



Vorbereitung der Ess-Kult-Tour

Eine Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer

1. Einführung

Die Ess-Kult-Tour mit ihren sechs interaktiven Stationen ist ein modular nutzbarer Parcours für Kinder und Jugendliche ab der 7. Klasse bis zum Berufsgrundschuljahr und dient der Auseinandersetzung mit der Welt der Lebensmittel und der Reflexion des eigenen Essverhaltens.

Alle Stationen werden - mit Unterstützung der Verbraucherzentralen-Fachkraft - in Kleingruppen erarbeitet. Zusätzlich ist jedoch **mindestens eine Lehrkraft** als Ansprechpartner/in und Aufsichtsperson während der gesamten Veranstaltung notwendig.

2. Raum- und Zeitbedarf

Für die Veranstaltung wird **ein großer Klassenraum (mind. 50 m²)** mit Strom- und Wasseranschluss bzw. nahe gelegener Spülmöglichkeit benötigt. Wird die Station Chefkoch bearbeitet, ist es von Vorteil, wenn der Workshop in einer (Schul-) Küche stattfinden kann. Oftmals sind in einer Schulküche auch alle Arbeitsmaterialien für die Station Chefkoch vorhanden.

Pro Station werden ein bis zwei Tische und vier bis fünf Stühle benötigt – in Abhängigkeit von der Kleingruppengröße. Die Tische werden wie kleine Inseln im Raum platziert, so dass genügend Abstand zwischen den Stationen ist. Der weitere Aufbau erfolgt durch die Fachkraft der Verbraucherzentrale.

Für eine Durchführung sollten **drei bis vier Schulstunden** eingeplant werden. Nach einer gemeinsamen Einführung arbeiten die Schülerinnen und Schüler (SuS) eigenständig an den Stationen und kommen dann zu einer abschließenden Runde im Plenum zusammen, in der die Ergebnisse der einzelnen Stationen vorgestellt werden.

Jede Station ist thematisch in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den weiteren Stationen bearbeitet werden. Die Themen werden in Kleingruppen parallel bearbeitet. Dabei können die SuS zwischen den Stationen rotieren oder jeweils eine Station mit intensiveren Aufgabenstellungen bearbeiten. Arbeitsergebnisse der Stationen werden am Ende im Plenum miteinander besprochen und ausgewertet. Die jeweilige Lehrkraft und eine Ernährungsfachkraft der Verbraucherzentrale unterstützen die SuS dabei.

3. Vorbereitung im Unterricht

Um eine möglichst nachhaltige Wirkung der bearbeiteten Themen zu erreichen, ist eine Vor- und Nachbereitung durch die Lehrkräfte von besonderer Bedeutung. Die SuS sollten mit der Bedeutung von z. B. Nährwerten, Umweltbelastungen, Zusatzstoffe, Hygiene vertraut sein. Im folgenden Kapitel 4 nennen wir Ihnen die zu jeder Station die wichtigen Begriffe.

4. Infos zu den Stationen

Die SuS arbeiten an den Stationen weitestgehend selbstständig. Um Verständnisschwierigkeiten vorzubeugen, ist es wichtig, dass in den Arbeitsanweisungen auftauchende Fachbegriffe bekannt sind. Bitte sprechen Sie mit der Expertin der Verbraucherzentrale ab, welche Stationen zum Einsatz kommen werden und bereiten diese im Unterricht vor.

4.1. Snack-Checker

Die SuS nehmen im „Snackchecker-Spiel“ Rollen von Menschen mit unterschiedlichen Tagesbedarfen an Nährstoffen ein. Dazu ziehen sie jeweils eine Rollenkarte und verschiedene Karten für verzehrte Mahlzeiten oder Snacks und Getränke. Bei der Berechnung der aufgenommenen Nährstoffe wird schnell deutlich, ob die Spielfigur während des Spiels über oder unter dem Tagesbedarf bleibt.

Folgende Fachbegriffe sollten den SuS bekannt sein:

- Tagesbedarf
- Nährwert
- Kalorien

4.2. Umweltexperte

Wie viel ein einzelnes Lebensmittel zur Umweltbelastung beiträgt, hängt von seinem so genannten Lebenszyklus ab. Der Lebenszyklus beinhaltet alle Stationen eines Produktes – von seiner Herstellung und Lagerung bis hin zum Verzehr. Wie hoch die Umweltbelastung eines Lebensmittels an jeder Station seines Lebenszyklus und auch insgesamt ist, sehen die SuS an dieser Station. Mit Hilfe eines Computerprogramms berechnen sie die Umweltbelastungspunkte für verschiedene Lebensmittel.

Folgende Fachbegriffe sollten den SuS bekannt sein:

- Umweltbelastung
- Lebenszyklus
- Ökobilanz
- Konventionell und Bio

4.3. Spurensucher

An dieser Station geht es darum, Zutatenlisten unterschiedlicher realer Produkte wie

Süßigkeiten und Fertiggerichte unter die Lupe zu nehmen. Die Produkte werden nicht mit ihrem Markennamen genannt, sondern haben Fantasienamen erhalten. Mit Hilfe der E-Nummern-Liste ermitteln die SuS, welche Zusatzstoffe enthalten sind und wie diese zu bewerten sind.

Folgende Fachbegriffe sollten den SuS bekannt sein:

- Zusatzstoff
- E-Nummer
- Klassenname

4.4. Chefkoch

Speisen selbst zuzubereiten ist längst nicht für alle Schülerinnen und Schüler eine Selbstverständlichkeit. Die Station Chefkoch bietet die Möglichkeit, kreativ und ohne die minutiöse Einhaltung eines Rezeptes ein Erfolgserlebnis bei der Zubereitung zu schaffen. Mit Hilfe eines Grundrezepts sowie der notwendigen Zutaten und Hilfsmittel stellt die Gruppe unter Beachtung der gängigen Hygieneregeln selbst verschiedene Pestos her. So ergeben sich durch kleine Veränderungen des Rezepts unterschiedliche Geschmacksrichtungen.

Folgende Fachbegriffe sollten den SuS bekannt sein:

- Pesto
- Hygieneregeln

4.5. Werbeprofi

Im Mittelpunkt der Station „Werbeprofi“ steht der Vergleich von Werbeaussagen mit der Realität. Anhand eines Werbeclips zu „Cerealien“ bearbeiten die SuS anschließend einen Fragebogen, der sich mit der Wahrnehmung der Werbefilme und der beworbenen Produktgruppe beschäftigt. Anschließend schlüpfen die SuS in die Rolle eines Werbemachers. Sie sind aufgefordert, ein Werbeplakat mit einem griffigen Slogan für ein Produkt zu erstellen, das sie in den Werbefilmen gesehen haben.

Folgende Fachbegriffe sollten den SuS bekannt sein:

- Cerealien

4.6. Selbsterkenner

Der Test ist als eine Auflockerung innerhalb des Parcours gedacht. Spielerisch regt er Kinder und Jugendliche an, das eigene Essverhalten zu reflektieren. Alle SuS füllen den Selbsterkenner-Test in Einzelarbeit aus und ordnen sich auf einem Plakat dann als Naschkatze, Besser-Esser, Fast-Food-Fan und Fix-und-Fertig-Profi ein. Tipps, wie man das Essverhalten verbessern oder ändern kann, bekommen die SuS in den Auflösungstexten.

4.7. Übersicht der vorzubereitenden Fachbegriffe

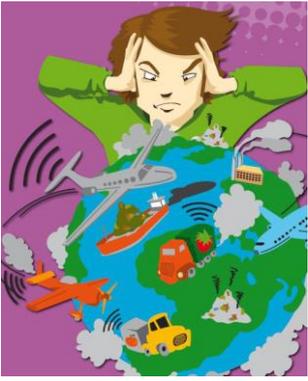
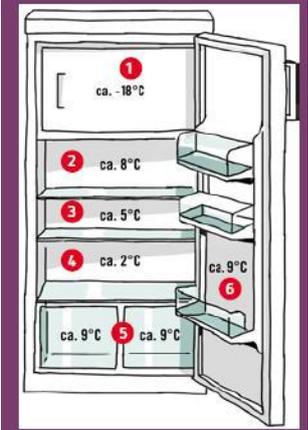
Station	Begriffe	Hilfreiche Links
Snack-Checker	Tagesbedarf Nährwert Kalorien	Ernährungswissen des BZfE https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungswissen-616.html was wir essen BZfE Blog https://www.bzfe.de/inhalt/was-wir-essen-blog-70.php
Umweltexperte	Umweltbelastung Ökobilanz Lebenszyklus Konventionell Bio	Klimaschutz beim Essen und Einkaufen https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442 Kennzeichnung von Bioprodukten https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/kennzeichnung-von-bioprodukten-eulogo-deutsches-biosiegel-symbole-von-anbauverbaenden-handelsmarken-13914
Spurensucher	Zusatzstoff E-Nummer Klassenname	Grundlagen zu Zusatzstoffen https://www.bzfe.de/inhalt/zusatzstoffe-grundlagen-476.html Zusatzstoff-Datenbank http://www.zusatzstoffe-online.de/home/ Kennzeichnung von Lebensmitteln https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/kennzeichnung-von-lebensmitteln-5430
Chefkoch	Pesto Hygieneregeln	Tipps zur Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln https://www.bzfe.de/inhalt/vom-acker-bis-zum-teller-489.html
Werbeprofi	Cerealien	Informationen und Empfehlungen von Frühstückscerealien https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/kinderlebensmittel-extrawurst-fuer-den-nachwuchs-10725
Selbsterkenner	keine	

5. Nachbereitung im Unterricht

Es empfiehlt sich, die ausgefüllten Arbeitsblätter der SuS nochmals zu besprechen und Verständnisfragen zu klären. Darüber hinaus kann eine Reflexion der Veranstaltung erfolgen, in der die positiven und auch negativen Erkenntnisse besprochen werden. Bitte nutzen Sie diese Gelegenheit, ein Feedback von den SuS einzuholen, welches Sie auf dem Evaluationsbogen vermerken können. Bitte beantworten Sie auch die weiteren Fragen und senden den Bogen dann an Ihre Verbraucherzentrale zurück.

6. Kompetenzorientierung der „Ess-Kult-Tour“

Station	Themen	Teilkompetenzen
Chefkoch 	Zubereitung eines Pestos Hygiene Präsentation des Produktes	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung einer Rezeptur und eigenständige Abwandlung bzw. Variation • Geschmackliche Bewertung • Frische Kräuter kennen und verwenden lernen • Hygieneregeln verstehen und anwenden können • Produkt ansprechend präsentieren
Spurensucher 	Bewertung von Zusatzstoffen und deren Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • Zutatenlisten lesen und Zusatzstoffe erkennen • Quellen zur Bewertung von Zusatzstoffen nutzen • (Negative) Wirkungen von Zusatzstoffen verstehen • Eigenen Konsum von Fertigprodukten reflektieren • Wissen bei zukünftigen Einkäufen abrufen und anwenden können
Snack-Checker 	(Tages-)Nährstoffbedarf an Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Zucker, und Kalorien unterschiedlicher Personen in Abhängigkeit von Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung der Speisenauswahl für die Bedarfsdeckung erkennen • Abhängigkeit des Bedarfs von Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität erkennen • Eigene Mahlzeitauswahl reflektieren
Selbsterkenner	Reflektion des eigenen Essverhaltens	Eigenes Essverhalten einschätzen und bewerten

		
<p>Umweltexperte</p> 	<p>Auswirkungen der Lebensmittelproduktion und des Konsums auf die Umwelt</p>	<p>Medium Umweltrechner verstehen und nutzen Daten aus dem Text extrahieren und einsetzen</p>
<p>Werbeprofi</p> 	<p>Kritische Betrachtung von Werbeaussagen</p>	<p>Werbeaussagen analysieren und mit dem tatsächlichen Eigenschaften eines Produktes vergleichen Eigene Werbestrategien entwickeln, grafisch darstellen und präsentieren</p>
<p>Lebensmittelretter</p> 	<p>Vermeidung von Lebensmittelabfällen Vorratshaltung im Haushalt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problem der Lebensmittelverschwendung erkennen • Eigenes Verhalten reflektieren • Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum kennen und unterscheiden lernen • Verwertbarkeit von Lebensmitteln einschätzen lernen • Temperaturzonen kennen und nutzen lernen

7. Weitere Informationen

Verbraucherzentrale in Ihrem Bundesland

www.verbraucherzentrale.de

Jugendseiten der Verbraucherzentrale NRW

www.checked4you.de

Informationen über die Vernetzungsstelle Schulverpflegung und Ansprechpartner in Ihrem Bundesland

www.inform.de; weiter unter Kita und Schule/Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Ratgeber: Was bedeuten die E-Nummern?

ISBN: 3-922940-25-0, www.vz-nrw.de/ratgeber

Bundeszentrum für Ernährung

<https://www.bzfe.de/index.html>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.dge.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung

www.fke-do.de

Robert Koch-Institut (KIGGS-Studie)

www.kiggs.de

Die Verbraucher Initiative e.V. (Bundesverband)

www.zusatzstoffe-online.de, www.label-online.de

Deutsches Zusatzstoffmuseum

www.zusatzstoffmuseum.de

Natur & Kultur – Institut für ökologische Forschung und Bildung

www.netzwerk.koeln/natur_kultur/natur_kultur.de

KlimAktiv gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung des Klimaschutzes mbH

www.klimaktiv.de, www.uba.co2-rechner.de

(Berechnung des persönlichen CO₂-Ausstoßes)

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

www.oekolandbau.de (Projektgruppe Ökolandbau)