



# Važnost veganskih opcija

## ZDRAV I ODRŽIV IZBOR ZA STUDENTSKE RESTORANE I MENZE

Svakim danom sve je više studenata koji su vegani, a raste i broj onih koji iz različitih razloga smanjuju konzumaciju mesa, mlijeka i jaja te onih koji bi barem povremeno željeli pojesti neko vegansko jelo. No u studentskim restoranima za njih nema opcija jer prilozi i salate nisu dovoljni. Studenti mogu izborom prehrane utjecati na svoja prava, kao i na svoje zdravlje i okoliš. Ovdje možete saznati sve o važnosti uvođenja veganskih opcija u studentske menze i zašto je to dobro za sve.

Za više informacija posjetite  
[www.veganopolis.net](http://www.veganopolis.net) ili  
pišite na  
[pz@prijatelji-zivotinja.hr](mailto:pz@prijatelji-zivotinja.hr).

# Zašto trebamo veganske opcije?

## 1. KOLEGIJALNOST

Mnogi studenti vegani ili vegetarijanci trenutačno imaju malo ili nimalo opcija u menzama te ih se time zakida za njihovo pravo na obrok. Ostali bi povremeno htjeli jesti ili isprobati vegansku hranu, što im sada nije omogućeno. Nema razloga da zbog izbora prehrane itko bude zaknut za osnovno pravo izbora vrste obroka.

## 2. ZDRAVLJE

Veganska prehrana puna je voća, povrća, mahunarki, orašastih plodova i sjemenki. Odabirom obroka biljnog podrijetla opskrbljujemo se esencijalnim vitaminima, mineralima i vlaknima, što može dovesti do poboljšane probave, čišće kože i više razine energije. Veganski obroci prikladni su za sve, neovisno o načinu prehrane.

## 3. EKOLOŠKA ODRŽIVOST I ETIČKI RAZLOZI

Uzgoj životinja za hranu značajno pridonosi emisijama stakleničkih plinova i krčenju šuma. Odabirom veganskih obroka smanjuje se ugljični otisak, pomaže u očuvanju vode i štiti naš planet. Veganstvo potiče i suosjećanje prema životinjama: odabirom veganskih opcija pridonosi se svijetu u kojemu se životinje ne iskorištavaju i ubijaju zbog hrane.

## Što možete učiniti?

Pišite menzama i studentskim domovima te izrazite želju za uvođenjem veganskih opcija. Povećana potražnja može dovesti do pozitivnih promjena u ponudi. Tražite od Studentskog zbora da se zalaže za uvođenje veganskih opcija.

Širite svijest među svojim kolegama o važnosti veganskih opcija i njihovu utjecaju na okoliš, zdravlje i prava studenata.

Potpišite peticiju za uvođenje veganskih obroka u javne institucije, koja se nalazi na [www.prijatelji-zivotinja.hr](http://www.prijatelji-zivotinja.hr).



Možete nam pomoći i ispunjavanjem kratke ankete o opcijama veganskih obroka u menzama.

Biljna hrana može potaknuti kognitivne funkcije (koncentraciju i pamćenje). Uz hranjive obroke opremljeniji smo za postizanje uspjeha i uživanje u aktivnom životu.

Veganska kuhinja nudi široku lepezu okusa koji donose nova kulinarska iskustva. Dostupnost veganskih opcija osigurava da svi studenti, bez obzira na prehrambene preferencije, mogu uživati u obrocima zajedno, bez osjećaja isključenosti. Također, njeguje zajedništvo te potiče toleranciju i prihvaćanje.

Biljni obroci često su ekonomičniji. Njihovim odabirom može se uštedjeti, a ujedno uživati u ukusnoj i zasitnoj hrani.

Podupirući veganske opcije, zalažete se za održivost i potičete institucije da daju prioritet ekološki prihvatljivijim alternativama.

## REFERENCE

1. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). Healthy Eating Plate. Retrieved from: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
2. Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. doi:10.1126/science.aaq0216
3. Joy, M. (2015). *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: An Introduction to Carnism*. Conari Press.
4. Barnard, N. D., Levin, S. M., & Yokoyama, Y. (2015). A systematic review and meta-analysis of changes in body weight in clinical trials of vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(6), 954-969. doi:10.1016/j.jand.2014.11.016
5. Singh, P. N., & Sabaté, J. (2003). Health effects of vegetarian diets. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78(3), 502S-509S. doi:10.1093/ajcn/78.3.502S
6. Willits-Smith, A., & Sarma, M. S. (2020). College Students' Perceptions of Inclusive and Culturally Sensitive Campus Dining Options. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 21(6), 1251-1263. doi:10.1108/IJSHE-01-2020-0030
7. Drewnowski, A., & Rehm, C. D. (2018). Energy and nutrient density of foods in relation to their carbon footprint. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 107(6), 909-917. doi:10.1093/ajcn/nqy064
8. Stehfest, E., Bouwman, L., van Vuuren, D. P., den Elzen, M. G., Eickhout, B., & Kabat, P. (2009). Climate benefits of changing diet. *Climatic Change*, 95(1-2), 83-102. doi:10.1007/s10584-008-9534-6