

Du bist, was du isst!

Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung des
Ernährungsverhalten und der Esskultur bei Jugendlichen aus
den verschiedensten sozialen und kulturellen Schichten

von Tader Michaela



Das Projekt

Arbeitsblätter zu folgenden Themen

- Was genau ist die Esskultur?
- Welche Zusatzstoffe sind in unseren Speisen tatsächlich enthalten?
- Wo überall ist Zucker enthalten?
- Convenience Produkte – Ungesund oder doch nicht?
- Was bedeutet für dich bewusster Fleischkonsum?
- Was genau ist Bio?
- Stimmt das Alles, was die Werbung uns erzählt?
- Wo und wie werden Lebensmittel verschwendet?
- Haben die sozialen Medien Einfluss auf Ernährung?

Entwicklung und Auswirkung

- Gemeinsames Essen ist wichtig geworden
- Mehr Wertschätzung von Lebensmitteln
- Lebensmittel landen weniger im Abfall – Ideen was man damit macht
- Hinterfragen von Werbungen – mehr Recherche
- Bewusstsein, dass Ernährung nicht nur reine Essensaufnahme ist
- Sehr gute Rückmeldung von der Berufsschule





Einen jungen Menschen
unterrichten heißt nicht,
einen Eimer füllen,
sondern ein Feuer entzünden.
(Aristoteles)
