

# Meatless Monday

יום שני ללא בשר

## למה יום שני ללא בשר?

גופי בריאות מכל רחבי העולם, ובראשם ארגון הבריאות העולמי, ממליצים לציבור להפחית בצריכת הבשר ולהגדיל את צריכת המזונות מהצומח משיקולים בריאותיים וסביבתיים גם יחד.

## התזונה הים-תיכונית

משרד הבריאות בישראל ממליץ על התזונה הים-תיכונית, שנבחנה במאות מחקרים ונמצאה כמסייעת לשמירה על משקל תקין וכמועילה בהפחתת הסיכון למחלות לב, סוכרת, סוגי סרטן מסוימים וכן מחלות רבות נוספות.

## קווים מנחים לתזונה הים-תיכונית

צריכה קבועה	צריכה מתונה	צריכה מועטה
ירקות ופירות	חלב וגבינות	בשר אדום
דגנים וקטניות	דגים ועופות	ממתקים
אגוזים וזרעים	ביצים	חטיפים
שמן זית	יין אדום	מזון מעובד

מקור: אתר משרד הבריאות

האקדמיה לתזונה ודיאטה בארה"ב קבעה כי גם תזונה צמחונית או טבעונית מאוזנת ומגוונת בטוחה בכל שלבי החיים.

מוזמנים להצטרף למאות אלפי ישראלים ולהתנסות במנות טעימות ובריאות מן הצומח!