**3.3 Vegetarisch**

Welke voeding je kiest kan bepaald worden door een bepaalde levensvisie.

Steeds meer Nederlanders zeggen minder of geen vlees te eten, vanwege dierenwelzijn, hun eigen gezondheid of het milieu. (De mest en scheten van dieren zorgen voor veel milieu vervuiling.)

[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjOuMSGmMzKAhXDpQ4KHd4VBDgQjRwIBw&url=http://www.rest-zalen-heidehof.nl/restaurant&psig=AFQjCNFvaF-cZ_xZDAo1jmEOtrzGClw4Hw&ust=1454059480602096) Mensen die op sommige dagen vlees laten staan, noemen we ‘flexitariërs’. Bijna 90% van de Nederlanders eet regelmatig tenminste één dag in de week geen vlees.

Iemand die geen vlees eet, maar wel ei en zuivelproducten, zoals melk en kaas, heeft een vegetarisch eetpatroon, dat is 5% van de Nederlanders. Sommige mensen die zich vegetariër noemen, eten wel vis.

Veganisten eten helemaal geen dierlijke producten, dus ook geen melk of eieren. Zij gebruiken verder geen materialen afkomstig van dieren, zoals leer.

Een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon vergt aanzienlijk minder uitstoot van broeikasgassen en landgebruik dan een voedingspatroon met vlees.

**Gezondheid**

Waar moet je op letten zodat vegetarisch een gezonde en lekkere maaltijd wordt, Met de juiste voedingsstoffen uit de schijf van 5?

Eet je meer plantaardige producten en minder dierlijke, dan krijg je meer vezels binnen en minder verzadigde vetzuren. Zo’n eetpatroon kan het risico verlagen op hart- en vaatziekten, kanker en Alzheimer.

Vlees en vis bevatten belangrijke voedingsstoffen. Deze kun je ook uit andere producten halen.

[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiauMn8mczKAhVCXw8KHamaA0YQjRwIBw&url=http://www2.malmberg.nl/biologievoorjou/leerjaar1/oefentoetsen/THV7_red.htm&bvm=bv.112766941,d.ZWU&psig=AFQjCNF-mOdji5COf1kMX8mcTl6QNNYGjA&ust=1454060050638332)Eiwitten zijn noodzakelijk voor de bouw van lichaamscellen. Een eiwittekort komt niet snel voor. De meeste Nederlanders eten veel meer eiwit dan nodig is. De volgende producten bevatten eiwitten.

* eieren
* melk en melkproducten
* volkoren graanproducten
* peulvruchten
* noten

Van de peulvruchten heeft de sojaboon het meest volwaardige eiwit. Andere peulvruchten zoals linzen, bruine bonen, erwten en kapucijners moeten gecombineerd worden met een graanproduct om een volwaardig eiwit te zijn.

 **Vragen en opdrachten**

1. Hoe veel dagen in de week eet jij geen vlees of vis? Hoe kun jij jezelf dus noemen?  
     
   …………………………………………………………………………………………
2. Hoe komt het dat eten van meer plantaardige producten beter is voor de gezondheid?  
     
   …………………………………………………………………………………………
3. Waarom is het eten van meer plantaardige dan dierlijke producten gunstig voor het milieu?  
     
   …………………………………………………………………………………………
4. Welke voedingsstof moet je voornamelijk vervangen wanneer je geen vlees eet?  
     
   …………………………………………………………………………………………
5. Welke producten zijn geschikt om vlees te vervangen, wanneer je geen dier wilt doden?   
     
   …………………………………………………………………………………………
6. a. Noem minstens 4 verschillende peulvruchten.  
     
   …………………………………………………………………………………………  
     
   b. In welk vak van de schijf van 5 worden peulvruchten ondergebracht?  
     
   …………………………………………………………………………………………
7. Je moet een menu bedenken voor een vriend die vegetarisch is.   
   a. Kies het meest geschikte menu. Onderstreep eerst alles wat dierlijk is.  
   b. Stel zelf ook een menu samen. Geef hierbij aan waar eiwit in zit.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D |
| Kippensoep  Aardappeltoefjes met worteltjes  Tofuburger  yoghurt | Pompoensoep  Aardappelschijfjes met peultjes  gebakken vis  kwarktaart | preisoep  Rijst met paprika  saus  gebakken ei  roomijs met slagroom |  |