

Přečti si tento text a vypracuj pracovní list.

Alternativní způsoby stravování

Alternativní způsoby stravování volí ti lidé, kteří chtějí žít zdravěji, nechtějí konzumovat maso zvířat, nechtějí jíst průmyslově zpracované potraviny či je k tomu vedou kulturní a náboženské důvody.

Vegetariánství je způsob stravování, při kterém se z jídelníčku vyřazují živočišné produkty, tedy maso, ryby, sádlo apod. Vegetariáni nejedí nic, kvůli čemu muselo být zabito zvíře. Mléko, sýr, vejce a jiné suroviny, které vyprodukovala zvířata na rozdíl od veganů neodmítají.

Semivegetariánství je nejmírnější formou vegetariánství. Je povoleno jíst ryby a drůbež, mléko, mléčné výrobky i vejce. Semivegetariáni odmítají jen tmavé druhy masa a samozřejmě i uzeniny.

Laktoovovegetariáni nejedí žádné maso, uzeniny ani ryby. Živí se rostlinnou potravou, vejce, mléko a mléčné výrobky konzumují běžně. Jedí stravu založenou hlavně na obilovinách, zelenině, ovoci, luštěninách a semenech.

Laktovegetariáni konzumují z živočišných potravin pouze mléko a mléčné výrobky.

Vegani odmítají jakoukoliv živočišnou potravu včetně medu, konzumují pouze rostlinnou stravu.

Vitariáni jsou vegani, kteří jedí pouze syrovou stravu, která nebyla upravena při vyšší teplotě než 48 °C.

Frutariánství je odvětví veganské výživy. Tento výživový směr je založený pouze na různých druzích ovoce doplněného v malém množství i ořechy.

Makrobiotika jako základní potravinu předepisuje obilniny a doplňuje je o další potraviny (místní zelenina a další lokální produkty). Zakazuje požívání průmyslově zpracovaných potravin a většinu živočišných produktů.

Co v tomto případě znamená alternativní?

Kdo jsem?

Nemám rád, jak někteří lidé zacházejí se zvířaty. Nikdy bych nesnědl maso a jakýkoliv mléčný výrobek. Nepoužívám ani kosmetiku, která je testována na zvířatech, nenavštěvuji zoologické zahrady či cirkusy.

Jsem : vegetarián vegan laktovegetarián

Vyznávám životní styl, jehož stoupenci se snaží žít zdravě i v jiných oblastech, než je stravování, a proto například nekouřím. Někteří moji kamarádi také odmítají nosit oblečení z kůže. Nejíme maso a mléčné výrobky.

Jsem : vegan laktovegetarián semivegetarián

Jsem laktovegetarián. Zaškrtni, co nejím: zeleninu, vejce, ovoce

Jsem vegetarián. Zaškrtni, co nejím: maso, houby, zeleninu

Jsem vegan: Zaškrtni, co nejím: ovoce, ryby, zeleninu

Sestav správné jídelníčky pro jednotlivé alternativní výživové směry. Pomůže ti text.

| LAKTO-VEGETARIÁNI | VEGANI | LAKTO- OVO VEGETARIÁNI |
|-------------------|-------------|------------------------|
| Snídaně | Snídaně | Snídaně |
| Přesnídávka | Přesnídávka | Přesnídávka |
| Oběd | Oběd | Oběd |
| Svačina | Svačina | Svačina |
| Večeře | Večeře | Večeře |