



## Samtök grækera á Íslandi

### Áskorun til allra leik- og grunnskóla landsins

Berist til skólastjórnenda og matráðs/matreiðslumanns.

**Í tilefni af Veganúar 2021 skora Samtök grækera á Íslandi á alla leik- og grunnskóla landsins að bjóða upp á grænkerafæði fyrir alla nemendur sína að minnsta kosti einu sinni í viku nú í janúar.**

*Veganúar er mánaðarlangt fræðsluátak á vegum Samtaka grækera á Íslandi sem fram fer í janúar á hverju ári. Markmið átaksins er að vekja fólk til umhugsunar um áhrif neyslu dýraafurða og kynna kosti grænkerafæðis fyrir heilsu, umhverfi og dýravernd.*

Ávinningurinn af því að bjóða nemendum upp á grænkerafæði vikulega yrði margvíslegur. Fyrst ber að nefna þann ávinning sem hlytist af því umhverfislega en ræktun búfjár í landbúnaði ber ábyrgð á 14,5% (1) allrar losunar gróðurhúsalofttegunda af mannavöldum í heiminum, sem er meira en samanlögð losun allra vélknúinna farartækja á jörðinni (14%) (2).

Ísland er ekki undanskilið hvað þessi umhverfislegu áhrif varðar. Niðurstöður nýrrar skýrslu hér á landi sýna að umhverfisáhrif við framleiðslu á 1 kg af íslensku lambakjöti jafnast á við flugferð einstaklings til Evrópu (3). Talið er að matvælatengd losun á gróðurhúsalofttegundum geti aukist um 50-90% til ársins 2050 ef ekki verður gripið til stórtækra aðgerða (4). Niðurstöður nýsjálenskrar rannsóknar sýna fram á að hversu hagkvæm sem kjötframleiðsla í nærumhverfi er sé besta leiðin til að verjast loftslagsbreytingum ávallt sú að draga úr henni (5). Kolefnisspor þeirra dýraafurða sem minnst umhverfisáhrif hafa er yfirleitt hærra en plöntumiðaðra staðgengla þeirra og því eru breytingar á matarvenjum fólks í átt að plöntumiðaðra fæði mikilvægar. Þær skila umhverfislegum ávinningi sem framleiðendur geta ekki náð (6). Í Nýja-Sjálandi er talið að

breytingar á matarvenjum, sem og minni matarsóun, geti dregið úr losun tengdri mataræði um 4-42%, allt eftir því hversu viðamiklar þær séu (5).

Víða í heiminum hafa ríkisstofnanir tekið við sér og í auknum mæli boðið upp á kjötlausa rétti vegna vitundarvakningar í loftslagsmálum (7) og eru skólar þar á meðal. Betur má þó ef duga skal. Með því að bjóða upp á grænkerafæði fyrir alla nemendur að minnsta kosti einu sinni í viku geta skólar lagt sitt af mörkum til að minnka kolefnisspor sitt og þannig sporna við þessari ógnvænlegu þróun. Það hefur sýnt sig að vilji er til þess hjá börnunum sjálfum. Viðhorfskönnun á meðal breskra barna á aldrinum 8-16 ára sýndi að 70% barnanna vildu fleiri kjötlausar máltíðir í skólanum. Hátt í fjórðungur barnanna sagðist hafa þurft að sleppa máltíð í skólanum vegna lítils framboðs á kjöt- og mjólkurlausum vörum og 77% sögðust hafa neyðst til að borða kjöt á einhverjum tímamarki vegna þess að annað hefði ekki verið í boði (8). Við greiningu YouGov á matarvenjum Breta kom fram að tæplega þriðjungur skólabarna vildi borða minna kjöt en það væri þó enn á matseðlum að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku hjá langstærstum hluta þeirra (9). Íslensk börn hafa einnig látið í sér heyra. Á barnþingi árið 2019 kom fram skýr vilji þeirra til að „...minnka kjötneyslu og hætta dýraníði því það er óréttlátt og því kjöt mengar og við þurfum að bjarga jörðinni strax.“ Börnin töldu að hægt væri að ná þessu með því að hafa grænmeti ódýrara, hvetja skóla til þess að hafa oftar grænkerafæði á boðstólum, fræða almenning um dýr og kenna börnum um grænkerafæði í heimilisfræði (10).

Stærstu samtök næringarfræðinga í heiminum hafa lýst yfir að vel samsett grænkerafæði uppfylli allar næringarlegar þarfir einstaklinga á öllum aldri (11) og það ætti því ekkert að standa í vegi fyrir aukinni áherslu á grænkerafæði.

Auk umhverfislegra áhrifa má spara umtalsverðar fjárhæðir með því að bjóða oftar upp á grænkerafæði, sér í lagi ef próteingjafar sem boðið er upp á eru lítið unnir og samanstanda að mestu af ódýrum hráefnum líkt og baunum og tófú. Aukin áhersla á grænkerafæði getur einnig einfaldað verulega störf matráða en fjórir af átta algengustu ofnæmisvöldunum eru upprunnir úr dýraríkinu.

Það kann að virðast flókið verkefni að bjóða upp á grænkerafæði fyrir alla en staðreyndin er sú að það þarf ekki að vera það. Þannig er auðvelt að gera grænkeráútgáfur af flestum klassískum réttum, svo sem bolognese, lasagna og grjónagraut, en einnig er hægt að gera spennandi rétti sem eru örlítið meira framandi.

Vanti ykkur ráðgjöf eða hafið einhverjar spurningar má ávallt hafa samband við okkur hjá samtökunum. Við tökum samtalinu fagnandi. Uppskriftir og annan fróðleik má nálgast á [www.veganuar.is](http://www.veganuar.is).

Endilega látið okkur vita ef þið verðið við áskorun okkar. Það væri sannur heiður að fá að fylgjast með og deila fregnum af skólanum ykkar á miðlum okkar.

Bestu kveðjur,

Björk Gunnarsdóttir, f.h. Samtaka grænkera á Íslandi og skipulagsteymis Veganúar 2021

## Heimildir

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations. (e.d.). Key facts and findings. Sótt af <http://www.fao.org/news/story/en/item/197623/icode/>
2. Edenhofer, O., Pichs-Madruga, R., Sokona, Y., Farahani, E., Kadner, S., Seyboth, K., . . . Minx, J.C. (ritstjórar). (2014). *IPCC, 2014: Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge, Bretlandi og New York, NY, Bandaríkjunum: Cambridge University Press.  
Sótt af [https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/02/ipcc\\_wg3\\_ar5\\_full.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/02/ipcc_wg3_ar5_full.pdf)
3. Ólafur Arnalds og Jón Guðmundsson. (2020). *Loftslag, kolefni og mold*. Sótt af [http://www.lbhi.is/sites/lbhi.is/files/gogn/vidhengi/rit\\_lbhi\\_nr\\_133\\_loftslag\\_og\\_mold\\_0a\\_2020.pdf](http://www.lbhi.is/sites/lbhi.is/files/gogn/vidhengi/rit_lbhi_nr_133_loftslag_og_mold_0a_2020.pdf)
4. Springmann, M., Clark, M., Mason-D'Croz, D., Wiebe, K., Bodirsky, B. L., Lassaletta, L., . . . Willett, W. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*, 562, 519-525.
5. Drew, J., Cleghorn, C., Macmillan, A. og Mizdrak, A. (2020). Healthy and climate-friendly eating patterns in the New Zealand context. *Environmental Health Perspectives*, 128(1), 1-13. Sótt af <https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/EHP5996>
6. Poore, J. og Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. doi: 10.1126/science.aag0216
7. Carrington, D. (2020, 16. apríl). UK school and hospital caterers vow to cut meat served by 20%. Sótt af <https://www.theguardian.com/environment/2020/apr/16/school-and-hospital-caterers-vow-to-cut-meat-served-by-20>
8. VeganLife. (2019, 13. maí). 70% of British school children want more meat-free meals at school. Sótt af <https://www.veganlifemag.com/70-of-british-school-children-want-more-meat-free-meals-at-school/>
9. YouGov. (2019). *Is the future of food flexitarian?: YouGov analysis of Brits' dietary habits and attitudes to meat consumption*. Sótt í gegnum <https://yougov.co.uk/topics/resources/articles-reports/2019/03/18/future-food-flexitarian>
10. Umboðsmaður barna. (2020). *Niðurstöður barnaþings 2019*. Sótt af <https://www.barn.is/media/skyrslur/BarnathingSkyrsla2020.pdf>
11. Craig W. J., Mangels A. R. og American Dietetic Association. (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266-1282. doi: 10.1016/j.jada.2009.05.027