
Ernährungsphysiologische Faktoren bei veganer Ernährung

① Nennt zunächst mindestens sieben Lebensmittel, die Veganer nicht essen dürfen.

② Recherchiert über präventive Auswirkungen, die vegane Ernährung haben kann. Stellt mindestens fünf grafisch dar.

○

③ Informiert euch über Nährstoffe, die Veganer besonders bei ihrer Ernährung beachten müssen.

- Zählt 10 Nährstoffe auf und nennt mögliche Probleme bei einer Unterversorgung.
- Nennt einige Lebensmittel, die diese Nährstoffe enthalten.

○

④ In welchen Lebensphasen wird vegane Ernährung nicht empfohlen und warum?

Gibt es dennoch Möglichkeiten für diese Personengruppen?

Links zum Starten:

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/vegan>
- <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung/>
- https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/kompendien/dateien/vegane_ern%c3%a4hrung_final_020516.pdf

Vegane Marken & Logos

- ① Informiert euch zu veganen Logos und malt zumindest zwei auf.
- Zählt die Unterschiede auf.
 - Versucht herauszufinden, auf welchen Produkten diese Logos zu finden sind bzw. in welchem Supermarkt sie zu entdecken sind.

- ② Wann darf ein Produkt mit einem veganen Logo versehen werden?
Müssen bei oder vor der Produktion besondere Richtlinien beachtet werden?
Heißt vegan immer auch bio?

- ③ Welche Vorteile hat die Kennzeichnung mit einem veganem Logo?
Zählt mindestens vier Punkte auf.

- ④ Listet einige vegane Marken auf.
Versucht auch einige Marken abseits des Supermarktes zu finden.

Links zum Starten:

<https://www.vegan.at/v-label>

<https://veggieworld.eco/wichtige-vegane-logos-und-labels/>

<https://utopia.de/ratgeber/vegan-logo-zeichen-symbol/>

<https://www.deutschlandistvegan.de/vegane-logos-und-labels/>

Vegane Superfoods

- ① Was sind Superfoods?
Woher stammt der Begriff?

- ② Nenne mindestens 10 Beispiele für Superfoods und versuche fünf davon auf das Poster zu zeichnen, sodass deine Mitschüler sie erraten können.

- ③ Versuche zu jeder Kategorie mindestens vier Produkte zu finden.
- Kräuter
 - Beeren
 - Obst
 - Gemüse/sonst. essbare Pflanzen

- ④ Nenne einige positive Wirkungen, die Superfoods haben sollen.

Links zum Starten:

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/superfood>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Superfood>
- <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/23995-thma-superfood/>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/superfood-hype-um-fruechte-und-samen-12292>

Heimische Superfoods

- ① Was sind Superfoods?
Was macht Superfoods aus?

- ② Nenne einige Superfoods die bei uns heimisch sind. (mind. 7)
Zeichne vier davon auf, damit deine Klassenkollegen/innen sie erraten können.

- ③ Suche dir eines dieser Superfoods aus und zähle ein paar Nährstoffe bzw. ihre
Wirkungen auf unseren Körper auf!

- ④ Suche ein einfaches Rezept heraus, das du mit wenigen Zutaten (max 5-7) schnell
herstellen könntest.

Links zum Starten:

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/superfood>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Superfood>
- <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/23995-thma-superfood/>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/superfood-hype-um-fruechte-und-samen-12292>
- <https://www.ichkoche.at/superfood-rezepte/>