

Thema: Vegane Ernährung

Leitfrage: Ist vegane Ernährung gesund?

Ziele:

- 1.) Vor- & Nachteile von veganer Ernährung aufzeigen.
- 2.) Ich werde zwei Wochen vegan essen.
- 3.) Ich stelle in einem Buch Alternativprodukte im Vergleich zu herkömmlichen Produkten vor.
- 4.) Ich erstelle ein Buch, indem ich mein Selbstversuch beschreibe.



Themenwahl:

Da ich meine Lehre als Fachfrau Gesundheit machen werde, wollte ich mich mit dem Thema Leukämie beschäftigen. Jedoch ist dieses Thema viel zu gross. Meine Cousine lebt seit zwei Jahren vegan und ich dachte mir, dass dieses Thema sicher auch noch spannend ist, also habe ich mich schlussendlich für die vegane Ernährung entschieden.

Umsetzung:

Ich habe damit angefangen, dass ich mich für zwei Wochen vegan ernähre. Während dieser Zeit habe ich jeweils von allen Mahlzeiten, die ich am Mittag gegessen habe, Fotos gemacht. Diese habe ich auf ein Word Dokument getan und daruntergeschrieben, was sich alles darin befand.

Zwischen diesen Wochen habe ich auch schon angefangen an der Dokumentation zu arbeiten. Ich habe meine Dokumentation sehr oft wieder von vorne begonnen, da es mir nicht so passte, wie ich es hatte.

Ich habe dann damit begonnen, mein Buch schön zu gestalten und ich ging dann drei Wochen vor der Abgabe nach Altstätten, um es drucken zu lassen.

Kurz darauf habe ich dann auch meine Dokumentation abgeschlossen und konnte auch schon das Buch wieder abholen gehen.

Fazit:

Es war für mich nicht immer sehr leicht, dass ich es wirklich durchziehe. Jedoch bin ich nun stolz auf mich, dass ich es durchziehen konnte ohne jegliche Ausnahme.

Ich denke, ich werde das alles wieder einmal machen. Jedoch nicht mehr ganze zwei Wochen aber vielleicht für zwei-drei Tage.

Tipps:

Wenn ich das alles noch einmal machen müsste, dann würde ich möglichst früh mit allem anfangen, so dass man auch ziemlich früh mit dieser Sache fertig ist, denn sonst kann es sein, dass man dann Stress bekommt.