

# Zielone Poniedziałki

## Czy wiesz, że...?



W ciągu kilku ostatnich lat można było zaobserwować niewielki spadek spożycia mięsa. Pomimo tego jest ono wciąż **stanowczo zbyt duże**.

Według danych statystycznych udostępnionych przez GUS, w 2019 roku spożycie mięsa w Polsce wynosiło 61 kg per capita. Oznacza to, że Polacy jedzą **dwukrotnie więcej mięsa**, niż zalecają eksperci.

Problemem jest nie tylko wysokość spożycia, ale też fakt, że przeważająca większość produkowanego mięsa jest rezultatem **przemysłowej hodowli zwierząt**.\*



\* jeżeli interesuje Cię temat przemysłowej hodowli zwierząt, zajrzyj do sporządzonego przez Friends of the Earth Europe raportu "Pilna sprawa - wstrzymanie ekspansji przemysłowych ferm zwierzęcych". Polski przekład raportu można znaleźć na stronie [www.pkegliwice.pl](http://www.pkegliwice.pl)

# Dlaczego warto

## Korzyści dla zdrowia

Ograniczenie ilości mięsa w diecie może zmniejszyć ryzyko występowania **cukrzycy** oraz **chorób serca i nerek**.



Zastąpienie choć części mięsa produktami roślinnymi może pomóc w utrzymaniu **prawidłowej masy ciała**.



Rezygnując z mięsa z hodowli przemysłowej ograniczasz ryzyko uodpornienia się na **antybiotyki**, które są podawane zwierzętom.



# To dobre dla Ciebie

# jeść mniej mięsa?

## Korzyści dla środowiska



Mniej przemysłowych gospodarstw zwierzęcych to **mniej zanieczyszczeń** wody, gleby i powietrza.

Mniejsza produkcja mięsa oznacza mniejszą emisję **gazów cieplarnianych** - w szczególności tych, które pochodzą z transportu produktów.



Ograniczenie produkcji mięsa pomoże zachować **bioróżnorodność** i **naturalny krajobraz terenów wiejskich**.

# *i dla planety!*

Istnieje wiele różnych roślinnych zamienników mięsa, jak np. strączki, orzechy i tofu. Wybierz te, które odpowiadają Twoim potrzebom dietetycznym i smakowym!



Nie musisz też całkowicie rezygnować z mięsa. Wystarczy, że produkowane przemysłowo mięso w swojej diecie zamienisz na mniejsze ilości mięsa wyższej jakości: czyli takiego, które pochodzi z gospodarstw zrównoważonych.

**Nawet mała zmiana może mieć duże znaczenie.**

## Dołącz do nas!

Kampania **Zielone Poniedziałki** jest prowadzona w ramach międzynarodowej kampanii **Meatless Monday**. Jej celem jest szerzenie informacji na temat sektora mięsnego i promocja redukcji mięsa w diecie.



**MEATLESS  
MONDAY  
GLOBAL**



*Zielone  
Poniedziałki*

Polski Klub Ekologiczny Koło Miejskie w Gliwicach  
ul. Ziemowita 1, 44-100 Gliwice  
tel. +48 32 231 85 91  
biuro@pkegliwice.pl  
www.pkegliwice.pl  
facebook.com/PKEGliwice

