



# UDRŽITELNOST A JÍDLO

Lenka Fryčová, WWF – říjen 2025

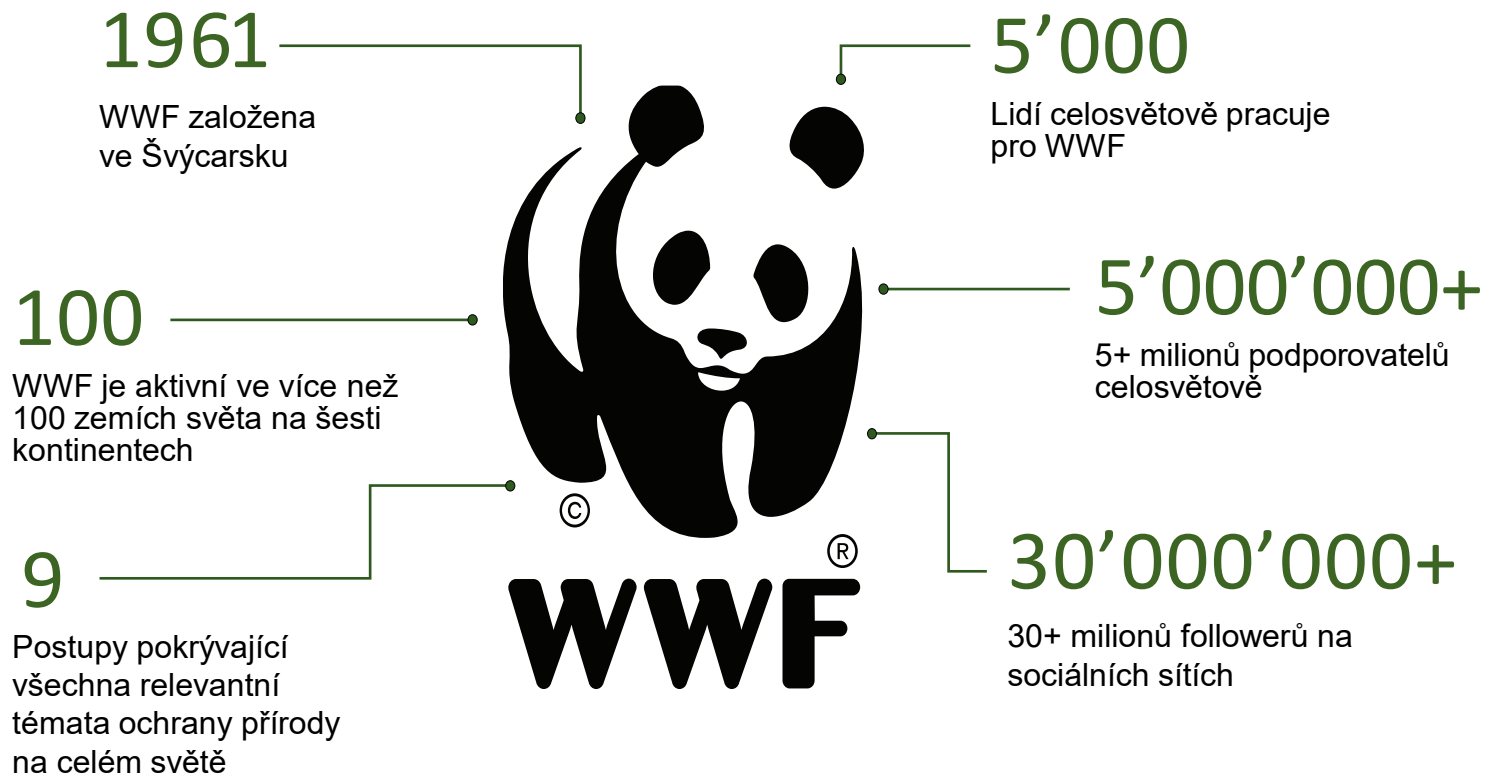


© WWF

# Světový fond na ochranu přírody - WWF



Mise: **Zastavit degradaci přírodního prostředí na Zemi a vybudovat budoucnost, ve které lidé budou žít v souladu s přírodou**, zachování světové biologické rozmanitosti, zajištění udržitelného využívání obnovitelných přírodních zdrojů a podpora snižování znečištění a nehospodárné spotřeby.



Celosvětová síť



Zaměření ochrannářských aktivit: 9 praktik



# Strategické priority WWF

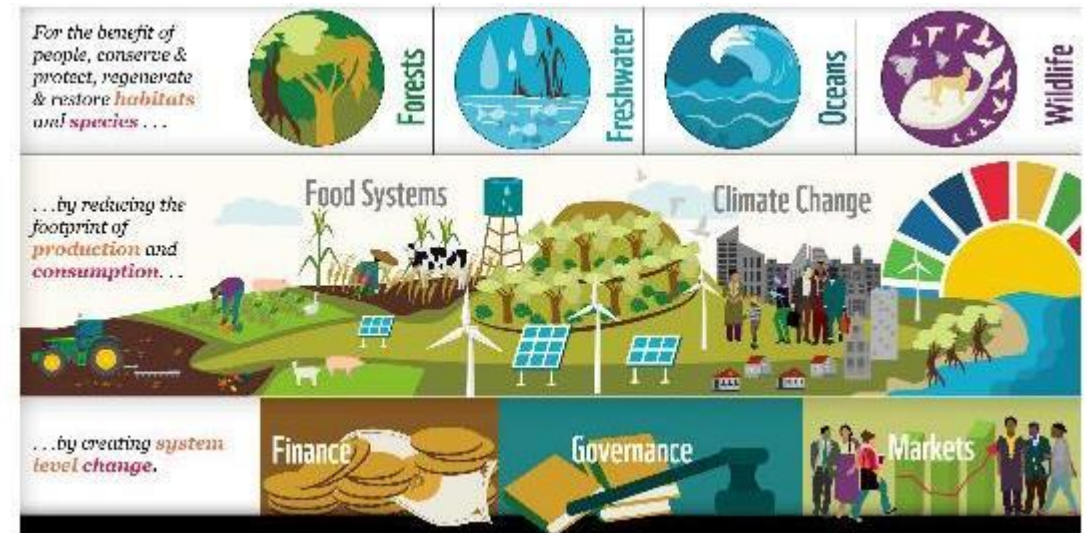


By 2030 we protect and restore nature for the benefit of people and the planet.

## Strategic goals



## Theory of change



**BY 2030**

We protect and restore nature for the benefit of people and the planet.

**WWF Mission: To stop the degradation of the planet's natural environment and to build a future in which people live in harmony with nature**




**BY 2050**

We have a sustainable and healthy planet and we live within planetary boundaries.

Aligned to SDGs, UNFCCC and CBD - and the New Deal for Nature & People

# WWF globálně uznávána jako leader v podpoře udržitelného rozvoje



	Government	NGO	Academic / research	Corporate	Service / media	Africa / Middle East	Asia-Pacific	Europe	Latin America / Caribbean	North America
 World Wildlife Fund	20%	53%	33%	47%	35%	29%	46%	51%	34%	34%
Greenpeace	8%	15%	20%	18%	16%	12%	17%	24%	18%	8%
World Resources Institute	8%	12%	7%	14%	11%	5%	10%	12%	9%	17%
The Nature Conservancy	16%	12%	6%	6%	11%	5%	7%	3%	13%	17%
Oxfam	4%	4%	12%	7%	10%	10%	5%	14%	6%	6%
United Nations / Global Compact	0%	4%	5%	8%	4%	7%	4%	6%	6%	3%
Ellen McArthur Foundation	0%	1%	5%	8%	4%	0%	2%	7%	3%	7%
Ceres	0%	2%	5%	5%	5%	0%	3%	2%	1%	12%
World Business Council for Sustainable Development	4%	2%	2%	5%	4%	2%	3%	3%	3%	5%
Environmental Defense Fund	4%	5%	4%	2%	4%	2%	1%	1%	1%	11%
Fridays for Future	0%	5%	5%	2%	4%	0%	2%	7%	1%	3%
Conservation International	0%	8%	3%	2%	3%	2%	4%	2%	3%	6%

% of Experts, by Sector and Region, Unprompted, Total Mentions, 2021

## Question

What specific NGOs do you think are leaders in advancing sustainable development?  
Please enter a maximum of 3 NGOs in the spaces provided.



# 1. JÍDLO A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



# EUROPE EATS THE WORLD

HOW THE EU'S FOOD PRODUCTION AND CONSUMPTION IMPACT THE PLANET



## BENDING THE CURVE: THE RESTORATIVE POWER OF PLANET-BASED DIETS



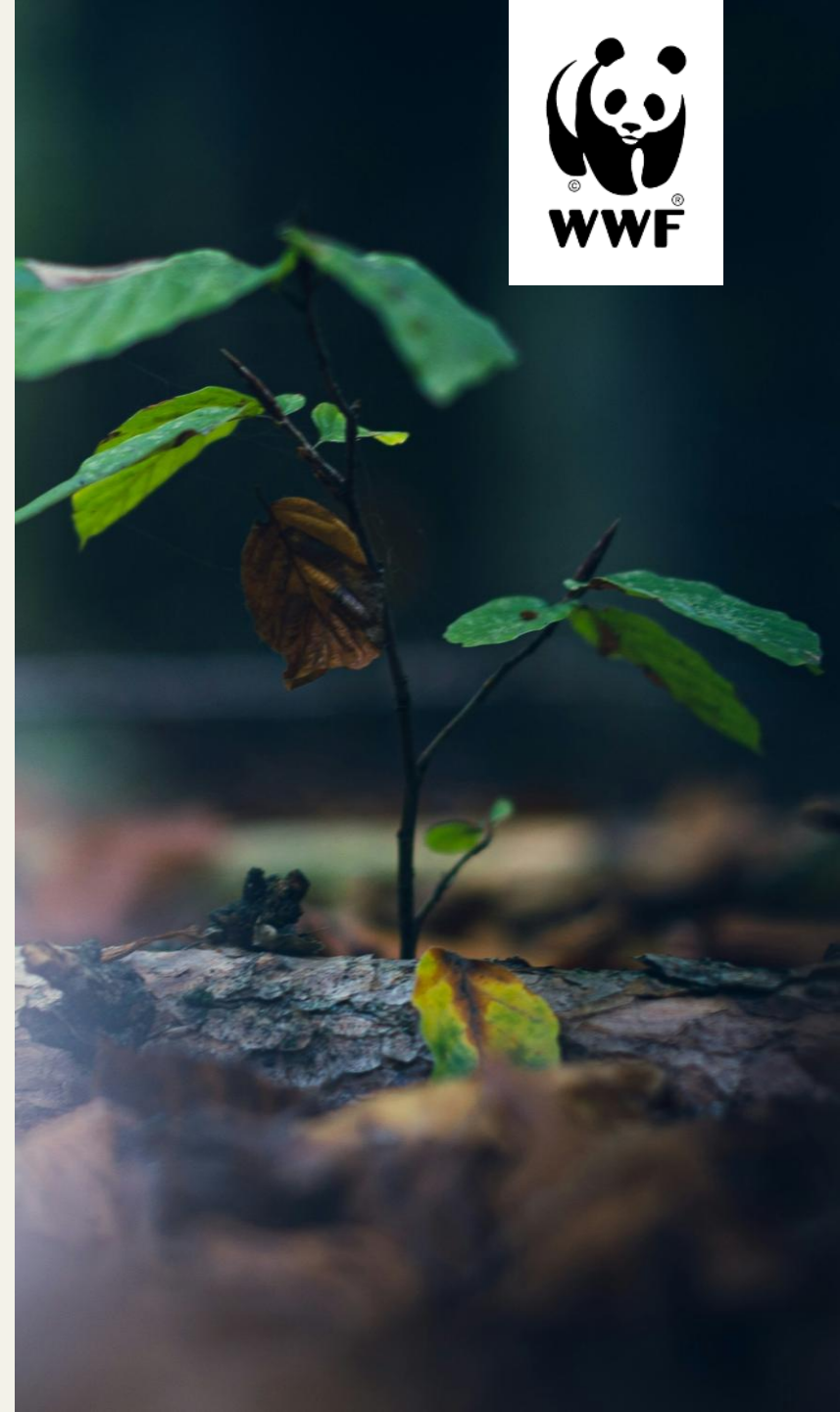
**Profundo**  
Research & advice

# The environmental impact of food

On Climate, Forests, Land, Water, and Air

Pavel Boev, Gerard Rijk, Manon Stravens  
22 April 2024

# TRIPLE CHALLENGE





Jak produkujeme a konzumujeme jídlo

# PŘEDSTAVUJE NEJVĚTŠÍ HROZBU

přírodě a klimatu



# Jídlo, zdraví, životní prostředí, klima



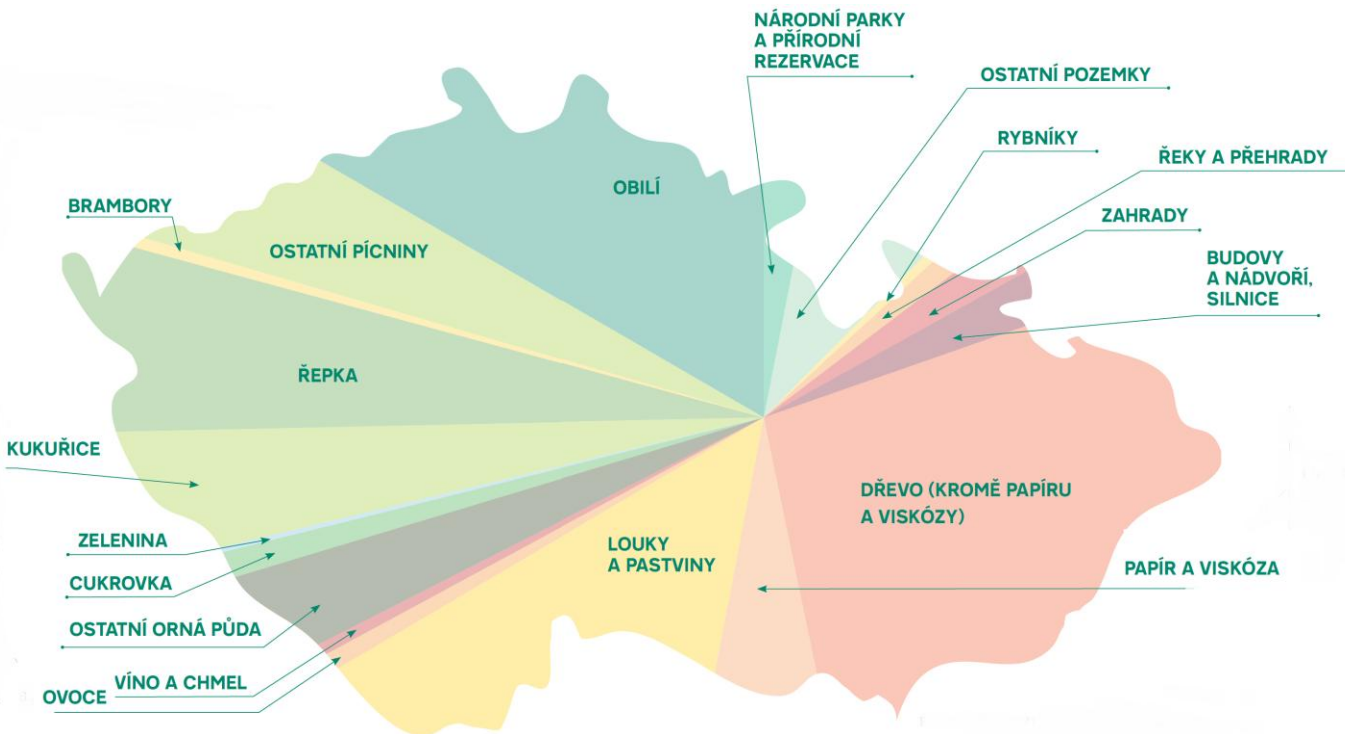
How we produce and consume food is the single biggest threat to nature and climate today.



Our current food system is not good for human or planetary health.



# Krajina jako dodavatel X krajina chudnoucí a nestabilní





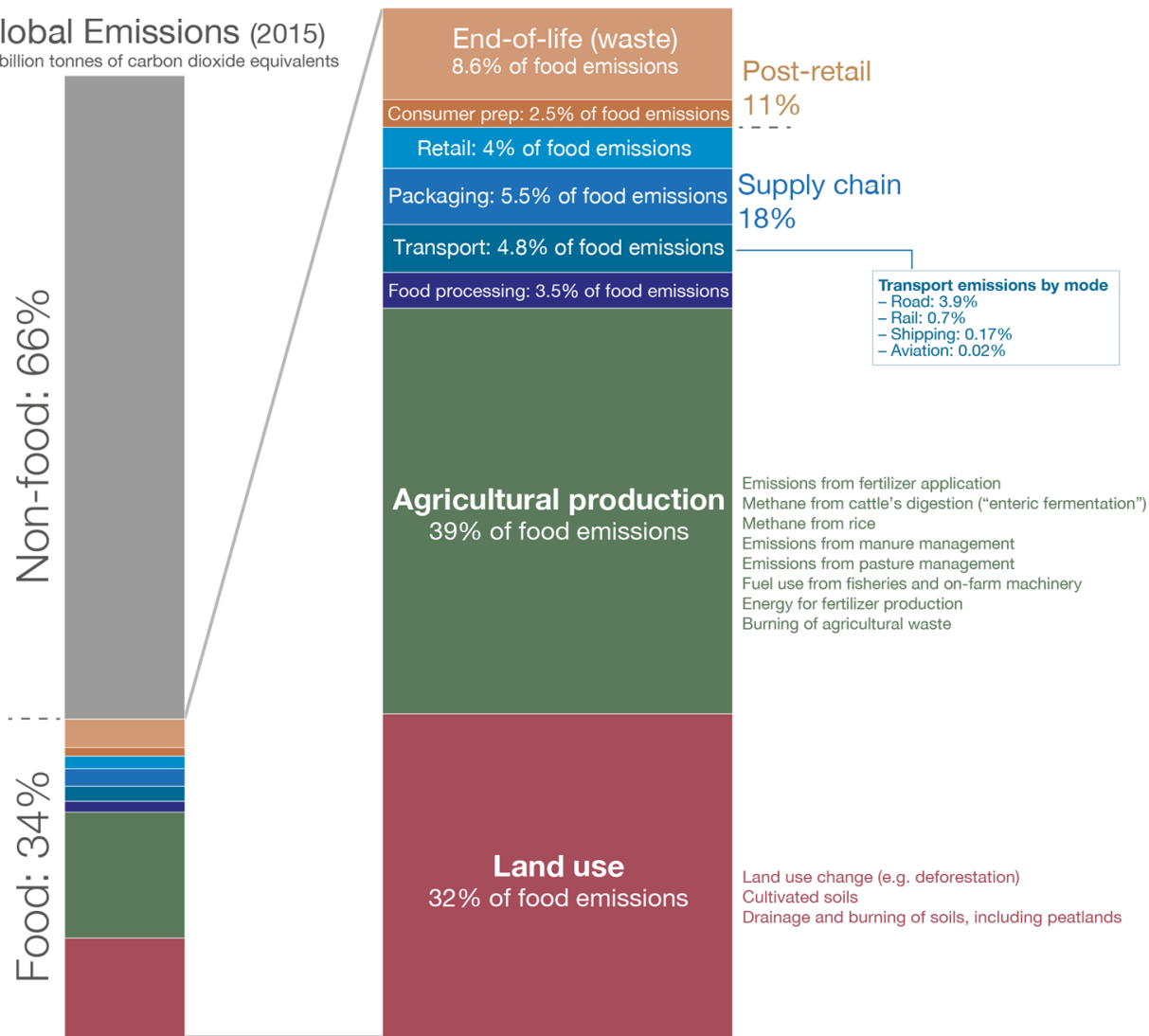
**3/4** světových zásob potravin  
tvorí pouze

**12 druhů plodin a 5 druhů zvířat**

**Sortiment plodin,  
které využíváme, je  
velmi úzký**

## Global Emissions (2015)

53.3 billion tonnes of carbon dioxide equivalents



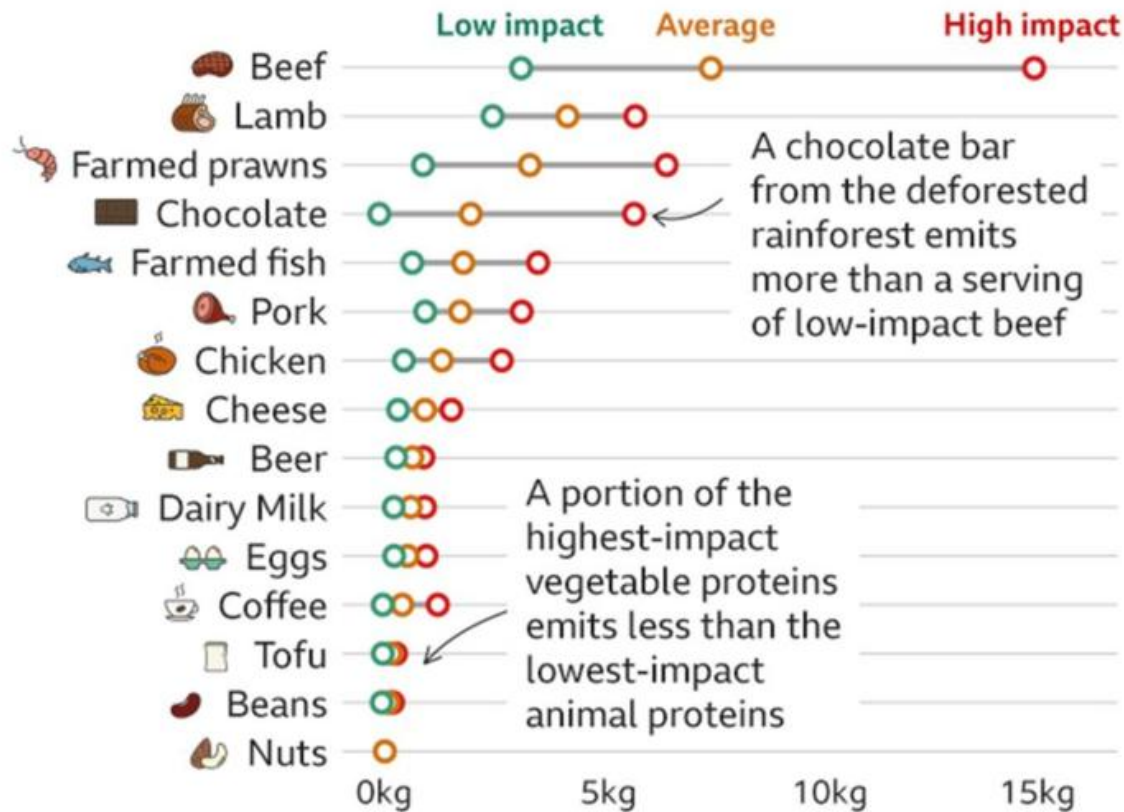
**Struktura našeho stravování** má větší dopad než to, jak daleko naše jídlo urazilo, nebo kolika obaly je zabaleno. Je to proto, že jen malá část emisí pochází z přepravy a balení, většina našich potravinových emisí pochází z procesů na farmách nebo ze změn využívání půdy.



Potravinové systémy jsou zodpovědné za 1/3 emisí skleníkových plynů... V EU z toho **za více 80 % stojí produkce masa, mléčných výrobků a vajec.**

# Beef has the biggest carbon footprint – but the same food can have a range of impacts

Kilograms of greenhouse gas emissions per serving



Note: The figures for each food are based on calculations using data from 119 countries. Serving sizes are from the British Dietetic Association (BDA) and Bupa.

Source: Poore & Nemecek (2018), Science



**Rostlinné potraviny**  
produkují méně  
skleníkových plynů než  
maso a mléčné výrobky, bez  
ohledu na způsob jejich  
výroby.

# Spotřeba obilovin v zemích EU



Zdroj: Evropská komise



# Proč jíst méně živočišných produktů

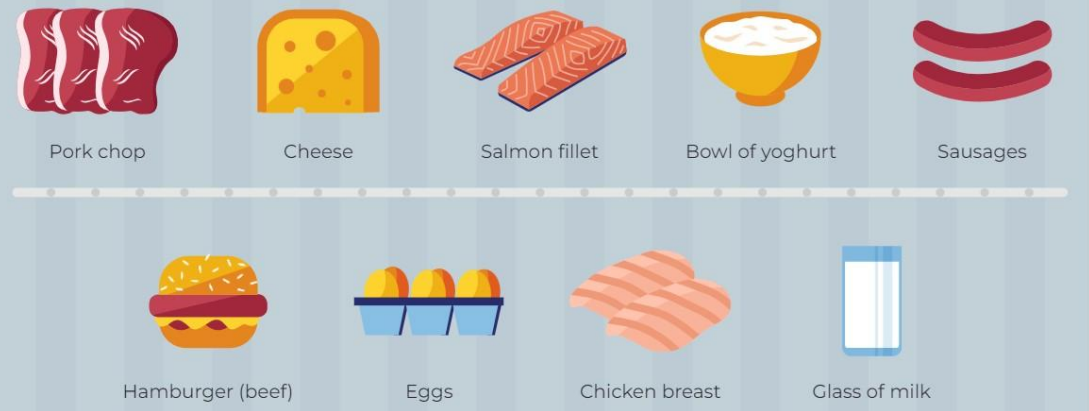


Of the **340 million tonnes** of soy produced globally in 2019/2020, around **75%** was used as animal feed.

This soy feed is used to produce the **meat, eggs, fish** and **dairy** that ends up on our dinner tables

The average European consumes **60.6kg** of soy per year.

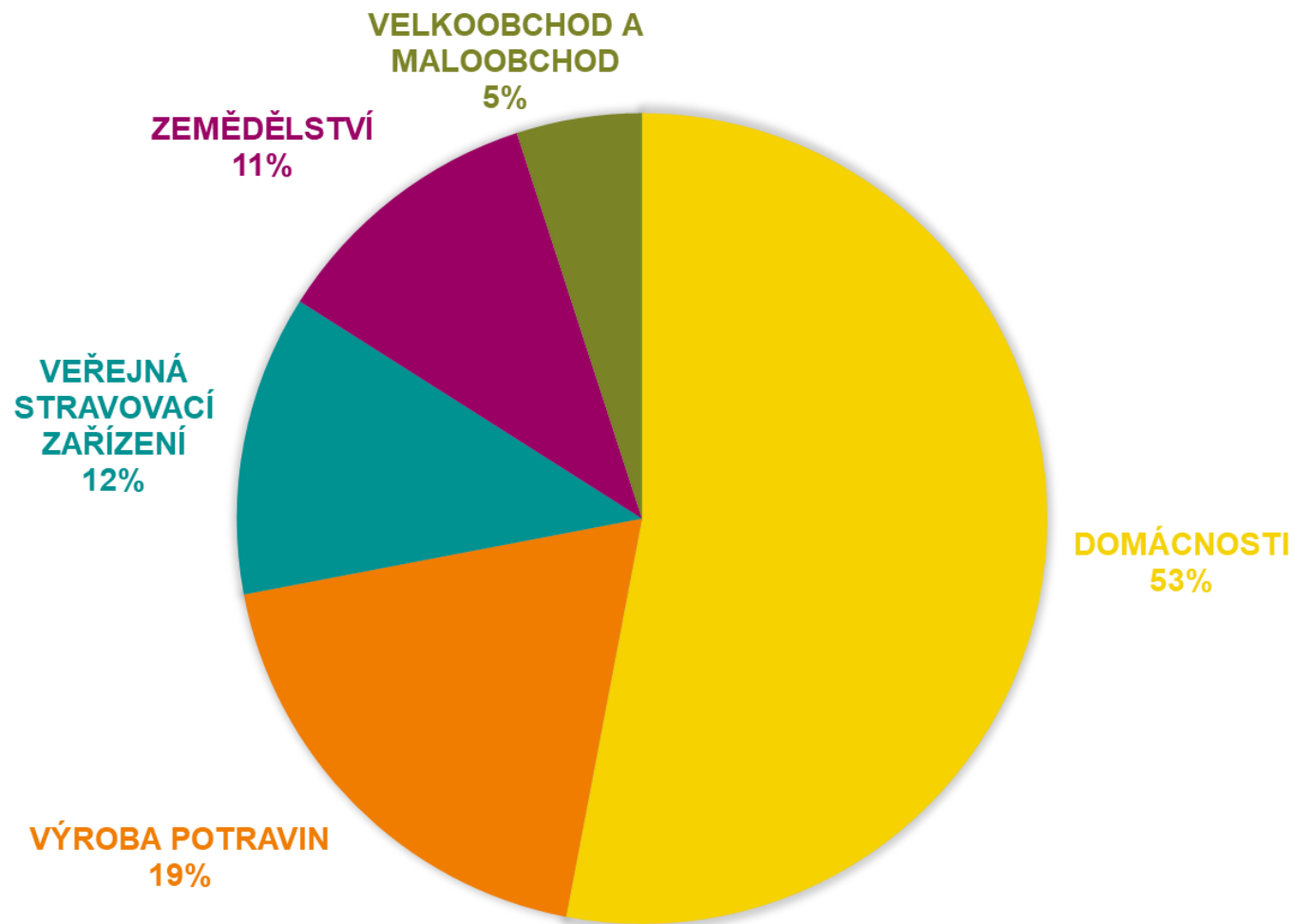
Why so much?



<https://hiddensoy.panda.org>



# Plýtvání potravinami



Celosvětově 4.4 million km<sup>2</sup> ročně  
V EU 4.42 million km<sup>2</sup> ročně



## 2. ZDRAVÍ

# Česká strava neodpovídá doporučením



- **Pro srovnání: Nedostatečný pohyb je spjat asi se 4% úmrtí.**
- **Pouze necelých 8% sní 5 a více porcí ovoce a zeleniny**
  - Více než polovina udává, že nesní ani porci zeleniny nebo ovoce za den
- **Průměrná spotřeba soli je třikrát vyšší než doporučené limity (Doporučení: 5g/den; reálná konzumace 12-15g/den)**



# Zdravotní stav obyvatel ČR

- **Více než 60% obyvatel ČR má nadváhu nebo obezitu**
- **Nemoci oběhové soustavy se v roce 2019 podílely na úmrtnosti 42,6 % u mužů a 46,5 % u žen,**
- **Zhoubné novotvary s podílem 24,3 % u mužů a 22,0 % u žen**
- **Míra obezity v ČR výrazně roste a přesahuje již 19%, což je jedno z nejvyšších čísel v EU**



# Problém se nevyhýbá ani dětské populaci



**Obezita v dětství se přenáší  
do dospělosti a zvyšuje riziko  
rychlého rozvoje  
přidružených nemocí**



**ŘEŠENÍ SE NACHÁZÍ NA TALÍŘI  
KAŽDÉHO Z NÁS**

## ŠOKUJÍCÍ FAKTA



**Polovina Čechů nejí ani 1 porci zeleniny nebo ovoce denně**

Eurostat

**Téměř polovinu všech úmrtí v Česku v roce 2019 lze připsat rizikovým faktorům chování – hlavně špatné stravě (23 % všech úmrtí), kouření (20 %) a konzumaci alkoholu (6 %) (OECD, 2021).**

# Zdravotní souvislosti našeho stravování - doporučení



- Zvýšit obsah rostlinných potravin.
- Snížit spotřebu zpracovaného červeného masa nebo přidaných cukrů.
- Snížit kalorický příjem a vyhnout se určitým skupinám potravin a alkoholu.
- Konzumovat více potravin, které mají významný přínos pro celkové zlepšení našeho zdraví a které jsou v našem současném jídelníčku značně málo zastoupeny.

**Při zlepšení zdravotního stavu české populace by se 65letí Češi mohli v budoucnu cítit a užívat si stejně kvalitního života jako dnešní 55letí.**

# ... a trend se propisuje i do Evropských doporučení

Příklad: První oficiální dánská nutriční doporučení pro zdravou a udržitelnou stravu (2021)

- Hlavní moto: *“Jíst rostlinně, pestře a přiměřeně”*
- Preference rostlinných bílkovin nad živočišnými
- *“Pro své zdraví byste měli omezit množství masa ze čtyřnohých zvířat - zejména zpracovaného masa. Mezi čtyřnohá zvířata patří hovězí, telecí, jehněčí a vepřové maso. Zpracované maso je maso uzené a solené, včetně uzenin, klobás a slaniny.”*
- *“Omezte maso. Při pestré rostlinné stravě stačí zhruba 350 g masa týdně.”*





### 3. Livewell Plate

→ Model udržitelné stravy pro dospělé ve střední Evropě (CZ, SK, HU) má za cíl ukázat, **jak mohou změny stravování přispět k dosažení závazků Pařížské dohody do roku 2030** (a zároveň být v souladu s národními nutričními doporučeními a stravovacími preferencemi v dané zemi)

→ Studie zpracovaná pro WWF-CEE od Blonk Consultants





© gkrphoto / Adobe Stock

# ZDRAVÝ TALÍŘ, ZDRAVÁ PLANETA: KOMPAS PRO UDRŽITELNÉ STRAVOVÁNÍ

ZPRÁVA WWF O UDRŽITELNÉM STRAVOVÁNÍ  
PRO STŘEDNÍ EVROPU

## Jak dát udržitelnosti tvar



Stanovení referenční diety



Optimalizace diety pro  
dospělou populaci pro cíl  
roku 2030



Analýza rozdílů mezi  
cílovou a referenční  
dietou a definování  
změn ve stravovacím  
vzorci

## → **Nutriční omezení**

- ◆ Data o spotřebě potravin
- ◆ Národní nutriční doporučení
- ◆ Národní databáze složení potravin

## → **Environmentální omezení**

- ◆ Klimatická změna (kg CO<sub>2</sub>-eq)
- ◆ Záběr půdy (m<sup>2</sup>\*a)
- ◆ Spotřeba vody (m<sup>3</sup>\*a)
- ◆ Acidifikace (kg SO<sub>2</sub>-eq)
- ◆ Eutrofizace sladkovodních zdrojů (kg P-eq)
- ◆ Eutrofizace oceánů (kg N-eq)
- ◆ Ztráta biodiverzity / Poškozování ekosystémů (species\*year)

## → **Cenová omezení**

## → **Omezení přijatelnosti**

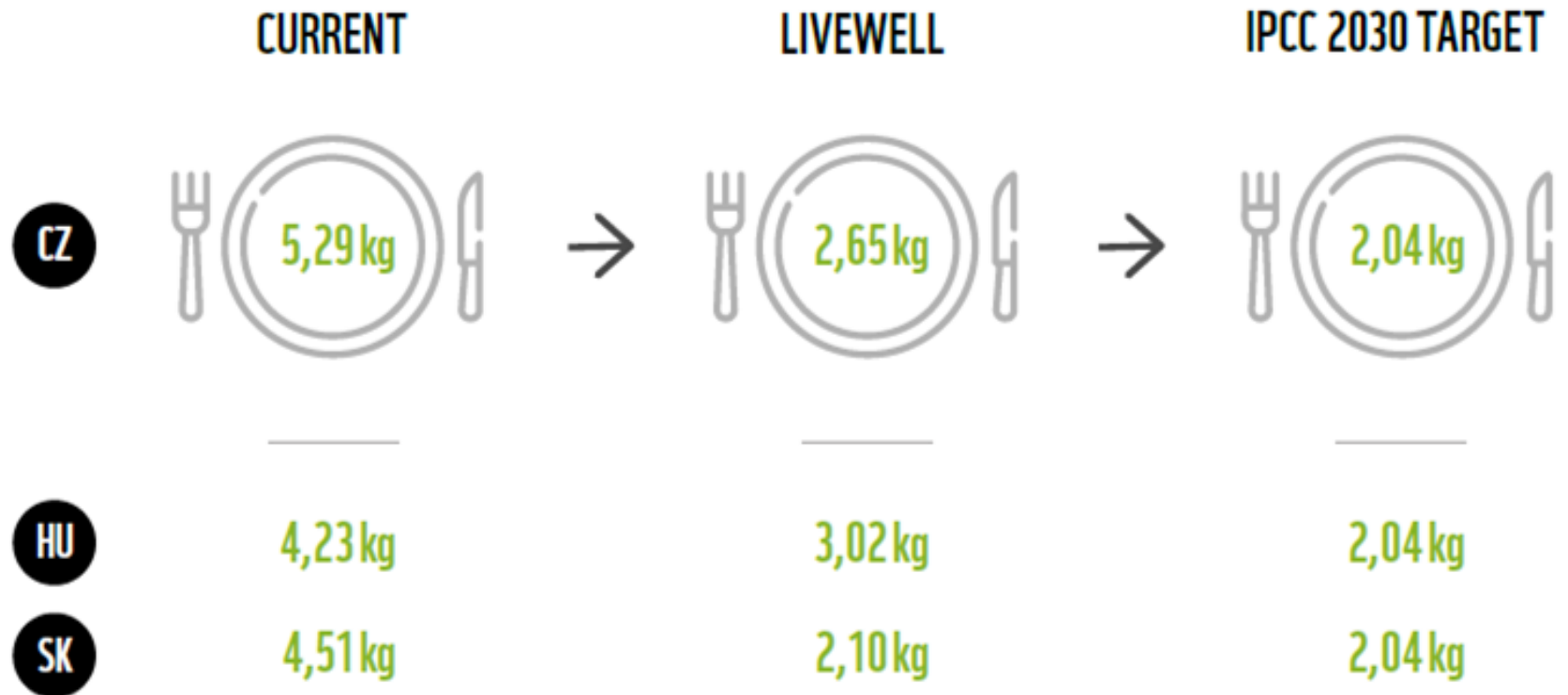
- ◆ Minimální omezení 33 % a maximální omezení 150 % aktuálního příjmu každého potravinářského produktu

# Uhlíková stopa současného a optimálního stravování

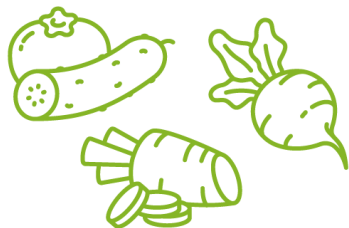


Uhlíková stopa současného jídelníčku v ČR je **5,29 kg** ekvivalentu oxidu uhličitého (CO<sub>2</sub>e) na osobu a den.

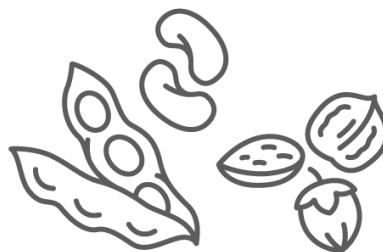
To daleko přesahuje to, kam se musíme dostat, pokud máme omezit globální oteplování na 1,5 °C (2,04 kg CO<sub>2</sub>-eq na osobu a den a do roku 2050 dosáhnout čisté nuly.)



# Livewell dle kategorií potravin



Výrazné zvýšení konzumace  
ovoce a zeleniny



Zvýšení konzumace  
rostlinných bílkovin  
(luštěniny, ořechy, ...)



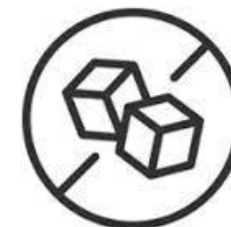
Výrazné snížení konzumace  
masa a mléčných výrobků



Rozumná míra konzumace,  
důraz na celozrné



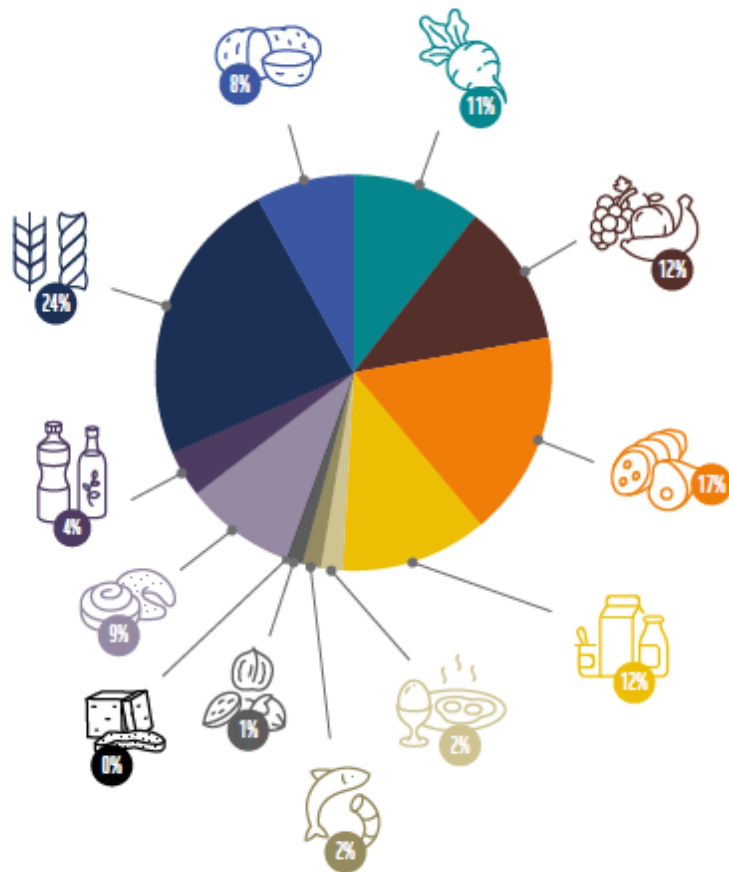
Zohlednění místa a způsobu  
lovu v případě konzumace ryb



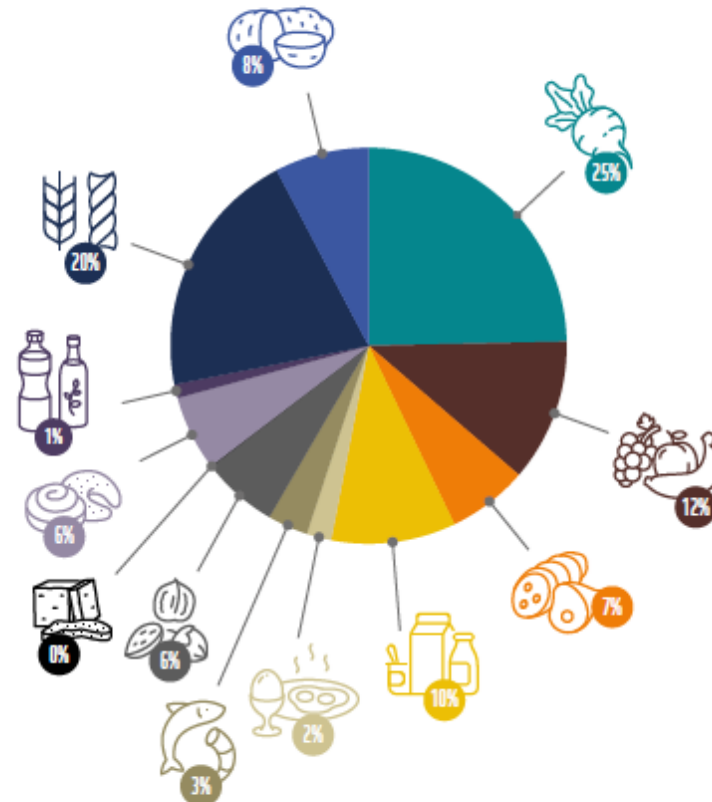
Co největší omezení potravin  
bohatých na sůl, cukr a  
vysoce zpracovaných  
produktů

# SKLADBA REFERENČNÍHO A OPTIMALIZOVANÉHO JÍDELNÍČKU PRO ČESKOU REPUBLIKU, BEZ NÁPOJŮ\*

## Referenční jídelníček (CZ)



## Optimalizovaná strava – Rovnováha přijatelnosti (2.65 kg CO<sub>2</sub>-eq/d)



- Zelenina a rostlinné produkty
- Ovoce a ovocné produkty
- Maso a masné výrobky
- Mléko a mléčné výrobky
- Vejce a výrobky z vajec
- Ryby a mořské plody
- Luštěniny, ořechy, olejná semena a koření
- Alternativy masa a mléčných výrobků
- Ostatní
- Tuky a oleje
- Obiloviny a výrobky z obilovin
- Brambory

\*Množství tekutých mléčných výrobků (v g/d) bylo v grafu sníženo na polovinu. Kategorie „Ostatní“ zahrnuje složené potraviny, cukr a cukrovinky a dále koření, omáčky a dochucovadla.

Referenční strava představuje aktuální průměrnou dietu založenou na dostupných průzkumech spotřeby potravin pro Českou republiku. Cílem optimalizace je najít stravu co nejpodobnější referenční stravě při splnění souboru optimalizačních omezení.

	Potravina	Průměrné množství na den (g)	Dolní limit	Horní limit	Velikost 1 porce	Kolik mohu sníst?	Komentář
<b>Ovoce a zelenina</b>	Ovoce a zelenina	440	400	-	1 porce = 1 porce ovoce/zeleniny o velikosti pěsti	Každý den alespoň 4-6 porcí	400g je minimální přijatelné množství, pro optimální podporu zdraví je doporučeno minimálně 500-600g či více, k příjmu se počítá jak syrové, tak tepelně upravené; Zelenina by měla tvořit větší část než ovoce (zhruba 2krát více);
<b>Přílohy</b>	Obilniny a obilné produkty	250			1 porce = 1 střední krajíc chleba, 200g uvařených těstovin nebo rýže, případně 3 lžíce snídaňových cereálií nebo müsli	3 porce denně	Alespoň jedna z porcí by měla být tvořena celozrnnými obilninami a produkty z nich
	Brambory, batáty pod.	90			1 porce = 350g syrových brambor	1-2 porce týdně	
<b>Bílkoviny</b>	Vejce a produkty z vajec	25			1 střední vejce = 60g (velikost M 53-63g)	2-3 vejce týdně	
	Mléko a mléčné produkty	170			1 porce = 200 mL mléka/jogurtu/kefiru nebo 50 g tvarohu nebo 30 g sýra.		V případě většího omezení mléčných produktů je třeba dbát na dostatečný příjem vápníku z jiných zdrojů; zdrojem mohou být některé druhy zeleniny (brokolice, kapusta, květák..) a/nebo fortifikované produkty
	Ryby a mořské plody	40	28	57	Zhruba 150g	1-2 porce týdně	
	Maso a masné produkty	80			1 porce = 100g syrového masa	5 porcí týdně	Červené a zejména zpracované maso by mělo být konzumováno výrazně méně než jiné druhy; Podíl masa je možné snížit, pokud je nahrazeno luštěninami a produkty z nich
	Luštěniny, ořechy a semena	80	10	-	1 porce = 70g luštěnin; ořechy a semena by měla být konzumována v menším množství	1-8 porcí týdně	Luštěniny jsou hlavním zdrojem rostlinných bílkovin, ořechy a semena konzumujeme spíše jako doplněk; Je možné zvýšit množství luštěnin na úkor ostatních, živočišných zdrojů bílkovin; Jedna porce týdně může být brána jako minimální doporučené množství
<b>Neřesti</b>	Sladkosti	20					Sladkosti a přidané cukr nejsou nutnou součástí jídelníčku a měly by být brány spíše jako příležitostné zpestření. Vyšší množství přidaného cukru je spjata s vyšším rizikem celé řady nemocí.
	Alkoholické nápoje	195					Optimální konzumace alkoholických nápojů je "žádná". Konzumace alkoholu, i v malém množství, je spjata s celou řadou nemocí, včetně nádorů. Pokud již pijete alkohol, nikdy nepijte více než 20g čistého alkoholu (cca 200mL vína, 0,5L piva nebo 50mL tvrdého alkoholu)

# Důraz na osobní přístup a životní styl



- Co je potřeba pro náš individuální růst
- Základní zásady
- Boříme mýty
- Jak poznat udržitelný produkt











A close-up photograph of an owl's face. The owl has brown and tan feathers with a mottled pattern. Its left eye is wide open, showing a bright yellow iris and a black pupil. Its right eye is closed. The background is dark and out of focus.

## 4. Spolupráce s firmami

# Oblasti činnosti & spolupráce s firmami



 <p><b>Policy</b></p> <p>Lobbying Support of Swiss delegations Position papers</p>	
 <p><b>Economy</b></p> <p>Development of sector solutions like roundtables Sector strategies &amp; studies Corporate partnerships</p>	
 <p><b>Projects</b></p> <p>National and international projects to protect the biodiversity and the environment Nature-Based Solutions</p>	
 <p><b>Society</b></p> <p>Environmental sensibilisation (magazines, camps, season table, label rating, footprint calculator) Education Volunteering</p>	



## Three strategic ways to work with corporates

<p><b>Campaigning</b></p> <p>Raising awareness, creating transparency and providing information and incentives to change practices with ratings and studies.</p> 	<p><b>Convening</b></p> <p>Bringing companies and industries together to establish industry-wide solutions (roundtables, initiatives, standards).</p> 	<p><b>Cooperating</b></p> <p>Working bilaterally with companies on sustainable business practices to claim leadership and move the industry.</p> 
---	--	---

# Proč firmy spolupracují s WWF



1

## Credibility and risk reduction

Working with WWF, the leader in sustainability with a well-known brand, underlines the credibility of A Corporate Partner's sustainability efforts and commitments. WWF is available as sparring partner and acts as a critical friend challenging and validating the ambition level, contributing ideas, giving feedback and helping to identify issues and opportunities for the company and its customers. WWF's support helps to reduce reputational and sourcing risks and to ensure compliance with upcoming and future laws.

2

## Know-how and orientation

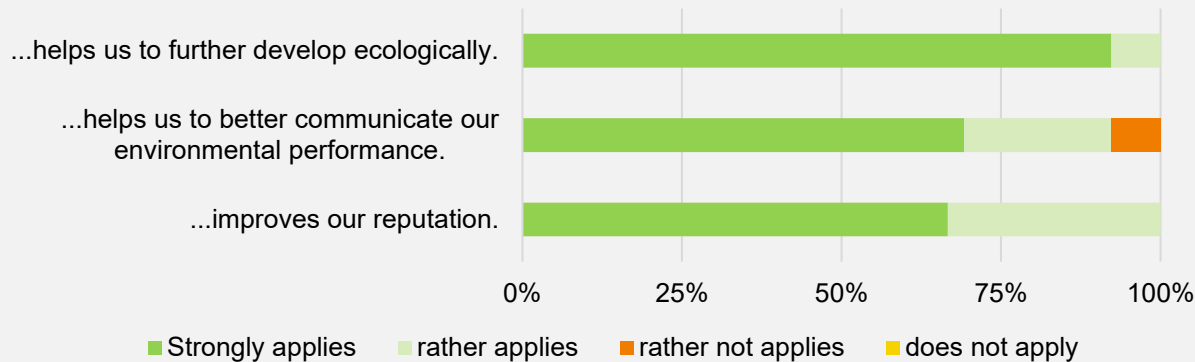
As WWF is one of the main driving forces reg. ecological topics worldwide, A Corporate Partner gains useful access to international topic leaders in all relevant environmental areas and secures a competitive advantage through the recognized, professional expertise of its partner. WWF teams are present in over 100 countries globally and have local expertise about relevant environmental and social issues, discussions and upcoming initiatives and regulations.

3

## Positioning and differentiation

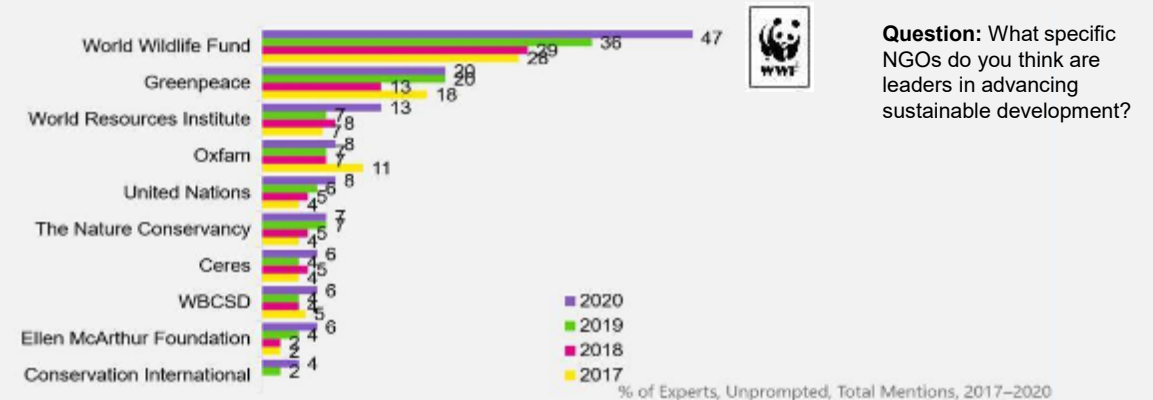
A partnership with WWF supports A Corporate Partner's positioning as leading organisation for responsible precious metals. It creates trust among existing and new customers, promotes sales and helps to differentiate from competitors. The positive image transfer helps to emotionalize products by providing meaning and purpose. Above, A Corporate Partner will gain access to a high-quality environmental projects to strengthen A Corporate Partner's credibility as responsible organization even further.

### The partnership with WWF ...



Source: WWF Switzerland's own survey with all corporate partners, 2016

### Leaders in advancing Sustainable Development

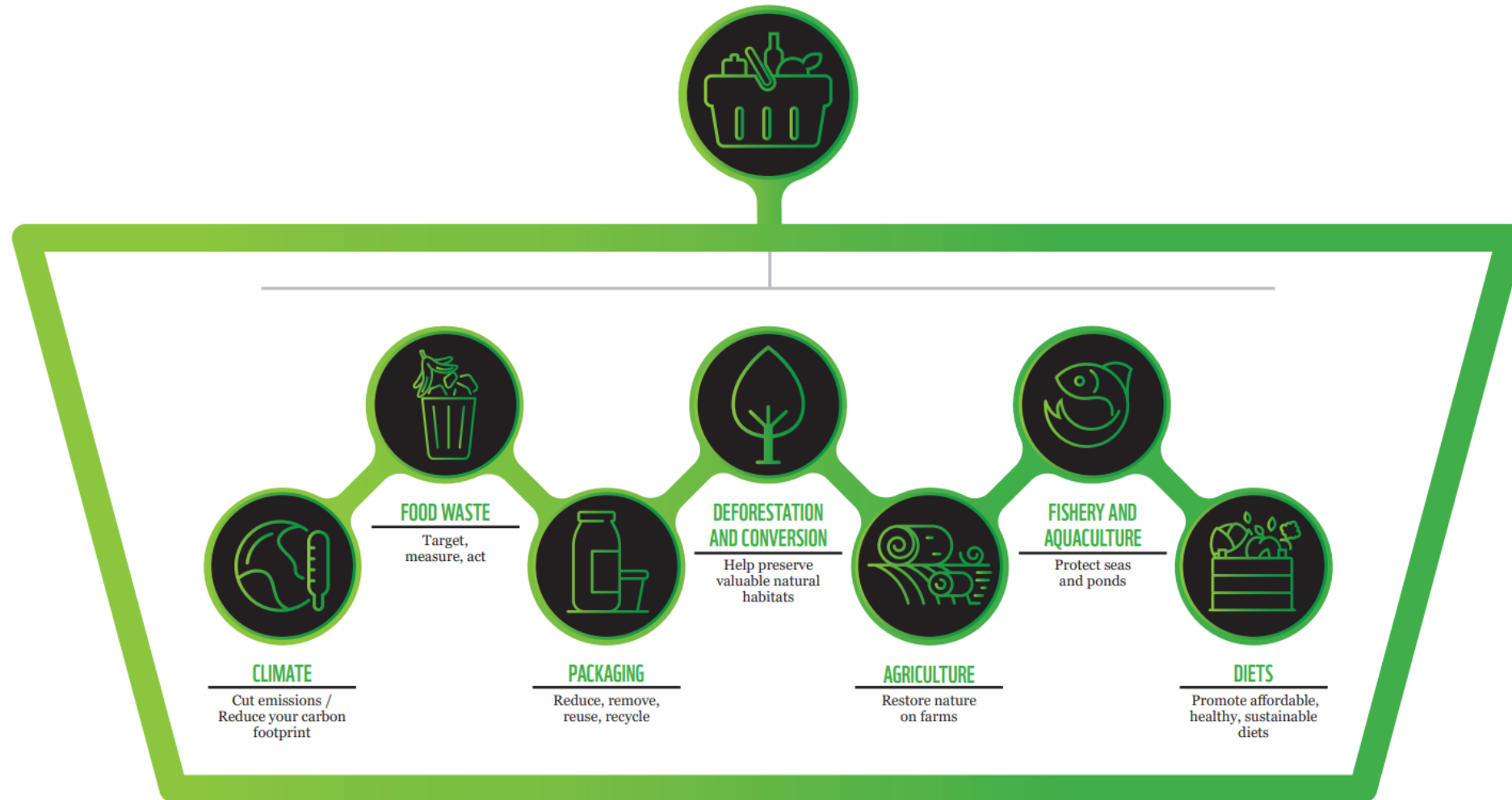


Source: GlobeScan SustainAbility Survey, 2020

# Principy WWF pro udržitelné potravinové systémy ve střední Evropě



## WWF PRINCIPLES FOR SUSTAINABLE FOOD SYSTEMS IN CENTRAL EUROPE



# Potravinové prostředí, spoluodpovědnost firem



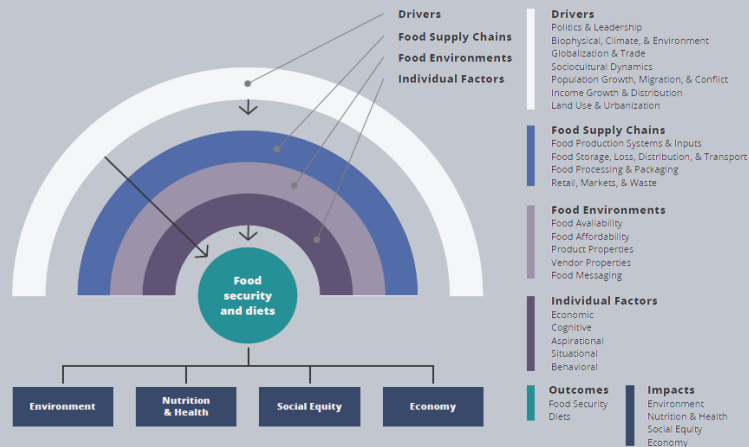
Způsob stravování není jen otázkou osobních preferencí: výběr potravin je hluboce ovlivňován tím, co je k dostání, co je cenově dostupné a jakým způsobem se s potravinami obchoduje.



## BOX 1: VĚDA ZA POTRAVINOVÝM PROSTŘEDÍM, PODPORA UDRŽITELNÉHO STRAVOVÁNÍ (PRO POKROČILÉ HLEDAČE INFORMACÍ)

Dietní návyky a posun k udržitelnému stravování je předmětem interakce jednotlivce s obecným potravinovým prostředím. Odborníci z oblasti behaviorální vědy hledají odpovědi na otázky jako: Jak rozvíjíme své stravovací návyky? Jaké jednání podporuje naši motivaci a jaké jsou překážky dlouhodobého nepřetržitého zlepšování? Například projekt „PLAN'EAT – Transformace potravinových

systemů směrem ke zdravému a udržitelnému způsobu stravování“ v současnosti sdružuje 9 evropských zemí, které se na toto téma systematicky zaměřily. Data na úrovni jednotlivých zemí sbíraná pro účely vyhodnocování potravinových systémů, které tvoří jídelničky jednotlivých zemí, jsou shromažďována v rámci projektu Food System Dashboard<sup>®</sup>.



## ACHIEVING A PLANET-BASED DIET

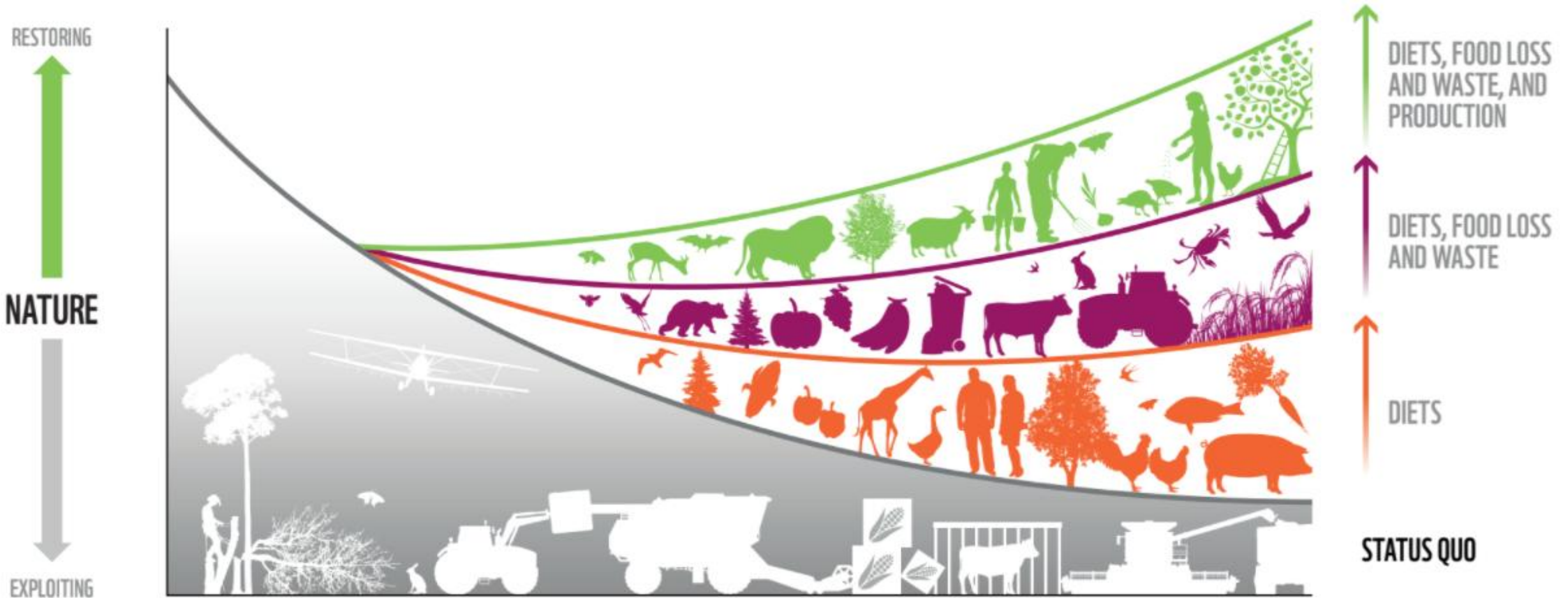
A METHODOLOGY FOR RETAILERS TO TRACK PROGRESS TOWARD HEALTHY, SUSTAINABLE DIETS

# Doporučení?



- Ne vyrábět více, ale odlišně vyrábět a odlišně spotřebovávat
- Spoluodpovědnost všech článků potravinového systému
- Udržitelnější zemědělské postupy – agroekologie, regenerativní zemědělství, ...
- Vypořádat se s plýtváním potravinami
- Omezit naši nadměrnou spotřebu živočišných produktů – lepší vyváženost stravy, pestrost, sezónnost
- Podpora cirkulárního myšlení







**WWF**®

**together possible™**