



Vegane Ernährung – Was bedeutet das?

Osnabrück, Januar 2023, Anke Haidar, KBW

In diesem Kurs erfahren Sie:

- Was vegane Ernährung bedeutet.
- Was die Gründe für eine vegane Ernährung sind.

Was bedeutet vegane Ernährung?

Der Engländer Donald Watson gründete 1944 die „Vegan Society“. Das heißt soviel wie „Vegane Gesellschaft“.

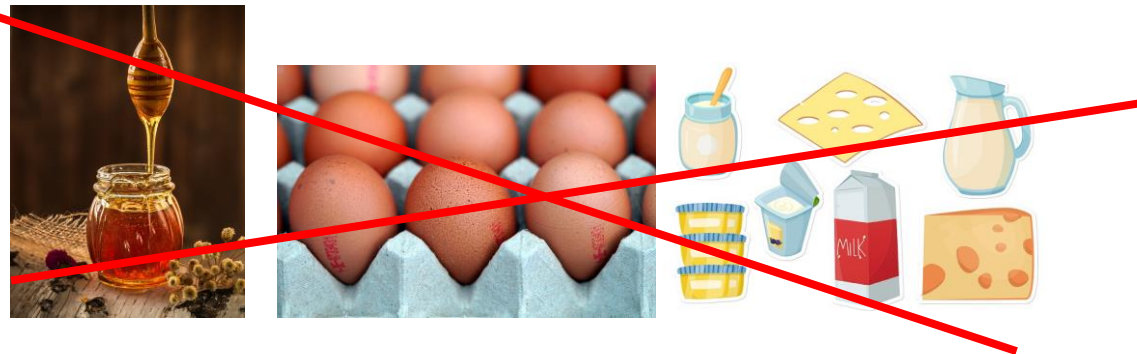
Er prägte den Begriff VEGAN, in dem er aus dem englischen Wort Vegetarian die ersten 3 und die letzten 2 Buchstaben stehen ließ:

VEG [redacted] AN = VEGAN

Vegane Ernährung bedeutet, dass Menschen nichts essen, was von Tieren kommt.

Also kein Fleisch, kein Fisch, aber auch **keine** tierischen Produkte wie zum Beispiel:

- Keine Milchprodukte (Joghurt, Milch, Butter, Quark, Käse,...)
- Keine Eier
- Kein Honig



Was bedeutet vegane Ernährung?

Menschen, die sich vegan ernähren nennt man **Veganer**.

Sie ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten, also Gemüse, Obst, Getreide, Nüsse,...

Positives einer veganen Ernährung:

- Pflanzliche Produkte sind gesünder
- Es werden viele Vitamine und Mineralien aufgenommen
- Sehr gute Versorgung mit Vitaminen. (Schützt unsere Zellen)

Negatives einer veganen Ernährung:

- Dem Körper fehlen Vitamin D und B12 sowie Proteine.
- Proteine sind Eiweiße, die vor allem in Fleisch und Milchprodukten enthalten sind.
- Veganer müssen sich ausgewogen ernähren und Nahrungsergänzungsmittel nehmen, um fehlende Stoffe zu erhalten.



Was sind die Gründe für eine vegane Ernährung?

Menschen entscheiden sich für eine vegane Ernährung:

- Weil sie gegen die Massentierhaltung sind.
- Weil sie Tiere und Menschen als gleichwertige Lebewesen sehen. Tiere sollen genauso behandelt werden, wie wir selbst behandelt werden möchten.
- Aus gesundheitlichen Gründen.
- Um die Umwelt zu schützen. (Die Herstellung von Fleisch produziert viel CO₂, Kohlendioxid)



Was sind die Gründe für eine vegane Ernährung?

Interesse geweckt?

Möchten Sie noch mehr Infos zur veganen Ernährung?

Dann klicken Sie hier:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/welttag-der-veganer-100.html>



Austausch

Tauschen Sie sich mit Ihren Kolleginnen und Kollegen zu folgenden Fragen aus.

- Was sind die Unterschiede zwischen vegetarischer und veganer Ernährung?
- Können Sie sich vorstellen vegan zu leben? Oder lieber vegetarisch?
- Was würde Ihnen bei einer Ernährungsumstellung leicht fallen?
- Wo würden Sie sich Unterstützung holen?

Quellen

Text:

www.helles-koepfchen.de

<https://klexikon.zum.de/wiki/Veganer>

www.zdf.de/kinder/logo/welttag-der-veganer-100.html

Bilder:

www.pixabay.de

Die Urheberrechte dieser Lerneinheit liegen bei der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V.. Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Eigentümers.