

CHECK DEIN ESSEN!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

verbraucherzentrale

Inhaltsverzeichnis



Einleitung	3
... Zielsetzung	4
... Lernziele im Überblick	4
Hinweise und Informationen	6
... Rahmenbedingungen	6
Ablauf Stationen	8
... Station Esstyp	8
... Station Trinkprofi	10
... Station Nährstoffcheck	13
... Station Klimaheld	14
... Station Lebensmittelfan	17
... Station Kochtalent	21
... Station Eiweißkenner	28

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung (BMEL) und dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebenslagen aktiv. Ziel ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

Sozialer Zusammenhalt: Das Programm „Sozialer Zusammenhalt“ verfolgt die Ziele, die Wohn- und Lebensqualität sowie die Nutzungsvielfalt in den Quartieren zu erhöhen, die Integration aller Bevölkerungsgruppen zu unterstützen und den Zusammenhalt in der Nachbarschaft zu stärken. Weitere Informationen unter www.staedtebauforderung.info

Einleitung

Liebe Leser:innen,

„Check Dein Essen!“ ist ein interaktives Bildungsangebot, das Jugendliche und junge Erwachsene in den Quartieren der Sozialen Stadt dazu befähigt, ein stärkeres Bewusstsein für das eigene Ernährungsverhalten zu entwickeln sowie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Klima zu verstehen. Es werden konkrete Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie selbst einen positiven Beitrag dazu leisten können.

Das Bildungsmaterial besteht aus 7 thematisch in sich abgeschlossenen Stationen, die parallel und unabhängig voneinander selbstständig im Präsenzunterricht und / oder digital in Kleingruppen durchgeführt werden können.

Die Aufgaben der Stationen sind nach dem Baukastensystem (Basis + Zusatzaufgaben) aufgebaut und können somit dem Niveau der Zielgruppe angepasst werden.

Das Bildungsmaterial ist im Rahmen des IN FORM Projekts Gut essen macht stark entstanden, mit Mitteln des BMWSB.

In diesem Praxishandbuch finden Sie die methodisch-didaktischen Erläuterungen und die notwendigen Materialien zur Durchführung des Angebots im Unterricht oder in Jugendfreizeiteinrichtungen.

Ergänzend gibt es ein Onlineangebot mit digitalen und interaktiven Umsetzungsvarianten. Um dieses nutzen zu können, verfügt jede Station über einen Hinweis mit einem QR-Code. Mit dem Scannen dieses Codes können die Inhalte auf dem Smartphone abgerufen werden.

Das Material ist bereits erfolgreich in Schulen und Jugendzentren erprobt worden. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Erarbeitung der Inhalte unseres Bildungsangebotes „Check Dein Essen!“.

Über ein Feedback an: gutesessen@verbraucherzentrale.nrw würden wir uns freuen.

Ihr Projektteam „Gut Essen macht stark“.



Über diesen QR-Code gelangen Sie auf die Internetseite unseres Bildungsangebotes „Check dein Essen!“.





Zielsetzung

Ziel dieses Bildungsangebotes ist es, bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, in den Quartieren des „Sozialen Zusammenhaltes“ ein stärkeres Bewusstsein für das eigene Ernährungsverhalten sowie den Zusammenhang mit dem Klima zu vermitteln. Das Bildungsangebot zeigt konkrete Möglichkeiten auf, wie Jugendliche einen positiven Beitrag zum Klimaschutz leisten können. Im Rahmen des Unterrichts lernen sie verschiedene Aspekte der Thematik kennen und werden damit für konkrete Handlungsoptionen für zu Hause sensibilisiert.

METHODISCHER ANSATZ REFLEKTIEREN – BEWERTEN – HANDELN

Im Mittelpunkt des Bildungsangebots „Check Dein Essen!“ stehen 7 (Lern-)Stationen zu verschiedenen Themen (siehe auch Übersicht S. 4 + 5), die in Gruppen erarbeitet werden. Ziel ist es, den gemeinsamen Austausch und die Reflexion in den jeweiligen Gruppen zu fördern und einen gemeinsamen Bearbeitungsprozess zu starten. Es können alle Stationen im Rahmen einer Unterrichtseinheit erarbeitet oder es kann auch nur eine Auswahl getroffen werden. Konkrete Arbeitsaufträge in Form von Arbeitsblättern geben den Jugendlichen Orientierung.

Um die Aufmerksamkeit bei der Zielgruppe zu erhöhen, ist die Kombination von analogen und digitalem Lernmaterial sehr hilfreich. Das Bildungsangebot ist so konzipiert, dass es lernplangemäß z.B. in den Fächern Arbeitslehre, Wirtschaft, Erdkunde, Ethik/Lebenskunde, Hauswirtschaft sowie auch interdisziplinär und fächerübergreifend einsetzbar ist.

Check dein Essen: Auf einen Blick

- ...❖ Angebot zur Ernährungs- und Verbraucherbildung
- ...❖ Zielgruppe: Jugendliche ab der 7. Klasse in den Quartieren des Sozialen Zusammenhaltes bis zum Berufsgrundschuljahr
- ...❖ Einsatzmöglichkeiten:
 - Als analoges Angebot für den Unterricht: Dauer mind. 4 Unterrichtsstunden, Gruppengröße variabel
 - Als digitales Lernangebot für den Unterricht oder für das Distanzlernen
- ...❖ Themenauswahl: Individuelles Essverhalten- Esstyp / Nährstoffbedarf / Getränke und Zucker / Klimaauswirkungen unserer Ernährung / Vermeidung von Lebensmittelabfällen / selbst kochen

Lernziele im Überblick

Station	Thema	Zielsetzung/
Esstyp 	<ul style="list-style-type: none"> ...❖ Wie und was essen Jugendliche? ...❖ Sind sie ein Fast-Food-Fan oder ein Besser-Esser? <p>Mit Hilfe eines Quiz können sie es herausfinden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ...❖ Reflexion des eigenen Essverhaltens. ...❖ Entwicklung von Ideen zur Verhaltensänderung.
Trinkprofi 	<p>Cola, Energydrinks & Co enthalten oftmals viel Zucker.</p> <ul style="list-style-type: none"> ...❖ Aber wie viel Zucker ist darin enthalten? ...❖ Und welche alternativen Getränke gibt es und wie schmecken sie? 	<ul style="list-style-type: none"> ...❖ Die Jugendlichen erfahren, wie viel Zucker in den verschiedenen „Kult-Getränken“ enthalten ist. ...❖ Sie lernen, dass „Infused Water“ eine leckere und preiswerte Variante ist. ...❖ Sie schulen ihre Geschmacksnerven und probieren neue, zuckerfreie Getränke selbst aus.

<p>Nährstoffcheck</p> 	<p>Jeder Mensch braucht Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Aber wieviel braucht ein Gamer, ein Sportler?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Erkennen der Bedeutung der Speiseauswahl für die Bedarfsdeckung der Nährwerte. ❖ Erkennen der Abhängigkeit des Bedarfs von Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität. ❖ Reflexion der eigenen Mahlzeitenauswahl.
<p>Klimaheld</p> 	<p>Der ökologische Fußabdruck: Was hat unsere Ernährung mit dem Klima zu tun?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sie lernen, warum unsere Ernährung Einfluss auf unser Klima hat. ❖ Sie lernen, dass durch eine fleischbetonte Ernährung mehr CO₂ emittiert wird als durch eine pflanzenbetonte Ernährung. ❖ Jugendlichen lernen, was für Obst- und Gemüsesorten (nicht) heimisch sind und in welchem Zeitraum Saison haben.
<p>Lebensmittelfan</p> 	<p>Ein „echter“ Lebensmittelfan wirft wenig Lebensmittel weg und spart somit viel Geld und schont die Umwelt – Tonne oder Teller?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Die Jugendlichen lernen an dieser Station relevante Prüfkriterien kennen, um objektiver entscheiden zu können: Ist das Lebensmittel noch essbar? Was könnte ich mir daraus noch zubereiten? Oder muss es doch leider in die „Tonne“. ❖ Tipps aus der Praxis und kurze Hintergrundinformationen helfen den Jugendlichen bei ihrer Entscheidungsfindung. ❖ In der „Resteküche“ werden mit Spaß und Kreativität aus wenigen Lebensmittel(resten) leckere Rezepte kreiert.
<p>Kochtalent</p> 	<p>Kochclips auf TikTok oder Instagram sind ein echter Trend: Selber machen aber auch! Kochen ist ganz einfach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Wie kann ich selbst kreativ mit Zutaten und Rezepten umgehen? ❖ Kennenlernen von gesunden, schnellen Rezepten. ❖ Kennenlernen der Hygieneregeln beim Zubereiten von Speisen. ❖ Umsetzung einer Rezeptur und eigenständige Abwandlung bzw. Variation. ❖ Geschmackliche Bewertung. ❖ Frische Kräuter kennen und verwenden lernen. ❖ Produkt ansprechend präsentieren.

<h3>Eiweißkenner</h3>  <td data-bbox="544 253 916 768"><ul style="list-style-type: none">❖ Eiweiß: ein lebensnotwendiger Nährstoff für unseren Körper❖ Wie viel Eiweiß brauchen Jugendliche pro Tag?❖ Welche tierischen und pflanzlichen Lebensmittel enthalten viel Eiweiß?❖ Wie decke ich meinen Eiweißbedarf?❖ Mix-Bar: „Proteinshake plant-based“ mixen und schmecken❖ Produktvergleich von 5 High-Proteinprodukten</td> <td data-bbox="920 253 1401 768"><ul style="list-style-type: none">❖ Die Jugendlichen erfahren, welche lebensnotwendigen Funktionen Eiweiß für ihren Körper hat.❖ Sie lernen, ihren persönlichen Eiweißbedarf zu errechnen.❖ Sie lernen tierische und pflanzliche Lebensmittel kennen, die einen hohen Eiweißgehalt haben.❖ Sie schulen ihre Geschmacksnerven und probieren neue, pflanzenbasierte Proteinshakes aus.</td>	<ul style="list-style-type: none">❖ Eiweiß: ein lebensnotwendiger Nährstoff für unseren Körper❖ Wie viel Eiweiß brauchen Jugendliche pro Tag?❖ Welche tierischen und pflanzlichen Lebensmittel enthalten viel Eiweiß?❖ Wie decke ich meinen Eiweißbedarf?❖ Mix-Bar: „Proteinshake plant-based“ mixen und schmecken❖ Produktvergleich von 5 High-Proteinprodukten	<ul style="list-style-type: none">❖ Die Jugendlichen erfahren, welche lebensnotwendigen Funktionen Eiweiß für ihren Körper hat.❖ Sie lernen, ihren persönlichen Eiweißbedarf zu errechnen.❖ Sie lernen tierische und pflanzliche Lebensmittel kennen, die einen hohen Eiweißgehalt haben.❖ Sie schulen ihre Geschmacksnerven und probieren neue, pflanzenbasierte Proteinshakes aus.
--	---	---

Rahmenbedingungen

„Check Dein Essen!“ ist ein Lernparcours mit 7 interaktiven Stationen, die modular für den Unterricht oder im Freizeitbereich analog und auch digital nutzbar sind. Jede Station ist thematisch in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den weiteren Stationen bearbeitet werden, d.h. somit sind sie zeitlich sehr flexibel.

Ebenso können Sie bei jeder der 7 Stationen wählen, ob die Jugendlichen eine Aufgabe analog oder digital durchführen sollen. Eine Kombination aus beiden Methoden hat sich sehr bewährt.

Sie erhalten alle Informationen und Hinweise, die Sie für die Vorbereitung und die analoge Durchführung der Aufgaben benötigen auf den folgenden Seiten.

Über einen QR-Code gelangen Sie zu dem interaktiven digitalen Lernangebot.

Der Leistungsstand der Jugendlichen kann durch die unterschiedlichen Aufgaben an jeder Station berücksichtigt werden.



Rahmenbedingungen

- ...❖ **Wichtig! Allergien und Unverträglichkeiten:** Vor dem Start des Bildungsangebotes sollten unbedingt Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten bei den Jugendlichen abgeklärt werden!
- ...❖ **Zeitbedarf:** Bei einer Durchführung mit 7 Stationen sind pro Station etwa 30 Minuten einzuplanen. Die gesamte Durchführung des Parcours mit 7 Stationen ist mit etwa 3 bis 4 Zeitstunden angesetzt. Um die Stationen intensiver mit den Jugendlichen zu besprechen oder alle 7 Stationen durchzuführen, ist es nötig, entsprechend mehr Zeit einzuplanen.
- ...❖ **Vorbereitung:** Bei der Planung ist zu berücksichtigen, dass vor Beginn für die Stationen Vorbereitungen notwendig sind. Die Stationsbeschreibungen stehen mit Arbeitsblättern und Materiallisten im Internet zum downloaden bereit.
- ...❖ **Hygiene:** An einigen Stationen arbeiten die Jugendlichen mit Lebensmitteln. Ein hygienischer Umgang inkl. Händewaschen ist dabei Voraussetzung für eine unbedenkliche Durchführung.
- ...❖ **Rotationssystem:** Die Jugendlichen arbeiten in Kleingruppen parallel an den Stationen. Jede Station ist eine in sich abgeschlossene Arbeitseinheit. Es ist also für den Ablauf nicht wichtig, in welcher Reihenfolge die Stationen bearbeitet werden. Der Stationswechsel sollte den Jugendlichen angekündigt werden.
- ...❖ **Betreuung und Aufsicht:** Sie als Lehrkraft oder Akteur:in in der Jugendarbeit sind verantwortlich für die Aufsicht und Betreuung der Jugendlichen. Insbesondere für die Unterstützung bei den Aufgaben ist die Anwesenheit einer Lehrkraft oder Akteur:in an jeder Station unabdingbar. Lassen Sie sich also gerne von Freiwilligen unterstützen.
- ...❖ **Flexibilität:** Je nach Teilnehmerzahl, Zeitkapazität und Anzahl der Betreuer:innen können alle Stationen oder nur ausgewählte Stationen von den Schüler:innen bearbeitet werden.
- ...❖ **Raumbedarf/Ausstattung:** Für den Bildungsparcours mit 7 Stationen wird ein (Gruppen-)Raum von ca. 40 - 50 m² mit Tischen für jede Station (3 Tische pro Station) und einem Waschbecken benötigt. Falls möglich kann der Parcours auch im Speiseraum, in der Lehrküche oder in Jugendfreizeiteinrichtungen durchgeführt werden.



Station Esstyp

Aufgabe 1: Welcher Esstyp bist du?

1 Vorbereitung

1. Sie können individuell entscheiden, welche Aufgaben Ihre Jugendlichen digital oder analog bearbeiten sollen. Schauen Sie sich am besten im Vorfeld die digitale Version im Netz an (siehe QR-Code).
2. Die Aufgabe 1 ist eine Einzelaufgabe. Kopieren Sie alle Arbeitsblätter für jede:n einzelne:n Jugendliche:n.
3. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf den Tischaufsteller „Esstyp“, alle kopierten „Arbeitsblätter Esstyp“ sowie Stifte bereitstellen.
4. Legen Sie die 4 DIN A5 „Esstypkarten“ und die Lebensmittelbeispiele zu dem jeweiligen Esstyp auf den Tisch.
5. Hängen Sie die DIN A3 „Vorlage Abstimmung Esstypauswertung“ hinter der Tafel oder Stellwand auf und legen Sie die Klebepunkte daneben.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Zuerst sollen die Jugendlichen den Einleitungstext durchlesen.
- Die Aufgabe 1 ist eine Einzelaufgabe.
- Hierzu sollen die Jugendlichen einzeln die Aufgabe lesen und die 10 Fragen des Fragebogens beantworten. Danach sollen diese die Punkte zusammenzählen und mithilfe des Auswertungsblattes herausfinden, welcher Esstyp sie sind.
- Wenn jede:r fertig ist, können Sie die Jugendlichen motivieren, hinter die Tafel zu gehen und anonym einen Klebepunkt auf eine DIN A3 Vorlage „Welcher Esstyp bist du?“ in die jeweilige Spalte des Esstyps zu kleben, der bei dem Test herausgekommen ist (freiwillig!).

To Do für die Abschlussrunde:

Bearbeiten die Jugendlichen Aufgabe 2, kommt die Abschlussrunde erst nach Aufgabe 2. Falls die Jugendlichen nicht die Zusatzaufgabe 2 machen sollen, können Sie nun die Tafel umklappen, die Ergebnisse mit der Gruppe besprechen und diskutieren, warum bestimmte Esstypen eine größere Anzahl aufweisen als manch andere Esstypen. Dafür sollen mündlich Gründe benannt werden. Dazu können Sie die Stichpunkte der Ergebnisse unter jede Spalte schreiben.

3 Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Esstyp“
- DIN A4 Blatt „Esstyp Tischaufsteller“ mit QR-Code
- DIN A5 Karten der jeweiligen 4 Esstypen (1 Naschkatze, 1 Fast-Food-Fan, 1 Fix- und Fertig-Profi, 1 Besser-Esser), laminiert
- 2-3 Lebensmittelbeispiele für jeden Esstyp zur Visualisierung
- DIN A3 „Vorlage Abstimmung Esstypauswertung“
- Klebepunkte
- DIN A4 Acryl Tischaufsteller
- Stifte



Download
Arbeitsmaterialien



Aufgabe 2: Gründe für die Esstypen

1 ✓ Vorbereitung

Kopieren Sie das DIN A4 Arbeitsblatt „Gründe für die Esstypen“ für jede Gruppe einmal und legen diese auf den Tisch. Die Aufgabe 2 ist eine Gruppen-Zusatzaufgabe.

2 Durchführung

- ❖ Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- ❖ Zeigen Sie auf, dass 1 für „Einzelarbeit“ und 3 für „Gruppenarbeit“ steht.
- ❖ Die Aufgabe 2 ist eine Gruppen-Zusatzaufgabe.
- ❖ Hierzu sollen die Jugendlichen einzeln die Aufgabe lesen und diese zusammen beantworten, indem sie die Gründe auf das Blatt „Vorlage Gründe Esstypen“ schreiben.
- ❖ Das Blatt soll eine:r aus der Gruppe behalten.

To Do für die Abschlussrunde:

Nachdem alle Jugendlichen die Aufgabe 2 gemeinsam bearbeitet haben, können Sie die Ergebnisse mit der Gruppe gemeinsam am Schluss besprechen.

3 Material

- ❖ Materialien der Aufgabe 1
- ❖ DIN A4 Vorlage „Gründe Esstypen“



Station Trinkprofi

Aufgabe 1: Wie viel Zucker steckt in den Getränken?

1 Vorbereitung

1. Sie können individuell entscheiden, welche Aufgaben die Jugendlichen digital oder analog bearbeiten sollen. Schauen Sie sich am besten im Vorfeld die digitale Version im Netz an (siehe QR-Code).
2. **Diese Aufgabe ist eine Gruppenaufgabe.**
3. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf die zwei Acryl-Tischaufsteller, das „Arbeitsblatt Trinkprofi“, Getränkedosen, Würfelzucker sowie Stifte bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Jugendlichen sollen sich die Aufgabe durchlesen. Dann sollen sie sich die Getränkedosen anschauen und die geschätzte Anzahl an Zuckerstücken zusortieren.
- Die Ergebnisse sollen auf dem Arbeitsblatt „Wie viel Zucker steckt in den Getränken?“ notiert werden.
- Das Blatt soll eine:r der Gruppe für die Abschlussrunde behalten.

3 Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Trinkprofi“ Aufgabe 1
- 2 DIN A4 Acryl-Tischaufsteller
- DIN A4 Blatt für Tischaufsteller 1 „Station Trinkprofi“ mit QR-Code
- DIN A4 Blatt für Tischaufsteller 2 „Wie viel Zucker steckt in den Getränken?“
- Getränkedosen kaufen und diese verwenden: CocaCola; Durstlöscher Apfel Orange Zitrone; Fanta Orange; Lipton Eistee Sparkling Pfirsich; Moloko; Uluda; Gazoz grün)
- Würfelzucker (kleiner Karton)
- DIN A4 Lösungsblatt „Wie viel Zucker steckt in den Getränken?“ (einlaminiert)
- Stifte

Aufgabe 2: Infused Water „Mix es dir selbst!“

1 Vorbereitung

1. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf die zwei Tischaufsteller, alle Arbeitsblätter sowie Stifte bereitstellen.
2. Danach stellen Sie die Materialien der 2 verschiedenen Infused Water zusammen und stellen diese getrennt voneinander auf den Tisch. Die Küchenrolle kann in die Mitte des Tisches platziert werden.
 - Stellen Sie 1 Karaffe, 1 Rührlöffel, 1 Frühstücksbrettchen, 1 Obstmesser, Die Hälfte der benötigten Pappbecher, 2 Zitronen und 1 Gurke zusammen.
 - Stellen Sie danach 1 Karaffe, 1 Rührlöffel, 1 Frühstücksbrettchen, 1/2 der benötigten Pappbecher, 2 Orangen und 2 Zweige Rosmarin zusammen.



Download
Arbeitsmaterialien





Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass für „Einzelarbeit“ und für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Jugendlichen sollen die Aufgabe durchlesen und sich in zwei Gruppen „Gruppe 1: Zitrone-Gurken-Wasser“ und „Gruppe 2: Orangen-Rosmarin-Wasser“ aufteilen.

Gruppe 1 liest sich einzeln das Rezept „Zitrone-Gurken-Wasser“ durch. Die Jugendlichen sollen eigenständig besprechen, wer welche Zubereitungsschritte ausführt. Die Bio-Zitrone und Bio-Gurke sollen gewaschen, in feine Scheiben geschnitten und zusammen in die Karaffe gegeben werden.

Gruppe 2 liest sich einzeln das Rezept „Orangen-Rosmarin-Wasser“ durch. Die Jugendlichen sollen eigenständig besprechen, wer welche Zubereitungsschritte ausführt. Die Bio-Orange und der Rosmarin sollen gewaschen, die Orange in Scheiben geschnitten und der Rosmarin zerkleinert und zusammen in die Karaffe gegeben werden.

- Beide Karaffen sollen mit Wasser aufgefüllt und mit einem Löffel umgerührt werden. Nach 5-10 Minuten können die Jugendlichen beide Infused Water probieren.



Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Trinkprofi“ Aufgabe 2
- DIN A4 Acryl-Tischauflage „Station Trinkprofi“ mit QR-Code
- DIN A4 Acryl-Tischauflage „Infused Water: Mix es dir selbst!“
- 2 Karaffen
- 2 Rührlöffel
- 2 Frühstücksbretchen
- 2 Obstmesser
- 1 Küchenrolle
- Pappbecher
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Gurke
- 2 Bio-Orangen
- 2 Rosmarinzwige
- Leitungswasser

Aufgabe 3: Geschmack Infused Water



Vorbereitung

1. Die Aufgabe 3 ist eine Einzelaufgabe.
2. Kopieren Sie das Arbeitsblatt für jede:n einzelne:n und legen Sie diese auf die Tische.
3. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf den Acryl-Tischauflage „Station Trinkprofi“, die „Arbeitsblätter Trinkprofi“ sowie Stifte bereitstellen.



Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass für „Einzelarbeit“ und für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Jugendlichen sollen einzeln die Aufgabe lesen, einen Smiley nach Wahl ankreuzen und die 3 genannten Fragen beantworten.

To Do für die Abschlussrunde:

Bearbeiten die Jugendlichen anschließend auch noch die Aufgabe 4, kommt die Abschlussrunde erst nach Aufgabe 4. Falls die Jugendlichen nicht die Zusatzaufgabe 4 machen sollen, können Sie nach der Bearbeitung der Aufgabe 3 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 3 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1: Die Jugendlichen tragen ihre Ergebnisse vor. Sie korrigieren ggf. die Lösung der Jugendlichen mithilfe des Lösungsblattes.

Aufgabe 2 + 3: In der Gruppe wird anschließend eine Diskussion über zuckerfreie Getränkealternativen auf Basis des zuvor Gelernten gestartet. Dabei sollen sie auf die geschmacklichen Erfahrungen des probierten Infused Waters eingehen.

Geben Sie nach der Besprechung den Jugendlichen jeweils die „Trinkprofirezepte“. Diese können die Jugendlichen dann zuhause zubereiten und probieren.



Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Trinkprofi“ Aufgabe 3
- DIN A4 Acryl-Tischauflage „Station Trinkprofi“ mit QR-Code
- Stifte

Aufgabe 4: Lückentext

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 4 ist eine Einzelaufgabe.
1. Kopieren Sie das „Arbeitsblatt Nr. 4 für jede:n einzelne:n.“
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf den Tischaufsteller „Station Trinkprofi“, das Arbeitsblatt sowie Stifte bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Aufgabe 4 ist eine Zusatzaufgabe. Hierzu sollen die Jugendlichen einzeln die Aufgabe lesen und den Lückentext mithilfe der genannten Begriffe beantworten.

To Do für die Abschlussrunde:

Nachdem alle Jugendlichen die Aufgabe 4 einzeln bearbeitet haben, können Sie die Ergebnisse der Aufgaben 1-4 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1: Die Jugendlichen tragen ihre Ergebnisse vor. Sie korrigieren ggf. die Ergebnisse der Jugendlichen mithilfe des Lösungsblattes.

Aufgabe 2 + 3: In der Gruppe wird dann eine Diskussion über zuckerfreie Getränkealternativen auf Basis des zuvor Gelernten gestartet. Dabei sollen sie auf die geschmacklichen Erfahrungen des probierten Infused Waters eingehen.

Aufgabe 4: Die Jugendlichen tragen ihre Ergebnisse des Lückentextes vor. Legen Sie dann die jeweiligen „Lösungsblatt Lückentext“ auf die Tische und korrigieren sie ggf. die Ergebnisse der Jugendlichen.

- Diskussion über „Was haben die Jugendlichen gelernt?“, „Was hat die Jugendlichen erstaunt?“, „Würden die Jugendlichen die Getränke auch privat nachmachen?“, „Sind Infused Water eine gute Alternative zu den Softdrinks?“

3 Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Trinkprofi“ Aufgabe 4
- DIN A4 Acryl-Tischaufsteller „Station Trinkprofi“ mit QR-Code
- DIN A4 „Lösungsblatt Zucker in Getränken“ (für die Abschlussrunde)
- DIN A4 „Lösungsblatt Lückentext“ (für die Abschlussrunde)



Download
Arbeitsmaterialien



Station Nährstoffcheck

Aufgabe 1: Rollenkarten-Spiel

1 Vorbereitung

1. Sie können individuell entscheiden, welche Aufgaben die Jugendlichen digital oder analog bearbeiten sollen. Schauen Sie sich am besten im Vorfeld die digitale Version im Netz an (siehe QR-Code).
2. Die Aufgabe 1 ist eine Einzelaufgabe.
2. Kopieren Sie das „Arbeitsblatt Nährstoffcheck“ für jede:n einzelne:n.
3. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das „Arbeitsblatt Nährstoffcheck“ sowie Stifte bereitstellen.
4. Stapeln Sie die „Rollenkarten“ auf den Tisch.
5. Sortieren Sie die „Ereigniskarten“ und stapeln Sie diese jeweils nach den folgenden Kategorien: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks, Getränke und Sport. Legen Sie diese auf den Tisch.
6. Stecken Sie den „Tischaufsteller Station Nährstoffcheck“ mit dem QR-Code in eine Tischhalterung.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Jugendlichen sollen den Aufgabentext lesen und die einzelnen Schritte der Spielanleitung befolgen.

- a: Die Jugendlichen sollen jeweils 1 „Rollenkarte“ ziehen, welche der Spielcharakter für das Spiel ist. Danach sollen die Hintergrundinformation sowie ein Steckbrief und der Tagesbedarf gelesen werden.
- b: Dann wird jeweils eine „Ereigniskarte“ vom Stapel „Frühstück“, „Mittagessen“ und „Abendessen“, 2 „Snacks“-Karten und 3 verschiedene „Getränke“-Karten gezogen. Die Jugendlichen sollen diese Mahlzeiten auf die vorgeesehenen Linien der Rollenkarte eintragen.
- c: Auf der Ereigniskarte befinden sich die Nährwerte (in Gramm). Auf der Rollenkarte sollen nun pro 5 Gramm

ein Kasten des jeweiligen Nährstoffes mit einem Kreuz markiert werden. Es wird mit dem ersten farbigen Kasten in dem jeweiligen Balken begonnen. Beispiel:

- bei 10 Gramm Fett werden im entsprechenden Balken zwei, bei 15 Gramm 3 Kästen angekreuzt.
- ist der Wert unter 5 Gramm, bleibt der Kasten leer.

- d: Zur Ermittlung der genauen Kalorienzufuhr, sollen die Jugendlichen ihre Werte (in Gramm) mit 4 Kilokalorien (kcal) für Kohlenhydrate und Eiweiß oder 9 kcal für Fett multiplizieren. Die errechneten 3 Werte werden addiert und im Feld der „Tagesaufnahme“ notiert.
- e: Zuletzt wird die „Sport“-Ereigniskarte gezogen und der Wert in kcal in die passende Spalte „Sport“ eingetragen. Dieser Wert soll jetzt von der in Schritt 4 eingetragenen „Tagesaufnahme, gesamt“ abgezogen und das Ergebnis in die Spalte „Tagesaufnahme, gesamt“ eintragen werden. Der schon vorgegebene Tagesbedarf wird noch einmal von der „Tagesaufnahme, gesamt“ abgezogen.

Als Ergebnis erhalten die Jugendlichen eine Differenz, welche entweder im Überschuss oder im Mangelbereich liegen wird. Die Erklärung dazu ist auf der Rollenkarte gegeben.

To Do für die Abschlussrunde:

Nachdem alle Jugendlichen die Aufgabe 1 einzeln bearbeitet haben, können Sie die Ergebnisse des Rollenspiels mit der Gruppe besprechen:

- Gab es Schwierigkeit bei der Zusammensetzung des Tagesplans?
- Gab es erstaunliche Auffälligkeiten?
- Konnten bei den 6 unterschieden Spielcharaktern verschiedene Energiebedarfe festgestellt werden? Und wenn ja, woran liegt das?

3 Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Nährstoffcheck“
- DIN A4 Acryl-Tischaufsteller „Station Nährstoffcheck“ mit QR-Code
- 6 „Rollenkarten“
- 96 „Ereigniskarten“ (10 Frühstück, 19 Mittagessen, 12 Abendessen, 24 Snacks, 16 Getränke, 15 Sport), laminiert
- Stifte
- Eddings, abwischbar



Station Klimaheld

Aufgabe 1: Unser CO₂-Fußabdruck

1 Vorbereitung

1. Sie können individuell entscheiden, welche Aufgaben die Jugendlichen digital oder analog bearbeiten sollen. Schauen Sie sich am besten im Vorfeld die digitale Version im Netz an (siehe QR-Code).
2. Die Aufgabe 1 ist eine Gruppenaufgabe.
3. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf den Acryl-Tischauflager, das „Arbeitsblatt Klimaheld“ Aufgabe 1, „Infoblatt CO₂-Fußabdruck Klimaheld“ sowie einen Filzstift bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Zuerst sollen die Jugendlichen den Einleitungstext „Klimaheld“ durchlesen.
- Dann sollen die Jugendlichen gemeinsam überlegen, welche Lebensmittel eine ungünstige Umweltbilanz haben.
- Die 5 Lebensmittel mit der ungünstigsten Klimabilanz sollen dann in den leeren Fußabdruck mit dem Filzstift geschrieben werden.
- Eine:r soll das Blatt für die Abschlussrunde behalten.

3 Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Klimaheld“, Aufgabe 1
- DIN A4 Acryl-Tischauflager für das Blatt „Station Klimaheld“ mit QR-Code
- DIN A4 Blatt „Station Klimaheld“ mit QR Code
- DIN A4 „Infoblatt CO₂-Fußabdruck Klimaheld“
- leeres DIN A4 Blatt „CO₂-Fußabdruck Klimaheld“
- Filzstifte



Download
Arbeitsmaterialien

Aufgabe 2: Obst + Gemüse: Was wächst bei uns wann?

1 ✓ Vorbereitung

1. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das „Arbeitsblatt Klimaheld“ Aufgabe 2, den „Saisonkalender“ sowie 2 Körbe und Stifte bereitstellen.
2. Stecken Sie den „Tischaufsteller Station Klimaheld“ mit dem QR-Code in eine Tischhalterung

2 ⚙️ Durchführung

- ❖ Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- ❖ Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- ❖ Die Aufgabe 2 ist eine Gruppen-Aufgabe .
 - a: Die Jugendlichen sollen anhand der fünf Obst und Gemüse Bilder entscheiden, ob die jeweiligen Lebensmittel heimisch oder nicht heimisch sind. Diese Bilder sollen dann in den dazugehörigen Korb gelegt werden.
 - b: Nun soll diskutiert werden, wann welche heimischen Lebensmittel Saison (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) haben. Dafür sollen die Jugendlichen ihre Ergebnisse in die darunter stehende Tabelle aufschreiben. Machen Sie die Jugendlichen darauf aufmerksam, dass diese den Saisonkalender der Verbraucherzentrale gerne als Hilfestellung nehmen können.
- ❖ Eine:r soll das Blatt für die Abschlussrunde behalten.

To Do für die Abschlussrunde:

Falls die Jugendlichen nicht die Zusatzaufgabe 3 machen sollen, können Sie nach der Bearbeitung der Aufgabe 2 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 2 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1: Die Jugendlichen sollen ihre Ergebnisse des CO₂-Fußabdrucks vorstellen. Dafür kann eine:r an der Tafel das Gruppenergebnis vorstellen und den Fußabdruck an die Tafel pinnen. Nach dem alle Gruppen vorgestellt haben, können die fünf am häufigsten genannten Lebensmittel an die Tafel schreiben. An der Tafel würde sich damit die visuelle Zusammenfassung der ausgewählten Lebensmittel zeigen.

Aufgabe 2: Die Jugendlichen sollen ihre Ergebnisse ihrer Tagespläne vorstellen. Dabei können Sie betonen, dass durch eine fleischbetonte Ernährung mehr CO₂ emittiert wird als durch eine pflanzenbetonte Ernährung.

3 ✎ Material

- ❖ DIN A4 „Arbeitsblatt Klimaheld“, Aufgabe 3
- ❖ DIN A4 „Tischaufsteller Station Klimaheld“ mit QR-Code, laminiert
- ❖ DIN A5 5 „Obst und Gemüsekarten Klimaheld“, laminiert
- ❖ DIN A4 „Saisonkalender“, laminiert
- ❖ 2 Körbe
- ❖ DIN A4 Tischaufsteller
- ❖ Stifte



Aufgabe 3: Klimaneutraler Tagesplan

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 3 ist eine Einzelaufgabe.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf den Acryl-Tischaufsteller „Klimaheld“ mit QR Code, das „Arbeitsblatt Klimaheld“ Aufgabe 2 sowie Stifte bereitstellen.

2 Durchführung

- ❖ Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
 - ❖ Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- a: Die Jugendlichen sollen sich einen Tagesplan aus 4 aufgelisteten Mahlzeiten (Frühstück, Mittag-, Abendessen, Snack), siehe Arbeitsblatt, zusammenstellen, der einen möglichst geringen CO₂-Wert aufweist.
 - b: Anschließend sollen Sie die ausgewählten Mahlzeiten in die vorgegebenen Zeilen schreiben und die Werte addieren.
 - c: Für die Auswertung können die Jugendlichen in der darunter stehenden Tabelle nachschauen, wie klimafreundlich der zusammengestellte Tagesplan ist.

To Do für die Abschlussrunde:

Bearbeiten die Jugendlichen Aufgabe 3, kommt die Abschlussrunde erst nach Aufgabe 3.

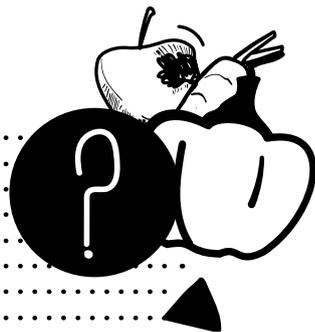
Aufgabe 1: Die Jugendlichen stellen ihre Ergebnisse des CO₂-Fußabdrucks vor: dafür kann eine:r an der Tafel das Gruppenergebnis vortragen und das Blatt mit dem ausgefüllten Fußabdruck an die Tafel pinnen. Nach dem alle Gruppen ihre Ergebnisse vorgetragen haben, können Sie die am häufigsten genannten (5) Lebensmittel an die Tafel schreiben. An der Tafel zeigt sich damit die visuelle Zusammenfassung der ausgewählten Lebensmittel.

Aufgabe 2: Die Jugendlichen stellen ihre Ergebnisse ihrer Tagespläne vor. Dabei können Sie betonen, dass durch eine fleischbetonte Ernährung mehr CO₂ emittiert wird als durch eine pflanzenbetonte Ernährung. Erwähnen Sie gerne zusätzlich die Bedeutung eines regionalen und saisonalen Lebensmittelkaufs hinsichtlich des CO₂-Fußabdrucks.

Aufgabe 3: Die Jugendlichen sollen ihre Ergebnisse des CO₂-Fußabdrucks vorstellen. Korrigieren Sie diese ggf. und gehen Sie gerne auf den Saisonkalender der Verbraucherzentrale ein. Betonen Sie dabei die Bedeutung eines regionalen und saisonalen Einkaufs.

3 Material

- ❖ DIN A4 „Arbeitsblatt Klimaheld“, Aufgabe 2
- ❖ DIN A4 Acryl-Tischaufsteller „Station Klimaheld“ mit QR-Code,
- ❖ DIN A4 Blatt „Station Klimaheld“ mit QR Code
- ❖ Stifte



Station Lebensmittelfan

Aufgabe 1: Wie viel Geld landet in der Tonne?

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 1 ist eine Gruppenaufgabe.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf den Acryl-Tischaufsteller, das „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 1, die 5 „Fotokarten“ sowie die Tischmülltonne, Stifte und den Textmarker bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Jugendlichen lesen die Aufgabe und beantworten sie gemeinsam. Die Jugendlichen sollen gemeinsam mit Hilfe der fünf Fotokarten (Handy, Fahrrad, Bluetooth Kopfhörer, Spielkonsole) entscheiden, wie viel Geld verschwendet wird, wenn pro Person 75 kg Lebensmittel pro Jahr weggeworfen werden. Die Lösung soll auf die zwei leeren Karten geschrieben werden. Eine davon soll in die Tonne gelegt werden, die andere Karte soll eine:r bis zur Abschlussrunde behalten.

3 Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 1
- DIN A4 Acryl-Tischaufsteller „Station Lebensmittelfan“ mit QR-Code
- DIN A4 Blatt „Lebensmittelfan“ für den Tischaufsteller
- 5 DIN A4 Fotokarten (Handy, Fahrrad, Bluetooth Kopfhörer, Spielkonsolen)
- DIN A4 Lösungsblatt „Wie viel Geld landet in der Tonne?“
- 2 leere DIN A6 Karten
- 1 Tischmülltonne für Aufgabe 1
- Stifte

Download
Arbeitsmaterialien



Aufgabe 2: Tonne oder Teller?

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 2 ist eine Gruppenaufgabe.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf den Acryl-Tischaufsteller, das Arbeitsblatt Lebensmittelfan Aufgabe 2, 10 DIN A5 Lebensmittelfotokarten, DIN A4 Blatt „Hintergrundinformationen Lebensmittelfan“, Tischmülltonne, Teller sowie Stifte bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Machen Sie die Jugendlichen darauf aufmerksam, dass sie VOR der Bearbeitung dieser Aufgabe das Blatt „Hintergrundinformationen“ lesen sollten, um die Aufgabe besser zu lösen.
- Die Aufgabe 2 ist eine Gruppenaufgabe.
- Zuerst sollen die Jugendlichen die Aufgabe durchlesen. Dann sollen sie zusammen die auf den „Fotokarten Lebensmittelfan“ abgebildeten Lebensmittel anschauen. Einzeln zieht jede:r 1 Karte und liest der Gruppe die In-

formationen auf der Rückseite vor. Dann wird gemeinsam entschieden, ob:

- a:** die Lebensmittel noch gegessen werden können oder
 - b:** die Lebensmittel in die Mülltonne kommen, da diese verdorben sind.
- Die Lösungen sollen auf dem „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ in der Tabelle eingetragen werden. Dieses Blatt soll eine:r bis zur Abschlussrunde behalten.

3 Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 2
- DIN A4 Acryl-Tischaufsteller „Station Lebensmittelfan“ mit QR-Code
- DIN A4 Blatt „Lebensmittelfan“ für den Tischaufsteller
- 10 DIN A5 „Lebensmittelfotokarten Lebensmittelfan“
- DIN A4 „Hintergrundinformationen Lebensmittelfan“
- 1 Tischmülltonne für Aufgabe 2
- 1 Teller
- DIN A4 Tischaufsteller
- DINA 4 „Top-Rezepte Lebensmittelfan“

Aufgabe 3: „Ist das noch gut oder kann das weg?“

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 3 ist eine Gruppenaufgabe.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf den Acryl-Tischaufsteller, das „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 3, 10 Lebensmittelkarten sowie Stifte bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Hierzu sollen die Jugendlichen einzeln die Aufgabe lesen und gemeinsam beantworten. Die Jugendlichen müssen entscheiden, ob man mit den Kriterien „Riechen“, „Schmecken“ und „Sehen“ prüfen kann, ob die 5 Le-

bensmittel, die auf dem Arbeitsblatt stehen, noch gegessen werden können. Die Ergebnisse können diese in die Tabelle des „Arbeitsblattes Lebensmittelfan“ eintragen.

To Do für die Abschlussrunde:

Bearbeiten die Jugendlichen Aufgabe 4, kommt die Abschlussrunde erst nach Aufgabe 4. Bearbeiten die Jugendlichen Aufgabe 5, kommt die Abschlussrunde erst nach Aufgabe 5.

Falls die Jugendlichen nicht die Zusatzaufgaben 4 und 5 bearbeiten sollen, können Sie nach der Bearbeitung der Aufgabe 3 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 3 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1: Leeren Sie die Mülltonne, tragen Sie die Gruppenergebnisse vor und lösen Sie auf, wie hoch die Kosten durch die Lebensmittelverschwendung pro Person sind.

Aufgabe 2 + 3: Die Jugendlichen tragen ihre Ergebnisse



vor. Verbessern Sie diese ggf. und fassen Sie die wichtigsten Prüfkriterien zusammen, mit denen man unterscheiden kann, ob ein Lebensmittel in die Tonne muss oder noch verzehrt werden kann. Sie können die Jugendlichen fragen, welche Prüfkriterien bisher angewandt wurden, welche neu erlernt wurden und daher zum baldigen Einsatz kommen werden.



Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 3
- DIN A4 Acryl-Tischaufteller „Station Lebensmittelfan“ mit QR-Code
- DIN A4 Blatt „Lebensmittelfan“ für den Tischaufteller
- 10 DIN A5 „Lebensmittelfotokarten
- Stifte

Aufgabe 4: Resteverwertung



Vorbereitung

1. Kopieren Sie Aufgabe 4 des „Arbeitsblattes Lebensmittelfan“ für jede:n einzelne:n.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 4, „Top Rezepte Lebensmittelfan“, das „Reste-ABC Heft“ sowie Stifte bereitstellen.
3. Stecken Sie den „Tischaufteller Station Lebensmittelfan“ mit dem QR-Code in eine Tischhalterung.



Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Aufgabe 4 ist eine Zusatzaufgabe.
- Hierzu sollen die Jugendlichen einzeln die Aufgabe lesen. Die Jugendlichen sollen ein Gericht für zwei Personen mit Speiseresten erstellen, das Rezept inkl. Zutaten und Zubereitung auf dem „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 4 notieren. Danach können die Jugendlichen dem Gericht noch einen Namen geben. Zur Inspiration können die Jugendlichen gerne die Broschüre „Reste-ABC“ und die „Top-Rezepte Lebensmittelfan“ Blätter zur Hand nehmen.

To Do für die Abschlussrunde:

Bearbeiten die Jugendlichen Aufgabe 5, kommt die Abschlussrunde erst nach Aufgabe 5. Falls die Jugendlichen nicht die Zusatzaufgabe 5 machen sollen, können Sie nach der Bearbeitung der Aufgabe 4 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 4 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1: Leeren Sie die Mülltonne, tragen Sie die Gruppenergebnisse in der Gruppe vor und lösen Sie auf, wie hoch die Kosten der Lebensmittelverschwendung pro Person sind.

Aufgabe 2 + 3: Die Jugendlichen tragen ihre Ergebnisse vor. Verbessern Sie diese ggf. und fassen Sie die wichtigsten Prüfkriterien zusammen, mit denen man unterscheiden kann, ob ein Lebensmittel weggeworfen werden muss oder noch verwertet werden kann. Sie können die Jugendlichen fragen, welche Prüfkriterien bisher angewandt wurden, welche neu erlernt wurden und daher zum baldigen Einsatz kommen werden.

Aufgabe 4: Die Jugendlichen tragen Ihre Rezeptideen vor und geben an, welche Zutaten verwendet wurden.



Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 4
- DIN A4 Acryl-Tischaufteller „Station Lebensmittelfan“ mit QR-Code
- DIN A4 Blatt „Lebensmittelfan“ für den Tischaufteller
- DIN A4 „Top Rezepte Lebensmittelfan“, laminiert
- DIN A6 Heft „Reste-ABC“ der Verbraucherzentrale
- Stifte

Aufgabe 5: Wie gut kennst du dich aus?

1 Vorbereitung

1. Kopieren Sie Aufgabe 5 des „Arbeitsblattes Lebensmittelfan“ für jede:n einzelne:n.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 5, „Hintergrundinformationen Lebensmittelfan“ sowie Stifte bereitstellen.
3. Stecken Sie den „Tischaufsteller Station Lebensmittelfan“ mit dem QR-Code in eine Tischhalterung.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Machen Sie die Jugendlichen darauf aufmerksam, dass sie noch einmal VOR der Bearbeitung dieser Aufgabe das Blatt „Hintergrundinformationen“ lesen können, um die Aufgabe besser zu lösen.
- Die Aufgabe 5 ist eine Zusatzaufgabe.
- Hierzu sollen die Jugendlichen einzeln die Aufgabe lesen und den Lückentext mithilfe der genannten Begriffe beantworten.

To Do für Abschlussrunde:

Sie können nach der Bearbeitung der Aufgabe 5 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 5 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1: Leeren Sie die Mülltonne, tragen Sie die Gruppenergebnisse in der Gruppe vor und lösen Sie auf, wie hoch die Kosten durch die Lebensmittelverschwendung pro person sind.

Aufgabe 2 + 3: Die Jugendlichen tragen ihre Ergebnisse vor. Verbessern Sie diese ggf. und fassen Sie die wichtigsten Prüfkriterien zusammen, mit denen unterschieden wird, ob ein Lebensmittel entsorgt werden muss oder noch verzehrt werden kann. Sie können die Jugendlichen fragen, welche Prüfkriterien sie bisher angewandt haben und welche sie neu kennengelernt haben und demnächst anwenden werden.

Aufgabe 4: Die Jugendlichen tragen Ihre Rezeptideen vor und geben an, welche Zutaten verwendet wurden.

Aufgabe 5: Die Jugendlichen tragen ihre Ergebnisse des Lückentextes vor. Legen Sie dann die jeweiligen „Lösungsblatt

„Lückentext“ auf die Tische und korrigieren Sie ggf. die Ergebnisse der Jugendlichen.

3 Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 5
- DIN A4 „Tischaufsteller Station Lebensmittelfan“ mit QR-Code, laminiert
- DIN A4 „Hintergrundinformationen Lebensmittelfan“
- Stifte



Download
Arbeitsmaterialien



Station Kochtalent

Aufgabe 1: Zubereitung Pesto

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 1 ist eine Gruppenaufgabe.
2. An der Station Kochtalent ist es sehr empfehlenswert, die Jugendlichen die Rezepturen und die Hygieneanleitung digital bearbeiten zu lassen. Schauen Sie sich am besten im Vorfeld die digitale Version im Netz an.
3. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das Tischschild „Kochtalent“, das „Kochtalent Pesto“ Aufgabe 1, Hygieneregeln und alle notwendigen Zutaten und Küchenutensilien für das Pesto bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Machen Sie die Jugendlichen darauf aufmerksam, dass sie VOR der Bearbeitung dieser Aufgabe das Blatt „Hygieneregeln Kochtalent“ lesen sollen.

- Zuerst sollen die Jugendlichen den Einleitungstext und danach die Aufgabenstellung der Aufgabe 1 durchlesen.
- Die Jugendlichen sollen gemeinsam mit Hilfe der vorhandenen Zutaten ein Pesto herstellen. Vorher sollen sie besprechen, wer welche Aufgaben übernimmt.
 1. Die Jugendlichen sollen die Blätter der Kräuter von den Stängeln zupfen, vorsichtig mit Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
 2. Daraufhin den Käse auf einer Reibe fein raspeln.
 3. Nüsse, Kräuter, Parmesan, Knoblauch sollen in einen Messbecher gegeben und mit dem Stabmixer vorsichtig zerkleinert werden. Anschließend das Öl tropfenweise dazugeben, bis die Mischung eine cremige Konsistenz hat.
 4. Zum Schluss kann mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden. Das fertige Pesto in eine weiße Schüssel umfüllen.
 5. Abschließend sollen die Jugendlichen das Brot schneiden und auf das Brettchen legen, sodass jede:r 2 Scheiben Brot hat. Probiert werden soll in Aufgabe 2.

3 Material

- DIN A4 „Kochtalent Pesto“ Aufg. 1
- DIN A4 „Tischaufsteller Station Kochtalent“ mit QR-Code, laminiert
- DIN A4 „Hygieneregeln Kochtalent“
- DIN A4 Tischaufsteller
- Stifte

Lebensmittel (Lebensmittelmenge pro Schülergruppe)

- ein halbes Bund Kräuter: Basilikum, Bärlauch oder Petersilie
- eine Handvoll gehackte Nüsse oder Kerne
- eine Handvoll geriebenen Hartkäse wie z.B. Parmesan
- 1/2 Knoblauchzehe (je nach Geschmack)
- 50-100 ml Olivenöl, das sind ca. 4 bis 7 Esslöffel
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Brot

Küchenutensilien

- Küchenpapier
- Reibe
- Messbecher
- Stabmixer
- weiße Schüssel
- Schneidebrett
- Brotmesser
- Streichmesser



Aufgabe 2: Was schmeckt besser?

1 ✓ Vorbereitung

1. Die Aufgabe 2 ist eine Gruppenaufgabe
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf die Aufgabe 2 „Kochtalent Pesto“, das zubereitete Pesto und das Brot aus der Aufgabe 1, das gekaufte Basilikum Pesto sowie Küchenpapier und Stifte bereitstellen.

2 ⚙️ Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass 1 für „Einzelarbeit“ und 3 für „Gruppenarbeit“ steht.
- Zuerst sollen die Jugendlichen die Aufgabenstellung der Aufgabe 2 durchlesen.
- Die Jugendlichen sollen nun das in Aufgabe 1 hergestellte Pesto probieren und mit dem gekauften Pesto vergleichen. Auf eine Brotscheibe wird das selbst zubereitete Pesto gestrichen, auf die andere Brotscheibe das gekaufte Pesto. Schmeckt ein Pesto besser als das andere oder schmecken beide gleich? Hierzu sollen die Jugendlichen Gründe benennen und notieren.

To Do für die Abschlussrunde:

Bearbeiten die Jugendlichen Aufgabe 3, kommt die Abschlussrunde erst nach Aufgabe 3. Falls die Jugendlichen nicht die Zusatzaufgabe 3 machen sollen, können Sie nach der Bearbeitung der Aufgabe 2 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 2 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1 + 2: Besprechen Sie mit den Jugendlichen, ob sie Schwierigkeiten bei der Zubereitung hatten. Hat die Aufgabe den Jugendlichen Spaß bereitet und wie hat es ihnen geschmeckt? Außerdem soll besprochen werden, welches Pesto besser geschmeckt hat. Die Jugendlichen sollen mündlich Gründe benennen. Zur Visualisierung führen Sie eine Strichliste oder Tabelle an der Tafel.

- Anschließend können Sie erwähnen, welche Inhalts- und Zusatzstoffe in dem gekauften Pesto vorhanden sind. Sie erklären, warum diese zugesetzt werden.

3 ✎ Material

- DIN A4 „Kochtalent Pesto“ Aufgabe 2
- DIN A4 Acryl-Tischaufsteller „Station Kochtalent“ mit QR-Code
- Zubereitetes Pesto mit Brot aus Aufgabe 1
- Basilikum Pesto, gekauft
- Küchenpapier
- Stifte



Aufgabe 3: Zutatenliste

Vorbereitung

1. Die Aufgabe 3 ist eine Gruppenaufgabe.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das Arbeitsblatt „Kochtalent Pesto“ Aufgabe 3, das gekaufte Basilikum-Pesto sowie Stifte bereitstellen.

Durchführung

- ... Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- ... Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- ... Zuerst sollen die Jugendlichen die Aufgabenstellung der Aufgabe 3 durchlesen.
- ... Nun sollen die Jugendlichen die Zutatenliste des gekauften Pestos und die Zutaten benennen, die nicht zur Herstellung des selbst hergestellten Pestos verwendet wurden.

To Do für die Abschlussrunde:

Sie können nach der Bearbeitung der Aufgabe 3 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 3 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1 + 2: Es wird besprochen, wie die Zubereitung funktioniert hat, ob es Spaßig gewesen ist und wie es geschmeckt hat. Außerdem soll besprochen werden, welches Pesto besser geschmeckt hat. Die Jugendlichen sollen mündlich Gründe benennen. Zur Visualisierung führen Sie eine Strichliste an der Tafel.

Aufgabe 3: Die Jugendlichen benenne die Inhalts- und Zusatzstoffe der beiden Pestos und vergleichen sie. Sie erläutern den Zweck des Einsatzes der Stoffe.

Material

- ... DIN A4 „Kochtalent Pesto“ Aufgabe 3
- ... DIN A4 „Tischaufsteller Station Kochtalent“ mit QR-Code, laminiert
- ... Basilikum-Pesto, gekauft
- ... DIN A4 Tischaufsteller
- ... Stifte

Station Kochtalent

Aufgabe 1: Zubereitung Tabouleh

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 1 ist eine Gruppenaufgabe.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das Blatt „Kochtalent Tabouleh-Salat“ Aufgabe 1, „Hygieneregeln Kochtalent“, alle notwendigen Zutaten und Küchenutensilien für den Salat sowie Stifte bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Machen Sie die Jugendlichen darauf aufmerksam, dass sie VOR der Bearbeitung dieser Aufgabe das Blatt „Hygieneregeln Kochtalent“ lesen sollten.
- Zuerst sollen die Jugendlichen den Einleitungstext und anschließend die Aufgabenstellung der Aufgabe 1 lesen.
- Die Jugendlichen sollen gemeinsam mit Hilfe der dargelegten Zutaten einen Tabouleh-Salat zubereiten. Die Jugendlichen sollen:
 1. Den Couscous in eine Schüssel geben.
 2. ½ Zitrone auspressen und den Saft auf den Couscous geben.
 3. Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden und auf den Couscous legen.
 4. Petersilie und Pfefferminze klein schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
 5. Alles auf den Couscous legen, mit dem Olivenöl übergießen und mit dem Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Salat auf die kleinen Schüsseln verteilen.

3 Material

- DIN A4 „Kochtalent Tabouleh-Salat“ Aufgabe 1
- DIN A4 Acryl-Tischauflager „Station Kochtalent“ mit QR-Code
- DIN A4 „Hygieneregeln Kochtalent“

Lebensmittel (Lebensmittelmenge pro Schülergruppe)

- 200g Couscous oder Bulgur (bereits vorgekocht)
- 2 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 1 Bund Petersilie (glatt)
- 1 Bund Minze
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Küchenutensilien

- große Schüssel
- Zitronenpresse
- Messer
- Schneidebrettchen
- Salatbesteck
- kleine Schüsseln für jede:n Jugendliche:n



Aufgabe 2: Was schmeckt besser?

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 2 ist eine Gruppenarbeit
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das Blatt „Kochtalent Tabouleh“ Aufgabe 2, den Tabouleh aus Aufgabe 1, den gekauften Tabouleh sowie Küchenpapier und Stifte bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Zuerst sollen die Jugendlichen die Aufgabenstellung der Aufgabe 2 lesen.

... Die Jugendlichen sollen nun den in Aufgabe 1 hergestellte Tabouleh probieren und mit dem gekauften Tabouleh vergleichen. Schmeckt der Tabouleh besser als der andere oder schmecken beide gleich? Hierzu sollen die Jugendlichen Gründe benennen und notieren.

To Do für die Abschlussrunde:

Bearbeiten die Jugendlichen Aufgabe 3, kommt die Abschlussrunde erst nach Aufgabe 3.

Falls die Jugendlichen nicht die Zusatzaufgabe 3 machen sollen, können Sie nach der Bearbeitung der Aufgabe 2 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 2 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1 + 2: Es wird besprochen, wie die Zubereitung funktioniert hat, ob es Spaß gemacht und wie es geschmeckt hat. Außerdem soll besprochen werden, welcher Tabouleh besser geschmeckt hat. Die Jugendlichen sollen mündlich Gründe benennen.

Zur Visualisierung führen Sie eine Strichliste an der Tafel.

Aufgabe 3: Die Jugendlichen benenne die Inhalts- und Zusatzstoffe des Taboulehs und vergleichen sie. Sie erläutern den Zweck des Einsatzes der Stoffe.



Material

- ... DIN A4 „Arbeitsblatt Lebensmittelfan“ Aufgabe 2
- ... DIN A4 „Tischaufsteller Station Kochtalent“ mit QR-Code, laminiert
- ... zubereiteter Tabouleh aus Aufgabe 1
- ... Tabouleh, gekauft
- ... Küchenpapier
- ... Besteck
- ... Stifte

Aufgabe 3: Zutatenliste



1 Vorbereitung

1. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das Blatt „Kochtalent Tabouleh“ Aufgabe 3, den gekauften Tabouleh sowie Stifte bereitstellen.
2. Stecken Sie den „Tischaufsteller Station Kochtalent“ mit dem QR-Code in eine Tischhalterung.



2 Durchführung

- ... Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- ... Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- ... Die Aufgabe 3 ist eine Gruppen-Zusatzaufgabe.
- ... Zuerst sollen die Jugendlichen die Aufgabenstellung der Aufgabe 3 durchlesen.
- ... Nun sollen die Jugendlichen die Zutatenliste des Supermarkt-Taboulehs lesen und die Zutaten benennen, die nicht zur Herstellung des eigenen Tabouleh verwendet wurden.

To Do für Abschlussrunde:

Sie können nach der Bearbeitung der Aufgabe 3 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 3 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1 + 2: Es wird besprochen, wie die Zubereitung funktioniert hat, ob es spaßig gewesen ist und wie es geschmeckt hat. Außerdem soll besprochen werden, welches Tabouleh besser geschmeckt hat. Die Jugendlichen sollen mündlich Gründe benennen. Zur Visualisierung führen Sie eine Strichliste an der Tafel.

Aufgabe 3: Die Jugendlichen benenne die Inhalts- und Zusatzstoffe des Taboulehs und vergleichen sie. Sie erläutern den Zweck des Einsatzes der Stoffe.



Material

- ... DIN A4 „Kochtalent Tabouleh“ Aufgabe 3
- ... DIN A4 „Tischaufsteller Station Kochtalent“ mit QR-Code, laminiert
- ... Tabouleh, gekauft
- ... Stifte

Station Kochtalent

Aufgabe 1: Zubereitung Hummus

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 1 ist eine Gruppenaufgabe.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das „Kochtalent Hummus“ Aufgabe 1, „Hygieneregeln Kochtalent“, alle notwendigen Zutaten und Küchenutensilien für den Hummus bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Machen Sie die Jugendlichen darauf aufmerksam, dass sie VOR der Bearbeitung dieser Aufgabe das Blatt „Hygieneregeln Kochtalent“ lesen sollten.
- Die Aufgabe 1 ist eine Gruppenaufgabe.
- Zuerst lesen die Jugendlichen den Einleitungstext und anschließend die Aufgabenstellung der Aufgabe 1.
- Vorher sollten sie besprechen, wer welche Aufgaben übernimmt. Die Jugendlichen sollen gemeinsam mit Hilfe der vorbereiteten Zutaten ein Hummus herstellen. Die Jugendlichen sollen:
 1. Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Zitrone auspressen und den Saft mit dem Knoblauch zu einer Masse in einer kleinen Schüssel mischen.
 2. Sesammus und Olivenöl dazugeben, bis die Konsistenz cremig ist.
 3. Die Kichererbsen mit dem Mixer pürieren.
 4. Die Knoblauchsoße zu dem Kichererbsenpüree geben und alles gut mit dem Stabmixer durchmischen.
 5. Die Masse in die weiße Schale geben.
 6. Für jede:n 2 Scheiben Brot schneiden und auf das Brettchen legen.
- Die Jugendlichen sollen den Hummus erst in Aufgabe 2 probieren!

3 Material

- DIN A4 „Kochtalent Hummus“ Aufg. 1
- DIN A4 „Tischaufsteller Station Kochtalent“ mit QR-Code, laminiert
- DIN A4 „Hygieneregeln Kochtalent“
- DIN A4 Tischaufsteller

Lebensmittel (Lebensmittelmenge pro Schülergruppe)

- 1 Dose Kichererbsen (400g, Abtropfgewicht 250g)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 6 EL Tahin – Sesammus
- 6 TL Olivenöl Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Brot

Küchenutensilien

- Küchenpapier
- Zitronenpresse
- Messbecher
- Stabmixer
- weiße Schalen
- Schneidebrett
- Messer
- Brotmesser
- Löffel



Aufgabe 2: Was schmeckt besser?

1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 2 ist eine Gruppenaufgabe.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das „Kochtalent Hummus“ Aufgabe 2, den Hummus und Brot aus Aufgabe 1, den gekauften Hummus sowie Küchenpapier und Stifte bereitstellen.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Zuerst sollen die Jugendlichen die Aufgabenstellung der Aufgabe 2 durchlesen.
- Die Jugendlichen sollen nun den in Aufgabe 1 hergestellte

Hummus probieren und mit dem gekauften Hummus vergleichen. Auf eine Brotscheibe soll der selbstgemachte Hummus, auf die andere Brotscheibe der gekaufte Hummus gestrichen werden. Schmeckt ein Hummus besser als das andere oder schmecken beide gleich? Hierzu sollen die Jugendlichen Gründe benennen und notieren.

To Do für die Abschlussrunde:

Bearbeiten die Jugendlichen Aufgabe 3, kommt die Abschlussrunde erst nach Aufgabe 3.

Falls die Jugendlichen nicht die Zusatzaufgabe 3 machen sollen, können Sie nach der Bearbeitung der Aufgabe 2 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 2 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1 + 2: Es wird besprochen, wie die Zubereitung funktioniert hat, ob es Spaßig gewesen ist und wie es geschmeckt hat. Außerdem soll besprochen werden, welcher Hummus besser geschmeckt hat. Die Jugendlichen sollen mündlich Gründe benennen. Zur Visualisierung führen Sie eine Strichliste an der Tafel.



Material

- DIN A4 „Kochtalent Hummus“ Aufgabe 2
- DIN A4 „Tischaufsteller Station Kochtalent“ mit QR-Code, laminiert
- Zubereiteter Hummus der Aufgabe 1
- Hummus, gekauft
- Küchenpapier
- DIN A4 Tischaufsteller
- Stifte

Aufgabe 3: Zutatenliste



Vorbereitung

1. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das „Kochtalent Hummus“ Aufgabe 3, den gekauften Hummus sowie Stifte bereitstellen.
2. Stecken Sie den „Tischaufsteller Station Kochtalent“ mit dem QR-Code in eine Tischhalterung.



Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Aufgabe 3 ist eine Gruppen-Zusatzaufgabe.
- Zuerst sollen die Jugendlichen die Aufgabenstellung 3 lesen.
- Anschließend sollen die Jugendlichen die Zutatenliste des gekauften Hummus lesen und die Zutaten benennen, die nicht zur Herstellung des eigenen Hummus verwendet wurden.

To Do für Abschlussrunde:

Sie können nach der Bearbeitung der Aufgabe 3 die Ergebnisse der Aufgabe 1 bis 3 mit der Gruppe besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1 + 2: Es wird besprochen, wie die Zubereitung funktioniert hat und wie es geschmeckt hat. Außerdem soll besprochen werden, welcher Hummus besser geschmeckt hat. Die Jugendlichen sollen mündlich Gründe benennen. Zur Visualisierung führen Sie eine Strichliste an der Tafel.

Aufgabe 3: Die Jugendlichen benenne die Inhalts- und Zusatzstoffe des Hummus und vergleichen sie. Sie erläutern den Zweck des Einsatzes der Stoffe.



Material

- DIN A4 „Kochtalent Hummus“ Aufgabe 3
- DIN A4 „Tischaufsteller Station Kochtalent“ mit QR-Code, laminiert
- Hummus, gekauft
- DIN A4 Tischaufsteller
- Stifte

Station Eiweißkenner

Aufgabe 1: Proteinrechner

1 Vorbereitung

1. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf wird das „Arbeitsblatt Proteinrechner“ Aufgabe 1 sowie ein paar Stifte zum Ausfüllen des Arbeitsblatts gelegt.
2. Stellen Sie die Tischaufsteller „Station Eiweißkenner“ + „Aufgabe 1 Proteinrechner“ auf.

2 Durchführung

- ➔ Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- ➔ Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- ➔ Die Aufgabe 1 ist eine Einzelaufgabe.
- ➔ Zur Einführung ins Thema Eiweiß können zwei Filme im Vorfeld gezeigt werden (siehe Materialliste).
- ➔ Bevor die Jugendlichen mit der 1. Aufgabe anfangen, sollten sie zuerst den kleinen Einführungstext oben auf dem „Arbeitsblatt Proteinrechner“ lesen.
- ➔ Danach soll von den Jugendlichen berechnet werden, wie hoch ihr jeweiliger Eiweißbedarf abhängig vom Alter und ihrer körperlichen Betätigung liegen würde. Es gibt vier verschiedene Optionen.

3 Material

- ➔ DIN A4 Blatt mit zwei QR Codes zu den Filmen (optional)
- ➔ digitales Endgerät (optional Schülerhandy)
- ➔ DIN A4 Acryl-6 Tischaufsteller „Aufgabe 1 Proteinrechner“ mit QR-Code
- ➔ DIN A4 Tischaufsteller Station Eiweißkenner (optional)
- ➔ DIN A4 „Arbeitsblatt Proteinrechner“ Aufgabe 1
- ➔ Stifte
- ➔ Taschenrechner (Schülerhandy)

steckt wo drin“ und die beiden DIN A5 Kartensets mit den tierischen und pflanzlichen Lebensmittelkarten + Karten mit Eiweißangaben gelegt.

2 Durchführung

- ➔ Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- ➔ Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.
- ➔ Die Aufgabe 2 ist eine Gruppenarbeit.
- ➔ Die Aufgabe eins startet mit dem kleinen Einführungstext oben auf dem Arbeitsblatt „Eiweißkartenspiel: Wie viel Eiweiß steckt wo drin?“. Diesen Text sollen die SuS lesen.
- ➔ In der Aufgabe 2a) sollen die Jugendlichen in einem Ratespiel überlegen, welches Eiweißgehalt zu welchem Lebensmittel passt. Sie sollen sich darüber in der Gruppe besprechen.
- ➔ Wenn sich die SuS in der Gruppe besprochen haben, sollen sie in der Aufgabe 2b) die Karten zuordnen und in Paaren auf den Tisch legen.



 Download Arbeitsmaterialien

Aufgabe 2: Eiweißkartenspiel „Wie viel Eiweiß steckt wo drin?“

1 Vorbereitung

1. Die Tische werden als Gruppentische zusammen und der Tischaufsteller aufgestellt.
2. Auf den Tisch werden das Arbeitsblatt „Wie viel Eiweiß



- In der Aufgabe 2c) tragen die Jugendlichen ihre Ergebnisse in die dafür vorgesehene Lösungstabelle auf dem „Arbeitsblatt Aufgabe 1: Wie viel Eiweiß enthalten diese Lebensmittel?“ ein.
- Die Jugendlichen sollen ihr Lösungsblatt bis zur Endbesprechung beibehalten
- Mithilfe der bereits ausgefüllten Lösungstabelle können die Jugendlichen ihre Ergebnisse überprüfen.



Material

- DIN A4 Acryl-Tischauflager „Wie viel Eiweiß steckt wo drin?“
- DIN A4 Arbeitsblatt „Wie viel Eiweiß steckt wo drin?“
- DIN A4 Lösungszettel „Wie viel Eiweiß steckt wo drin?“
- DIN A5 Mappe: 8 Bilderkarten mit tierischen Lebensmittel ohne Lösung + 8 Karten mit Angaben Eiweiß in Gramm
- DIN A5 Mappe: 8 Bilderkarten mit pflanzlichen Lebensmittel ohne Lösung + 8 Karten mit Angaben Eiweiß in Gramm
- Stifte

Aufgabe 3: Tagesspeiseplan „Wie viel Eiweiß esse ich am Tag?“



1 Vorbereitung

1. Die Aufgabe 3 ist eine Einzelaufgabe.
2. Die Tische werden als Gruppentische zusammen und der Tischauflager aufgestellt.
2. Darauf wird das „Arbeitsblatt Tagesspeiseplan“ Aufgabe 3, die Nährwerttabellen sowie ein paar Stifte zum Ausfüllen des Arbeitsblatts gelegt.



2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass für „Einzelarbeit“ und für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Jugendlichen sollen zuerst den kleinen Einführungstext oben auf dem „Arbeitsblatt Tagesspeiseplan“ lesen.
- In Aufgabe 3a) geht es nochmal um die Berechnung des Proteinbedarfs. Oben auf dem Arbeitsblatt finden die Jugendlichen hierzu eine Wiederholungsaufgabe zur Berechnung ihres Proteinbedarfs als Freizeitsportler:in und als Leistungssportler:in.
- Hierbei sollen die Jugendlichen wieder ihr eigenes Körpergewicht in die Formel eintragen.
- Für die Aufgabe 3b) ist die darunter stehende Tabelle wichtig. Die Jugendlichen sollen in diese Tabelle die Lebensmittel und Speisen eintragen, die sie am vorherigen Tag gegessen haben. Die jeweiligen Eiweißwerte für die Lebensmittel und Speisen finden die Jugendlichen in den beiliegenden Nährwerttabellen
- In der Aufgabe 3c) sollen die Jugendlichen eine Endsumme errechnen, wie viel Eiweiß sie am vorherigen Tag gegessen haben.
- Am Ende sollen die Jugendlichen für sich die Frage beantworten, ob sie ungefähr auf den zuvor in Aufgabe 3a) ausgerechneten Wert kommen. Entweder für den des Freizeitsportlers oder für den des Leistungssportlers, je nachdem, was für den/die Jugendliche:n zutrifft.



Material

- DIN A4 Tischauflager „Aufgabe 3: Tagesspeiseplan „Wie viel Eiweiß esse ich am Tag?““
- DIN A4 Arbeitsblatt „Tagesspeiseplan: Wie viel Eiweiß esse ich am Tag?“
- Nährwerttabellen „Eiweißgehalt in Lebensmitteln“
- Stifte



Station Eiweißkenner

Aufgabe 4: Mix-Bar



1 Vorbereitung

1. Diese Aufgabe 4 ist eine Gruppenaufgabe.
1. Die Tische werden als Gruppentische zusammen und der Tischaufsteller aufgestellt.
2. Darauf wird das „Arbeitsblatt Mix-Bar“ sowie das Rezeptblatt mit den Shake-Motiven gelegt
3. Die Zutaten und die Küchenutensilien werden ebenso auf den Tisch gelegt.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.
- Zeigen Sie auf, dass für „Einzelarbeit“ und für „Gruppenarbeit“ steht.
- Die Jugendlichen sollen zuerst den kleinen Einführungstext oben auf dem „Arbeitsblatt Mix-Bar“ lesen.
- Die Jugendlichen sollen die fünf Arbeitsschritte für die Zubereitung des Shakes auf dem Arbeitsblatt befolgen.
- Nach dem Gebrauch werden alle benötigten Materialien gereinigt.

3 Material

- DIN A4 „Arbeitsblatt Mix-Bar“ Aufgabe 4
- DIN A4 Tischaufsteller „Mix Bar“
- Rezeptblatt mit den Shake-Rezeptvorschlägen, laminiert

Material

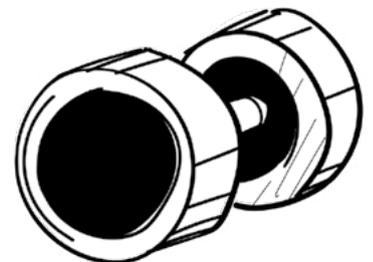
- Kühltasche + Kühlakku
- 2 Smoothie Maker
- 0,2l Becher zur Verkostung (Klassensatz x 2)
- Messbecher
- 1 Rolle Haushaltspapier
- 4 lange Teelöffel, 2 Esslöffel
- Abfalleimer/Mülltonne
- Wasser zum Spülen der Gerätschaften
- 1 Haushaltslappen
- Spülmittel
- Geschirrtücher

Zutaten

- Skyr Natur (auf Sojabasis),
- Skyr Vanille (auf Sojabasis)
- Sojamilch
- Banane
- Beeren frisch
- Saft (Mango-Maracuja, Birne, Kirsch)
- Kakaopulver

Optional

- gehackte Cashews, Mandeln oder Walnüsse
- Kokosraspeln
- Honig, Agavendicksaft
- Zimt



Aufgabe 5: Produktvergleich High-Protein

1 Vorbereitung

1. Die Aufgaben 5 a) bis d) sind in Einzelarbeit durchzuführen.
1. Die Tische werden als Gruppentische zusammen und der Tischaufsteller aufgestellt.
2. Darauf wird das Arbeitsblatt „Produktvergleich High-Protein“, 5 Produktfotos, sowie ein paar Stifte zum Ausfüllen des Arbeitsblatts gelegt.

2 Durchführung

- Erklären Sie den Jugendlichen den Ablauf der Station.

- Zeigen Sie auf, dass für „Einzelarbeit“ und für „Gruppenarbeit“ steht.
- Hierzu sollen die Jugendlichen zuerst den kleinen Einführungstext oben auf dem „Arbeitsblatt Produktvergleich“ lesen.
- Für die Aufgabe 5 a) sollen sich die SuS die Produktbilder auf den beiliegenden Arbeitsblättern anschauen. Auf diesen Seiten befinden sich Fotos von 5 verschiedenen Joghurt/Quark Produkten, die alle viel Eiweiß enthalten und Fotos der dazugehörigen Nährwerttabellen und Preisschilder, wie sie im Supermarkt zu finden sind. Für diese Aufgabe soll in die erste Spalte der Tabelle (5a) der Eiweißgehalt der Produkte pro 100g Produkt eingetragen werden. Diesen Wert finden die Jugendlichen auf den Fotos der Nähr-

werttabellen der Produkte. In die Spalte darunter soll der Eiweißgehalt pro Becher eingetragen werden. Diesen finden die Jugendlichen ebenfalls auf den Fotos der Produkte.

- In der letzten Spalte der Tabelle 5a) sollen die Jugendlichen ankreuzen, ob das jeweilige Produkt als „High-Protein-Produkt“ beworben wird (z.B. steht „High-Protein“ auf dem Becher). Hierbei können sich die Einschätzungen der Jugendlichen unterscheiden.
- In der Aufgabe 5b) soll in die Tabelle der Eiweißgehalt der jeweiligen Produkte für eine 200g Portion eingetragen werden. Diesen Wert können die Jugendlichen einfach berechnen.
- Um die Produkte vergleichen zu können, soll in der Aufgabe 5c) der Preis in die Tabelle eingetragen werden. In die erste Spalte kommt der Preis pro 1 kg und in die Spalte darunter der Preis pro Becher. Diese stehen auf den Fotos der Preisanzeige im Supermarkt, die ebenfalls auf den Arbeitsblättern zu finden sind.

To Do für die Abschlussrunde:

Sie können nach der Bearbeitung der Aufgabe 5 die Ergebnisse der Aufgaben 1 bis 5 mit den Jugendlichen besprechen und zusammenfassen.

Aufgabe 1: Diskutieren Sie mit den Jugendlichen, unter welchen Bedingungen sie den höchsten Bedarf an Eiweiß haben und warum.

Aufgabe 2: Gehen Sie mit den Jugendlichen die einzelnen Lebensmittel durch und lassen sie die Jugendlichen ihre Ergebnisse vergleichen. Wer schätzt welches Lebensmittel hoch ein, welches eher niedrig in Bezug auf den Eiweißgehalt? Geben Sie anschließend den Jugendlichen das Lösungsblatt mit der Lösungstabelle. Sammeln Sie im Plenum, welche Gruppe die meisten Lebensmittel richtig eingeschätzt hat.

Aufgabe 3: Die Jugendlichen tragen ihre Ergebnisse vor. Sie können mit ihnen schlussfolgern, ob die SuS am Vortag ge-

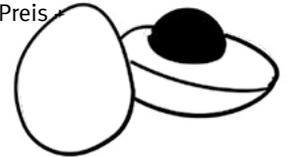
→ In der letzten Aufgabe 5d) sollen die Jugendlichen die fünf Produkte auf den Eiweißgehalt pro 1 kg vergleichen. Hierzu tragen sie die Produkte der Reihenfolge nach in die dafür vorgesehenen Zeilen. Auf den ersten Platz kommt das Produkt, welches den höchsten Eiweißgehalt hat und auf den letzten wird das Produkt eingetragen, welches am wenigsten Eiweiß enthält.

→ In die letzte Zeile sollen die Jugendlichen ihre persönliche Meinung einbringen und notieren, für welches dieser Produkte sie sich entscheiden würde. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch.



Material

- DIN A4 „Produktvergleich High Protein“
- DIN A4 „Arbeitsblatt Produktvergleich High Protein“
- DIN A 4 5 Produktfotos High Protein mit Preis- und Eiweißangabe
- Stifte



nug Eiweiß gegessen haben. Lassen Sie die Jugendlichen reflektieren, ob sie generell genug Eiweiß zu sich nehmen.

Aufgabe 4: Die Jugendlichen tragen ihr Rezept vor und geben an, welche Zutaten sie verwendet haben. Gab es einen „Bestseller“? Wie hat es den Jugendlichen zusammenfassend geschmeckt?

Aufgabe 5: Die Jugendlichen dürfen vortragen, welche der fünf Produkte sie als „High-Protein“ Produkte sehen (hierbei gibt es bestimmt verschiedene Meinungen und es darf gerne diskutiert werden). Fragen Sie die Jugendlichen, ob sie manchmal „High-Protein“ Produkte kaufen und warum. Gehen Sie auf die Preisunterschiede (gerade pro kg Produkt) ein.

Besprechen Sie mit den Jugendlichen, für welches der Produkte sie sich entscheiden würden.

→ Reflektieren Sie zusammen mit den Jugendlichen, was sie über das Thema Eiweiß gelernt haben. Was nehmen die Jugendlichen für sich in den Alltag mit?



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale



HERAUSGEBER
Verbraucherzentrale
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

 www.verbraucherzentrale.de
 info@verbraucherzentrale.nrw