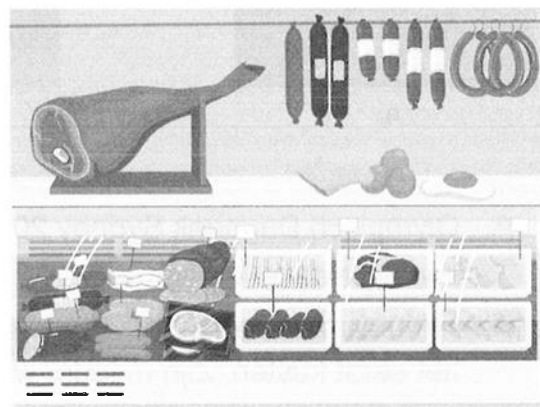


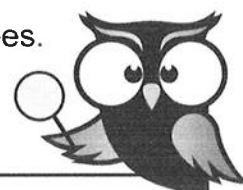
## Vegawat?

- In Nederland kiezen steeds meer mensen voor het eten van minder of geen vlees. Sommige mensen eten ook geen vis. En er zijn mensen die nog verder gaan. Zij willen
- 1 helemaal niets dierlijks meer eten, ook geen kaas of eieren. Sommige willen ook geen tassen of schoenen van leer hebben. Er zijn een heleboel redenen om geen vlees of vis meer te eten.

- Veel mensen zouden wel vegetariër willen worden, maar vinden het moeilijk om helemaal geen vlees meer te eten. Ze kiezen er dus voor om nog maar een paar dagen per week vlees te eten. Deze mensen worden ook wel flexitariërs genoemd. Meestal vinden ze het wel belangrijk dat de dieren die ze eten een goed leven gehad hebben. Daarom kiezen ze voor scharrelkippen en biologisch vlees. Mensen die minder vlees eten dan voorheen, doen dit vaak om gezondheidsredenen. Uit
- 2 veel onderzoeken blijkt dat het gezonder is om geen vlees te eten. Zeker rood en bewerkt vlees vergroten het risico op onder andere kanker, diabetes en een beroerte. Er zijn dus ook mensen die geen rood en bewerkt vlees meer eten, maar nog wel gevogelte, zoals kip. Deze mensen heten pollotariërs. Nog een reden om minder vlees te eten is dat het houden van dieren slecht is voor het milieu. In de mest van varkens, koeien en schapen zitten veel stoffen die schadelijk zijn voor het milieu. Om deze reden kun je ook beter kiezen voor kippen; die zijn het minst slecht voor het milieu.



- Mensen die sowieso niet willen dat er dieren doodgemaakt worden, en dus geen vlees en ook geen vis eten, heten vegetariërs. Soms eten ze ook geen eieren, maar drinken ze wel melk. Andere eten wel eieren, maar drinken geen melk.
- Er zijn mensen die geen vlees eten, maar wel vis. Dat zijn de pescotariërs. Zij maken
- 3 die keuze om verschillende redenen. Vissen die in het wild gevangen worden, zijn niet belastend voor het milieu. Bovendien hebben ze een goed leven gehad voordat ze gevangen werden. En vis, vooral vette vis, is bovendien gezonder dan vlees. Pescotariërs eten meestal ook wel eieren en kaas, omdat daar geen dieren voor doodgemaakt hoeven te worden.



- 4 Mensen die helemaal geen dierlijke producten eten en ook geen spullen van dierlijke oorsprong willen hebben, zijn veganisten. Ze eten dus geen vlees, vis, eieren en zuivelproducten, maar kopen ook geen spullen van leer of wol. Mensen die helemaal geen dierlijke producten willen eten of gebruiken, moeten heel goed opletten. In veel snoepgoed zit bijvoorbeeld gelatine. Ook in make-up kunnen dierlijke bestanddelen zitten. Honing wordt vaak als suikervervanger gebruikt, maar is ook een dierlijk product. Gelukkig voor de vegetariërs en veganisten komen er in de supermarkt steeds meer producten waaraan geen dierlijke producten zijn toegevoegd.



1. Welk kopje past het **beste** boven de tweede alinea?

- A. Eet kip
- B. Vlees slecht voor gezondheid
- C. Minder vlees
- D. Gezondheid en milieu

2. Sander maakt een schema bij de tekst.

Wat is, van boven naar beneden, de goede volgorde voor de namen in de eerste kolom?

	gevogelte	vlees	vis	eieren	melkproducten
	ja	ja	ja	ja	ja
	ja	nee	ja	ja	ja
	nee	nee	ja	ja	ja
	nee	nee	nee	ja	ja
	nee	nee	nee	nee	nee

- A. vegetariër, pollotariër, flexitariër, pescotariër, veganist
  - B. flexitariër, pollotariër, pescotariër, vegetariër, veganist
  - C. vegetariër, veganist, pollotariër, pescotariër, flexitariër
  - D. flexitariër, pollotariër, pescotariër, veganist, vegetariër
3. Waarom is deze tekst geschreven?
- A. Om de lezer ervan te overtuigen vegetariër te worden.
  - B. Om de lezer over te halen veganist te worden.
  - C. Om het verschil uit te leggen tussen vegetariërs en veganisten.
  - D. Om informatie te geven over mensen die geen of minder vlees of vis willen eten.

