

Veganesimo e vegetarianesimo: vantaggi e svantaggi

Introduzione:

Trovate queste informazioni: Cosa significa “essere vegano e essere vegetariano”? Che differenza c'è tra questi due stili di vita?

Potete trovare alcune risposte qui: “[Vegetariani, vegani & co](#)”.

Esercizio 1:

Quali possono essere le ragioni per decidere di essere vegani? Parlate al vostro partner delle vostre abitudini alimentari. Avete mai considerato la possibilità di diventare vegetariani o vegani?

Esercizio 2:

Leggete alcuni articoli che parlano dei vantaggi e degli svantaggi del veganesimo e discutete con il vostro partner. Esprimete la vostra opinione su questo tema. Uno di voi esprime la propria opinione a favore del veganesimo spiegandone i vantaggi e uno di voi è contro la vita e la dieta vegana e spiega gli svantaggi.

Articoli che parlano dei vantaggi della vita vegana:

[5 motivi per diventare vegani](#)

[Introduzione alle scelta vegan](#)

[7 importanti motivi per diventare vegano](#)

Articoli che parlano degli svantaggi della vita vegana:

[La scienza sbugiarda i vegani](#)

[I rischi della dieta vegana](#)

[Vegetariani più a rischio per allergie, depressione e tumore](#)

Esercizio addizionale:

Discutete con il vostro partner: Quali sono le similitudini/differenze per quanto riguarda l'alimentazione a casa vostra e nel vostro paese? Cosa significa per voi seguire un'alimentazione sana e equilibrata? Cosa fate per seguire una dieta sana? Avete mai preso in considerazione di cambiare le vostre abitudini alimentari?

Fonti

- Video 1 <http://www.premiotreccani.it/vegetariani,-vegani-and-co-quali-differenze.html>
- Testo 1 <https://www.vegolosi.it/news/motivi-per-diventare-vegani-o-restare-tali-nel-2017/>
- Testo 2 <http://www.veganhome.it/diventare-vegan/>
- Testo 3 <http://www.gruppomacro.com/blog/alimentazione-e-diete/7-importanti-motivi-per-diventare-vegano>
- Testo 4 <http://www.ilgiornale.it/news/salute/scienza-sbugiarda-i-vegani-carne-ci-ha-resi-intelligenti-1234748.html>
- Testo 5 <https://www.vegolosi.it/news/rischi-dieta-vegana/>
- Testo 6 http://www.repubblica.it/salute/2014/04/04/news/vegetariani_depressi_allergici-82738787/