



Check dein Essen: Spielerisch durch die Welt der Lebensmittel

Das Bildungsangebot „Check dein Essen“ ist ein interaktives und erlebnisorientiertes Lernangebot, mit dem wir die Konsumkompetenzen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Lebensmittelbereich fördern wollen.



© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Wie und was esse ich? Woher kommt mein Essen? Welche Getränke sind zum Durstlöschen geeignet? Welche Umweltauswirkungen haben Lebensmittel und Ernährung und wie kann man sie minimieren? Welche Nährstoffe stecken in Lebensmitteln und wie bewertet man diese? Welche Lebensmittel können noch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verwendet werden?

Diese und viele weitere Fragen greift „**Check dein Essen**“ interaktiv auf. Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen einen Parcours mit bis zu sechs Stationen und lernen vor allem durch praktisches Ausprobieren.



© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Die Schülerinnen und Schüler werden zu Nährstoffcheckern, Trinkprofis, Klimahelden und Kochtalenten. Sie finden ihren eigenen Esstyp heraus, ermitteln wie viel Energie unterschiedliche Menschen benötigen und lernen, warum das Essverhalten jedes Einzelnen in Sachen Ressourcen- und Umweltschutz eine große Rolle spielt. Mit Checks und Rollenspielen soll das eigene Essverhalten reflektiert werden.

Die Station **Klimaheld** behandelt alles rund um klimafreundliche Ernährung. Die Klimahelden lernen was der Co2-Fußabdruck für eine Bedeutung hat und ertüfteln einen möglichst klimaneutralen Ernährungsplan. Wie und was esse ich? – ist die Frage bei der Station **Esstyp**, und wie viel Zucker eigentlich in Cola, Eistee & Co versteckt ist und welche leckeren Alternativen es gibt, erfahren die Schülerinnen und Schüler beim **Trinkprofi**.



© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Als **Nährstoffchecker** sind die Jugendlichen beispielsweise gehalten, bei den Mahlzeiten für eine bestimmte Figur wie etwa Gamer Marcel, Tänzerin Jasmin oder Influencerin Melina den Bedarf an Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten und Energie im Auge zu behalten. Als **Lebensmittelfan** hinterfragen sie kritisch welche Lebensmittel wirklich in den Müll gehören und wie aus Resten noch leckere Mahlzeiten entstehen können.

Eine besondere Motivation bietet die Station **Kochtalent**. Hier bereiten die Schülerinnen und Schüler ein Pesto aus frischen Zutaten zu, können dabei eine eigene Rezeptur entwickeln und diese Kreation dann mit einem Pesto aus dem Supermarkt in puncto Geschmack und Zutaten vergleichen. Alternativ kann auch ein Taboulé-Salat oder Hummus selbst zubereitet und mit gekauften Produkten verglichen werden.

Die Aufgaben der einzelnen Stationen sind nach dem Baukastensystem (Basis + Zusatzaufgaben) zusammengestellt und können dem Niveau der Klasse angepasst werden. Die Materialien stehen für Präsenzveranstaltungen sowie als interaktives

digitales Lernmodul zur Verfügung.



© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

UNSER ANGEBOT

„Check dein Essen“ richtet sich vorrangig an Schülerinnen und Schüler aus sozial benachteiligten Wohngebieten. Möchten Sie wissen, ob Ihre Schule in einem Fördergebiet des Programmes „Sozialer Zusammenhalt – Zusammenleben im Quartier gemeinsam gestalten“ liegt und Sie kostenlos teilnehmen können?

Nehmen Sie gerne per Mail mit uns Kontakt auf: ernaehrung@vzhh.de.

Alle Materialien und Lebensmittel werden von der Verbraucherzentrale zur Verfügung gestellt. Das Lernangebot führen wir für Jugendliche und junge Erwachsene ab der 7. Klasse bis zum Berufsgrundschuljahr durch.

Durch den flexiblen Einsatz der einzelnen Stationen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen kann das Niveau der Zielgruppe angepasst werden.

Jede Station ist thematisch in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den weiteren Stationen bearbeitet werden. Die Themen werden in Kleingruppen parallel ausgearbeitet, die Arbeitsergebnisse am Ende im Plenum miteinander besprochen und ausgewertet. Die jeweilige Lehrkraft und eine Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Hamburg stehen den Schülerinnen und Schülern dabei zur Seite. Eine Vor- und Nachbereitung der Themen

im Unterricht ist mit der Terminvereinbarung verknüpft und wird mit einer schriftlichen Vereinbarung konkret verabredet.

Schulen, die nicht in sozial benachteiligten Gebieten ansässig sind, können das Bildungsangebot gegen eine Gebühr buchen. Melden Sie sich einfach bei uns.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

[https://www.vzhh.de/themen/veranstaltung/check-dein-essen-spielerisch-durch-die-welt-
der-lebensmittel](https://www.vzhh.de/themen/veranstaltung/check-dein-essen-spielerisch-durch-die-welt-der-lebensmittel)