

# Elke eetkeuze heeft impact

Iedereen kan keuzes maken die bijdragen aan een gezonde planeet en een gezond lichaam.

## Eet niet te veel of geen vlees

Vervang (rood en bewerkt) vlees vaker door bonen, tofu, tempé, noten of ei. Of kies een kleinere portie.

Geen vlees eten verkleint de klimaatimpact van jouw eten met **ongeveer 1/3**

## Kies vooral producten uit de Schijf van Vijf

Neem niet meer dan de aanbevolen porties, met name van zuivel, kaas en vis. En laat snoep, snacks, frisdrank en alcohol vaker staan.

## Verspil zo min mogelijk voedsel

Check je voorraad, gebruik een boodschappenlijstje en kook op maat. Gebruik je restjes en vries brood in.

Geen eten verspillen verkleint de klimaatimpact van jouw eten met **bijna 10%**

## De gevolgen van onze levensstijl

De helft van de volwassenen in Nederland heeft **overgewicht.**

Ruim **een miljoen** Nederlanders heeft **diabetes.**

Ongeveer **1/3** van alle **klimaatimpact** komt door het voedselsysteem.

Onze huidige leefstijl vraagt **4 aardes.**

[www.voedingscentrum.nl/duurzaameten](http://www.voedingscentrum.nl/duurzaameten)