

Angebot für weiterführende allgemeinbildende Schulen

## ALLES VEGGIE?

### WORKSHOP ZU VEGETARISCHEN UND VEGANEN LEBENSMITTELN



#### HINTERGRUND

Viele Jugendliche entscheiden sich für eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise. Welche Nährstoffe sie durch das Weglassen tierischer Lebensmittel zu wenig aufnehmen, beachten sie nicht immer. Dem aktuellen Trend folgend, wird im Handel eine Vielzahl an Ersatzprodukten für tierische Lebensmittel angeboten. Häufig können Käufer nicht erkennen, ob diese Ersatzprodukte für eine gesunde Ernährung geeignet sind. Eine Vielzahl an Siegeln und Zeichen erschwert ihnen die Auswahl zusätzlich.



#### ZIELGRUPPE

Klassenstufen 8 bis 12



#### ZIELSETZUNG

Die Schüler

- lernen die unterschiedlichen Formen der vegetarischen Ernährungsweise kennen
- identifizieren kritische Nährstoffe, auf die Vegetarier und Veganer besonders bei ihrer Ernährung achten sollten
- betrachten aktuelle vegetarische/vegane Trends auf dem Lebensmittelmarkt und können die Produktkennzeichnung interpretieren



#### KONZEPT

Nach einer 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 fünf Stationen im Rotationsprinzip gearbeitet. Zum Abschluss werden die Ergebnisse diskutiert.

#### Station 1: Welche Formen vegetarischer Ernährung gibt es?

Definition verschiedene Formen vegetarischer Ernährung; Erstellung eines Label für vegetarische oder vegane Lebensmittel nach eigenen Kriterien



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



Erarbeitung der für Vegetarier und Veganer kritischen Nährstoffe und Erfolgskontrolle mit Hilfe eines Puzzles; Festhalten der wichtigsten Nährstoffquellen für Vegetarier/Veganer in den Arbeitsmaterialien

### Station 3: „Tierisch“ unklar?

Einschätzung, welche Produkte für Veganer oder Vegetarier geeignet sind an ausgewählten Beispielen (Chips, Schokolade, Getränke)

### Station 4: „Mit oder ohne Fleisch? Macht den Burger-Check!

Erkennen von Unterschieden und Gemeinsamkeiten von einem veganen Burger und einem Fleischburger; Vergleich von Aufmachung, Zutaten, Nährwerten und Preisen



### Station 5: Wie schmeckt „Was“? Macht den Geschmackstest!

Kennenlernen verschiedener Ersatzprodukte; Geschmacksvergleich vegetarischer oder veganer Ersatzprodukte und der „Originale“ durch Blindverkostung



#### ZEITBEDARF

3 x 45 min

#### VORAUSSETZUNGEN

Raum im Erdgeschoss oder am Fahrstuhl  
5 Tischgruppen à 2 Tische, Stühle je Teilnehmerzahl



#### KOSTEN

60,00 €

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Verbraucherzentrale M-V e.V. | Fachbereich Lebensmittel und Ernährung | Strandstraße 98 | 18055 Rostock  
Tel.: (03 81) 208 70 17 | E-Mail: [ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu](mailto:ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages