



## Ess- Kult-Tour

### Entdecke die Welt der Lebensmittel

#### Hintergrund

Im Alltag greifen immer mehr Jugendliche und Erwachsene zu Fertiggerichten und Fast Food. Doch vor allem jungen Menschen fehlt es an ausreichender Konsumkompetenz, um Produktinformationen zu bewerten und Kaufentscheidungen abwägen zu können.

#### Zielgruppe

junge Erwachsene

#### Zielsetzung

Ziel ist die Förderung der Konsumkompetenz im Lebensmittelbereich. Jugendliche werden zu einem bewussten Ess- und Einkaufsverhalten motiviert.

#### Konzept

An verschiedenen Stationen stehen die Aspekte Zusatzstoffe, Nährstoffe, Werbung und Umwelteigenschaften von Lebensmitteln sowie das eigene Essverhalten im Mittelpunkt.

#### → **Station Snackchecker**

Erkennen des Zusammenhangs zwischen Lebensweise und Energie- und Nährstoffbedarf eines Menschen; Kennenlernen der Nährstoff- und Kalorienmengen in verschiedenen Lebensmitteln



#### → **Station Spurensucher**

Identifizierung von Zusatzstoffen in Zutatenlisten verarbeiteter Lebensmittel sowie Kennenlernen ihrer Funktion; Bewertung der Zusatzstoffe anhand der Broschüre „Was bedeuten die E-Nummern?“

#### → **Station Umweltexperte**

Ermitteln der Ökobilanzen verschiedener Lebensmittel mit Hilfe eines Umweltrechners; Kennenlernen der Einflussfaktoren auf die Umweltbelastung durch ein Lebensmittel während seines gesamten Lebenszyklus



→ **Station Selbsterkenner**

Reflektieren des eigenen Ess-Verhaltens mit Hilfe des „Selbsterkenner-Tests“



→ **Station Werbeprofi**

Analysieren verschiedener Werbeclips zu Getreideprodukten; kritisches Hinterfragen von Werbeaussagen sowie Erstellung eines eigenen Werbeplakates



→ **Station Chefkoch**

Zubereitung eines Pestos mit Hilfe eines Grundrezeptes; Vergleich der Zusammensetzung des selbstgemachten mit der eines handelsüblichen Pestos

**Zeitaufwand**

3 Unterrichtsstunden

**Voraussetzungen**

Raum im Erdgeschoss oder am Fahrstuhl;  
5 Tischgruppen à 2-3 Tische und je 4-5 Stühle; warme Abwaschmöglichkeit im Raum oder in der Nähe; Tafel und mind. 1 Stellwand oder eine andere Möglichkeit zum Anbringen von Plakaten;  
zwei Stromanschlüsse

**Kosten**

keine

**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: [antje.degner@verbraucherzentrale-mv.eu](mailto:antje.degner@verbraucherzentrale-mv.eu)



Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages