

ALLES VEGGIE? EIN WORKSHOP ZU VEGETARISCHEN UND VEGANEN ERNÄHRUNGSFORMEN



HINTERGRUND

Vegetarische und vegane Ernährungsformen liegen im Trend. Besonders junge Leute interessieren sich aus unterschiedlichen Gründen für alternative Ernährungsformen. Eine breite Palette an vegetarischen und veganen Lebensmitteln steht im Supermarkt für Verbraucher zum Kauf bereit. Da kann man leicht den Überblick verlieren.



DAS PROJEKT

Die Workshopteilnehmer lernen verschiedene Formen vegetarischer und veganer Ernährung kennen und sie voneinander abzugrenzen. Zudem betrachten sie kritische Nährstoffe sowie die Kennzeichnung vegetarischer und veganer Lebensmittel anhand konkreter Produkte. So erhalten die Teilnehmenden fundiertes Wissen und erarbeiten sich Handlungskompetenzen. Im Workshop werden zudem fleischhaltige Produkte mit Ersatzprodukten verglichen. Dieser Workshop kann fächerübergreifend eingesetzt werden.



ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler, Jugendliche, Multiplikatoren, Verbraucher



ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden des Workshops

- kennen die unterschiedlichen Formen vegetarischer und veganer Ernährung.
- wissen, worauf Vegetarier und Veganer besonders bei ihrer Ernährung (Nährstoffe) achten müssen.
- erkennen aktuelle vegetarische/vegane Trends auf dem Lebensmittelmarkt und können die Produktkennzeichnung beurteilen.
- lernen Siegel für vegetarische/vegane Lebensmittel kennen und vergleichen vegetarische Ersatzprodukte mit dem fleischhaltigen Original anhand von Geschmack, Zutaten, Nährwerten, Preis, Herkunft/Regionalität und Verarbeitungsgrad.



KONZEPT

Die Teilnehmenden bearbeiten 4 Aufgaben zeitgleich in 4 Gruppen (kein Rotationsprinzip). Wahlweise kann eine PowerPoint-Präsentation als Einführung und während der Aufgabenauswertung gezeigt werden.

Nach der Bearbeitung der Aufgaben in den Gruppen besprechen und diskutieren die Teilnehmenden gemeinsam ihre Ergebnisse.

Verbraucherzentrale Brandenburg – Workshopsteckbrief „Alles Veggie?“

WORKSHOP-AUFGABEN



…❖ **Aufgabe 1 | Welche Formen vegetarischer Ernährung gibt es?** Mit Hilfe von Lebensmittel-Stickern definieren die Teilnehmenden verschiedene Formen vegetarischer Ernährung.



…❖ **Aufgabe 2 | Auf welche Nährstoffe müssen Vegetarier und Veganer besonders achten?** Mit Hilfe eines Puzzles erarbeiten die Teilnehmenden, mit welchen Nährstoffen der Körper bei vegetarischen oder veganen Ernährungsformen unzureichend versorgt werden könnte. Sie sollen Lebensmittelquellen zusammentragen, die eine ausreichende Nährstoffversorgung gewährleisten.



…❖ **Aufgabe 3a | Tierisch unklar?!** Mit Hilfe von Zutatenlisten schätzen die Teilnehmenden ein, welche Lebensmittel für Vegetarier oder Veganer geeignet sind. Einzelne Inhaltsstoffe werden hinsichtlich ihrer Eignung für solche Ernährungsformen unter die Lupe genommen.



…❖ **Aufgabe 3b | Tierisch schlechter oder besser?** Bei dieser Aufgabe vergleichen die Teilnehmenden die Zutaten, Nährwerte und Preise der vegetarischen/veganen Ersatzprodukte mit denen der Originale.



…❖ **Aufgabe 4 (optional) | Wie schmeckt „vegetarische Wurst“?** Die Teilnehmenden lernen Fleischersatzprodukte kennen, die sie kosten und geschmacklich beurteilen sollen.

RAUMBEDARF

Es wird ein Vortrags- oder Klassenraum benötigt sowie PC- Technik, ein Beamer oder ein Whiteboard.

ZEITBEDARF

2 Zeitstunden

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