



INTRODUCTIE

Heb jij er ooit over nagedacht om minder vlees te gaan eten? In de week van 7-13 maart, kan jij deze uitdaging aangaan! Je zal misschien denken hoeveel zin heeft dit nou? Zonder vlees is een gerecht toch niet lekker? Niets is minder waar! Je helpt de dieren en onze aarde enorm. Ook zijn vega(n) gerechten super lekker en makkelijk te maken! Je moet alleen even weten hoe en daar vertellen we je graag meer over. Als Green Offices is het ons doel om zoveel mogelijk studenten en medewerkers te inspireren om met ons deze uitdaging aan te gaan.

KLIMAAT LES

Om jullie een beetje opweg te helpen is er lesmateriaal beschikbaar van Young Impact, een organisatie die jongeren aanzet om de wereld een stukje mooier te maken. In deze les leer je van alles over het klimaat en hoe de week zonder vlees en zuivel hier veel impact op heeft. Volg deze les met je klas! [Link](#)

COLLEGE TOUR

Onze Green Office studenten komen graag bij jouw college langs:

- met een vega(n) snack proeverij in de pauzes
- om de les van Young Impact te geven

Stuur ons een mail greenoffice@rocvaf.nl of DM ons op insta



ENQUETE

We zijn benieuwd naar jou! Hoe vaak eet jij vlees en wat vind jij van het huidige kantine aanbod? Wij nemen graag een voorbeeld aan de kantine van de universiteit van Delft die al volledig veganistisch is. Wij willen samen met alle ROC colleges ook zo'n impact maken! Samen met jullie hulp gaat dat zeker lukken.

Scan de QR code en vul deze enquête en deel je mening!

Scan me!



CHALLENGE TIME

Minder vlees en zuivel eten is eigenlijk heel makkelijk, lekker en leuk! Onthoud dat alle beetjes helpen. Minderen met vlees en zuivel zal enorme impact maken. Doe bijvoorbeeld met je klasgenoten mee aan de ProVeg challenge (download de IOS of Android app). Of kook samen via teams met je vrienden een vega(n) gerecht, super gezellig! Kun je wel wat inspiratie gebruiken? Check onze recepten op instagram: [grof_zuid](#) en [greenoffice.rocvaf](#).

Vega(n) Facts



Nearly 4 billion people face severe water shortages at least part of the year.



Meanwhile, one-third of the world's fresh water is used to produce animal products.



Wist je dat...
1 rundvleeshamburger gelijk is aan 1 maand douchen!

De gemiddelde Nederlander doucht 8 minuten.. en jij?

Wist je dat...
er per minuut 40 voetbalvelden aan bomen verdwijnen voor de veehouderij!

The world ends



when I stop giving a fuck about you guys

IF YOU ARE AGAINST ANIMAL ABUSE

WHY ARE YOU EATING IT?



Wist je dat...
1,7 miljoen dieren per dag worden geslacht alleen al in Nederland!

Heb je wel eens een vleesvervanger geprobeerd?



Plant Based News ✓
@PlantBasedNews

Wist je dat...
als we in hetzelfde tempo mensen slachten als dieren, dat de mensheid binnen 17 dagen uitgestorven is!

Friendly reminder that chickens only have 2 wings. So when people order 24 wings, that's 12 chickens. Let that sink in.

PROEF EENS..

- Beyond Meat Burger
- Vivera krokante kipschnitzel
- De Vegetarische slager Kipstuckjes
- Quorn Chicken Free Slices
- Jumbo plantaardige shoarma
- Vegan Junkstar Becaon (Jumbo)

Geen zin om te koken? Bestel bij de Vegan Junkfood Bar

INSPO TIPS

- Game Changers (Netflix) over vegan lifestyle bij topsporters
- Cowspiracy (Netflix) over de vleesindustrie
- Seaspiracy (Netflix) over de visindustrie en plastic soup
- Vegan voor iedereen (kookboek) Merel Wildschut
- instagram: Lisagoesvegan

volg ons op insta:

@greenoffice.rocvaf

@grof_zuid

of kom langs!