



Angebot für Berufliche Schulen und
Bildungsträger

Alles Veggies?

Workshop zu vegetarischen und veganen Lebensmitteln

Hintergrund

Viele Jugendliche interessieren sich für eine vegetarische oder sogar vegane Ernährungsweise. Sie vermuten z. B., dass diese Ernährungsweise gesünder ist. Welche Nährstoffe durch das Weglassen tierischer Lebensmittel zu wenig aufgenommen werden, wird oft nicht beachtet. Im Handel wird, dem aktuellen Trend folgend, eine Vielzahl an Ersatzprodukten für tierische Lebensmittel angeboten. Häufig ist nicht einfach zu erkennen, ob diese Ersatzprodukte für eine gesunde Ernährung geeignet sind. Eine Vielzahl an Siegeln und das Fehlen einer gesetzlichen Definition für vegetarische und vegane Lebensmittel erschweren die Auswahl zusätzlich.

Zielgruppe

Junge Erwachsene

Zielsetzung

Die Teilnehmer lernen die unterschiedlichen Formen der vegetarischen Ernährungsweise kennen, sie lernen, worauf Vegetarier und Veganer besonders bei ihrer Ernährung achten sollten und identifizieren kritische Nährstoffe. Sie betrachten aktuelle vegetarische/vegane Trends auf dem Lebensmittelmarkt und können die Produktkennzeichnung interpretieren. Sie lernen Siegel für vegetarische/vegane Lebensmittel kennen und vergleichen vegetarische/vegane Ersatzprodukte in Geschmack, Zutaten, Nährwerten und Preis mit dem Original.

Konzept

Nach einer kurzen Einführung in das Thema mit der Vorstellung der verschiedenen Formen vegetarischer Ernährung und einer Diskussion über Beweggründe für vegetarische und vegane Ernährung, wird im Workshop an 5 Stationen im Rotationsprinzip gearbeitet. Zum Abschluss werden die Ergebnisse diskutiert.

Station 1: Welche Formen vegetarischer Ernährung gibt es?

mit Hilfe von passenden Lebensmittelstickern werden die verschiedenen Formen vegetarischer Ernährung definiert; ein Label für vegetarische oder vegane Lebensmittel wird nach eigenen Kriterien definiert und je nach verfügbarer Zeit auch grafisch gestaltet



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



Erarbeitung der für Vegetarier und der für Veganer kritischen Nährstoffe und Erfolgskontrolle mit Hilfe eines Puzzles; die wichtigen Lebensmittelquellen für Vegetarier/Veganer werden im Arbeitsheft festgehalten

Station 3: „Tierisch“ unklar?

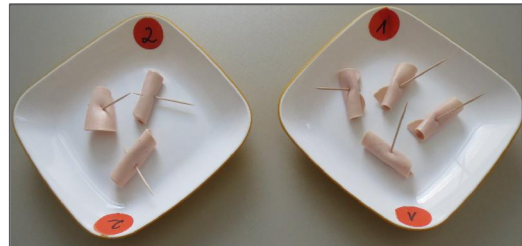
Einschätzung, welche Produkte für Veganer oder Vegetarier geeignet sind; die Notwendigkeit einer eindeutigen Kennzeichnung wird am Beispiel von realen Produkten erarbeitet (Chips und Schokolade)

Station 4: „Tierisch“ schlechter oder besser?

Erarbeitung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten der vegetarischen/veganen Ersatzprodukte und der Originale; Vergleich von Aufmachung, Zutaten, Nährwerten und Preisen

Station 5: Wie schmeckt „vegetarische Wurst“?

Kennenlernen verschiedener Fleischersatzprodukte; Geschmacksvergleich vegetarischer Ersatzprodukte und fleischhaltiger Wurst durch Blindverkostung; Vergleich der Geschmackseindrücke mit den Informationen auf der Verpackung, z. B. dem Salzgehalt



Zeitaufwand

3 Unterrichtsstunden

Voraussetzungen

5 Tischgruppen á 2 Tische, Stühle je Teilnehmerzahl

Kosten

60,00 €

Kontakt

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die:

Verbraucherzentrale M-V e.V.
Strandstraße 98
18055 Rostock

Tel.: (03 81) 208 70 17

Fax: (03 81) 208 70 30

E-Mail: ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu



Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages