**Пресс-релиз 6 октября 2021 г.**

**Россияне узнают, как питаться без вреда для окружающей среды**

В поддержку месяца вегетарианской осознанности платформа [Ecowiki.ru](https://ecowiki.ru/) запускает бесплатный онлайн-марафон [«Еда для здоровья людей и планеты»](https://ecowiki.ru/food/). Его участники узнают, какие простые привычки, связанные с питанием, помогут сохранить природу и сделать свой рацион более здоровым.

Еда – это неотъемлемая часть жизни, однако образ питания большинства людей приводит к дисбалансу в окружающей среде. 24% выбросов парниковых газов составляют выбросы сельского хозяйства. Около 30% всей пресной воды уходит на производство продуктов животного происхождения. При этом 30% всей еды оказывается на свалке. Только в России ежегодно 17 млн тонн пищевых отходов попадают на мусорные полигоны, выделяя около 2,4 млн тонн вредного парникового газа метана.

Онлайн-марафон «Еда для здоровья людей и планеты» в увлекательной форме расскажет россиянам, как сделать питание более экологичным и здоровым: от выбора продуктов до утилизации пищевых отходов. Участники научатся выбирать местные сезонные продукты и избегать одноразовой упаковки, попробуют добавить в свой рацион полезные растительные блюда и уменьшить потребление продуктов животного происхождения, узнают, как не превращать еду в мусор.

Чтобы пройти онлайн-марафон, необходимо:

* зарегистрироваться на сайте [ecowiki.ru/food](http://ecowiki.ru/food);
* выполнить одно или несколько простых заданий;
* поделиться впечатлениями со своими друзьями в социальных сетях, используя хештеги #едадляпланеты #эковики;
* отправить ссылки на посты на платформе Ecowiki.ru и получить диплом от Зеленого движения России ЭКА.

Марафон «Еда для здоровья людей и планеты» организован командой платформы Ecowiki.ru Движения ЭКА при информационной поддержке общественной организации «Голоса за животных» и проекта Vegan Challenge.

*«Мы едим несколько раз в день, а значит, выбирая более экологичное питание, мы вносим вклад в сохранение здоровой окружающей среды. Чтобы замедлить изменение климата, сократить вырубки леса, загрязнение водных ресурсов и почвы, сохранить биоразнообразие и уменьшить страдания животных, нужно лишь более разумно относиться к тому, что и как мы едим. Присоединившись к марафону «Еда для здоровья людей и планеты», вы узнаете о простых привычках, которые сделают ваш рацион экологичнее, здоровее и сократят ваш мусорный и углеродный след. Заботиться о себе и планете проще, чем кажется!»,* – говорит **Анна Кудашева**, координатор платформы Ecowiki.ru.

Платформа [Ecowiki.ru](https://ecowiki.ru/) [Движения ЭКА](https://ecamir.ru/) – виртуальная витрина экологических знаний, инструментов и практик. Она позволяет пользователю узнать, как внести вклад в решение экологических проблем, помогает сформировать у себя полезные привычки в увлекательном формате марафонов. Платформа предлагает пошаговые инструкции, как вовлечь в экологичный образ жизни других людей и поучаствовать в системном решении экологических вызовов на уровне региона или страны.

**Справка**

Месяц вегетарианской осознанности начинается 1 октября, во Всемирный день вегетарианства, и заканчивается 1 ноября, в Международный день вегана. Он был придуман для того, чтобы люди смогли пересмотреть свое отношение к питанию, и чтобы повысить информированность широкой общественности о преимуществах вегетарианского образа жизни для здоровья, сохранения природы и для уменьшения страданий животных. Традиционно в этот период проходит серия мероприятий, популяризирующих растительное питание.

**Контактная информация**

Анна Кудашева, координатор платформы Ecowiki.ru

Тел.: +79687032713

e-mail: a.kudasheva@eca-planet.com