

## Liebe Schülerinnen und Schüler der 3a/b

In dieser nächsten EH-Einheit zu Hause, beschäftigen wir uns mit dem Thema:

### Vegetarische und vegane Ernährung



- 1.) Lest euch den **Text** mit Informationen durch
- 2.) Schaut euch die beiden kurzen **Videos** auf Youtube an
- 3.) **Beantwortet** die **Fragen** auf einem Blatt Papier oder am PC und schickt ein Foto von den Antworten bis **3. Mai 2020** an mich (daniela.leipold@nms-albert-schweitzer.edu.graz.at)

#### 1.) TEXT:

### Die vegetarische und vegane Ernährung

#### **Vegetarier/innen:**

*Menschen, die sich vegetarisch ernähren, verzichten (essen kein) auf jegliche Art von Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, andere tierische Lebensmittel wie Milch- und Milchprodukte (Käse, Joghurt...) sowie Eier und Honig werden allerdings gegessen.*

#### **Veganer/innen:**

*Menschen, die sich vegan ernähren, verzichten auf jegliche Art von Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten sowie auf alle anderen Lebensmittel und Speisen, welche Milch, Eier oder Honig beinhalten. Das heißt, sie ernähren sich ohne tierische Lebensmittel, also rein pflanzlich.*

Es gibt unterschiedliche **Formen des Vegetarismus** (der vegetarischen Ernährung).

Die Tabelle soll einen Überblick verschaffen:

	Lebensmittel, die <b>gegessen</b> werden	Lebensmittel, die <b>nicht gegessen</b> werden
<b>Ovo-Lacto-Vegetarier/in</b>	pflanzliche Lebensmittel, Eier, Milch und Milchprodukte	Fleisch, Fisch, Meerestiere sowie alle daraus gewonnenen Produkte
<b>Lacto-Vegetarier/in</b>	pflanzliche Lebensmittel, Milch und Milchprodukte	Fleisch, Fisch, Meerestiere, Eier sowie alle daraus gewonnenen Produkte
<b>Ovo-Vegetarier/in</b>	pflanzliche Lebensmittel, Eier	Fleisch, Fisch, Meerestiere, Milch und Milchprodukte sowie alle daraus gewonnenen Produkte
<b>Veganer/in</b>	pflanzliche Lebensmittel	alle tierischen Lebensmittel, auch Honig

Abbildung 1: Formen des Vegetarismus bzw. vegetarisch orientierter Ernährung<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vgl. DGE, Vegane Ernährung, S. 93.

*Warum ernähren sich Menschen vegetarisch oder vegan?*

Neben dem Mitgefühl für alle lebenden Wesen, gibt es weitere Gründe, warum sich Menschen für eine vegetarische oder vegane Ernährung entscheiden. Manche machen dies aus gesundheitlichen Gründen, um ernährungsbedingte/n Krankheiten zu vermeiden/vorzubeugen. Andere entscheiden sich zum Schutz der Umwelt (Klimawandel) für diese Ernährungsformen. Ein weiterer Punkt ist der Kampf gegen den Welthunger, da in einigen Ländern Futter für die Tierproduktion angebaut wird, dann aber Flächen fehlen, um dort Nahrungsmittel für die Menschen anzubauen und zu ernten. Einer der Hauptgründe ist aber für viele, dass man Tierleid, das durch Massentierhaltung entsteht, vermeiden möchte.

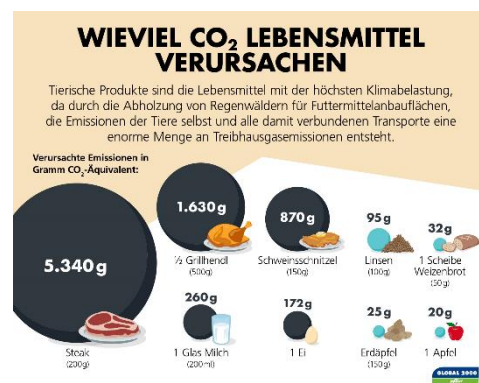
*Worauf ist bei der vegetarischen und veganen Ernährung zu achten?*

Wie bei jeder Ernährungsweise ist es wichtig, dass man sich ausgeglichen und nährstoffreich ernährt. Man sollte sich Ernährungswissen aneignen, damit man gut informiert ist. Dann kann man darauf schauen, dass man alle notwendigen Nährstoffe zu sich nimmt und ausreichend damit versorgt ist. Einige der kritischen Nährstoffe bei vegetarischen Ernährungsweisen sind: Eiweiß (Protein), Eisen und Vitamin B<sub>12</sub>. Diese können aber durch einen guten ausgewogenen Speiseplan ausreichend zugeführt werden. Vitamin B<sub>12</sub> kann durch ein Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden und sollte unbedingt ein Teil einer veganen Ernährung sein, da dieses Vitamin in pflanzlichen Lebensmitteln nicht ausreichend vorhanden ist.

Aber wie gesagt, **bei jeder Ernährungsform**, ob mit oder ohne Fleisch, **gilt**:

***Die Basis einer gesunden Ernährung ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche  
Lebensmittelauswahl!***

Hier noch eine Grafik, die zeigt wieviel Fleisch wir **im Durchschnitt** in Österreich pro Person in unserem Leben essen. Die 2.Grafik zeigt den CO<sub>2</sub>-Verbrauch unterschiedlicher Lebensmittel. (Quelle: Global 2000, Fleischkonsum in Österreich)



**2.) Videos : Schau dir diese 2 Videos auf Youtube an!** (*Sollte der Link nicht funktionieren, gib den Titel in die Suche bei Youtube ein, dann findest du die Videos auch*)

- **vegetarisch und vegan einfach erklärt (explainity® Erklärvideo)** (4min13sek)  
<https://www.youtube.com/watch?v=soK-WTjTm1U&t=72s>
- **dm erklärt: Vegetarier und Veganer- was bedeutet es, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren?** (3min7sek)  
<https://www.youtube.com/watch?v=thYIYif2ZWM>

### 3.) Fragen:

- 1.) Was ist der Unterschied zwischen vegetarischer und veganer Ernährung?
- 2.) Nenne 10 Lebensmittel/Speisen, die man essen kann wenn man sich vegetarisch ernährt!
- 3.) Nenne 10 vegane Lebensmittel/Speisen!
- 4.) Nenne Gründe, warum sich Menschen vegetarisch oder vegan ernähren.
- 5.) Worauf (auf welche Speisen/Lebensmittel) könntest du in deiner Ernährung niemals verzichten?
- 6.) Fällt dir eine Lieblingsspeise von dir ein, die vegetarisch oder vegan ist?
- 7.) Könntest du dir vorstellen vegetarisch/vegan zu essen? Warum? Warum nicht?
- 8.) Kennst du jemanden in deinem Umfeld der/die sich vegetarisch oder vegan ernährt? Wie findest du das? Warum macht er/sie das?
- 9.) Finde 5 Promis/berühmte Persönlichkeiten (Google hilft dabei sicher 😊), die sich vegetarisch oder vegan ernähren und schreibe diese auf.

**Zusatzfrage:** Wodurch sieht man, ob ein Lebensmittel vegan ist, wie ist dieses gekennzeichnet? Male das Zeichen/die Kennzeichnung ab, falls du eine/s findest!

*Ich wünsche dir alles Gute bei der Erarbeitung dieses Arbeitsblattes und der Ausarbeitung der Fragen- ich bin mir sicher, dass du das super hinkriegest wirst und freue mich schon auf deine Antworten!*

**Weiterhin alles Gute und bleib gesund!**

Liebe Grüße, Fr. Leipold

