

АСПЕКТИ СТАЛОГО ПІДХОДУ ДО ХАРЧУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕКОСИСТЕМИ

Кукуруза А.В., гр. ХТ-21

**Науковий керівник – асист. кафедри ТРГРСРП О.Ю. Філіппова
Донецький національний університет економіки і торгівлі
імені М. Туган-Барановського, м. Кривий Ріг, Україна**

На сьогоднішній день сталий підхід до харчування є важливою складовою збереження екосистеми як України, так і всього світу. Сталі дієти зменшують негативний вплив на навколишнє середовище. За рахунок сталих дієт існують основні аспекти: лояльність; сезонність; зменшення відходів; вегетаріанство; диверсифікація; екологічне землеробство.

Споживання місцевих продуктів підтримує економіку певного регіону країни. Використання місцевих продуктів харчування зменшують транспортування, за рахунок чого зменшуються викиди парникових газів, зменшуються використання пального та матеріалів для пакування. Продукти харчування, які вирощують місцеві фермери, зазвичай є більш екологічними та свіжішими, оскільки вони одразу поставляються до споживача.

Зазвичай більша кількість споживачів викидає багато частин харчових продуктів, які можна було б використати для приготування салатів, супів, соусів, бульйонів. Наприклад, листя моркви можна використати для приготування салатів та додавати у різні соуси. Переробка залишків їжі є важливим аспектом збереження екосистеми. Наприклад, із залишків їжі можна приготувати панірувальні сухарі для подальшого їх використання (для приготування м'ясних, рибних, овочевих страв).

Диверсифікація є важливою для стійкості екосистем. Різноманітність продуктів харчування гарантує надходження всіх потрібних макро- та мікроелементів. Наприклад, комбінації фруктів, овочів, зернових, білків і жирів допомагають задовольнити потреби організму.

Екологічне землеробство забезпечує стійкість агроекосистем, сприяючи збереженню природних ресурсів і підвищуючи їхню продуктивність.

Отже, у сукупності ці аспекти формують комплексний підхід до харчування, який не лише покращує якість життя людей, але й сприяє збереженню довкілля для майбутніх поколінь. Таким чином, сталий підхід до харчування є ключовим елементом у збереженні екосистеми.