

גליציה, יו.י.
טלס

המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם. זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.



המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.

המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.

המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.

המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.

המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.



המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.

המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.

המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.

המחשבה הראשונה היא שיש להימנע מלעוף בשר, אבל זה לא כל כך פשוט. יש הרבה דברים שיש להימנע מהם, ויש הרבה דברים שיש להימנע מהם.

חיים וסביבה
ארגון נג של שוחרר איכות החיים והסביבה

הקליניקה
מפתח ידידותיים לעתיד



אנשים אומרים לי:
"יום אחד בשבוע בלי בשר,
זה מה שישנה את העולם?!"
**אז יש לי חדשות
בשבילכם.**



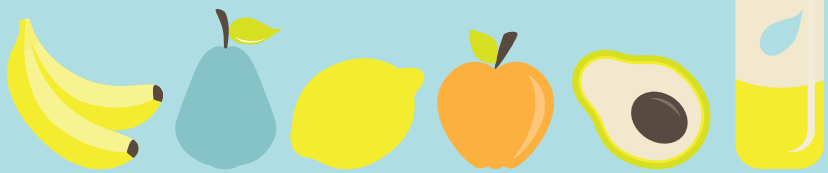
מוותרים על בשר
פעם בשבוע
באופן קבוע

Meatless
Monday
יום נשני ללא בשר

רוצים לדעת עוד? Meatless Monday Israel / www.meatlessmonday.co.il

www.meatlessmonday.co.il / Meatless Monday Israel / info@meatlessmonday.co.il

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



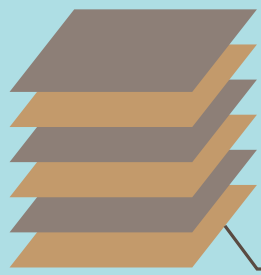
הפחתת מספר המכוניות
על הכביש
ב-500,000
לתמיד!



חיסכון של
100
מקלחות לאדם
בחדש!



* יום אחד בשבוע ללא בשר בישראל



ייצור קילו מזון מן החי
3-6 יחידות שטח



ייצור קילו מזון מן הצומח
1 יחידת שטח



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



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?

ברוב מדינות העולם נבחר יום שני
ליזמה כיוון 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
מאכלים בעלי חיים
בצפון אמריקה בלבד
יכלה להאכיל
840
מיליון
רעבים

יום אחד
בשבוע
ללא בשר



מצוקת המים משפיעה
על ייצור המזון

יידרשו צעדים קיצוניים כדי להאכיל את אוכלוסיית העולם
שתמנה **9 מיליארד** עד **2050**

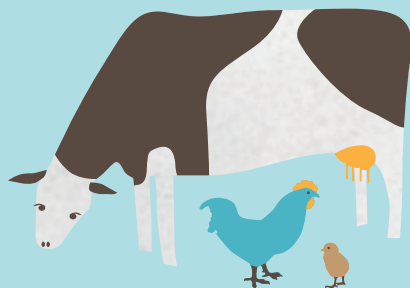


קילו בשר

ייצור קילו בשר
צורך פי 10 מים
מייצור קילו חיטה



קילו חיטה

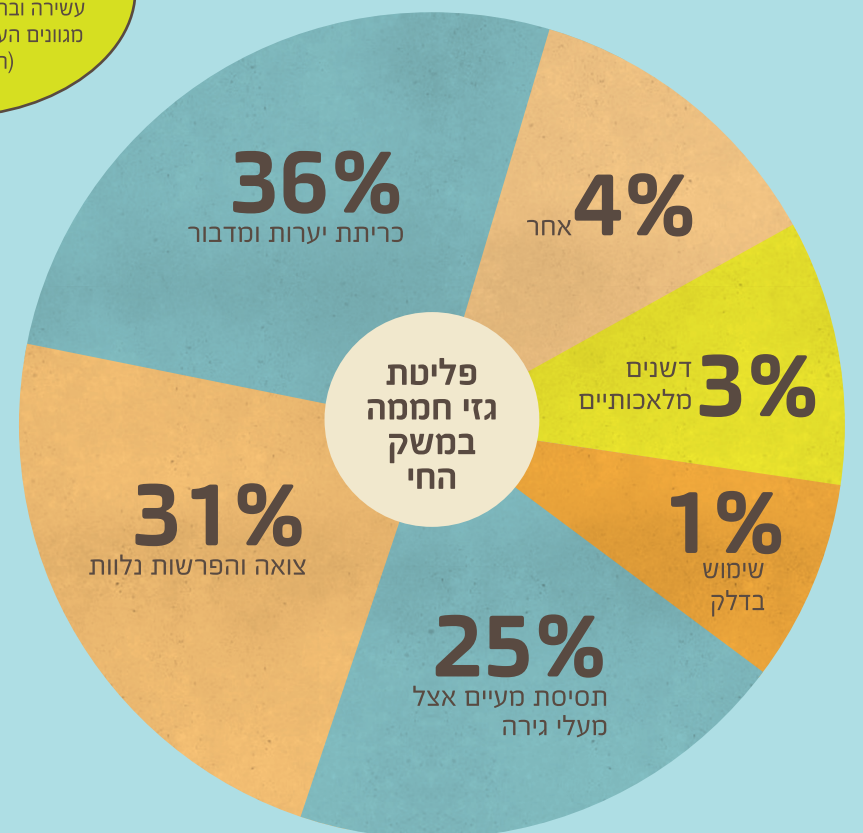


מאין נשיג
חלבון?

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).

האם
Meatless Monday
כולל גם דגים?

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



13%
מפליטת גזי החממה
מקורה בתחבורה

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

Touch

ארה"ב,
יפן, סלובניה,
דרום אפריקה,
קנדה

ג'מייקה,
אוסטרליה,
קוריאה הדרומית,
ברזיל

בלגיה,
בריטניה,
נורבגיה,
הפיליפינים

גרמניה,
שבדיה,
מלזיה,
צרפת

הפחתת
צריכת בשר
נעשית גם
במדינות האלה:



Meatless Monday
יום שני ללא בשר



ייצור בשר דורש

פי 25 דלק
מאשר ייצור מזון מן הצומח