



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.



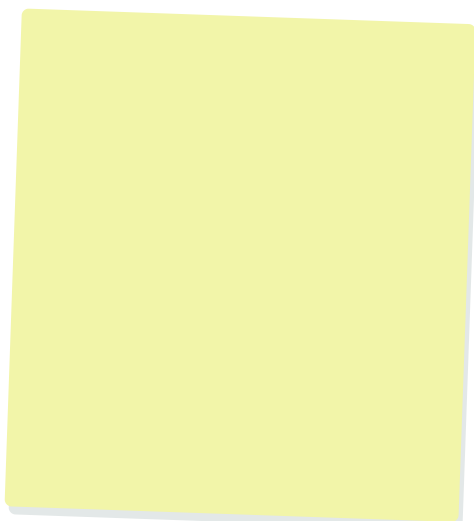
① Es gibt verschiedene Formen vegetarischer Ernährung. Ordne zu!

- | | |
|------------------------|--|
| Ovo-Lakto-Vegetarier • | ○ essen auch Milch und Milchprodukte. |
| Lakto-Vegetarier • | ○ essen auch Milch, Milchprodukte und Eier. |
| Ovo-Vegetarier • | ○ essen Fisch und Meeresfrüchte. |
| Flexitarier • | ○ essen auch Eier. |
| Pescetarier • | ○ essen mehrmals die Woche fleischlos und achten beim Verzehr auf Herkunft und Qualität des Fleisches. |

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

hoher Verzehr von Obst und Gemüse	
kein Verzehr von Fleisch und Fisch	

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 •

- Wolfsbohne: 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