



## **Międzynarodowy Dzień bez Mięsa**

2023-03-20

Przypadający 20 marca Międzynarodowy Dzień bez Mięsa ma zachęcić nas do ograniczenia spożywania mięsa. Idea narodziła się w 1985 roku, a jej pomysłodawcą jest amerykańska ekologiczna fundacja FARM (Farm Animal Rights Movement).

Jako zalety zdrowotne ograniczenia produktów mięsnych w diecie wymienia się m.in. zmniejszenie ryzyka chorób serca, usprawnienie pracy jelit, ochronę przed niektórymi nowotworami, ale ogromne znaczenie ma tu kwestia ochrony środowiska i wpływ jaki hodowla zwierząt ma na zmiany klimatyczne: emisja gazów cieplarnianych, odpady, wylesianie terenów pod produkcję paszy itd.

Inicjatorzy święta mieli również na celu uświadomienie, w jakich przemysłowych warunkach zwierzęta są hodowane i zabijane.

O apelu młodzieży związanym z dietą roślinną przeczytacie: [tutaj](#).