**Drugačni načini prehranjevanja**

**VEGETARIJANSTVO**

1. Kakšna oblika prehranjevanja je **vegetarijanstvo**?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[](https://www.google.si/url?sa=i&url=http://eatdrinkkl.blogspot.com/2017/12/taste-fiji-kitchen-nadi-fiji.html&psig=AOvVaw0Axy-nTV3XBtwDcpNTYrs4&ust=1585918170472000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMCpg_fjyegCFQAAAAAdAAAAABAW)

(SLIKOVNI VIR: <http://eatdrinkkl.blogspot.com/2017/12/taste-fiji-kitchen-nadi-fiji.html>)

1. Razišči, **nekaj možnih razlogov**, zakaj se ljudje odločijo za različne vrste vegetarijanstva?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Dopolni miselni vzorec** tako, da na kratko zapišeš, kaj je **bistvena razlika posameznimi vrstami vegetarijanstva**.



1. S čim vegetarijanci **nadomeščajo živila živalskega izvora**, da je njihova prehrana **še vedno dovolj bogata z vsemi hranilnimi snovmi?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Izberi si **eno vrsto vegetarijanstva** (npr. lakto vegetarjanstvo…) in poskusi **sestaviti jedilnik** **za en polnovreden obrok** (npr. kosilo ali večerjo) osebi, ki je te vrste vegetarijanec.

**Vrsta vegetarijanstva**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Jedilnik**:

1. **A)** Kakšna oblika prehranjevanja je **MAKROBIOTIKA**?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[](https://www.google.si/url?sa=i&url=https://medjimurje.hr/magazin/zdravlje-i-ljepota/zdrav-zivot-i-prehrana-makrobiotika-12625/&psig=AOvVaw3YjtuL8_4Sbw1fEmIctA94&ust=1585921679896000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLjm9uTwyegCFQAAAAAdAAAAABAI)

(SLIKOVNI VIR: https://medjimurje.hr/magazin/zdravlje-i-ljepota/zdrav-zivot-i-prehrana-makrobiotika-12625/)

**B)** Kakšne **vrste živila prevladujejo** na krožnikih ljudi, ki se prehranjujejo na tak način?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_