

PROPOSTA 7

A partir de la proposta següent, prepara una exposició d'una durada de 3 o 4 minuts en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a llegir el text i preparar l'exposició.

DIETA FLEXITARIANA

Actualment hi ha una tendència a intentar menjar cada vegada menys carn, en favor d'una alimentació bàsicament vegetal. Dins aquesta línia, la dieta flexitariana busca l'equilibri entre el que es menja i els beneficis per a la salut. La base d'aquesta proposta és una dieta vegetariana flexible que no restringeix completament el consum de productes d'origen animal. La denominació flexitariana és el resultat de combinar la paraula "flexible" amb "vegetariana".

Els menús flexitaris consten, principalment, de vegetals procedents d'agricultura ecològica, productes de pesca sostenible i carn amb certificat de benestar animal.

Algunes idees:

- La dieta com a pauta nutricional o estil de vida
- La dieta ideal: saludable i apetitosa
- El negoci de les dietes