**למענם- נוער למען בעלי חיים**

**מערך הפעילות**

סקירה מתומצתת של כול הפעילות:1. פתיחה וערכים: (10 דקות)

2. מצגת על התעשיות: (40 דקות)  
הקדמה, ביצים, חלב, עופות, בקר, דגים (כול נושא כשש דקות)  
3. פעילות המשפטים: (30 דקות)  
לא חובה דיון על כול משפט, חשוב לשמוע מכול התפלגות (בערך שמונה דקות לדיון)  
4. טבעונות: (15 דקות)  
הקדמה, קטניות, חלבון, פחמימות, פירות, ירקות, שומנים מהצומח, מעובד ומהיר, מתוק, במסעדות, נימה אישית, הפניה לאתגרים (אפשר לרוץ מהר העיקר להראות שיש שפע)  
5. שאלות: (אם נשאר זמן)  
תשובות לשאלות שיש לנערים ולנערות  
6. סיכום: (5 דקות)  
משפט כל תלמיד לסיכום הפעילות

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | תוכן | מהות | זמן  (שעה וחצי) |
| פתיחה | ביקשתי מהמורה להעביר היום פעילות על נושא שמאוד חשוב לי, זכויות בעלי חיים. אשמח לשיתוף פעולה מכם | הצגה של מה הולך להיות והתכנסות. | 2 דקות |
| דיבור קצר על ערכים | מי  שמסכים עם המשפט הבא שיצביע: "לכלבים ולחתולים יש את הזכות שלא יתעללו בהם" (אמונה) "הרבצה לכלבים ולחתולים היא פגיעה בזכות הזה, ולכן זה הוא מעשה פסול" (מעשה). "לאילו מעשים האמונה הזאת מחייבות אותנו לדעתכם?" - התשובות כנראה יהיו על הסקלה של "לא להרביץ להם" "לא לפגוע בהם". אם ככה, כולנו מסכימים שאם יש ערך שאנחנו מאמינים בו,ראוי שנפעל לפיו. אני שמחה שיש הסכמה על זה, נחזור לכך בהמשך. | לגרום לתלמידים להבין שחשוב שהמעשים שלנו יבטאו את הערכים שלנו. | 8 דקות |
| מצגת על התעשיות |  | חשיפה של מה שקורה כיום בתעשיות | 40 דקות |
| פעילות ודיון | המנחה יחלק את החלל לארבעה חלקים: מסכים ועושה, מסכים, לא מסכים.  נקודת המוצא של הכיתה היא מרכז החדר.  המנחה יקרא בכול פעם משפט הקשור לעמדה המתחיל ב"אני". המשתתפים צריכים ללכת לאזור החלוקה איתו הם מסכימים. אחרי כול התמקמות כזאת, המנחה יעלה את השאלה לדיון ויבקש הסבר למה בחרו דווקא את המיקום הזה.  חשוב להדגיש שאין כאן תשובות נכונות ולא נכונות- וכל אחד ואחת מוזמנים להגיד באופן חופשי מה שהם חושבים. לקראת הסוף נזכיר את מה שנאמר בתחילת השיעור ונצביע על האופן בו במקרה של היחס לבעלי החיים, יש פער בין האמונות לבין המעשים. | לעודד את התלמידים לגבש עמדה בעניין ולהגן עליה ולשקף לתלמידים את הפער בין העמדות והמעשים שלהם בכול הנושא של זכויות בעלי חיים | 40 דקות |
| טבעונות | קצת על אורח חיים טבעוני והפניה לאגרים ולסרטונים. | להראות שיש מספיק דברים שאפשר לאכול מבלי לפגוע בבעלי חיים | 15 דקות |
| סיכום | אם מישהו רוצה לומר משהו בקצרה על איך היה לו, לשתף את החוויה שלו, את התפיסה שלו.. | סיכום הפעילות להציע את השלוחות של הפרויקט | 5 דקות |
| שאלות |  | אפשרות לענות על שאלות נפוצות שמטרידות חלק מהתלמידים ומונעות מהם לעבור לטבעונות | 10 דקות |
| משוב | יפורסם קישור ויופץ כמה ימים אחרי הפעילות. תהיה בו גם אפשרות להירשם לסדנאות המשך להנחיה למעבר לטבעונות (אופציה גם לסדנא עם הורים) ולאתגר 22 מצומצם. | קבלת משוב על הפעילות והערכת אפקטיביות |  |

חומרים לפעילות:

* מצגת על התעשיות ומצגת על טבעונות
* משפטים לפעילות
* דף עזר למנחים
* עלונים של אנונימוס ושל אתגר 22 לחלוקה בסיום

סקירת כול מה שצריך:

* ציוד: מקרן, מחשב, חיבור, סאונד, עלונים של אנונימוס, כול הנספחים המודפסים, כדאי קליקר לשקופיות אך לא חובה
* אנשים להעברת הפעילות: מתנדב (ילד מבית הספר) ולעיתים גם בן גרעין
* בסיס: חדר, תלמידים, מורה נוכח

דגשים:

* לסדר את החדר ואת הכיסאות בצורת עיגול לפני הפעילות על מנת לא לבזבז זמן
* לסדר שיהיה ניתן לשבת במקום בו התלמידים התמקמו בפעילות המשפטים
* לוודא שכול הדברים הטכניים עובדים

**סקירה של השקופיות על התעשיות למנחים**

**שקופית 2-** בארץ קיים חוק צער בעלי חיים. מה חוק צער בעלי חיים אומר? להקריא מהמצגת (פירוט על החוק בהמשך) לשאול: "האם זה קורה בפועל?"

**שקופית 3-** יש לנו שתי סוגי פגיעות: פגיעה פרטית ופגיעה ממוסדת. להסביר על ההבדל ביניהם- פגישה פרטית זה פגיעה של אנשים פרטיים בבעלי חיים לדוגמא אם עכשיו מישהו ירביץ לבעל חיים בבית שלו זאת תהיה פגיעה פרטית. אם מישהו, עובד במשק כלשהו, יפגע ירביץ יכאיב לבעל חיים, זאת פגיעה ממוסדת. לשאול: כמה במספרים בשנה יש פגיעה פרטית? ללחוץ. כמה בממוסדת? ללחוץ.

במצגת הזאת אני אציג את הפגיעה הממוסדת הזאת. כמו שאתם יודעים זה נושא שקרוב לליבי ואני מאמינה שיש לנו את החובה בתור בני אדם להבין, להיות חשופים, למה שקורה. כול התמונות כאן הן מתיעודים שונים בארץ במפעלים שונים. יהיה לנו כאן את אדום אדום, את זוגלובק, תנובה. בעצם המטרה של זה זה לחשוף את המצב הנוכחי של בעלי החיים בתעשיות האלו ואחר כך באמת מה לעשות עם המידע זה כבר אצל כול אחד. אני אגיד מראש שבכוונה אין כאן תמונות קשות, תמונות של דם, מתוארת כאן כן מציאות קשה מאוד של בעלי החיים אבל שוב בכוונה תמונות כמה שפחות גרפיות אין כאן תמונה של שחיטה או של גריסה או של זוועות אחרות. ואני מבקשת שכול אחד ינסה לאפשר לעצמו רגע רק להיחשף לדברים האלו, לדעת שהם קיימים ובהמשך נעשה קצת יותר "דיון ופעילות" בקשר לכול זה.

**שקופית 4-** תעשיית הביצים: טוב, אז בעצם יש לנו כמה תעשיות מובילות שונות. אחת מהן היא תעשיית הביצים. מדובר בתעשייה שמגדלת 7 מיליון תרנגולות בשנה, כאשר על כל תרנגולת שנולדת לתעשייה יש תרנגול זכר שאין מה לעשות אתו. אנחנו נראה סרטון קצר שטיפה יראה מה קורה שם.  
**מקרינים סרטון "תעשיית הביצים מהעיניים שלהם"**

**שקופית 5-** חוזרים בקצרה על הנאמר בסרטון ומציינים שבעבר היה נהוג להרוג את האפרוחים הזכרים באמצעות חנק בשקיות ניילון והיום משתמשים במכונות שגורסות אותם בעודם חיים. למה הורגים אותם? אינטרס כלכלי בלבד. התרנגולים האלו מזן מטילות ולכן לא משתלם להחזיק אותם לבשר. בכול יום נגרסים בישראל 15,000,000 אפרוחים.

**שקופית 6-** קטימת מקורים: מדובר בפרקטיקה שפיתחו. בגלל הצפיפות הרבה, וכדי למנוע ניקור הדדי בכלובים חותכים לכל האפרוחות את המקור ביום היוולדן ואז פעם נוספת בהמשך. יש להם עצבים במקור והחיתוך גורם להם סבל רב גם במהלכו וגם כל חייהן- הן מרגישות את העצבים החשופים בכל פעם שהן אוכלות. כמובן שללא הרדמה.

**שקופית 7-** כלובי סוללה: 99% מהתרנגולות חיות על שטח בגודל של דף נייר כל חייהן, יחד עם עוד בין שתיים לשמונה תרנגולות בכלוב, זה התקן. דף נייר, בערך בגדול של מחברת. הרצפה עשויה מסורגים (כדי שהביצים יפלו למטה) ובאלכסון (כדי שהביצים יתגלגלו החוצה)- לא נוח, הרגליים נופלות ונתפסות, נפצעות מהחיכוך בברזלים. להדגיש כי התרנגולות משתגעות מהצפיפות ומנקרות אחת את השנייה, רומסות אחת את השנייה.

**שקופית 8-** תעשיית החלב: הפרדת עגל מאימו: פרה מייצרת חלב רק אחרי שהמליטה עגל, כמו אישה בהריון, לכן מכניסים אותה שוב ושוב להריון, בכפייה ולא בצורה טבעית. ברגע שהיא מולידה את העגל שלה, אחרי שחודשים נשאה אותו ברחמה, הוא נגזל ממנה ומורחק ממנה. הוא עדיין לא לוקח צעדים ראשונים, וכבר מפרידים בניהם.   
להדגיש את ההשוואה בין אישה לבין פרה- נשיאה ברחם של תשעה חודשים, חיבור רגשי לילד שלך, חלב נוצר רק בעת לידה ונועד לילד.   
אפשר גם להסביר קצת על תהליך ההזרעה: מוצאים מהפר זרע בצורה לא טבעית ומחדירים אותו לפרה. אין שום אינטראקציה בין הפר לפרה.  
**סרטון הפרדת עגל מאימו**  
**שקופית 9-** אני שמה כאן תמונה שנגעה בי. אתם מוזמנים להוריד את שקופית זאת ולהוסיף במקומה כאן או במקום אחר במהלך המצגת חוויה אישית/ תמונה שנגעה בכם/ סיפור אישי.  
אחרי הסרטון שראינו, החלטתי לשים כאן את התמונה של העגל הזה, זה תמונה מתיעוד מרפת בארץ וזה עגל בן כמה שבועות, ממש קטן, שהוא פשוט, הוא ספציפית, עשה לי משהו. יכול להיות שזה המבט המפוחד שלו מבעד לסורגים או זה שהוא ככ קטן וטהור ולא הספיק לעשות שום דבר רע, אבל הידיעה שהפלא היפהפה הזה לא יפגוש עוד את אמא שלו ושהוא יהיה בכלוב הקטן הזה, המבודד הזה, לא יכול בקושי לזוז, יונק מפטמות מפלסטיק, שותה חלב סויה, זה ידיעה שהיא מאוד קשה. והיה לי חשוב לשים את התמונה שלו כדי שזה לא יהיה מדובר ב"עגלים" ב"פרות" ב"תעשייה" ב"דבר מאוד כללי ומרוחק מאיתנו". וכואב לי לראות אותו ככה.

**שקופית 10-** עטינים מנופחים: כמה "קרטונים" (ליטרים) של חלב פרה הייתה מייצרת ביום בעבר? כ-8. וכמה היום? 30-40 ליטרים. איך זה קרה? עיוותו אותם גנטית- בחרו להזריע רק פרות שמייצרות הרבה חלב, מה שחיזק את התכונה הזו בקרב הצאצאות שלה והלך והתגבר ככל שהמשיכו לעשות זאת במשך השנים. כמו כן מזריקים לפרות הורמונים שונים שגורמים להן לייצר יותר חלב. העטינים הענקיים מתחככים כל הזמן ברצפת הרפת המזוהמת בצואת הפרות וגורמים לאחת מכל שלוש פרות לחלות בדלקת עטינים. כמו כן המשקל הרב גורם לעומס גדול על הרגליים וגורם להן לקרוס. בכל אופן, פרה- שבטבע יכולה להגיע לגיל עשרים- בגיל 4-5 בממוצע מתחילה לרדת בתפוקת החלב "הנדרשת" ואז נשלחת לשחיטה .   
נקודה שלי יצא להבין רק השנה היא שפרה לא אמורה להיות ברפת. היא לא אמורה להתפלש בצואה של עצמה. פרה זה חיה שחיה בטבע, שאמורה ללכת על דשא, לזוז, לרוץ. אני רוצה להקרין לכם סרטון, דיברנו על נושאים דיי קשים, ואני רוצה להראות לכן סרטון שאותי הוא שימח על איך פרות אמורות לחיות באמת במצבן הטבעי.  
**להקרין סרטון על מצבם הטבעי של הפרות** (לא צריך עד הסוף, רק לראות שהן זזות רצות ונהנות מהחיים)

**שקופית 11-** תעשיית בשר העוף: העופות בתעשייה בימינו מעוותים גנטית (כמו שאמרנו על הפרות, לקחו את אלה עם החזה הכי נפוח, והרבו רק אותם), מלאים באנטיביוטיקה כזרז גדילה, וגדלים בצורה לא טבעית ובקצב מהיר מידי, הכול למען הרווחיות. העופות משלמים מחיר כבד בעקבות כך, הם גדלים בקצב מהיר מידי והשלד שלהם נותר קטן ביחס לנפח גופם. הם שוקלים כול כך הרבה עד כדי כך שרגליהם הקטנות לא מצליחות לשאת את משקל גופם והם לא מסוגלים אפילו לעמוד, בטח ובטח שלא ללכת.

**שקופית 12-** להסביר את התמונה

**שקופית 13-** זוגלובק היא אחת תעשיות בשר העוף הגדולות בארץ. אנחנו בכוונה לא מראים שחיטה זה מראה שקשה לצפות בו באמת. אני רק אגיד שהשחיטה עצמה נעשית גם היא ללא הרדמה. נהוג לחתוך רק את העורקים הראשיים בגרון, כך שהתרנגולים עצמם ממשיכים לגסוס דקות אחרי השחיטה. חשוב להדגיש שכאן זה תיעוד מזוגלובק אבל בעצם היא רק מפעל אחד מיני רבים וזה מה שקורה בכול מקום בתעשייה הזאת לא רק במפעל הספציפי הזה.  
**סרטון של כולבוטק מזוגלובק**

**שקופית 12-** תעשיית הבקר: התעללות. גוף הפרה הוא זירה שלמה של אלימות. זה מתבטא בגדיעת הקרניים ללא הרדמה, פעולה המתבצעת עדיין למרות שיצא איסור (בעקבות פעילות של פעילים למען זכויות בעלי חיים) בנושא, ובצריבת מספר על הבשר החי של הפרות, גם, ללא הרדמה. הצריבה נעשית על ידי ברזל מלובן, רותח, על הבשר, משאיר כוויה כואבת. ממש צריך להחזיק את הפרה שלא תזוז ותתמוטט מרוב כאב. להדגיש כי הפרות האחרות רואות מה נעשה לחברותיהן ופוחדות לגורלן.

**שקופית 13-** שחיטה. הסבל הכרוך בשחיטה מתחיל עם צעידת הפרות במבוך של גדרות ברזל, מן המשאית אל מקום השחיטה. הפרה, מריחה את ריח הדם של חברותיה ושומעת את זעקותיהן, מנסה להתנגד, והמובילים מזרזים אותה בבעיטות, מקלות, מוטות ברזל ושוקים חשמליים. בישראל נשחטות הפרות כשהן בהכרה מלאה. לפני השחיטה מוטלות הפרות במהופך במשך דקות ארוכות עד לביצוע החיתוך. התלייה עצמה גורמת פעמים רבות לנקעים והפרה מתפתלת מכאב ומאימה עד לרגע שחיטתה. חשוב להבין שהפרים והפרות שאנחנו אוכלים הם בני חודש עד חמש שנים, מדובר בתינוקות.  
השקופית היא בכוונה שחורה, אני ראיתי הרבה הרבה שחיטות, זה מלא בדם, בצעקות, בתחנונים. מי שרוצה יכול לחפש באינטרנט יש מספיק סרטונים ותמונות.

**שקופית 15-** תעשיית הדגים: התעשייה השנייה בגודלה אחרי עופות, כמאה מיליון דגים בשנה. רובם מגודלים בבריכות דגים שם הדגים כלואים בצפיפות אדירה – לכל דג יש מקום כמו נפח של בקבוק מים. וחלק אחר מהדגים נידוגים בים או על ידי רשת או על ידי תפיסה המונית בחכות, בפתיונות. זה לא דייג שמשליך את החכה שלו זה כמו כבל שיש עליו פתיונות וקרסים והדגים שנידוגים ככה בולעים את הפתיון שנעוץ על הקרס, והחוד של הקרס ננעץ להם בגוף וגורם להם לסבל איום. עבור הדגים המגודלים בכל השיטות- החוויה של הוצאתם מהמים דומה לחוויה שבן אדם יחוש עם יטביעו אותו בים: הוצאה ממקום שבו אפשר לנשום אל תוך מקום בו אי אפשר, ומוות איטי מחנק. חשוב להבהיר שלדגים יש מערכת עצבים והם מרגישים כאב.  
**שקופית 15-** אקולוגיה: כמובן שיש עוד השפעות לתעשייה מלבד לכאב והסבל שהצגנו עד עכשיו: זו תעשייה שמושקעות בה כמויות מטורופות של מים בתהליכי הגידול והעיבוד של בעלי-חיים לצורכי מזון. כדי להפיק קילוגרם אחד של בשר בקר יש צורך ב-20 אלף ליטר מים, פי 50 יותר מכמות המים המושקעת בייצור קילוגרם אחד של חיטה. בדוח האום נאמר כי "החקלאות המנצלת בעלי-חיים היא אחד מן הגורמים העיקריים לנזק סביבתי על פני כדור-הארץ" מדובר בעצם בבעיות של זיהום והתחממות. התעשיותהאלוגורמות לנזק אקולגי יותר גדול ממה שתחבורה גורמת מבחינת פליטת גזי חממה וזיהום. החקלאות מהחי היא באמת אסון סביבתי במונחים של פליטת גזי חממה, צריכת מים, זיהום מים, כריתת יערות ושימוש באדמה. עוד מהדוח של האום, נמצא שמעבר לכיוון תזונה מהצומח חיונית להצלת העולם מרעב, מחוסר בדלק ומפגיעות חמורות ביותר בשינוי האקלימי.

**דף הנחיה למצגת על טבעונות**

אחרי שדיברנו כאן על אחריות חברתית, עמדה ומה שקורה בתעשיות בארץ בימינו, אנחנו יכולים להבין שיש לנו אחריות על מה שקורה לבעלי החיים כיום, גם אם זה נראה רחוק מאיתנו. יש לנו אחריות ויש לנו בחירה. הדרך היחידה למנוע את מה שקורה, הדרך הכי קלה שלא כוללת מחאות והפגנות ועתירות בבתי משפט, משהו שכולנו יכולים לעשות, זה פשוט לא לקחת בזה חלק. ולא לקחת בו חלק אומר לעשות חרם צרכנים. אם התעשיות יראו שלא קונים מהם, שהציבור לא מוכן לקנות את מה שהם מציעים,הם יהיו חייבים לשנות משהו. לחרם הזה קוראים טבעונות.

**סקירה של השקופיות:**

**שקופית 1-** אז משהו שמדאיג הרבה אנשים במעבר לטבעונות, ושגם אותי הוא הדאיג (ניתן להוסיף סיפור אישי בקצרה כדי לייצר הזדהות וקרבה) זה "אז מה נשאר לי לאכול?". אז כמו שרואים ממש ממש אין מה לאכול (להתחיל להריץ תמונות בקליקים עד העוגה). אני אישית לא ידעתי שהרבה מאכלים ואפילו רוב המאכלים שאני כבר אוכלת הם טבעונים, ומה שלא- יש לו גרסא טבעונית ולא פחות טובה.

**שקופית 2-** כמו בכול תזונה, אפשר להקפיד על בריאות, ואפשר לא. אפשר להשמין, ואפשר לרזות. אפשר לאכול מעובד, אפשר גם לא. הכול תלוי במה שבוחרים לאכול. לפי ארגון התזונה האמריקאי תזונה טבעונית יכולה להיות תזונה הולמת ובריאה באותה מידה כמו תזונה מהחי אם לא יותר.

אם אנחנו רוצים לעשות חרם צרכנים ולא לאכול מוצרים שקנייתם כרוכה בכול הסבל שהצגנו עד עכשיו, אלו חלק מהמאכלים שניתן להרכיב בעזרתם תזונה טבעונית ולספק לגוף את כול הרכיבים החיוניים אליהם הוא זקוק:

**שקופית 3-** קטניות. קטניות הן מקור מעולה לחלבון בתזונה מהצומח ויש מלא סוגי קטניות ובמלא צורות. אפשר להשיג אותם בדרך מאוד מהירה וקלה – סנפרוסט, קופסאות שימורים, נבטוטים ועוד...

**שקופית 4-** חומוס, עדשים, שעועית: לתת דוגמאות מהתמונה איך אפשר לצרוך

**שקופית 5-** מוצרי סויה:

* טופו – מאוד הושמץ, אבל בגדול, סופג טעמים, ואפשר לעשות איתו המון: קציצות, שניצלים, מוקפץ, גבינות
* שבבי סויה – חלבון נטו כמעט ללא שומנים. ניתן לעשות שווארמה, רטבים בסגנון בלונז
* אדממה- (כמו במסעדות האסייאתיות) פשוט שמים במים רותחים כמה דקות וזה מוכן
* חלב סויה- (אם לא אוהבים יש גם חלבים על בסיס אגוזים כמו חלב שקדים)
* מעדנים שונים
* גבינות רכות שניתן לקנות בסופר או להכין בבית. בחנויות יש גם גבינות קשות כמו גבינה צהובה ובולגרית
* שמנת לבישול

**שקופית 6-** בתזונה טבעונית, תזונה מהצומח, יש דיי והותר חלבון, גם לספורטאים. אנחנו יכולים לראות כאן את פטריק בבואן, האיש החזק ביותר בגרמניה, שהוא טבעוני. כמוהו יש עוד הרבה אצנים, מתאמנים במשקל כבד, מפתחי גוף, טבעונים.

**שקופית 7-** דגנים- קבוצת הדגנים כוללת: אורז (ממולאים, מג'דרה, סושי), חיטה (לחמים, פסטות, בורגול, קוסקוס), תירס, שעורה, כוסמת, קינואה ושיבולת שועל (דייסה, גרנולה). מומלץ לשלב לאלו קטניות.

**שקופית 8-** פירות: כולנו מכירים. יש מגוון ככ רחב של פירות. מאוד בריאים וטעימים, יש בהם שפע של ויטמינם. אפשר לאכול אותם ככה כמו שהם, להכין מהם סלט פירות, שייקים, להקפיא ולהכין גלידה (מבננות לדוגמא יוצא מעולה), אפשר לאכול יבשים (תמרים, תאנים, שזיפים, משמשים), להכין קינוחים כמו כדורי תמרים.

**שקופית 9-** ירקות: אין צורך להוסיף במילים. כולם יודעים כמה ירקות הם בריאים ועשירים בערכים תזונתיים. ניתן לאכול בצורת סלטים, אנטיפסטי, מרקים, תבשילים, מוקפץ וכו'

**שקופית 10-** שומנים מהצומח: אגוזים, זרעים, טחינה גולמית, אבוקדו, גרעינים, חמאת בוטנים, ממרחים שונים, שקדים, זרעי צ'יה. נחשבים למאוד בריאים, אין בהם כולסטרול בכלל כמו לשאר המוצרים מהצומח

**שקופית 11-**  מוצרים מעובדים: פחות בריאים אבל לפעמים אופציה מהירה ונוחה, ניתן לקנות בכול סופר. בהתחלה יכולים לעזור כי יותר מזכירים טעם של בשר, אבל מומלץ להתרגל לטעמים ומאכלים חדשים, לבוא פתוחים

**שקופית 12-** מתוקים וחטיפים. כמעט כול החטיפים טבעונים וגם הרבה מאוד ממתקים. כמובן שאפשר גם להכין בבית ואז יותר בריא

**שקופית 13-** טבעונות בחוץ: בישראל של 2016 קל מאוד להיות טבעוני. כול מסעדה שמכבדת את עצמה כוללת מנות טבעוניות רבות מסומנות בתפריט. גם מסעדות בשר מציאות המבורגרים טבעונים, פיצריות פיצה טבעונית, גלידריות גלידה טבעונית. בנוסף, ישנן מסעדות עם תפריט 100% טבעוני או צמחוני.

**שקופית 14-** למה אני פונה אליכם? נוער. אני נערה בעצמי ואני מאמינה שיש לנו את הכוח לשנות את המציאות ולצאת מההרגלים ומאזורי הנוחות שלנו. החיים של בעלי החיים תלויים בנו, בהחלטות שלנו, בעמדות שלנו, בבחירות שלנו.

**שקופית 15-** השפעה: הרבה שואלים מה זה כבר משנה אם אני אהיה טבעוני? איזה שינוי זה כבר יעשה? חשוב שנבין את הכוח שיש לנו. ככול שיהיו יותר טבעונים, כך יהיה פחות היצע בשוק של מוצרים מהחי (יריבהו פחות, ישחטו פחות וכו') וכך גם יהיה יותר היצע זמין וזול של מוצרים מהצומח. חוץ מהקשר שיהיה לנו ומספר החיות שנציל באופן ישיר, הבחירה להיות טבעוני גוררת אחריה השפעה על בחירות של אחרים: חברים, משפחה וכו', ככה שאדם אחד שבוחר להיות טבעוני מוביל אחריו עוד ונוצר שינוי. נוצרת המסה הקריטית שיכולה לעורר את השינוי.  
  
**שקופית 16-** כמה אנחנו- רק כדי שנוכל לעמוד את זה אלו שיעורי הצמחונות והטבעונות בישראל: מדובר ב16% צמחונים וטבעונים לפי דה מרקר בשנת 2015! זה לעומת 10% בשנה של לפניי. אנחנו במגמת עלייה. יותר ויותר אנשים נחשפים למה שקורה ובוחרים לא לקחת בזה חלק.

**נימה אישית:** כול אחד יכול לבחור איך לסכם כאן.  
אני רוצה לסיים בנימה אישית ולשתף אתכם שאי אפשר לומר שאני אדם שאוהב יותר מידי בעלי חיים, במקרה הכי טוב אני מצליחה איכשהו להסתדר איתם, אבל אני כן אדם שמאמין בצדק. אני מאמינה שזה האחריות שלי, בתור בת אדם ששואפת להגדיר את עצמה כבעלת מוסר וכפועלת בהתאם למוסר שלה, לא לקחת בזה חלק. בטח ובטח כשיש ככ דברים אחרים שאפשר לאכול. טבעונות זה נגיש, זה זול, זה בריא, זה קל ואם אנחנו לא רוצים לקחת חלק בתעשיות האלו זאת הבחירה היחידה שיש לנו. מה שקשה בכול התחום הזה שהאידיאולוגיה שלך מחייבת אותך למעשה ולבחירה. וזה בחירה שהיא כול יום בכול ארוחה שאתה צריך להתאמת עם האידיאולוגיה וצווי המצפון והמוסר שלך ולבחור מחדש לפעול על פי הם.  
אז בעצם לסיכום אני מזמינה אתכם שתהיו שותפים למאבק הזה. תצפו בסרטונים, בתמונות, תקראו מאמרים, לכו למשקים ותבחרו לפקוח את העיניים. לא סתם אומרים שהעוול הכי גדול שלנו כלפי בעלי החיים היא האדישות לגורלם ואני באמת מבקשת מכם אל תהיו אדישים. אל תכנעו לשקרים שמוכרים לנו. אל תוותרו מראש. המעט שאנחנו מחויבים לעשות הוא לפקוח את העיניים ולא להישאר אדישים למה שקורה.   
יש את אתגר 22 (מעבר לשקופית הבאה)

**שקופית 17-** אתגר 22- להסביר ולהפנות לאתגר. יש תמיכה של תזונאים, קבוצות מותאמות לנוער, מלווה אישי, הסברים מפורטים יותר, זה בחינם.

**המשפטים לפעילות**

למנחה: יכול להיות שחלק מהדיונים שיתפתחו יתעסקו באמרות שיבואו בהמשך. במקרה כזה ניתן לוותר עליהן. אם הדיונים מתפתחים או שלחוצים בזמן, ניתן לבחור לפחות אחד מכול אחת מהקטגוריות:

**קטגוריה א'-**  
1. אני מתנגד להתעללות בבעלי חיים

**קטגוריה ב'-**  
2. לבעלי חיים יש זכויות שלבני אדם אסור להפר

3. בני אדם חשובים יותר מבעלי חיים

4. אני מאמין שיש הבדל ביחס שצריך לתת לחיות מחמד ולחיות בתעשייה

**קטגוריה ג'-**  
5. אני מאמין שיש לי אחריות על המעשים שלי

6. אני מאמין שאין כל רע בצריכת מוצרים מהחי, מכיוון שהאחריות על הפגיעה בחיות מוטלת על המגדלים ולי אין שום קשר לזה

7. מי שממשיך לקנות את המוצרים האלה תומך בפועל בהתעללות בבעלי חיים

**קטגוריה ד'-**  
8. זכותי לא לשמוע מה המצב של בעלי החיים ולהמשיך עם ההרגלים שלי מבלי לחשוב על זה

9. אכילת בשר ותמיכה בתעשיות האלו תואמות למאגר הערכים שלי

**נספח א'- קצת ידע על חוק צער בעלי חיים**

חוק צער בעלי חיים (הגנה על בעלי חיים) נחקק בשנת 1994 בכנסת, והוא קובע עונש של עד שלוש שנות מאסר למתעללים בבעלי חיים.

ההוראה הכללית ביותר בחוק "צער בעלי חיים" ניתנה בסעיף 2 (א):  
"לא יענה אדם בעל-חיים, לא יתאכזר אליו ולא יתעלל בו בדרך כלשהי".  
פירוש ישיר של משפט נחרץ זה, היה הופך את חקלאות החי כולה לבלתי חוקית. אולם המחוקק פעל במסגרת נורמות מסוימות, המתבהרות בסעיפי החוק ובתקנות. כל פגיעה שאינה מופיעה במפורש בחוק הראשי ובתקנות, לא תיחשב כאסורה בחוק. סעיפי החוק הראשי מגבילים במפורש פרקטיקות מאוד מסוימות ומצומצמות:  
\* לא ישסה אדם בעל-חיים אחד בבעל-חיים אחר  
\* לא יארגן אדם תחרות קרבות בין בעלי-חיים  
\* לא יבצע אדם בבעל-חיים חיתוך ברקמה חיה למטרות נוי

החוק קובע גם את האיסורים האלו:

\* לא יעביד אדם בעל-חיים שאינו מסוגל לעבוד עקב מצבו הגופני  
\* לא יעביד אדם בעל-חיים עד כדי אפיסת כוחות  
\* לא יומת בעל-חיים בסטריכנין או ברעל אחר, אלא אם כן נתן המנהל [של השירותים הווטרינריים במשרד החקלאות] היתר לכך  
\* לא ייטוש בעלים של בעל-חיים, או אדם שבעל-חיים נמצא ברשותו את בעל החיים. נמצא בעל חיים עזוב, על בעליו ועל מי שהחזיק בו באחרונה, נטל ההוכחה כי לא נטשו

**נספח ב'- אופציות לשיעורים להיכנס אליהם**

ניתן לשלב את הפעילות בהרבה מאוד שיעורים, הכול תלוי באיך מציגים אותה למורה. קיבצנו כאן רשימה של שיעורים ודרכי פניה מתאימות למורים בבקשה לערוך את הפעילות. המטרה שלך היא לשווק למורה שאת פונה אליו את הפעילות. כמובן שאתה מכיר הכי טוב את המורה שלך ותוכל לפנות אליו ולשווק לו את הפעילות בהתאם.  
  
פניה למחנכת-  
"יש נושא שמאוד קרוב לליבי והייתי רוצה להעביר פעילות אליו לכיתה".   
לספר לה על הפעילות, על מטרתה, להבהיר שאין תמונות קשות מידי, שאתה מעוניין לעורר דיון, לשתף, לחלוק את המידע שגילת ושאתה מרגיש שאין אליו מספיק חשיפה, לעורר חשיבה.

פניה למורה לאקטואליה/ חברה/ מנהיגות/ כלכלה-  
ניתן להציג ולקשר לאירוע שקרה לאחרונה בו הייתה התעללות בבעל חיים, ניתן לקשר לאחריות חברתית, מנהיגות, יזמות, אחריות צרכנית וכו'.

פניה למורה לאזרחות-   
אחריות שלנו בתור אזרחים, חוק "צער בעלי חיים", לעורר חשיבה ביקורתית,   
לעורר דיון וחשיבה.

אם המחנך אומר "אין זמן לזה" "אני לא יודע איפה לשלב", אפשר להציע לו לעשות את זה בשיעור חינוך, בשיעורים שאינם לבגרות באותה השנה או שבכלל אינם לבגרות, בשיעורי ספורט, בשיעורים שיכולים להתקשר לנושא (אזרחות, אקטואליה, חברה, מנהיגות, כלכלה..).   
להסביר שמדובר בפעילות חד פעמית של שעה וחצי, לא לוותר. עם מעל אלף שעות לימוד בשנה, בטוח יש זמן לשעה וחצי של פעילות. במקרה ושעה וחצי (שיעור כפול) זה מוגזם, אפשר להתפשר על 45 דקות (שיעור אחד).

**נספח ג'- שאלות נפוצות ומידע**

הכנו כאן מאגר של שאלות נפוצות שאתם עלולים להישאל במהלך ובעקבות הפעילות. ככול שנהיה יותר בקיעים בכול נושא הטבעונות ובעלי החיים, כך גם נרגיש יותר בטחון לעמוד מול הקבוצה וגם נצליח יותר טוב לבסס את עמדתנו ולהציג את הטבעונות על צידה הטוב ביותר.

**1. תזונה ובריאות**

* **מאיפה משיגים חלבון בתזונה טבעונית?**   
  בעולם המערבי מחסור ב[חלבון](http://veg.anonymous.org.il/art4.html) הוא נדיר ביותר, ומופיע רק במקרים של תת-תזונה. ישנם שפע של מקורות לחלבון בתזונה טבעונית. על מנת לקבל חלבון מלא יש לצרוך קטניות ודגנים. בקבוצת הקטניות נמנות למשל עדשים (צהובות, כתומות, שחורות, ירוקות), חומוס, שעועית (לבנה, אדומה, שחורה), סויה, אפונה, מאש ולוביה. בקבוצת הדגנים נמנים אורז, חיטה, שיבולת שועל (קוואקר), כוסמת ועוד. אין שום הכרח לשלב בין דגנים לקטניות באותה הארוחה, אף שניתן לעשות זאת בקלות: [אורז עם עדשים](http://veg.anonymous.org.il/artrec-magadara.html), פיתה עם [חומוס](http://veg.anonymous.org.il/artrec-hummus.html), ספגטי עם [רוטב בולונז סויה](http://veg.anonymous.org.il/artrec-bolonez.html). שילובים אלה מבטיחים חלבון מלא מהצומח, המכיל את כל חומצות האמינו החיוניות לגוף האדם במינונים אופטימליים.
* **יש לכם מספיק B12? חייבים לקחת תוסף? זאת הוכחה שנועדנו לאכול בשר!**   
  B12 הוא הוויטמין היחיד שלא ניתן להשיג כיום ממקור צמחי, וגם אוכלי בשר רבים נוטלים אותו כי הספיגה שלו נוטה להיות בעייתית. בעבר היה ניתן להשיג אותו מהאדמה דרך צריכת פירות וירקות, אך כיום, עקב כול הריסוסים, כבר לא ניתן להסתמך עליהם כמקור לB12. חשוב לומר כי גם בעלי החיים בתעשיות מקבלים תוסף של B12! זה לא שבבשר יש B12 אלא שגם הם מקבלות תוסף ואנחנו מקבלים אותו דרכם. ההבדל היחיד בסוגיה זאת היא הדרך לקבל את התוסף: בצורה ישירה או דרך הבשר.
* **שמעתי שסויה זה ממש לא בריא, זה נכון?**  
  הסויה עשירה בחלבון איכותי, סידן, ברזל, סיבים תזונתיים ונוגדי חמצון. אפשר לקיים תזונה טבעונית מאוזנת ללא סויה, אבל אין סיבה לוותר עליה, משום שאין שום בסיס מדעי לחששות מפניה. עיקר השמועות סביב הסויה נוגע לפיטואסטרוגנים (המכונים גם איזופלבונים), קבוצת חומרים הדומים לאסטרוגן, אך פעילותם חלשה מפעילות האסטרוגן פי כמה אלפים ולכן ההשפעה שלהם שולית מאוד, בטח ובטח ביחס להורמונים שבמוצרים מהחי ובפרט בחלב.
* **ומה לגבי ברזל?**  
  מזונות רבים מהצומח עשירים בברזל: קטניות, טחינה, פטרוזיליה, ברוקולי ועוד. בישראל, כמויות הברזל בבשר מעטות, משום שבמהלך הכשרת הבשר מוציאים את הדם על-ידי תוספת מלח, וכך מופרש חלק גדול מהברזל. בבשר עוף והודו כמעט ואין ברזל, ובפרוסת בשר בקר צלוי יש 1.1 מ"ג ברזל בלבד. לעומת זאת, בכף טחינה מלאה יש 2.5 מ"ג ברזל, בפרוסת לחם מחיטה מלאה 1.5 מ"ג, וב-30 גרם שבבי סויה 2.7 מ"ג.
* **יש מקורות לאומגה 3 מהצומח?**  
  המקורות הצמחיים המרכזיים לאומגה 3 הם אגוזי מלך, זרעי פשתן וזרעי צ'יה.  
  רוב הדגים שישראלים אוכלים אינם מקור אמין לאומגה 3, אלא רק דגים שגדלים במים עמוקים ואוכלים אצות מיקרוסקופיות שבהן יש אומגה 3. לעתים דגים בבריכות מקבלים תוספי אומגה 3, אך מזונם מכיל גם תרופות ורעלנים שונים.

**2. שאלות מה נשתנה**סוג השאלות של אנשים שמנסים לחפש הצדקה להיותם קרניסטים נוטים לשאול

* **אם העולם יהפוך לטבעוני, מה יעשו עם כול החיות?**  
  פרות ושאר בעלי החיים בתעשיות קיימים כמבוייתים רק כי אנחנו מרבים אותם בצורה לא טבעית. אם העולם יהפוך כולו לטבעוני, זה תהליך שיעשה בהדרגה, ומספר הפרות ברפתות יקטן בהדרגה. בתרחיש לא סביר של התפשטות פתאומית ומוחלטת של טבעונות, עלינו לדאוג לבעלי החיים המבוייתים הקיימים ולהפסיק להרביע אותם בצורה לא טבעית ולהרגיל אותם מחדש לחיות בטבע.
* **ומה עם האנשים שמתפרנסים מהתעשיות האלו?**  
  כן, הם יאבדו את עבודתם. מה שכן, אם יקטן מספר מקומות העבודה בתעשייה מהחי יגדל בהכרח מספר מקומות העבודה בתעשיית המזון מהצומח. בנוסף, הטיעון הזה לא יכול להצדיק תעשייה שאינה מוסרית כמו שזה שאנשים היו מעסיקים ילדים זה היה כלכלי וכשיצא מחוץ לחוק אנשים איבדו את העבודה שלהם, שהייתה לא מוסרית.
* **אנחנו קרניבורים, גם בטבע אריות אוכלים חיות אחרות, למה לנו אסור?**

קודם כול אנחנו לא קרניבורים. אנחנו לא חייבים בשר. המערכות בגוף שלנו הסתגלו במהלך האבולוציה לעכל גם מוצרים מהחי אבל כעקרון הם לא נועדו לנו. אפשר לראות את זה שאנחנו לא טורפים דרך החוסר שלנו בטפרים, במקום זה יש לנו ציפורנים שטוחות וחלשות, המעי שלנו שהוא שונה ממעי של חיות קרניבוריות (זה קשור לספיגה ולעיכול של אוכל), השיניים שלנו שונות משלהם, הגוף שלנו הוא בסיסי לעומת מזון מהחי שהוא חומצי (טורפים משגשגים על תזונה מעוררת חומציות ולנו זה תזונה מעוררת מחלות שגם גורמת לאיבוד מינראלים שונים), התיאבון הטבעי שלנו (ההפרשת ריר) לא נענה למראה או לריח של פרה או תרנגולת במצבם הטבעי (לעומת טורפים) שמזילים ריר למראה הטרף ורוצים להתנפל עליו ביידים חשופות, לקרוא ממנו את העור ולאכול את כולו. חוץ מזה בעלי חיים עלולים לעשות מעשים שאנחנו לא מחשיבים כבני אדם כמוסריים לכן אין מה להשוות, ובנוסף, הטרפים שטורפים בטבע אוכלים הם לא כמו בעלי החיים בתעשייה, הם לא עוברים את כול הסבל הזה, ולכן זה גם שונה.

* **אבל פרות צריכות שיחלבו אותן! יכאב להם אם לא נחלוב אותן!!**  
  אז זהו שלא. אחרי שהן יולדות, העגלים שלהן שותים באופן תקין את החלב שנועד ונוצר להם. ללא העגלים, הפרות היו מפסיקות לייצר חלב, ממש כמו אישה.
* **זה שאני אהיה טבעוני לא ישנה משהו**...  
  אז זהו שכן! אדם שאוכל מוצרים מהחי אחראי בחיו לכמה אלפי מיתות של בעלי חיים באופן ישיר. חוץ מזה, נמצא שכול שינוי של מישהו לטבעונות מוביל אחריו שינוי של עוד לכיוון הטבעונות, כך שבמעבר שלך לטבעונות אתה גורם להרחבת המעגל הזה וזה יוצר שינוי.
* **זה ממש יקר להיות טבעוני, אני לא יכול להרשות את זה לעצמי**  
  ממש לא בהכרח. תחליפים מעובדים של בשר וגבינות עלולים להיות יקרים אבל אין בהם צורך תזונתי לתזונה טבעונית בריאה, אפילו לרוב עדיף בלעדיהם. פירות, ירקות, דגנים, קטניות, עדשים הם מוצרים זולים לרוב, אפילו יותר מבשר, והם האבנים לתזונה טבעונית בריאה.
* **אני לא מאמין בדרך שאתם מקדמים טבעונות זה רק גורם לי לאנטי**  
  אני יותר ממזמינה אותך לקחת חלק במאבק ולפעול מבפנים כדי לשנות את איך שטבעונים שונים עושים הסברה ופועלים. בסופו של דבר זה מאבק למען חיות שלא יכולות להילחם למען עצמן ושהן חסרות אונים ולכן אי הסכמה בין בני אדם לא קשורה אליהם. אתה יכול לא להסכים עם דרך פעולה של טבעוני כלשהו או של קבוצה כלשהיא, אבל זה לא מצדיק מבחינת הפרה או התרנגולת את מה שהיא עוברת בגללנו.
* **יש מספיק מאבקים למען בני אדם שצריך לעשות. מה עם הילדים בסין?**  
  אם ברצונכם לפעול למען בני אדם - טוב מאוד! עם זאת, כפי שעזרה לבני אדם מסויימים במצוקה אינה סותרת עזרה לבני אדם אחרים, כך גם עזרה לבעלי חיים אינה סותרת עזרה ומאבק למען בני אדם. בחירה להיות טבעוני היא בחירה אישית ודיי פשוטה למען האמת והיא לא דורשת הרבה מאמצים. ניתן בקלות להיות טבעוני ולפעול למען זכויות האישה או הילדים הרעבים בעולם זה לא סותר.
* **ולצמחים לא כואב?**פשוט לא.
* **מאיפה יהיה מספיק אוכל צמחי להאכיל את כול בני האדם?**אכילת מוצרים מן החי בזבזנית יותר במשאבים מאשר תזונה צמחית. למעשה, אם נאכל ישירות את הצמחים שאנו מגדלים עבור בעלי החיים (שרובו מזון שבני אדם יכולים לאכול, כמו סויה ותירס), יהיה לנו בפועל הרבה יותר אוכל בכמה מאות אחוזים. אנחנו מפטמים את החיות במשקים מעבר למה שהן היו אוכלות בטבע וכך אנחנו מבזבזים עליהם כביכול כמויות גדולות של מזון שיכלו להאכיל בני אדם.
* **גם כשאתה הולך אתה דורך על נמלים, מה ההבדל? אתה אמרת שאין הבדל בין החיות!!!! תפסנו אותך!!**אדם צריך לשאוף לצמצם את הפגיעה ולא להגדילה. אי אפשר להצדיק פגיעה אחת שאנו עושים בשם פגיעה אחרת. קשה להגיע למצב שאנו חיים בעולם של 100% ללא פגיעה, אבל אפשר להגיע קרוב לזה - תזונה צמחית היא בחירה מאוד פשוטה ומאוד אפקטיבית להגעה למצב של צמצום פגיעה בבעלי חיים ובעולם.
* **אם נהיה טבעונים החיות ישתלטו על העולם**  
  בעלי החיים בתעשייה לא מתרבים באופן טיבעי, מרביעים אותם במיוחד בשביל זה, לפי כמות הצריכה של אוכלי הבשר. אם לא נאכל בשר פשוט לא ייצרו כל כך הרבה בעלי חיים. חוץ מזה, אף אחד מאיתנו לא אוכל חמורים ובכל זאת חמורים לא השתלטו על העולם...  
   **3. שאלות חצי הדרך**  
  אנשים שממש כמעט שם! רק צריכים את הבוסט האחרון!
* **שקלתי בעבר צמחונות/ טבעונות אבל ההורים שלי ממש מתנגדים. מה לעשות?**  
  אני לא יודעת מה הסיבה שהם מתנגדים, אולי הם חוששים בכנות לבריאותך, ומניחים בטעות (כמו אנשים רבים) כי תפריט נטול בשר לא יספק לגופך את כל המרכיבים התזונתיים הנחוצים להתפתחותך. ייתכן גם שהתנגדותם נובעת מסיבות נוספות, וחשוב להבין מה הן. במקרה שהתנגדות ההורים עלתה על רקע של תזונה ובריאות, חשוב להראות להם רצינות ונכונות לאכול בריא. אני ממליצה להביא להם את החוברת של אנונימוס על תזונה טבעונית בריאה ולהראות להם בקיעות בנושא.יש גם את אתגר 22 שהוא אתגר מעבר לטבעונות יחד עם אנשי מקצוע ותזונאיות והוא מאוד מומלץ, אולי זה יכול להרגיע את חששותיהם.
* **אני מאמין בטבעונות אבל חושש שאשמין..**   
  ארבע קבוצות המזון, המרכיבות את התזונה מן הצומח - ירקות, פירות, קטניות ודגנים - אינן משמינות במיוחד ותזונה צמחית היא מזינה ודלת קלוריות. אם לא רוצים להשמין או רוצים לשמור על דיאטה, יש להימנע ממאכלים מטוגנים, לצמצם צריכה של קינוחים עתירי סוכר, כגון שוקולד, וופלים ועוגות ולהימנע מחטיפים מלוחים, דוגמת ביסלי ובמבה. רוב המאכלים המשמינים הם מוצרים מעובדים, שאף אינם בריאים. אם ברצונך לרזות, כדאי גם לשים לב לצריכה של מזונות שומניים כגון אבוקדו, טחינה, אגוזים ושקדים, שהם שומנים טובים ונטולי כולסטרול אבל בכול זאת, וכן פירות יבשים. מזונות אלה מכילים ערכים תזונתיים מאוד בריאים אך ערכם הקלורי גבוה ולכן במסגרת דיאטת הרזיה יש לצרוך אותם באופן מבוקר. יש מוצרים דיאטטים מהצומח, כמו חלב סויה דל שומן, לחם קל וכו'. זה תזונה שאפשר לעשות איתה דיאטה בהחלט.
* **אני חושש שעכשיו אצטרך לבדוק באובססיביות את כול תוויות המזון, עד כמה אני צריך להיות קפדן?**  
  קודם כול, אני אתחיל ואגיד שעם הזמן כבר יודעים מה טבעוני ומה לא. מבחינת מוצרים קנויים, יש הרבה מוצרים שאנחנו חושבים שיש בהם מוצרים מהחי אבל אין בהם. הלחמים והפיתות בכול הסופרים וגם ברוב המאפיות הם טבעוניים. בצק עלים או פילו, שמהם מכינים מלווח או בקלוואה או בורקס או ג'חנון, הם עצמם טבעוניים. כול החטיפים המלוחים שאני פגשתי בחיי הם גם טבעוניים. פסטות קנויות טבעוניות. אוראו זה טבעוני.זה נכון שבהתחלה בודקים יותר וקוראים תוויות אבל באמת שעם הזמן כבר יודעים. מה גם שיש קבוצות פייסבוק בנושא שאפשר לראות שם רשימות של מוצרים.
* **מה אפשר לשים בסנדוויץ' לבית ספר?**אבוקדו, טחינה וסילאן, טחינה רגילה, טפנד זיתים, פסטו, ממרח עגבניות מיובשות, פלפלים קלויים, ממרח חצילים, חמאת בוטנים, ממרח חרובים, ממרח חומוס, גבינות טבעוניות שונות שאפשר לקנות או להכין לבד, חביתה טבעונית..
* **האם ביצי חופש זה בסדר?**  
  למרות שהתרנגולות גדלות מחוץ לתאי הסוללה ו״רשאיות״ לצאת לחצר, הן עדיין גדלות בצפיפות גדולה. קצב ההטלה שלהם גבוה מאשר בטבע וזה גורם להן סבל רב (בעיות בצינור ההטלה). גם בהרבה לולי חופש, קוטמים לתרנגולות את המקור בצורה אכזרית ביותר כדי שלא יידקרו את חברותיהן. גם לולי חופש שייכים לתעשיית הביצים שלא מוצאת ערך באפרוחים זכרים.
* **למה גורסים את האפרוחים הזכרים? למה שהם לא ישלחו לשחיטה?**  
  ישנם שני זנים של תרנגולות: מטילות ועוף. האפרוחים הזכרים שנגרסים בתעשיית הביצים הן מזן מטילות ואילו התרנגולים מתעשיית העוף הן מהזן השני. לא משתלם לתעשיית בשר העוף להחזיק בתרנגולים מזן מטילות לצורכי בשר כיוון שהם פחות גדולים והונדסו בצורה שונה ולכן גורסים אותם.