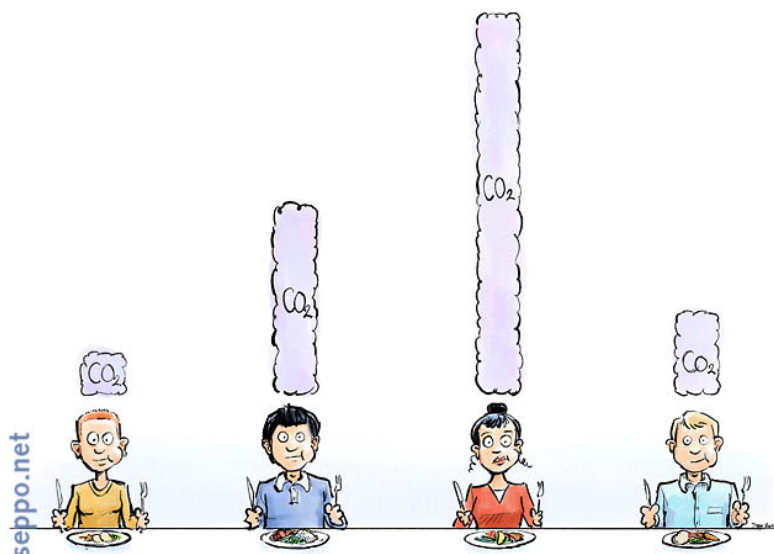


# MAISTUVA MUUTOS



Ympäristöystävällisyys ei tarkoita lempiasioista luopumista. Kohtuus kaikessa säästää rahaa ja luontoa sekä tuo hyvää oloa!

## ÄLÄ HEITÄ RUOKAA ROSKIIN

Suomalainen heittää roskeen syötäväksi ostettua ruokaa keskimäärin 23 kg henkilöä kohden, joka vuosi.

Yhteensä suomalaisten kotitalouksien ruokajätteen päästöt vastaavat vuosittain 100 000 auton ilmastovaikutusta!

## SYÖ VÄHEMMÄN LIHAA

1/3 kuluttajien ympäristövaikutuksista aiheutuu kulutetun ravinnon kautta. Liha ja maitotuotteet kasvattavat ekologista jalanjälkeä merkittävästi.

Lihan kulutuksen vähentäminen on hyväksi terveydelle ja ympäristölle. Voit korvata osan liharuuista proteiinipitoisilla kasviksilla, kuten pavuilla, herneillä, soijavalmisteilla, pähkinöillä, siemenillä ja sienillä.

## SUOSI KAUSIKASVIKSIÄ, JUUREKSIÄ JA KESTÄVÄSTI PYYDETTYÄ KALAA

Vertaile kasvien ja hedelmien hintaa eri vuodenaikoina, luontaisen satokauden aikaan se on alimmillaan!

Talvella ulkomailta tuodut vihannekset voivat olla ympäristön kannalta parempi valinta kuin kotimaiset kasvihuonekasvikset, sillä kuljetusten ympäristövaikutukset ovat melko pienet.

Kestävästi pyydetyn kalan tunnistaa MSC-merkistä. Suosi silakkaa, muikkua, ahventa ja muita tuttuja lähivesien kaloja.

Valitsemalla lautasellesi luomutuotteita voit vaikuttaa vesistöjen tilaan.