

Veganismo e Vegetarianismo: vantagens e incertezas

Começando:

Informem-se: o que significa viver de modo vegano e alimentar-se de maneira vegetariana? Quais são as diferenças? Há respostas no vídeo “[vegetariano e vegan facilmente explicado](#)”.

Atividade 1:

Quais são as razões para se viver de modo vegano? Conversem sobre seus hábitos alimentares. Vocês conseguem se imaginar vivendo de modo vegetariano ou vegano?

Atividade 2:

Leiam agora alguns artigos sobre as vantagens e desvantagens do veganismo e, em seguida, debatam as vantagens e incertezas de um estilo de vida vegano. Cada parceiro/parceira adota uma posição – ou vantagens ou desvantagens. Estes artigos podem ajudar vocês:

Fontes para vantagens, por exemplo:

[5 razões para se viver de vegetais](#)

[Por que viver de modo vegano? 10 razões para estimular a reflexão](#)

[6 motivos para se viver de modo vegano](#)

Fontes para desvantagens, por exemplo:

[Nutricionista: a alimentação vegana não é suficiente](#)

[Veganos põem o coração em risco](#)

[Alerta para carências/deficiências](#)

Atividade complementar:

Compartilhem ideias e discutam semelhanças e diferenças entre suas famílias e países: o que significa alimentação saudável para vocês pessoalmente? Em que vocês prestam atenção quando se alimentam? Vocês já consideraram mudar seus hábitos alimentares?

Fontes

- Video 1 <https://www.youtube.com/watch?v=soK-WTjTm1U>
- Texto 1 <https://vebu.de/veggie-fakten/warum-vegan-leben/>
- Texto 2 <http://www.vegan-sein.de/139-warum-vegan-leben-10-grunde-die-zum-nachdenken-anregen.html>
- Texto 3 <http://www.peta2.de/web/10gruende.1200.html>
- Texto 4 <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-tofu-reicht-nicht-1.2947857>
- Texto 5 <http://www.welt.de/gesundheit/article13472189/Veganer-bringen-ihr-Herz-in-Gefahr.html>
- Texto 6 <http://www.taz.de/!5293884/>