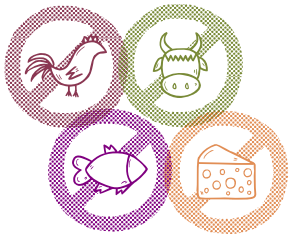
AB: Vegane Ernährung

AES Gesundheit 10

Veganer

...ist eine Bezeichnung für Menschen, die sich ausschließlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren. Sie vermeiden alle Lebensmittel, die auf einen tierischen Ursprung zurückzuführen sind wie z.B. auch Honig, Eier und Milch. Je nach Strenge der Umsetzung wird auch auf andere Produkte tierischen Ursprungs verzichtet wie z.B. Lederschuhe, Wolle, Daunen.



① Was isst ein Veganer? Informiere dich untee dem QR-Code.

- ◯ Kuchen
- ◯ Sojamilch
- ◯ Obst
- ◯ Eier
- ◯ Nudeln
- ◯ Käse
- ◯ Honig
- ◯ Gemüse

② Nenne 6 gesundheitliche Vorteile, die eine vegane Ernährung mit sich bringen kann.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

③ Begründe, wie diese positiven Effekte entstehen können.

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/vegane-ernaehrung-2

AB: Vegane Ernährung

AES Gesundheit 10

④ Warum raten Experten dazu, bei veganer Ernährung eine Ernährungsberatung oder einen Diätologen zu Rate zu ziehen oder gar regelmäßig den Arzt aufzusuchen? Begründe und benenne auch gesundheitliche Risiken.

⑤ Bei welchen Nährstoffen können Mangelerscheinungen auftreten?

- ◯ Vitamin C
- ◯ Langkettige Omega-3-Fettsäuren
- ◯ Zink
- ◯ Kohlenhydrate
- ◯ Eisen
- ◯ Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren
- ◯ Vitamin B2
- ◯ Proteine

⑥ Ergänze die Tabelle mit wichtigen Lebensmittel, die ein Veganer als Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel essen kann.

Proteine	
Langkettige Omega-3-FS	
Vitamin B12	
Vitamin D12	
Vitamin B2	
Kalzium	
Eisen	
Jod	
Zink	
Selen	

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/vegane-ernaehrung-2