

Voeding voor de toekomst!



Goede voeding heeft een positieve invloed op uw gezondheid én op de gezondheid van de aarde. De aarde waar niet alleen wij, maar ook toekomstige generaties van afhankelijk zijn.

Goed en tegelijk ook lekker eten, is niet ingewikkeld. Door u er een klein beetje in te verdiepen, kunt u al heel veel doen!

Door seizoensgroente te gebruiken, een dagje geen vlees te eten, water uit de kraan te drinken en minder eten weg te gooien, helpt u al mee om de aarde gezond te houden.

Ook de herkomst van voeding en de manier waarop u voeding bereidt, heeft invloed op de belasting van de aarde.

U kunt het voor uzelf net zo gemakkelijk of moeilijk maken als u wilt. Alle bijdragen helpen!

Om u te inspireren hebben we op de deze flyer een aantal sites met informatie voor u geselecteerd.

Eet smakelijk!

www.milieucentraal.nl

De site van milieucentraal geeft onafhankelijke tips en adviezen over energie en het milieu, waaronder milieubewust eten.

<https://groentefruit.milieucentraal.nl>

De Groente- en fruitkalender geeft met een klasse aan wat de milieubelasting is van de teelt, transport en verpakking van groente en fruit.

U kunt ook de Groente en Fruitkalender app downloaden.

www.voedingscentrum.nl/voedselafdruk

Door het invullen van een aantal vragen krijgt u meer inzicht in hoeveel water en land er nodig is voor de productie van uw voedsel.

www.voedingscentrum.nl/klimaatweegschaal

Op deze site kunt u zien welke invloed uw maaltijd op het klimaat heeft. Ook kunt u zien of het klimaatwinst oplevert als u voor een ander ingrediënt kiest.

www.vegatopia.com

Als u op zoek bent naar lekkere gerechten voor een dagje zonder vlees.

www.nmpermelo.nl

In de folder 'Weinig kilometers op de eettafel' staan adressen waar u lokale producten kunt kopen.



Stichting Natuur- &
MilieuPlatform Ermelo