



# AB: Vegetarische Ernährung

AES Gesundheit 10

## Vegetarier

... ist eine Bezeichnung für Menschen, die sich hauptsächlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren und auf Fleisch und Fisch verzichten. Die Gründe können ökologisch, gesundheitlich, religiös, kulturell oder geschmacklich sein.



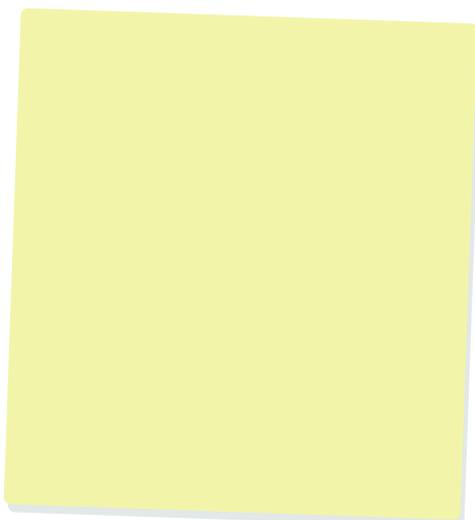
① Es gibt verschiedene Formen vegetarischer Ernährung. Ordne zu!

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ovo-Lakto-Vegetarier ●</li> <li>Lakto-Vegetarier ●</li> <li>Ovo-Vegetarier ●</li> <li>Flexitarier ●</li> <li>Pescetarier ●</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ essen auch Milch und Milchprodukte.</li> <li>○ essen auch Milch, Milchprodukte und Eier.</li> <li>○ essen Fisch und Meeresfrüchte.</li> <li>○ essen auch Eier.</li> <li>○ essen mehrmals die Woche fleischlos und achten beim Verzehr auf Herkunft und Qualität des Fleisches.</li> </ul> |
|--|--|

② Begründe, warum die unten aufgeführten Ernährungsweisen zu Vorteilen führen:

hoher Verzehr von Obst und Gemüse	<div style="background-color: #f0f0f0; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: #f0f0f0; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div>
kein Verzehr von Fleisch und Fisch	<div style="background-color: #f0f0f0; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: #f0f0f0; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div>

③ Schreibe wichtige Lebensmittel vegetarischer Ernährung auf: ④ Warum sind diese Lebensmittel so wertvoll für eine vegetarische Ernährung und was ist es überhaupt?



- Tofu ●
- Seitan ●
- Lupine ●
- Erbsen ●

- Wolfbohne: eiweißreich,
  - essentielle Aminosäuren
  - Mineralstoffe, Ballaststoffe
- Hergestellt aus Sojamilch:
  - fettarm, frei von Cholesterin,
  - Ballaststoffreich, liefert sekundäre Pflanzenstoffe
- Hülsenfrucht: wertvolles pflanzliches Eiweiß, kein Cholesterin, sekundäre Pflanzenstoffe
  - Weizeneiweiß: zur Herstellung von Fleischersatzprodukten

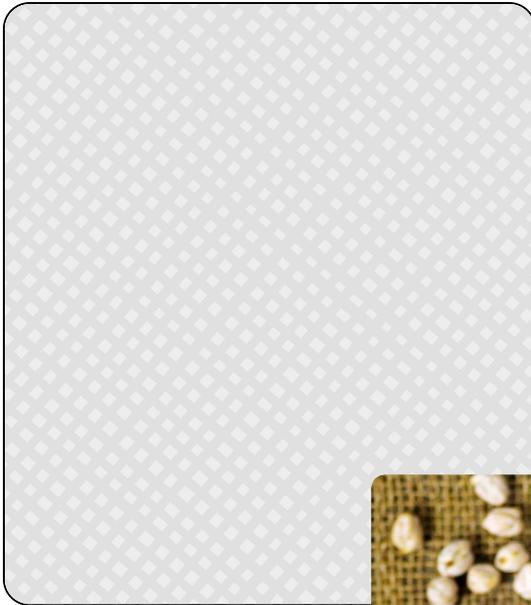




# AB: Vegetarische Ernährung

AES Gesundheit 10

- ⑤ Vegetarier müssen darauf achten, dass sie ihren Bedarf in folgenden Bereichen abdecken, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen. Schreibe auf, durch welche Lebensmittel dies geschehen kann.



Calciumversorgung



Vitamin B12

