

Dozentin: Britta Bernich
 Seminartitel: Vegane Ernährung – Hintergründe, Fakten und Praxistipps
 Zielgruppe: an veganer Ernährung/Lebensweise interessierte Erwachsene (Hausfrauen, Manager, Freizeitsportler etc.) – 10 Teilnehmer
 Richtlernziel: Die Teilnehmer wissen, wie vegane Ernährung funktioniert und was für eine vegane Lebensweise spricht.

Zeit (von/bis) Dauer	Modultitel, Lernziele und Inhalte	Methoden	Sozialformen	Material
8:00 – 8:30 30 Minuten	<p>Titel: Kennenlernen + Einstimmen</p> <p>Lernziele: <i>Die TN kennen einander, insbesondere die Motivation für dieses Seminar. Sie kennen Begrifflichkeiten rund ums Thema Veganismus.</i></p> <p>Vorstellung Dozentin + TN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Name - Bezug zum Thema - Wünsche/Ziele - sonstiges (freiwillig) <p>Vorstellung Tagesprogramm</p> <p>Finden und Bezug nehmen von/zu Begriffen zum Veganismus</p>	- - Brainstorming	Plenum Plenum Plenum	<ul style="list-style-type: none"> - Namensschilder, vorbereitet sofern bekannt, sonst Stifte - vorbereitetes Flip-Chart <ul style="list-style-type: none"> - vorbereitetes Flip-Chart <ul style="list-style-type: none"> - Flip-Chart-Papier, Stift
8:30 – 8:45 15 Minuten	<p>Titel: Biologie/Evolution</p> <p>Lernziel: <i>Die TN können kritisch entscheiden, inwieweit biologische/evolutionäre Merkmale eine Grundlage für oder gegen die vegane Ernährungsform darstellen bzw. nicht darstellen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Begriffsklärung „Evolution“ - Merkmale bestimmter Fresser-Kategorien - Hinweis auf die menschliche Zubereitung der Nahrung - Fazit: Hinweise pro vegan – keine Überbewertung 	Lehrgespräch	Plenum	- PowerPoint

8:45 – 9:30 45 Minuten	<p>Titel: Eiweiße</p> <p>Lernziele: Die TN haben ein grobes Verständnis für den Aufbau und die Funktion von Eiweißen im menschlichen Organismus. Sie wissen, wie die biologische Wertigkeit durch die Kombination verschiedener Proteinquellen erhöht werden kann und warum eine vegane Ernährung keinen Proteinmangel impliziert.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begriffsklärung, Funktion und Bedarfs-Empfehlungen - Beispiele für muskulöse Pflanzenfresser/Veganer - Proteingehalt/Nährstoffdichte ausgewählter Lebensmittel - Zusammensetzung und Stoffwechsel der Proteine - Aminosäuren allgemein inkl. Begriffsklärung „essentiell“ - Begriffsklärung „biologische Wertigkeit“ - Begriffsklärung „limitierende Aminosäuren“ - Beispiele zur Ermittlung der biologischen Wertigkeit anhand von Lego®-Modellen - Ermittlung der b. W. der Beispiel-Protein-Quellen - Ermittlung der b. W. angegebener Kombinationen - Eigenständige Kombination von Protein-Quellen - Vergleichen der Ergebnisse <p>Wichtigkeit von Kombination unterschiedlicher Proteinquellen zum Ausschluss eines Proteinmangels</p>		Lehrgespräch	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint - Legosteine (244 Einer)
9:30 – 9:45 15 Minuten	PAUSE		Übung	3 Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> - 3 vorbereitete Übungs-Boxen inkl. Lego®-Steine, Aufgaben- u. Notizblätter

9:45 – 10:30 45 Minuten	<p>Titel: Vitamine + Mineralien</p> <p>Lernziele: <i>Die TN wissen von der Wichtigkeit der Vitamine und Mineralien (besonders die der bei veganer Ernährung kritischen) und kennen Möglichkeiten, einen diesbezüglichen Mangel zu verhindern.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung Vitamine allgemein - Vitamin D – Mangelerscheinungen und Quellen - Vitamin B12 – Mangelerscheinungen und Quellen - Vorstellung Mineralien allgemein - Eisen – Mangelerscheinungen und Quellen - Calcium – Mangelerscheinungen und Quellen - Milchlüge (Osteoporose durch Milch!) <p>Zuordnung: Lebensmittel ⇔ Vitamine +Mineralien</p>	Lehrgespräch	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint
10:30 – 11:15 45 Minuten	<p>Titel: Allgemeine Ernährungsinfos</p> <p>Lernziele: <i>Die Teilnehmer können ihren individuellen Kalorienbedarf einschätzen und kennen wichtige Begrifflichkeiten. Sie haben einen groben Einblick in häufig auftretende ernährungsbedingte Krankheiten.</i></p> <p>Hinweis: Dieses Modul wird erst JETZT dargeboten, weil vorher die wichtigsten Ängste (Eiweiß-, Vitamin-, Calcium- und Eisenmangel) genommen wurden, damit die TN offen für weitere Inhalte sind.</p> <p>Ermittlung/Einschätzung des individuellen Kalorienbedarfs</p>	Übung	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> - Pinnwand - vorbereitete Lebensmittel-Bild-Karten - vorbereitete Vitamin- u. Mineralien-Karten - Pins - 10 Nährstofflisten

	<ul style="list-style-type: none"> - Begriffsklärung „Makro- und Mikronährstoffe“ - verschiedene Empfehlungen der Makronährstoff-Zusammenstellung inkl. Hinweis auf „Umbau“ dieser Nährstoffe - Begriffsklärung „Ballaststoffe“ u. „komplexe Kohlenhydrate“ - Begriffsklärung „sekundäre Pflanzenstoffe“ - Begriffsklärung „essentielle Fettsäuren“ - häufig auftretende ernährungsbedingte Krankheiten 	Lehrgespräch	Plenum	- PowerPoint
11:15 – 11:30 15 Minuten	PAUSE			
11:30 – 12:00 30 Minuten	<p>Titel: Spezielle Lebenssituationen</p> <p>Lernziel: <i>Die TN haben einen groben Einblick in die vegane Ernährung in speziellen Lebenssituationen.</i></p> <p>Finden von speziellen Lebenssituationen</p> <p>ggf. Ergänzungen zur Übung / Hinweise zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allergien und Erkrankungen - Schwangerschaft und Stillzeit - Kinder und Jugendliche - Freizeitsportler und körperlich hart arbeitende Personen - Senioren 	Übung	2 Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Pinnwände - 30 Moderationskarten - 10 Stifte - Pins <p>- ergänzende, vorbereitete Lebenssituationskarten</p> <p>- 10 Bedarfsübersichtlisten</p>
12:00 – 13:00 60 Minuten	<p>Titel: Ethische Aspekte</p> <p>Lernziel: <i>Die Teilnehmer kennen ethisch motivierte Argumente, die für eine vegane Lebensweise sprechen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiermord und Haltungsbedingungen - Umweltaspekte - Verantwortung gegenüber Tier(futtermittel)-Herstellungsländern 	Lehrgespräch	Plenum	- PowerPoint

	<p>Vertiefung und Austausch (Themenwahl liegt bei den TN)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pro und Contra der vegane Ernährung - Ist der Veganismus weltweit möglich? - Gibt es artgerechte Tierhaltung? - Ist ein Mord von glücklichen Tieren ethisch vertretbar? - ggf. TN-Vorschlagsthemen 	Austausch/ Diskussion(en)	Plenum, ggf. 2 Kleingruppen, je nach Themenwahl	<ul style="list-style-type: none"> - vorbereitetes Themen-Flip-Chart - Flip-Chart-Papier, Stift
13:00 – 13:30 30 Minuten	PAUSE			
13:30 – 14:30 60 Minuten	<p>Titel: Praxistipps</p> <p>Lernziele: <i>Die TN lernen den Alltag eines Veganers kennen und wissen, wie sie diesen bewältigen können und wo sie Hilfe finden.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - vegane Lebensweise (meiden von Leder, Pelz, Federn, Seide, Wolle und mehr) - vegane Internetgemeinde - Überleben im Super- und Drogeriemarkt - Vegan-Labels - Reaktionen der Hersteller auf Produktanfragen - weitere Bezugsquellen - Überleben auf der Arbeit und bei Festivitäten - häufige Reaktionen von Nicht-Veganern auf Veganer 	Lehrgespräch	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint
14:30 – 15:00 30 Minuten	<p>Titel: Ausklang</p> <p>Lernziel: <i>Die Teilnehmer reflektieren über die Inhalte des Tages.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionen zu den einzelnen Modulen - ggf. Klärung noch offener Fragen <p>Feedback</p>	-	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> - vorbereitetes Flip-Chart vom Seminarbeginn - 10 Hand-Outs - 10 Feedback-Bögen