



WIR HABEN

NUR EINEN PLANETEN

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

WUSSTEST DU DAS ÜBER ERNÄHRUNG?

SOZIALE AUSWIRKUNG

- ✓ Gesundere Ernährung ist gut für die Umwelt
- ✓ Mehr Tierwohl – bei uns und weltweit
- ✓ Unterstützung der Landwirte vor Ort



AUSWIRKUNG AUF DIE UMWELT

- ✓ Weniger Treibhausgase = weniger Wetterextreme z.B. die Flut im Ahrtal und Dürre im Sommer
- ✓ sauberere Luft
- ✓ weniger Müll
- ✓ Erhalt der Natur und Wiederaufforstung

DEIN MOTTO

**BEWUSSTER
ANDERS
WENIGER**



Wissenswertes zu nachhaltiger Ernährung: ➔

FINANZIELLE AUSWIRKUNG

- ! Seltenerer Fleischkonsum, dafür bessere Fleischqualität
- ! Weniger Fahrt- und Flugwege = oft günstigere Einkaufspreise
- ! Bessere wirtschaftliche Bedingungen für Menschen in der Region



VEGETARISCHE REZEPTIDEEN



SAISONKALENDER



WAS DU TUN KANNST!

- ➔ Kaufe doch mal bei einem Bauern in deiner Umgebung ein – da bekommst du, was in Saison ist und aus deiner Region stammt!
- ➔ Es muss ja nicht jeden Tag Fleisch sein – probier' vielleicht ab und an auch mal eine vegetarische oder vegane Alternative!
- ➔ Achte, wenn du kannst, darauf, ob Palm- oder Kokosöl in deinen Lebensmitteln sind und schau, ob es nicht leckere Alternativen gibt!

Wir sind AWO Mittelrhein



Bezirksverband
Mittelrhein e.V.



DER SOMMERBERG



Gesellschaft für
Altenhilfeeinrichtungen mbH

Dienstleistungen für
soziale Einrichtungen
GmbH

