

kt alpha

고기없는

월요일

2022년도 비건 능력고사 문제지

비건 능력고사

성명

이현주

시험번호

-

내 비건(Vegan) 능력치는?!

시험일	년 월 일
시험과목	비건 유형
응시자격	채식에 관심을 갖는 사람
고사실	감자시 토마토구 양배추동

2022년도 내 비건(Vegan) 능력치는?!



비건 능력고사



Q1. 다음은 비건의 유형 중 무엇에 해당하는가?

고기, 생선, 달걀, 우유, 꿀 등의 동물성 성분이 들어간 일체의 식품을 먹지 않으면서! 동물 사육을 통해 생산된 생활 전반의 제품을 소비하지 않는 사람들

- ① 비건
- ② 락토 베지테리언
- ③ 페스코 베지테리언
- ④ 플렉시테리언

Q2. 다음에서 설명하는 비건 유형은?

네 발 가진 동물의 고기는 먹지 않고
두 발 가진 동물(조류)의 고기와 동물의 알, 동물성 해산물,
우유 및 유제품을 먹는 사람들

2022년도 내 비건(Vegan) 능력치는?!



비건 능력고사



Q3. 다음은 비건의 유형 중 무엇에 해당하는가?

건강, 환경, 동물권에 대한 이유로 대부분 채식을 하지만 엄격하게 육식을 제한하지 않는 유연한 식단을 추구한다

- ① 간헐적 채식
- ② 플렉시테리언
- ③ 락토 베지테리언
- ④ 오보 베지테리언

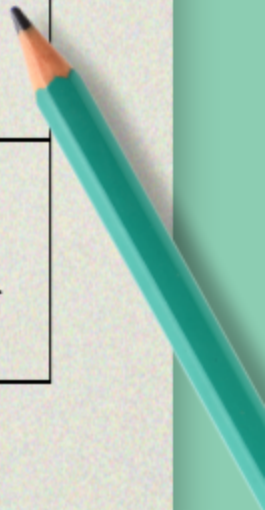
Q4. 다음 중 A, B ()에 들어갈 유형은?

고기(두 발, 네 발을 가진 동물의 고기)와 생선, 달걀은 먹지 않고 우유 및 유제품이 들어간 음식만 먹는 사람들은 (A)이며 (B)은 고기, 생선, 우유 및 유제품은 먹지 않고 달걀(오리 알) 등 동물의 알만 먹는다.

2022년도 비건 능력고사 문제지

테스트 결과

1.	① 비건 고기, 생선, 달걀, 우유, 꿀 등의 동물성 성분이 들어간 식품을 먹지 않고 동물사육을 통해 생산된 생활 전반의 제품을 소비하지 않는다
2.	폴로 베지테리언 네 발 가진 동물의 고기는 먹지 않고, 두 발 가진 동물(조류)의 고기와 동물의 알, 동물성 해산물, 우유(유제품)를 먹지 않는다
3.	② 플렉시테리언 건강, 환경, 동물권에 대한 이유로 대부분 채식을 하지만 엄격하게 육식을 제한하지 않는 유연한 식단을 추구한다
4.	락토 베지테리언, 오보 베지테리언 '락토'는 고기(두 발, 네 발을 가진 동물의 고기)와 생선, 달걀은 먹지 않고 우유 및 유제품이 들어간 음식만 먹고 '오보'는 고기, 생선, 우유 및 유제품은 먹지 않고 달걀(오리 알) 등 동물의 알을 먹는다



비건 유형 총정리

비건 : 고기, 생선, 달걀, 우유, 꿀 등의 동물성 성분이 들어간 일체의 식품을 먹지 않고 동물 사육을 통해 생산된 생활 전반의 제품을 소비하지 않는다

락토 베지테리언 : 고기(두 발, 네 발을 가진 동물의 고기)와 생선, 달걀은 먹지않고 우유(유제품)가 들어간 음식만 먹는다

오보 베지테리언 : 고기, 생선, 우유(유제품)는 먹지 않고 달걀 등 동물의 알을 먹는다

락토-오보 베지테리언 : 고기, 생선은 먹지 않고 동물의 알과 우유(유제품)는 먹는다

비건 유형 총정리

페스코 베지테리언 : 두 발과 네 발을 가진 동물의 고기는 먹지 않고 유제품, 동물의 알, 해산물을 먹는다

폴로 베지테리언 : 네 발 가진 동물의 고기는 먹지 않고 두 발 가진 동물 (조류)의 고기, 동물의 알, 동물성 해산물, 우유 및 유제품을 먹는다

플렉시테리언 : 건강, 환경, 동물권에 대한 이유로 대부분 채식을 하지만 엄격하게 육식을 제한하지 않는 유연한 식단을 추구한다

리듀스테리언 : 자신의 라이프스타일과 식습관을 고려하여 고기 소비를 줄여나간다

간헐적 채식 : 3~4주의 일정기간을 정해 비건 (채식) 식단으로 식사