

Angebot für Berufliche Schulen und Bildungsträger

ALLES VEGGIE?

WORKSHOP ZU VEGETARISCHEN UND VEGANEN LEBENSMITTELN



Foto: VZ BW



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

junge Erwachsene und Teilnehmer von Bildungsmaßnahmen



ZIELSETZUNG

Die Teilnehmer

- 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



Foto: VZ MV

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 á 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



Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Justiz,
Gleichstellung und
Verbraucherschutz

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages