

POJEDLI BOMO PLANET!

VPLIV PREHRANE NA OKOLJE - DEJSTVA IN ŠTEVILKE

SLOVENIJA ZARADI NAČINA PREHRANJEVANJA NE MORE BITI SAMOOSKRBNA



V SLOVENSKEM PREHRANSKEM KROŽNIKU JE PRIPOROČENIH OKOLI 18% ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA

Hlastan Ribič in sod., 2009



V TRAJNOSTNEM PREHRANSKEM KROŽNIKU JE PRIPOROČENIH OKOLI 9% ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA

EAT, 2019; Health Canada, 2019



VEČ KOT 80% KMETIJSKIH SUBVENCIJ GRE ZA ŽIVILA ŽIVALSKEGA IZVORA

Kortleve in sod., 2024

Rejne živali v Sloveniji pojedjo kar 2-krat toliko žit kot ljudje. Čeprav bi lahko pridelali več kot dovolj žit za ljudi, moramo zaradi živinoreje veliko žit za prehrano in krmo še uvažati.

Če bi hipotetično vsi Slovenci postali vegani, bi se v Sloveniji sprostila površina, na kateri se pridela **340.000 ton** žit. Na tej površini bi lahko gojili stročnice, sadje, zelenjavo, žita... za ljudi. Poleg tega pa bi nam ostali še pašniki, farme in travinje, ki bi se jih lahko tudi pozdovalo.

KIS, 2022

STALIŠČE ZNANOSTI O VEGANSKI PREHRANI



Veganska prehrana zmanjšuje možnosti za nastanek številnih kroničnih bolezni (sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, debelosti, raka ...) in je **primerna za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, tudi za dojenčke, otroke, najstnike, nosečnice, doječe matere in športnike.** To s številnimi neodvisnimi raziskavami dokazujejo ugledne mednarodne prehranske organizacije:

AND (Academy of Nutrition and Dietetics),
DC (Dietitians of Canada),
NHMRC (Australian National Health and Medical Research Council),
BDA (British Dietetic Association),
BNF (British Nutrition Foundation),
NCM (Nordic Council of Ministers),
DGS (Direção-Geral da Saúde),
SINU (Italian Society of Human Nutrition)



BIOTSKA RAZNOVRSTNOST

RAZISKOVALCI OCENJUJEJO, DA JE TRENUTNI NAČIN PREHRANJEVANJA GLAVNI VZROK ZA IZUMIRANJE VRST IN IZGUBO BIOTSKE RAZNOVRSTNOSTI NA VEČ RAZLIČNIH NAČINOV:



IZSEKAVANJE GOZDOV,



DEGRADACIJA TAL,



ONESNAŽEVANJE ZRAKA IN VODE,



POSPEŠEVANJE PODNEBNIH SPREMENB,



PREKOMERNI RIBOLOV IN STRANSKI UL OV,



POSPEŠEVANJE INVAZIJE TUJIH VRST (rejne živali in mikroorganizmi, ki živijo z njimi in v njihovih izločkih),



IZGUBLJANJE POGlavITNIH DIVJIH PLENILCEV IN IZGUBLJANJE VELIKIH DIVJIH HERBIVOROV

Machovina in sod., 2015

KAJ LAHKO STORIM?



- ✓ V SVOJO PREHRANO VKLJUČI VEČ **STROČNIC.**
- ✓ PREIZKUSI NOVO VEGANSKO **IMITACIJO MESA.**
- ✓ POSKUSI 4 **RASTLINSKA MLEKA** IN IZBERI NAJLJUBŠEGA.
- ✓ OBIŠČI KAKŠEN VEGANSKI **DRUŽABNI DOGODEK.**
- ✓ PRIDRUŽI SE VEGANSKI **FACEBOOK SKUPINI.**
- ✓ POJDI NA VEGANSKO **KUHARSKO DELAVNICO.**
- ✓ PRIJAVI SE NA BREZPLAČEN **VEGANSKI IZZIV (izziv.si).**
- ✓ **NE BOJ SE SOJE.** IZDELKI IZ SOJE SO ZELO ZDRAVI IN OKUSNI.
- ✓ NA SPLOŠNO **JEJ VEČ RASTLIN!**

PLAKAT JE SOFINANCIRAN S STRANI MESTNE OBČINE MARIBOR



Mestna občina Maribor

SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO
vegan.si