

Arbeitsblatt Vegetarische und vegane Ernährung

Name: _____ Datum: _____

Schreibe eine kurze Definition für vegetarische und vegane Ernährung:

Welches Land hat den höchsten Anteil an Vegetariern in der Bevölkerung?

- Indien
- Österreich
- Tschechische Republik
- USA

Welche beiden Länder haben den geringsten Anteil an Vegetariern?

- Deutschland und Australien
- Kanada und Frankreich
- Schweden und Japan
- Österreich und Tschechische Republik

Nenne drei gesundheitliche Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung:

a)

b)

c)

Warum besteht bei vegetarischer und veganer Ernährung das Risiko von Nährstoffmangel?

- Zu viele Ballaststoffe
- Zu wenig Proteine
- Fehlende Nährstoffe wie Vitamin B12
- Übermäßiger Kalorienverbrauch

Wie kann man einen möglichen Vitamin B12-Mangel ausgleichen?

- Durch den Verzehr von Fleisch und Fisch
- Durch den Verzehr von Milchprodukten
- Durch den Verzehr von viel Obst und Gemüse
- Durch den Verzehr von angereicherten Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln

Was kann man tun, um in sozialen Situationen als Vegetarier oder Veganer besser akzeptiert zu werden?

- Die Gründe für die pflanzenbasierte Ernährung erklären
- Vor allem Fleischesser kritisieren
- Sich in isolierten Situationen zurückziehen
- Auf die persönliche Ernährungsweise verzichten

Gib zwei Möglichkeiten an, wie man eine pflanzenbasierte Ernährung kostengünstiger gestalten kann:

a)

b)

Welche Kritikpunkte werden gegenüber der Massentierhaltung genannt?

Diskussion

Diskutiere in der Gruppe die Vor- und Nachteile einer vegetarischen oder veganen Ernährung. Welche persönlichen Meinungen und Erfahrungen hast du zum Thema?

Was hat vegane Ernährung mit Tierethik und Tierwohl zu tun?