



verbraucherzentrale
Berlin

LEBENSMITTEL UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Bildungsangebote für alle Altersstufen

UNSERE VORTRÄGE

Hier finden Sie eine Übersicht unserer Vorträge für Erwachsene. Die Vorträge dauern jeweils 60 bis 90 Minuten und können sowohl in Präsenz als auch online gehalten werden. Auf Anfrage erstellen wir auch Vorträge zu Ihren individuellen Themenwünschen. Eventuell anfallende Kosten stimmen wir mit Ihnen gemeinsam bei der Buchung ab.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Vortragstitel	Worum geht's?
Ernährung und Nachhaltigkeit	
Klimaschutz schmeckt – Wie ernähre ich mich nachhaltig?	Wer nachhaltig leben möchte, muss sich auch der Ernährung widmen. Unsere Expertin erklärt, worauf man achten sollte – von regionalen, biologischen und saisonalen Produkten über Verarbeitungsgrad und Fleischkonsum bis hin zur Lebensmittelwertschätzung.
Lebensmittel aus der Region – Das Verwirrspiel mit der Herkunft	Der Begriff ‚regional‘ ist nicht gesetzlich geschützt – demnach kursieren viele verschiedene Vorstellungen über die Definition eines regionalen Produkts. Wie Ihre Erwartungen dennoch erfüllt werden können, erklären wir in diesem Seminar.
Lebensmittelverschwendung im Alltag – Ursachen und Handlungsoptionen	Jedes Jahr landen rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittel in Deutschland auf dem Müll. Das muss nicht sein! Wie Sie bewusster mit Lebensmitteln umgehen können, erfahren Sie in diesem Web-Seminar.
Nachhaltig verpackt – Geht denn das?	Flaschen, Tüten, Schalen, Dosen, Becher, Kartons – die meisten Lebensmittel im Supermarkt sind verpackt. Die ansteigenden Müllmengen sind jedoch ein enormes Umweltproblem. In diesem Seminar informieren wir über Vermeidung, Wiederverwendung und Recycling von Verpackungen und geben Tipps zur richtigen Mülltrennung.

Ernährung und Gesundheit	
Rückstände und Kontaminanten in Lebensmitteln – Wie kann ich unerwünschte Stoffe meiden?	Acrylamid in Kartoffelchips, Dioxine in Eiern, Pestizide in Obst und Gemüse. Sind sie so schädlich, wie wir sie wahrnehmen? Unsere Expertin erklärt, was Sie tun können, um Rückstände und Kontaminanten in Lebensmitteln zu minimieren.
Gesund mit Pillen und Pulver? – Schein und Sein von Nahrungsergänzungsmitteln	Schneller fit mit Vitaminen und Mineralstoffen – das klingt zu schön, um wahr zu sein. Unsere Expertin klärt auf.
Superfood – Alles super?	Chia, Goji, Moringa – exotische und wohlklingende Namen für Lebensmittel, die tolle Inhaltsstoffe und einen hohen Gesundheitswert versprechen. Was ist tatsächlich dran?
Gesund essen – Mit Spaß und Genuss	Wir zeigen Ihnen, wie sich eine ausgewogene Ernährung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder ältere Menschen gestalten lässt.
Zucker und Zuckeralternativen	Süßigkeiten sind süß, das ist klar. Aber in welchen Lebensmitteln versteckt sich Zucker noch? Und sind Süßungsmittel oder Zuckeralternativen eigentlich die bessere Wahl?
Salz – Auf die richtige Menge kommt es an	Unser Körper braucht es. Doch wieviel Salz sollte ich zu mir nehmen und was kann ein zu hoher Salzkonsum bewirken? Wo versteckt sich viel Salz und was ist von speziellen Salzen zu halten?
Säuglingsernährung	In keinem anderen Lebensabschnitt entwickelt sich ein Kind so enorm wie im ersten Lebensjahr und viele Eltern fragen sich, was es bei einer gesunden Säuglingsernährung zu beachten gilt.
Vegane und vegetarische Kleinkindernährung – Riskant oder gesundheitsfördernd?	Bei jungen Eltern taucht immer häufiger die Frage auf, ob sie ihre Kinder ohne tierische Produkte ernähren können. In diesem Seminar geben wir Informationen zur aktuellen Studienlage, kritischen und potentiell kritischen Nährstoffen sowie günstigen Lebensmittelkombinationen.
Alles veggie, oder was? – Vegetarische und vegane Ernährung im Überblick	Vegetarische und vegane Ernährung ist im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Der Vortrag erklärt die Grundlagen dieser Ernährungsweisen sowie Vorteile und Risiken für die Gesundheit.
Lebensmittelkennzeichnung	
Ausweg aus dem Siegeldschungel – Welchen Siegeln kann ich trauen?	In diesem Vortrag beleuchten wir verschiedene Siegel, deren Vergabekriterien und Aussagekraft, um Verbraucher*innen zukünftig nachhaltige Kauentscheidungen zu erleichtern und Irreführungen zu vermeiden.
Lebensmittelkennzeichnung – Können Lebensmittel lügen?	Sind die Kühe, die „Weidemilch“ geben, tatsächlich immer an der frischen Luft? Wir erklären, welche Angaben gesetzlich geregelt sind und wo Hersteller tricksen können.
Online-Einkauf – Lebensmittel aus dem Internet	Muss beim Online-Handel auch ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben werden? Wir geben Ihnen Tipps zum Online-Einkauf von Lebensmitteln und zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten.
Kann man Tierwohl kaufen?	Die übliche intensive Haltung kann für Tiere und Umwelt zum Problem werden. Wir geben Tipps zum Einkaufen von Milch und Fleisch und führen Sie durch den Dschungel der verschiedenen Label und Haltungsangaben.

UNSER ANGEBOT

Das Bildungsangebot der Verbraucherzentrale Berlin richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Im Bereich Lebensmittel und nachhaltige Ernährung bieten wir Vorträge, Workshops und Infostände zu zahlreichen Themen an.

Auf Wunsch stimmen wir die Inhalte der Veranstaltung nach Ihren Vorstellungen mit Ihnen ab, sowie die eventuell anfallenden Kosten. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

UNSERE WORKSHOPS

Die Workshops orientieren sich an den Berliner Rahmenlehrplänen aller Jahrgangsstufen. Für die Integration in den Unterricht eignen sich die fächerübergreifenden Themen Verbraucherbildung, Gesundheitsförderung, nachhaltige Entwicklung und Lernen in globalen Zusammenhängen sowie Projekttag.

MEHR INFOS ONLINE

In einer detaillierten Übersicht finden Sie Informationen über die Fachbezüge der einzelnen Workshops unter: www.vz-bln.de/bildung-be

GRUNDSCHULE

Der Parcours der Sinne

 Klasse 1 – 6  ca. 45 min

Die fünf Sensorik-Stationen des Parcours laden dazu ein, die Sinne zu erproben und Lebensmittel spielerisch zu erkunden. Viele Kinder kennen die natürlichen Aromen und die Beschaffenheit von Lebensmitteln nicht mehr. An den Stationen lernen die Kinder u. a. wie das Riechen unseren Geschmack beeinflusst und wie leicht sich unsere Sinne täuschen lassen.

PowerKauer auf Gemüsejagd – Das Jahreszeitenspiel

 Klasse 1 – 6  ca. 45 min

In Zeiten des globalen Handels ist es selbstverständlich, dass wir eine Vielfalt an Nahrungsmitteln im Supermarkt vorfinden. Doch welche Obst- und Gemüsesorten kommen eigentlich aus Deutschland und wann haben sie Saison? Bei dem Würfelspiel „PowerKauer“ erkennen die Kinder heimische Obst- und Gemüsearten und lernen sie von exotischen Früchten aus fernen Ländern abzugrenzen. Die Spieler „wandern“ dabei durch die Jahreszeiten, beantworten Fragen und führen kleine Aktionen durch.



Lebensmittelretten leicht gemacht

 Klasse 2 – 6  ca. 2 h

Welche Lebensmittel gehören in den Topf, welche in die Tonne? Welche Lebensmittel halten sich am längsten und was ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum? Gerade in der heutigen Überflusgesellschaft ist es wichtig, dass Kinder den Wert von Lebensmitteln frühzeitig erkennen und begreifen. Dieser Workshop vermittelt das Thema Lebensmittelrettung spielerisch und interaktiv an verschiedenen Stationen.

Schokologie – Immer fair bleiben, auch beim Naschen

 Klasse 5 – 7  ca. 2,5 h

Anhand einer Gegenüberstellung der konventionellen Produktions- und Handelsbedingungen mit den Regeln des Fairen Handels erfahren die Schüler*innen Neues über die Prinzipien fairer und nachhaltiger Handelsbeziehungen. Dabei werden die Kinder und Jugendlichen mit interaktiven Elementen zu einem sozial und ökologisch nachhaltigen Konsum motiviert.

Auch geeignet für Sekundarstufe I



SEKUNDARSTUFE I

Check' Dein Essen

 Klasse 7 – 13  ca. 2,5 h

Ein Parcours zur interaktiven Auseinandersetzung mit Lebensmitteln und zur Reflexion des eigenen Essverhaltens. Die thematisch in sich abgeschlossenen Stationen können parallel und unabhängig voneinander selbstständig im Präsenzunterricht und/oder digital durchgeführt werden.

Auch geeignet für Sekundarstufe II und Berufsschüler*innen

Alles veggie?! – Verstehen vegetarischer Ernährungsformen

 Klasse 8 – 10  ca. 2 h

Die Jugendlichen beschäftigen sich mit kritischen Nährstoffen für Vegetarier*innen und Veganer*innen. Sie erfahren, wie sich die Zutaten und Nährwerte von Ersatzprodukten und den fleischhaltigen Originalen unterscheiden. Außerdem testen sie, ob und wie eindeutig vegetarische oder vegane Lebensmittel im Handel erkennbar sind. Nach dem Preisvergleich darf probiert werden: Wie schneiden die Ersatzprodukte im Geschmackstest ab?

SEKUNDARSTUFE II + BERUFSCHÜLER*INNEN

Mit deiner ZuTATSachen schaffen – Nachhaltig Essen und Einkaufen

 Klasse 9 – 13 + Berufsschule  ca. 2,5 h

„Bio erkennen!“, „Klima schützen!“, „Fair handeln!“, „Clever einkaufen!“ – Das sind die Namen der vier Stationen dieses Workshops, der sich an Jugendliche und junge Erwachsene richtet, die einen eigenen Haushalt gründen oder gegründet haben. An den einzelnen Stationen erhalten die Teilnehmer*innen viele Anregungen für ein nachhaltiges Einkaufs- und Ernährungsverhalten.

Insekten essen?!

 Klasse 9 – 13 + Berufsschule  ca. 1,5 h

Speiseinsekten punkten mit hohem Eiweißgehalt und einer umweltfreundlicheren Herstellung als Fleisch und Fleischprodukte. Die Teilnehmer*innen lernen Insekten und insektenhaltige Lebensmittel als alternative Variante zu herkömmlichen tierischen eiweißreichen Lebensmitteln kennen. Dazu nehmen sie Nährwerte, allergisches Potenzial, Hygieneaspekte und die Klimabilanz von Insekten als Lebensmittel in den Blick.

IMPRESSUM

Herausgeber

Verbraucherzentrale Berlin e. V.
Ordensmeisterstr. 15 – 16
12099 Berlin
Tel.: 030 214 85-0
Fax: 030 211 72 01

Für den Inhalt verantwortlich:

Dörte Elß, Vorstand der Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Text: Saskia Erdmann, Lena Mier, Dr. Britta Schautz, Sabrina Schulz

Gestaltung: Martin Fischer

Fotos: Mike Jones, Mali Maeder, Polina Tankilevitch (jeweils von www.pexels.com)

Druck: Flyeralarm

Stand: April 2022

E-Mail: ernaehrung@vz-bln.de

Web: www.verbraucherzentrale-berlin.de

© Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Gefördert durch:



verbraucherzentrale

Berlin

