

ZELENI PONEDELJEK

Svetovna iniciativa Meatless Monday, ki se je v Sloveniji poimenovala Zeleni ponedeljek, poziva vse, da ponovno pretehtajo in ovrednotijo svoj način prehranjevanja.

Nastala je pobuda Zeleni ponedeljek, ki jo vodi Društvo Zeleni ponedeljek za zdravje ljudi in okolja.

Od vseh živil na naših jedilnikih meso porablja največji delež naravnih virov. Cilj je, da se zavemo, da z zmanjšanim (oz. z zmernim) uživanjem mesa zmanjšamo svoj lasten vpliv na okolje in prav tako tudi verjetnost, da bi oboledi za nekaterimi kroničnimi boleznimi. Zeleni ponedeljek spodbuja enostavno možnost, kako omejiti svoj ekološki odtis in ponovno odkriti nam in našemu planetu prijazen način prehranjevanja.

Danes meso jemo vsak dan. Slovenske statistike navajajo, da letno pojemo približno 100 kg mesa. Če en dan v tednu iz svojega jedilnika izključimo meso, pomeni, da bomo pojedli več sadja, zelenjave in žitaric. Manj mesa na krožnikih vpliva tudi na okolje, saj tako: zmanjšamo porabo vode, zmanjšamo svoj ogljični odtis, omejimo uporabo fosilnih goriv in omejimo globalno segrevanje.

Več sveže in žive hrane pa: ohranja zdravje in dobro počutje, preprečuje povečano telesno težo, zmanjša možnost srčnih obolenj, raka, diabetesa in mnogih drugih bolezni.

Pobuda Zelenega ponedeljka želi opomniti na velik vpliv prehrane na naše zdravje, kako pomembno lahko vsak posameznik doprinese k varovanju okolja s spremembo svojih prehranskih navad, kako velika je naša odgovornost do vseh živih bitij, ki naseljujejo naš planet in kako s svojim ravnanjem vplivamo na življenje naših otrok.

Vsakdo lahko postane del spremembe, zato se je OŠ Cirila Kosmača v šolskem letu 2019/2020 ponovno priključila ideji in vpeljala pobudo. Enkrat mesečno bo šolski jedilnik vseboval brezmesni Zeleni ponedeljek. Jedilnik za ta dan je sestavljen iz živil pretežno rastlinskega izvora. Zeleni ponedeljek naj nas opomni: kako velik je vpliv prehrane na naše zdravje, kako pomembno lahko vsak posameznik doprinese k varovanju okolja s spremembo svojih prehranskih navad, kako velika je naša odgovornost do vseh živih bitij, ki naseljujejo naš planet in kako s svojim ravnanjem vplivamo na svoje življenje in na življenje naših otrok.

Več informacij na spletnem naslovu društva:

<http://www.zeleniponedeljek.si>

