



**Heilnæmt mataræði
fyrir okkur og
umhverfið**

Anna Hulda Ólafsdóttir



Aðgengi



Lærdómskúrva



Bragðlaukar



Fjölskylduhefðir
& venjur

Móðurhlutverkið

Vegan vöðvar

Þægindi

Fordómar

Grænkerafæði
(vegan mataræði)
á meðgöngu og við brjóstgjöf

Ráðleggingar unnar af embætti landlæknis, þróunarmiðstöð Íslenskrar
heilsugæslu og Menntavísindasviði Háskóla Íslands í samvinnu við
Samtök grænkera á Íslandi.



Afhverju

- Heilsa
- Loftslagið
- Siðfræði
- Af hverju ekki?



The global food system responsible for feeding more than eight billion people is also responsible for more than one-third of all greenhouse gas emissions.



Raising cattle, for example, produces 31 times more CO2 emissions per calorie than growing the soybeans that comprise tofu.





Prótein

Viltar górrillur borða bara plöntur og ávexti





Hugleiðingar

- Einstaklingar
 - Hvernig væri að sleppa kjöti í hádeginu?
 - Hvernig væri að sleppa kjöti á föstudögum?
- Kerfisbreytingar
 - Mikil tækifæri í mótuneytum á vinnustöðum
 - Menntun
 - „Defult“ vegan matur

A hand-drawn red heart is centered on a light brown wooden surface with visible grain and cracks. The heart is filled with a reddish-brown color and has a slightly irregular, hand-painted outline. Inside the heart, the text "Verum eins vegan og við getum í heimi sem er ekki enþá vegan" is written in a bold, black, sans-serif font, arranged in four lines.

**Verum eins vegan
og við getum í heimi
sem er ekki enþá
vegan**