

Che cosa significa “essere vegano”?

Introduzione:

Sicuramente conoscete il termine “vegetariano”. Ma chi sono i “vegani” e quali sono le differenze tra i vegetariani e i vegani?

Potete informarvi anche su Internet per spiegare meglio le differenze, per esempio.: [Differenze tra vegano e vegetariano.](#)

Vocabolario & frasi

L'articolo spiega che...

I vegetariani / vegani non mangiano... / evitano di mangiare...

Le differenze tra l'alimentazione vegana e quella vegetariana sono ...

I vegetariani mangiano ... a differenza dei vegani che non mangiano questi cibi.

Esercizio 1:

Discutete con il vostro partner: Che cosa si può mangiare da vegano oltre alle cose già indicate? Guardate la piramide alimentare qui sotto. Riuscite a immaginare di vivere secondo la dieta vegana/vegetariana? Qual è il vostro piatto preferito? Contiene alimenti di origine animale?

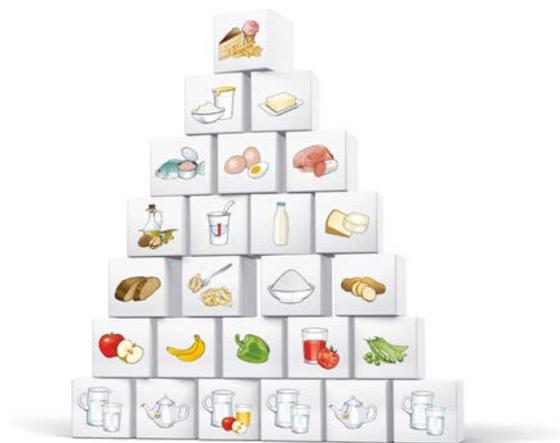


Immagine 1

Esercizio 2:

Essere vegano non significa solo mangiare cibi vegani, ma cambiare tutto il proprio stile di vita. Cosa significa fare una vita vegana e non consumare nessun prodotto di origine animale? Quando si usano cose che sono state fatte con prodotti di origine animale?

Vocabolario & frasi

Non si possono più portare vestiti di...

Da vegano non si mangia ... perché questo cibo contiene alimenti di origine animale.

Non si può/possono più usare.... Ma ci sono anche prodotti che non contengono sostanze di origine animale.

Esercizio extra:

Provate a passare una giornata da vegano/a. Poi raccontate al vostro partner la vostra esperienza. Vi è piaciuta/non vi è piaciuta? Cosa è stato difficile/facile?

Vocabolario & frasi

Prodotti di origine animale – prodotti che provengono interamente/parzialmente da un animale
rinunciare a qualcosa – non fare qualcosa

usare qualcosa – fare uso di

il cibo – qualcosa da mangiare

completamente – totalmente

la differenza – quello che è diverso

Fonti

Testo 1

<http://alimentazione360.it/diete/differenze-tra-vegano-e-vegetariano>

Immagine 1

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