




# Klímaszorongás ellen fenntartható táplálkozással?

SOÓS VIKTÓRIA



A woman with her hair in a bun and glasses is holding a white mug and looking down. A young boy in a white shirt is looking at her. The background is a kitchen with shelves and a window.

**Kell-e beszélni  
klímaváltozásról már az  
óvodában?**

---

# DIÓHÉJBAN

1

A klímaváltozás negatív hatással van a mentális egészségre.

2

A fiatalok különösen veszélyeztetettek.

3

Ha nem kezeljük a szorongást és egyéb érzelmeket megfelelően, a fiatalok mentális egészsége romlani fog és komoly tünetek jelentkezhetnek.

4

Az oktatásnak hatalmas szerepe van fentiek kezelésében.





# FELMÉRÉSEK SZERINT A MAGYAROK...

... 82%-a látja úgy, hogy közvetlen hatással vannak az életére a környezeti problémák

... 87%-a szorong a klímaváltozástól.

...31% nagyon aggódik.



# KLÍMASZORONGÁS, KLÍMAGYÁSZ...



# Hogyan kezeljük?



## ÉRZELMI TÍPUSÚ MEGKÖZELÍTÉS

- Ne bagatellizáljuk el!
- Figyeljünk oda, akkor is ha kellemetlen
- Ne keltsünk túlzott félelmeket
- Ha valamit eltúloz a gyermek, javítsuk ki
- Segítsük az érzelemszabályozást







# PROBLÉMAKÖZPONTÚ MEGKÖZELÍTÉS



CLIMATESMART  
ELEPHANT



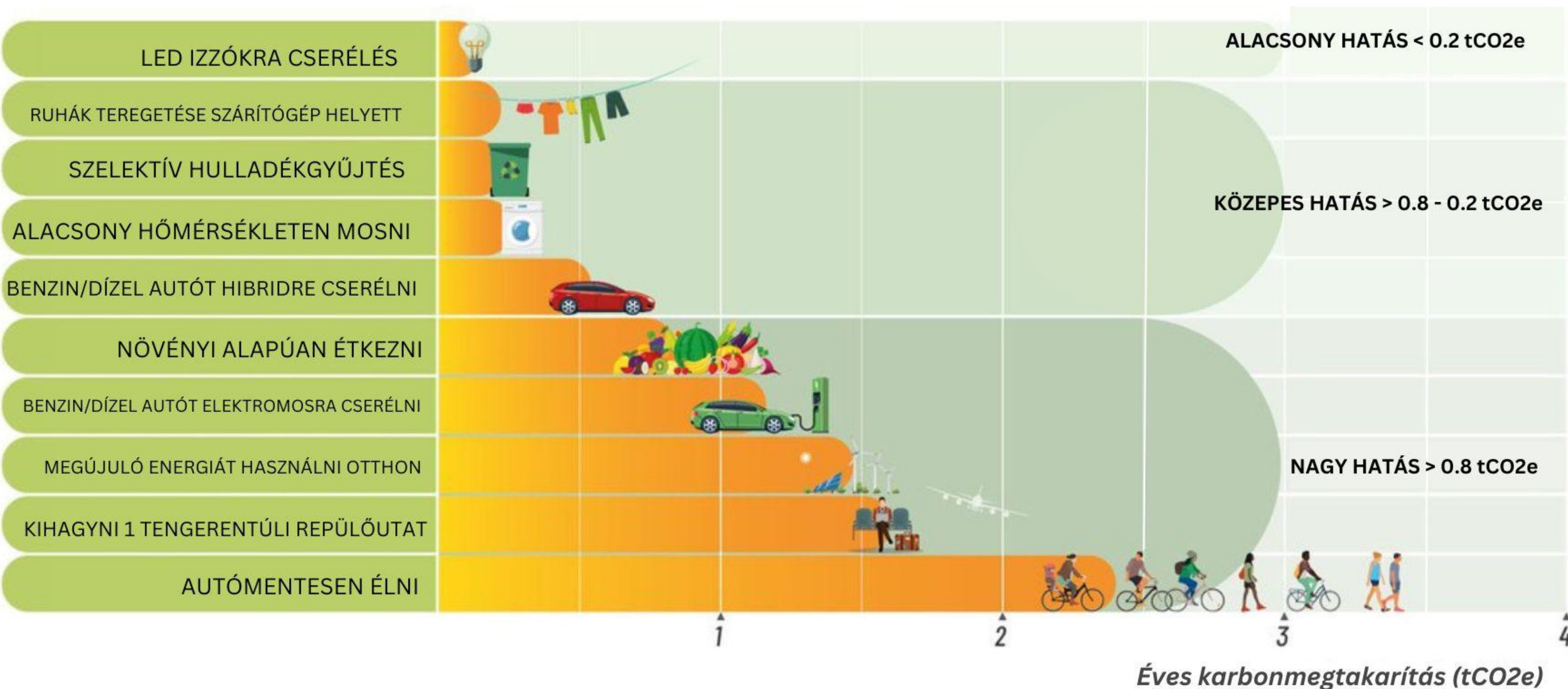
**FORDÍTSUK LE HELYI AKCIÓKRA!**

A young boy with short brown hair, wearing a white t-shirt with blue trim, is looking towards the right. In the background, a woman with her hair in a bun, wearing glasses and a white cardigan, is holding a white mug. The scene is set in a kitchen with white cabinets and shelves holding various items. The overall atmosphere is warm and domestic.

A bolygó egészsége  
összefügg a miénkkel

# SZEMÉLYES DÖNTÉSEINK, AMELYEKEL TEHETÜNK A KLÍMAVÁLTOZÁS ELLEN

A fejlett országok átlagértékei a jelenlegi kibocsátások alapján.



Ezt a grafikont a GreenFaith fejlesztette ki a és a Wynes and Nicholas, 2017, Environmental Research Letters című kiadvány alapján. Fordítás: Climate Smart Elephant



## A 20 legnagyobb “klímahatású” egyéni/háztartási szintű cselekedet


### BY SECTOR

Together, the individual and household actions presented here have the potential to produce roughly **25–30 percent** of the total emissions reductions needed to avoid dangerous climate change (>1.5°C rise)



**PROJECT  
DRAWDOWN.**

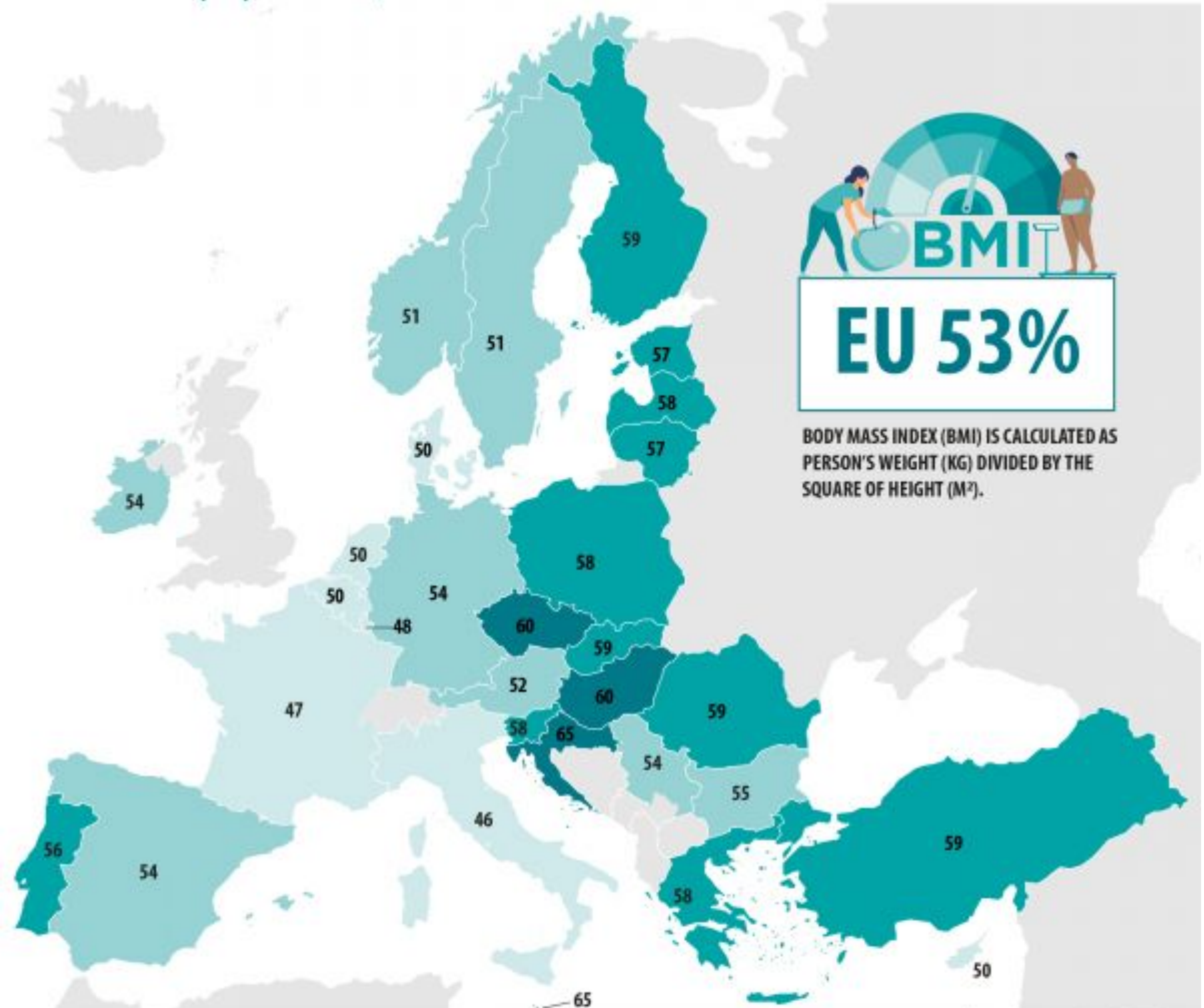
Learn more about these & other climate solutions at: [projectdrawdown.org](https://projectdrawdown.org)

A composite image featuring a woman with glasses and a bun holding a white mug, and a young man in a white t-shirt looking at her. The background is a kitchen with shelves and a window.

**Mi a helyzet a  
táplálkozásunkkal?**

# Overweight population (BMI ≥ 25)

% of adult population, 2019



Administrative boundaries: © EuroGeographics © UN-FAO © Turkstat  
Cartography: Eurostat – IMAGE, 7/2021

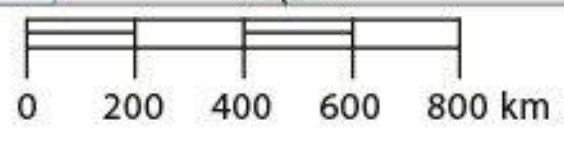
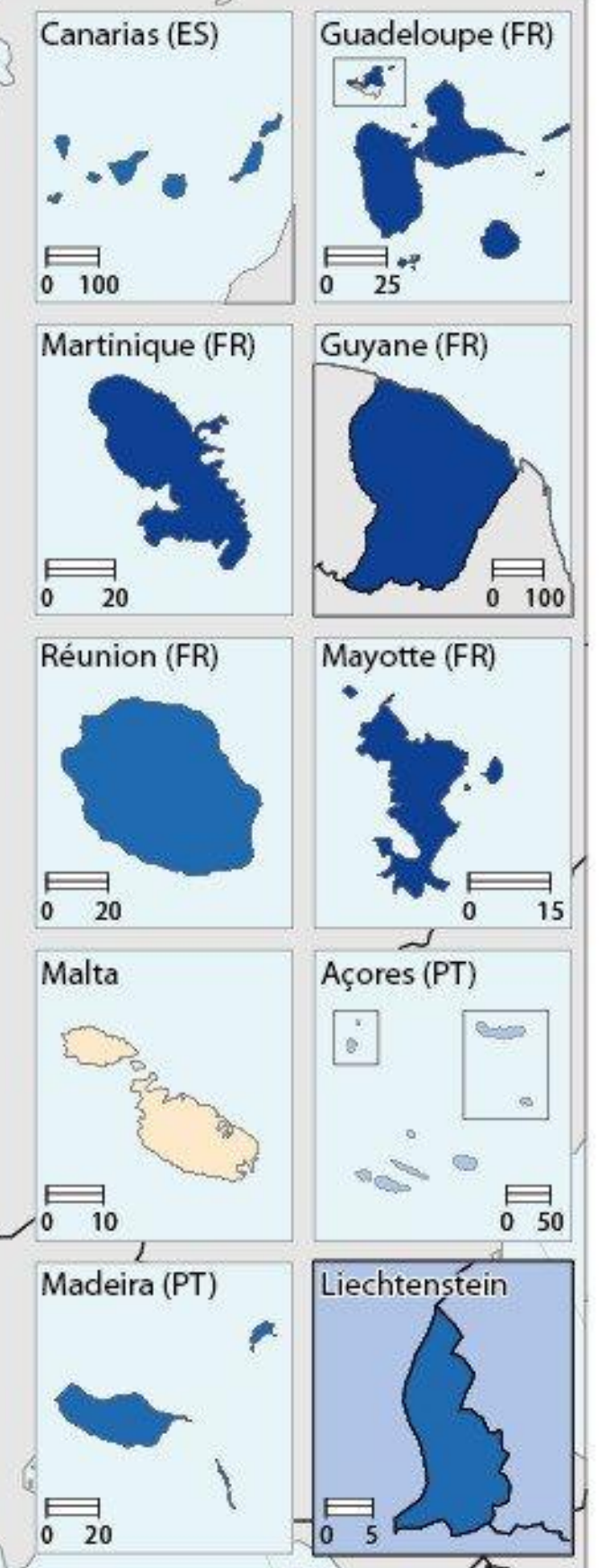
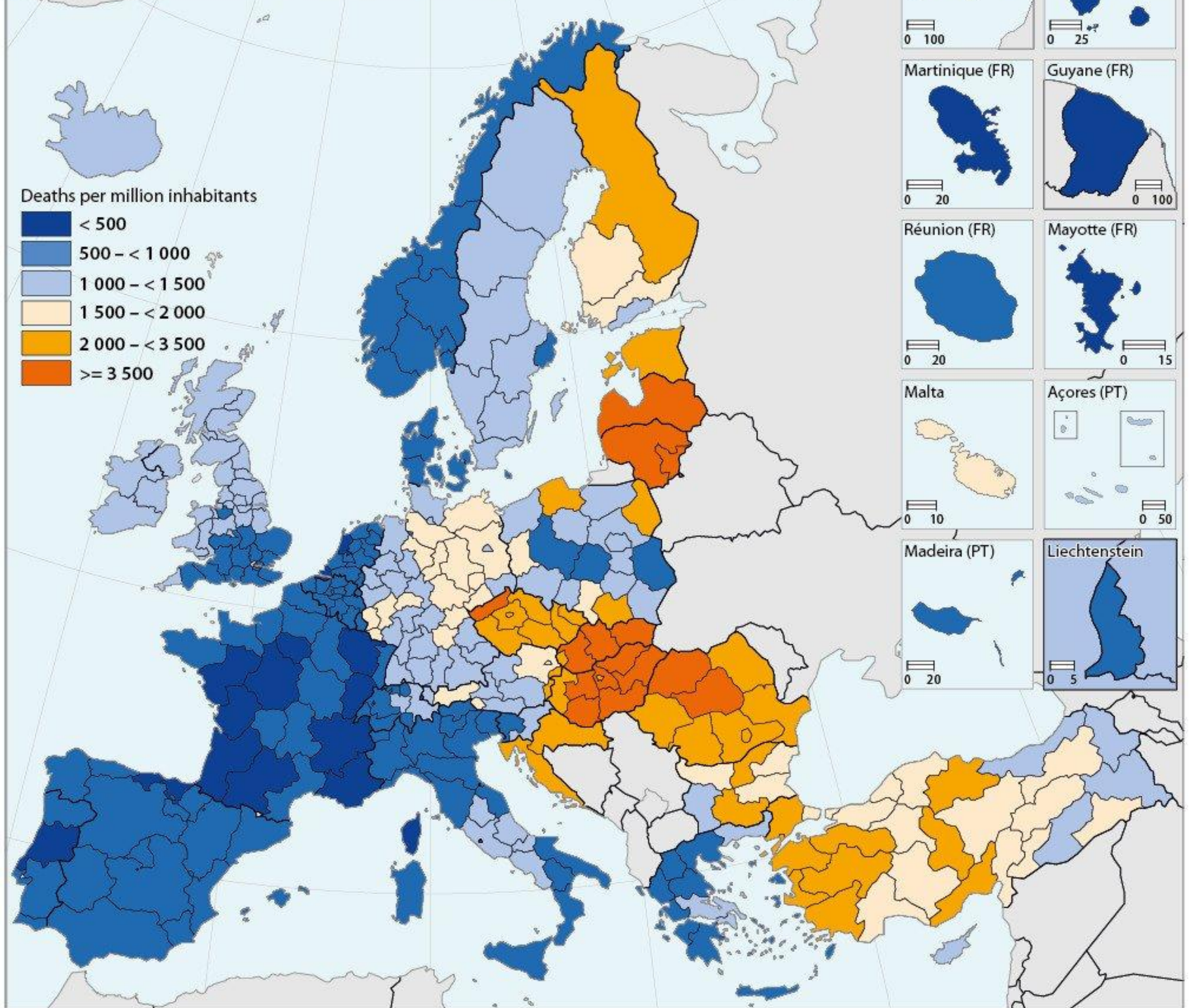






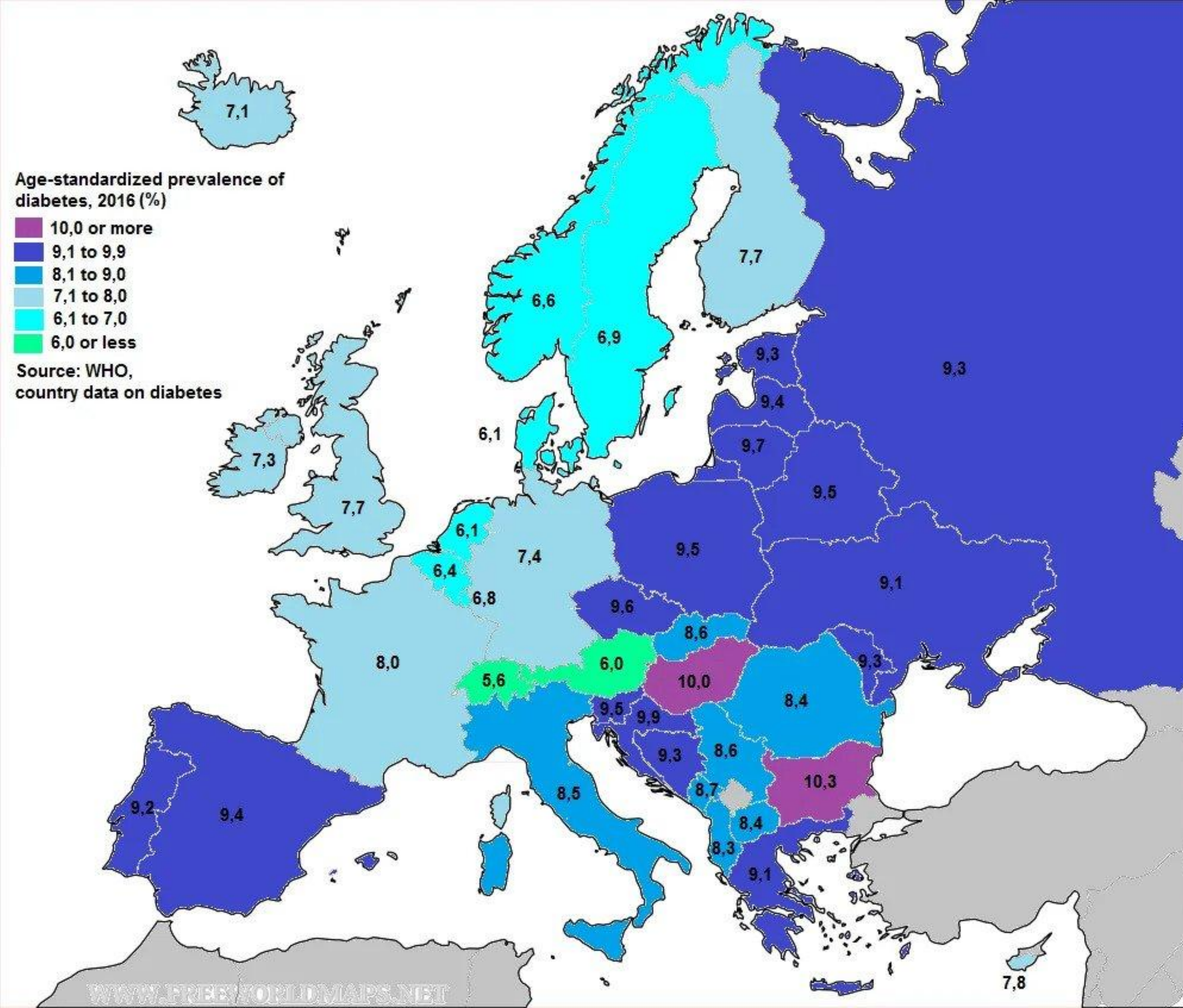
# Deaths due to coronary diseases

(deaths per million inhabitants, 2017)



Administrative boundaries: © EuroGeographics © UN-FAO © Turkstat  
 Cartography: Eurostat - IMAGE, 09/2020

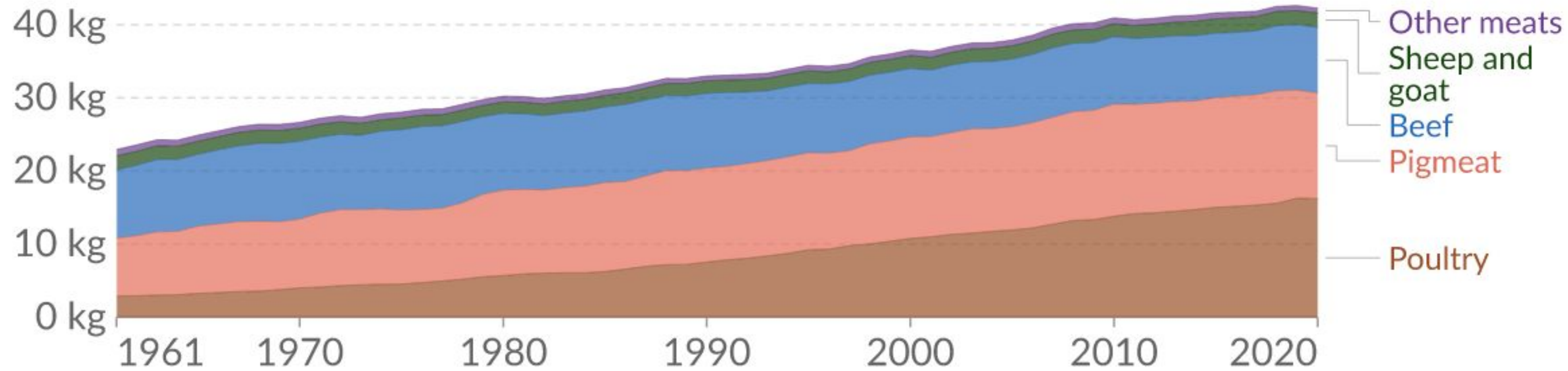
France 2016 data.  
 Regional data for Estonia, Cyprus, Latvia, Luxembourg, Malta, Iceland and Liechtenstein: single regions at this level of detail.



# Per capita meat consumption by type, World, 1961 to 2020



Per capita meat consumption is broken down by types of meat, and is measured in kilograms per person per year.



**Data source:** Food and Agriculture Organization of the United Nations

**Note:** Data does not include fish and seafood. Figures do not correct for waste at the consumption level so may not directly reflect the quantity of food finally consumed by a given individual.

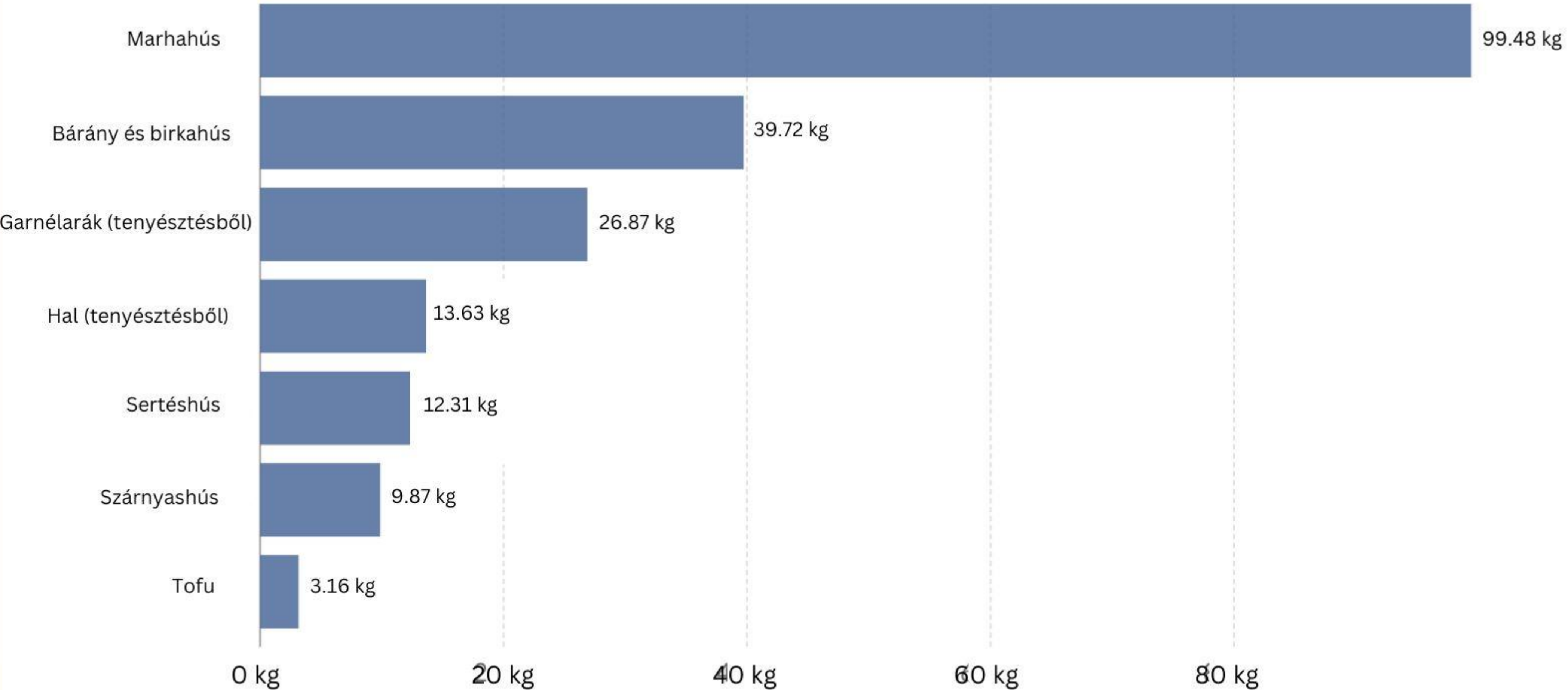
[OurWorldInData.org/meat-production](https://OurWorldInData.org/meat-production) | [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



# Élelmiszerek üvegházhatású gáz kibocsátása (per kg)



A kibocsátást szén-dioxid-egyenértékben mérik. Ez azt jelenti, hogy a nem-CO2 gázokat súlyozzák az általuk okozott felmelegedés mértékével 100 éves időtávlatban.



Source: Joseph Poore and Thomas Nemecek (2018).

OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food • CC BY

CHART

TABLE

SOURCES

DOWNLOAD

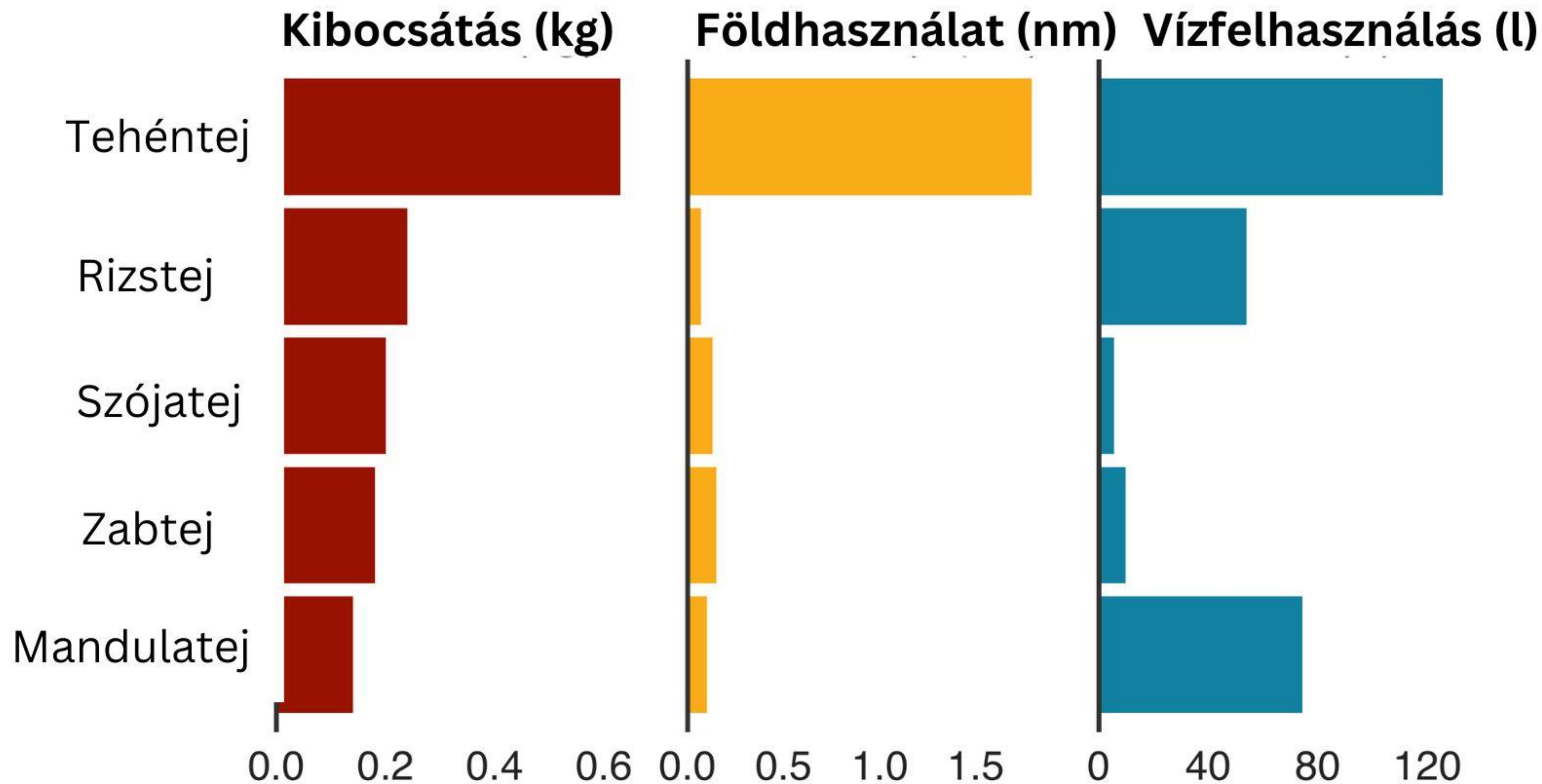


Related: [FAQs: Data on the environmental impacts of food](#)



# Melyik tejet válasszam?

Egy pohár tej (200ml) környezeti hatásai



Source: Poore & Nemecek (2018), Science. Additional calculations, J. Poore





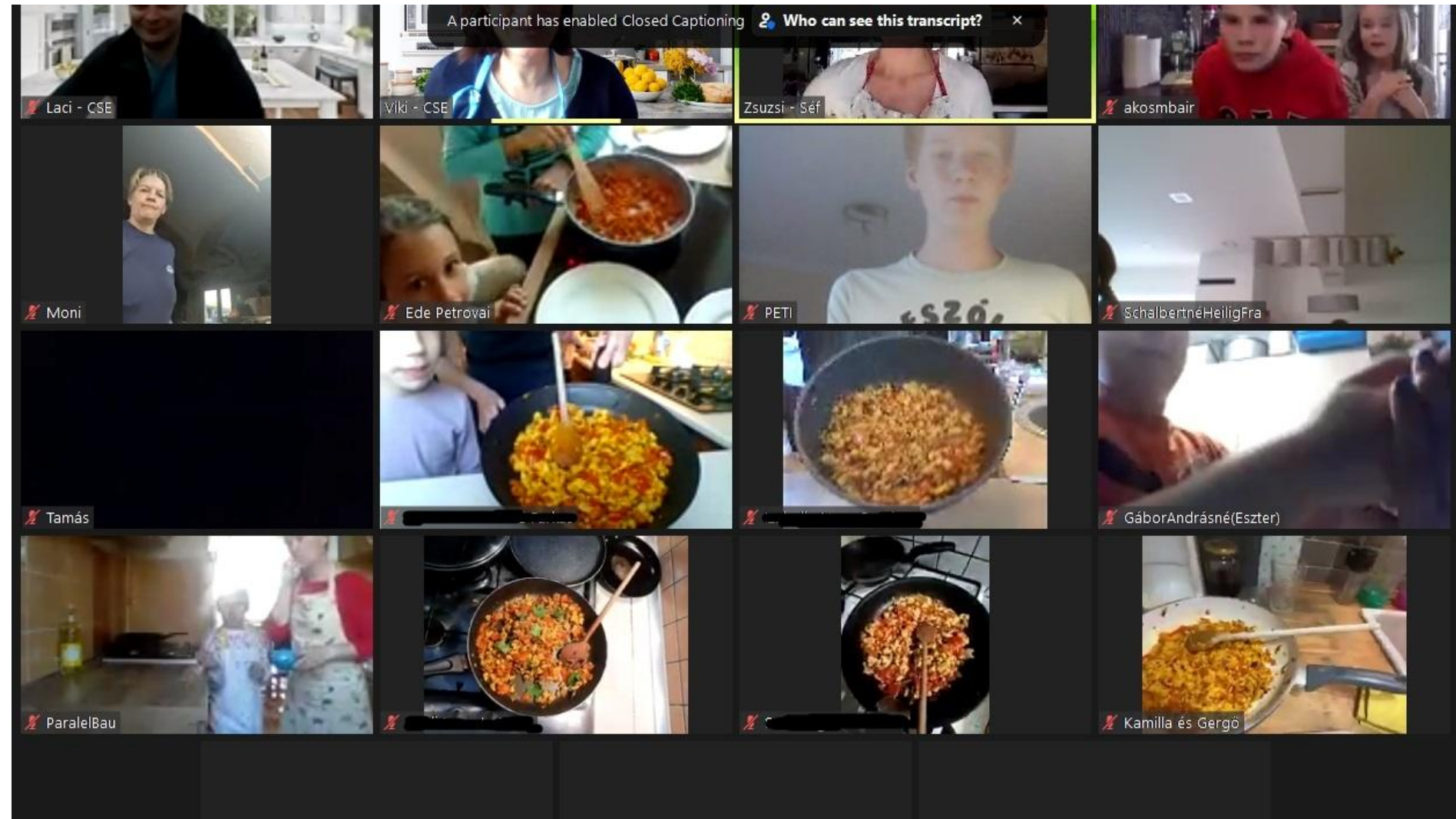
**Az igazi ökoharcos  
zabpalacsintát eszik?**

## 7, táplálkozással kapcsolatos klíma akció

1. Vásárolj helyit
2. Termeszd magadnak
3. Kerüld a túlzott csomagolást
4. Csökkentsd az élelmiszerpazarlást!
5. Egyél kevesebb húst
6. Főzz!
7. Tanulj/taníts az élelmiszerrendszerekről!









CLIMATESMART  
ELEPHANT



Soós Viktória  
*pszichológus, fenntarthatósági  
kommunikációs szakértő, a  
FoodEducators program kommunikációs  
vezetője*

Climate Smart Elephant  
info@ClimateSmartElephant.com

