



Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel!

Ein interaktives Lernangebot für Jugendliche und junge Erwachsene

Ess-Kult-Tour

Zum Frühstück das überbackene Käsebrötchen vom Bäcker, mittags das Menü vom Imbiss, abends Nudeln mit Fertig-Tomatensauce und zwischendurch Snacks aus dem Supermarkt: 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 bewerten und Kaufentscheidungen abwägen zu können. Die Folgen: Übergewicht, Fehlernährung und eine zunehmend umweltbelastende Lebensmittelproduktion.

Mit der Ess-Kult-Tour entdecken Jugendliche durch ein interaktives Stationenlernen die Welt der Lebensmittel und werden motiviert, ihr Einkaufs- und Essverhalten zu reflektieren. Dabei knüpfen die Themen des Parcours an die Lebensrealität der Jugendlichen an und vermitteln praxisnahes Alltagswissen.

Zielgruppen

Die Ess-Kult-Tour bietet für verschiedene Schul- bzw. Altersstufen zwei zielgruppengerechte Varianten an:

- für Jugendliche der Klasse 6 bis 10 sowie für höhere lernschwache Klassen.
- für Jugendliche der Klasse 11 bis 13 sowie für junge Erwachsene an Berufsschulen, -kollegs und weiterführenden Schulen. Das Lernangebot kann für den fächerübergreifenden Unterricht und für Projektwochen eingesetzt werden. Es eignet sich besonders für Bildungsträger mit einem hohen Anteil an sozial- und lernbenachteiligten Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Konzept

Zeitaufwand

Die Durchführung dauert drei Schulstunden à 45 Minuten. Je nach Bedarf können auch nur einzelnen Stationen durchgeführt werden

Durchführung

Interessierte Lehrkräfte können, nach Absprache, gemeinsam mit einer geschulten Ernährungsfachkraft der Verbraucherzentralen die Veranstaltung an ihrer Schule durchführen. Die Anwesenheit und Begleitung der Lehrkraft ist bei der gesamten Veranstaltung erforderlich.

Die Stationen

Snackchecker

Das „Snackchecker-Spiel“ vermittelt, wie viele und welche Nährstoffe in Lebensmitteln stecken und wie der Tagesbedarf je nach Geschlecht, Alter und Beruf variieren kann.

Spurensucher

Anhand von Zutatenlisten wird herausgefunden, welche Zusatzstoffe in Lebensmitteln stecken und was ihre Funktionen sind.

Umweltexperte

Mit Hilfe eines Ökobilanzrechners werden die Faktoren ermittelt, die von der Herstellung bis zum Verzehr eines Lebensmittels die Umwelt besonders belasten.

Selbsterkenner

Welcher Esstyp bin ich? Mittels eines Fragebogens wird das eigene Essverhalten reflektiert.

Werbeprofi

An dieser Station setzen sich die Jugendlichen kritisch mit verschiedenen Werbeclips auseinander und stellen anschließend ein eigenes Werbeplakat her.

Chefkoch

Aus frischen Zutaten werden selbsterdachte Pesto-Kreationen zubereitet und anschließend zum Probieren angeboten.

Regio-Fuchs

An dieser Station lernen die Schüler/-innen spielerisch, was regionale Lebensmittel sind und wie sie diese erkennen können.

Lebensmittelretter

An dieser Station lernen die Jugendlichen spielerisch, woran man erkennt, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist und wie es gelagert werden muss, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.

Vorlagen und Weiteres gibt es hier: <https://www.verbraucherzentrale.de/esskulttour>