

Donderdag - Veggiedag

Donderdag Veggiedag is een campagne die jou wil stimuleren om tenminste één keer per week lekker vegetarisch te eten. Eén dag in de week zonder vlees of vis, maar mét veel groenten en fruit.

Als je op donderdag kiest voor een veggiemaaltijd krijg je een gratis stuk fruit.

Waarom zou jij meedoen? Er zijn redenen te over om wat minder vlees te eten:

voor de gezondheid:

Belgen eten te weinig groenten en fruit en te veel vlees en andere dierlijke producten. Gezond vegetarisch eten betekent minder dierlijke vetten en cholesterol, meer vezels, meer groenten en fruit. Een overmatige vleesconsumptie verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, sommige kankers, overgewicht en diabetes.

voor het milieu

Veeteelt is verantwoordelijk voor heel wat negatieve gevolgen voor het milieu. Zo valt 18% van de mondiale broeikasuitstoot toe te schrijven aan de veeteelt - dat is meer dan wat de transportsector en het verkeer veroorzaken.

voor de dieren

In België worden jaarlijks zo'n 285 miljoen dieren gedood voor voeding. Een gemiddelde Belg eet tijdens zijn leven een derde van een paard, 5 runderen en kalveren, 7 schapen en geiten, 24 konijnen en wild, 42 varkens, 43 kalkoenen en ander gevogelte, 789 vissen en 891 kippen.

voor andere mensen

Vlees is een inefficiënt product. Een groot deel van de mondiale graan- en sojaproductie wordt gebruikt voor diervoeder, terwijl het efficiënter zou zijn om deze gewassen rechtstreeks te gebruiken voor menselijke consumptie.

[Donderdag Veggiedag](#) is een campagne van [EVA vzw](#), de organisatie die het brede publiek informeert over vegetarische voeding.

Bekijk [hier](#) het filmpje en kies vanaf nu voor een vegetarische schotel op donderdag!