

O que significa viver de modo vegano?

Começando:

Vocês, provavelmente, conhecem o termo "vegetariano", porém o que são veganos e quais são as diferenças entre vegetarianos e veganos?

Verifiquem na Internet se vocês não sabem quais são as diferenças. Aqui há um resumo: [Quem come o quê?](#)

No infográfico, pode-se ver (que)...

A marcação vermelha / verde / amarela significa que se pode comer / não se pode comer...

Vegetarianos / Veganos não comem... / abrem mão de...

As diferenças entre veganos e vegetarianos são...

Os vegetarianos comem ... Em contrapartida, os veganos não comem esses alimentos.

Atividade 1:

Converse com seu parceiro / sua parceira: o que mais se pode comer quando se segue uma dieta vegana? Observem o gráfico da pirâmide alimentar. Vocês podem se imaginar vivendo como vegetariano ou vegano? Qual é a comida favorita de vocês? Ela tem alimentos de origem animal?



Figura 1

Atividade 2:

Ser vegano não diz respeito apenas à comida, mas modifica toda a vida. O que significa ser vegano no dia a dia e não consumir produtos de origem animal? Quando se usam coisas que são produzidas com ingredientes animais?

Não se pode mais vestir ... Ele/Ela é de...

Na condição de vegano, não se come ... Nesta comida, há ingredientes de origem animal.

Não se pode mais usar ... Porém há também ... sem produtos de origem animal.

Atividade complementar:

Experimentem viver de modo vegano por um dia. Então, conversem com seu parceiro / sua parceira sobre isso. O que foi difícil? O que foi fácil?

o ingrediente de origem animal – produto / alimento parcial ou inteiramente composto de elementos de origem animal

abrir mão de algo – não fazer/utilizar isso

utilizar algo - usar um objeto

o alimento – algo para comer

ao todo – totalmente, completo / completamente

a diferença

Fontes

Texto 1 <http://www.zeit.de/lebensart/essen-trinken/2013-10/infografik-artikel-ernaehrungsarten>

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