

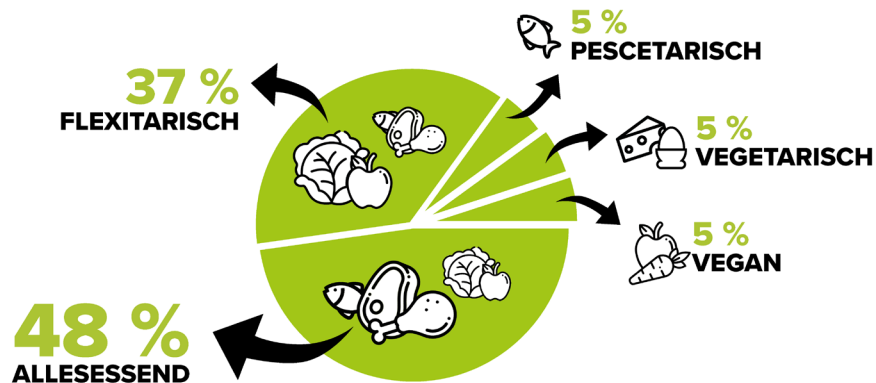


VEGETARISCHE KOSTFORMEN

Essgewohnheiten

Ordne die Prozentsätze den Essgewohnheiten der österreichischen Bevölkerung richtig zu.

ESSGEWOHNHEITEN DER ÖSTERREICHISCHEN BEVÖLKERUNG



Infografik © Land schafft Leben 2023

Quelle: Smart Protein (2023): Evolving appetites: an in-depth look at European attitudes towards plant-based eating.



Der Fachbegriff für „Allesessend“ heißt: Omnivor

1 KREUZE AN:

Worin liegen die Unterschiede zwischen den vegetarischen Kostformen?

Lies folgende Aussagen und überlege, ob diese richtig sind, oder nicht.

Ja oder nein? Kreuze an!

Aussage	Ja	Nein	Richtigstellung
Wer Eier isst, isst immer auch Milch und Milchprodukte.		X	Lacto-Vegetarierinnen und -Vegetarier essen keine Eier, aber Milch und Milchprodukte
Bei allen genannten Ernährungsformen werden pflanzliche Lebensmittel gegessen.	X		
Bei keiner der genannten Ernährungsformen wird Fleisch gegessen.	X		



Aussage	Ja	Nein	Richtigstellung
Wenn im Namen der Ernährung „Ovo“ vorkommt, werden keine Eier gegessen.		X	Der Begriff „Ovo“ steht für „Ei“.
Wenn im Namen der Ernährung „Lacto“ vorkommt, wird Fisch gegessen.		X	Der Begriff „Lacto“ steht für „Milch“. Ovo-Lacto-Vegetarierinnen und -Vegetarier essen keinen Fisch und kein Fleisch.

Lebensmittel, die gegessen werden:					
	Fleisch	Fisch	Eier	Milch und Milchprodukte	Pflanzliche Lebensmittel
Pesce-Vegetarierinnen und -Vegetarier		X	X	X	X
Ovo-Lacto-Vegetarierinnen und -Vegetarier			X	X	X
Lacto-Vegetarierinnen und -Vegetarier				X	X
Ovo-Vegetarierinnen und -Vegetarier			X		X
Veganerinnen und Veganer					X

2 KREISE EIN:

Kreise alle Lebensmittel ein, die vegan sind! Vegan bedeutet, dass diese Lebensmittel ausschließlich aus Pflanzen bestehen.

MILCH HONIG **TOFU** FISCHSTÄBCHEN **TOMATENMARK**
 BANANE **KOPFSALAT** **KARTOFFEL** CROISSANT
 BUTTER **STAUBZUCKER** **SENF** **PAPRIKA** **POPCORN**
 MILCHSCHOKOLADE **VOLLKORNMEHL** BRATWURST SALAMI
ZITRONE EI THUNFISCH KÄSE
 SCHINKEN JOGHURT **MARGARINE**





3 VERBINDE:

Verbinde jeden Nährstoff mit den **Lebensmitteln**, in denen er enthalten ist und mit den **Mangelserscheinungen**, die bei ungenügender Zufuhr auftreten können!



BESONDERS ZU BEACHTENDE NÄHRSTOFFE BEI VEGETARISCHER/VEGANER ERNÄHRUNG

VEGETARISCH UND VEGAN	VITAMIN D3*	EISEN*	LANGKETTIGE OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA UND DHA)*	ZINK	JOD*	SELEN
	D3	Fe		Zn	I	Se
BEI VEGAN ZUSÄTZLICH	B12		B2			Ca
	VITAMIN B12 SUPPLEMENT ERFORDERLICH		RIBOFLAVIN (VITAMIN B2)	PROTEIN BZW. UNENTBEHRLICHE AMINOSÄUREN		KALZIUM*



Infografik © Land schafft Leben 2023

*Müssen auch von der österreichischen Allgemeinbevölkerung besonders beachtet werden, da sie lt. dem Ernährungsbericht 2017 in zu geringem Maße zugeführt wurden.
Quellen: Leitzmann, Keller (2020): Vegetarische und vegane Ernährung; Richter et al. (2016): Vegane Ernährung - Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE);

