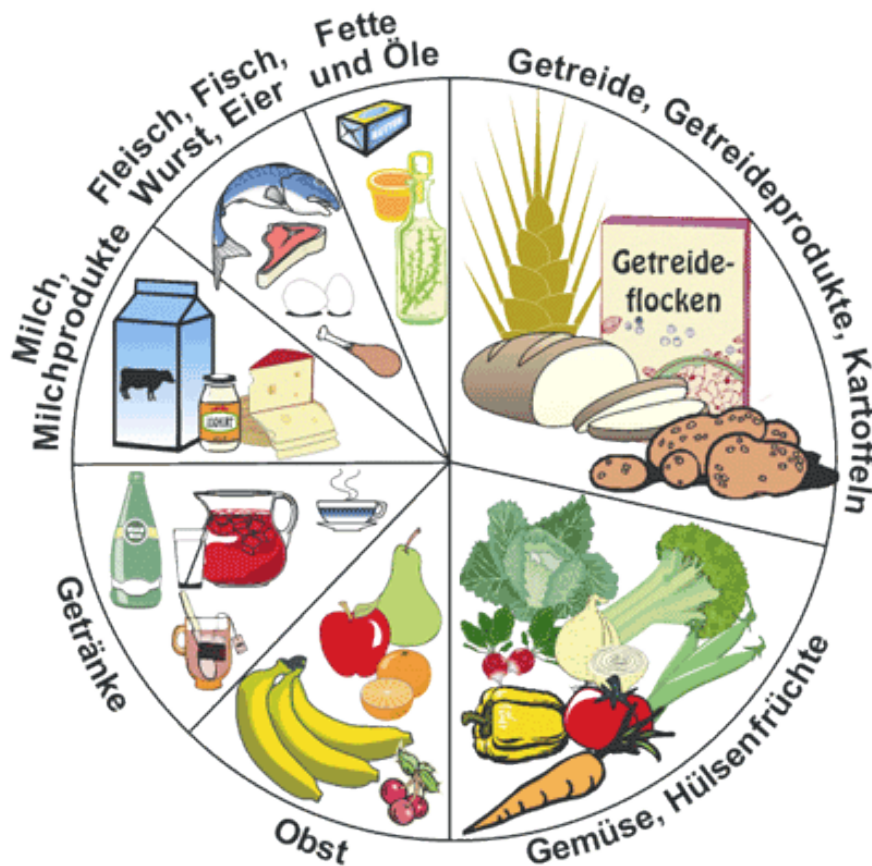


**Thema:** Flexitarismus – eine gesunde Alternative für Fleischliebhaber.

**Vor dem Lesen**

1. Schauen Sie sich dieses Foto an. Was fällt Ihnen ein, wenn Sie das Wort „Ernährung“ hören?



**Beantworten Sie bitte folgende Fragen:**

- Wie oft essen Sie Fleisch und warum?
- Warum verzichten immer mehr Menschen auf Fleischkonsum?
- Welche gesunde Alternativen für Fleisch kennen Sie?

**Beim Lesen**

3. Finden Sie bitte Synonyme zu den in der Tabelle angegebenen Wörtern:

**essen – fördern – die Veränderung – lecker – bedrohlich – die Erscheinung**

der Wandel		verzehren	
das Phänomen		köstlich	
unterstützen		gefährlich	

**Thema:** Flexitarismus – eine gesunde Alternative für Fleischliebhaber.

**Nach dem Lesen**

4. Richtig oder falsch? Entscheiden Sie bitte!

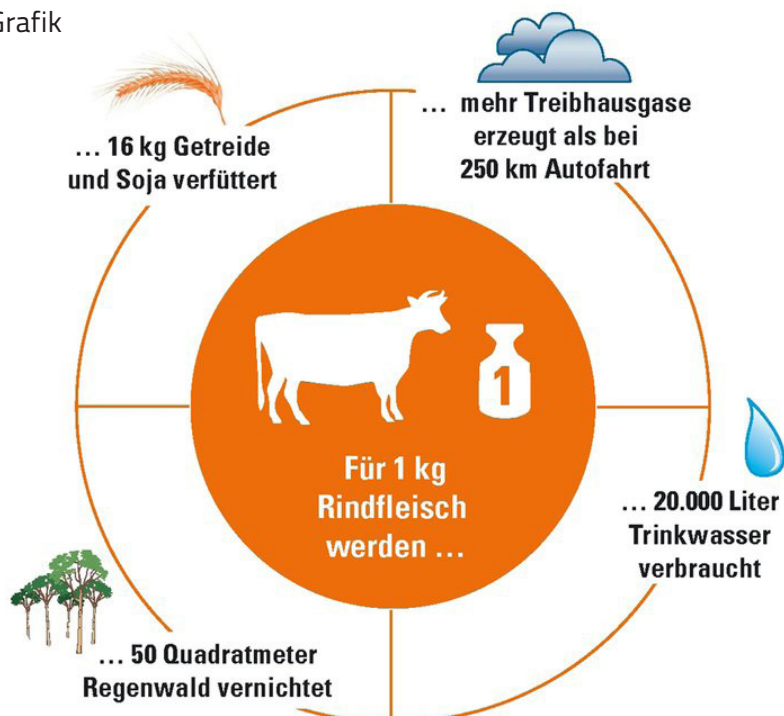
	RICHTIG	FALSCH
1. 10 Prozent der deutschen Bevölkerung ernähren sich vegetarisch.		
2. Immer mehr Deutsche schränken den Fleischkonsum ein.		
3. Beim Flexitarismus geht es in erster Linie darum, sich ausgewogen und bewusst zu ernähren.		
4. Jede Fleischart kann gefährlich für den menschlichen Körper sein.		
5. Nüsse und Samen sind nicht so reich an hochwertigen Fettsäuren wie Fleisch.		

5. Ergänzen Sie bitte folgende Sätze mit entsprechenden Präpositionen.

**auf – mit – an – auf – von**

1. Meine Oma hat sich \_\_\_ einer fleischfreien Ernährung noch nicht überzeugt.
2. Es ist nicht so einfach, sich \_\_\_\_\_ eine neue Diät umzustellen.
3. Jeder von uns sollte \_\_\_\_\_ verarbeitete Lebensmittel verzichten.
4. Der hohe Fleischkonsum ist \_\_\_\_\_ dem Risiko für zahlreiche Erkrankungen verbunden.
5. Da mein Opa \_\_\_ Diabetes leidet, muss er regelmäßig seinen Ernährungsberater besuchen und sich an seine Ratschläge halten.

6. Schauen Sie sich bitte diese Grafik an und besprechen Sie sie.



**Thema:** Flexitarismus – eine gesunde Alternative für Fleischliebhaber.

## 7. Gruppenarbeit

Teilen Sie sich in zwei Teams auf, und zwar in Befürworter und Gegner von Flexitarismus. Dann sammeln Sie in Ihren Gruppen entsprechende Argumente und diskutieren Sie, was besser ist: Fleisch regelmäßig, ab und zu oder überhaupt nicht zu essen?

## 8. Hausaufgabe

Führen Sie eine Umfrage unter Ihren Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten über den Fleischkonsum durch. Wie viele Vegetarier, Veganer, Flexitarier und Fleischesser gibt es in Ihrem Familien- und Freundeskreis? Warum haben sich diese Personen für eine bestimmte Ernährungsweise entschieden? Stellen Sie die gesammelten Daten in beliebiger Form dar und besprechen Sie sie mit Ihren Kameraden.