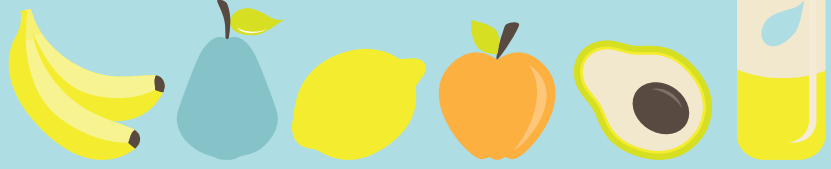




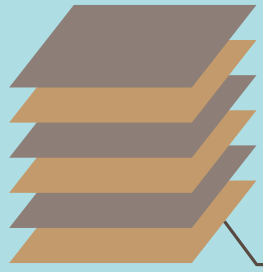
לתזונה צמחונית מאוזנת יתרונות בריאותיים  
**היא מפחיתה את הסיכון למחלות**  
 קשות כגון: מחלות לב, סוכרת, לחץ דם גבוה וסרטן  
 (אגודת התזונה האמריקאית)



הפחתת מספר המכוניות על הכביש  
**ב-500,000** לתמיד!  
 חיסכון של **100** מקלחות לאדם בחודש!  
 \* יום אחד בשבוע ללא בשר בישראל



**צריכת הבשר עלתה פי-5 ב-50 השנים האחרונות**  
 20% רק בעשר השנים האחרונות



ייצור קילו מזון מן החי  
**3-6 יחידות שטח**

ייצור קילו מזון מן הצומח  
**1 יחידת שטח**



צריכה גבוהה מדי של חלבון ושומן מן החי גורמים ל: השמנה ולעלייה בכולסטרול  
 כמחצית מתושבי ישראל אינם אוכלים מספיק ירקות, פירות, דגנים וקטניות

למה יום שני?

כרוב מדינת העולם נבחר יום שני ליום כינון שיום זה פותח שבוע חדש ונוח להתחיל בו. גם בישראל נבחר יום שני, כיוון שאנחנו חלק מהעולם, וגם כי ברוב הבתים בישראל ביום ראשון עדיין יש הרבה שאריות מארוחות השבת...

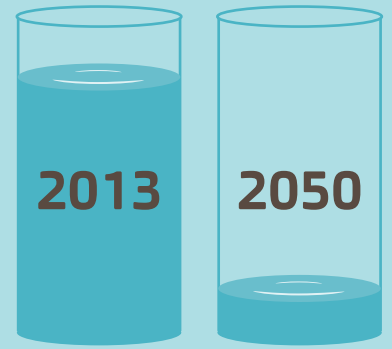


כמות המזון שבאמצעותו מאכילים בעלי חיים בצפון אמריקה בלבד יכלה להאכיל **840 מיליון רעבים**

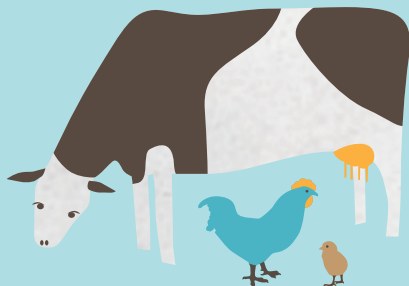
# יום אחד בשבוע ללא בשר



ייצור קילו בשר צורך פי 10 מים מייצור קילו חיטה



מצוקת המים משפיעה על ייצור המזון  
 יידרשו צעדים קיצוניים כדי להאכיל את אוכלוסיית העולם  
 שתמנה **9 מיליארד** עד 2050



מאין נשיג חלבון?

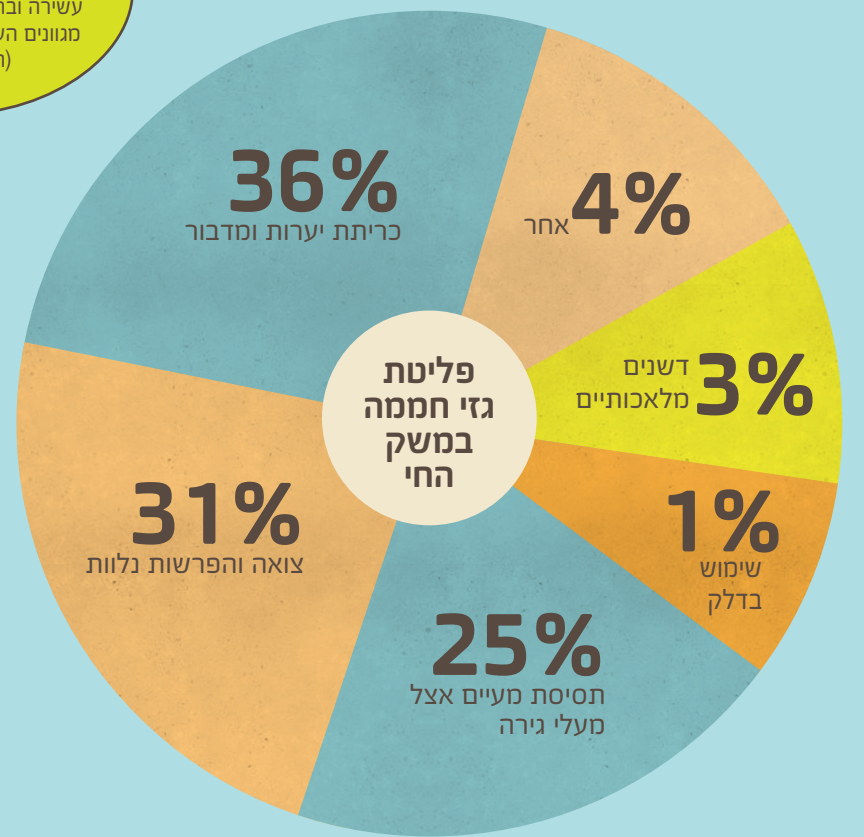
כל שילוב של דגן וקטנית יוצר חלבון מלא. אפשר להחליף את הבשר בארוחה בדגנים, בקטניות, בירקות ובפירות, ולזכות בתזונה עשירה ובריאה. יש גם תחליפים מגוונים העשויים מסויה ומסייטן (חלבון חיטה).

**13%** מפליטת גזי החממה מקורה בתחבורה

**18%** מפליטת גזי החממה מקורה במשק החי (דו"ח הפאנל הבינלאומי לשינויי האקלים של האו"ם)

הרעיון הוא יום של תזונה מן הצומח. למרות שחלקם של הדגים בפליטת גזי חממה קטן, לנידול דגים בצורה מתועשת יש מחיר אקולוגי יקר, ודגת העולם באוקיינוסים עומדת בפני הכחדה, ולכן רצוי להפחית גם את צריכתם.

האם Meatless Monday כולל גם דגים?



- ארזה"ב, יפן, סלובניה, דרום אפריקה, קנדה
- ג'מייקה, אוסטרליה, קוריאה הדרומית, ברזיל
- בלגיה, בריטניה, נורבגיה, הפיליפינים
- גרמניה, שבדיה, מלזיה, צרפת
- הפחתת נעשית גם במדינות האלה:

**Meatless Monday**  
 יום שני ללא בשר

ייצור בשר דורש **פי 25 דלק** מאשר ייצור מזון מן הצומח