**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, het milieu of hun eigen gezondheid. 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.

Naar schatting is 5% van de bevolking vegetarisch en eet zelden of nooit vlees.

Iemand die geen vlees eet, maar wel ei en zuivelproducten, zoals melk en kaas, heeft een vegetarisch eetpatroon. 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.

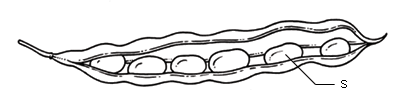
Een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon vergt aanzienlijk minder uitstoot van broeikasgassen en landgebruik dan een voedingspatroon met vlees.

**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 en 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

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? Hoe kun jij je zelf dus noemen?  
     
   …………………………………………………………………………………………
2. Waarom is het eten van meer plantaardige dan dierlijke producten gunstig voor het milieu?  
     
   …………………………………………………………………………………………
3. Hoe komt het dat eten van meer plantaardige producten beter is voor de gezondheid?  
     
   …………………………………………………………………………………………
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 granen ondergebracht?  
     
   …………………………………………………………………………………………
7. a. Zet een **cirkel** om de eiwitcomponenten en onderstreep alles wat dierlijk is.  
   b. Welk menu is geschikt voor een vegetariër?

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

c. Stel zelf ook een vegetarisch menu samen. Let op de schijf van 5.  
  
…………………………………………………………………………………………