



Co-funded by
the European Union



SSPICE IT!

Sustainability Skills Program for International Catering
operators and Entrepreneurs through Integrated Training

SSPICE IT! – Programul de competențe pentru sustenabilitate destinat operatorilor internaționali de catering și antreprenorilor prin formare integrată

SSPICE IT! proiectul este cofinanțat de Comisia Europeană în cadrul programului Erasmus+.

Conținutul acestei publicații reflectă doar punctul de vedere al Consorțiului SSPICE IT, iar Comisia nu este responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor pe care le conține.

Submodulul nr. 5: Dieta sustenabilă

ZONA TEMATICĂ	Relațiile dintre alimente, oameni și mediu	
SUBZONA DE REFERINȚĂ	<i>Mâncare sustenabilă</i>	
ORE	4	
OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegeți impactul alimentelor asupra mediului. 2. Înțelegeți conceptul de hrană sustenabilă. 3. Înțelegeți corelația dintre sănătate și alimentația sustenabilă . 		
ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE		
Teoretic	Practic	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lectură ✓ Cercetare web ✓ Studiu de caz 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alcătuirea de meniuri inovatoare urmând principiile de sustenabilitate 	

CONȚINUT

SUBMODULUL 5: DIETA SUSTENABILĂ	4
1. INTRODUCERE	4
EXERCIȚIU: <i>MENIU SĂNĂȚOS ȘI SUSTENABIL</i>	10
SUPLIMENTARE	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
1. LECTURI SUPLIMENTARE	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2. GLOSAR	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
3. MULȚUMIRI	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
4. BIBLIOGRAFIE	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

SUBMODULUL 5: Dieta sustenabilă

1. Introducere

În ultimii ani, ne-am confruntat cu o nouă provocare: cum să aliniem sănătatea umană cu sănătatea planetei?

Deși întrebările sunt simple, răspunsurile nu. Mâncăm prea multă carne? Care este cantitatea potrivită? Sunt produsele lactate bune pentru sănătatea noastră? Și pentru planetă? Oamenii ar trebui să aibă o dietă predominant pe bază de plante? Ar trebui să fie la fel peste tot? Dar peștele? Și care sunt consecințele asupra mediului?

2. Ce este o dietă durabilă?

FAO definește consumul alimentar durabil ca: „ *Dietele durabile sunt acele diete cu impact scăzut asupra mediului care contribuie la securitatea alimentară și nutrițională și la o viață sănătoasă pentru generațiile prezente și viitoare. Dietele durabile sunt protectoare și respectuoase pentru biodiversitate și ecosisteme, acceptabile din punct de vedere cultural, accesibile, echitabile și accesibile din punct de vedere nutrițional, sigure și sănătoase, optimizând în același timp resursele naturale și umane* ;

A vorbi despre alimente durabile înseamnă a aborda problema accesului la alimente de calitate, care respectă sănătatea, mediul și umanitatea. Cu toate acestea, nu există o certificare europeană oficială pentru alimente „durabile”. Iată principiile consumului durabil:

1. **Combateți risipa alimentară**, utilizând tehnici adecvate de depozitare a produselor, valorificând resturile din frigider, gătiți legumele întregi și altele.
2. **Cumpărați produse locale și de sezon**, prioritizați producătorii locali și consumați fructe și legume de sezon prin lanțuri scurte de aprovizionare.
3. **Favorizați proteinele de origine vegetală**, consumând mai multe cereale și leguminoase și reducând consumul de carne.
4. **Alegeți grăsimi de înaltă calitate și folosiți uleiuri vegetale** presate la rece, consumați pește gras și altele.

5. **Folosiți și consumați produse integrale sau semiprocuate**, cum ar fi cerealele, pastele, orezul și pâinea artizanală.
6. **Consumați produse proaspete și neprocuate**, cumpărând legume, carne, pește etc. din surse non-industriale și dedicând timp gătitului.
7. **Consumul de preparate făcute în casă** ajută la evitarea produselor procesate și industriale, dăunătoare sănătății, și susține o alimentație mai echilibrată.

Mai jos este un rezumat al elementelor cheie ale unei diete durabile:

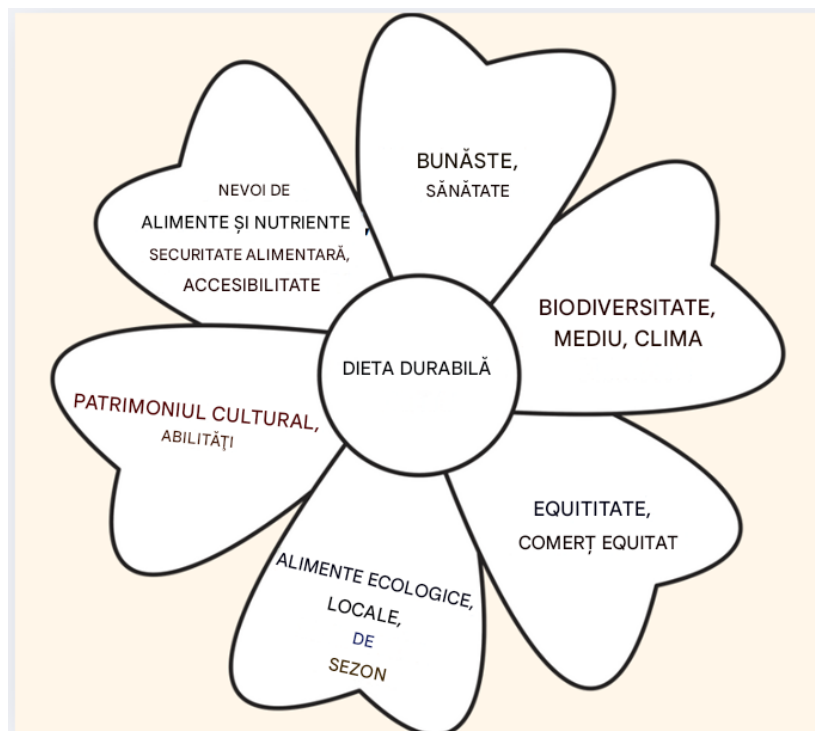


Fig. 9 – Copie a elementelor cheie ale unei diete sustenabile¹

¹Burlingame, B., Dernini, S. (Eds.). (2010). *Diete durabile și biodiversitate: direcții și soluții pentru politică, cercetare și acțiune. Proceedings of the International Science Symposium Biodiversity and Sustainable Diets Unite Against Hunger*, Nutrition and Consumer Protection Division, FAO. Preluat de [la https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf](https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf), p.34.

3. Beneficiile unei diete sustenabile

Consumul sustenabil și alegerea alimentară responsabilă necesită schimbări în obiceiuri. Alimentația sustenabilă are beneficii la diferite niveluri: sănătate, social, mediu și economic.

- În ceea ce privește sănătatea, alimentația noastră a evoluat semnificativ în ultimele decenii. Alimentele industriale, procesate, cumpărate în supermarketuri, au contribuit la dezvoltarea unor boli precum obezitatea, problemele cardiovasculare, diabetul și alergiile alimentare.
- Din punct de vedere social, accesul la alimente sustenabile și de calitate este un drept fundamental care nu este încă recunoscut pentru toată lumea. Mai multe studii arată că gospodăriile cu venituri mici tind să aleagă alimente mai puțin costisitoare, cu conținut scăzut de nutrienți. Provocarea alimentației sustenabile este, de asemenea, să se asigure că toată lumea are acces la alimente de calitate, sănătoase și echilibrate, la prețuri acceptabile din punct de vedere social. Este necesar să creștem gradul de conștientizare și să ghidăm consumatorii către alegeri responsabile din punct de vedere social.
- În ceea ce privește problemele de mediu, alimentația sustenabilă ajută la atenuarea consecințelor negative ale agriculturii industriale, așa cum am discutat mai devreme.
- Din punct de vedere economic, dreptul la hrană sustenabilă implică asigurarea unor venituri decente producătorilor atât din Sudul Global, cât și din Nordul Global. Înseamnă sprijinirea actorilor economici care produc servicii bazate pe producție locală, ecologică și durabilă.

4. Ce este o dietă sănătoasă?

Dieta are un impact semnificativ asupra sănătății. O alimentație optimă duce la creșterea speranței de viață, reducerea semnificativă a riscului de boli cronice și îmbunătățirea expresiei genelor. S-a demonstrat că o dietă minim procesată, cât mai

naturală și bazată pe plante poate preveni bolile, îmbunătăți sănătatea și se poate adapta diferitelor abordări alimentare².

Una dintre cele mai importante surse internaționale de informații legate de dietă și nutriție este The Nutrition Source de la Harvard TH Chan School of Public Health. Potrivit Harvard, o dietă sănătoasă este în principal pe bază de plante, jumătate din farfurie constând din fructe și legume, un sfert din cereale integrale și produse secundare ale acestora și un sfert din proteine precum fasole, nuci, pește și slabă. carne.

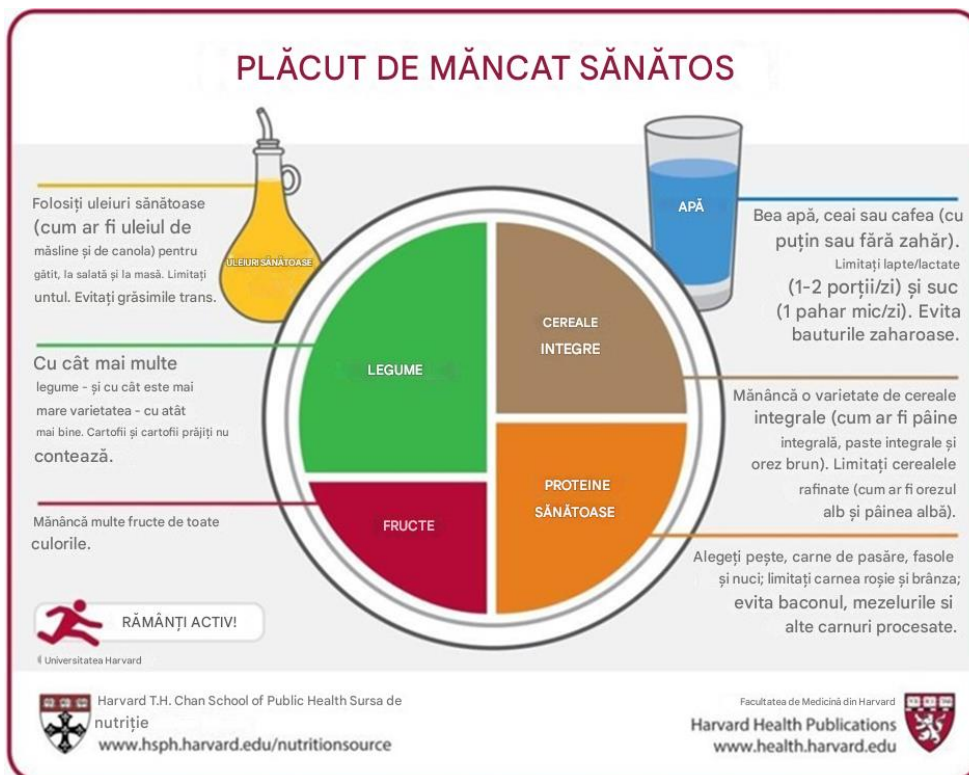


Fig. 10 – O farfurie sănătoasă

Adoptarea **unei diete sărace în carne** este o soluție ideală atât pentru sănătatea noastră, cât și pentru planetă. De fapt, principala contribuție pe care o putem aduce la combaterea schimbărilor climatice prin schimbări în alimentația noastră este reducerea substanțială a cantității de carne pe care o consumăm.

²Katz D., Meller, S. (2014), *Can We Say What Diet Is Best for Health?*, Analiza anuală a sănătății publice; 35:1, 83-103. Preluat de la <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>

Un raport al Națiunilor Unite (ONU) din 2010 a afirmat: „ *O reducere substanțială a impactului [asupra mediului] ar fi posibilă doar cu o schimbare substanțială a dietei la nivel mondial, departe de produsele de origine animală.* ”³ Conform ONU și Food Climate Research Network (FCRN) de la Universitatea din Oxford, sistemele și obiceiurile alimentare actuale pun în pericol producția de alimente și nu reușesc să asigure o nutriție adecvată populației⁴.

Un alt domeniu de cercetare⁵ explorează recomandările dietetice atât din perspectiva nutrițională, cât și din perspectiva durabilității mediului. Studiul compară șase diete și concluzionează că **o dietă vegană** este cea mai sănătoasă și mai sustenabilă din punct de vedere al mediului, ceea ce o face cea mai durabilă alegere.

În concluziile sale și pentru a propune un compromis acceptabil pentru publicul larg, studiul sugerează promovarea **unei diete mediteraneene stricte**, care se bazează pe alimente pe bază de plante, ouă, lactate, pește (de două ori pe săptămână) și carne (ocazional).

5. Sustenabilă și sănătoasă: dieta mediteraneană

Astfel, în acest moment cea mai bună alegere ar putea fi Dieta Mediteraneană, un model de dietă sustenabilă pentru mediu și sănătate. Se bazează pe alimentele consumate în mod tradițional în Marea Mediterană: paste, pâine, leguminoase, multe legume și fructe, puțină carne, pește, brânză, ouă, ulei de măsline. De asemenea, este dovedit științific că reduce riscurile de boli cardiovasculare, obezitate, diabet.

Pe baza constatărilor care corelează alimentele și mediul înconjurător, aceeași piramidă alimentară a dietei mediteraneene poate fi citită invers pentru a ilustra modul în care impactul asupra mediului al alimentelor care sunt bune pentru sănătate (plasate la baza piramidei alimentare) este mai scăzut, în timp ce impactul consumului de alimente cele mai dăunătoare sănătății (în vârful piramidei alimentare) este cel mai mare.

³Programul Națiunilor Unite pentru Mediu și Panelul Internațional de Resurse (2010). *Evaluarea impacturilor asupra mediului ale consumului și producției: produse și materiale prioritare - Rezumat*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

⁴Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Plates, pyramids, planet Evoluții în liniile directe alimentare naționale sănătoase și sustenabile: o evaluare a stării de joc*. Organizația pentru Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite și Rețeaua de Cercetare a Climei Alimentare de la Universitatea din Oxford. Preluat de la <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

⁵Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H. și colab. (2014), *Explorarea ghidurilor alimentare bazate pe valori ecologice și nutriționale: O comparație a șase modele alimentare*, Politica alimentară, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.



Fig. 11 – Piramida alimentară propusă la prima conferință mondială privind dieta mediteraneană ca model sănătos și sustenabil.

Dieta mediteraneană, pe lângă faptul că este certificată de UNESCO pentru valoarea sa culturală, este acum recunoscută și ca un model de dezvoltare sustenabilă.

Principiile de sustenabilitate pe care se bazează dieta mediteraneană sunt legate în esență de faptul că producerea de fructe, leguminoase, legume și cereale necesită o utilizare a resurselor naturale și emisii de gaze cu efect de seră mai mici decât producția de carne și grăsimi animale.

Se estimează că, pentru a obține o sută de calorii, dieta mediteraneană are un impact asupra mediului cu aproximativ 60% mai mic decât o dietă bazată într-o mai mare măsură pe carne și grăsimi animale, precum dieta nord-europeană.

De asemenea, temele de sezonalitate, consumul de produse locale și biodiversitate sunt concret transpuse în comportamente sustenabile precum reducerea culturilor în sere, costuri de transport zero pentru mărfurile primite din țări îndepărtate sau rotația culturilor.

Pe lângă beneficiile pentru mediu, o dietă sustenabilă trebuie să aducă și beneficii pentru sănătate, economie și societate. Adoptarea unor modele alimentare și stiluri de viață, precum cel mediteranean, îmbunătățește starea de sănătate, conducând la reducerea cheltuielilor naționale pentru sănătate. Mai mult decât atât, prin favorizarea ingredientelor de sezon și cu cost redus (precum leguminoasele și cerealele), „alimentarea mediteraneană” este, de asemenea, economică.

Consumul de materii prime locale și de sezon presupune, așadar, punerea în valoare a companiilor și teritoriilor cu oferta gastronomică relativă. Dintre beneficiile sociale, pe lângă sănătate, conștientizarea alimentației și legătura cu teritoriul, dieta mediteraneană promovează integrarea socială. Având în vedere efectele pozitive asupra sferelor sociale, economice și de mediu, acesta poate fi considerat un model extrem de durabil și, prin urmare, alegerea dietei mediteraneene, îmbinarea stilului său de viață în întregime, înseamnă a deveni conștient de planetă și a avea grijă de ea.

Exercițiu: Meniu sănătos și sustenabil	
Cerințe preliminare	Cunoașterea bazelor alimentației sănătoase și alimentației sustenabile.
Timp	2 ore
Instrumente	PC, conexiune la internet, ustensile de bucătărie opționale
Obiective	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea factorilor, obiceiurilor și alegerilor alimentare care influențează sănătatea noastră, planeta și comunitatea. 2. Informarea cu privire la ingrediente alternative și alimente neconvenționale. 3. Identificarea dietelor echilibrate în funcție de nevoile nutriționale.

	4. Recunoașterea informațiilor corecte despre sănătate și alimentația nutritivă.
--	--

Instrucțiuni

După ce ați citit modulul și linkurile sugerate despre dieta sănătoasă și sustenabilă, creați un meniu.

Creați și gătiți opțional un meniu conform țării dvs. cu ingrediente atât sustenabile, cât și sănătoase, compus din 4 aperitive, 4 feluri principale, 4 „deserturi”.

Toate ingredientele și tehnicile de gătit trebuie să fie sănătoase și, în funcție de țară, cât mai sustenabile.

EXTRA

1. Lecturi suplimentare

Documente generale:

- ✓ Ce este schimbarea climatică? Un material realizat de Națiunile Unite, care reprezintă o introducere bine structurată și plăcută despre subiectul schimbărilor climatice: <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>
- ✓ „Starea securității alimentare și nutriției în lume 2023” de Organizația pentru Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite – o actualizare privind progresul global către atingerea obiectivelor de eliminare a foametei și a tuturor formelor de malnutriție <https://www.fao.org /3/CC3017EN/online/CC3017EN.html>
- ✓ „Omul și Mediul: O perspectivă generală” de Nico Stehr – O istorie a relațiilor schimbătoare dintre om și natură, precum și a percepției omului asupra acesteia.
- ✓ „Un adevăr incomod” de Davis Guggenheim – Un documentar care sensibilizează opinia publică despre poluare și schimbările climatice cauzate de om.
- ✓ „Les algues vertes (Algele Verzi)” de Pierre Jolivet – Un film francez ce ilustrează efectele agriculturii industrializate și utilizării pesticidelor și insecticidelor în Bretania.
- ✓ „Ce este schimbarea climatică? | Start Here” de Al Jazeera English, un videoclip YouTube de șapte minute care explică elementele de bază ale schimbărilor climatice: <https://www.youtube.com/watch?v=dcBXmj1nMTQ>

Organizații non-profit:

- ✓ Greenpeace: Oferă articole despre schimbările climatice și despre daunele provocate de om asupra mediului. Se implică în lupta împotriva distrugerii ecosistemelor și a utilizării combustibililor fosili la nivel global: <https://www.greenpeace.org/international/>
- ✓ Oxfam International: Publică resurse despre schimbările climatice, dezastrelor naturale și inegalitățile alimentare, promovând în același timp justiția socială: <https://www.oxfam.org/en>
- ✓ Friends of the Earth Europe: Militează pentru justiție socială și de mediu, precum și pentru un acces egal la resurse, prevenind totodată dezastrelor ecologice.: <https://friendsoftheearth.eu/>
- ✓ Food and Agriculture organization of the United Nations: O agenție specializată a Națiunilor Unite care coordonează eforturile internaționale de combatere a foametei: <https://www.fao.org/home/en>

Documentare:

- ✓ Securitatea alimentară - o dilemă în creștere - Un documentar de 30 de minute care abordează viitorul agriculturii, producția alimentară, precum și preocupările legate de sustenabilitate și suveranitate: <https://www.youtube.com/watch?v=wu7PjKawjwI>
- ✓ Impactul omului asupra mediului : O listă de redare cu videoclipuri scurte care pun la îndoială consecințele activității umane pe planeta noastră: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLL4ByIaW73wgSuZyfdxJUnhhOjDanFteu>
 - Alte videoclipuri de la National Geographic despre schimbările climatice pot fi găsite aici: <https://education.nationalgeographic.org/resource/resource-library-climate-change/>

2. Glosar

FAO: Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO) este o agenție specializată a Națiunilor Unite care coordonează eforturile internaționale de combatere a foametei și de îmbunătățire a nutriției și securității alimentare.

Green Deal: Pactul Verde European, aprobat în 2020, este un set de inițiative politice ale Comisiei Europene, având scopul principal de a face Uniunea Europeană neutră din punct de vedere climatic până în 2050.

HLPE: Panelul de Experti la Nivel Înalt privind Securitatea Alimentară și Nutriția, un grup științific stabilit de Națiunile Unite pentru a oferi îndrumări și recomandări de politici pe teme de securitate alimentară și nutriție.

ONU: Organizația Națiunilor Unite (ONU) este o organizație interguvernamentală care are ca scop declarat menținerea păcii și securității internaționale, dezvoltarea relațiilor prietenoase între națiuni, promovarea cooperării internaționale și armonizarea acțiunilor națiunilor.

WWF: Fondul Mondial pentru Natură (WWF) este o organizație internațională non-guvernamentală cu sediul în Elveția, fondată în 1961, care activează în domeniul conservării sălbăticiei și reducerii impactului uman asupra mediului.

3. Mulțumiri

Suntem recunoscători lui Agathe Bausson, Quentin Giret, Jeremiah Lahesa Vega și Xavier Rodrigues, de la POUR LA SOLIDARITÉ-PLS, pentru contribuția lor utilă la scrierea acestui modul.

4. Bibliografie

Burlingame, B., Dernini, S. (Eds.). (2010). *Diete sustenabile și biodiversitate: Direcții și soluții pentru politici, cercetare și acțiune*. Lucrările Simpozionului Științific Internațional *Biodiversitate și Diete Sustenabile Unite Împotriva Foametei*, Divizia pentru Nutriție și Protecția Consumatorului, FAO. Disponibil la <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>

Campiglio L., Rovati G. (2009). *La povertà alimentare in Italia: prima indagine cantitativa e calitativa*. Guerini e associati, Milano.

Clark, MA, Springmann, M., Hill, J., Tilman, D. și Fraser, H. (2020). Emisiile sistemului alimentar global ar putea împiedica atingerea obiectivelor de 1,5° și 2°C privind schimbările climatice. *Science*, 370(6517), 705-708. Preluat de la: <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.aba7357>

Comisia Europeană (2020), *Pachetul Climă și energie*, preluat de la https://climate.ec.europa.eu/eu-action/climate-strategies-targets/2020-climate-energy-package_en

Parlamentul European (4 mai 2023), *Pacte Vert : la voie vers une UE durable et climatique neutru*, preluat din [https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquem-ent-neutre?at_campaign=20234-Green&at_medium=Google Ads&at_platform=Search&at_creation=Sitelink&at_goal=TR_G&at_audience=le_pacte_vert&at_topic=Green_Deal&gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXpCvZ7Kaob7oRW2TUIHehMCNF7eWFodNvBd6mesL8MZm2GnvnP42QxoCzjcQAvD_Bw](https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquem-ent-neutre?at_campaign=20234-Green&at_medium=Google%20Ads&at_platform=Search&at_creation=Sitelink&at_goal=TR_G&at_audience=le_pacte_vert&at_topic=Green_Deal&gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXpCvZ7Kaob7oRW2TUIHehMCNF7eWFodNvBd6mesL8MZm2GnvnP42QxoCzjcQAvD_Bw)

Eurostat (2021), *Incapacité à s'offrir un repas comportant de la viande, du poulet ou du poisson (ou un équivalent végétarien) un jour sur deux - enquête EU-SILC*, extras din <https://bit.ly/3yBDp10>

FAO (2021), *Starea securit  tii alimentare   i a nutri  iei în lume 2021. Capitolul 2 securitatea alimentară   i nutri  ia în întreaga lume*, preluat de la <https://bit.ly/3t3y1T2>

FAO (2021), *Starea securit  tii alimentare   i nutri  iei în lume 2021. Anexa 1a: Tabele statistice pentru capitolul 2*. preluat de la: <https://bit.ly/3zx2uvp>

GNAFC (2021), *Raport global privind crizele alimentare. Analiză comună pentru decizii mai bune*, preluat de pe <https://bit.ly/3DssUkp>, p.19.

Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Plates, pyramides, planet. Dezvoltări în orientările naționale privind dietele sănătoase   i sustenabile – o evaluare a stării actuale*. Organizația pentru Alimentație   i Agricultură a Națiunilor Unite (FAO)   i Rețeaua de Cercetare pentru Climă Alimentară de la Universitatea Oxford. Poate fi accesat la: <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

HLPE. (2020). *Securitate alimentară   i nutri  ie: construirea unei nara  iuni globale către 2030 (Raportul nr. 15)*. Grupul de exper  i la nivel înalt pentru securitatea alimentară   i nutri  ie al Comitetului pentru securitatea alimentară mondială. Preluat de la: <https://www.fao.org/3/ca9731en/ca9731en.pdf>

HLPE (septembrie 2020), *Impactul COVID-19 asupra securit  tii alimentare   i nutri  iei: dezvoltarea unor răspunsuri politice eficiente pentru a aborda pandemia de foamete   i malnutriție*, preluat de la <https://bit.ly/2WDQKbQ>, p.4.

Katz D., Meller, S. (2014), *Can We Say What Diet Is Best for Health?* Revizuirea anuală a s  n  t  ii publice; 35:1, 83-103, preluat de la <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>

Nyéleni . (2007). *Declarația lui Nyéleni* . Preluat de la <https://nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-en.pdf>

Oxfam Franța (15 septembrie 2022), *Vers une augmentation croissante du nombre de « réfugiés climatiques »* , preluat din <https://www.oxfamfrance.org/migrations/vers-une-augmentation-croissante-du-nombre-de-refugiés-climatiques/>

Oxfam International, *Changement climatique : cinq catastrophes naturelles qui demandent une action d'urgence* , extras din <https://www.oxfam.org/fr/changement-climatique-cinq-catastrophes-naturelles-qui-demandent-une-action-durgence>

Sechier T., (13 octombrie 2022), *Près de 70% des animaux sauvages ont disparu en 50 ans, d'après le WWF* , France bleu, extras din <https://www.francebleu.fr/infos/environnement/69-des-animaux-sauvages-ont-disparu-en-50-ans-d-apres-le-wwf-1665637844>

Simon F., (7 septembrie 2023), *La prochaine Commission se concentrera sur la mise en œuvre des politiques climatiques, un haut fonctionnaire de l'UE* , Euractiv , extras din <https://www.euractiv.fr/section/energie-climat/news/la-prochaine-commission-se-concentrera-sur-la-mise-en-oeuvre-des-politiques-climatiques-selon-un-haut-fonctionnaire-de-lue/>

The Economist (2020), *Global Food Security Index* , preluat de la <https://bit.ly/2V3AUab>

Comitetul ONU pentru Drepturi Economice, Sociale și Culturale (CESCR) (12 mai 1999), *Comentariul General nr. 12: Dreptul la o hrană adecvată (Art. 11 din Pact)* , preluat de la: <https://www.refworld.org/docid/4538838c11.html>

Programul Națiunilor Unite pentru Mediu și Panelul Internațional de Resurse (2010). *Evaluarea impacturilor asupra mediului ale consumului și producției: produse și materiale prioritare - Rezumat* . <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572> .

Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H. și colab. (2014), *Explorarea ghidurilor alimentare bazate pe valori ecologice și nutriționale: O comparație a șase modele alimentare*. Politica alimentară, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>

WWF Germania și WWF Food Practice. (2020, august). *Îmbunătățirea NDCS PENTRU SISTEME ALIMENTARE: RECOMANDĂRI PENTRU FACTORI DE DECIZI*, preluat de la https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf_ndc_food_final_low_res.pdf