



Nova pot 9
1351 Brezovica
01 36 51 233
www.vrtci-brezovica.si



ZELENI PONEDELJEK

V Vrtcih Brezovica smo že vrsto let pridruženi projektu Zeleni ponedeljek. V vrtcu vsak ponedeljek pripravimo jedi brez mesa in mesnih izdelkov.

O projektu Zeleni ponedeljek

Svetovna iniciativa Meatless Monday, ki smo jo na Hrvaškem in v Sloveniji poimenovali Zeleni ponedeljek, poziva vse nas, da ponovno pretehtamo in ovrednotimo svoj način prehranjevanja. Zbrati želijo čim več verodostojnih in koristnih informacij, ki bi nam vsem pomagale razmisliti o vplivu našega načina prehrane na mikro in makro okolje: koliko energije, vode in kemikalij je bilo uporabljenih za pridelavo živil, s katerimi se hranimo; koliko goriva je bilo porabljeno, da bi ta živila prišla na naše krožnike; kakšne so kratko in dolgoročne posledice uživanja teh živil za naše zdravje in počutje.

Od vseh živil na naših jedilnikih meso porablja največji delež naravnih virov, najbolj onesnažuje okolje in najslabše vpliva na naše zdravje. Naš cilj je, da se vsi skupaj zavemo, da z zmanjšanim uživanjem mesa zmanjšamo svoj lasten vpliv na okolje in prav tako tudi verjetnost, da bi oboleli za nekaterimi kroničnimi boleznimi.

Ponedeljki brez mesa

Slovenske statistike navajajo, da letno pojemo približno 100 kg mesa. Če en dan v tednu iz svojega jedilnika izključimo meso, to avtomatično pomeni, da bomo pojedli več sadja, zelenjave in žitaric. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije 90 % prebivalstva v naši regiji ne zaužije priporočene količine sadja in zelenjave.

Manj mesa na krožnikih vpliva tudi na okolje, saj tako:

- zmanjšamo porabo vode,
- zmanjšamo svoj ogljični odtis,
- omejimo uporabo fosilnih goriv,
- omejimo globalno segrevanje.

Zakaj ponedeljek?

Teden se začne s ponedeljkom. V ponedeljek naredimo načrte za aktivnosti prihajajočega tedna. Raziskave kažejo, da lažje izpeljemo spremembe življenjskih navad, če jih začnemo prvi dan v letu, prvega v mesecu oziroma na začetku tedna, v ponedeljek. Ponedeljek je torej najboljši dan za spremembo, ki bo koristila našemu zdravju in tudi zdravju celega planeta.

Zakaj prav naš vrtec:

Obstaja najmanj 5 razlogov za uvedbo Zelenega ponedeljka: **koristi zdravju, pomaga našemu planetu, zmanjšuje svetovno lakoto, koristi živalim, je zelo okusen!**

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.

Brezovica, 18. 10. 2023

Pripravila organizatorica prehrane:
Tanja Lukančič