

# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel



### DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



### ZIELE

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

### INHALT

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

- **Snackchecker:** Erkennen des Zusammenhangs zwischen Lebensweise und Energie- und Nährstoffbedarf eines Menschen, Kennenlernen der Nähr- und Kalorienmengen in verschiedenen Lebensmitteln
- **Spurensucher:** Identifizierung von Zusatzstoffen in Zusatzlisten verarbeiteter Lebensmittel
- **Umweltexperte:** Ermitteln der Ökobilanzen versch. Lebensmittel mit Hilfe eines Umweltrechners
- **Selbsterkenner:** Reflektieren des eigenen Ess-Verhaltens mit Hilfe des „Selbsterkenner-Tests“
- **Werbeprofi:** Analysieren verschiedener Werbeclips zu Getreideprodukten, kritisches Hinterfragen von Werbeaussagen sowie Erstellung eines eigenen Werbeplakates
- **Chefkoch:** Zubereitung eines Pestos mit Hilfe eines Grundrezeptes

### ZIELGRUPPE

SchülerInnen (8. - 10. Klasse)

### VORAUSSETZUNGEN

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhles, 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

### DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)