

# MANIFEST

## PREHRANE ZDRAVEGA RAZUMA



### OSNOVNA NAČELA

#### PREHRANA ZDRAVEGA RAZUMA

ni dieta, ki me omejuje v tem, kaj naj jem in česa ne.

Je moja osebna moralna zaveza in hkrati poziv k družbenim, ekonomskim in političnim spremembam. Je v skladu s planetarnimi mejami in nujna za ponovno vzpostavitev trajnostnih prehranskih sistemov z manjšim vplivom na podnebje in okolje.

#### PREHRANA ZDRAVEGA RAZUMA

je način razmišljanja, ki mi pomaga razvijati pozitiven odnos do hrane in me ozavešča o moralnih posledicah izbire hrane. Je vodilo, po katerem posamezniki, ponudniki in pripravljavci hrane, vodstva podjetij in drugih organizacij ter politični odločevalci premišljeno sprejemajo prehranske odločitve, ki bodo koristile podnebjju, naravnemu okolju in zdravju ljudi.

#### PREHRANA ZDRAVEGA RAZUMA

je spoštljiva, odgovorna in vključujoča. Osrečuje, ker je dobra za moje telo, dušo in naš planet ter spoštljiva do vseh udeleženih v oskrbovalnih verigah s hrano in pijačo. Zasnovana je na temeljih različnih naravoslovnih, družboslovnih in humanističnih znanosti.

**Že danes lahko z razumnimi prehranskimi odločitvami pomembno vplivam na pozitivne spremembe v odnosu do okolja, družbe in sebe.**

**TO JE MOJA ZAVEZA  
ZA BOLJŠI JUTRI.**

**PODPRI TU:**



# VEDENJSKE SMERNICE PREHRANE ZDRAVEGA RAZUMA

## **Prehrana zdravega razuma je dobra za naš planet.**

- Uživam prehrano z manjšim okoljskim odtisom, zato so rastlinska živila večinski del moje prehrane.
- Uživam čim manj mesa, še posebej tehnološko predelanih mesnih izdelkov in rdečega mesa.
- Glede na svoje zmožnosti v obroke vključujem ekološka živila.
- Aktivno prispevam k zmanjšanju količine zavržene hrane.
- Hrano kupujem od lokalnih pridelovalk in pridelovalcev.
- Izogibam se nepotrebni in okolju škodljivi embalaži hrane in pijač.

## **S prehrano zdravega razuma izkazujem spoštljiv in odgovoren odnos do vseh ljudi.**

- Spoštujem vse udeležene v oskrbovalnih verigah s hrano in pijačo (pridelovalke in pridelovalce hrane, zaposlene v predelovalni dejavnosti, gostinke in gostince ter trgovke in trgovce).
- Zavzemam se za večjo dostopnost kakovostne prehrane vsem ljudem.
- Spoštujem prehranska prepričanja drugače mislečih in prehranske navade različnih kultur.
- Zagovarjam rešitve, ki spodbujajo lokalno ekološko pridelavo ter majhne pridelovalke in pridelovalce.
- Imam odgovoren odnos do pitja alkohola.

## **Prehrana zdravega razuma je dobra za moje počutje.**

- Obroka se veselim, v njem uživam in si zanj vzamem čas. Jem redno, ne preveč in ne premalo, vendar kakovostno.
- Obrok vidim kot priložnost za pristno druženje, obenem pa ustvarjam prijaznejši in sprejemajoč odnos do samega sebe.
- Moje zdravorazumske prehranske navade dovoljujejo tudi občasno prehransko razvajanje.

## **Prehrana zdravega razuma je dobra za moje telo.**

- UŽIVAM VEČ:
  - raznovrstne in polnovredne sezonske hrane, v kateri prevladujejo živila rastlinskega izvora;
  - zelenjave (tudi zelišča, začimbe, mikrozelenjava), stročnic, polnovrednih žit, gob, oreščkov in sadja;
  - vode, mineralne vode in čajev (sadnega, zeliščnega in zelenega).
- UŽIVAM MANJ:
  - pretirano slane in sladke hrane, ocvrte hrane in pijač z dodanim sladkorjem;
  - »visokotehnološko« predelanih živil, ki vsebujejo nenaravne konzervanse, ojačevalce okusa, nasičene maščobe in holesterol;
  - tehnološko predelanih mesnih izdelkov in rdečega mesa.