

Hast du schonmal gehört, dass jemand vegetarisch lebt? Eine vegetarische Ernährung ist eine Ernährungsweise ohne Fleisch, Geflügel oder Fisch. Das bedeutet, dass Menschen, die sich vegetarisch ernähren, keine Dinge wie Hamburger, Chicken Nuggets oder Fischstäbchen essen.

Stattdessen essen sie viel Obst und Gemüse, Bohnen und Linsen, Nüsse und Samen sowie Lebensmittel aus Vollkorn wie Naturreis und Quinoa-Samen. Diese Lebensmittel tun deinem Körper gut und versorgen dich mit vielen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Es gibt verschiedene Arten der vegetarischen Ernährung. Manche Menschen meiden nur Fleisch, essen aber trotzdem Dinge wie Eier und Käse. Andere vermeiden alle tierischen Produkten einschließlich Eiern und Milch, und essen nur Lebensmittel, die von Pflanzen stammen. Das nennt man vegane Ernährung.

Menschen entscheiden sich aus unterschiedlichen Gründen für eine vegetarische Ernährung. Einige tun es, weil sie den Geschmack von Fleisch nicht mögen, während andere es aus Mitleid gegenüber den Tieren tun. Was auch immer der Grund ist, es ist wichtig sicherzustellen, dass du alle wichtigen Nährstoffe bekommst, die dein Körper braucht. Wenn du Vegetarier bist, achte darauf, eine Vielzahl verschiedener Lebensmittel zu essen, um sicherzustellen, dass du die wichtigen Nährstoffe, die im Fleisch sind mithilfe anderer Lebensmittel zu dir nimmst.

- ① Vervollständige den Text, indem du in die jeweilige Lücke einen der folgenden Begriffe einsetzt: „**Gemüse und Getreide**“, „**Fisch**“, „**Umwelt**“, „**Chicken Nuggets**“, „**Bohnen oder Pilzen**“, „**Mandelmilch oder Sojamilch**“, „**Tieren**“

Vegetarismus ist eine Ernährungsweise ohne Fleisch, Geflügel oder . Aber das bedeutet nicht, dass Vegetarier keine köstlichen und gesunden Lebensmittel genießen können! So können Vegetarier beispielsweise statt eines Burgers mit Rindfleisch einen leckeren Burger mit  genießen. Anstelle von  können Vegetarier zum Beispiel Tofu-Nuggets aus  essen. Vegetarier können auch viele verschiedene Arten von pflanzlicher Milch, wie  genießen. Vegetarismus ist eine großartige Möglichkeit, sich gesund und schmackhaft zu ernähren und gleichzeitig der  und den  zu helfen. Trotzdem sollte jeder Mensch selbst für sich entscheiden, was er essen möchte und was nicht.

---