

Que signifie être végan ?

Introduction :

Vous connaissez certainement la notion « végétarien ». Mais qui sont donc les végans ? Quelles sont les différences entre les végétariens et les végans ? Si vous ne connaissez pas les différences, regardez sur Internet. Vous y trouverez des informations :

[Que mangent les végétariens, végétaliens et vegan ?](#)

Texte 1

Phrases:

Des végétariens /des végans ne mangent pas de ... / renoncent à...

Les différences entre végan et végétarien sont ...

Les végétariens mangent ... Contrairement aux, les végans ne mangent pas ces aliments.

Exercice 1 :

Parle avec ton / ta partenaire : Qu'est-ce qu'on peut manger si on s'alimente de façon végane ? Regardez le graphique (Image 1) sur la pyramide des aliments. Pouvez-vous vous imaginer de vivre de façon végétarienne ou végane ? Quel est votre plat préféré ? Contient-il des aliments provenant de la production animale ?

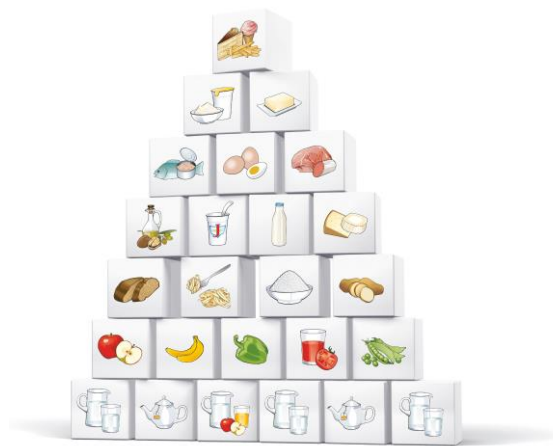


Image 1

Exercice 2 :

Vivre Vegan concerne non seulement l'alimentation, mais modifie aussi la vie quotidienne. Quelles sont les conséquences au quotidien, de vivre à la façon végane et ne plus consommer de produits provenant d'animaux ? Dans quelles circonstances utilise-t-on des choses qui sont fabriquées à partir de matière d'origine animale ?

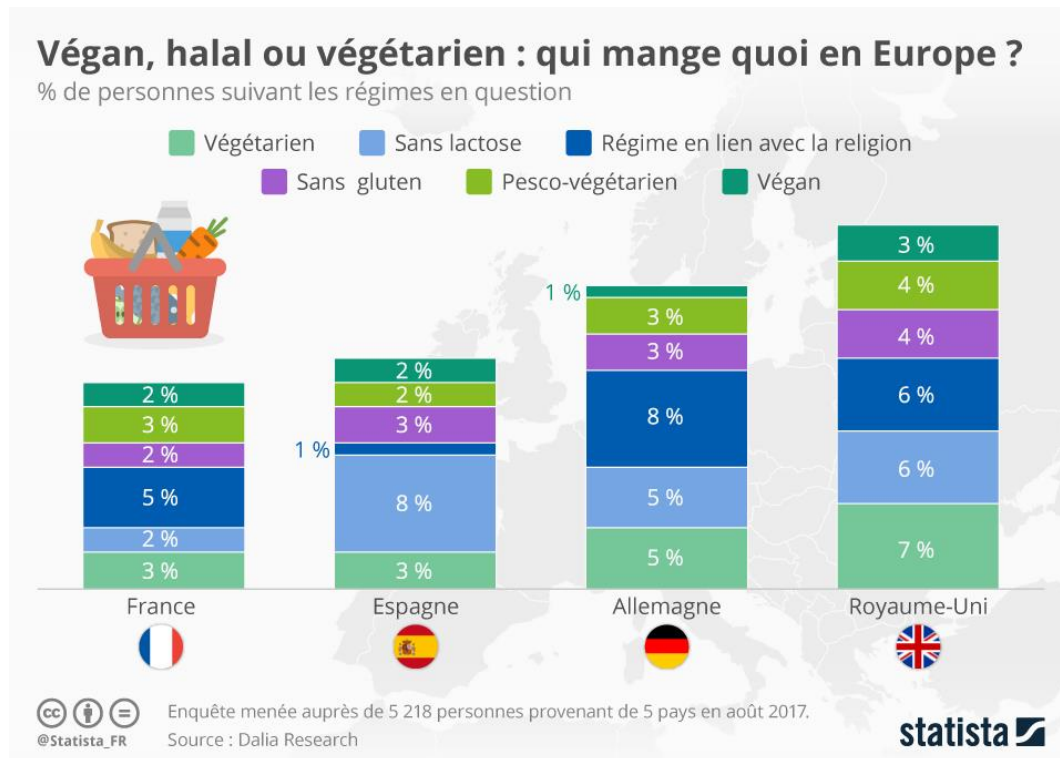
On ne peut plus porter des Ils/Elles sont en ...

En tant que végan, on ne mange pas de Dans ce repas, il y a des aliments d'origine animale.

On ne peut plus utiliser Mais il y a aussi ... sans ingrédient venant de la production animale.

Exercice 3 :

Regarde et commente le graphique. Echange des informations avec ton partenaire.



[Végan, halal ou végétarien : qui mange quoi en Europe ?](#)

Texte 2

Exercice complémentaire :

Essayez de vivre végétarien pour une journée. Echangez ensuite vos expériences avec votre partenaire. Est-ce que c'était difficile ? C'était facile ?

Vocabulaire :

L'ingrédient d'origine animale – produit, aliment qui est complètement ou en partie d'un animal, de la production animale

renoncer à quelque chose – ne pas faire / utiliser quelque chose

utiliser quelque chose –

l'aliment – quelque chose que l'on peut manger

complètement – entièrement

La différence – quelque chose qui n'est pas pareil

Sources

Texte 1 <http://www.galasblog.com/que-mangent-les-vegetariens-vegetaliens-vegan/>

Image 1 https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide#/media/File:Plakat_Ern%C3%A4hrungspyramide_7Stufen_ohne_Rand_cutted.png

Texte 2 <https://fr.statista.com/infographie/11011/vegan-halal-ou-vegetarien--qui-mange-quoi-en-europe/>