

# Робоча картка

1. Хто є творцем планетарної дієти? Чому вона була створена?

--

2. Перерахуй по 3 наслідки нинішньої моделі виробництва їжі для нас і для навколишнього середовища.


3. 3. Які конкретні зміни я можу внести в свій раціон?  
Подумай і запиши, що можна було б змінити завтра?

Від завтра...
---------------

4. 4. Які переваги використання планетарної дієти для нашого здоров'я?  
Перерахуй принаймні 3.


5. Запиши до таблиці в першому стовпчику: які причини виникнення харчових відходів, у другому стовпчику – як зменшити харчові відходи?

Причини виникнення харчових відходів	Як зменшити харчові відходи?


6. Які продукти необхідно суттєво обмежити в планетарній дієті?  
Перерахуй принаймні 4.


7. Які продукти повинні складати основу планетарної дієти?  
Перерахуй принаймні 4.


8. Запропонуй рецепт сніданку чи вечері лише з польських місцевих продуктів. Зверніть увагу також на сезонність продуктів.

--

