

Az egészségügyi szempontok mellett több olyan szempontot is figyelmébe ajánlunk, amelyeket megfontolva Ön is meggyőződhet a húsmentes napok fontosságáról.

Környezet- és éghajlatvédelmi szempontok

- A Föld mezőgazdasági termelésre alkalmas területeinek 75%-át állattenyésztésre használjuk (legelőként vagy takarmánytermő területként). Ez a területesség az egyik hajtóereje az esőerdők irtásának, amely jelentősen hozzájárul az üvegházhatású gáz kibocsátás növekedéséhez.
- Az iparszerű állattenyésztés óriási mennyiségű hígtrágyát termel, Magyarországon évente 18-20 m³ keletkezik, melynek ártalmatlanítása komoly problémákat okoz.
- Emellett jelentős hatással van az állattenyésztés a vízkészletünkre is: a világ vízkészletének 70%-át a mezőgazdaság használja, amelynek harmada az állattenyésztéshez köthető. 1 kg marhahús előállításához 15 455 liter vízre van szükségünk, míg 1 kg burgonya előállításához 255 liter vizet használunk fel. Akkor is nagy különbséget látunk, ha 1000 kalóriát tartalmazó gabona előállításához szükséges 0,5 m³ vízmennyiséget hasonlítjuk össze ugyanennyi kalóriát tartalmazó hússal, amelyet 4 m³ vízzel állíthatunk elő.

Bővebben a témáról itt olvashat:

www.mtvsz.hu/husmentesnap



www.mtvsz.hu

Kiadja: Magyar Természetvédők Szövetsége | Felelős kiadó: Éger Ákos
1091 Budapest, Üllői út 91/b | Tel: +36 1 216 72 97 | Fax: +36 1 216 72 95

Állatvédelem, állatjólét

- Sokan azért döntenek a húsmentesesség mellett, mert sajnálják az állatokat. Igazat tudunk adni nekik is, hiszen a növekvő igény nyomán egyre nagyobb mértékben terjed az iparszerű állattartás: szűk helyen, ketrecekben tartják az állatokat, amelyek sokszor természetes fényt sem látnak életük során.
- A mesterséges környezetben, zsúfoltan tartott állatok fogékonyabbá válnak a különböző betegségekkel szemben, ezért jellemzőek az antibiotikumos kezelések. A takarmányba vagy vízhez kevert antibiotikumok akár a fogyasztásra kerülő állati termékekben is megjelenhetnek.



Heti 1x húsmentesen!

- ✓ Kevesebb állati eredetű zsír
- ✓ Több zöldség, gyümölcs
- ✓ Egészséges felnőttkor
- ✓ Kevesebb betegség

**A fentiek
tükrében azt kérjük,
hogy támogassa Ön is,
hogy gyermeke iskolájában,
óvodájában is bevezetésre
kerüljön legalább heti egy
húsmentes nap!**

**Ha
kevesebb húst ennénk,
akkor**

**kevesebb erdőt kellene kiirtani,
kevesebb hígtrágya keletkezne,
kevesebb vizet használnánk fel.**



Heti egy húsmentes nap az intézményi étkeztetésben

A hús fontos teljes értékű (komplett) és magas biológiai értékű fehérjeforrásunk. Jelentős mennyiségben tartalmazzák a B-vitamincsoport tagjait, az ásványi anyagok közül kiemelkedő a vas- és cinktartalmuk. Ezeknek az értékes tápanyagoknak a beviteléhez azonban nem kell minden nap húst ennünk, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR is a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek heti, változatos fogyasztását emeli ki.

www.okostanyer.hu

A legutóbbi, már publikált Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat a felnőttek körében 2014-ben végzett reprezentatív felmérés szerint hazánkban három felnőttből ketten túlsúlyosak vagy elhízottak. Ebben a mozgásszegény életmód mellett jelentős szerepe van az egészségtelen táplálkozásnak: túl sok, főleg állati eredetű zsírt fogyasztunk, és emellett kevés zöldséget és gyümölcsöt eszünk. Többek között ennek is köszönhetően Magyarországon a vezető haláloknak a szív- és érrendszeri betegségek számítanak, és emellett uniós szinten kiemelten magas a daganatos megbetegedésekhez köthető halálozás, melynek 15-20%-a az emésztőszervrendszert érinti.

www.ogyei.gov.hu/otap_2014

Sajnos a felnőttkori elhízásnak már gyermekkorban is vannak jelei: az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) 2017-es COSI kutatásában a 6-8 éves korosztályt vizsgálva azt találta, hogy már ebben a korcsoportban is a gyerekek több mint 20%-a túlsúlyos vagy elhízott.



www.ogyei.gov.hu/cosi

Ennek megelőzése nagyon nagy jelentőséggel bír, hiszen már gyermekkorban is számos krónikus, nem fertőző megbetegedés kockázatát növeli (pl. cukorbetegség 4,5-5,5 szerez kockázat, asztma +23%, magas vérnyomás, depresszió). Emellett a gyermekkorban túlsúly és elhízás nagy valószínűséggel felnőtt korban is súlyproblémákat eredményez (a túlsúlyos serdülők 80%-a túlsúlyos felnőtt lesz).

Ezek fényében azt gondoljuk, hogy egészségügyi szempontból mindenképpen hasznos, ha nem kerül minden nap hús a gyerekek tányéjára. Erre egyébként az OGYÉI tájékoztatása szerint a közétkeztetésre vonatkozó (37/2014 (IV.30) EMMI rendelet) is lehetőséget biztosít:

”A Rendelet 6. melléklete tartalmazza az egyes élelmiszerekre, élelmiszer-csoportokra vonatkozó előírásokat tíz élelmezési napra (tíz egymást követő, étkezést biztosító nap), egy főreszámítva. A melléklet 3. és 4. sora rendelkezik a húsok, valamint a húskészítmények gyakoriságáról, étkeztetési típusonként. Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása esetén például, tíz élelmezési nap tekintetében hús legalább hat, legfeljebb tíz alkalommal, 23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény legfeljebb öt, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék legfeljebb egy alkalommal adható. A fentiek értelmében, tíz élelmezési nap alatt, akár 4 alkalommal is lehetősége van az élelmezésvezetőnek húsmentes nap tervezésére.”

Ez azt jelenti, hogy a jelenleg érvényes jogszabály akár heti két nap is lehetővé teszi a húsmentes étkezést.

