoje i društvene, kulturne, moralne i duhovne vrednosti! Na planeti najsrećnjim sebe smatraju stanovnici materijalno ne tako bogatih zemalja⁴⁸. Istina - i tu ima različitih pristupa⁴⁹.

Čini se, i iz našeg malog istraživanja prikazanog u ovoj publikaciji, da je krajnje razumno smanjiti količinski unos mesa i proizvoda životinjskog porekla. Promišljena ishrana ne bi trebalo da utiče na vaše uživanje u hrani – podjednako možete uživati hraneći se drugačije. Pravilo je da ne smete lagati sebe i iskreno notirajte da li nešto uzimate „sa nogu“ ili „usput“, što može dovesti u pitanje vašu spremnost da se hranite odgovorno.

Koliko puta ste čuli od naših iskusnih baka, mama i očeva: „nisam dovoljno bogat da kupujem (novčano) jeftine proizvode“. Ako razumete tu rečenicu razumeli ste koncept i filozofiju „održivog razvoja“ i odgovorne ishrane. Počnite da se pitate da li je cena upotrebe prirodnih resursa uračunata, da li je uračunata cena uticaja na vaše zdravlje i životnu sredinu. I već počinjete da razumete da svaka roba, stvar, proizvod ima svoj „životni ciklus“ (od sirovine, preko proizvodnje, do otpada i zagađenja) i da ga treba pratiti „od kolevke pa do groba“ („od stvaranja pa do bezbednog odlaganja“). Sistem „nove monete“ ustvari znači sistem „novih vrednosti“. U našem razumevanju svetske ekonomije shvatamo da je to vrlo kompleksan sistem – po nama će se morati menjati i monetarni sistem. Novac i novčani tokovi ne umeju sami po sebi da misle – mi ih usmeravamo. Za početak – imaćete više novca ako kupujete manje količine hrane. Za tu razliku novca možete kupiti više odgovarajuću hranu za vašu odgovornu shranu. Dakle, do vas je!

“Brže, više, dalje” treba da usmerimo sto pre na „sporije, manje, bolje, lepše“ da bi se otvorila perspektiva da ne bude kasno za delovanje. Vreme da počnete da razmatrate odgovornu ishranu je – *sada*. Snaga namere da učinimo promene je već početak uspeha.

47 Iz pisma poglavice indijanskog plemena Selatea americkom predsedniku Abrahamu Linkolnu, 1854. godine

48 Happy Planet Index, www.happyplanetindex.org; www.neweconomics.org

49 World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, Holandija

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

641(035)(0.034.2)
613.2(035)(0.034.2)

МИХАЈЛОВ, Анђелка, 1951-

Odgovorna ishrana [Elektronski izvor] / Anđelka Mihajlov i Ana Puđa ; [saradnik Biljana Knežević ; ilustracije Miša Jovanović]. - Beograd : Ambasadori održivog razvoja i životne sredine, 2019 (Beograd : Ambasadori održivog razvoja i životne sredine). - 1 elektronski optički disk (CD-Rom) ; 12 cm

Sistemski zahtevi: Nisu navedeni. - Naslov sa naslovne strane dokumenta. - Tiraž 30. - Napomene i bibliografske reference uz tekst.

ISBN 978-86-89961-10-2

1. Пуђа, Ана, 1984- [autor]

а) Храна -- Приручници б) Исхрана -- Приручници

COBISS.SR-ID 282303500



Supported by
C&A Foundation

2019