

Alles Veggies?

Ein Workshop für Schulklassen zu Vegetarischen und veganen Ernährungsformen

Anwendungsbereich Verbraucherinformation - Arbeit mit Schulklassen

Ziele/Zweck:

Teilnehmer

- kennen die unterschiedlichen Formen des Vegetarismus und können die verschiedenen Formen der vegetarischen Ernährung erläutern;
- wissen, worauf Vegetarier und Veganer besonders bei ihrer Ernährung achten müssen und kennen kritische Nährstoffe;
- erkennen aktuelle vegetarische/vegane Trends auf dem Lebensmittelmarkt und können die Produktkennzeichnung interpretieren;
- lernen Siegel für vegetarische/vegane Lebensmittel kennen;
- vergleichen vegetarische Ersatzprodukte mit dem fleischhaltigen Original (Geschmack, Zutaten, Nährwerte, Preis,...).

Aktionselemente:

Workshop mit 4 Aufgaben in 4 Themenbereichen, kein Rotationsprinzip, sondern zeitgleiche Bearbeitung jeder Aufgabe in 4 Gruppen

Inhalte:

Formen vegetarischer Ernährung, kritische Nährstoffe, Kennzeichnung vegetarischer und veganer Lebensmittel, Geschmacksvergleich fleischhaltig vs. Ersatzprodukt

Bezug zum Bildungsplan:

8. Klasse: Ernährung: „Ausgewählte Lebensmittel als Nähr- und Wirkstoffträger unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten bewerten“

10. Klasse: Wirtschaft: „Verbraucherinformationen auswerten und auf den Fall bezogen nutzen“

Ernährung: „aktuelle Trends in der Produktion und Behandlung von Lebensmitteln erkennen, diese aus Verbrauchersicht bewerten und dieses Wissen in die eigene Lebensmittelauswahl einbeziehen“
„Vegetarische Kostformen nennen und unter verschiedenen Aspekten bewerten“

Verantwortlich:

Durchführung durch eine Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale Brandenburg

Dauer

2 Stunden

Aufgabe 1: Welche Formen vegetarischer Ernährung gibt es?

- Teilnehmer kennen die verschiedenen Formen vegetarischer Ernährung

Aufgabe 2: Auf welche Nährstoffe müssen Vegetarier und Veganer besonders achten?

- Teilnehmer erkennen, dass Veganer weniger Lebensmittel zur Auswahl haben.
- Teilnehmer kennen die kritischen Nährstoffe vegetarischer und veganer Ernährungsformen (Puzzle)
- Teilnehmer erkennen, dass gutes Ernährungswissen erforderlich ist, um geeignete Lebensmittel auszuwählen bzw. den Bedarf an den kritischen Nährstoffen zu decken.

Aufgabe 3a: Tierisch unklar?!

- Teilnehmer erkennen die Schwierigkeit, als Veganer oder Vegetarier einkaufen zu gehen und erhalten Informationen zur die Notwendigkeit einer eindeutigen Kennzeichnung

Aufgabe 3b: Tierisch schlechter oder besser?

- Teilnehmer erkennen Unterschiede und Gemeinsamkeiten von vegetarischen/veganen Ersatzprodukten und den Originalen
- Teilnehmer können Nährwerte vergleichen und bewerten
- Teilnehmer können Grundpreis nutzen, um Preisvergleiche anzustellen

Aufgabe 4: Wie schmeckt „vegetarische Wurst“?

- Teilnehmer lernen verschiedene Fleischersatzprodukte kennen -> Vielfalt des Angebots
- Teilnehmer vergleichen Geschmack vegetarischer und fleischhaltiger Wurst

Wichtige Hinweise

Die Teilnehmer bearbeiten die Aufgaben zeitgleich in vier Gruppen. Wahlweise kann eine PowerPoint-Präsentation eingesetzt und zur Einführung und Besprechung gezeigt werden.

Der Workshop ist so konzipiert, dass das Lernergebnis bereits mit der Durchführung gesichert ist (z.B. richtiges Legen des Puzzles, Festhalten der Ergebnisse im Arbeitsheft). Die Besprechung der einzelnen Aufgaben wird zu einem gemeinsamen Austausch der Ergebnisse genutzt. Dies geht über die reine Beantwortung der Fragen hinaus und regt zur Diskussion an.