

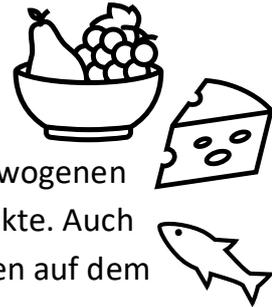
Umweltschutz – Zivilisation

Schon die Steinzeitmenschen gingen zur Jagd, um Wildtiere zu erlegen. Mit dem Bau von Häusern und Dörfern begannen die Menschen auch Felder anzulegen und Tiere zu züchten, um deren Fleisch, Milch, Eier und andere Produkte zu nutzen. Heute gibt es viele verschiedene Wege wie sich Menschen ernähren.

Aufgabe: Lies den Text über die Ernährungsformen genau durch.

Ernährungsformen

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für unsere Gesundheit. Dabei kommt es darauf an, dass unser Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Auch tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch und Eier können auf dem Speiseplan stehen.

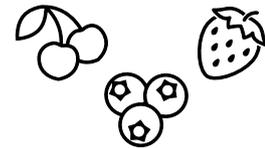


Immer mehr Menschen denken darüber nach, wie sie sich ernähren sollen und wie viel tierische Produkte sie essen möchten. Die Gründe für diese Überlegungen sind verschieden. Häufig spielt das Wohl der Tiere eine Rolle, denn je nach Haltungform geht es nicht allen Tieren gut. Auch aus Gründen des Klimaschutzes entscheiden sich viele Menschen dafür, weniger oder gar keine tierischen Produkte mehr zu essen. Wichtig ist allerdings, dass eine Nutztierhaltung, die in Kreisläufen wirtschaftet, ebenfalls zum Klimaschutz beiträgt. Daher sollte zum Beispiel darauf geachtet werden, tierische Produkte von Betrieben zu kaufen, die das Futter für ihre Tiere selbst anbauen.



Menschen, die kein Fleisch, keine Wurst und keinen Fisch essen, nennt man Vegetarier. Vegetarier essen aber trotzdem tierische Produkte wie zum Beispiel Käse, Butter und Joghurt. Eier und Honig stammen auch von Tieren und sind Bestandteil der vegetarischen Ernährung.

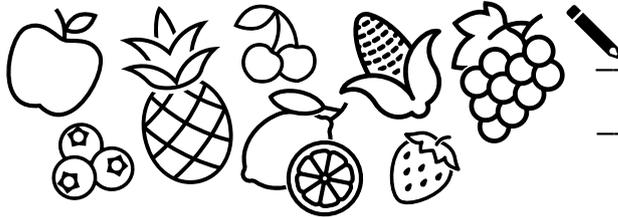
Die vegane Ernährung beschreibt eine weitere Ernährungsform. Ähnlich wie Vegetarier essen auch Veganer keine Tiere. Allerdings nehmen Veganer auch keine anderen tierischen Produkte zu sich. Milch, Eier, Honig, Käse und alle weiteren Produkte, die von Tieren stammen, finden keinen Platz in der veganen Ernährung. Allerdings sind manche Nährstoffe nur in tierischen Lebensmitteln enthalten zum Beispiel Vitamin B12. Bei der veganen Ernährungsform muss man daher darauf achten, dass der Körper auf anderem Weg mit allen Nährstoffen versorgt wird.

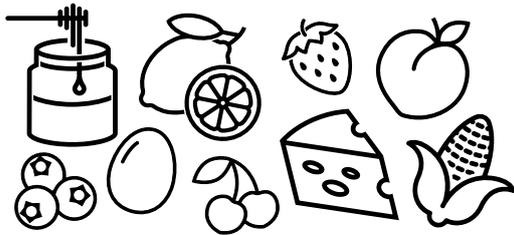
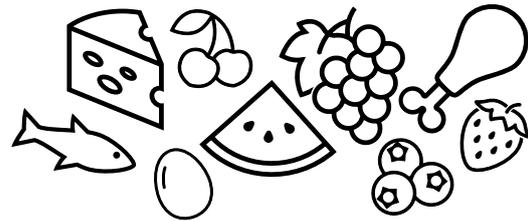


Umweltschutz – Zivilisation

Aufgabe:

Trage die Ernährungsformen passend zu den Nahrungsmitteln ein.





Aufgabe:

Schreibe auf, was du gestern alles gegessen und getrunken hast.

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Zwischendurch: _____
