

LEKTIONSPLANERING Den gröna vägen – vegetarian och vegan

Innan filmen

Fler och fler blir veganer och vegetarianer. För fem år sedan var det endast 6 procent av svenskarna som inte åt kött. Idag är det ungefär 10 procent av svenskarna som inte äter kött. Av dem är 4 % veganer och 6 % vegetarianer. Det är något vanligare att vara vegetarian i storstäder än på landet.

Fler ungdomar väljer att vara vegan/vegetarian. Den kanske mest intressanta siffran är att bland ungdomar mellan 15-24 år är det nästan 17 % som är veganer eller vegetarianer. Alltså nästan var femte ungdom mellan 15 – 24 år äter inte kött.

SE FILMEN



Diskussionfrågor

Varför blir fler unga vegetarianer?
Finns det fördomar om veganer och vegetarianer?

Kortfrågor

Vad är en vegan?
Vad är en vegetarian?
Vad är en ovo-vegetarian?
Vad är en lakto-vegetarian?
Vad är en lakto-ovo-vegetarian?

Diskussionfrågor – hälsa

Blir man per automatik mer hälsosam för att man är vegan/vegetarian? Här kan man ta upp att det finns även onyttiga livsmedel som chips, pommes frites och socker som passar in i vegankost och vegetarisk kost.
Räcker det att minska sitt köttätande för att bli mer hälsosam? Läkaren i filmen säger att många som äter ”vanlig kost” har för stor köttkonsumtion.
Är veganer/vegetarianer mer hälsosamma och medvetna i sin livsstil, eftersom man gjort ett medvetet val?
Vad är det för godsaker man inte kan äta om man är vegan? Vilket ämne i geléråttor är det som är animaliskt?
Vad tycker du skulle vara svårast att avstå ifrån?

B12 & JÄRNBRIST

Vitamin b12 kan inte bildas i kroppen utan den får man via maten, främst via mejeriprodukter och kött. Brist på b12 kan ge blodbrist. Är man vegan kan det vara bra att ta b12 som kosttillskott.

Järnbrist kan drabba den som bara äter vegetarisk kost. Det gäller speciellt kvinnor som förlorar mycket blod vid menstruationer.

Det finns även ämnen som hämmar upptaget av järn och det är bl a sojaprotein, en ingrediens i många vegetariska köttalternativ.

Äter man mycket baljväxter, linser, nötter och broccoli får man i sig tillräckligt med järn.

Diskussionsfråga – att bli vegan - vegetarian

Hur blir man vegetarian/vegan på ett smidigt sätt?

Hur gör man övergången? Snabbt eller långsamt?

Vad händer om man inte skaffar sig kunskap om livsmedel och vad de innehåller?

Diskussionsfrågor – miljöaspekter

Vilka anledningar finns det för att bli vegetarian ur rent miljöperspektiv?

Vilka anledningar finns det till att bli vegan ur miljösynpunkt?

Tror du att man kan förändra miljön genom att enbart ha några köttfria dagar i veckan?

Försök ta reda på hur mycket en köttfri dag i veckan skulle påverka miljön i Sverige.

Om alla åt vegetarisk kost, vilken miljöpåverkan skulle detta ha i Sverige?



Kreativa uppgifter

- Gör en veckomeny för en vegetarian.
- Gör en veckomeny för en vegan
- Gör en informationsfolder som kan användas för någon som funderar på att bli vegan. Foldern ska innehålla miljöaspekter samt även tips hur man ska äta och hur man ska undvika näringsbrist.
- Gör en podcast om vegetarisk livsstil.
- Gör en affisch där du ger argument för att minska köttkonsumtionen. Affischen ska vara gjord ur miljösynpunkt.