

在大学校园里
倡导无肉
星期一



**MEATLESS
MONDAY**

促进个人健康
保护地球环境

在大学校园里倡导“无肉星期一”

欢迎加入到数百所实行“无肉星期一”的学校之中，为您的健康和地球环境做出贡献。

“无肉星期一”是一个遍布40多个国家，通过22种语言进行推广的全球性活动。参与“无肉星期一”有助于抵抗疾病，降低患糖尿病风险，改善心脏健康。这项活动同时也有助于节约土地资源，减少温室气体排放，节约用水，节约能源。

目前人们对素食的需求在持续增长，所以现在正是在学校食堂推广“无肉星期一”的良好契机。

非常感谢您对了解和实践“无肉星期一”活动的关注。如果您有任何问题，欢迎通过Info@MeatlessMonday.com与我们联系。

为什么大学校园需要开展“无肉星期一”活动

- **彰显对用餐者健康的承诺。**
通过在菜单上提供更多以植物性食材为主的餐品来彰显学校对提高学生和教职工[健康生活质量](#)的决心。
- **减少对环境的影响。**
每周减少一天肉食可以显著减少对[空气和水资源的消耗与破坏](#)。
- **发挥学校领导力。**
“无肉星期一”将使学校和餐饮服务业成为促进健康、环保的食物体系的前沿引领者。
- **满足对素食日益增长的需求。**
[统计数据](#)表明，素食正越来越受欢迎。事实上，学校食堂能否提供多样化的菜品也被认为是学生在择校时的考虑因素之一。
- **提供更多选择，提升用餐满意度。**
肉类仍可以保留在菜单上，同时在周一推广素食。
- **节约成本。**
有[报告数据](#)表明，以植物为主的食品的价格更低、更可预测。



都有谁正在实施 “无肉星期一”？

全美以及全世界数百所大学已经将“无肉星期一”加入到他们每周的菜单当中，例如：

[美国的布兰德斯大学](#)

[以色列的特拉维夫大学](#)

[更多大学](#)

[了解详情](#)



联系校方领导和管理 人员的电子邮件模板

(当你需要发送电子邮件或信件，欢迎使用以下模板)

尊敬的_____：

您好！我是_____。我们十分期待能获得您的帮助，在学校食堂推行“无肉星期一”活动。这项活动将会促进学生和教职人员的饮食健康，并且改善我们的环境。

“无肉星期一”是一项与美国约翰·霍普金斯大学彭博公共卫生学院合作的有科学依据的公共卫生倡议。其目标是通过鼓励减少肉类食用来预防慢性疾病。通过实行“无肉星期一”，我们可以：

发挥学校领导力。我们将加入到数百所参与“无肉星期一”，具有远见卓识的学校行列中，共同促进健康环保的食物体系的发展。

彰显对学生和教职工健康的承诺。通过在菜单上提供更多以植物为主的食物选择来彰显学校助力于提高[健康生活质量](#)的决心。

减少对环境的破坏。每周减少一天肉类消耗就可以显著减少[对空气和水资源的破坏](#)。

简言之，“无肉星期一”主要提倡食堂每周一供应无肉类的菜肴。周一仍然可以提供肉类菜肴，只是会突出强调更健康的、无肉的饮食选择。

希望这项活动能够得到您的支持。如果您想进一步了解更多详细内容，欢迎与我们交流讨论。感谢您的关注！

署名：_____

与学校食堂员工和餐饮服务经理沟通

“无肉星期一”不是要在周一取消肉类食物供应——食堂在周一仍可提供肉类食品

这个倡议只是建议推荐素食类的菜肴，但仍会保留肉类和海鲜类的菜肴。

“无肉星期一”提供由约翰·霍普金斯大学“宜居未来研究中心”（Center for a Livable Future）的食品研究专家编写的详细实践指南。请使用如下[链接](#)下载并与学校的后勤部门共享。



谢谢。

我们需要您的积极参与！请让我们了解您的活动动态。

欢迎关注我们的公共社交平台



实行“无肉星期一”并不难！

我们已经准备了你所需要的材料，可以立即开展活动

所有材料都可以通过以下链接下载

- **海报**：突出无肉星期一对健康和环境的[积极作用](#)。
- **可以在线或在社交媒体上使用的电子版文件**。
- **植物蛋白力量**！有关在“无肉星期一”如何满足蛋白质需求的[介绍信息、海报和图片](#)。

关于“无肉星期一”

“[无肉星期一](#)”是一项全球化活动，传达一个非常简单的倡议：每周一天不吃肉。这项活动可以对我们的个人健康和地球环境带来重大影响。

过量食用红肉和加工肉类与心脏病、二型糖尿病、肥胖和癌症等多种慢性病有关。相比之下，用素食代替肉类已被证明可以降低这些疾病风险，从而提高生活质量，延长寿命。

饲养牲畜以满足目前人类肉类食品的消费需要占用大量的资源，并对我们的地球造成不可逆转的破坏。“无肉星期一”有助于保护土地、减少温室气体排放、节约用水和节约能源。

“无肉星期一”是由“[周一运动](#)”（The Monday Campaigns）与约翰·霍普金斯大学彭博公共卫生学院的“[宜居未来研究中心](#)”（Center for a Livable Future）合作发起的一项非营利性倡议。