

2024-A(7)

# Alles veggie? Workshop zu vegetarischen und veganen Lebensmitteln



## DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e.V.



## ZIELE

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

## INHALT

Nach einer Einführung ins Thema wird an fünf Stationen im Rotationsprinzip gearbeitet.

Welche Formen der vegetarischen Ernährung gibt es? Definition der verschiedenen Formen, Erstellung eines Labels für vegetarische und vegane Lebensmittel nach eigenen Kriterien

Auf welche Nährstoffe müssen Vegetarier und Veganer besonders achten? Erarbeitung der kritischen Nährstoffe, „Erfolgskontrolle“ mit Hilfe eines Puzzles

„Tierisch“ unklar? Einschätzung welche Produkte für Vegetarier und Veganer geeignet sind und welche nicht an ausgewählten Beispielen

Mit oder ohne Fleisch? Macht den Burger-Check! Erkennen von Unterschieden und Gemeinsamkeiten eines veganen Burgers und eines Fleischburgers, Vergleich von Aufmachung, Zutaten, Nährwerten und Preisen

Wie schmeckt was? Macht den Geschmackstest! Geschmacksvergleich vegetarischer und veganer Ersatzprodukte und der „Originale“ durch Blindverkostung

## ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (8. bis 12. Klasse)

## VORAUSSETZUNG

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhls, 5 Tischgruppen à 2 Tische und je 4-5 Stühle

## DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)