



Arbeitsblatt

ERNÄHRUNGSFORMEN & UNVERTRÄGLICHKEITEN

Beantworte folgende Fragen. *feel-ok.at* hilft dir dabei:
www.feel-ok.at/essen-formen

Ernährungsformen

1. Was essen Vegetarier*innen (nicht) und wie gesund ist diese Ernährungsform?
Klicke auf: [Vegetarisch essen](#)
2. 1% der Österreicher*innen ernähren sich vegan, also ausschließlich pflanzlich. Worauf müssen Veganer*innen achten, damit sie gut mit Nährstoffen versorgt sind?
Klicke auf: [Vegan essen](#)
3. Warum ist es gut für das Klima, kein oder wenig Fleisch zu essen?
Klicke auf: [Klimafreundlich essen](#)

Unverträglichkeiten

4. Was sind Unverträglichkeiten, welche gibt es und wie unterscheiden sie sich von Allergien?
Klicke auf: [Gluten, Laktose & Co](#)
5. Was kann man bei einer Unverträglichkeit tun?
Klicke auf: [Was kann ich stattdessen essen?](#)

Diskussion

6. Was glaubst du sind die Gründe dafür, dass Menschen vegetarisch oder vegan leben?
7. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, weniger Fleisch zu essen, oder ganz darauf zu verzichten? Was spricht dafür und was dagegen?
8. Wenn du an die Auswirkungen unserer Ernährung auf das Klima denkst: Wie sieht für dich die Ernährung der Zukunft aus?

