

# Plant-gebaseerd ter wille van die aarde

## **Wat is 'n plant-gebaseerde dieet?**

Plantgebaseerde eetpatrone fokus op voedsel bestaande uit hoofsaaklik plante. Dit sluit nie net vrugte en groente in nie, maar ook neute, sade, olies, peulgewasse en bone. Dit beteken nie dat jy nooit vleis of suiwel eet nie. Jy kies eerder proporsioneel meer voedsel uit plantbronne as diergebaseerde bronne.

## **Kan my dieet werklik 'n impak hê op die omgewing?**

'n Hoë inname van vleis en suiwelprodukte dryf aardverwarming aan. Landbou en bosbou is saam verantwoordelik vir ongeveer 'n kwart van die vrystelling van kweekhuisgasse.

## **Wat kan ek doen?**

Eet minder vleis, veral rooivleis. Dit beteken nie dat jy heeltemal moet ophou vleis eet nie, maar eerder jou daaglikse vleis inname verminder.

