

ESS-KULT-TOUR – ENTDECKE DIE WELT DER LEBENSMITTEL – EIN INTERAKTIVER WORKSHOP FÜR JUGENDLICHE



HINTERGRUND

Im Alltag greifen immer mehr Jugendliche und Erwachsene zu Fertiggerichten und Fast-Food. Gleichzeitig fehlt es häufig an Wissen, um Produktinformationen bewerten und Kaufentscheidungen abwägen zu können.



DAS PROJEKT

Im Workshop „Ess-Kult-Tour“ entdecken Jugendliche durch interaktives Arbeiten an mehreren Stationen die Welt der Lebensmittel. Der Workshop soll sie befähigen, ihr Einkaufs- und Essverhalten zu reflektieren, indem ihnen praxisnahes Alltagswissen vermittelt wird. Die Themen der einzelnen Stationen orientieren sich an der Lebensrealität der Jugendlichen. Der Workshop kann im Rahmen eines fächerübergreifenden Unterrichts oder zu Projekttagen durchgeführt werden.



ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler verschiedener Altersstufen ab Klassenstufe 8, Auszubildende und junge Erwachsene



ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden lernen:

- die Energieaufnahme von Personen und Berufsgruppen im Rahmen der täglichen Lebensmittelauswahl einzuschätzen.
- die Lebensmittelzusammensetzung hinsichtlich der Grundnährstoffe Fett, Kohlenhydrate (einschließlich Zucker) und Eiweiße zu bewerten.
- die verwendeten Zusatzstoffe in ausgewählten Lebensmitteln mit Hilfe der E-Nummernliste der Verbraucherzentrale kritisch zu bewerten.
- das eigene Essverhalten zu reflektieren.
- Werbung kritisch zu hinterfragen.
- wie Lebensmittelverschwendung vermieden werden kann.



KONZEPT

In Kleingruppen durchlaufen die Jugendliche mehrere Lernstationen, die inhaltlich nicht aufeinander aufbauen. So ist die Bearbeitung ausgewählter Stationen auch möglich. Zum Schluss werten die Jugendlichen die Ergebnisse gemeinsam aus.

Verbraucherzentrale Brandenburg – Workshopsteckbrief „Ess-Kult-Tour“

STATIONEN



…❖ **Snackchecker** | Die Station Snackchecker vermittelt den Teilnehmenden, wie viele und welche Nährstoffe in Lebensmitteln stecken und wie der Tagesbedarf je nach Geschlecht, Alter und Beruf variieren kann.



…❖ **Spurensucher** | Hier finden die Teilnehmenden anhand von Zutatenlisten heraus, welche Zusatzstoffe in Lebensmitteln enthalten sein können, welche Funktionen diese im Lebensmittel übernehmen und ob diese kritisch zu beurteilen sind.



…❖ **Selbsterkenner** | Mit Hilfe eines Fragebogens reflektieren die Teilnehmenden ihr eigenes Essverhalten. Anschließend sollen sie verschiedene Esstypen voneinander unterscheiden können.



…❖ **Werbeprofi** | An dieser Station setzen sich die Jugendlichen kritisch mit verschiedenen Werbeclips auseinander und gestalten anschließend ein eigenes Werbeplakat.



…❖ **Lebensmittelretter** | Beim Einräumen eines Kühlschranks lernen die Teilnehmenden die richtige Lagerung verschiedener Lebensmittel.



…❖ **Chefkoch (optional)** | An dieser Station bereiten die Teilnehmenden aus frischen Zutaten selbst erdachte Pesto-Kreationen zu und probieren diese anschließend.

RAUMBEDARF

Für die Veranstaltung benötigt man einen Klassenraum sowie Tische für 6 Stationen (1–2 Tische pro Station). Für die Chefkochstation ist eine Küchenzeile und /oder hygienische Zubereitungsmöglichkeit Voraussetzung.

ZEITBEDARF

insgesamt: max. 3 Schulstunden (pro Station ca. 15 Minuten)

KOSTENANTEIL

1 € pro Schüler zuzüglich einem Fahrkostenanteil

Ansprechpartner

Das Projekt wird durch eine Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. durchgeführt.

Sie möchten, dass wir den Workshop bei Ihnen durchführen? Sprechen Sie uns an. Wir beantworten Ihre Fragen und planen den Workshop mit Ihnen.

…❖ **Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.**

Bereich: Lebensmittel und Ernährung, Telefon: 0331 / 298 71 53, E-Mail: eb@vzb.de